

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)

¿ESTAMOS SOLOS?

Tanto científicos como ciudadanos de otros ámbitos se plantean esta pregunta.

¿CONTACTAR O NO?

Si hay otras civilizaciones ahí fuera, ¿deberíamos contactar con ellos o mejor no hacerlo?

AERONAVES HUMANAS

En algunas ocasiones, algunos modelos secretos de aviones se han confundido con OVNI.



QUIZÁS HAYA ALGUIEN AHÍ

— *Frases para inspirar*

“ A veces creo que hay vida en otros planetas, y a veces creo que no. En cualquiera de los dos casos la conclusión es asombrosa ”

(Carl Sagan)

Carl Sagan

Astrónomo, astrofísico, cosmólogo, astrobiólogo, escritor y divulgador científico estadounidense. Pionero en el campo de la exobiología, abogó por la exploración de inteligencia extraterrestre a través del proyecto SETI. Ideó envío de mensajes en sondas espaciales para posibles civilizaciones extraterrestres.

— Índice

Desde que el ser humano levantó la vista al cielo estrellado, se ha planteado si estamos solos o no.

ABRIL

Frase para inspirar	02
El diván	04
Preguntas al aire	06
Tema central	07
Agenda Viva	16
Viajes, excursiones...	17
Psicología práctica	22
Salud/Belleza	26
Filosofía aplicada	32
Plantas y jardines	38
Ciencia y tecnología	40
Equipo deportivo	44
Corremos	47
Misterios y leyendas	48
Cosas que contar	51
Pequeñas historias	53



17



32



48



Lo inteligente es la vida



En un mundo donde los líderes políticos parecen tener una obsesión desmedida por llevarnos a la guerra, ¿no sería mejor que nos centráramos en buscar vida fuera de nuestro planeta?

Al fin y al cabo, si seguimos por este camino autodestructivo, pronto no quedará nada que salvar en la Tierra.

Imaginen por un momento que encontramos vida en otro planeta. ¿Acaso no sería emocionante descubrir nuevas formas de vida y culturas extraterrestres?



Sin embargo, también podríamos encontrarnos con seres que nos vean como simples hormigas en comparación a su avanzada tecnología, lo cual podría no terminar muy bien para nosotros.

Por otro lado, si resulta que estamos solos en el universo, ¿no sería un poco triste pensar que somos la única forma de vida inteligente en todo el cosmos?

Quizás deberíamos tomarnos un momento para reflexionar sobre nuestras acciones como sociedad y planeta, y considerar si realmente merecemos ser la única representación de vida en el universo.

En definitiva, ya sea que haya vida fuera de nuestro planeta o no, lo importante es que nos veamos a nosotros mismos desde una perspectiva externa y nos preguntemos qué pensarían de nosotros esos posibles seres extraterrestres.

Quizás así podamos empezar a tomar decisiones más responsables y pensar en el bienestar de nuestro planeta y de todas las formas de vida que en él habitan.





— Preguntas al aire

¿Estamos solos
o acompañados
en el Universo?

¡Comparte tu opinión en nuestras redes sociales!





¿MEJOS SOLOS O ACOMPAÑADOS?

Desde que el ser humano levantó la vista al cielo estrellado, se ha planteado una pregunta fundamental, intrínseca a su naturaleza curiosa y reflexiva: ¿estamos solos en el Universo?

Es un debate que ha trascendido el marco de la ciencia ficción para arraigarse profundamente en investigaciones científicas y reflexiones filosóficas.

PREGUNTA SIN RESPUESTA

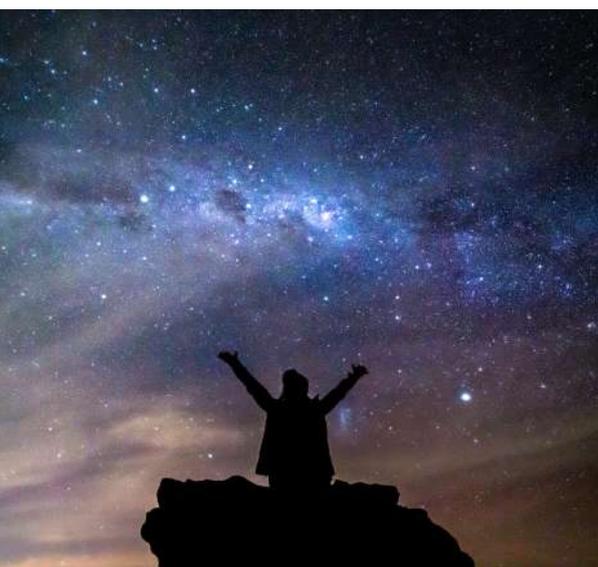


A lo largo de la historia, hemos intentado diferentes maneras de interpretar las señales que el Cosmos parece enviarnos, permaneciendo en un constante vaivén entre el escepticismo y la esperanza.



Y aunque la respuesta sigue siendo esquiva, la búsqueda nos ayuda a comprender mejor nuestro lugar en la infinitud espacial y temporal.

Este mes nos sumergimos en las profundidades de este tema fascinante, explorando desde la llegada de la vida a nuestro planeta hasta la existencia de formas de vida alienígena, sin dejar de lado las posibles evidencias de contactos con civilizaciones extraterrestres.



Pero antes de avanzar, te invitamos a reflexionar con la frase de la página 2, muy acertada sin duda. Porque de una u otra manera, todo tiene o deja de tener sentido según lo queramos interpretar. Quizás algún día tengamos la respuesta...

¿CÓMO LLEGÓ LA VIDA A NUESTRO PLANETA?

La Tierra, con sus océanos cálidos y atmósfera benévola, se convirtió en cuna de una biodiversidad espectacular.

Teorías sobre el origen de la vida en la Tierra suelen iniciar con las "sopas primordiales", entornos ricos en compuestos orgánicos que, bajo la influencia de energía, dieron lugar a las primeras moléculas autorreplicantes.

Fósiles y biomoléculas antiguas señalan cómo, poco a poco, se fueron complejizando las formas vivas.

Una teoría fascinante es la de la panspermia, la hipótesis que sugiere que la vida viajó a través de meteoritos o cometas y se sembró en nuestro planeta.

Estudios de meteoritos que han caído a la Tierra revelan la presencia de aminoácidos, ladrillos de la vida, fortaleciendo esta perspectiva.

Además, se han realizado experimentos de síntesis prebiótica replicando las condiciones de la Tierra joven, obteniendo resultados prometedores que apoyan la idea de la generación espontánea de vida.



La exobiología, o astrobiología, es la disciplina que estudia las posibilidades de la vida más allá de nuestro planeta.

Con avances tecnológicos notables y misiones espaciales como las que estudian Marte, Europa y Encélado, cada día se acerca más a respuestas concretas.

Los telescopios terrestres y espaciales, al observar exoplanetas, nos han demostrado que los mundos habitables no son exclusividad de nuestro Sistema Solar.

Misiones, tales como el telescopio espacial Kepler, nos han mostrado un universo con una riqueza inesperada de planetas en zonas habitables.

Por otra lado, la investigación en zonas extremas de la Tierra simula las condiciones de otros planetas y lunas, ofreciendo una ventana hacia cómo podría manifestarse la vida en dichos ambientes.



FORMAS DE VIDA CON BASE DIFERENTE AL CARBONO

Nuestro entendimiento de la vida está basado predominantemente en la química carbonada, pero ¿qué hay de las formas de vida hipotéticas no basadas en carbono?

Algunos científicos especulan sobre formas de vida basadas en silicio, un elemento que, al igual que el carbono, puede formar cadenas largas de moléculas.

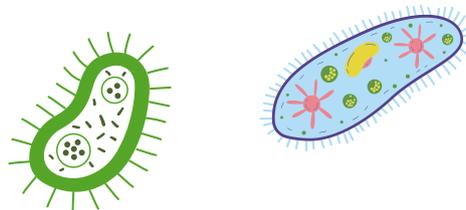
En la Tierra, existen organismos extremófilos que sobreviven en condiciones hostiles que anteriormente se creían imposibles para cualquier forma de vida.

Estos nos hacen preguntarnos si seres vivos

podrían existir en entornos que desafían nuestras nociones de habitabilidad.

Por ejemplo, en el río Tinto (en la provincia de Huelva, España), con pH similar al de la lejía y alta concentración de metales tóxicos, se han encontrado formas de vida unicelulares capaces de obtener energía a través del proceso químico conocido como quimiosíntesis.

También en la Antártida, se han descubierto microbios capaces de sobrevivir a temperaturas bajo cero y altas concentraciones de sal.



¿HUBO YA CONTACTOS? CASOS Y POSIBLES EVIDENCIAS DE VISITAS

El cielo nocturno ha sido siempre un cuadro donde se han pintado innumerables avistamientos de objetos voladores no identificados (ovnis) y otros fenómenos inexplicables.

Algunos casos han quedado en la memoria colectiva, como el incidente de Roswell, que aún genera controversia y fascinación.

El 2 de julio de 1947, el rancho Foster en Nuevo México, USA, se convirtió en escenario de uno de los más famosos casos ovni.

Según algunos testigos y testimonios posteriores, un "platillo volante" se estrelló y su tripulación (los llamados extraterrestres grises) fue capturada por el gobierno.

A pesar de los intentos por desestimar el acontecimiento, la teoría del encubrimiento en Roswell sigue siendo popular.

Otro caso interesante es el incidente de Varginha en Brasil, que involucró a supuestos seres extraterrestres recogidos por militares y entregados al gobierno estadounidense.

Aunque algunos testigos y expertos apoyan la teoría del contacto extraterrestre, no hay evidencias concretas que respalden esta afirmación.

Sin embargo, estos y otros casos han sido fuente de inspiración para películas, libros y teorías conspirativas.



PROYECTOS Y CIENTÍFICOS QUE TRATAN EL TEMA

A lo largo de los años, diferentes gobiernos han liberado información y documentación sobre estos sucesos, dejando a interpretación si ya hemos sido visitados.

El Proyecto SETI ha estado escuchando el universo, tratando de captar señales inteligentes. La señal Wow! es quizá uno de los ejemplos más emocionantes de lo que podría haber sido un contacto.

Científicos como Carl Sagan y Stephen Hawking han aportado perspectivas importantes a este debate, abogando por la prudencia científica y la preparación para un posible descubrimiento o encuentro.



El análisis de estas cuestiones lleva a la reflexión existencial sobre nuestra relevancia en el vasto tapiz cósmico. ¿Nuestra soledad en el Universo nos hace únicos o es una oportunidad perdida de compartir, aprender y crecer con otros? ¿O la compañía de otros seres nos enfrentaría a retos ideológicos y morales?

Por ahora, nuestras preguntas sobre compañía cósmica se quedan suspendidas en el silencio espacial, esperando la próxima chispa de conocimiento o un saludo a través de la inmensidad. Hasta entonces, seguimos mirando las estrellas, preguntándonos no solo si estamos solos, sino también qué significa realmente encontrar compañía más allá de lo conocido.

DOBLEVIVA.ES



ESTAMOS A UN
CLICK

¡Suscríbete y recibe DOBLE VIVA
en tu mail o whatsapp!

Podrás acceder a
descuentos y promociones
antes que nadie, tendrás
contenidos exclusivos,
disfrutarás de más ventajas
y vivirás experiencias únicas.
¡Pásate al **PLAN VIVA PREMIUM!**

ESTRENAMOS PLAN PARA SUSCRIPTORES

¡DISFRUTA DE VENTAJAS!

PLAN VIVA PREMIUM

9€/año

- ✓ Doble Viva en tu mail o whatsapp
- ✓ Descuentos y promociones
- ✓ Enlace a revistas de Grupo Vívela
- ✓ Contenidos ampliados y exclusivos
- ✓ Participa en sorteos y promociones
- ✓ Descuentos especiales Grupo Vívela

¡SUSCRÍBETE!

WWW.DOBLEVIVA.ES

AGENDA VIVA



ENCENDIDAS (HOMENAJE A PACA AGUIRRE)

El teatro Fernán Gómez. Centro Cultural de la Villa acoge durante tres únicos días Encendidas, un montaje que recorre parte de la vida y obra de Paca Aguirre, Premio Nacional de Poesía (2011) y Premio Nacional de las Letras Españolas (2018).

Encendidas, con la interpretación, dirección y dramaturgia de Lola López, cuenta con música en directo del maestro José María Gallardo del Rey en la guitarra y la voz de Paco del Pozo. Sobre el escenario, Lola López establece el diálogo entre Lola La Comedianta y Paca La Poeta



¿CUÁNDO?



Del 12 al 14 de abril.
(Consultar horarios.)

¿DÓNDE?



Teatro Fernán Gómez
(Pl. de Colón, 4, Madrid.)

¿PRECIO?



Para más info, recomendamos consultar web oficial.

EDAD RECOMENDADA



Para más info, recomendamos consultar web oficial.

INFO Y RESERVAS



Para más info, recomendamos consultar web oficial.

AGENDA

VIAJES, EXCURSIONES, RUTAS...

ESCAPADA DE 2 DÍAS

VISITANDO CUENCA Y LA CIUDAD ENCANTADA

Cuenca, una ciudad encantadora que te transportará a la época medieval con sus calles empedradas y sus impresionantes casas colgadas.

En esta ciudad declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, podrás disfrutar de una gran variedad de actividades y lugares que no te dejarán indiferente.

Vamos a proponerte un recorrido de dos días por la ciudad y sus alrededores.





**ESCAPADAS
EN 2 PASOS**



Cuenca y la Ciudad Encantada

DÍA 1

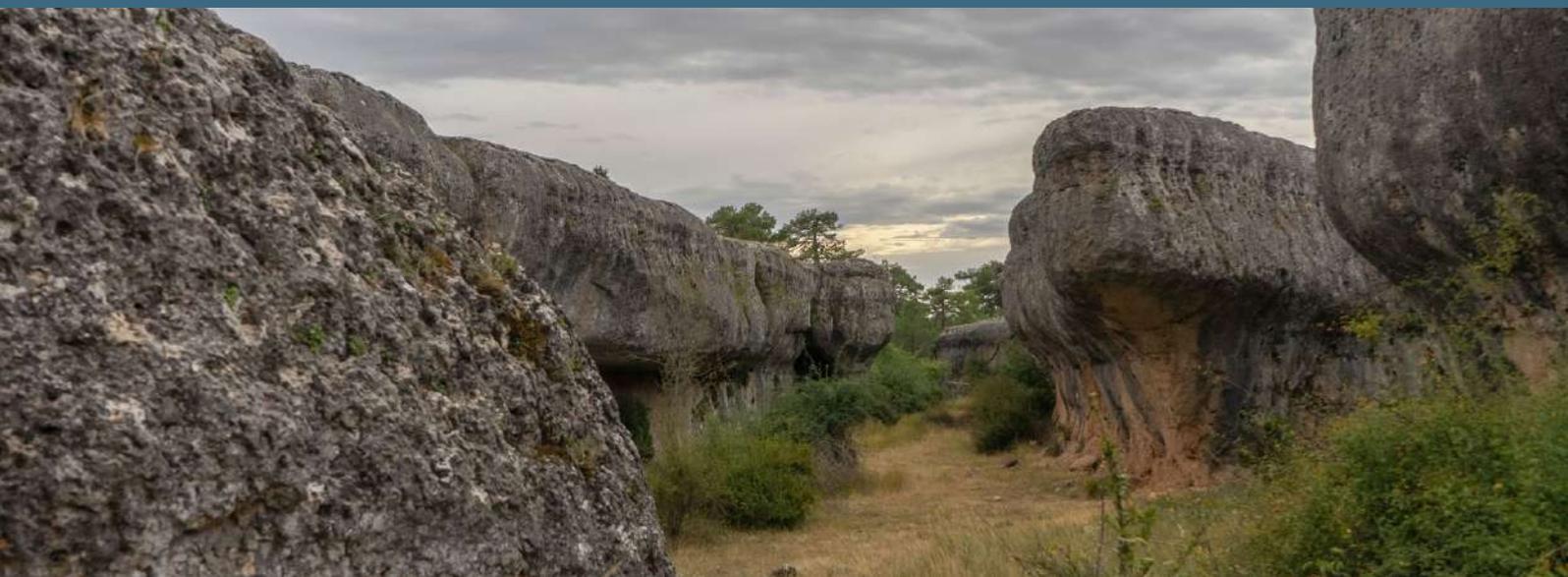
- Visita al Museo de Arte Abstracto Español.
- Visita a Catedral de Santa María y San Julián

DÍA 2

- Recorrido por la Ciudad Encantada.
- Parada en el Ventano del Diablo.



¿Quieres hacer este escapada? ¡Contáctanos en info@grupovivela.es



DÍA 1 - Visita cultural y paseo por Cuenca



SITIOS: Cuenca (ciudad y museos).

DESTACADO: Una de las visitas imprescindibles en Cuenca es el famoso Museo de Arte Abstracto Español, donde podrás admirar obras de artistas como Chillida, Saura, Tàpies y Miró. Otro lugar que no puedes perderte es la Catedral de Santa María y San Julián, una joya arquitectónica que combina estilos gótico y románico y ofrece unas vistas impresionantes de la ciudad desde su mirador.

DÍA 2 - Recorrido por la Ciudad Encantada y su entorno



SITIOS: Ciudad Encantada y alrededores.

DESTACADO: En el Parque Natural de la Serranía de Cuenca y rodeada de extensos bosques de pinos, existe uno de los lugares más impresionantes de España. Aquí podrás descubrir y comprender el proceso geológico del karst, además de maravillarte con sus caprichosas formaciones. En cuanto a la gastronomía, no puedes dejar de probar platos típicos como el morteruelo, el ajoarriero o los zarajos.

Vive momento inolvidables este 2024



VIVELAVIVA.ES

DESCUENTOS
PARA COLES
Y FAMILIAS



VIVELAVIVA.ES es un proyecto que ofrece propuestas lúdicas y educativas para todas las edades. Trabajamos con colegios, familias, grupos de amigos, empresas, asociaciones, ayuntamientos...

Visita **VIVELAVIVA.ES** y descubre las actividades, espectáculos, cursos, talleres, excursiones y viajes que tenemos preparados para ti.

PSICOLOGÍA

PRÁCTICA



Armas de influencia
en la Era Digital

La repetición del mensaje

COMO ARMA DE INFLUENCIA MASIVA

La influencia de los grupos en el pensamiento individual no es un fenómeno nuevo; sin embargo, en la era digital este proceso ha alcanzado una dimensión sin precedentes.

Las redes sociales y los medios de comunicación han amplificado la capacidad de los grupos para ejercer presión sobre los individuos, repitiendo constantemente los mismos mensajes y discursos a través de diferentes plataformas.

Nuestro cerebro está programado para buscar la aceptación social y, en este contexto, la repetición de un mensaje por múltiples fuentes puede ser una poderosa herramienta de persuasión.

Philip Zimbardo, psicólogo reconocido por su trabajo sobre la influencia social, sostiene que el ser humano tiene una tendencia natural a ajustar su comportamiento y pensamiento a las normas de su grupo de referencia.

La psicología cognitiva ha demostrado que la repetición mejora la familiaridad y, por lo tanto, la aceptabilidad de un mensaje. Este efecto es aún más pronunciado cuando los mensajes provienen de distintas personas y se presentan a través de diversos medios, creando una ilusión de consenso y veracidad universal.

Ejemplos de manipulación política a través de la repetición son amplios y variados.

Casos históricos como la propaganda en regímenes totalitarios y contemporáneos como las campañas de noticias falsas (fake news) muestran cómo la repetición de un discurso puede influenciar las opiniones y decisiones de la masa.

Un estudio reciente ha revelado que la exposición repetida a una afirmación política falsa incrementó significativamente la creencia de que era verdadera entre los individuos, e incluso independientemente de su inclinación política previa.

La manipulación política aprovecha esta inclinación humana, utilizando herramientas como anuncios, pequeños fragmentos sonoros de discursos (soundbites) y noticias falsificadas para reforzar una narrativa.

Frente a este bombardeo constante de información repetitiva, es imperativo cultivar un enfoque autónomo y crítico en la búsqueda de datos y evidencias.

Sherry Turkle, experta en la relación entre la tecnología y la comunicación, advierte sobre el peligro de depender de los medios digitales para definir nuestra visión de la realidad sin un análisis crítico.

Debemos ser proactivos en verificar la información y buscar múltiples fuentes, especialmente en cuestiones de relevancia pública. La adopción de un pensamiento crítico nos permite filtrar la desinformación y formar opiniones basadas en hechos y datos verificados.

Protegerse de la manipulación grupal implica desarrollar la habilidad de detectar y cuestionar las técnicas de influencia grupal, como la repetición.



La educación en medios y la alfabetización digital son cruciales en este proceso, permitiendo a los individuos reconocer patrones de manipulación y sesgos.

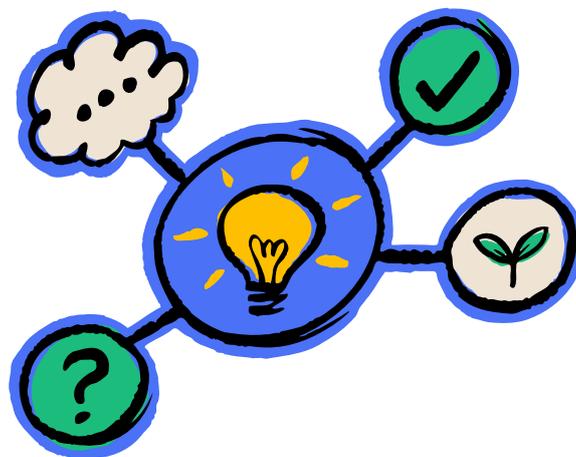
Creando espacios de discusión donde se fomente un análisis crítico y se valore la diversidad de pensamiento, podemos debilitar el poder de la influencia grupal y promover una sociedad más informada y reflexiva.

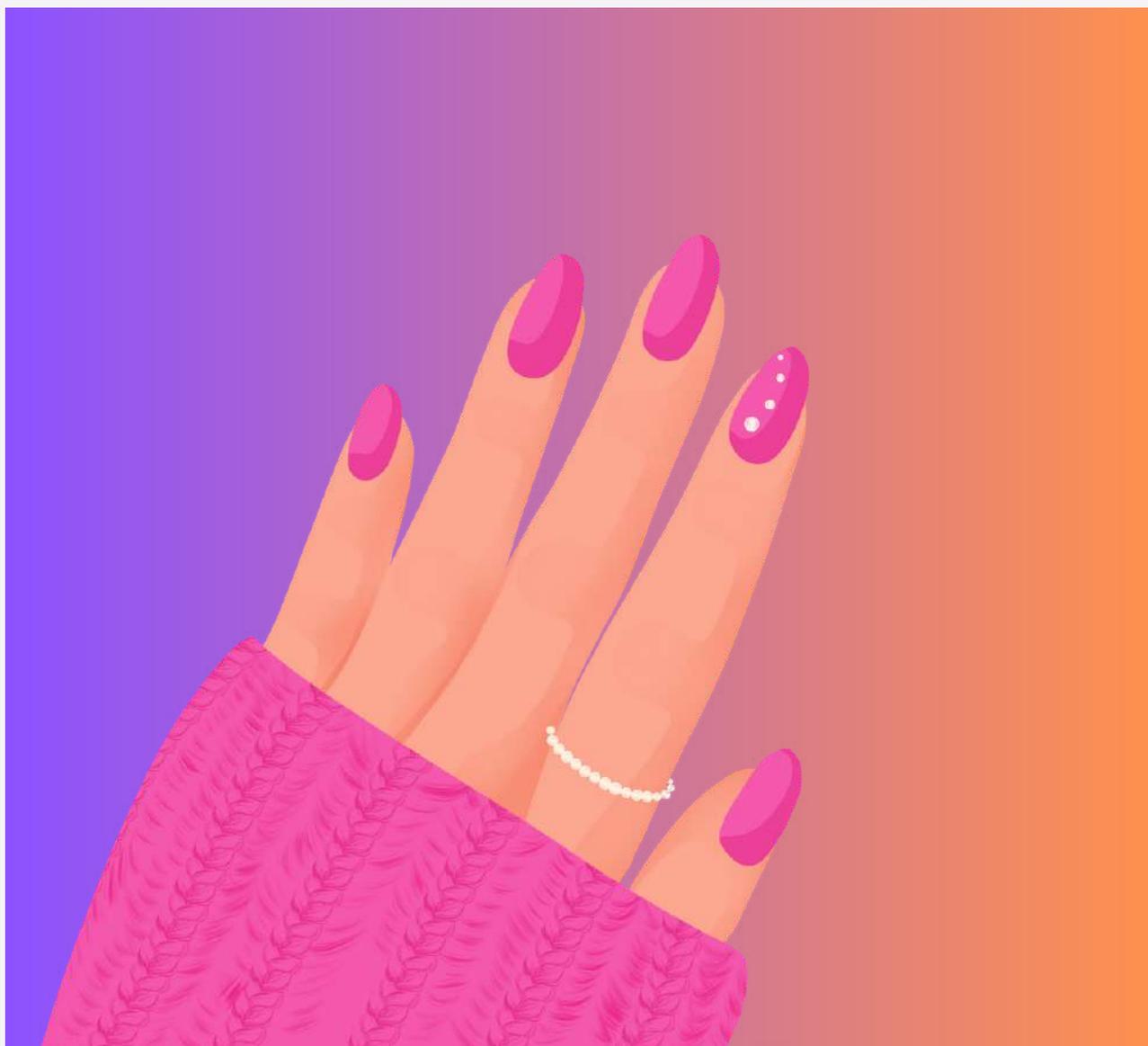
La conciencia sobre la omnipresencia de la influencia grupal y la importancia de la autonomía informativa es más crucial que nunca.

En la era actual, marcada por un flujo constante y a veces abrumador de información, nuestra capacidad para discernir se convierte en un baluarte contra la manipulación y una vía hacia la libertad de pensamiento.

La independencia de criterio no solo es indispensable para el desarrollo personal, sino que también es el fundamento de una sociedad democrática y plural.

Asumamos la responsabilidad de nuestra propia educación informativa y comprometámonos a ser consumidores críticos en el vasto paisaje mediático que nos rodea.





Manos y uñas radiantes

La belleza es un reflejo de nuestra salud y bienestar, algo que se demuestra en el cuidado de nuestras manos y uñas. Éstas no solo desempeñan un papel estético fundamental, sino que también son el reflejo de nuestros hábitos de cuidado personal.

En esta edición, exploramos las tendencias más vanguardistas que están definiendo el cuidado y la belleza de las manos y uñas en la actualidad.

Te invitamos a descubrir los secretos para tener unas manos y uñas radiantes de forma natural.

Nuestras manos y uñas están expuestas constantemente a diferentes factores adversos como el sol, el frío, la humedad, productos químicos, entre otros.

Además, el uso constante de dispositivos electrónicos y la exposición a elementos contaminantes pueden dañar nuestra piel y uñas.

Por ello, es fundamental prestarles atención y darles el cuidado que merecen.

La parafina se ha convertido en el secreto a voces para quienes buscan hidratación y suavidad

extrema. Este tratamiento, que parecía reservado para salones de lujo, ahora es accesible para todos y ofrece resultados notables en la textura y apariencia de la piel.

La técnica "dip powder" se ha ganado un lugar privilegiado en el corazón de las aficionadas a la manicura por su durabilidad y la impresionante gama de colores disponibles.

Esta alternativa a los esmaltes tradicionales promete larga duración sin dañar la uña natural.





La clásica manicura francesa se reinventa con colores y tonos que rompen esquemas. Lejos de los tradicionales blanco y rosa pálido, las nuevas versiones en tonos vibrantes y oscuros ofrecen un estilo fresco y moderno a este diseño atemporal.

El cuidado de las uñas no tiene que estar reñido con la sostenibilidad y la salud. Los esmaltes 10-free o 12-free omiten químicos nocivos sin sacrificar la belleza y color de la manicura, convirtiéndose en un must-have para todas aquellas que buscan una rutina de belleza más consciente.

Y no siempre es necesario acudir a un salón para mantener nuestras manos y uñas impecables. Algunas prácticas fáciles incluyen la hidratación diaria, el uso de guantes en tareas domésticas, y dedicar tiempo semanalmente para el cuidado de nuestras uñas.

En conclusión, la belleza está en constante evolución y el cuidado de las manos y uñas no es la excepción.

Esperamos que estas tendencias te inspiren ya que la belleza empieza por el trato que te das a ti misma.

ansiedad al liberar endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo. Estas hormonas proporcionan una sensación de bienestar y calma, reduciendo así los síntomas del estrés.

El estrés crónico puede afectar negativamente la calidad del sueño. La acupuntura y la acupresión pueden promover un sueño más reparador al relajar el sistema nervioso y liberar tensiones acumuladas, ayudándote a descansar mejor y recuperar la energía perdida.

Alivio de la tensión muscular. El estrés puede manifestarse en forma de tensión muscular, lo que puede causar dolor y malestar. Estas terapias pueden liberar la tensión acumulada en los músculos, ayudando a aliviar el dolor y a mejorar la movilidad.



El estrés crónico también debilita el sistema inmunológico, dejándonos más susceptibles a enfermedades. La acupuntura y la acupresión pueden fortalecer el sistema inmunológico, ayudando a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud óptimo.

Y el estrés puede desencadenar emociones negativas como la ira, la tristeza o la frustración. Estas terapias pueden equilibrar las emociones al estimular puntos energéticos específicos relacionados con el estado de ánimo, promoviendo así una sensación de calma y bienestar.

Estas terapias naturales han demostrado ser eficaces en el alivio del estrés. Si buscas una alternativa complementaria para mejorar tu bienestar emocional y físico, no dudes en explorar estas técnicas milenarias. Recuerda, tu salud y tranquilidad son lo más importante, ¡permítete disfrutar de los beneficios de estas maravillosas terapias!

BUSCAMOS
AUTÉNTICOS...

Soñadores

DESCUBRE EL LUGAR

DONDE LOS SUEÑOS
SE HACEN REALIDAD

Y VIVE LA ILUSIÓN

SOÑADORES

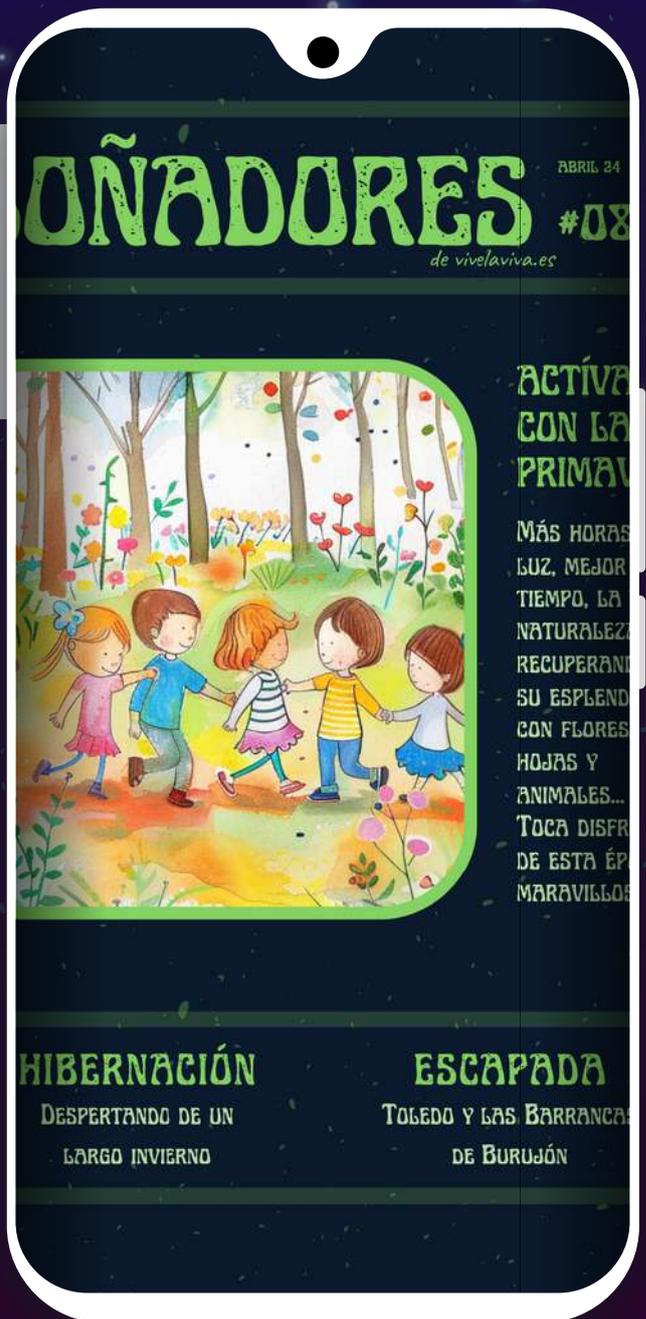


PARA TODA
LA FAMILIA

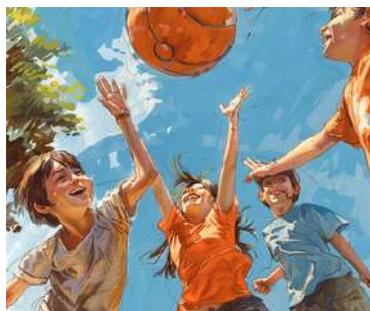
ESTE MES EN SOÑADORES

NOS ACTIVAMOS A
TOPE CON LA
PRIMAVERA, PORQUE
NOS ENCANTA.

SOÑADORES



TALLER DE
BOMBAS DE JABÓN



CONOCIENDO
EL KINBALL



EL OSITO
DESORDENADO



¿ESTAMOS SOLOS EN EL UNIVERSO?

FILOSOFÍA APLICADA

La interrogante sobre nuestra presunta unicidad en el vasto océano cósmico no solo ha inquietado a la comunidad científica, sino que ha resonado desde tiempos antiguos en los ecos de la filosofía.

¿Somos una isla de consciencia en el infinito espacio sideral?

Este artículo pretende explorar dicha cuestión como una invitación a la reflexión personal.

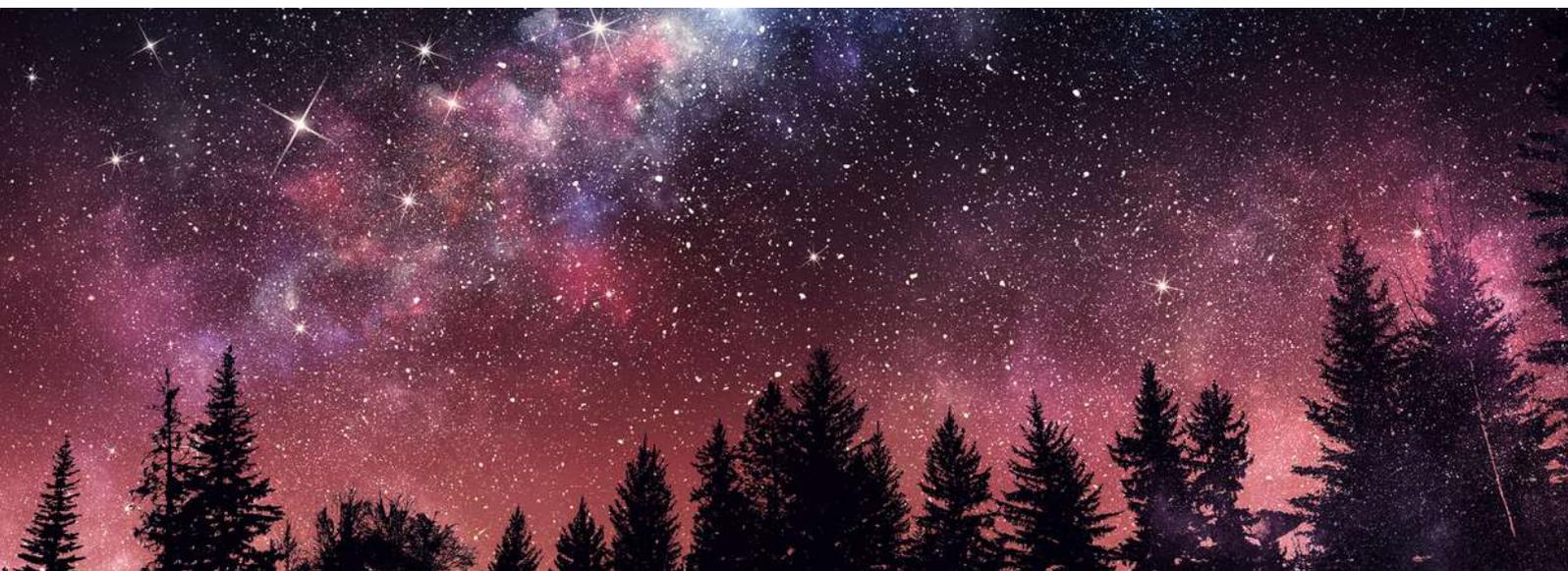
Nuestra existencia en la Tierra se ha descrito con frecuencia como un fenómeno solitario, un destello de vida en medio de la inmensidad. Sin embargo, la posibilidad de que otros seres compartan este universo plantea importantes cuestiones filosóficas.

Exploraremos las perspectivas de pensadores y científicos como Josef Allen Hynek, Carl Sagan y Stephen Hawking, quienes han contemplado la existencia de vida más allá de nuestro planeta.

Josef Allen Hynek, astrónomo y ufólogo, pronunció la inolvidable frase "Somos todos extraterrestres, somos todos terrícolas."

Con ella, sugiere que la existencia de vida extraterrestre no solo es plausible, sino que compartimos con ella un origen cósmico común.

Esta idea amplía nuestra percepción de "nosotros" y "ellos", potencialmente unificando toda forma de vida bajo la misma luz estelar.



Carl Sagan, a través de su emblemático libro y serie "Cosmos", nos condujo a un viaje a través de la inmensidad espacial y temporal, nunca alejándose de la relevancia humanista de esa travesía.

Su obra refleja una visión integradora e inspira la indagación sobre nuestro lugar en el gran esquema cósmico y nuestras responsabilidades como ciudadanos del universo.

Stephen Hawking, con la agudeza que caracteriza su obra, reconoció la falta de pruebas concretas sobre la vida extraterrestre, a la vez que sugiere que la ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia. Esto infiere un universo en donde las posibilidades

El ser humano ha enfrentado innumerables dilemas éticos y existenciales, de los cuales la soledad en el Universo podría ser el más abrumador. ¿Es la ausencia de señales extraterrestres un eco de nuestra soledad, o acaso la evidencia que necesitamos está más allá de nuestro alcance actual?

La vida en el Universo puede ser un espejo existencial que refleje la complejidad y maravilla de nuestra propia condición. Desde un punto de vista existencialista, el ser humano es responsable de darle sentido a su propia existencia y sentido que bien podría ser ampliado o redefinido con el descubrimiento de vida extraterrestre.

La caza de señales cósmicas de civilizaciones desconocidas es un acto profundamente humano, un llamado al entendimiento que probablemente ya resonaba en las primeras comunidades humanas al observar el cielo nocturno. Esta búsqueda tiene el potencial de alterar nuestra percepción filosófica de qué significa estar vivo y ser consciente.

Si hallamos eco en nuestro llamado al cosmos, nuestras estructuras éticas y morales encararán un desafío monumental.

Está también pensar y reflexionar sobre si estamos preparados para relacionarnos con una inteligencia no humana, porque apenas estamos comenzando a aprender a relacionarnos los unos con los otros y con nuestro entorno y ya vemos como está el mundo hoy día...

De momento, el cosmos aún permanece en silencio, pero tal vez, solo tal vez, esté esperando a que aprendamos a escuchar de manera diferente antes de revelar sus secretos más profundos.



ESPACIO PARA TU PUBLICIDAD

¿Buscas una forma **creativa**,
eficaz y **rentable** de promocionar
tu empresa? ¿Quieres dar a conocer
tus productos o un nuevo proyecto?

VER PLANES DESDE

35€/MES *

* CONTRATANDO PLAN ANUAL

**DISFRUTA DE UNA PÁGINA COMPLETA
PARA LLEGAR A MÁS PÚBLICO**

¡LA MEJOR OPCIÓN!

Contrata y disfruta de un gran escaparate para llegar a más público durante todo el año al mejor precio.

420€/AÑO

(EL MES SALDRÍA A 35€)

PLAN ANUAL

POR TEMPORADAS

Ideal para lanzar campañas por temporadas. Dirige la atención y centra tus esfuerzos en hacer algo único.

144€/TRIMESTRE

(EL MES SALDRÍA A 48€)

PLAN TRIMESTRAL

SIN COMPROMISO

Si quieres poner un anuncio puntual o ver cómo funciona tu campaña, es tu opción. ¡Prueba y seguro que repites!

85€/MES

(PRECIO HASTA 31/03/2024)

MES PUNTUAL

Plantas y jardines

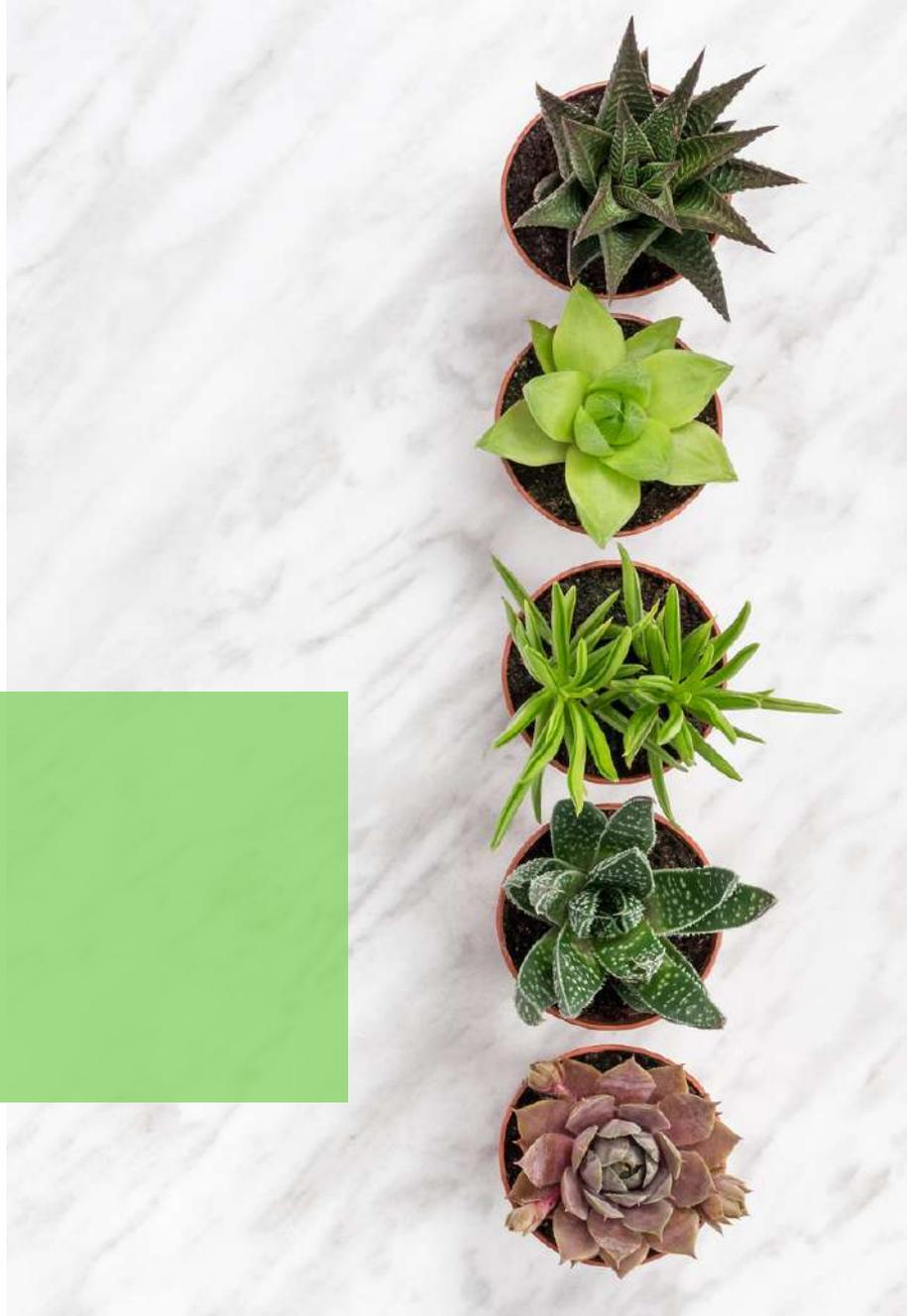
Creciendo en casa (casi) sin cuidados

En la vida cotidiana de hoy en día, muchas veces nos encontramos con poco tiempo para dedicar a cuidar de nuestras plantas en casa. Sin embargo, esto no significa que debamos renunciar a tener un jardín interior lleno de vida y color.

Existen plantas que requieren pocos cuidados y que pueden crecer fácilmente en espacios

educidos, perfectas para aquellos con un estilo de vida agitado.

Una de las plantas más populares y fáciles de cuidar es la suculenta. Estas plantas son conocidas por su capacidad de almacenar agua en sus hojas, lo que les permite sobrevivir con muy poca agua y luz solar. Además, vienen en una variedad de formas y colores, lo que las convierte en una opción



efecta para darle un toque de frescura a cualquier espacio.

Otra opción ideal para aquellos con poco tiempo son las plantas de interior como la sansevieria y la cinta. Estas plantas son extremadamente resistentes y pueden sobrevivir en condiciones de poca luz y con riego esporádico. Además, son conocidas por sus propiedades purificadoras del aire, lo que las convierte en una elección saludable para cualquier hogar.

Por último, no podemos olvidarnos de las plantas de la familia de las orquídeas. Aunque muchas personas piensan que son difíciles de cuidar, la verdad es que con un poco de atención y cuidado pueden florecer y crecer hermosas flores durante mucho tiempo. Además, su belleza y elegancia las convierten en el complemento perfecto para cualquier espacio interior.



CIENCIA



TECNOLOGÍA



TECNOLOGÍA FUTURISTA

INNOVACIÓN Y AVISTAMIENTOS

INNOVACIÓN AÉREA Y OVNIS

La frontera entre la realidad y la ficción a veces es tan difusa que puede confundir incluso al observador más escéptico. El cielo ha sido testigo de fenómenos inexplicables que, con frecuencia, se han atribuido a visitantes de otros mundos.

Sin embargo, ¿es posible que lo que muchos juran haber visto como ovnis sean, de hecho, ingenios humanos avanzados, nacidos de la tecnología aeroespacial?

Las aeronaves secretas han formado parte integral de los programas de defensa y espionaje internacional.

Proyectos altamente clasificados han dado origen a máquinas voladoras que, por su seguridad, permanecen ocultas al público general.

No obstante, cuando estas maravillas tecnológicas se aventuran en el cielo, no tardan en ser el foco de teorías extraterrestres.

El TR-3B es un ejemplo notorio que ha avivado la imaginación de entusiastas ovni.

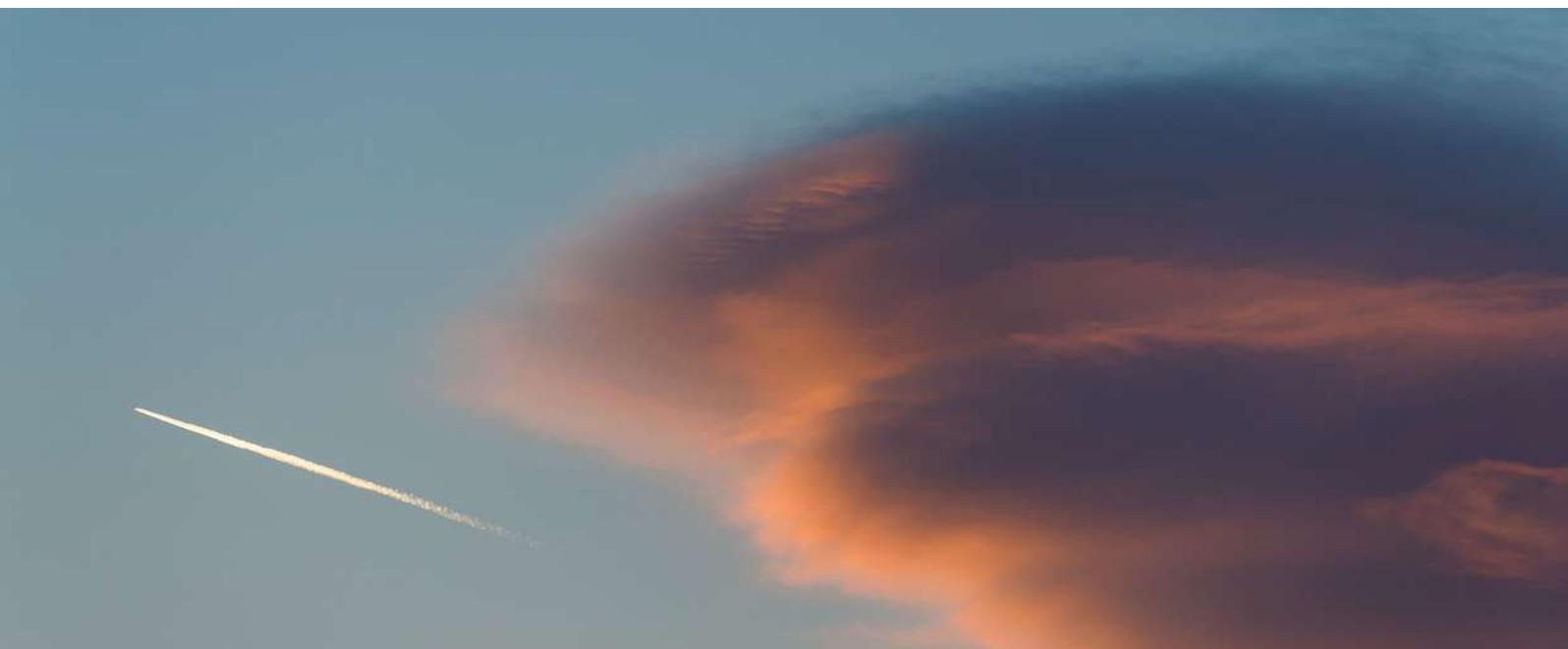


A menudo descrito como un triángulo oscuro que se desliza en silencio por encima, se rumorea que esta aeronave utiliza una forma de tecnología antigravedad para propulsarse. Su diseño avanzado y capacidades de sigilo la convierten en una candidata perfecta para malinterpretaciones de objetos celestiales.

Por otro lado, existe la legendaria Aurora, un proyecto supuestamente capaz de alcanzar velocidades hipersónicas, evadiendo cualquier radar convencional.

Su existencia, aunque no confirmada, surge de documentos desclasificados y relatos aislados que hablan de estelas misteriosas y sonidos sónicos. En la mente pública, estos elementos se entretajan fácilmente en la narrativa ovni.

Aunque el cielo alberga misterios que aún esperan ser revelados, muchos avistamientos pueden tener explicaciones terrenales. Las innovaciones en la aviación permiten abordar el cielo de formas que desafían la comprensión general.



DOBLE VIVA ¡ES TU REVISTA!

AHORA EN FORMATO DE REVISTA INTERACTIVA



DOBLEVIVA.ES



EQUIPO DEPORTIVO

ZAPATILLAS PARA CORRER ELIGE BIEN, CORRE MEJOR

La selección de zapatillas para correr es una decisión crucial que puede afectar tanto el rendimiento como la salud de los corredores aficionados y los atletas principiantes.

Un par adecuado de zapatillas puede ser el aliado perfecto en cada zancada, mientras que una elección equivocada podría llevar a lesiones o incomodidad innecesaria.

Este mes te proponemos una guía detallada para que los entusiastas del running encontréis vuestro calzado ideal.



MÁS DEPORTE

Tipo de pisada

Entender tu tipo de pisada es el primer paso para elegir las zapatillas correctas.

Los pronadores necesitan soporte para evitar que el pie se incline hacia adentro, mientras que los supinadores, cuyos pies tienden a rodar hacia afuera, deben buscar zapatillas que proporcionen una buena amortiguación.

Si eres neutro, tienes la suerte de poder elegir entre una variedad más amplia de zapatillas. Para determinar tu tipo de pisada, fíjate en el desgaste de tus zapatillas actuales o realiza una prueba de pisada dinámica en una tienda especializada.

Peso del corredor

El peso influye directamente en la cantidad de amortiguación que necesitas.

Las personas más pesadas requieren zapatillas con mayor soporte y una entresuela robusta para evitar lesiones.

Distancia y terreno de correr

Según la superficie sobre la que corres habitualmente, debes buscar zapatillas especializadas.

Por ejemplo, las zapatillas para asfalto están diseñadas para ser más reactivas y ligeras, mientras que las de trail running ofrecen protección y tracción en terrenos irregulares.

Nivel de soporte y estabilidad

La estabilidad es esencial para prevenir lesiones derivadas de una mala postura. Las zapatillas con un buen sistema de sujeción en el arco y el talón pueden ser beneficiosas para quienes necesitan un soporte adicional.

Comodidad y ajuste

Las zapatillas deben ajustarse como un guante. Un buen ajuste es esencial para evitar ampollas y la presión excesiva que puede conducir a lesiones en las uñas.

Consejos para la prueba: prueba las zapatillas por la tarde, cuando tus pies están ligeramente hinchados y usa los mismos calcetines que usarás al correr.

Amortiguación

La amortiguación es vital para proteger tus articulaciones. Busca zapatillas que tengan una capa adecuada de material amortiguante.

Flexibilidad

Las zapatillas deben permitir que el pie se mueva naturalmente. Las suelas excesivamente rígidas pueden alterar tu forma de correr y causar incomodidad o lesiones.



Elegir la zapatilla adecuada es una combinación de comprender tus características físicas personales y conocer las opciones disponibles.

Cada corredor es único y lo que funciona para uno, no necesariamente funcionará para otro. No olvides que la comodidad y la prevención de lesiones son los factores más importantes.

Corre hacia tu próxima aventura con confianza al seleccionar el calzado que mejor se ajuste a tus necesidades.





ESTE MES CORREMOS...

**1/2 MARATÓN
MADRID**



**28 DE ABRIL
A LAS 09:00**

**SALIDA EN
PLAZA DE
GREGORIO MARAÑÓN
(MADRID)**

¡NOS VEMOS!

MÁS DEPORTE



MISTERIOS Y LEYENDAS

DOGONES: CIENCIA Y MITOS

El misterio envuelve la sabiduría ancestral de la tribu de los Dogones, un pueblo que ha habitado el acantilado de Bandiagara en Malí, África, durante siglos.

Los Dogones son conocidos no solo por su rico y complejo mundo cosmogónico y sus tradiciones culturales, sino también por mantener conocimientos que han desafiado la comprensión

moderna de la historia y la ciencia.

La tribu Dogón es notable por su cultura etnográfica y sus prácticas que han permanecido relativamente intactas a pesar de influencias externas.

Su origen es objeto de debate, aunque algunos sugieren que huyeron hacia su ubicación actual para escapar de la expansión islámica en el siglo XIV. Cualquiera que sea su historia, han despertado el interés mundial por sus conocimientos astronómicos y médicos sorprendentes.

Los mitos Dogón giran en torno a los Nommo, seres acuáticos considerados antepasados y dioses que



llegaron desde el sistema estelar de Sirio.

Según la tradición Dogón, estos dioses impartieron conocimientos astronómicos que eran asombrosamente avanzados. Hablaban de Sirio no como una sola estrella, sino como un sistema de estrellas triples, algo que resultó ser cierto siglos después con el descubrimiento de Sirio B y más tarde Sirio C por parte de los astrónomos modernos.

También impartieron enseñanzas sobre la vida y la existencia de la sangre como fuente vital, conocimientos que muestran una comprensión comparable a los de la medicina contemporánea.

Los estudios de Robert Temple refuerzan estas afirmaciones en su obra "El misterio de Sirio", detallando cómo las observaciones de los Dogones sobre Sirio B precedieron su descubrimiento por la ciencia occidental en 1862 con herramientas telescópicas.

Además, las prácticas y símbolos rituales Dogón parecen contemplar conocimientos anatómicos sobre la circulación sanguínea igualmente adelantados a su tiempo.

Algunos teóricos, como Gerald Massey, postulan que los conocimientos de los Dogones podrían ser resultado de intercambios con civilizaciones avanzadas o contactos extraterrestres

Marcel Griaule, otro investigador destacado, dedicó décadas a vivir con el pueblo Dogón y documentar sus sistemas de creencias y conocimientos.

Otro velo de misterio cubre la posible relación entre los Dogones y el Arca de la Alianza, sugerido por antiguas escrituras y tradiciones orales.

Se rumorea que los Dogones conocen su paradero, que podría estar arraigado en la rica tela de leyendas africanas y su conexión con lo divino.

Las historias y tradiciones de los Dogones nos invitan a cuestionar cómo hemos interpretado la cronología de los avances tecnológicos y científicos. ¿Es posible que una civilización africana antigua tuviera conocimientos que se

alinean con descubrimientos modernos?

Este enigma permanece abierto a interpretaciones e invita a la humanidad a explorar y reconocer la posibilidad de inteligencias perdidas o legados olvidados que desafían nuestro entendimiento histórico.

Con cada nuevo hallazgo científico que parece corroborar las narrativas de los Dogones, el enigma de su sabiduría ancestral continúa fascinando a científicos, historiadores y buscadores de misterios por igual.

Los secretos de los Dogones son un recordatorio viviente de que la historia y el conocimiento humano puede ser mucho más complejo y entrelazado de lo que alguna vez imaginamos.

COSAS QUE CONTAR

¿Sabías que en 1991 se inició un proceso de desclasificación de documentos relativos a avistamientos de objetos extraños que habían sido tratados por el Ministerio de Defensa? ¿Y sabes que puedes acceder a esos Expedientes OVNI a través de su web oficial?

Descubre informes de avistamientos y testimonios que te sorprenderán.

¡Pincha en el siguiente botón y accede de forma directa a estos expedientes!

EXPEDIENTES

Contacta con nosotros



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.

ENVIAR MAIL



LA ODISEA (EN MARTE)

Por Luis V. B.

12 de septiembre del año 2060. Una humedad brota de los ojos de Vera, una mujer de tenaz mirada y resuelta valentía, quien ahora mismo está dejando su huella inmortal sobre la regia superficie de Marte.

A sus 38 años, cada fibra de su ser vibra ante la inmensidad de lo que acaba de vivir, de ver, de sentir.

No está sola en esta aventura espacial; Pipo8486, su compañero mecanizado, un crisol de cables y software con corazón de silicio, le ha brindado soporte inquebrantable desde que partieron de su hogar natal en la Tierra.

Al descender de la nave que la ha transportado a través de los abismos interestelares, Vera toma una bocanada de aire artificial. La visión de las vastas planicies marcianas se extiende ante ella, una paleta de ocres y carmesíes que pintan una realidad antes inconcebible.

El suelo bajo sus pies, cubierto por un polvo fino como harina de otro mundo, zumba sutilmente con cada paso dado en la gravedad reducida.

Sus emociones se entrelazan con los rítmicos pitidos de Pipo8486, quien le recuerda en su serena voz robótica: "Vera, todos tus sistemas operan dentro de los parámetros normales. Pero no olvides mirar a tu alrededor y respirar... metafóricamente, claro." Vera sonríe bajo su casco; el humor de Pipo siempre se cuelga en los momentos precisos para aligerar la carga de su soledad.

Vera avanza, dejando atrás la nave como quien deja un capullo dispuesto a explorar el vuelo inaudito de la existencia. Es un lienzo en blanco sobre el que ella comienza a trazar el relato de la Humanidad en este fragmento solitario de nuestra historia galáctica.

Pipo8486, con sus cámaras y sensores, documenta cada instante, fijando en la eternidad el suspiro silente de los dos viajeros. Una colina se alza poco a poco en el horizonte, y con cada cresta que Vera conquista, un nuevo panorama de Marte se despliega.

Las formaciones rocosas en la distancia parecen estatuas de dioses ancestrales, guardianes de los secretos marcianos que Vera anhela desentrañar.

Es entonces cuando un brillo singular llama su atención. Algo destella con una insistencia que no se puede ignorar entre la monotonía cromática. Movida por la curiosidad que la ha traído a través de los cielos, Vera se acerca junto a Pipo8486 que la sigue de cerca, listo para asistirle ante cualquier eventualidad.

El destello proviene de una roca que, al ser inspeccionada de cerca, no parece algo natural. Es metálica, artificial, una anomalía en este paisaje de viento y polvo. Vera limpia la superficie y descubre, con un palpitar arrestado en su pecho, que es una "V". Su inicial, marcada en Marte como si siempre hubiera estado destinada a hallarla.

Las preguntas brotan como manantiales en su mente, pero una cosa sabe Vera con certeza: este momento es un guiño del Universo, un reconocimiento de su lugar en esta odisea espacial.

Eventualmente, la llamada de la Tierra se hace eco en el corazón de Vera, y el crepúsculo marciano le susurra que es hora de preparar su retorno. Al empacar el último de los registros en Pipo8486, quien ha almacenado más recuerdos que cualquier chip podría esperar contener, Vera siente una amalgama de sensaciones. Sonríe al robot y dice, "Gracias, Pipo, por ser mi faro en la inmensidad roja. De una manera u otra, siempre has estado conmigo cuidándome."

El viaje de regreso es un reflejo de su llegada, pero algo en Vera ha cambiado inexorablemente. Su nombre permanecerá allí, grabado en el polvo de un mundo desierto, simbolizando la esperanza y los sueños de muchos que, como ella, miraron alguna vez hacia las estrellas buscando respuestas.

Marte queda atrás, pero lo que Vera ha vivido allí es tan infinito como las estrellas y cuerpos celestes que continúan llamándola.

Con el firme apoyo de Pipo8486, Vera ha pisado el suelo de otro mundo y en el proceso ha redescubierto el suyo propio, recordando en estos momentos las palabras que alguna vez escuchó de pequeña en casa: "Veri, tú serás la primera niña en Marte".

DOBLE VIVA

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

GRUPO VÍVELA ^{VIVA}

OCIO. EDUCACIÓN. FORMACIÓN



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)



©VÍVELA ¡VIVA!® TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
QUEDAN EXPRESAMENTE PROHIBIDAS CUALQUIER FORMA DE REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN PÚBLICA O TRANSFORMACIÓN DE LOS CONTENIDOS PUBLICADOS EN WWW.VIVELAVIVA.ES, EN LA REVISTA SOÑADORES (EN CUALQUIER FORMATO) Y DE CUALQUIER CONTENIDO DE ©VÍVELA ¡VIVA!® EN CUALQUIER SOPORTE Y/O MEDIO TÉCNICO SIN LA AUTORIZACIÓN DE ©VÍVELA ¡VIVA!®.

DOBLE VIVA Nº 43

DOBLE VIVA

DOBLE VIVA VA CONTIGO

RECIBE DOBLE VIVA POR WHATSAPP



¡SUSCRÍBETE!

11:11

Sábado 4 de mayo



TIENES UN MENSAJE

YA DISPONIBLE EL NUEVO
NÚMERO DE DOBLE VIVA
¡DISFRÚTALO!