by Grupo Hello Valencia



ESPECIAL PUESTA A PUNTO TU PLATO ESTRELLA PARA ESTE OTOÑO SHOPPING MODA OTOÑO

### LA BOCA

"EL ESCUDO PROTECTOR DE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO"

El Dr. Alvarado te da las claves

# CUMPLIENDO TUS DESEOS



AIR



### Sumario

6 Osciloscopio 16 Entrevista Dr. Alvarado 20 Moda&+ 32 DecoArts 36 Splash **Bussines Club** 46 52 Vecinos al Día 58 Culturarte 72 Cinerama 80 Comer&Beber 90 Bon Vovage 96 Call to Action 98 Mamis&thePapis 100 Uno más de la familia 102 Vamos! 106 Motor Class 109 Universo Tech 110 Al Lío 114 Agenda



116

La Guía

Fotografía: **123RF** 



#### Edita:

SOUL COMUNICACIÓN S.L.

ביחשמו

Director General: Miguel de Vicente Director de Contenidos: María Selva (redaccion@hellovalencia es)

Director de Moda: Josep Lozano (moda@hellovalencia.es) Colaboradores: Elena Fernández, Tino Carranava (gastronomia@hellovalencia.es), Estudio Fotográfico Sanchís, Belén Motilla, Ángel Escudero, Ana García-Rivera (belleza@hellovalencia.es), Vicente Chambó (cultura@hellovalencia.es), Toni Vivó (cinerama@hellovalencia.es), Alvaro Torres (deportes@hellovalencia.es), Harley Yates (motor@hellovalencia.es), Paula Bosch (pbosch@hellovalencia.es), Marta Semseo (tech@hellovalencia.es), Nuria Vivó (mamisypapis@hellovalencia.es), Lupe Cabrera (mascotas@hellovalencia.es), Juana Camps (viajes@hellovalencia.es), Paquito Decibelios (eventos@hellovalencia.es), Alba Fortea (prensa@hellovalencia.es), Mery Folch, Mavi Trapos, Mr Daqui, Rocío Castelló, Eva Lázaro, Alicia Castillo, Macu Tormo, Jose Sanz, Eddie Suay.

Publicidad:

Silvia Kelle y Lola Asensio (comercial@hellovalencia.es) Comunicación y marketing:

María Selva (mselva@hellovalencia.es)

Departamento de RR.PP.: Macarena Alegre
Director Financiero: Manuel Navarro
Gestión y Administración: Paqui Martínez
Diseño y Maquetación: Begoña Sanjuán
Colaboración diseño maqueta: Arquetipo
Fotografía: Fernando Ruiz y unsplash.com
Redacción, Administración y Dept. Comercial:

Av. Gran Vía Marqués del Turia, 49 · 6º pta. 4. 46005

Valencia. Tel. 963 81 50 68

#### Depósito legal: A-383-2000. I.S.S.N: 1576-5156.

Impresor: Jiménez Godoy S.A.

Según el artículo 24, en relación con el 21 de la ley de prensa e imprenta se hace público que la edición la revista SOUL by Hello Valencia se financia con la publicidad impresa en la misma. Queda totalmente prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización escrita del editor. la revista SOUL by Hello Valencia no responde de los cambios efectuados a última hora dentro de cualquier programación, así como de los errores ajenos a nuestra voluntad. la revista SOUL by Hello Valencia no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, así como del contenido de los anuncios publicitarios u otros.

El cumplimiento del artículo 5 lopd, la empresa SOUL COMUNICACIÓN S.L. Con domicilio en Av. Gran Vía Marqués del Turia, 49 · 6º pta. 4. (Valencia), le informa que los datos personales que aparecen en esta publicación han sido obtenidos del mismo titular. Están incorporadas a un fichero automatizado de registro en la agencia española de protección de datos del que es titular esta empresa con el fin de gestión comercial y publicidad, no cediéndose dichos datos personales a ningún tipo de organismo, ni público ni privado. Ante la dirección referenciada, podrán ejercitarse los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición previstos en la mencionada ley. SOUL COMUNICACIÓN S.L.







# NUEVO OTOÑO NUEVAS INSPIRACIONES



# Edit orial

María Selva

### Parece que la sonrisa está en desuso actualmente.

Asoma tímidamente a través de los ojos de quien nos mira, pero enseguida se vuelve a esconder tras las preocupaciones del día a día, un ceño fruncido o las aún demasiado presentes mascarillas que, irremediablemente, nos tapan esa boca que debería ser la clave de todo.

No es para menos, después de los años que llevamos últimamente, aunque cierta generación afirmaría que "esto no es nada, comparado con lo que pasamos nosotros". Una generación que ve como el mundo se acelera demasiado y se quedan atrás, aunque durante esos meses de encierro ese aparato, que la mayoría no entiende, fue su ventana al mundo exterior, y ya han aprendido a usarlo más allá de las llamadas, siendo su propia radiografía del presente.

Un acelerón marcado por la creciente tecnología, que aprenden a usar, más hábiles de lo que ellos creen, para adaptarse a un mundo que a veces no entienden. Han tenido que lidiar con todo, guerra, postguerra, transición, tecnología y por si esto no fuera poco una pandemia mundial.

Pero ahí los vemos, sentados en sus eternas sillas, en las eternas sobremesas, contándonos las batallitas que sabemos que echaremos de menos cuando no estén. Esas batallitas que relatamos luego nosotros, repitiendo esas historias que nos hacen sonreir y, de alguna manera, hacemos nuestras.

Este virus y la propia vida se llevó a muchos, pero algunos resisten, amarrándose a la vida de una forma admirable, tras un verano movidito, una dana improvisada, unas fallas en verano, y el comienzo de un otoño esperanzador. Y eso, en el fondo, me produce una sonrisa, de esas que deberíamos sacar a pasear más a menudo,

¿y por que no? Igual le alegramos, además, el día a alguien.



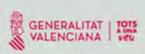


23 i 24

D'OCTUBRE

HEMISFÈRIC VALÈNCIA

Oui ho ha viscut ho sap





Mediterrani EN VIU i SEGUR

### Osciloscopio FLASH NEWS





¡ABBA está de vuelta! Sí, has leído bien, el grupo sueco de pop por excelencia lanzará el 5 de noviembre un nuevo disco "Voya-

ge", donde sorprenderán al público con 10 temas o mejor dicho, 10 joyas en forma de canciones, que demuestran que no han perdido ni un ápice de su esencia. Pero, ¿habrá gira? También, pero no de la forma que imaginas. La banda ha creado un proyecto digital donde han grabado canciones en directo enfundados en trajes tech para transformarse en hologramas con su aspecto de los años 70. A partir de mayo de 2022 los ABBATars actuarán en directo holográfico, repasarán sus éxitos e interpretarán sus nuevos temas.





### LOS GOYA EN VALENCIA

València será la sede de los 36 Premios Goya, que se celebrarán el 12 de febrero de 2022 en el Palau de Les Arts. La gran noche del cine español tendrá como novedad que no habrá un único presentador o pareja de presentadores, sino que serán varias figuras muy queridas y conocidas representativas de los diferentes tipos de cine que se hacen en nuestro país los conductores de la ceremonia. Participarán diversos directores e intérpretes valencianos y como no podía ser de otro modo, Luis García Berlanga tendrá especial protagonismo.





### GRAND LUXOR

VILLAGE \*\*\*\*



Reserva ya

www.grandluxorhotels.com

Tel.: (+34) 96 500 44 00



### CAMAGROGA

### PONE EN VALOR LA HUERTA VALENCIANA

El documental valenciano "Camagroga", de Alfonso Amador, ya ha iniciado su camino para competir por el premio Goya. El filme retrata la situación de la huerta de Valencia a través del seguimiento del trabaio del agricultor Antonio Ramón Camagroga y de su hija Inma, que se dedican al cultivo de la chufa. ¿Y de dónde surgió la idea? Todo empezó cuando el director alquiló una parcela en la huerta porque buscaba desconectar, con la casualidad que su arrendador fue Antonio Ramón, una figura que le atrajo hasta el punto de pasar más de un año a su lado para retratar su trabajo.









### UNA OBRA MAESTRA SOBRE



El pasado mes de septiembre el emblemático Arco del Triunfo de París amaneció envuelto en un enorme plástico reciclable azul de unos 25 mil m2. La idea la tuvieron Christo y su esposa Jeanne-Claude, ambos artistas y con mucha

inventiva. Hoy la ciudad les rinde este homenaje haciendo realidad su proyecto, que preside la avenida de los Campos Elíseos y que ha costado la friolera de 14 millones de euros. Se podrá visitar hasta el 3 de octubre.

### MUY VIVA



La Mostra Viva del Mediterrani vuelve a celebrarse un año más, en una edición muy ambiciosa que contará con artistas de hasta 12 países diferentes. El certamen cultural multidisciplinar cuenta con una completa programación para todos los gustos que incluye música, literatura, narración oral, arte en la calle, debates, videocreación y hasta una área de gastronomía. Se podrá disfrutar hasta el 12 de octubre en diversos puntos de la ciudad.

arena siempre contigo



# ESTRENA OTOÑO

**DESCUBRE TU NUEVO LOOK** 

arenamultiespacio.com



### Osciloscopio FLASH NEWS

### ¡QUÉ SUENE LA MÚSICA!



El festival Love to Rock Experience iya tiene completo su cartel! La segunda edición, que se celebrará en La Marina de València los días 22 y 23 de octubre, cuenta con artistas ya confirmados como León Benavente, Mujeres, Tenda, Is.las, Júlia, Carolina Durante, La Casa Azul, Depedro, Ginebras y Derby Motoreta's Burrito Kachimba. Además, la programación contará con un intenso programa de músicas experimentales y de vanguardia que se desarrollará en un espacio propio: el Escenario Zeus. Esta programación sonora viene avalada por el festival Volumens y contará con las actuaciones de creadores musicales y visuales de la talla de Marta Hammond (Sex Museum), Immersive Beats, Fat Gordon,

Yahaira, Divora, Lola Von Dage, Hind und Zurück, Moy Santanta y H4L 9000, entre otros. Un festival para combinar innovación, tecnología, ocio, deporte y mucha música en un entorno único. lovetorockfestival.es







Una comedia tokenizada sobre la fiebre sobre criptomonedas, así define la cineasta y directora Ana Ramón Rubio su película "Bull Run". Para llevarla a cabo necesitaba inversión y gracias a la tecnología blockchain el proyecto se financió en menos de 24 horas. El filme se adentrará en el ecosistema cripto a través de testimonios de expertos. Se explicarán los ciclos de mercado, el papel de la blockchain y la revolución social y financiera que supone el auge de las criptomonedas.





El pasado 21 de septiembre **Balenciaga** aterrizaba en el universo Fornite lanzando una colección cápsula con Epic Games, la desarrolladora estadounidense de videojuegos.

Tanto la colección virtual como la física, están marca-

das por un fuerte estilo urbano, selladas por el nombre de la firma Balenciaga y el famoso videojuego. A través de su creación, ha hecho referencias a la "Ciudad Comercio", la Metrópoli Mercantil.

En cuanto a las prendas, podemos encontrar una gran variedad: desde accesorios como gorras, hasta prendas superiores como camisetas de manga corta, sudaderas con capucha, chaquetas vaqueras, camisas de manga larga, etc. Respecto a la gama de colores, ha apostado por los tonos negros, rojos y blancos. Además, los fashionistas del mundo real no serán los únicos que podrán disfrutar de esta colección. El mundo virtual también podrá ir a la última con Balenciaga. Los jugadores de Fornite también podrán hacer uso de una serie de prendas y de complementos, como sus mochilas de hasta 4 modelos distintos, "Deportivas desenfrenadas", etc. Todos los artículos del videojuego están inspirados en el diseñador y sus históricas obras.

Pero no solamente ha diseñado prendas, Balenciaga ha lanzado junto a Fornite diferentes personajes del juego, estilismos inimitables: los atuendos de "Llorona a la moda", el "Caballero gamer" o nuestro favorito, "Perrete callejero".

Así, el mundo de la moda y el mundo digital han unido sus fuerzas dando lugar a esta maravillosa colaboración.

### FOTOGRAFÍA DE PREMIO



La Fundación Chirivella Soriano acogerá hasta el 7 de noviembre la exposición de fotoperiodismo más prestigiosa del mundo: World Press Photo. La muestra recoge las fotografías premiadas en el certamen que retratan algunos de los hechos más significativos de 2020 en todo el mundo, marcados por la pandemia de Covid-19, y ofrecen miradas a múltiples realidades del planeta. La imagen ganadora es "The First Embrace" (El primer abrazo) que muestra a una anciana abrazada a una enfermera en una residencia de mayores en São Paulo, Brasil.







Ara més que mai, tots a una veu.

9 d'Octubre dia de la Comunitat Valenciana





### DISEÑO Y ARTESANÍA

#### La Sala Una Mirada Singular del Centro de Artesanía,

acoge desde el pasado 20 de septiembre la exposición RDS 10, en la que se muestran los resultados del trabajo conjunto entre alumnos y alumnas del Grado de Ingeniería Industrial y Desarrollo de Producto de la Universitat Politècnica de València y empresas artesanas acreditadas de la Comunitat Valenciana, teniendo en cuenta aspectos clave de la economía circular, dando lugar a productos desarrollados en base a la relación tecnología y oficio, y obteniendo resultados singulares con criterios sostenibles. Las piezas que conforman la muestra, son una apuesta por el aprovechamiento de sinergias entre diseño y artesanía y universidad y empresa, que se materializa en esta décima edición del proyecto Retorno del Sentimiento. Las propuestas de diseño giran, en esta ocasión, entorno a solucionar la necesidad existente, provocada por la pandemia, de improvisar un puesto de trabajo o estudio en una zona, espacio o mobiliario de la casa. centroartesaniacv.com

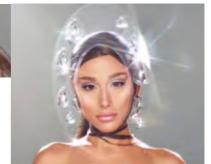


### ARIANA GRANDE

### LANZA R.E.M BEAUTY, SU PROPIA MARCA DE BELLEZA

Bajo el lema "Donde tus sueños de belleza se hacen realidad", la cantante y actriz lanza su nueva línea de cosméticos. Está compuesta por productos de belleza como pestañas postizas, máscara para pestañas, sombras, labiales y su producto estrella, un delineador para recrear el Eye cat. La década de los 50's, 60's y 70's han sido su fuente de mayor inspiración para crear la línea. Como dice Ariana, "nuestras principales puertas de entrada a nuestros sueños, nuestras emociones, nuestro todo", de la casa.

centroartesaniacv.com



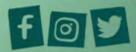
## Seguimos. creciendo para ti





FITNESS PARK

RACING BOUTIQUE



Calle Alcalde José Puertes, 46910 Alfafar, Valencia



### LA BOCA

### "EL ESCUDO PROTECTOR DE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO"

### DR. MIGUEL ALVARADO

A VECES OLVIDAMOS QUE LA BOCA ES LA PUERTA DE ENTRADA DE MUCHAS ENFERMEDADES. EL DOCTOR MIGUEL ALVARADO NOS HABLA DE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD Y EL CUIDADO DE LA BOCA PARA PROTEGER NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO.

### ¿De qué forma influye la salud dental en nuestro sistema inmunológico?

Hay estudios recientes que demuestran de una manera muy clara que la enfermedad periodontal, por ejemplo, no solamente es aceleradora y propulsora del Alzheimer, sino que además es el mayor factor de cáncer de esófago, incluso por delante del tabaco. También puede afectar en algunas enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias, neurológicas... También las enfermedades a nivel de articulaciones. Es decir, esta enfermedad periodontal influye directamente en ellas, es algo que está demostrado y hay muchas publicaciones. Con lo cual, solamente hay que remitirse a ellas para poder ver la gravedad de este problema.

#### ¿Cómo podemos evitarlas?

Es un problema interesante, porque en la enfermedad periodontal hay un factor genético y hay un factor de hábitos. Evidentemente, cuanto más se limpia el paciente y cuanto más pendiente está el odontólogo, cuantas más visitas se hacen, cuanto más bajemos esa carga de bacterias que está generando ese tipo de patología, evidentemente estamos ayudando muchísimo más a que, a nivel sistémico o a nivel general, el cuerpo no padezca o no sufra con la intensidad que debería de sufrir si bajamos esas bacterias.

Es verdad que los tratamientos periodontales muchas veces son paliativos, no curativos. La predisposición o el factor predominante es el factor genético, a pesar de que el paciente tenga muy buenos hábitos de limpieza, esa enfermedad va a seguir evolucionando. Lo único que se hace con los tratamientos periodontales es alargar la agonía del diente, que vaya perdiendo poco a poco, que se pierda muy despacio, y bajar el nivel de bacterias que va a estar complicando a nivel sistémico al resto de las enfermedades que puedan provocar estas bacterias.

#### ¿Es importante acudir a un odontólogo en caso de sospecha de enfermedad periodontal?

Es importante ir y que éste, esté constantemente encima de esta enfermedad. También es verdad que hav que tomar, en un momento determinado, una decisión, y esa decisión, a veces, es cuando el diente tiene mucha movilidad o cuando va incluso hemos perdido mucho hueso, que va a hacer que el diente se mueva cada vez más, y que luego sea más difícil rehabilitar. Esa decisión a veces pasa por retirar los dientes a tiempo y poder eliminar la enfermedad periodontal de una manera radical y, así, poder rehabilitar al paciente totalmente.

#### ¿La salud empieza por la boca?

Si, una buena salud empieza por la boca. Siempre se ha dicho que las enfermedades entran por la boca, más bien diría que la salud entra por la boca. Es importante tener en cuenta que la boca, desde la alimentación y desde todas las enfermedades que podamos tener, va a afectar al nivel sistémico. Entonces, tener controladas todas las infecciones; porque hemos hablado de enfermedad periodontal, pero hay otro tipo de infecciones: quistes, flemones, hay arterias y venas que están conectadas ahí, que van tragando y van pasando al torrente sanguíneo llevando todas esas bacterias y depositándolas en los riñones, en las articulaciones... Todo lo que sea evitar ese tipo de infecciones, de alteraciones en la boca que van a generar patologías a nivel sistémico, es importante tenerlas controladas. Opino que la salud empieza por la boca. Puede agravar otro tipo de patologías, como patologías cardiovasculares o pulmonares, cualquier infección que hava en la boca puede agravar éstas otras. Es interesante tener controlado muy bien todas las infecciones que puedan haber en la boca.

### La prevención puede ser nuestra mejor arma contra esas patologías ¿no?

Por supuesto, no solamente la prevención en estas patologías es cuidar la boca. Evidentemente, cuando alguien tiene una vida saludable y tiene una ingesta de alimentos healthy, saludable, lleva una dieta mediterránea, hace ejercicio. Además, se hace sus revisiones periódicas en el odontólogo, no tiene foco de infección, no tiene enfermedad periodontal, evidentemente estamos, a nivel general, haciendo una gran prevención y cubriendo y protegiendo todas esas posibles patologías que pueden aparecer en un futuro. Todo lo que sea prevenir siempre es mejor que curar.

### ¿Que tratamientos existen para mejorar nuestra salud dental y por tanto nuestro sistema inmunológico?

Es una pregunta compleja. Realmente, los tratamientos que existen tienen el objetivo de eliminar los focos de infección. A nivel de enfermedad periodontal debemos eliminar esas bacterias que están generando esa destrucción del hueso. Entonces, eliminado

esa inflamación que hay ahí, ya estamos protegiendo un poco más el sistema inmunológico, que está peleando continuamente contra esas infecciones.

Si hay quistes o flemones, infecciones que están supurando constantemente, esto genera que el sistema inmunológico esté peleando y generando esfuerzos. Cuando explico esto a mis pacientes siempre les digo que el sistema inmunológico es un ejército que tenemos ahí preparado para luchar contra todo tipo de bacterias. Ahora está muy de moda hablar de carga viral y del tipo de exposición, por ejemplo con el COVID-19. Pues esto es lo mismo. El sistema inmunológico, nuestro ejército, no distingue unas bacterias de otras, unos virus de otros. Lo que hace es detectar una bacteria o un virus que está ahí, y lucha contra él. Si nuestro sistema inmunológico está distraído o está luchando constantemente contra este tipo de infecciones que hay en la boca, lo que provoca es que esté más debilitado o tenga más recursos dedicados a un sector y descuide más otro, pudiendo provocar que entren otro tipo de infecciones u otro tipo de alteraciones.

Por lo tanto, realmente los tratamientos que deberíamos tener en cuenta para mejorar nuestra salud dental, y por lo tanto nuestro sistema inmunológico, es bajar radicalmente los focos de infección, si hay quistes, eliminar los quistes o los dientes, si hay dientes que tienen flemones o supuraciones, eliminarlos, y limpiar todos estos focos para que no se genere más infección en boca y no se altere el sistema inmunológico.

### Como experto en implantes que eres, ¿De que manera estos pueden influir en esa inmunidad?

Los implantes realmente son herramientas que los dentistas utilizamos para reponer dientes. En realidad, no deberíamos usarlos sólo para reponer, sino también para rehabilitar. A veces, se puede rehabilitar a un paciente poniéndole puentes o coronas, no necesariamente poniendo implantes. Los implantes son instrumentos

para poner reposiciones o poner dientes y devolverle al paciente la función que ha perdido. A nivel inmunológico en principio no afecta directamente Ahora bien, sí hemos eliminado las piezas dentales del paciente porque tenía una enfermedad periodontal muy grave, con una gran movilidad en los dientes, y hemos eliminado los dientes, con lo que también eliminamos el foco de infección, hemos protegido su sistema inmunológico, y con los implantes lo que hacemos realmente es rehabilitarlo. Darle otra vez esa función, esa fonación, esa estética que ha perdido. nada más.

#### ¿Cómo evitar las enfermedades que influyen en nuestro sistema inmunológico?

Primero que nada, con una buena dieta, una buena alimentación, haciendo ejercicio, haciéndonos nuestras revisiones y nuestros controles con todos nuestros médicos. Sobre todo, con muchas revisiones en el odontólogo. No podemos descuidar nuestra salud dental y bucal. Creo que hay un porcentaje de la población muy bajo que está preocupado por su salud bucal, no es una prioridad, porque no entienden la gravedad de estas infecciones y de estas complicaciones. Hay muchísima gente que viene con restos reticulares, raíces dentro de la boca porque el diente se ha ido rompiendo poco a poco, y mientras pueda comer no le altera demasiado. Considero que es muy importante cambiar un poco a nivel social para estar protegido. Y para proteger bien el sistema inmunológico hay que acudir a las revisiones, tanto del médico como del odontólogo.

### ¿Desde que edad recomiendas que se hagan esas revisiones para evitar mayores problemas en el futuro?

Hay que tener en cuenta que los primeros que siempre cuidan de nosotros y vigilan nuestra salud son nuestros padres. Ellos son los primeros que se dan cuenta de si estamos caminando mal, si tenemos fiebre, si nos molesta algo, son los primeros que nos educan,



nos enseñan a cuidarnos y cepillarnos los dientes. Con lo cual, creo que son los primeros que observan si hay algún tipo de patología o problema en la boca y diagnosticar si ven algo raro. Si al niño o niña le están saliendo los dientes apiñados o tiene las encías muy inflamadas, son los primeros en verlo, y en ese momento, ante cualquier anomalía extraña pues han de acudir al dentista.

Yo creo que una edad aceptable es a partir de los 6-7 años, que es cuando ya empiezan a salirles los dientes permanentes cuando empiezan a entender un poco más. Considero que esa es una edad interesante para hacer su primera visita al dentista, y poder familiarizarse un poco más con lo que sería ir periódicamente a las revisiones.

Además de las enfermedades mencionadas, ¿Qué tipo de enfermedades pueden estar provocadas por una mala salud dental? Creo que casi las hemos nombrado todas. Pero destacaría el

# "UNA BUENA SALUD GENERAL EMPIEZA POR UNA BUENA SALUD BUCAL"

Alzheimer, el cáncer de esófago, neumonías, cardiopatías, riñones, articulaciones, diabetes... Evidentemente, también pueden provocar que aparezca más cándida, que es un hongo bastante molesto y difícil de eliminar. Todo esto está asociado a las enfermedades dentales, por eso considero que habría que cambiar un poco el concepto, creo que una buena salud general empieza por una buena salud bucal. Me gustaría cambiar un poco el concepto, es como

que por culpa de una mala salud bucal, se generan este tipo de enfermedades sistémicas. Por eso, creo que la sociedad, los padres y los odontólogos deberíamos cambiar ese concepto. A partir de una buena salud bucal, tener una buena salud sistémica. Ese sería el concepto que todos deberíamos tener, encarrilarnos todos por ese camino, y eso se consigue con revisiones periódicas, estar pendientes de esas infecciones, eliminarlas y tomar decisiones a tiempo para evitar perjudicar mas el cuerpo a nivel general.

Por tanto, y definitivamente, una buena salud empieza por una buena salud en la boca.

ALVARADO DENTAL CLINIC Hernán Cortés, 13 T. 96 303 48 38 601 465 925 alvaradodentalclinic.com Moda 🖇 +

TENDENTIOUS FALL

LO NUESTRO, AHORA, TIENE MÁS SENTIDO

Texto JOSEP LOZANO

ste letargo nos dura ya demasiados meses, aunque hay que reconocer que nos ha servido para mucho. Veámoslo por el lado positivo: nos ha dado alas a la imaginación, nos hemos subido a las plataformas, mejo-

rado el inglés, nos ha hecho másteres en expertises y reputados en charm, hemos tomado ventaja en la cocina...

Y, ¿en moda?, ¡más de lo más! Ahora que llega el otoño nos sentimos más ávidos, entramos con ganas de *carpe diem*, de consumo responsable, de tintar con tés, remolachas, coles o naranjas, con el reto sostenible en la frente, el compromiso y la responsabilidad... nos sentimos más "tendenciosos" que nunca.

Pedaleando que es gerundio nos llegan las mallas ciclistas, sudaderas con minifaldas, la presencia de los lazos, transparencias con bordados, las clásicas rayas diplomáticas al estilo millennial, mangas abullonadas, pantalones de chándal, estampados psicodélicos o electrónicos, el denim, los flecos, el bolso de la compra, las coletas, las ondas, el naranja... y, que no falte, jel abrigo oversize!

Debajo de esas prendas exteriores anchas y desgarbadas, hay mucho curro de *upcycling* también, unas colecciones que beben de las conexiones, que nacen conjugando el arte soberano de componer looks, de crear *outfits* con combinaciones osadas... porque, como diría alguna *influencer*: "¡Chicas, hay que dejarse ver, sal a la calle para que vean que, aunque muchos lo piensen, nada está escrito que se pueda poner sobre una misma!"

La MET Gala es la prueba evidente de que nos atrevemos con todo. Crear tendencia cobra sentido porque, más ritualizada y americanizada que nunca, se ganaba los corazones de una nación tan ancha y ORGULLOSA que vuela desde su alfombra roja a cualquier rincón del mundo.





En la recién concluida edición de MBFW Madrid, aún con el formato híbrido con casi al 50% de presencialidad, han apostado por el talento made in Spain, la diversidad en cuanto al casting de modelos, incluyendo modelos curvy y mujeres con tallas medianas (in between), y por supuesto apoyando los estándares de la sostenibilidad en tejidos y materiales de proximidad en aras de la reducción de residuos y huella de carbono.

A primeros de junio se lanzaba https://matiz.life/es/ liderada por la modelo y empresaria valenciana **Marta** 

**Ortiz** con el *challenge* de ofrecer una selección de moda diferente y atemporal. Un *e-commerce* sostenible del que forman parte 50 firmas españolas, que a través de una experiencia de consumo responsable y digital, trata de redefinir el concepto de artesanía, lujo y sostenibilidad.

Carolina

Pero, más allá, es una apuesta que se contempla como "un estilo de vida y no solo algo que se limita a las prendas de vestir", de este modo sublima la experiencia del consumidor que intenta avanzar hacia la realidad del slow fashion.... Es verdad, lo nuestro, ahora, parece tener más sentido.

# 10

### RECOMMENDA-TIONS:

MEZCLA GAMAS Y CONCEPTOS con complementos multimarca

APUESTA POR EL MONOCROMO

un solo color por outfit, muy barroco

LARGA VIDA A LAS PRENDAS reutilízalas y upcyclalas

**SIGUE CON EL OVERSIZE** más grande sí, pero a tu medida

EXIGE "SOSTENIBILIDAD" EN LA ETIQUETA

cualquier plástico nunca será mejor

FANTASÍA EN EL CALZADO en deporte o en vestir

COLORES SIEMPRE NATURALES

a menos tinte, menos contaminación

EL MAYOR LUJO ES TU PERSONALIDAD

EN MAQUILLAJE Y EN TU PEINADO

el color es tu aliado

**SUDADERA & MINI** ja por ellas!



### LA MARCA DEL POR SI ACASO



Todo surgió de un sueño en una típica noche de verano al percatarse de la necesidad, por si acaso refrescaba, de algo práctico, cómodo y útil. Algo que pudiera caber en un bolso. Y de ahí nació la idea de Vardier, una joven empresa valenciana de bolsos, vestidos y pañuelos, formada por María y Arturo cuyo objetivo tal y como ellos dicen es hacer productos sencillos de moda para chicas prácticas y con personalidad que les gusta ir preparadas (...) queremos ir en tu bolso, para que nunca te pille desprevenida. vardierbrand.com

GUCCI WILL ROCK YOU



Después de conquistar las listas de éxitos y sorprendernos el pasado abril con su nueva marca de ropa preppy Late Checkout junto a su amigo y estilista Alex Turrión, está vez C. Tangana ha vuelto a echar mano de todo aquello que le rodea e inspira para presentarnos la nueva colección de prendas que ha creado junto a Bershka con una estética más urban y que probablemente arrasará en el street style actual.

Jugando sus mejores cartas al relanzar el éxito **Demasiadas Mujeres** y brindar la posibilidad de adquirir todas las prendas que salen en el videoclip a través de la web oficial o en cualquiera de las tiendas Bershka. Un **Io veo, lo quiero** en toda regla. Y esta es, una de las muchas razones por la nunca podrás dejarle de querer...



Paralelamente a la Semana del Diseño de Milán, la lujosa firma italiana Gucci ha lanzado su nueva colección de artículos de papelería a través de imágenes y videos surrealistas de Max Siedentopf grabados en la fortaleza Castello Sonnino de la Toscana italiana.

Además, el grupo de música ganador de la pasada edición de Eurovisión Maneskin, ha protagonizado la última campaña de la marca italiana Gucci Aria. Demostrando que el rock, el glamour y lo fashion nunca antes estuvieron tan de moda.

### LA MODA YA NO TIENE EDAD

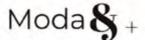


la pasada Semana de la Moda de Nueva York una de sus colaboraciones más esperadas durante el centenario de Iris Apfel (1921, Nueva York) y que verá la luz en 2022. Una colección que rinde homenaje a una de las leyendas, musa e icono de la gran manzana y la moda.

Conjuntos coloridos, vestidos con volantes y estampados, mezcla de texturas, cortes y patrones llamativos serán algunas de las piezas claves que podremos ver en la fantástica colaboración

inspirada en el estilo a capas de Iris.







El evento de referencia y el gran exponente de la moda de autor en nuestro país llegó este Septiembre para hacernos disfrutar, soñar, y quizás volver a creer en una normalidad que todavía se nos resiste.

Porque aunque en esta edición no hubo kissing room (la sala donde uno se deja ver después de los desfiles) esto no impidió que los flashes y mejores looks conquistaran el pabellón 14.1 de Ifema.

La cita reunió a grandes figuras como Andrés Sardá, Agatha Ruiz de la Prada, Duarte, Teresa Helbig, Pertegaz o las firmas valencianas Dolores Cortés, Goodption, y 404 Studio, ganadora de la Mercedes-Benz Fashion Talent. Una vuelta a una normalidad algo normativa con mucho sabor a España.



Como curiosidades, Agatha Ruiz tuvo en su desfile a Omar Montes y Gianmarco Onestini, y Andrés Sardá vistió a la cantante de dancehall y trap Bad Gyal.

LUCES, CÁMARA

VOGUE



Y por fin volvió el evento de moda por excelencia. La Vogue Fashion Night Out llega de forma presencial v con muchas novedades. La edición de VFNO 2021 tuvo lugar del 16 al 19 de septiembre y, durante esa semana. CASA VOGUE acogió charlas y encuentros con figuras claves de la industria, talleres de moda y belleza, actuaciones en directo, además de ofrecer a los asistentes la posibilidad de acceso al universo único de la cabecera.



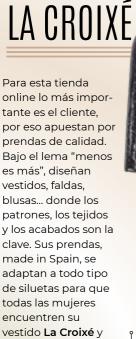






### CARIPÊN

CARIPEN espacio de moda femenina multimarca. Una temporada más nos ofrece un universo de opciones para vestir a una mujer actual, urbana, segura de sí misma, sin estridencias pero siempre a la última y manteniendo una excelente relación calidad/precio. Con una cuidada selección de prendas y marcas diferentes que la propia Beatriz Aguinaco selecciona entre firmas españolas y europeas. Destaca además su especial atención al trato personalizado y a la asesoría de imagen para que cada clienta brille por sí misma adaptando las tendencias a su propia personalidad y estilo de vida. Sorní, 25 T. 96 316 22 46 | 666 792 973 IG: @caripen



se sientan jóvenes,

llevándolos.

@lacroixe

lacroixe.com







Algo Bonito es una marca dedicada a mujeres que han encontrado en la libertad y naturalidad su punto diferenciador. Tienen la filosofía de demostrar que un estilo elegante, funcional y cómodo, a la vez que sencillo, es posible. Y así lo demuestran en su colección otoño-invierno, con prendas cómodas para mujeres independientes, sencillas y reales. Cirilo Amorós, 66 T. 96 392 59 26 Don Juan de Austria, 36 T. 96 362 97 97 algo-bonito.com



EL MUNDO AL REVES

Una tienda muy versátil donde siempre habrá algo para ti, ya que se adaptan a todos los precios y gustos. Su colección otoño-invierno sigue fiel a su esencia con texturas, colores y calidades para vestir a una mujer con estilo propio y personalidad. Descubre la colección completa en:

Conde Salvatierra, 21 T. 680 985 713 elmundoalreves.es

CHALECO 20142

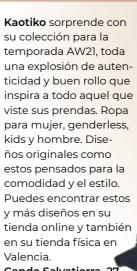
CAMISA TALAL blanca



PANTALÓN E012B CRD

> ZAPATILLAS 1505 NG

VESTIDO **HELMA** gris CHAQUETA AMANDINE



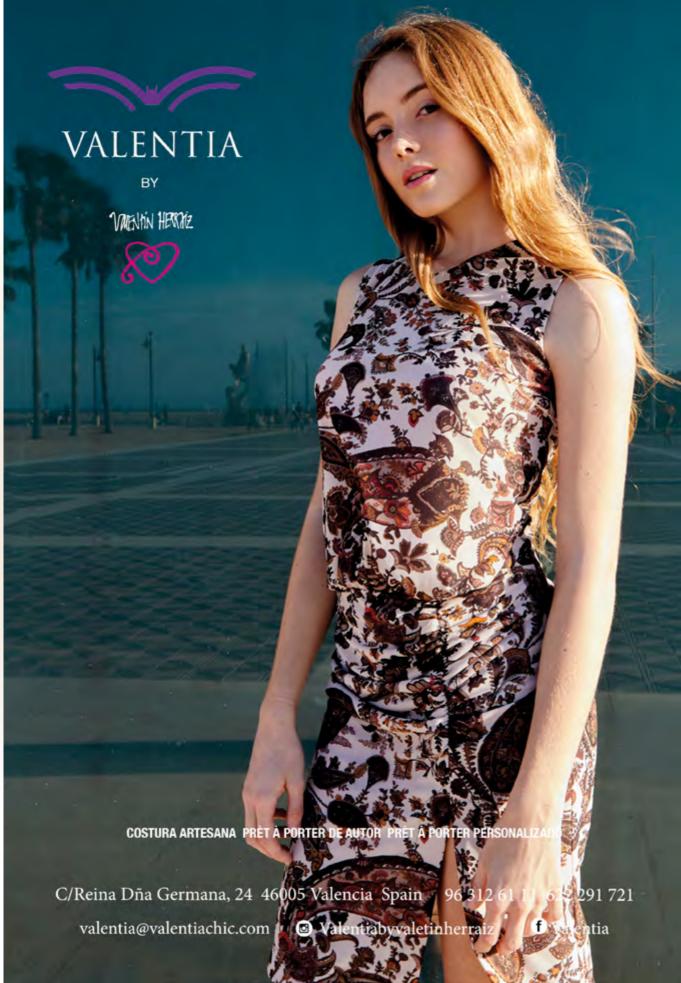
Conde Salvatierra, 27 T. 664 661 975 kaotikobcn.com/es

ZAPATILLAS **VANS** SK8-LOW DRIZZLE / TRUE WHITE













Texto PAULA BOSCH

Una de las grandes verdades cuya afirmación y veracidad debería ser considerada de carácter universal, además de estar defendida por la sociedad como la viga de metal más dura, es aquella que constata que no existen las tendencias más allá de tres o cuatro pinceladas en la pared de las opiniones de los "expertos".

Porque la moda, y en este caso la decoración, se nutre de su carácter cíclico, involuntariamente sostenible al tener varios momentos y épocas de vida.

Y es que la pasión por el diseño discurre de generación en generación. Se van creando corrientes de estilo, cómo se formaban las escuelas en la antigua Grecia

Por ello cabe decir que o importante aquí, más allá de las tendencia, recae en la posibilidad de creación de piezas, herramientas, de ideas que más tarde generan corrientes (como la Bauhaus o el Art Deco),

el surgimiento de grandes diseñadores, de nuevos términos que han marcado el porvenir de nuestra historia y muebles que han plasmado el pensamiento y cultura de una época. Tal y como decía Frank Gehry "La arquitectura debería hablar de su tiempo y lugar, pero anhelar la atemporalidad".

Porque somos las decisiones que hemos tomado, y los espacios donde hemos vivido, las piezas que han marcado y forjado nuestro carácter.

Pero ¿Cuál es la fórmula del éxito para que una pieza trascienda en el tiempo y se quede grabada en el inconsciente colectivo de la sociedad? En este pequeño espacio os propongo un acuerdo pactado a través de un puñado de letras ordenadas para hablar e investigar sobre las grandes piezas de la decoración y su funcionalidad para poder ver y observar su adaptación en esta época contemporánea. Desde el Chester, pasando por la

Mesa Tulip, la silla burbuja hasta la lámpara Tolomeo.

Y así, desembalar del pasado esas piezas y así poder amueblarlas en nuestro día a día.







EL FUTURO SE FSCUCHA

El nuevo altavoz Beolab 28 de Bang & Olufsen se inspira en la artesanía danesa para acercarse al futuro de la electrónica y la decoración. Su cuerpo de aluminio ha sido creado mediante una técnica de hilado y moldeo. Sus cubiertas de madera (en opciones de roble y nogal) son supervisadas mano a mano por Bjerrum Nielsen. Y en cuanto a la experiencia auditiva, consta de dos posiciones de sus cubiertas: modo estrecho para una recepción de música directa, v el modo ancho con el que se difunde alrededor.



### DURA COMO EL METAL

La diseñadora valenciana Cristina Omarrementería (Valencia, 1988) se nutre de sus dos últimas colecciones para reivindicar lo tradicional, aportando historia v valor a todas sus piezas. Desde la inspiración en el hierro foriado de las antiguas verjas españolas con Fierro, la primera colección cuvo tándem lo completa Jose Sebastiá SanJuan v que consta de tres elementos (una silla, un catre y una cesta-revistero). Hasta llegar al vidrio soplado para rememorar el acolchado nostálgico de los batines de ir por casa, creando así unas lámparas de múltiples colores **Boatiné** junto a la vidriera **Sara** Sorribes.

La fusión perfecta de metales y vidrios, de elegancia y modernidad junto a una fuerte esencia mediterránea.

#### @cristinaomarrementeria







### LA MARCA DE MUEBLES VALENCIANA JMM CUMPLE 125 AÑOS

El legado y la perdurabilidad son alguno de los indicadores del éxito en una empresa, y en **JMM** desde hace ya más de un siglo se apostó por la versatilidad y comodidad en cada una de sus piezas. Desde entonces, ya han pasado tres generaciones (con una cuarta en potencia) que comparten valores. Porque aquí la historia se cuenta sola.

Tal y como ellos dicen se trata de crear oficinas que son hogares y hogares que son oficinas. Además, ésta se complementa con la marca **Black Tone**, la línea en su versión más contract. Demostrando y promoviendo el refinamiento y el buen gusto a medida a través de todas sus piezas.





### NO SE LLEVA

### SÍ SE LLEVA





MUEBLES DE PLÁSTICO: Son poco glamuroso y nada considerados con el medioambiente



COLORES NEU-TROS Y SOSEGA-DOS: tonos tipo, beige, grises, negro y blanco.

ESTAMPADOS QUE APORTEN TRAN-QUILIDAD Y AR-MONÍA. Ejemplo: estilo escandinavo

TODO
VINTAGE:
Da a tu casa un
toque anticuado. Mucho
mejor la combinase lleva la
luminosidad,
ya que aporta y
frescura.
ión de lo clásico
con lo contemporáneo.

MADERA EN ACABA-DOS, como marrón chocolate (casi negro). Ahora se lleva la luminosidad, ya que aporta y frescura.



MUEBLES
SOSTENIBLES. Ejemplo: lámparas de fibras
naturales



### UNA CIUDAD DE DISEÑO

Valencia alberga una multitud y variedad de escenarios donde el diseño es un elemento que destaca. El "Mapa del Disseny" es un nuevo proyecto que se basa en una cartografía en vivo y en progreso de la ciudad a través de sus galerías, restaurantes, museos, cafés, hoteles, tiendas y espacios creativos. Y es que nuestra preciosa ciudad tiene un potencial artístico tremendo, por ello la World Design Organization (WDO) ha elegido Valencia como capital mundial del diseño 2022.





ACTUALIDAD | CULTURA | MÚSICA | COMERCIO | OCIO







# Y YO CON ESTOS PELOS

### Texto ANA GARCÍA-RIVERA PAREDES

DESPUÉS DEL VERANO Y DE TENER LA MELENA BAJO EL AGUA TODO EL DÍA, EL OTOÑO NOS DA LA OPORTUNIDAD DE HACER UN CAMBIO DE LOOK, RENOVARNOS, Y CORTAR LAS PUNTAS RUBIAS Y DESHIDRATADAS QUE NOS DEJA EL CLORO Y EL SALITRE.

Y YA SEA QUE ESTÉS BUSCANDO UN CAMBIO DRÁSTICO, UN NUEVO COLOR O SIMPLEMENTE CORTAR LAS PUNTAS, TE TRAIGO LAS TENDENCIAS QUE LAS PASARELAS HAN PRONOSTICADO QUE ESTARÁN EN TODAS PARTES ESTE INVIERNO.

# ACCESORIOS INFSPERADOS

Me encanta cuando las cosas se ponen brillantes en esta época del año. Las horquillas, los apliques metálicos y los brillos para el cabello van a ser un must de esta temporada. Si eres una logo adicta, empieza a comprar los pasadores de tus marcas favoritas y llena tu pelo.

### **RAYAS EN ZIG-ZAG**

Si para que nos saliera una raya recta perfecta nos hemos tenido que tomar nuestro tiempo en muchas ocasiones, preparar la paciencia para esta nueva tendencia. Olvídate del hachazo perfecto, ahora las rayas vienen con curvas y lo último son los zigzags, hazte con un peine muy fino para ayudarte a ir separando los mechones. Si quiere rematar el look, hazte una coleta bien tirante.

### LA VUELTA DE BOB

Loa cambios drásticos en el cabello no van a desaparecer, y el invierno siempre es un gran momento para hacerlo. Y aunque los bobs siempre están de moda, la melena más corta de atrás que por delante vuelve con fuerza a la altura de la barbilla.

# CABELLO MEDIO RECOGIDO

Este estilo tan de los noventa y de estudiante de instituto, vuelve de nuevo a nuestras calles. Deja la parte del flequillo suelto por detrás de las orejas y el resto del pelo en una coleta. O si prefieres un look un poco más minimalista, simplemente tira hacia atrás las hebras frontales y superiores y asegúralas atrás con un elástico.

### **RUBIO HELADO**

Ya lo hemos visto en otras temporadas, los rubios helados casi blancos vuelven de nuevo con fuerza. Si eres morena o castaña oscura, es una tendencia que te advertimos pases por alto, ya que el precio que va a pagar tu cabello para conseguirlo es demasiado alto.

### PELO CON MUCHA TEXTURA Y MUCHAS CAPAS

Este otoño nos trae mucha textura a nuestro cabello, olvídate de las melenas enteras, prepara la tijera y corta capas, que ayuden a que el cabello tenga mucho movimiento.

### PELAZO RIZADO

Uno de los cortes de pelo que está literalmente en todas partes son los pelos con capas y rizados. Tiene un punto 70, que da un aire boho chic. Ojo con las melenas muy frondosas para que no parezcas Mafalda.

### **FLEQUILLOS LARGOS**

Esta es una tendencia que no le va a gustar mucho a los oculistas, pero que da un aire parisino ideal. Flequillos rectos casi tocando el párpado del ojo será una tendencia que se verá mucho en las calles. Si nunca te has visto con flequillo, te sugiero que antes de darle a la tijera, te compres uno postizo para ver cómo te queda.

### **CORTE BUZZ**

Para las que sean de bajo mantenimiento e ir a la peluquería no sea su plan preferido, están de suerte, porque los cortes a máquina están en auge. Este es un corte que acaparará muchas miradas y comentarios, ya que son pocas las personas que optan por raparse la cabeza. Si eres de las atrevidas disfruta de esta tentación.



Sensai ha lanzado sus novedades AW 2021 para lucir una mirada radiante: dos fórmulas definitivas y totalmente revolucionarias para tratar de forma global la zona de los ojos. En primer lugar presenta **TOTAL EYE TREATMENT** para tratar en profundidad, día y noche, la mala circulación sanguínea, las bolsas, la hinchazón, la fatiga muscular v la sequedad ocular. Y LASH CONDITIONER para nutrir y reforzar las pestañas para que tengan un aspecto denso y sano.

# "SKINIMALISMO"



El minimalismo cosmético, la nueva tendencia donde el menos es más. Planteada como necesaria para tratar las pieles congestionadas después de haberse sometido a rutinas demasiado complejas. Adiós a las rutinas faciales de 12 pasos, ahora en 3 pasos puedes mantener tu piel hidratada, limpia y protegida. lo básico que necesita una piel en condiciones.



# CUIDA TU CABELLO HASTA EN OTOÑO

En **Kérastase** creen que la belleza es un signo de salud y equilibrio desde lo más profundo. Por ello, la firma de belleza ha presentado dos nuevas revoluciones en el cuidado del cabello: Spécifique Divalent, una rutina de cuidado completa para el pelo graso y los largos sensibilizados, y Potentialiste, un sérum revolucionario para el cuero cabelludo.





## NACE LIERAC HOMME



Se trata de una linea cuya fórmula contiene un extracto patentado de tulipán negro, con una triple acción regeneradora, fortalecedora y protectora. Creando seis productos 3 en 1 fáciles de utilizar, de rápida absorción y con un perfume sutil de mandarina, lavanda y hierbas aromáticas sobre un fondo ambarino. La gama cuenta con productos de higiene

(gel de ducha y desodorante), afeitado (espuma de afeitar y bálsamo after-shave) y tratamiento (gel hidratante energizante y fluido antiedad global) viendo su capacidad 3 en 1 a la hora de aumentar la densidad de la epidermis, la calidad de la función barrera y la síntesis de ácido hialurónico, dejando una piel más joven y enérgica.

# LifeStyle



# HOTEL PALACIO SANTA CLARA EL MEJOR TARDEO EN EL CENTRO DE

Un Hotel Modernista en el centro de la ciudad, con una terraza espectacular para disfrutar del mejor tardeo, así es el Hotel Palacio Santa Clara. Cerca de la calle Colón se encuentra este magnífico espacio que combina perfectamente los mejores servicios e instalaciones. Con un diseño y una estética vanguardista es el lugar perfecto para degustar de la mejor selección de destilados y cocktails y su amplia gama de whiskys de Valencia, además, de su propuesta gastronómica de productos de la tierra. No te pierdas una de las mejores puestas de sol de la ciudad desde Dome Bar, situado en su terraza.

Pascual y Genís, 22 | T. 96 013 10 00 palaciosantaclara.com-hotel.com



EN SU TERRAZA
PODRÁS DISFRUTAR
DEL MEJOR TARDEO
CON SU MEJOR
SELECCIÓN DE
DESTILADOS Y
COCKTAILS Y SU
AMPLIA GAMA
DE WHISKYS
DE VALENCIA,
ACOMPAÑADO DE
GASTRONOMÍA
VALENCIANA.

INÍCIATE EN EL MINDFULNESS CON LOLES SANCHIS



Loles Sanchis es Instructora Mindfulness, Meditación, Inteligencia Emocional y Ética.

Su objetivo es ayudar a las personas a reducir su stress y ansiedad y mejorar su estado de ánimo y bienestar a través de diversas herramientas aprendidas en países como India, Reino Unido y España. A través de su empresa Conkalma, ofrece consultoría individual y empresarial, cursos, conferencias y talleres de atención plena y equilibrio emocional. Algunos de sus cursos son: Curso Mindfulness, Mindfulness en empresa, Mindfulness para adolescentes y Alcanza el equilibrio emocional. Toda la información en:

IG: @lolessanchis | es.conkalma.com

# Consejos de Vida Saludable

Texto ÁNGEL ESCUDERO VILLANUEVA > MÉDICO PROMOTOR DE LA SALUD promocionintegraldelasalud.wordpress.com / promociondelasalud.sepis@gmail.com

### LA IGNORANCIA ES EL GRAN OBSTÁCULO DE LA LIBERTAD

### LA IGNORANCIA ESCLAVIZA.

Vivimos en una sociedad que tiende a inculcarnos una actitud analítica que empobrece mi visión de la realidad. Si enfoco a través de un teleobjetivo, el efecto zoom, hará que tenga una percepción parcial del mundo. Con la excesiva especialización, enfoco un pequeño aspecto y tiendo a analizar la totalidad analizando un único factor de la realidad, como si padeciera una ceguera parcial y esto empobrece mi existencia. Si además pongo el foco en los aspectos superficiales o menos transcendentes, mi análisis estará distorsionado y será inútil.

Una actitud contemplativa iluminará progresivamente mi visión de la realidad haciéndola cada vez más profunda e integral. Si enfoco con un objetivo gran angular, con un objetivo panorámico, recogeré muchos más datos y mi análisis se enriquecerá.

No debo reducir la realidad a lo que puedan procesar mis funciones cognitivas. Mi cerebro no es ni el límite ni la medida del mundo. Una actitud analítica me irá arrastrando, poco a poco, hacia una actitud restrictiva.

Una actitud contemplativa me prepara para escuchar con atención; me prepara para mirar con profunda atención y así dejaré que la realidad me hable con su misterioso lenguaje. La contemplación me reconecta con la naturaleza y me reconecta con mi propia naturaleza.

Primero debo aprender a silenciar mi mente para que mi interpretación subjetiva y mis propios pensamientos no estorben y así poder entrar en un estado de respetuoso silencio.

LA IRA ME INCAPACITA PARA LA CONTEMPLACIÓN.

Mi exploración del mundo debe ser el resultado de un proceso de desarrollo personal que tienda al infinito y desactive el egocentrismo, la egolatría, el egoísmo. Mi trabajo interior debe tender a una cosmovisión, es decir, a conseguir una visión cada vez más integral y enriquecedora.

Si me esfuerzo en adquirir una actitud contemplativa, iré desactivando la cultura de la hipocresía heredada generación tras generación. Esta cultura que cultiva la hipocresía convierte el mundo en un gran escenario donde se escenifica la ilusión y el engaño. Vivir en este escenario me irá llevando de decepción en decepción, porque ir descubriendo que nada es lo que parece, puede ser una experiencia dolorosa.

Frente a la cosificación que transforma a las personas en objetos bajo una visión utilitarista, una actitud contemplativa me dignifica y me ayuda a valorar la dignidad de las demás personas.

La actitud contemplativa me capacita para cambiar

la perspectiva hacia realidades más profundas y utilizar mis dones para ayudar a otras personas a cruzar los turbulentos ríos de la vida.





MEDITA CON ÁNGEL ESCUDERO



Agua
ilimitada
por menos de

1€/día

# **PROMOCIÓN**

Instalación GRATIS en octubre LLÁMANOS: 900 876 218

aquaidam.com



Texto ALBA FORTEA

# "El libro es un compendio de recetas de cocina de diario"

### ¿De qué va el libro?

Cuando era mas cría hice dietas durante mucho tiempo. Leía todo lo que caía en mis manos sobre nutrición porque es un tema que siempre me interesó, y cansada ya de dietas pues dije "¿por qué no aplicas lo que sabes y a ver qué pasa?". Lo que hice supuso bastante cambio en mi vida a todos los niveles. La gente que me seguía en redes, me preguntaban cosas, y así fue como surgió el libro.

¿Cuándo te diste cuenta que las dietas no servían?

Al final, las dietas son un poco lo que queremos escuchar, pensar que "vas a conseguir lo que quieres en poco tiempo". Creemos erróneamente que eso es lo bueno, porque las pérdidas de peso, como casi todo en la vida, y sobre todo con lo que se consigue rápido, suelen dar resultados a corto plazo, pero en cuantos las dejas, no sólo vuelves a tus hábitos anteriores, sino que además has acumulado en ese tiempo una ansiedad y unas ganas de todo. Has vivido tan angustiado por la dieta que cuando la dejas, normalmente, el efecto rebote es muy grande.

### ¿Por qué crees que se seguirán haciendo y promocionando ese tipo de dietas pese a tener muchos detractores?

Precisamente por eso, porque queremos conseguir las cosas muy rápido, y tenemos muy metida en la cabeza esa inmediatez. Entonces, cuando uno quiere verse bien porque está harto, normalmente lleva mucho tiempo haciéndolo mal, pero quiere conseguirlo en 4 días. Es humano, supongo. Y mientras sigamos siendo humanos, seguirá siendo así.

# ¿Qué le dirías a la gente que sigue contando calorías?

Que dejen de hacerlo porque es una pérdida de tiempo y encima es una medida totalmente equivocada. Es decir, las calorías sí que cuentan, porque realmente hay una cosa que es innegable: si queremos tener una pérdida de peso, necesitamos este déficit. Por decirlo con otras palabras, necesitamos que las calorías que entran sean menores que las que salen. Pero hay muchas cosas a tener en cuenta, por ejemplo, no es lo mismo comerte 200 calorías de un bollo industrial, que 200 calorías de un plato de legumbres con verduras. Uno sólo nos aporta calorías, y el otro nos aporta muchos nutrientes y minerales para que nuestro cuerpo funcione. Entonces, contar calorías es algo absurdo porque es quedarse en la superficie.

# En tu libro escribes los 10 mandamientos de la comida que hay que seguir, ¿con cuál te quedas?

Lo de los diez mandamientos lo hice de forma un poco gráfica, porque hay muchas personas que dicen: "¿por dónde empezamos?". Así que lo quise describir con 10 reglas. Realmente para mí la más importante es, aunque todas lo son, la última en la que digo que "el camino hacia el éxito (no solamente en la pérdida de peso, sino en cualquier cosa que te propongas en tu vida) no es una línea recta ascendente". Eso lo tenemos que asumir y entender, porque muchas veces consideramos que el día que no hemos avanzado es un fracaso, y eso no así, ya que forma parte del proceso y de ese camino que estamos tomando para hacer las cosas bien. Habrá picos hacia arriba y picos hacia abajo, días que lo hagamos bien y días que no lo hagamos tan bien... Pero el camino siempre será ascendente.

# ¿Qué es lo peor que puede comer una persona?

Lo peor es no comer lo que quie-

res comer. Es decir, obviamente hay alimentos que no nos aportan absolutamente nada, y que no deberíamos escoger, pero están ricos y de vez en cuando nos apetecen. Por ejemplo, la bollería industrial. No nos aporta nada nutricionalmente pero pienso que prohibírnoslos tampoco es bueno. En el momento en el que te prohibes cosas estás haciendo que te apetezcan más ya que estás generando ansiedad. Y por no comerte el bollo de chocolate, te comes cuatro pinchos y al final acabas comiéndote el bollo de chocolate. No tiene ningún sentido esa prohibición.

### ¿Y lo mejor?

Lo que te sienta bien. La comida sana sienta bien, y la comida insana sienta mal. Esto es así. Tener una buena alimentación te da energía, vitalidad, actitud, y te hace sentir satisfecho y con ganas. Consiste en sentarte a comer y disfrutar, pensar "qué rico está esto que me estoy comiendo". No estar todo el día tampoco comiendo verduras hervidas y comida insulsa.

### Dinos una receta estrella de tu libro

La verdad es que son todo recetones en cuanto a que es la cocina real de mi casa. Me decía el otro día una chica "por fin un libro de cocina de diario", y dije "mira, me encanta el concepto". Porque el libro es la cocina real del día a día de mi casa. Si hablamos de recetones, te hablo de las albóndigas de mi abuela, la lasaña de mi madre o la tarta de manzana de mi abuelita. Lo que sale en el libro es una mezcla de recetas que surgen de la improvisación con lo que tengo en la nevera, y las recetas tradicionales de mi familia, pero adaptadas a nuestro mundo, ya que ahora tenemos menos tiempo que antes. He hecho un compendio de recetas de ingredientes que conocemos, que encontramos en cualquier supermercado y son fáciles y rápidas de hacer.

Entre todas tus redes sociales sumas más de un millón de seguidores, ¿cómo empezaste en este mundo?

Estudié ingeniera técnica informática. Luego hice oposiciones para ser profesora, y hace más de 12 años, un día estaba sentada en mi casa, y se me ocurrió subir un vídeo a Internet de cómo hacerse un moño con unos calcetines, sin ninguna intención, ya que en realidad yo quería seguir siendo profesora y esto me lo tomaba como un hobby nada más. Entonces no éramos influencers ya que no existía Instagram ni las redes se utilizaban como ahora. Simplemente subíamos vídeos a youtube por entretenernos y compartir nuestras cosas con los demás. Pero en el momento en el que la gente empieza a decirte "Isa, me ha encantado. Vaya cómo me ha ayudado esto. Sube más consejos, más trucos...", empiezas a tomartelo más en serio, y comienzas a formar parte de la vida de la gente, les hacemos compañía y, en cierto modo, les ayudamos. Por ejemplo soy una persona con bastante energía y vitalidad, siempre tiendo a ver siempre el lado positivo de las cosas, y me gusta pensar que ayudo a la gente a ver las cosas de otra forma.



Tú fuiste una de las primeras "influencers" de nuestro país, ¿cuánto han cambiado las RRSS desde entonces?

Han cambiado muchísimo, no solo porque ahora somos muchas más, sino porque el concepto ha cambiado bastante ya que nuestra opinión o las cosas que nos pasan influyen en los demás. Mi perfil está orientado a aconsejar como lo haría una amiga o consejera, y que te cuenta sus cosas o su forma de ver la vida. Hay otros perfiles muy diferentes del mío, como es lógico.

### ¿Crees que ahora son más crueles?, ¿cómo llevas los comentarios de los "haters"?

La verdad es que lo llevo maravillosamente bien porque no les hago mucho caso. Son personas que no entiendo que se molesten tantísimo y le dediquen tantas horas de su vida a intentar hacer daño a los demás. Entiendo que una persona que trata de hacerte daño sólo te lo hace si tú lo aceptas. A veces me da duele, ya que soy una persona bastante sensible v me da bastante pena. Leí una vez una frase que me dio mucho que pensar, que decía algo así como "el odio hacia los demás es como beber tu mismo veneno esperando que mate al otro". Pues es un poco así, hay gente que bebe veneno diario esperando que me mate a mí o que mate a otros, y creo que no son conscientes de lo envenenados

que están. Las redes sociales tienen cosas maravillosas, en un 99%. Y este 1% lo tenemos que aceptar. Cuando aparece un comentario de ese estilo bloqueo a la persona y pienso "con esta historia te vas a otro sitio". Y ya está.

# Todo el mundo ha visto un vídeo tuyo, consejos, belleza, salud... ¿de dónde se te ocurren tantos temas?

Si me hubieras preguntado hace 12 años que iba a grabar mil vídeos no me lo hubiera creído. Pero, al final, una cosa te acaba llevando a la otra. Como yo no me centro nada más que en una cosa, hablo de todo lo que quiero. Las redes

sociales son una ventanilla en mi vida donde yo cuento lo que me apetece. Además, soy una persona muy reflexiva y observadora, y el mundo es una fuente inagotable de aprendizaje. Van surgiendo temas sin querer.

# **PUESTA**

# ¡PROPÓSITOS PARA ESTE OTOÑO!

EL OTOÑO TIENE QUE SER EL TIEMPO DE CUIDARSE POR DENTRO Y POR FUERA, DE ESTAR MEJOR CONTIGO MISMO Y DE MIMARTE. ES HORA DE CUMPLIR LO QUE TE HAS PROPUESTO. POR ELLO TE DEJAMOS UNA SERIE DE TRATAMIENTOS. CONSEJOS Y PRODUCTOS PARA EMPEZAR EL OTOÑO CON BUEN PIE.



### **ÉPOCA DE PEELING**

Ahora que el verano ha dado paso al otoño la Doctora Aurora Reig aconseja realizarse un Peeling químico. ¿Sabes en qué consiste? Este tratamiento actúa eliminando las capas superiores dañadas, ayudando a conseguir una piel limpia, libre de impureza, luminosa, unificando el tono de la piel y ayudando con las marcas de acné y manchas. Además, dependiendo de las necesidades de cada piel, se realiza una valoración

para cada paciente. La època del peeling ha llegado.

aurorareig.com











# BABARIA

El verano ha acabado y es hora de pensar en ir cuidando la piel y preparándola para la llegada del frío. Por ello, **Babaria** presenta su gama de productos anti manchas, enfocada a esas pequeñas manchitas que aparecen después del sol. En primer lugar, usa su sérum antimanchas para preparar la piel, después el contorno de ojos antimanchas, luego el antimanchas fluido hidrantante para un extra de nutrición y por último la antimanchas crema intensiva, que aportará a tu rostro toda la hidratación necesaria para afrontar el día.

babaria.es

# CASMARA



### RGNERIN WRINKLE

SERUM: sérum antiarrugas regenerador día/noche OIL FREE. Innovadora fusión de alfa hidroxiácidos y activos efecto bótox y anti-edad de textura fluida, libre de aceites, que renueva, alisa, rellena y ofrece una potente acción antioxidante protegiendo la piel frente al envejecimiento, provocando día tras día una intensa mejora general del rostro.



Es el complemento perfecto para recuperar la piel tras el verano ya que, gracias a su combinación de ÁCIDO GLICÓLICO Y LÁCTICO, ayuda a exfoliar y renovar la piel.
Al mismo tiempo que le confiere una acción anti edad perfecta.
Aplícalo día y noche con el rostro limpio y antes de aplicar tu crema habitual

PVP 54,06€ https://www.casmara. com/producto/ regenerating-serum/



# MILA PERIS

### **BIOPEELING DE VITALDERMA**

Cambiamos de estación y la piel lo nota, sobre todo después de la época estival. Desde los centros **Mila Peris** te proponen varias opciones para una renovación profunda de la piel y tratar manchas, hidratar o reafirmar la piel. Te proponen el **Biopeeling de Vitalderma**, ideal para pieles grasas o mixtas, hiperpigmentadas, con poros abiertos y pieles debilitadas o con acné. Se trata de un potente antiedad que estimula la producción de colageno y elastina así como las células nuevas.

Un Peeling sin ácidos compuesto a base de extractos naturales. No te dejará indiferente y tu piel quedará espectacular.

Bilbao, 44 | T. 96 365 98 45 Del Mar, 50 | T. 96 351 3937 Próxima apertura calle Salamanca milaperis.com

# INSTITUTO MÉDICO ZAHRAWI

El Instituto médico Zahrawi cuenta con los mejores profesionales especialistas y la tecnología más avanzada para garantizar la máxima seguridad y confianza para la salud de sus pacientes. En su afán de seguir creciendo han ido incorporando nuevos campos de atención especializada: odontología, cirugía plástica, medicina estética, ginecología, dermatología y

fisioestética. Para ellos la estética va de la mano de la salud, quieren conseguir para sus clientes una armonía tanto interior como exterior. En Valencia disponen de clínica estética y dental, con especialidad en ginecología y obstetricia. Y además disponen de otra clínica en Picassent con clínica dental. medicina estética, aparatología avanzada dental y ginecología.



Clínica Valencia: Plaza del Ayuntamiento, 8 – 1ª | T. 96 310 61 85 · Picassent: Avenida del Norte, 7 | T. 96 122 11 04 imzvalencia.com | IG @institutomédicozahrawi

— Bussines Club — economía. empresa y emprendimiento

# CRUZANDO FRONTERAS

Texto MERY FOLCH | Fotografía FERNANDO RUIZ



"HEMOS CONSEGUIDO REVOLUCIONAR LA MANERA EN LA QUE LAS EMPRESAS TRADUCEN SUS CONTENIDOS" **BIGTRANSLATION** CUENTA CON TRADUCTORES NATIVOS Y UNA POTENTE PLATAFORMA DIGITAL MUY DESARROLLADA PARA CONSEGUIR EL MEJOR SERVICIO Y ALCANZAR LA TOTAL SATISFACCIÓN DE SUS CLIENTES. HABLAMOS CON SU DIRECTORA, EVE PATTISON, QUE NOS CUENTA CÓMO HAN CONSEGUIDO SER REFERENTES EN SU SECTOR.

El tejido empresarial

español todavía

tiene un importante potencial de

desarrollo

internacional.

### ¿Cómo nace BigTranslation?

BigTranslation es una agencia de traducción que nace para dar solución a las necesidades del sector digital, especialmente del e-commerce. Nos hemos enfocado en conocer en profundidad las necesidades del mundo online y apostamos por la tecnología para automatizar la gestión, dar el mejor servicio y reducir costes y tiempos.

Trabajamos con miles de traductores nativos, residentes en su país de lengua materna. De esta manera, aseguramos que los mensajes de nuestros clientes se comunican y se localizan perfectamente en su idioma.

El secreto del éxito de Big-Translation reside en su potente plataforma tecnológica, en la que se centralizan y gestionan, miles de proyectos y traductores. Gracias a la automatización de esta gestión se economizan los costes y se asegura la calidad, por lo que

es posible ofrecer tarifas muy competitivas. La única parte del proceso que no está automatizada es la propia traducción.

Hoy en día es fundamental la internacionalización de las empresas, pero los datos de la internacionalización en España muestran que solo un 4% de las empresas españolas realiza ventas en el exterior de manera recurrente.

Estos datos nos indican que el tejido empresarial español todavía tiene un importante potencial de desarrollo internacional en comparación con el resto de países de nuestro entorno.

Si miramos en profundidad al sector más digital o las startups, por ejemplo, saben la importancia de la internacionalización. De hecho, habitualmente, cuando nacen ya tienen un concepto global y su crecimiento va asociado a la internacionalización acelerada, lo que se conoce en el mercado como "Born Global".

# ¿Es imprescindible el proceso de traducción para una correcta internacionalización?

Sí, la traducción es clave para una internacionali-

zación exitosa. En algunas empresas, la traducción solo se tiene en cuenta al final del proceso, como un último paso. Pero debe ser uno de los pilares centrales de una buena estrategia cross-border.

De la traducción depende la visibilidad de una empresa y la comunicación con los clientes. Ya que si la traducción no existe o no es buena, la relación con los clientes se verá afectada porque no tendrán confianza en la marca.

### ¿Qué beneficios tiene la internacionalización para las empresas? ¿Qué aporta BigTranslation para facilitar la internacionalización?

Hoy en día, en un mundo tan digitalizado, es una desventaja no internacionalizarse. La internacionalización es un proceso que se tiene que estudiar y realizar con una estrategia muy concreta y unos objetivos claros predefinidos. Los beneficios hacen que el esfuerzo y la inversión tengan un ROI muy alto. Hablar en el

idioma del consumidor es clave a la hora de vender un producto o servicio, y las empresas deberían tenerlo en cuenta.

En BigTranslation ayudamos a abordar el proceso de internacionalización de la mejor manera, según los objetivos del cliente, le guiamos y planteamos estrategias escalables basadas en sus prioridades, procesos, previsiones y plazos. Además, ofrecemos una solución lingüística 360° que incluye varios servicios como traducción, transcripción, redacción de contenidos multilingües, traducción jurada, asesoramiento lingüístico, etc.

### Uno de vuestros pilares es que trabajáis con traductores nativos y que residen en su país de origen ¿Cómo lo hacéis?

Actualmente trabajamos con más de 15.000 traductores nativos residentes en su país de lengua materna. Nuestros traductores viven y participan en la cultura de su país y se comunican en ese idioma todos los días, por lo que se consigue una traducción perfectamente localizada para el público.

Trabajar solo con traductores nativos es clave para



BigTranslation, porque es la única manera de asegurar la máxima calidad en todos nuestros servicios, y para nosotros, la calidad es nuestra prioridad.

Logramos tener esta red global de traductores nativos gracias a nuestra potente plataforma tecnológica que nos ha permitido implementar un workflow totalmente digital, con un equipo de traductores profesionales y nativos, validados por BigTranslation, en todo el mundo.

### ¿Cómo funciona vuestra plataforma?

Hemos conseguido revolucionar la manera en la que las empresas traducen sus contenidos. Nues-

tra plataforma permite que los clientes puedan realizar su pedido online de forma totalmente autónoma a través del Presupuesto Instantáneo en la web. No hay intermediarios ni comerciales con los que tengan que gestionar su petición, a no ser que necesiten de su asesoramiento.

En cuestión de minutos, su traducción es asignada al traductor profesional más adecuado que trabaja desde su país. Una vez finalizada la traducción, recibe un Quality Check de nuestro equipo especializado, y el cliente lo recibe directamente en su bandeja de entrada.

Además, gracias a nuestra plataforma, se puede traducir, de forma ágil, desde un tweet hasta grandes proyectos.

### ¿Cuántos idiomas manejáis?

Una de las grandes ventajas que aporta BigTranslation a sus clientes es poder dar servicio en muchas combinaciones lingüísticas que no se suelen encontrar en agencias más tradicionales.

Ofrecemos más de 5.000 combinaciones lingüísticas, incluyendo idiomas europeos, asiáticos, e incluso africanos. Esto permite que los clientes puedan cubrir todas sus necesidades en un único proveedor.

### ¿Cuál es vuestro perfil de cliente?

Damos servicio a todo tipo empresas, profesionales de startups, de grandes empresas, ejecutivos de agencias de marketing, y particulares y autónomos que necesitan traducciones.

Estos clientes pertenecen a sectores muy variados, como puede ser el e-commerce, marketing y medios, retail, turismo y ocio, e-learning o gaming. En BigTranslation encuentran la solución a todas sus necesidades de traducción.

En los últimos años, hemos asistido a un aumento de empresas que buscan presencia en mercados exteriores ¿Cómo crees que están consideradas las empresas españolas en los mercados internacionales?

Sí, debido al Covid-19 se ha acelerado el proceso de digitalización en las empresas, y esto ha traído una necesidad de internacionalización de las empresas y un 'despertar' a las oportunidades ofrecidas por países extranjeros.

Yo soy inglesa, y BigTranslation cuenta con un equipo totalmente multicultural, lo que nos da una perspectiva diferente y muy valiosa a la hora de entender cómo se consideran las empresas españolas a nivel internacional. Por ejemplo, cuando hablamos de 'empresas españolas' en el Reino Unido se tiende a pensar en el Banco Santander o Zara.

Bajo mi punto de vista, faltaría más internacionalización y visibilización de las PYMES. Porque cada vez más en mercados extranjeros, los productos Made in Spain, especialmente del sector gastronómico, moda y diseño, o innovación tecnológica, están ganando más fama y relevancia. Ofrecemos más de 5.000 combinaciones lingüísticas, incluyendo idiomas europeos, asiáticos, e incluso africanos.



**BIG TRANSLATION** 

bigtranslation.com

# Bussines Club

### ECONOMÍA. EMPRESA Y EMPRENDIMIENTO

# LAS STARTUPS ESPAÑOLAS MADURAN, SEGÚN SOUT SUMMIT

A pesar de la crisis sanitaria, crece la edad promedio de las startups en España, situándose en los 2,69 años, aunque se sitúa por debajo de la media europea (2,87), según el Mapa del Emprendimiento 2021 realizado por la plataforma de innovación Sout Summit.

Aún así, siguen existiendo desafíos como el incremento de presencia femenina en las plantillas que, aunque ha aumentado en los últimos años, sigue habiendo una desigualdad estructural. Además, el informe apunta que el 62% de las startups españolas cuentan con fondos propios como primer recurso económico, pero solo el 16% de las startups cuenta con patentes para proteger la propiedad intelectual. A pesar de todo ello,

el informe señala que la mayoria de los emprendedores españoles (62%) ya ha lanzado su producto, y ha generado empleo y oportunidades laborales, lo que es una muy buena noticia para todos los sectores.

# LAS EMPRESAS BUSCAN MODELOS DE TRABAJO HÍBRIDOS

Tras la pandemia, las empresas se enfrentan a un escenario en el que el modelo híbrido de trabajo, que combina las ventajas del trabajo en remoto y del presencial, parece ser la opción más conveniente, pero aún tiene muchos aspectos por definir, y posturas muy variadas, ya que muchos empresarios aún no se sienten del todo cómodos con el teletrabajo, principal-

mente porque aún no se han generalizado las dinámicas de trabajo por objetivos, y no por horarios.

El modelo hibrido permite una flexibilidad en los horarios, una mayor conciliación con la vida familiar y personal, además de ahorrar en desplazamientos y costes de infraestructuras para las empresas. Por otro lado, el trabajo presencial ofrece la necesaria interacción con otras personas, que incentiva el desarrollo de la creatividad y la generación de lazos de confianza.



# AQUISGRAN, NUEVO FONDO PARA PYMES Y AUTÓNO-MOS

"Aquisgran" es el nuevo fondo para financiar pymes y autónomos, que les permitirá acceder al crédito que necesiten para sacar adelante sus proyectos.

A través de esta iniciativa, pionera en Europa, y que parte de ELKAR-GI, que cuenta con una financiación inicial del Fondo Europeo de Inversiones (FEI) y el Instituto de Crédito Oficial (ICO), se quiere apoyar las inversiones de las pymes que fomenten la sostenibilidad. Inicialmente, el fondo contará con préstamos de hasta 20 millones de euros, y luego se emitirán hasta 150 millones de euros en bonos de titulización, que cotizan en el mercado alternativo de renta fija (MARF), pues el objetivo de Aquisgran es que, en un futuro, sus bonos sean suscri-

tos por inversores institucionales

privados.





# **BigTranslation**

Exclusively Native Translators

Agencia de traducción que ofrece todo tipo de servicios lingüísticos, como una agencia tradicional, pero de forma totalmente disruptiva.

- Traductores nativos residentes en su país de lengua materna
- Potente plataforma tecnológica
- Soluciones lingüísticas 360°
- Presupuesto instantáneo online
- Entregas rápidas
- +15.000 traductores validados
- +5.000 combinaciones lingüísticas
- Desde 0,03€ palabra











### ESTÁN LOS LOCALES COMERCIALES OBLIGADOS A PAGAR LAS OBRAS DE BAJADA A COTA O Y ACCESIBILIDAD UNIVERSAL EN LAS COMUNIDADES DE PROPIETARIOS NOS n el artículo de tes del edificio, pero la problemá-Tendrán carácter obligatorio y este mes quetica surge cuando la Comunidad no requerirán de acuerdo previo ríamos abordar decide realizar obras de accesibide la Junta de propietarios, implila problemática lidad v bajada a cota 0 v apruequen o no modificación del título que deriva de las ban presupuestos que salen de constitutivo o de los estatutos, y obras de accesilo que es el mantenimiento ordivengan impuestas por las Admibilidad universal nario de estos elementos. Los lonistraciones Públicas o solicitay bajada a cota cales comerciales por lo general das a instancia de los propieta-0, cada vez más comunes y rease amparan en esa exoneración rios, las siguientes actuaciones: lizadas por las comunidades de de gastos estatutaria para indicar propietarios, y los problemas que que no deben asumir tampoco el coste de las obras de rehabilitasurgen con respecto a los gastos Los trabajos y las obras que que deben asumir o no los locación, ¿Pero esa interpretación es resulten necesarias para el adeles comerciales de dichas comucorrecta? cuado mantenimiento y cumnidades. plimiento del deber de conser-Es común que los locales comervación del inmueble y de sus Para resolver esa cuestión, cociales queden exonerados de menzaremos por analizar el art. servicios e instalaciones comu-

10 LPH, el cual ya hemos comen-

tado en varios artículos anterio-

res y recoge los siguientes extre-

mos de obligaciones exigibles a

todos los propietarios:

nes, incluyendo en todo caso,

las necesarias para satisfacer los

requisitos básicos de seguridad,

habitabilidad y accesibilidad uni-

versal, así como las condiciones

contribuir al mantenimiento de

los ascensores y limpieza de es-

calera y zaguán en los Estatutos

Comunitarios, cuando los mis-

mos no tienen acceso a esas par-

de ornato y cualesquiera otras derivadas de la imposición, por parte de la Administración, del deber legal de conservación.

· Las obras y actuaciones que resulten necesarias para garantizar los ajustes razonables en materia de accesibilidad universal y. en todo caso, las requeridas a instancia de los propietarios en cuya vivienda o local vivan, trabajen o presten servicios voluntarios, personas con discapacidad, o mayores de setenta años, con el objeto de asegurarles un uso adecuado a sus necesidades de los elementos comunes, así como la instalación de rampas, ascensores u otros dispositivos mecánicos y electrónicos que favorezcan la orientación o su comunicación con el exterior, siempre que el importe repercutido anualmente de las mismas, una vez descontadas las subvenciones o ayudas públicas, no exceda de doce mensualidades ordinarias de gastos comunes. No eliminará el carácter obligatorio de estas obras el hecho de que el resto de su coste, más allá de las citadas mensualidades, sea asumido por quienes las hayan requerido.También será obligatorio realizar estas obras cuando las ayudas públicas a las que la comunidad pueda tener acceso alcancen el 75% del importe de las mismas.

- · La ocupación de elementos comunes del edificio o del complejo inmobiliario privado durante el tiempo que duren las obras a las que se refieren las letras anteriores
- · La construcción de nuevas plantas y cualquier otra alteración de la estructura o fábrica del edificio o de las cosas comunes, así como la constitución de un complejo inmobiliario, tal y como prevé el artículo 17.4 del texto refundido de la Ley de Suelo, aprobado por el Real Decreto Legislativo 2/2008, de 20 de junio, que resulten preceptivos a consecuencia de la inclusión del inmueble en un ámbito de actuación de rehabilitación o de regeneración y renovación urbana.
- · Los actos de división material de pisos o locales y sus anejos para formar otros más reducidos e

independientes, el aumento de su superficie por agregación de otros colindantes del mismo edificio, o su disminución por segregación de alguna parte, realizados por voluntad y a instancia de sus propietarios, cuando tales actuaciones sean posibles a consecuencia de la inclusión del inmueble en un ámbito de actuación de rehabilitación o de regeneración y renovación urbanas.

De la redacción del artículo anterior, se deduce que todos los propietarios (incluidos entonces los locales comerciales), deben contribuir a su pago, pero dado que esta cuestión ha dado lugar a chorros de tinta en los Tribunales de Primera Instancia, Audiencia Provincial y Tribunal Supremo y existe numerosa Jurisprudencia que daría lugar a varios artículos más, en esta ocasión nos vamos a centrar en analizar la Sentencia del Tribunal Supremo de 21 de junio de 2018, n°381/2018, la cual, resuelve sobre el caso anteriormente planteado, en el que la Comunidad de Propietarios aprueba un presupuesto de bajada a cota 0 del ascensor, y el local comercial denuncia a la Comunidad por entender que no tenía la obligación de asumir los gastos de tal obra al estar exonerado en los Estatutos de la Comunidad.

Para resolver la cuestión, la Sala del tribunal Supremo interpreta y analiza la Jurisprudencia anterior de la misma Sala, aplicable a estos casos, y expone lo siguiente:

La exoneración de contribución a los gastos de rehabilitación y bajada a cota 0 a los locales comerciales de las Comunidades, cuando la misma aparece en los Estatutos de la Comunidad, debe interpretarse siempre restrictivamente, de modo que no abarquen los gastos de instalación de ascensor cuando se trata de supuestos en los que se debe garantizar la accesibilidad y la mejora general del inmueble (entencias 691/2012, de 13 de noviembre).

Sobre la interpretación y delimitación del término gastos, tal y como

fija la sentencia 620/2010, de 20 de octubre, y reitera la 691/2012, de 13 de noviembre, en los supuestos en los que la instalación de un ascensor en un edificio que carece de este y que resulta necesario para la habitabilidad del inmueble, constituya un servicio o mejora exigible, la cual incrementa el valor del edificio en su conjunto y redunda en beneficio de todos los copropietarios, todos los comuneros tienen la obligación de contribuir a los mismos sin que las cláusulas de exención del deber de participar en las reparaciones ordinarias y extraordinarias haya de interpretarse como exoneración del deber de contribuir a los gastos de instalación de ascen-

La instalación del ascensor, y aquí la ampliación de su trayectoria («a cota cero»), ha de reputarse no solo exigible, sino también necesaria y requerida para la habitabilidad y uso total del inmueble. impuesta por la normalización de su disfrute por todos los vecinos, y no como una simple obra innovadora de mejora ( sentencias 797/1997, de 22 de septiembre, y 929/2006, de 28 de septiembre ); accesibilidad que está presente tanto cuando se instala ex novo el ascensor, como cuando se modifica de forma relevante para bajarlo a «cota cero», y si obligado está el comunero a contribuir a los gastos de instalación de ascensor, obligado lo estará también, en casos como el enjuiciado, de los destinados a completar la instalación ya existente para la eliminación de barreras arquitectónicas, más propios de una obra nueva que de mantenimiento o adaptación del ascensor.

De esta manera, la Sala del Tribunal Supremo resuelve desestimando el recurso de casación interpuesto por el local comercial de la Comunidad y estima la pretensión de l la Comunidad de Propietarios, entendiendo que en dicho caso, el local comercial sí que debe participar en la bajada a cota 0 del ascensor existente en la Comunidad



# PRIMERA TIENDA INTELIGENTE EN ESPAÑA SE LLAMA GHOP



# EL GASTO DOMÉSTICO SE REDUCIRÍA UN 20% CON LA EFICIENCIA ENERGÉTICA

La utilización de placas solares de autoconsumo, la geotermia o la aerotermia para la calefacción son algunas soluciones que harían que nuestro gasto doméstico se viera reducido notablemente.

Nuestro país es uno de los mercados mas importantes de Europa en la producción de energías renovables, y la más accesible de ellas para los hogares es la solar, a través de la instalación de placas solares para el autoconsumo que permiten ahorrar hasta un 20% en la factura de la luz.

No obstante, la calefacción supone el mayor gasto doméstico, por lo que si apostáramos por sistemas eficientes, como la aerotermia o la geotermia, que funcionan con bombas de calor activadas por el aire exterior y la temperatura de la tierra se podría ahorrar un 70% en las facturas, además de reducir los gases contaminantes.

# EL ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA CRECE



La formación legal de los particulares, la incertidumbre laboral provocada por la crisis sanitaria, y el poder contar con un asesor legal, están provocando que cada vez más personas que quieran adquirir una vivienda y no cuenten con los ahorros necesarios, se decanten por esta opción.

Este modelo es un hibrido entre un alquiler tradicional y una compraventa, es decir, el inquilino arrienda una vivienda bajo las características de un alquiler normal que garantice que, pasado un plazo acordado, tiene derecho a adquirir la vivienda bajo un precio acordado previamente, y descontando parte del precio de los alquileres que haya abonado.

Sin personal y a través del móvil. Así es la primera tienda inteligente en España, ideada por la start-up española **Ghop**, en la que no hay más presencia humana que el propio cliente, situada en el centro comercial madrileño Moraleja Green.

Se trata de un pequeño supermercado de unos 15m², abierto la 24 horas del día, y que ofrece productos de alimentación, cosmética y tecnología. Todos los procesos de la tienda está automatizados, de forma que cuando el cliente obtiene lo que quiera adquirir, se dirige a la zona de pago, donde hay un cajón que identifica los productos sin necesidad de escanear ningún código de barras.

Además, para acceder a la tienda, es imprescindible el móvil, ya que sin él, no se puede acceder al habitáculo, que se hace mediante un código QR. Como curiosidad, decir que es de acero y cuenta con un aislante puntero, el mismo que llevan los aviones, para que la temperatura interior siempre sea la correcta.



# Gestionamos comunidades. Resolvemos problemas.



- Administración de Fincas.
- Despacho de abogados.
- Inversión y gestión de inmuebles.
- Mediación civil y mercantil.
- Intermediación hipotecaria.
- Reestructuración de deudas.
- Gestión en régimen de Comunidad de Propietarios obra nueva y rehabilitación edificios.





# LA FERIA INMOBILIARIA URBE VUELVE A VALENCIA DEL 22 AL 24 DE OCTUBRE





# El evento se realizará en la **Feria** de Valencia con el objetivo de reactivar el sector y su actividad, mostrando una amplia oferta de viviendas tanto en la ciudad de València como en su área metropolitana, además de la

inmensa cartera de segunda vivienda y apartamentos de costa. La entrada a la exposición comercial será gratuita y se puede imprimir a través de la web del certamen.

# VALENCIA FOMENTARÁ LA INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES FOTOVOLTAICAS EN LOS TEJADOS DE CASAS Y EDIFICIOS

El objetivo es ayudar a los vecinos a reducir sus costes en la facturación eléctrica en el pleno disparo del precio de la luz. Al mismo tiempo, se promueve la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero que supone el autoconsumo de energía solar, contribuyendo al cuidado del medioambiente. Según el Consistorio, las placas conseguirán un ahorro de aproximadamente el 40% de su factura de la luz (en función del consumo y los hábitos). La inversión oscila entre los 1.000 v 5.000 euros, dependerá de los metros cuadrados instalados, la fecha estimada para su amortización es de aproximadamente cinco años.

# MURPROTECT LANZA EL PLAN DE APOYO A LOS HOGARES VALENCIANOS CON HUMEDADES





La compañía MURPROTEC ha lanzado el **Plan de Apoyo** al Hogar para la Comunidad Valenciana, que contempla medidas de actuación para ayudar tanto a familias como instituciones de la comunidad que padezcan humedades estructurales por capilaridad, filtración lateral o condensación. Entre las medidas destacan la actuación prioritaria y urgente durante el periodo de pandemia sanitaria o situaciones meteorológicas adversas, sobre todo en entornos donde

residan colectivos de riesgo como mujeres embarazadas, infancia y tercera edad. También ofrecen el diagnóstico y la visita técnica totalmente gratuita y la posibilidad de acceder a ayudas para personas con situaciones económicas adversas, así como la facilidad de financiación sin intereses. Este es un plan pensado por y para los valencianos y el objetivo es que ningún residente en la comunidad conviva con humedades por falta de información o ayudas.



Tratamientos definitivos contra la humedad

Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti

# Cuando tu casa y tú vivís 100% sin humedades, os cambia la cara





















Empresa líder del secto con certificación ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo





900 218 218

www.murprotec.es



### **VUELVE A ABRAZAR EL DIRECTO**





El **Teatro Olympia** ha arrancado imparable con una nueva temporada cargada de cultura. Los amantes del teatro podrán disfrutar este otoño de algunas de las obras más aplaudidas del país como "El abrazo", una comedia dramática protagonizada por **María Galiana** o el impactante relato sobre los prejuicios al islam de "Puertas abiertas" con **Cayetana Guillén Cuervo**. Los espectáculos musicales llegarán de la mano de la compañía **Mayumana**, con su nuevo show "Currents", que combina la danza, la percusión y los efectos electrónicos y de iluminación de escenario, de una manera única en el mundo. Toda la programación en: **teatro-olympia.com** 



## ROSTROS MEDITERRÁNEOS DE LA CIENCIA

La exposición "Rostros mediterráneos de la ciencia" mostrará al público la relevancia de la Ciencia y la Investigación que se desarrolla en los países del Mediterráneo, con especial atención al papel de la mujer. La muestra sobre mujeres científicas es una colección de breves biografías con rostros nuevos, frescos, diferentes y de actualidad; rostros de mujeres que viven circunstancias personales, culturales y profesionales muy variadas, pero todas ellas con un elemento común que las conecta: el Mare Nostrum. Se podrá visitar hasta el 22 de octubre en el centro de innovación Las Naves.



## ARTE POR LOS CUATRO COSTADOS

Para la nueva edición de Abierto Valencia, la Galería Benlliure presenta la edición número 27 de la Muestra Benlliure. Una selección de obras exclusivas de los artistas más reconocidos de las vanguardias históricas y el arte moderno y contemporáneo español e internacional. En esta exhibición, que durará hasta el 5 de noviembre, se podrán encontrar piezas de maestros como Juan Genovés, Luis Gordillo, Joan Miró, Eduardo Chillida, Antoni Tàpies, Miquel Barceló, Rafael Canogar, Antonio Saura, Manolo Valdés y Bosco Sodi.











# EL TEATRO MICALET APUESTA POR PRODUCCIONES PROPIAS

El **Teatro Micalet** ya ha arrancado su nueva temporada con la obra "A galopar!", la última producción de la compañía valenciana Atirohecho. Pero esto solo acaba de empezar, ¡toma nota! El 29 de octubre la Compañía Teatro Micalet estrenará una producción propia "Les tres germanes", una obra que reflexiona sobre la condición humana, los sueños y el sentido de vivir y de trascender. Completan la programación estrenos como "Nadal a casa els Cupiello", "Els dies mentits", "Els Nuvis" o "Quan les vinyes ploren".





# LAS RISAS ESTÁN ASEGURADAS





Empieza octubre y ya apetece hacer planes más relajados y culturales, ¿verdad? El Teatre Talia ha preparado una programación de lo más entretenida así que toma nota. Si lo que quieres es reírte a carcajadas del 6 al 17 de octubre tienes que ver "Anestesiadas", una comedia que habla del paso del tiempo, la dictadura de la imagen y la obsesión para sentirnos deseados. Y del 20 de octubre al 7 de noviembre llega "El Plan", una una comedia negra en la que sus protagonistas se despojan poco a poco de sus máscaras sociales, para llevar hasta el límite todo el instinto de supervivencia y la noción de la amistad. Toda la programación la encontrarás en: teatretalia.es







2021 - 2022







# Fes-me un lloc

d'Isabel Martí

01/10/21 - 24/10/21 | PRODUCCIÓ PRÒPIA IVC | TEATRE



# Perenne

de Patrícia Pardo

29/10/21 - 07/11/21 | PRODUCCIÓ PRÒPIA IVC | CIRC



# Les Saurines

de Mafalda Bellido

12/11/21 - 12/12/21 | PRODUCCIÓ PRÒPIA IVC | TEATRE



# Adeu!

de Lucas Escobedo

15/12/21 - 16/01/22 | PRODUCCIÓ PRÒPIA IVC | CIRC



# La Tempesta

a partir de William Shakespeare

02/02/22 - 13/03/22 | PRODUCCIÓ PRÒPIA IVC | TEATRE



# Temporada d'exhibició

març - juny (2022) | COMPANYIES VALENCIANES



### **AMANTES LECTORES**



Julia Navarro será la encargada de inaugurar, el jueves 14 de octubre, la 56 edición de la Fira del Llibre de València, una cita que este año regresará de forma presencial a los Jardines de Viveros, y que se extenderá hasta diez días. Durante estas jornadas habrán actividades como Clubs de Lectura, puestos de librerías, firmas y visitas de autores como la de Máximo Huerta o la de María Oruña. firallibre.com

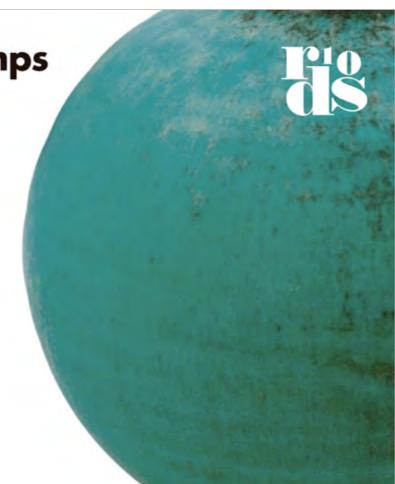


Disseny en temps de pandèmia

Centre d'Artesania Comunitat Valenciana









SEASON 21/22

Trespistas. Tresmundos







Dom Térignon

Vuelven las noches de fiesta junto al mar

COMMITTEE

very (1) eck

2021 - 2022

Acuarel1

EUGÈNIA VIÑES 152

CÎROC SMD Dom Pérignor



DE SANT VICENT MARTIR, 200, 46007 VALÈNCIA









## **EL TEATRO PRINCIPAL ESTRENA NUEVA TEMPORADA**

El Teatro Principal de València arranca temporada, del 6 al 10 de octubre con la producción de danza de l'IVC "La Mort i la Donzella". Un espectáculo coreografiado por la alicantina Asun Noales de gran belleza que no dejará indiferente al público. Siguiendo con la programación, del 14 al 17 d'octubre se podrá disfrutar del espectáculo "Acampada", una sorprendente propuesta de carácter inclusivo que mezcla en escena interpretes con diversidad funcional y sin ella. En noviembre disfrutaremos con "53 diumenges", una comedia sobre relaciones familiares. A partir de la novela "Júlia" de Isabel Clara Simó la compañía alcoiana La Dependent estrena su adaptación, un drama histórico con la Revolución del Petróleo como telón de fondo. Y la conocida compañía Ron Lalá regala con "Andanzas y entremeses de Juan Rana" un nuevo viaje teatral y musical lleno de humor con textos del Siglo de Oro.

### PALAU DE LA MÚSICA VALÈNCIA / T21-22





Nancy Fabiola Herrera



**Grigory Sokolov** 



Midori



Pablo Ferrández









BENIDORM



Compra ya tu entrada

96 586 91 01 mundomar.es



# [Para poner en **JAQUE** al *zapping* ]

Texto VICENTE CHAMBÓ

### UN PLAN DE ACCIÓN PARA DOS AÑOS

El Conseller de Cultura, Vicent Marzà ha presentado el plan Cultura per a la recuperació. Acciones estratégicas para el fortalecimiento del ecosistema cultural valenciano, orientadas hacia la transformación social, económica y territorial desde la cultura.

Dicho plan es fruto de un equipo de trabajo formado por Ramón Marrades, Paloma Medina, Pau Rausell y Chema Se-

govia, que han estado trabajando por encargo de la Consellería en este proyecto cuya presentación dejó en el aire tiempos y cifras reales, aunque eso sí, el objetivo es alcanzar que el 90% del plan se haya cumplido entre 2021 a 2023, "los dos años que quedan de legislatura", apuntó en la presentación Ramón Marrades, quien tomó el testigo para explicar el proyecto de la mano del propio Marzà, acompañado por Raquel Tamarit, secretaria autonómica de cultura.

Plasmado en un documento de 101 páginas, el plan representa la evolución del plan Fes Cultura, que va supuso un replanteamiento del sector cultural y es heredero del mismo. En el documento, se aprecia el intento de la Consellería por aumentar la capacidad de hacer y producir cultural, realidad que pasa por recuperar a la sociedad tocada por la crisis de la pandemia, que más que nunca debe ir de la mano de políticas relacionadas con la precaria economía de los emprendedores del sector. El texto también aborda el territorio, el urbanismo o la internacionalización de la cultura valenciana, quedando vertebrado en tres líneas de actuación y ocho iniciativas: optimizar el uso de los recursos públicos disponibles con el objetivo de racionalizarlos y ampliarlos, introduciendo elementos de innovación; potenciar la profesionalización de los agentes culturales y creativos valencianos; e impulsar acciones para ampliar la red de apoyo al desarrollo cultural incentivando nuevas oportunidades culturales. En cuanto a las iniciativas: la creación del Laboratorio

Cultura per a la recuperació

Valenciano de Cooperación Cultural (\*LaVaCC), una unidad encargada de coordinar toda la política cultural de la Generalitat; el plan de fomento de la formación de agentes culturales públicos v privados: la reconfiguración de las ayudas al sector para incrementar su impacto económico y territorial; la creación de la plataforma para la internacionalización de acompañamiento a los sectores en la conexión con las redes europeas e internacionales en

sus proyectos; la puesta en marcha del programa de creación, formación y ampliación de los públicos de la cultura; el contrato con la cultura basado en la consolidación de una red de recursos de innovación y creatividad para el impulso en la gestión, investigación y mediación cultural; la potenciación de residencias creativas en centros de enseñanza; y el impulso de nodos de innovación cultural y creativa de referencia autonómica.

Optimizar estas iniciativas, los recursos que necesitan, las energías que se emplean para llevarlas adelante, la sostenibilidad y utilidad de las mismas debería ser perceptible progresivamente. Consolidarse. Ojalá no se destruya lo construido con un giro de viento. Ojalá existan pactos para que sea cual sea la alternancia política no arrase lo anterior, y lo anterior a lo anterior. De momento y como suele ocurrir, lo que se construye desde abajo hacia arriba suele perdurar más. Un ejemplo lo tenemos en Abierto Valencia, que empezó con el empeño de algunos galeristas valencianos en hacer piña y ya estamos en la novena edición.

De momento, las galerías de arte contemporáneo mantienen la unión en su puesta de largo inaugurando todos a una para ir haciendo de ABIERTO VALENCIA, un evento dinámico y esforzado por aumentar su efecto divulgador.

Construyamos estructuras indestructibles.

### ABIERTO VALENCIA, 9 edición.

Conforme informamos en el número SOUL de septiembre, las 19 galerías de arte que participan en la novena edición de ABIERTO VALÈNCIA 2021 tienen perfiles diferentes, ofreciendo una gran variedad de propuestas artísticas abiertas a todos los públicos, y aunque el grueso de programación coincide con el cierre de nuestra edición a final de septiembre, sugerimos consulten la programación completa para octubre en www.lavac.es, ya se habrán hecho públicos nombres de artistas y proyectos premiados por los diferentes patrocinadores: Generalitat, Ayuntamiento de Valencia, Cervezas Alhambra, Gandía Blasco, Makma, Colección DKV, Fundación Hortensia Herrero...

### PAMEN PEREIRA. "Huesos, sueños y tú" SET Espai d,Art (Programa) ABIERTO VALENCIA Hasta el 6 de noviembre de 2021

Tras varios años desde su última individual en Valencia, ("Un solo sabor", intervención en la sala La Gallera, 2002), Pamen Pereira (Ferrol, A Coruña, 1963) vuelve de la mano de Juan Bautista Peiró, excelente conocedor de su obra y trayectoria.

En "Huesos, sueños y tú" Pereira parece sobrevolar la materia con la que trabajará a posteriori. El hecho de poseer el don de tender puentes entre naturaleza y cultura, ciencia y magia o espiritualidad y plomo no se explica si no hay una mirada desde muy arriba. Desde la altura.

Nos encontramos ante una polifacética creadora conceptual capaz de mover la imaginación de un espectador entre lo fantástico y lo etéreo, entre lo material y lo onírico, entre la razón y la fe, entre la gravedad terrena y el vuelo celestial. Toda materia encierra

una parte de energía, y la principal propiedad de la energía es su estado de perpetua transformación. Esa excepcional cualidad de transformar cualquier objeto escogido previamente en otra realidad es un don natural en Pereira. Lo de los objetos cotidianos convertidos en obras extra-ordinarias que interpelan enigmáticamente al espectador es constante en ella. En "Huesos, sueños y tú", podremos ver juntas bajo el mismo techo de la Galería Set, algunas piezas nunca vistas en Valencia y otras desconocidas de nueva creación, piezas que evocan el diálogo mencionado entre cultura y naturaleza o ciencia y magia. Toda una aproximación al universo objetual y creativo de Pamen Pereira. Pura poesía que rima con la transformación y reinterpretación de los objetos.

### JOSEP ESCUIN, CRISTINA GÓMEZ Y LAURA ESCUIN. "LEHNA"

### Galería Espai Nivi CollBlanc (Abierto València 2021) Centre del Carme Cultura Contemporània

El centre del Carme acoge tres exposiciones de la 9 edición de abierto Valencia, las que corresponden a las galerías cuya ubicación está fuera de la ciudad para facilitar así su visibilidad y evitar desplazamientos a sus seguidores: Galería Isabel Bilbao, Galería Aural y Nivi Collblanc Espai D' Art.

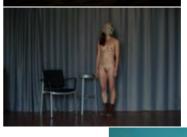
"Lehna" es un personaje ficticio que podría ser la última superviviente o la primera habitante de un nuevo mundo en el fin de la era humana. Pertenece al proyecto artístico del fotógrafo Josep Escuin, en colaboración con la bailarina Cristina Gómez y la ilustradora Laura Escuin (encargada de la parte de dibujos de esta superheroína), cuya idea surgió en 2018 y que se compone de una serie de fotografías, videos e ilustraciones.

















Texto **PAULA BOSCH** Fotografía **CARLOS RUIZ** 

ES PROBABLE QUE DESDE EL CAPÍTULO SIETE DE RAYUELA (JULIO CORTÁZAR) NADIE HUBIERA HABLADO TANTO Y TAN BIEN DE LOS **BESOS**: "NO EXISTEN PALABRAS, SIMPLEMENTE SON LOS BESOS, ESAS **LUCES INTENSAS** EN EL CAMINO DE LA VIDA, ESAS LUCES CEGADORAS TRAS DE LAS CUALES ESTÁ OTRO SER HUMANO, ESPERÁNDOTE EN UN ACTO DE ETERNIDAD CONSENTIDA POR LA MUERTE. ESO SON LOS BESOS. AL FIN SÉ QUÉ SON LOS BESOS."

# "El amor de verdad pasa por reconocer la imperfección del otro"

Después de los éxitos de Ordesa y Alegría (finalista en Premio Planeta 2019) Manuel Vilas nos trae una novelas más intimista sobre las relaciones sentimentales. En ella, Salvador, un Quijotesco profesor prejubilado decide retirarse días antes del estado de alarma a la sierra madrileña. y allí conocerá a Montserrat, una mujer misteriosa y apasionada. Rápidamente, entre los dos crece una confianza plena e inesperada, llena de revelaciones. Sus encuentros son un gran baño de luz, ambos se enamoran y construyen una relación madura, con las prevenciones propias de sus cuerpos y recuerdos: el pasado reaparece constantemente.

Esta es una oda a la belleza, en to-

das sus formas y variantes. Desde el estruendo erótico del saxofón de John Coltrane y la música de Battiato, hasta el pulcro silencio de la naturaleza en donde poco a poco se van hilando palabras, emociones y encuentros.

Capitulo tras capitulo el amor en todas sus formas es la herramienta para mantener un mundo ideal frente a la agresiva realidad cotidiana. Porque cuando el amor descubre el sentido más profundo de la vida, se da cuenta de que es un sendero de luces y sombras, de luz y oscuridad, de erotismo y ternura. Tal y como le decía Bogart a Bergman en Casablanca: "El mundo se derrumba y nosotros nos enamoramos".

### Recojo una fotografía en la que sales con una camiseta que dice ¿Quién demonios es Manuel Vilas?

Manuel Vilas es un escritor, o un ser humano que se convierte en escritor y que intenta a través de sus libros explicar a los demás y explicarse a sí mismo el misterio de la vida a través de la literatura.

### ¿Cómo definirías tu evolución literaria desde Ordesa, pasando por Alegría hasta llegar a los Besos?

En Ordesa fue el duelo, la pérdida de mi madre, Alegría fue casi como una consecuencia de haber escrito Ordesa, y considero que esa narración familiar concluyó hí. Pero si te das cuenta, el tema del amor ya estaba presente en esas dos novelas y en mi cabeza. Aterrizando finalmente en un libro donde lo que sucede es el amor romántico, el amor de pareja o como quieran llamarlo. Se puede entender como una relación, un affair, poliamor o hasta el término de follamigo.

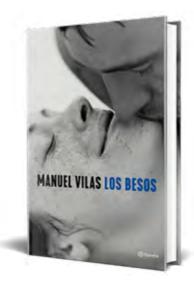
¿Cuál es tu relación con Valencia? Tengo muchos amigos, poetas y escritores como Carlos Marzal, Vicente Gallego o Francisco Brines entre otros. La primera vez que vine a Valencia para un acto literario fue en el año 90, en la Asociación de Escritores Valencianos. Además, hay una cosa con Valencia que tiene mucho que ver conmigo, que es el carácter mediterraneo y que yo heredé de mi madre, ya que estaba obsesionada con este mar. El mediterraneo forja un carácter de pasión, de belleza, es un sitio con privilegio geográfico que da origen a una forma muy rica de ver el mundo. El mediterraneo es pasión y conocimiento.

### Como profesor durante más de 20 años en institutos ¿Qué le recomendarías a los maestros en esta etapa semi-post covidiana? Simplemente les diría que ser

Simplemente les diría que ser profesor es sacar adelante a los alumnos con una sonrisa, y felicidad. Llevarlos a un lugar donde aprendan, pero siempre desde la felicidad. Lo que es verdad es que hay que hacer una reforma del sistema educativo.

### ¿Esto es un fiel reflejo de Salva al ser diagnosticado de enmudecimiento para dejar a sus alumnos que hablen y se expresen no?

Es muy simbólico ese enmudecimiento, reconoce que no tiene nada más que hacer. Yo creo que la enseñanza pasa por ayudar al alumno a construir su personalidad, ofreciéndole conocimientos pero sobre todo enseñarle a gestionar su mundo y esto, hoy en día en la enseñanza. es secundario.



# He visto que has estado en la Feria del Libro de Madrid ¿Qué sensaciones has tenido? ¿ Estarás en la Feria del Libro de Valencia? Ha sido un reencuentro maravilloso, fue el significado y resultado de que la gente tenía unas ga-

lloso, fue el significado y resultado de que la gente tenía unas ganas enormes de volver a vivir una Feria. Porque irremediablemente forma parte de nuestra cultura, de nuestra cotidianeidad y ADN. Y si, no me perderé la Feria del Libro de Valencia.

# ¿Tú cómo definirías el fenómeno del beso en tres palabras?

Pasión, Sexo y...Tiempo.

¿Si el personaje principal en vez de irse a la sierra madrileña hubiera optado por marcharse a Valencia, a donde crees que ha-

# bría ido? ¿Costa o también montaña?

Yo creo que se hubiera ido también a la montaña, bueno, de hecho, al final de la novela hacen un viaje a Benicassim, entonces sí que vienen por aquí. Yo los ví siempre en un sitio con bosque, probablemente quería un espacio que reflejara muy bien la soledad, para poder vivir un amor sin ruido de la ciudad.

# Los protagonistas de la novela están ansiosos por amar y ser amados, ¿Crees que la intención es lo que cuenta?

No, no, hay que esforzarse un poco más, de hecho yo creo que Salva tiene un problema importante de no saber amar, porque le asusta la imperfección de ella. Y sin embargo se vuelve un adicto al amor. Amar es difícil, y el amor de verdad pasa por reconocer la imperfección del otro, y es terrible porque si funcionas así acabarás quedándote siempre en las puertas.

# ¿Dirías que el miedo a enamorarse es una nueva pandemia?

Hay un miedo total, aunque hay que tener en cuenta que quien se enamora pone su intimidad, identidad y persona en manos de otro o de otra y se vuelve vulnerable, y esto, es un riesgo. Ahora bien, si no corres ese riesgo y no te enamoras nunca pasarás por este mundo de una manera un poco aburrida. Entonces lo que hace la gente es basarse en la intuición y poco a poco ver a la persona que tienes delante.

# Y para acabar ¿Por qué recomendarías Los Besos?

Bueno, los lectores van a ver a dos seres humanos que están intentando amar. Es un poco lo que pasa en la película de Wong Karwai, Deseando Amar. El anhelo y la imposibilidad a la hora de enamorarse. También es muy importante la indagación en la belleza del amor y el erotismo. Y porque siempre, con amor, nos quedará esperanza.

# CULTURARTE

# Read & Listen

0

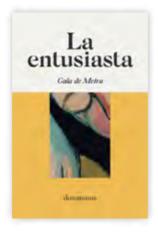


LO MEJOR DE BOGOTÁ 1

Diego Garzón Carrillo (Editorial GeoPlaneta)

En Bogotá no existe el aburrimiento. Cada vez hay más oferta cultural, restaurantes para todos los gustos, parques, festivales, fiestas... En este libro encontrarás planos para orientarse e imágenes para inspirarse, experiencias, propuestas de itinerarios que ayudarán a planificar tu viaje, información de primera mano para ahorrar tiempo y dinero y mucho más.

2



### LA ENTUSIASTA

Gala de Meira (Editorial Dosmanos)

Una novela sobre Madrid de principios de siglo XXI vista desde los ojos de una niña de aldea. Un collage de personajes que pueden ser reales o, quizás, solo fantasmas de una escena que existió durante un destello, una noche en las pegajosas aceras de Malasaña. Una fantasía etílica. El despertar de una grupi. Un ajuste de cuentas o tan solo una historia.

3



### LA TERCERA GUERRA MUNDIAL YA ESTÁ AQUÍ

Cristina Martín Jiménez (Ediciones Martínez Roca)

La crisis de la pandemia ha puesto de manifiesto en todo el mundo las debilidades de los sistemas económicos, sociales, sanitarios y políticos, sea cual sea la forma de gobierno. La autora pone sobre la mesa que la Tercera Guerra Mundial ya ha empezado y que sus batallas se van a centrar en las luchas de las élites por el poder, el control de la ciudadanía a través del miedo y la manipulación.





### **NADA**

Carmen Laforet y Claudio Stassi (Planeta Cómic)

Pocos años después de la guerra civil española, Andrea llega a Barcelona para estudiar Letras en la Universidad. Durante su estancia en la maravillosa ciudad condal se hospedará en casa de sus familiares, pero la expectación que siente en esos momentos mágicos iniciales se va a borrar de golpe al abrirse la puerta del piso. A partir de ese momento todo le va a parecer una pesadilla.



0

**DAWN OF CHROMATICA** *Lady Gaga* 

"Dawn of Chromatica" es el álbum de remezclas y reinvención de "Chromatica", el disco que sacó Lady Gaga en 2020. Como la propia artista dice, este sencillo es una pizca de luz para una época oscura. En "Dawn of Chromatica" Lady Gaga realiza una nueva versión de sus temas junto a cantantes jóvenes de todo el mundo como Ariana Grande o Elton John.



ONLY HONEST ON THE WEEKEND

Becky Hill

"Only honest on the weekend" es el primer álbum de estudio de la británica **Becky Hill**, participante de The Voice UK. Este disco es el trabajo de composición que la artista ha hecho durante 10 años, con esfuerzo, trabajo y evolución. Entre los temas que podremos disfrutar se encuentran: "Remember" con **David Guetta**, "Lessons" con **Banx & Ranx** o "Business" con **Ella Eyre**.



8

MERCURY - ACT 1
Imagine Dragons

"Mercury - Act 1" es el quinto álbum de Imagine Dragons, una colección de 13 canciones con avances como "Follow you" o "Cutthroat". Para la banda es un disco honesto que abandona las letras cargadas de metáforas, y en su lugar, abraza en extremo lo emocional sin guardarse nada. Si quieres disfrutar de su música el grupo estará en España en julio de 2022 en el Mad Cool Festival.





**INFINITY** *Nicky Jam* 

"Infinity" es el octavo álbum de Nicky Jam, una colección de 15 pistas que trasladan a quien lo escucha a un viaje a través de todos los géneros que ha dominado el cantante a lo largo de su carrera. Desde versos de rap crudos y reales, hasta las canciones románticas y melódicas de ritmo lento, una oda al reggaetón de la vieja escuela con temas como "Magnum", "Clavo" o "Playa".



RIVER Morgan

"River" es el segundo adelanto del próximo disco de **Morgan**, que lleva

por nombre "The River And The Stone", y que se estrenará el 15 octubre. Su nuevo álbum de estudio está compuesto por diez canciones en las que empezaron a trabajar tras el confinamiento y que están impregnadas de su filosofía y estilo musical.







# "ABOULOMANÍA DIGITAL"

Texto **TONI VIVÓ** 



Desconozco si ya le han puesto nombre al fenómeno de sentarse delante de tu pantalla y ser incapaz de escoger qué ver a continuación.

Yo propongo: "Aboulomanía digital", que viene del griego: α-, que significa sin, βούληση-, voluntad y μανία-, locura - demencia de la indecisión, y digital porque los contenidos los vas descartando deslizando con el dedo en un bucle sinfín.

Puedes ser la persona más decidida del planeta en tu vida cotidiana. Ser capaz de romper con todo e irte a vivir al Tíbet sin pensarlo más de dos segundos, pero me juego los seis títulos de *Liga del Valen*-

cia CF a que eres incapaz de elegir qué serie nueva ver en menos de una hora. No vale que te acaben de recomendar unas mil personas distintas y lo tengas clarísimo. En ese caso no hay duda posible. Yo digo cuando ya has visto esa serie de la que todo el mundo habla y te tienes que enfrentar a pecho descubierto a las hordas de sugerencias de Netflix, Movistar, Prime, Filmin, Rakuten... ¡Caes rendido antes de empezar a ver nada!

### Series para combatir la indecisión

Si quieres ir a tiro hecho y no fallar en la elección, *El Espía* (Netflix) es una apuesta segura. Quizá no te esté contando nada nuevo y ya la hayas visto porque tiene algún añito, pero también es posible que

a muchos se les haya traspapelado este serión en el mar cinematográfico infinito de las plataformas digitales.

Basada en hechos reales, narra la historia del espía iraní *Eli Cohen*, agente secreto del *Mossad* que logró infiltrarse en Siria durante la década de los 60. La serie está muy bien ejecutada, pasas momentos de auténtica tensión y la soberbia interpretación de **Sacha Baron Cohen** es motivo más que suficiente para su visionado. ¡Cuesta creer que este tío sea *Borat*!

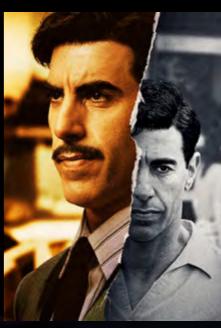
También imperdible se presenta Raised by Wolves (HBO) (Movistar+), de Aaron Guzikowski y Ridley Scott. Ciencia ficción en estado



puro con viajes espaciales, futuros distópicos, civilizaciones postapocalípticas, necromancers –androides mortíferos- y grandes dosis de reflexiones existenciales. Una serie imprescindible para los amantes del género. Con una narrativa y fotografía serena e inquietante, no esperes ver nada que hayas visto muchas veces antes, porque *Raised by Wolves* es otra cosa.

Radicalmente distinta a las dos anteriores recomendaciones, pero más adictiva si cabe, *Cruel Summer* (Amazon Prime) ha reinado a lo largo y ancho de este verano. Habrá quien me tache de ensalzar la típica serie de instituto americana, con el manido enfrentamiento entre la chica más popular del insti y la friki que esconde un

diamante en bruto, le roba al novio quarterback del equipo de fútbol y se convierte en la reina del baile de fin de curso. Pues sí, y no. Cruel Summer es eso y mucho más. Los 10 capítulos se devoran de una sentada, porque la tensión va en aumento y nada es lo que parece. Utilizando magistralmente el recurso del flashback como hilo narrativo de toda la historia, la trama discurre a lo largo de tres veranos distintos de la década de los 90. Lo más atractivo de esta ficción es que en ningún momento sabrás quién miente y quién dice la verdad. Elucubrarás hasta el infinito y cambiarás de parecer en cada entrega. ¿Quiénes son los buenos y quiénes los malos? Tendrás que verla para saberlo.





# CINERAMA CINE, SERIES Y TV

# CIAUDIA PINTO



"Para rodar

Las Consecuencias

necesitábamos

actores que se
"desnudaran' ante
la cámara"

LA DIRECTORA **CLAUDIA PINTO** ACABA DE ESTRENAR *LAS CONSECUENCIAS*, UN DRAMA PSICOLÓGICO, CON TINTES DE THRILLER, QUE AHONDA EN LAS RELACIONES FAMILIARES Y EN LAS EMOCIONES, ALGO QUE YA HIZO EN *LA DISTANCIA MÁS LARGA*, CON LA QUE FUE NOMINADA A LOS GOYA Y QUE GANÓ 17 PREMIOS INTERNACIONALES. UN AÑO DESPUÉS SE PONE AL FRENTE DE UNA HISTORIA QUE MUESTRA MÁS DE LO QUE DICEN SUS PERSONAJES.

# Las Consecuencias un drama psicológico, con tintes de thriller. ¿Cómo ha sido trasladar esa idea a los actores?

Ha sido maravilloso contar con tan buenos actores. La película ahonda más en lo que no se dice, que en lo que se dice, y para poder narrar sin textos evidentes se necesitan actores que sean capaces de "desnudarse" ante la cámara. Estoy muy satisfecha con el trabajo que han hecho. Sin duda, es una película muy bien interpretada.

### ¿Como ha sido trabajar con Juana Acosta?

Trabajar con Juana ha sido muy enriquecedor, hemos trabajado en equipo, hilado muy fino, hemos hecho un trabajo muy minucioso, profundo, emocional, íntimo. Estoy segura de que Juana (Fabiola) va a hipnotizar al espectador y va a conseguir llevarlo de viaje a esa isla, y también a su propia intimidad.

La película narra una historia vinculada a las relaciones familiares y a las emociones, como en *La distancia mas larga*. ¿Te encuentras cómoda trabajando con estos temas como el miedo, celos o amor?

Me gusta trabajar las distancias emocionales, entrar en esas emociones muy básicas que nos hacen afines como seres humanos: el amor, los celos, el miedo, el deseo... También me seduce mucho la idea del viaje; de mostrar que las cosas no son blancas o negras, y que todos somos vulnerables e imperfectos.

En Las consecuencias el paisaje adquiere una importancia fundamental. ¿Tenías claro desde el principio ese protagonismo y de qué forma lo hicisteis?

Me gusta trabajar con el paisaje, dejar espacio a la naturaleza para que también sea una fuerza dentro del relato. En mi película anterior rodamos en el Amazonas, y en este caso, no dudaba de que teníamos que encontrar un lugar "secreto" en el mar, y que mejor que una pequeña casa en una isla volcánica.

### ¿Cómo ha sido rodar en tantas localizaciones durante un mes?

Rodamos mucho en Valencia (Sagunto, Gilet, Marines Viejo, Benidorm, El Saler...) y luego, en la isla de La Palma, y un par de días en La Gomera. Fue complejo porque todas estas localizaciones tenían que formar parte de un todo. Queríamos crear un mundo único, una isla magnética, poderosa, enigmática, con personalidad propia, aunque hayamos rodados en muchos lugares distintos. Y pienso que lo hemos conseguido. Nadie consigue ver qué se ha rodado en qué lugar. Todo el mundo habla de un islote dentro de una isla volcánica.









# Si todavía no las has visto, debes hacerlo

Se estrenaron hace algunas semanas pero todavía se habla de ellas, ¿no las has visto? Camila Cabello debuta como actriz en "Cenicienta", la nueva película de Amazon Prime Video que no te dejará indiferente. Verás el clásico de siempre pero con una mirada feminista que nos muestra a una protagonista empoderada cuyos intereses van más allá de ser rescatada por un príncipe. Otro estreno que no te puedes perder es el "El Reino", la serie argentina de Netflix nos sitúa en un escenario donde la política y la religión se dan la mano para movilizar a las masas. "El viejo mundo muere, el nuevo tarda en aparecer, y en ese claroscuro... surgen los monstruos"... así empieza esta producción que te dejará con ganas de más.







# La frontera entre el bien y el mal

"Las leyes de la frontera" es la nueva película de Daniel Monzón, adaptada de la novela de Javier Cercas, que tienes que ver. La historia se remonta al verano de 1978 cuando Ignacio Cañas, un estudiante de 17 años introvertido y algo inadaptado que vive en Girona, conoce a dos jóvenes delincuentes del barrio chino de la ciudad y se ve inmerso en una carrera imparable de hurtos, robos y atracos. El protagonista cruzará así la frontera que hay entre el bien y el mal, entre la justicia y la injusticia.







El 1 de octubre llega a los cines "Mediterráneo: cada vida cuenta", una película basada en hechos reales, que cuenta los inicios de Open Arms. Todo empieza en otoño de 2015, cuando dos socorristas viajan hasta Lesbos (Grecia) impactados por la fotografía de un niño ahogado en las aguas del Mediterráneo. Al llegar descubren una realidad sobrecogedora: miles de personas arriesgan su vida cada día cruzando el mar en precarias embarcaciones huyendo de conflictos armados. Un filme que muestra la lucha por sobrevivir en el mar, un medio hostil en el que cada vida cuenta.





# ¿Qué sabemos de Maradona?

Se acabó la espera, la serie de ficción basada en la vida de Diego Armando Maradona llega el 29 de octubre a Amazon Prime Video y se estrenará a la vez en más de 240 países y territorios. "Sueño bendito" repasará la vida del famoso futbolista, desde los inicios de su carrera en Villa Fiorito hasta su paso por el Napoli de Italia y la Copa Munial de México 1986. En su etapa adulta, la serie se adentrará también en su faceta más oscura. entrando en el mundo de las drogas y los escándalos mediáticos que protagonizó.





# **BRITNEY VS SPEARS**

Netflix ya tiene en su catálogo el último (aunque igual de polémico) documental de **Britney Spears**. Éste, "diagnóstica" los giros fortuitos y forzados de la vida de la cantante, al pasar de ser una artista infantil a una diva del pop y finalmente a vivir presa de su fama y de sus problemas mentales. Una oportunidad para seguir completando el enigmático crucigrama que ha sido, y es, su vida.

# ICIAR BOLLAÍN presenta en Valencia "Maixabel"



# Valencia elegida como el gran plató de Hollywood



Amazon Prime le echa el ojo a Valencia, la ciudad no sólo será uno de los escenarios de la nueva serie "Citadel", que también formará parte de la trama. El rodaje comenzó en el mes de agosto, y la historia se desarrolla durante las atípicas Fallas de septiembre. Para ello, el equipo de producción levantó una Falla quemándola en la plaza Doctor Collado.

Además de los famosos actores Priyanka Chopra y Richard Madden, **Valencia** será otra de los grandes protagonistas de la serie. El Palau de Malferit, la plaza Doctor Collado, las Torres de Serranos y la Ciutat de les Arts i de les Ciències han sido elegidos como escenarios durante el rodaje.

La directora Iciar Bollaín presentó la semana pasada en los cines Lys de Valencia la película "Maixabel", que cuenta la historia real de Maixabel Lasa, viuda de Juan María Jáuregui, gobernador civil asesinado por ETA en el año 2000. En palabras de la propia Bollaín "La película es el viaje interior que hacen los personajes. Ni Maixabel ni los terroristas son los mismos ahora que cuando atentaron. Es duro observar de cerca lo que ocurrió, y comprobar lo



complicado de debe ser convivir en el país vasco con ese silencio que envuelve tanto dolor"

"Por eso era necesario contar esta historia, para romper esos tabús, y visibilizar lo que pasó", concluyó la directora.



ESTRENO 30 DE SEPTIEMBRE

# FORTIIN

DE ALEJANDRO AMENÁBAR

ÁLVARO MEL · ANA POLVOROSA CLARKE PETERS · KARRA ELEJALDE · T'NIA MILLER DUNCAN POW · MANOLO SOLO · PEDRO CASABLANC BLANCA PORTILLO Y STANLEY TUCCI

ALEJANDRO AMENÁBAR ---- ALEJANDRO AMENÁBAR Y ALEJANDRO HERNÁNDEZ E FERNANDO BOVAIRA, HELEN MARTÍ DONOGHUE, SIMÓN DE SANTIAGO, DOMINGO CORRAL, FRAN ARAÚJO, CARLA PÉREZ DE ALBÉNIZ CÉSAR. RODRÍGUEZ BLANCO (SR. MONO), DAVID FERNÁNDEZ DÍAZ (SR. MONO)

UNA SERIE TESORO M+



# Comer y Beber

# LA REINA Y PROTAGONISTA DEL OTOÑO: LA TRUFA

Texto ELENA FERNÁNDEZ @abocadomio



YA HEMOS LLEGADO OFICIALMENTE AL OTOÑO. ESA ESTACIÓN DEL AÑO DONDE APARECEN LAS HOJAS EN EL SUELO, LOS DÍAS DE LLUVIA Y UNA GASTRONOMÍA QUE NOS EMPIEZA A PREPARAR PARA EL INVIERNO. PLATOS DE CUCHARA, PREPARADOS CON CIERTA DENSIDAD Y QUE NOS INVITAN A ECHARNOS AL SOFÁ COM UNA MANTA DESPUÉS DE SACIARNOS. LA TRUFA ESTÁ PRESENTE EN ELLOS Y HABLAMOS CON **DIEGO**, **CEO DE TRUFATUM** PARA SABER MÁS DE ESTE HONGO TAN COTIZADO.

# Háblanos de la trufa: características y propiedades y beneficios.

Las trufas son de la familia de los hongos, por lo que tienen un contenido nutricional muy parecido al de las setas. Son ricas en minerales, poseen potasio, fósforo, yodo, selenio, hierro, calcio, magnesio y azufre, además de vitamina C y vitaminas del grupo B. No contienen grasa y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, ideal para las personas que sufren diabetes.

# ¿Qué diferencia hay entre trufa blanca y trufa negra? ¿Existen más tipos de trufa?

Existen muchas variedades de trufa, divididas en dos grandes grupos: trufa negra y trufa blanca.

La trufa negra (tuber melanosporum) también co-

nocida como "oro negro" o "diamante negro" es sin duda la joya de la corona debido a sus cualidades organolépticas tan particulares y únicas. Lo que es realmente intenso y demuestra la calidad de la trufa es su **aroma** y no su sabor. Tenemos un claro compromiso en educar sobre el consumo de la trufa. Por eso para aprovechar bien una trufa lo adecuado es utilizarla para trufar alimentos, bien rallada o laminada.

En cuanto a la trufa blanca (tuber magnatum), también es conocida como trufa del Piamonte, ya que esta variedad crece exclusivamente y de forma silvestre en determinadas zonas de Italia, como su propio nombre indica, regiones como el Piamonte o Toscana.

Su periodo de recolección es además muy corto, aproximadamente desde finales de septiembre hasta finales de diciembre.



¿Dónde se cultivan las trufas en España y qué condiciones óptimas tiene que haber para que crezcan?

Si hablamos de trufa negra, podríamos decir que la capital trufera en nuestro país sería Teruel, más concretamente el pueblo de Sarrión, aunque también es uno de los referentes a nivel mundial por la cantidad de toneladas de trufa negra (Tuber Melanosporum) que se recolectan cada año en esta zona. Esta es la variedad que más abunda en nuestros terrenos y España es el principal productor mundial en cuanto a esta variedad nos referimos.

Junto a otras zonas climatológicamente adecuadas como son Huesca, interior de Castellón y parte de Cataluña y Zaragoza se concentra la gran mayoría de hectáreas plantadas en nuestro territorio nacional. También hay que añadir que existen las trufas silvestres, las cuales crecen de forma salvaje, sin ningún tipo de cultivo, simplemente con la ayuda de las precipitaciones que les regala la naturaleza y sin ningún tipo de cuidado por parte de los agricultores.

En cuanto al clima, el mediterráneo es considerado el mas óptimo para su cultivo, con estaciones calurosas y secas y estaciones con temperaturas suaves y húmedas. Es importante que durante el invierno no se sufran muchas heladas continúas y durante el verano solo llueve puntualmente.

Las trufas tardan en crecer mucho tiempo, aunque no se tiene una respuesta definitiva y exacta, es alrededor de los 7 años cuando empiezan a dar resultados positivos para su recolección.

# ¡La verdad que conoces muchísimo este producto! ¿Cómo surge este proyecto, por qué apostar por la trufa?

Trufatum nace de una pasión en común entre dos amigos de Villarreal, la pasión por la trufa. Tras contactar con decenas de agricultores, productores y recolectores de trufa y cientos de horas de conversaciones telefónicas con ellos sobre el producto, cualidades, y características, empezamos a testear las calidades de cada uno de ellos, hasta que dimos con nuestro "match" perfecto con algunos de todos estos. Es así, cuando en diciembre de este mismo año creamos nuestra propia marca *TRUFATUM* y lanzamos al mercado una página web con algunos productos trufados y trufas frescas de temporada.

El fin de este proyecto no es más que eso, ofrecer al consumidor final la oportunidad de degustar el producto tal y como sale de la tierra. Nuestro objetivo es ofrecerles a todos nuestros clientes finales un sello de calidad y garantía en el producto, además de una rápida distribución eliminando intermediarios.

# Ahora, con la ayuda de Lanzadera os estáis dando a conocer todavía más, dónde podemos encontrar vuestros productos?

En nuestra página web. Los productos más consumidos son la trufa fresca (de temporada) y el queso semicurado y el aceite de trufa negra los mas demandados, el cuál os recomendamos mucho.

Pero, ¿cómo cocinarla sin estropearla? Si alguien en Valencia trabaja la trufa de una manera excepcional, esos son Carlo Danna y Adele Crispino. Los maestros apuestan por la trufa blanca del Piamonte, cuyo coste puede llegar hasta los 7.000 euros por kilo en temporadas donde no florecen muchas piezas.

Carlo lo tiene claro: confiesa que la trufa no necesita mucha floritura. "Un arroz carnaroli con una buena mantequilla, parmesano y trufa blanca rallada por encima o una pasta casera mezclada con quesos, una yema de huevo y trufa. También funciona en pizza, con aceite y poco más. Todos estos delirios gastronómicos los podéis encontrar en **Trattoria Da Carlo, en Manuel Candela 79**.

Para conservarla, Carlo recomienda depositarla en un frasco de cristal hermético en el frigorífico y envolver la pieza en papel que se debe cambiar cada día. El aroma es tan potente que saldrá por la puerta, un lujo para los sentidos.

¡Carlo, Adele, nos vemos los lunes de pizza!







Un restaurante gastronómico que elabora una cocina de autor, así es Baobab. En su nueva etapa al frente de los fogones Paco Pallardó. Para este otoño te recomiendan como plato estrella su Inspiración chocolate y frambuesa Valrhona. Este postre está actualmente en el menú degustación del restaurante. Ves a probarlo. Gran Vía Marqués del Turia, 73 T. 96 167 66 75 | 609 72 12 33

baobabgastronomia.com ◄ Inspiración chocolate y frambuesa

Valrhona

# **EL MIRACLE**

Acaban de recibir el Premio al Mejor Restaurante de España Sin Gluten, expedido por el ranking que elabora la aplicación "Celicidad". Sus platos estrella son todos los que cocinan, porque son 100% sin gluten. La cocina mediterránea de fusión está presente en su amplia y variada carta, hay opciones para todos los gustos, hamburguesas, crepes, revuelto, croquetas, bravas, postres... Además, casi todos los platos tienen también opción vegana y vegetariana. Campoamor, 42 | T. 96 381 87 69

IG: @elmiracle.vlc elmiraclerestaurant.com



# IIA RESTAURANT

En el centro histórico de Valencia se encuentra Lia Restaurant un espacio que apuesta por la cocina mediterránea de fusión y que cuida al máximo el sabor original de la materia prima de máxima calidad. Este otoño no te pierdas sus exquisitos platos estrella, a destacar su TATAKI de Atún con crema Marmitako y Guindilla de Ibarra, sus Ravioli frescos rellenos de Foie con salsa Parmesano y sus excelentes Alcachofas confitadas con langostinos crujientes, salsa romescu y jamón ibérico.

Dale un capricho a tu paladar. C/ de la Boatella, 5 | T. 96 194 04 03 liavalencia.es



∢ Tataki de Atún con crema Marmitako y Guindilla de Ibarra



# MAMA RACHA

En Mama Racha podrás degustar las mejores tapas de Valencia, a destacar su plato estrella para este otoño: su exquisito pulpo a la brasa con cremoso de patatas, ajo asado y comino. Lo podrás maridar con su gran variedad de cervezas o un vino de su amplia bodega. Un local ideal para pasar una agradable velada, con un ambiente acogedor y desenfadado. Ciscar, 15 | T. 653 452 924 mamaracha.es

# EL RENO

El Reno es tapas, platillos, charcutería selecta... y las mejores carnes premium maduradas en plena Ciutat de les Arts i Les Ciències. Te ofrecen un servicio cálido y familiar para que disfrutes de los tuyos alrededor de una mesa, tanto en su tranquila terraza como en su salón reformado, con el mejor producto y la mejor selección de vinos. Quieren sorprenderte con las mejores carnes premium del mercado; con sabores potentes, texturas sedosas y cocciones perfectas: así es su chuletón de lomo alto de ternera madurada.

BIENVENIDO A EL RENO, CARNÍVORO.

Instituto Obrero, 11 | T. 627 770 755 reservas@elrenovalencia.com elrenovalencia.com





# EL APERITIVO, DE CULTO POPULAR A RITUAL GOURMET

### Texto TINO CARRANAVA

as promesas alimentadas durante el otoño se cumplen. El aperitivo se convertirá en una mayoritaria movida culinaria de multitud de sabores y texturas que colonizarán nuestros paladares.

El aperitivo es algo consustancial a la cultura mediterránea. Celebramos que vuelva a latir con fuerza, tras un año y medio de olvido obligado surge una dinámica muy positiva con el mes de octubre ya consolidado. De hecho, cabe la posibilidad de que surja un gran amor gustativo con el aperitivo y que, contra todo pronóstico, se convierta en una relación estable entre los clientes más exigentes.

No rechazamos cometer ningún exceso. Los años pasan, pero el aperitivo mantiene intacto su carisma en cualquiera de sus versiones. Su capacidad no desaparece, se reinventa con la llegada de nuevos locales. Recorreremos las nuevas aportaciones al aperitivo caracterizadas por un tributo al vermú.

Una costumbre con peso histórico hace del aperitivo un clásico con garantías múltiples y variopintas versiones. El paladar parroquiano recuperará lentamente el ritual matutino con la complicidad gourmet. Bendeciremos el callejeo del aperitivo mientras buscamos bares de referencia.

El aperitivo está decidido a ha-

cerse valer. Pisa fuerte v estrena escenarios. Otoño es tiempo de conquistas hosteleras y un buen momento para apostar. La apuesta gustativa está acreditada con resultados garantizados mientras nos debatimos entre las conservas premium y salazones de referencia. Aperitivos universales y temáticos con el vermú de grifo como patrocinador de los reencuentros. El aperitivo se reeditará este otoño con la virtud de estar en el momento adecuado. La hipnosis gustativa es clara pero por alguna razón ha estado escondida mucho tiempo. "Vermutearemos" hasta la extenuación. El careo gustativo se impone: cerveza, vermut y vino nos abordarán de forma similar. El clásico aperitivo tras un año y medio de abandono sobrevenido se convertirá en referencia singular. Sin duda, el retorno cotizado del espirituoso macerado ha llegado para quedarse. Aperitivo espirituoso, macerado, acompañado de conservas premium, encurtidos de referencia y salazones mientras el espirituoso interactúa con cítricos y hielos sobre nuestros paladares.

El aperitivo gobernará la sesión matutina previa a la comida. Su poder de seducción y de conquista está en alza. Los augurios del vermú son excelentes, su presencia volverá a flotar próximamente cuando las barras, que saldrán de la sombra y el ostracismo, próximamente, se conviertan en patria y refugio del vermú con el paso del tiempo. Barras pioneras e históri-

cas se convertirán en referencias de marcado carácter premium.

El vermú transformará el devenir del aperitivo. Fidelidad y lealtad a las bebidas favoritas, aunque se establezcan coqueteos con otras identidades vinícolas y espirituosas.

El aperitivo nos conquistará por su versatilidad. El resurgimiento del vermú aumentará las posibilidades. Somos propensos a las experiencias estimulantes, aunque existe una cierta tendencia a silenciar lo que sucede durante el aperitivo para no trastocar los planes de continuidad gastronómica.

Cuando este se supere con nota llegaremos a la comida irradiando placidez. Otras veces, se superpondrá mientras se oye entre risas socarronas preguntar, ¿Cuándo se come aquí?. Tras la filtración interesada, confirmaremos in situ el éxito: Tapas frías, picoteo gourmet, conservas del mar y encurtidos alcanzarán un mayor grado de autonomía gastronómica. ¡Viva el aperitivo sin concesiones!

El aperitivo se convertirá en el hogar del trotamundos vermú, aunque no lo tiene fácil ante la omnipresente rubia y el vertiginoso consumo vinícola, que comienza a imponerse como costumbre milagrosa, escenificada con especial hincapié, que brota de grifos encastrados en barras de comentada longevidad. El aperitivo, de culto popular a ritual gourmet.

# VEGANAR.

# **VEGAMAR**, PREMIADA EN EE. UU.

Vegamar comienza a recoger, en forma de premios, los frutos de su entrada de lleno en el mercado de Estados Unidos. En concreto los tintos lo han hecho por la puerta grande, con cuatro medallas para vinos envejecidos en barrica (Vegamar Reserva, Esencia y Crianza) y uno para el vino joven de garnacha, Huella de Garnacha. El certamen Great American International Wine Competition, encargado de otorgarle los galardones, es uno de los más seguidos por los consumidores y con más prestigio. vegamar.es



# Comer y Beker



# SABOR VALENCIANO EN EL ARRÓS QD LONDINENSE DE **QUIQUE DACOSTA**

El restaurante de la capital británica ofreció el pasado 23 de septiembre un menú con el plato valenciano por excelencia.





En la parte central de la sala se colocaron las propuestas centrales, una **paella valenciana**, arroz del Senyoret y arroz negro con bacalao, además de dejar hueco a grandes platos valencianos como la gamba roja de Denia, o bebidas como la horchata y Agua de Valencia.

# **TODO AL VERDE**

**Ricard Camarena**, el cocinero valenciano se coloca en la octava posición en la «We're Smart Green Guide» 2021 de restaurantes comprometidos con el trato y uso de las verduras, entrando así en el «top ten» mundial de establecimientos gastronómicos vegetales.



# **VICENTE GANDÍA**

# VUELVE A LOS ORÍGENES EL VINO



Bodegas Vicente Gandía ha querido volver al origen del vino con una elaboración que recupera la utilización de las tinajas de cerámica en combinación con la crianza en barricas de roble. Se trata del nuevo CERÀMIC MONASTRELL criado en tinaja, elaborado

por el prestigioso enólogo **Pepe Hidalgo**, director técnico de la bodega.

"El vino y la vid están presentes en mi vida desde que nací. Mi abuelo fue maestro y quizás la figura más importante de la viticultura española y mi padre es, además, de un gran estudioso de la viniviticultura uno de los enólogos más importantes

del país. Es por ello que, para mí, es mi profesión, pero también es la mayor afición que tengo", dice **Pepe Hidalgo**, director técnico de la bodega.

Ceràmic, del griego antiguo Keramiké es un vino

elaborado con uvas de la variedad **Monastrell** procedente de viñas viejas situadas en parcelas de estricto secano. Criado durante 11 meses en barricas de tostado medio y afinado en tinajas de cerámica al final de su crianza. La utilización de la variedad

Monastrell también supone una vuelta a las raíces de la compañía ya que fue una de las primeras variedades que utilizó en sus orígenes a finales del siglo XIX.

Elaborado con el sello distintivo de calidad de la **DOP Valencia**, una región vitivinícola que se reinventa y apuesta por la recuperación de las uvas autóctonas, Cerà-

mic Monastrell se posiciona en el segmento de vinos premium para poder competir de tú a tú con las grandes referencias de los vinos españoles en las cartas de los mejores restaurantes.



# Comer y Beker



# LA FRUTA DEL MES

La granada, conocida científicamente como "Punica granatum', es una fruta nativa de la región de Irán pero que desde la antigüedad se ha cultivado en toda la cuenca del mediterráneo.

Aparte de ser baja en calorías tiene otros beneficios como, por ejemplo: protege la piel contra los efectos negativos de los rayos UV, tiene propiedades antiinflamatorias que pueden reducir el crecimiento de las células cancerígenas, reduce el colesterol y la presión arterial por su rico contenido en antioxidantes y purifica los riñones por su alto contenido en potasio.





EL CARÁCTER DEL WHISKY ESCOCÉS



Ballantine's, la icónica marca de whisky escocés ha presentado su nuevo Blended Scotch Whisky Ballantine's 10 American Barrel. Una fórmula pionera que combina dos mundos, la potencia del whisky escocés añejado durante 10 años con la dulzura de las barricas americanas.Tras la exitosa acogida de Ballantine´s Light, concebido para ofrecer una opción low-alcohol con la mitad de alcohol y todo el carácter, Ballantine's vuelve a innovar con un whisky que busca satisfacer a los amantes más curiosos de esta categoría, buscando explorar nuevos aromas y matices. Artesanía e innovación, calidad y tendencia, sabor y actitud son los conceptos sobre los que se vertebra esta nueva bebida.

# EL VALOR DE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA



Las mejores recetas de la terreta elaboradas por los chefs de referencia a base de producto de calidad y proximidad crean la esencia de *Menús d'ací*. **Una cita** gastronómica en donde 70 locales se unen para poner en valor el producto de temporada de la Comunitat como el arroz, el tomate, la alcachofa, la calabaza, la uva de mesa y claro está, el aceite de oliva. Del 1 al 17 de octubre.





# PATIO DE CUADRILLAS

Con Carlos Bueno Lunes de 22:00 a 23:00h

Nació con la ilusión de tratar la actualidad taurina de manera distendida, amena y dinámica; nada encorsetada, pero sin perder ni por un momento rigurosidad en el tratamiento de las noticias.

Por aquí pasan todos aquellos que tienen algo que contar, los que están escribiendo la historia taurina más reciente, bien sean matadores, novilleros, ganaderos, empresarios o aficionados.

Dirección: Carlos Bueno





# **NUBA Valencia**

Calle Pizarro, 20 T 963 945 058 nuba.com

# Bon Voyage

# PAGAR POR VER VENECIA



**Venecia** es uno de los destinos más visitados del planeta, de hecho, se estima que recibe la visita de entre 25 y 28 millones de turistas cada año, ¿una locura, verdad? Para controlar quien entra el gobierno veneciano ha decidido que quienes quieran disfrutar de sus canales deberán reservar su estancia y pagar por entrar a través de unos accesos situados en los principales puntos del centro histórico. La entrada costará entre  $3 \le y 10 \le$ , según la temporada, y se pondrá en marcha a partir de junio de 2022.

# CRECEN LOS INTERCAMBIOS DE CASAS PARA PASAR LAS VACACIONES



La crisis sanitaria ha traído nuevas fórmulas para viajar y una de ellas es precisamente el intercambio de casas entre viajeros en lugar de reservar en un hotel o alojamiento vacacional.

Esta nueva forma de viajar supone una opción segura, sostenible y barata de viajar en ésta época de incertidumbre, y además es muy fácil reservar alojamiento en las diferentes plataformas que han ido surgiendo en los últimos años y que se dedican a conectar las diferentes propuestas de los viajeros.

Este verano 2021 este tipo de alojamientos se ha incrementado con respecto a otros veranos, y también el número se usuarios que conocen este tipo de alternativa turísticas, por lo que se presupone que esta modalidad tiene buenas perspectivas de crecimiento.

# MAJESTUOSA POLONIA

Texto y fotografía MARÍA SELVA



Viajar a Polonia es viajar a una parte de la historia que a menudo olvidamos. Es degustar sabores que relacionamos con otros territorios. Es frío y calor al mismo tiempo. Es contraste y color. Es encontrarte con ciudades que no te esperabas, donde las tres B se cumplen a la perfección. Lo bueno, bonito y barato en Polonia es un must.

Lo primero que te viene a la cabeza cuando aterrizas en **Cracovia**, ciudad al sur de Polonia cercana a la Republica Checa, es que estás como en un cuento de hadas. Todo su centro histórico y medieval desemboca en la plaza del Mercado, una de las más grandes de Europa y que acoge el centro

de la vida de la ciudad. En esta plaza se encuentran la lonja de los Paños, un punto comercial de la era del Renacimiento, y la basílica de Santa María, una iglesia gótica del siglo XIV. Recorrer su antiguo barrio judío nos traslada a una época llena de nuestra reciente historia, protagonista, además, de una de las películas más características del cine, como es La Lista de Schindler, Además descubrirás un barrio bohemio lleno de comercios, cafés, monumentos, sinagogas, que se ha convertido en uno de los barrios de moda para los jóvenes y los universitarios.

El distrito de Podgorze, donde se asentó el Gueto judío durante los años de ocupación nazi, el museo Oskar Schindler, el monumento de las sillas, y el antiguo barrio comunista Nowa Huta son algunos de los lugares más imprescindibles de la joya de la corona polaca.

A pocos kilómetros al oeste de Cracovia, encontramos el campo de concentración de Auschwitz-Birkenau, una visita poco agradable pero obligada para poder comprender la historia del S.XX. El lugar es inmenso, así que en este caso, lo más recomendable es reservar una de las visitas guiadas que se ofrecen en varios horarios todos los días.

Si Cracovia no te deja indiferente, **Wroclaw** tampoco dejará de sorprendente. Conocida como la "Venecia polaca" por sus más de 100 puentes cruzando el rio Oder. La Stary Rynek o plaza del mercado es la segunda más grande de Polonia y donde se encuentra el imponente edificio del Ayuntamiento. Si te alejas un poco de la plaza descubrirás la iglesia de San Vicente, la de Santa Maria Magdalena, o la Universidad. Al cruzar uno de los puentes, te encuentras con la isla Arena y la de la Catedral. Sus jardines y monumentos históricos dotan a esta zona de un encanto especial. Como curiosidad. Wroclaw es la isla de los enanos, unas estatuas diminutas con diferentes formas repartidas por toda la ciudad. Son un símbolo de la lucha por la libertad y un homenaje a los miembros de un grupo clandestino que protestaba contra el gobierno comunista de la época y se disfrazaban de enanos en las manifestaciones.

Una de las ciudades más antiguas de Polonia es **Poznan**, situada a orillas del río Varta, y conocida por sus universidades y su casco antiguo. Edificios de todos los colores imaginables (tanto como en Cracovia y Wroclaw), edificios de estilo renacentista o el Ayuntamiento dan a su Plaza Mayor un estilo único, donde pasarías horas tomando una cerveza en cualquiera de las terrazas que la rodean.

Al llegar a Varsovia te encuentras a una ciudad muy marcada por la querra, que la deió completamente destruida. Los trabajos de reconstrucción recogen una amplia variedad arquitectónica que refleja parte de ese pasado y turbulenta historia. El núcleo de la ciudad vieja es la Plaza del Mercado, con edificios de colores pastel y cafés al aire libre. El Monumento de la Sirena de Varsovia en su centro es un símbolo de la ciudad. Perdernos por las calles de Varsovia es encontrarnos con iglesias góticas, palacios neoclásicos, bloques de edificios soviéticos y los rascacielos modernos o de la época comunista, como el imprescindible Palacio de Cultura y Ciencias.

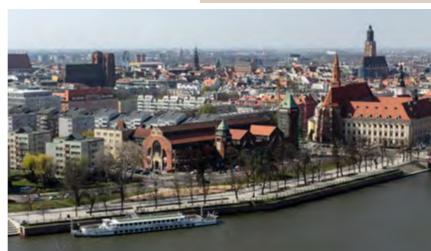


Después de analizar lo más característico de estas cuatro ciudades polaças, no podemos dejar de comentar su gastronomía. Entre los platos más típicos de ella, se encuentran los pierogi, una pasta rellena de carne, queso o patata. Los bigos son un guiso de carne, cebolla, panceta y col. La típica salchicha polaca se llama kielbasa y suelen ir acompañadas por puré de patatas, o ensalada. Y si de algo presume las gastronomía polaca es la variedad de sopas que tiene. La más característica es la barszcz, hecha de remolacha, col. cebollas. ajo, patatas, limón, sal y pimienta, aunque la más famosa es la zurek, que se prepara con harina de centeno, patatas, caldo de carne, huevo duro y salchicha blanca, y se sirve dentro de un pan de centeno redondo. Otro de los platos más populares en Polonia es una chuleta de cerdo rebozada y frita que se sirve con repollo y patatas (Kotlet schabowy). No puedes dejar de probar el *Kaczka z jabłkami*, un plato a base de pato asado con salsa de manzana.

Uno de los sitios más típicos de Polonia y una visita imprescindible son los llamados bares de leche, unos bares que se abrieron a finales del siglo XIX en la Polonia socialista para obreros sin cantina en sus trabajos, y más adelante para gente sin recursos. Actualmente se pueden degustar los platos típicos polacos a precios muy reducidos, y supone una auténtica experiencia ya que todo está en polaco y los cocineros solo hablan ese idioma.

Por su cultura, historia, gastronomía y colorido, a pesar del frío, Polonia es un destino muy recomendable que te sorprenderá en cada uno de sus rincones. Al salir de allí querrás volver a probar sus platos, perderte por sus calles, descubrir su cultura, sus bares, degustar sus cervezas y embobarte con el ambiente de sus barrios antiguos.

Si piensas viajar a y por Polonia este año, con la implantación del certificado sanitario digital europeo es mucho más fácil y cómodo. Además, el país está en la lista de países europeos con poca incidencia de contagios y considerado por España como destino seguro, que no exige presentar el resultado negativo del test de COVID al regresar a tu lugar de residencia. Para más información visita las páginas oficiales de turismo de Polonia: polonia.travel/es



# Bon Voyage VIAJES Y EXPERIENCIAS

DESCUBRIENDO JAPÓN

"Come Japón" te acompaña a descubrir la rica, y también compleja, cultura culinaria japonesa para disfrutar de una experiencia gastronómica auténtica e integradora para aprovechar al máximo tu viaje. Un libro perfectamente ilustrado donde encontrarás los mejores sitios donde comer y también información sobre el protocolo y la etiqueta a seguir cuando se come en el país nipón, tanto en una casa como en un restaurante. ¡Qué aproveche!









# LOS PLANES PARA ESTE OTOÑO EN LA CANAL DE NAVARRÉS



Cultura, naturaleza, ecoturismo y gastronomía se encuentran a menos de una hora de València capital, en la **Canal de Navarrés**. Desde hace unas semanas y durante



todo el otoño el destino nos brinda una agenda llena de planes para disfrutar en el Puente de Octubre o el de Tots Sants. Toma nota.

Si quieres despertar tu lado más curioso y cultural, puedes hacerlo a través de las diferentes visitas guiadas gratuitas:

# lacanalturismo.com/eventos/visitas-guiadas/

La oferta cultural se completa con las visitas al Castillo-Palacio de los Condes de Cervellón, situado en Anna. Para la visita es necesaria reserva previa a través de la Tourist Info de Anna.

### ayuntamientoanna.es/palacio

Si la naturaleza es lo que te apasiona puedes disfrutar de una de las experiencias de observación de aves que la Mancomunitat de la Canal de Navarrés organiza de forma gratuita. Dura alrededor de 3 horas y las plazas son limitadas.

# lacanalturismo.com/eventos/birding/

Otra de las opciones es trasladarse al pasado de la mano del Ecomuseo de Bicorp, donde descubrir como era la vida de nuestros predecesores.

ecomuseodebicorp.com







Las botellas de agua de acero inoxidable han venido para quedarse, y es que son una muy buena opción para cambiar hábitos y sustituir las botellas de plástico por ellas.

Las ventajas y beneficios de su uso son enormes, y es que son ligeras y resistentes, las podemos reutilizar y están libres de BPA, una sustancia química industrial que se está presente en ciertos plásticos, y que podría instalarse en nuestro organismo, perjudicando nuestra salud. Además, sustituyendo las botellas de plástico por las de acero inoxidable, cuidamos al medio ambiente y nuestras bebidas se mantienen frías o calientes por más tiempo.

# LOS ESPAÑOLES RECICLAN MÁS

Los españoles han duplicado en los últimos 10 años las cifras de reciclaje de envases plásticos domésticos, hasta alcanzar en 2020 las 616.282 toneladas, según un informe elaborado por Cicloplast. La cifra indica que cada ciudadano recicló 13,1 kilogramos de este material, un número muy necesario que tiene que seguir creciendo. ¿Y las Comunidades Autónomas que más reciclan? En primera posición la nuestra, Valencia, seguida de Cataluña y Andalucía.





# LAS CONSECUENCIAS DE LA CONTAMINACIÓN

Cuando se quema un bosque o un paraje natural no solo se libera a la atmósfera una gran cantidad de CO<sub>2</sub>, sino que los restos de ese incendio pueden ser mortales para los humanos al respirar ese humo. Así de tajante se muestra el nuevo estudio elaborado por los investigadores de la Monash University de Melbourne. El análisis también se centra en los incendios forestales de la Amazonia



brasileña y el aumento de las hospitalizaciones debidas a enfermedades respiratorias o cardíacas.

# SOUTH SUMMIT LLEGA A VAIFNCIA



Hace unos días se presentó en el edificio Veles e Vents de la Marina de València la que será la próxima edición del South Summit "Health & Wellbeing', que se celebrará los días 3 y 4 de noviembre. Esta cita reunirá a startups y a referentes mundiales de innovación de todo el mundo y posicionará a nuestra ciudad como referente en la industria de la salud y la calidad de vida. De esta forma se pone en marcha la primera misión de innovación para conseguir una València Ciudad Neutra. El objetivo es conseguir que 3 barrios o pueblos sean capaces de absorber el 100% de emisiones de CO2 que se generan en el barrio. Y hacerlo antes de 2030.

# THERE'S NO PLAN(ET) B

Un informe de la ONU ha disparado todas las alarmas al predecir y diagnosticar un empeoramiento avanzado del cambio climático como consecuencia de la pandemia. Esto, es y será consecuencia de fenómenos meteorológicos extremos devastadores en todo el planeta. Tal y como concluye el tercer informe anual 'Unidos en la Ciencia', elaborado por diversos organismos:

El cambio climático continúa su "avance implacable" y "no hay indicios de un crecimiento más ecológico" porque las emisiones de gases de efecto in-



vernadero están aumentando de nuevo rápidamente tras una caída pasajera por la desaceleración económica asociadas a la pandemia de la Covid-19, y sus concentraciones en la atmósfera se mantienen en niveles sin precedentes y condenan al planeta a un peligroso calentamiento futuro.



# MAMIS AND PAPIS

# Texto NURIA SALOM

# **Destinos** ideales para viajar con niños

**POCO A POCO PODEMOS COMENZAR A VIAJAR EN** FAMILIA, DESTINOS CERCANOS, NACIONALES, O MÁS LEJOS...

La llegada de las vacunas y una posible medicación efectiva para el coronavirus nos proporcionan motivos para volver a nuestras vidas, celebrar, viajar... ya es posible, tomando todas las precauciones y siguiendo las normativas. Además, en unas semanas se presentan los puentes de Todos los Santos y la Constitución para organizar una escapada.

Os proponemos 5 viajes para disfrutar en familia, de todo tipo v para todos los bolsillos.

los barcos que salen desde Santa Pola y aprovechar para visitar esta bonita localidad, así como su parque temático.

# MONASTERIO DE PIEDRA Y

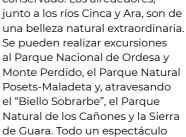


Es uno de los lugares más bonitos de España, con unos paisajes increíbles, cascadas, árboles enormes, lagos que parecen espeios v hasta una cueva que te transporta directamente a la Era de los dinosaurios. También se visita el Museo del Vino D.O. Calatayud, la Exposición de Carruajes y la Exposición de la "Historia del Chocolate". Como curiosidad se dice que el primer chocolate a la taza que se hizo en Europa se hizo allí. Mucha más información en este enlace.

# AINSA

Es como viajar al pasado... Un caserío enorme, con la torre de la iglesia como estandarte, el enorme recinto del castillo y una de las Plazas más bonitas de España. Un pueblecito

amurallado y perfectamente conservado. Los alrededores, natural.



# LONDRES

La capital británica es uno de los destinos favoritos de los peques v también de los mayores, dada su amplia oferta museística, de ocio y tours especiales. Un buen ejemplo es la ruta de Harry



Potter y museos en Londres. A l@s niñ@s y los papás fans de la saga les ilusionará hacerse un selfie en la Plataforma encantada 9 3/4 de la estación de King Cross y realizar el tour "The Making of Harry Potter", situado en la Warner Bros. Studio Allí entraréis en el mundo de las películas de Harry Potter: las maquetas, los secretos de

### TABARCA, SANTA POLA



Es una isla paradisíaca muy cerca de la costa. Es la única isla habitada de toda la Comunitat. Un maravilloso lugar: la primera reserva marina de España y un sitio sorprendente, donde sumergirse en el Mediterráneo. Podemos pasar varios días en uno de sus hoteles, u hostales, aunque también es posible ir y volver en el mismo día. Puedes tomar uno de

las escenas, los bastidores, los efectos especiales... Desde el despacho de Dumbledore, hasta el Callejón Diagon. Pondréis la ciudad a vuestros pies en el London Eye, llegaréis hasta Piccadilly Circus; pasearéis junto al Támesis, donde reina el Big Ben y la Torre de Londres; y hablando de reinas, visitaréis el Palacio de Buckingham. Sin olvidar la National Gallery en Trafalgar Square, el principal museo de arte de Londres, que es gratuito y comer fish and chips en Hyde Park. Otra visita obligada es Candem Town, donde los niños alucinarán con las divertidas fachadas y el Market y Nothig Hill, recorriendo las calles de la mítica peli con Julia Roberts v Hugh Grant, o comprando en el famoso mercado de Portobello. Otra parada ideal para toda la familia es el parque temático de Legoland Windsor, el más didáctico del mundo.

### FINLANDIA- ROVANIEMI-HELSINKI

Los pueblecitos de la zona son de auténtico cuento. Podréis visitar a Papá Noel, pasear en trineo tirado por perros y disfrutar de la Aurora Boreal.

Finlandia es una auténtica joya muy al Norte. Preparaos para pasar mucho frío, aunque si vais en verano la temperatura ronda los 18-12 grados. Helsinki es una ciudad preciosa, con una isla que parece ser un poblado hobbit, y muy cerca encontramos Porvoo, sacada directamente de un cuento de hadas.

Su aire es uno de los más limpios del mundo y los paisajes son absolutamente increíbles. Unos lagos alucinantes, bosques que parecen sacados de los dibujos animados...



# Soul Halloween

# DECORACIÓN DE LO MÁS FÁCIL Y ECONÓMICA

os proponemos una forma de

decorar la casa para Halloween que queda espectacular, es muy sencilla y tendrá a los peques entretenidos... :Con globos terroríficos! Solo tenemos que comprar globos (naranjas o blancos), hincharlos y decorarlos con caras de fantasma. Si son de helio mejor, ya que se sostendrán solos, aunque siempre se pueden hinchar de la manera rudimentaria atarlos con un cordel o pegarlos en la pared. Elegimos los motivos de

decoración: boca, pelo, gorro, ojos ..(podemos comprarlos hechos y pegarlos), dibujarlos con un rotulador permanente o recortarlos en tela. El resultado es siempre genial.

# ESTRENO MONSTRUOSO

La cuarta entrega de "Hotel Transilvania" se estrena el 1 de octubre y es perfecta para Halloween por su temática. En esta ocasión los personajes verán como debido a un misterioso invento de Van Helsing, el "Rayo Monstrificador", todos se transforman en humanos, y Johnny como es humano, pasa a ser un monstruo.Con sus nuevos cuerpos, Drac y la manada deben encontrar la manera de revertirlo antes de



# Uno más en la familia

# ¿QUÉ ES EL EFECTO LÁZARO?

La última vez que se avistó un ratón de Gould (Pseudomys gouldii) fue en 1895. Desde entonces, este pequeño roedor característico de Australia se consideraba extinto, pero 125 años después se ha redescubierto la especie. Al igual que ha pasado con la la tortuga gigante de Fernandina, hallada en las islas Galápagos, que estaba extinta desde 1906, y la flor Ramosmania rodriguesii, que ha vuelto a aparecer desde que se perdiera su pista en 1940. A este hecho, según la ciencia, se le conoce como efecto Lázaro.





# ESPECIES QUE SE TRANSFORMAN POR EL CAMBIO CLIMÁTICO

El cambio climático es una amenaza para todos, incluidos los animales. Según un estudio publicado por investigadores de la Universidad Deakin, en Australia, algunas especies de sangre caliente están modificando su forma. Tienen picos, patas y orejas más grandes para regular mejor la temperatura corporal a medida que el planeta se calienta. Estas transformaciones han sido descubiertas tras escanear en 3D varias especímenes de museos de los últimos 100 años y luego compararlas con los seres vivos. Un ejemplo de esta tendencia la están viviendo los loros australianos y los pinzones de las Galápagos.



# S.O.S

Los elefantes se están muriendo se sed en Zimbabue debido a los efectos del calentamiento global. que se muestran con toda su crudeza en forma de lluvias torrenciales, inundaciones, sequías y aumento de temperaturas. Esta especie no encuentra suministro donde solía hacerlo, lo que les obliga a recorrer largas travesías sin posibilidad de descansar, beber agua y alimentarse por las extremas temperaturas. Un informe de Greenpeace establece que la temperatura aumentará en África entre 3 y 6 grados.

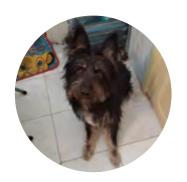


# 5 CONSEJOS PARA QUE TU PERRO TENGA UNA VIDA LARGA

La mayoría de los perros tiene una esperanza de vida de entre 10 y 14 años, pero este dato no solo está en la genética, también está en nuestra mano. Una profesora de Ciencia Animal ha publicado 5 consejos para mejorar la esperanza y la calidad de vida de nuestros perros, itoma nota!

- 1- Vigila su peso, es necesario mantener un peso corporal saludable.
- 2- Dar paseos largos, el ejercicio tiene múltiples beneficios fisiológicos y psicológicos.
- **3-** Enséñale trucos nuevos, tiene que mantener la mente activa.
- **4-** Mantén con ellos un vínculo estable, proporcionales compañía y cariño.
- 5- Llévalo al veterinario para reducir la incidencia de enfermedades

# ADOPTA UNA MASCOTA



**BLACKY** 

Por motivos ajenos a él, Blacky llegó al refugio y ahora busca una nueva familia, ya que ha perdido su anterior hogar. Es un perro joven, de tan sólo 3 años, sociable con personas y con otros animales. Después de haber conocido el calor de una familia no puede permanecer mucho tiempo en el refugio... Cuando lo conozcas seguro que te enamora



CI AVITO

Fue un gato callejero que acabó en el refugio cuando estaba muy malito, la calle no es sitio para él. Con las personas es desconfiado, por eso necesita a alguien en quien confiar y que lo quiera tal y como es. Clavito necesita una casa de acogida donde descubra lo que es un hogar. Es muy bueno y no se mete nunca con nadie. ¿Te animas a adoptarlo?



**SIDNEY** 

Es un perro encantador que ha tenido la mala suerte de ver que se ha quedado solo, pues su dueño ha fallecido. Desde entonces, ha estado viviendo solito, por lo que necesita una casa lo más rápido posible, ya que si no, irá al refugio en los próximos días. Tiene 12 años, es bueno con personas y con otros perros y ahora está muy triste. ¡Te necesita!





Texto ALBA FORTEA

La deportista valenciana de salto de longitud, Fátima Diame, está imparable. Después de dos años de lesiones consiguió estar en sus primeros JJ. OO. (Tokio). Aunque no pudo conseguir medalla se queda con la experiencia vivida y ya piensa en saltar a lo grande en París.

# En el último día, en la última competición y en el último salto te clasificaste para los JJ. OO. de Tokio, ¿cómo recuerdas aquel día?

Pues fue uno de los momentos más emocionantes de mi vida porque sabía que podía hacerlo, que podía conseguirlo. Era mi última oportunidad para lograrlo y al final salió, además estaban allí mi entrenador Rafa y mi segundo entrenador Rafita y fue muy emocionante.

# Hiciste 6'82, justo la mínima que se exigía para Tokio, ¿cuando te levantaste de la arena te dio la sensación de haberlo logrado?

Pues bueno llevaba varios saltos haciendo marca personal y a cada salto que hacía mejoraba... recuerdo que cuando salí del foso vi que había sido un salto largo y sabía que había hecho la marca, pero todavía tenía que esperar al viento, y cuando supe que lo había hecho dije: "ya está, lo has logrado", y empecé a saltar de alegría.

# Porque tu venías de meses de sufrimiento encadenando lesión tras lesión...

Sí, yo me lesioné el año de la pandemia y no me llegué a recuperar del todo, empecé la temporada siguiente con una lesión de cuádriceps, luego me clasifiqué para el Campeonato de Europa y en la final me volví a lesionar en el pie, que casi me dejaba sin entrenar, v más o menos cuando me recuperé, empecé a saltar con la otra pierna y en la primera competición me hice daño en la rodilla izquierda. Llegó un punto que dije "¡¿qué hago?!" porque cada vez que competía me lesionaba. Han sido dos años bastante duros.

### ¿Pensaste en dejarlo?

Sí, tuve momentos de muchísimo bajón, de replantearme dejar la temporada, incluso dejar el atletismo, pero siempre he tenido la suerte de estar rodeada de gente que no me ha dejado sola, como mi psicóloga, mi grupo de entrenamiento, mi familia, mis entrenadores, mi fisioterapeuta. Gracias a

ellos me pude recuperar, sacar mi genio e ir a por todas.



# Con tu marca eres la tercera en el ranking de salto de longitud, solo por detrás de otras dos valencianas como Niurka Montalvo o Concha Montaner, ¿impone ese título?

Sí, porque encima las dos han sido compañeras mías, a Niurka la conocí cuando ya estaba retirada pero venía a verme competir, y con Concha sí que he llegado a entrenar. Son dos mujeres increíbles, que son historia del atletismo y estar detrás de ellas dos es un honor y te da mucha motivación para seguir.

# Llegaste a Tokio, debutaste, pero no pudiste clasificarte, ¿cómo fue para ti?

Yo llegué a Tokio no solo pensando en clasificarme, sino para estar en esa final, me veía capaz, pero me pudieron los nervios, el querer conseguirlo... En Tokio me presioné mucho y por eso no conseguí pasar. Fue una derrota personal, pero ahora con el tiempo lo valoro.

### En la Villa Olímpica te vimos junto a tu amiga Ana Peleteiro bailando "Rakatá", el tema del verano.

Ana es muy amiga mía y en los Juegos nos apoyábamos mutuamente mucho, pero también en las competiciones y en todo, siempre estamos la una para la otra. Cuando a mí me salió mal

mi prueba ella me dijo: "tranquila que yo voy a saltar por las dos", y así fue.

## La exigencia de unos Juegos no solo es física sino también mental, ¿entendiste a Simone Billes? ¿alguna vez como deportista te has sentido así?

A mí me ha pasado, claro, yo me planteé en dejarlo, porque el deporte es 50% el cuerpo y 50% la mente. Si no estás fuerte de mentalidad no puedes, por eso yo entendí perfectamente a Simone.

# ¿Cuántos días y cuantas horas a la semana entrenas?

Pues entreno de lunes a sábado y hago doblajes, 2 horas y media por la mañana y otras tantas por la tarde. En total unas 5 horas diarias.

### ¿Cómo viviste el pasado confinamiento? ¿Entrenabas en casa?

Por suerte sí que pude entrenar, hacía series en el garaje, tenía para hacer pesas... Pero me pasó factura, porque cuando acabó, el cambio de entrenar en casa a entrenar en la pista hizo que me lesionara.

### ¿Cuál es tu próximo objetivo?

Tenemos dos Europeos y un Mundial.

# Suena a tópico pero, ¿ya piensas en París 2024?

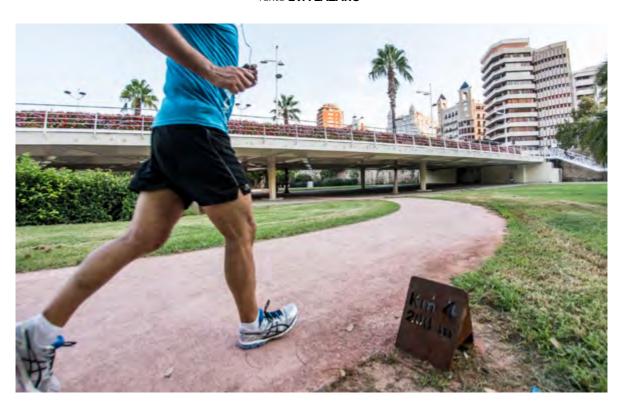
Sí -risas-, ya lo pienso, voy a estar allí y no me va a salir como en Tokio.





# LOS RUNNERS VALENCIANOS ENTRENAN EN EL "CIRCUIT 5K"

Texto EVA LÁZARO



Desde hace un tiempo los corredores valencianos disponen de un circuito específico en plena ciudad para entrenar y desarrollar su capacidad aeróbica. El "Circuit 5k Jardí del Turia" es una infraestructura deportiva destinada al uso de los 'runners' valencianos. Situado en uno de los parques naturales urbanos más grandes de España en el antiguo lecho del Río Turia, con más de 1000 000 metros cuadraros y una longitud de 10 kilómetros, lo que hace que centenas de personas lo escojan como el lugar de paseo diario. El "Circuit 5k del Turia" es un carril específico para la práctica del 'running', con 5.731 metros de especial trazado para corredores, lo que supone una ventaja para los usuarios y amantes de este deporte.

Algunas de las características y ventajas con las que cuenta el circuito son: la señalética y homologación, el pavimento certificado, las zonas biosaludables o la señalización luminosa.

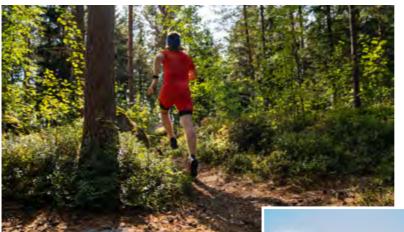
El trazado está marcado en muchos de los puntos, principalmente en sus dos extremos y en las zonas de paso abiertas a otros usuarios, por señales especiales con la silueta de dos corredores en blanco sobre fondo azul que recuerda el uso específico para la

práctica del "running". Además, los corredores tienen marcado los puntos kilométricos cada 100 metros, lo que supone una gran ayuda para estos.

Otra de las características, y una de la más beneficiosa, es el pavimento certificado y avalado por el Instituto de Biomecánica de Valencia que amortigua la pisada del corredor. Tres capas que hacen que la superficie sea menos lesiva para los corredores habituales ya que la práctica de este deporte supone un desgaste fundamental para las articulaciones.

Además, durante todo el recorrido se han habilitado fuentes que se suman a las ya existentes con el objetivo de facilitar al corredor la hidratación durante su carrera o entrenamiento. A estas ventajas se suma la señalización luminosa durante los 5 kilómetros, las balizas LED instaladas permiten a los usuarios diferenciar el trazado del carril perfectamente.

El "Circuit 5k del Turia" nace, aparte de lo mencionado anteriormente, con el objetivo de ordenar el tráfico de usuarios del Jardín del Turia. Así los corredores que hagan uso del circuito podrán convivir ordenadamente con el resto de usuarios del parque, desde ciclistas y paseantes hasta mascotas.



# VI TRAIL BUÑOL

Vuelve a la carga el **Trail de Buñol** después de un año sin poder celebrarse debido a la pandemia. El VI Trail de Buñol ya está aquí, aunque con cambios, los valencianos más valientes tienen una cita el domingo 17 de octubre a las 9:00 de la mañana en el Parque de San Luis para hacer frente a los 875+ de desnivel y 17km.

Este año el recorrido será a la inversa y desaparecerán dos de las tres modalidades, la de sprint y la caminata, únicamente se podrá participar en el trail de 17km

# VI VALENCIA CONTRA

**EL CÁNCER** 

Vuelve la sexta edición de la carrera contra el cáncer organizada por AECC Valencia después de un año de parón en 2020.

Valencia se une un año más por el deporte y la solidaridad, el próximo domingo 31 de oc-

tubre se celebrará la carrera popular a partir de las 8:30 de la mañana con el Paseo de la Alameda como epicentro solidario.

La jornada arrancará a las 8:30h con la carrera competitiva de 5,6 kilómetros y continuará con con otras actividades deportivas. A las 9:15 tendrá lugar la patinada y a las 9:30 comenzará la marcha nórdica y la caminata popular, por último, la jornada finalizará con una master class de zumba.

Las incripción es de 5€ 100% solidarios y estarán abiertas hasta el miércoles 27 de octubre ¡Corre y colabora contra el cáncer!



# MITIC BIKE 2021

Los días 22, 23 y 24 de octubre se celebrará la prueba de **Mitic Bike 2021**, la aventura de tres días en los que los participantes recorrerán 290k con una gran variedad de paisajes y 6000 metros de desnivel acumulado.

La travesía consta de tres etapas con salida desde Valencia hasta el pico de Javalambre y regreso al lugar de salida. La primera etapa

Valencia-Alcublas, 69km y un desnivel acumulado de +1100m; la segunda etapa Alcublas-Javalambre-Manzanera, 98km y +2600m de desnivel y, por último, la tercera etapa Manzanera-Playa Patacona con 115 km y +1900m de desnivel acumulado.

El objetivo de esta prueba es la preparación de la temporada para los clubes y particulares para próximos desafíos de la temporada.

# **Motor Class**

# EL SUEÑO DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

Texto **HARLEY YATES** 



RECIENTEMENTE SE CELEBRÓ LA **SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD**, EN LA QUE ESPAÑA JUEGA UN PAPEL DESTACADO. BÁSICAMENTE ESTA INICIATIVA BUSCA REALIZAR UN USO MÁS RESPONSABLE DEL COCHE EN LA URBE, Y FOMENTAR MEDIOS DE TRANSPORTE ALTERNATIVOS AL AUTOMÓVIL, COMO EL TRANSPORTE PÚBLICO, LA BICICLETA O SENCILLAMENTE CAMINAR, CON EL FIN DE HACER DE LAS CIUDADES ENTORNOS MÁS AMABLES Y RESPETUOSOS CON LA SALUD Y EL MEDIOAMBIENTE. SIN DUDA UN CONTEXTO IDÍLICO... PERO MUY ALEJADO DE LA REALIDAD.

A día de hoy el coche es el medio transporte empleado por la inmensa mayoría de ciudadanos, quienes además lo utilizan de forma individual, multiplicándose los atascos, el ruido y las emisiones contaminantes. Pero desplazarse a diario hasta la parada más cercana contando con que no haya trasbordos para hacer uso del transporte público, evidentemente no es tan cómodo como hacerlo desde tu propio garaje con un vehículo privado.

Habría que plantear entonces estrategias para que los coches fuesen más silenciosos y neutros en emisiones. Es decir, fomentar el vehículo eléctrico. Pero es España se ha comenzado la casa por el tejado, dando ayudas a la compra de un coche eléctrico que carece de infraestructura para ser recargado con facilidad. Esto, unido al mayor coste de adquisición de casi cualquier coche electrificado, hace que la gente siga optando por los vehículos con motor de combustión.

Tampoco es realista plantear en España la bicicleta como medio de transporte masivo. Principalmente porque no es plan de llegar completamente sudado al trabajo. En los países nórdi-

cos cuentan con un clima que favorece el uso de la bicicleta, ya que el frio evita que suden por el esfuerzo físico, pero en España pasa todo lo contrario. Las ciudades del norte que cuentan con un clima frío son en su mayoría muy escarpadas, lo que casi deja como única alternativa para superar las grandes cuestas el uso de las bicis con asistencia eléctrica, que en su mayoría tienen precios prohibitivos. Y en ciudades como Valencia o Sevilla, sólo se podría ir en bici al trabajo en los meses más fríos, o si en verano cuentas con una ducha en el "despacho'.

Recurramos por tanto a otros medios más modernos que no requieran esfuerzo físico: patinetes, scooters y monociclos eléctricos. Son efectivos, rápidos y en su mayoría sencillos de manejar y de transportar. Aunque eso sí, su simple uso te convertirá en el enemigo público número uno de viandantes, coches, motos y ciclistas. Quejas no faltas de razón ya que muchos de usuarios de estos aparatos van como locos por las aceras. Eso sí, como siempre pagan justos por pecadores.

Y nos queda ir a pie. Una solución fantástica si no fuese porque vi-

vimos en la era de la inmediatez, en la que un paseo se ha convertido en casi un lujo. Pocos son los que su vida laboral y familiar les da lugar para disfrutar de la pausa necesaria para invertir una horita al día en ir andando de casa al trabajo y viceversa.

Es decir, que si los medios de transporte alternativos necesitan de una fecha y un acto reivindicativo es por algo: hay que hacer un esfuerzo para no recurrir al coche de combustión. Es cierto que es contaminante y ruidoso, pero también es cómodo, rápido, seguro, cuenta con su propio microclima en verano e invierno, y es mucho más barato que un eléctrico. Por lo tanto, ya es cuestión de cada uno hacer ese esfuerzo que nos permita vivir en unas ciudades más limpias, silenciosas, saludables y seguras. Sin duda ese esfuerzo vale la pena, pero no estaría mal un poquito más de interés y ayuda por parte de las instituciones oficiales. Celebrar una fecha reivindicativa está muy bien, pero emplear fondos para instalar cargadores, dar ayudas a la compra de bicicletas, abaratar el transporte público o meiorar la infraestructura dedicada al uso de medios alternativos, estaría mucho mejor.



#### **Motor Class**

NEWS

#### **FORD MUSTANG MACH-E 2021**



El nuevo Ford Mustang Mach-E 100% eléctrico, la versión renovada del segmento D. El primer coche SUV deportivo totalmente eléctrico cuyo diseño está basado en la elegancia, tecnología de vanguardia y con una capacidad máxima de 610km. Su imagen atractiva con estética robusta, parecida al Lamborghini Urus, destaca por la ausencia del logotipo ovalado de Ford donde cobra protagonismo el histórico pony de Mustang. Además, la versión de alta gama Ford Mustang Mach-E GT cuenta con un motor eléctrico de hasta 465 CV de potencia.

#### **ID. BUZZ AD VOLKSWAGEN**



Volkswagen Comerciales ha presentado el primer prototipo ID. BUZZ para la conducción autónoma en el Salón del automóvil de Múnich uno de los cinco primeros vehículos de pruebas de conducción autónoma. El desarrollo de estos vehículos nace con el objetivo de aliviar la congestión del tráfico y aumentar la seguridad en las ciudades. Estos vehículos de conducción autónoma se basan en el futuro utilizan una combinación de cámaras, radares y sensores lidar. El sistema de autoconducción de Argo Al se basa en un conjunto de sensores, software y plataformas informáticas que permiten conocer el entorno 360° del vehículo, predecir las acciones de peatones, ciclistas, vehículos, y dirigir también el motor, los frenos y la dirección, todo esto para que el vehículo se mueva con seguridad y naturalidad.

#### WRC RALLY RACC ESPAÑA



Después de un año de pausa vuelve el **56 RallyRACC Cataluña-Costa Dorada** con una nueva configuración y nuevos tramos. El Rally de España se disputará los días comprendidos entre el 14 y 17 de octubre siendo la décimo primera y penúltima prueba puntuable para el Campeonato del Mundo de Rallies de la FIA.

Este año el rally tarraconense regresa con unas condiciones de carretera cien por cien asfalto dejando de lado las características mixtas implantadas en 2010. Los pilotos tendrán que hacer frente a un total de 1.415,05 km en los que dos tramos serán totalmente nuevos: "La Granadella" y "Gavadà".

#### CAMPEONATO ESPAÑA SUPERBIKE



El Circuito Ricardo Tormo acogerá en los próximos días 23 y 24 de octubre el campeonato de España de Superbike (ESBK). Durante dos carreras los pilotos de superbike, supersport y categorías de jóvenes promesas del motociclismo nacional se verán las caras en la competición durante el penúltimo fin de semana de octubre en el Campeonato de España de Superbike organizado por el Club de Motociclismo de MotoDes.

#### UNIVERSOTECH CIENCIA Y TECNOLOGÍA



Controlar los dispositivos electrónicos con la mente parece ciencia ficción pero ya es una realidad. La compañía Cognixion ha creado ONE, un dispositivo inteligente con una interfaz de cerebro-ordenador capaz de estimular el cerebro al mismo tiempo que lee su actividad. Este gadget será muy fácil y permitirá realizar acciones como apuntar con la cabeza a un interruptor y que se encienda, mediante la domótica. Facilitará así la vida a personas con parálisis cerebral, discapacidad motora o problemas para comunicarse verbalmente.



#### LO NUEVO DE APPLE

El pasado mes Apple celebró su mítico evento de presentación v te contamos las novedades. Su joya de la corona son los nuevos iPhone 13, que destacan por su mayor autonomía, su nuevo procesador y por su puesto, su espectacular nueva cámara de cine y fotografía con angular incluido. La marca de la manzana mordida también presentó sus nuevos nuevos iPad y el nuevo Apple Watch Series 7.



#### LAS NOVEDADES QUE PREPARA WHATSAPP



Según apuntan varios portales tecnológicos WhatsApp estaría preparando una actualización con sorprendentes novedades. Una de las más importantes es la función para transcribir audios, tan sencilla como que si no quieres oír un audio de 5 min porque estás en el trabajo, se transcribirá de forma automática y podrás leerlo con esta función. Otra de las novedades es la opción de ocultar la hora de última conexión a los contactos concretos que elija el usuario, ¿útil verdad?

Las Ray-Ban Stories cuenta con dos cámaras de 5 MP en la montura capaces de tomar fotos y vídeos que pueden controlarse tanto con el botón que encontraremos en las varillas como diciendo "Oye Facebook, haz una foto". Además. la montura incorpora unos altavoces a través de los cuales podremos recibir las llamadas a nuestro móvil o escuchar música. Desde la varilla de las Ray-Ban se podrá controlar tanto el volumen como aceptar o colgar una llamada o reproducir/ parar una canción. Ya están disponibles en algunos países como Estados por un precio que va desde los 329 a los 359 euros dependiendo del modelo que se elija. De momento no hay fecha oficial para España.

### VUELVE EL SAN SAN FESTIVAL

Este año sí que sí ¡el San San Festival llega a Benicàssim! En esta nueva edición, que se celebrará del 29 al 31 de octubre, se subirán al escenario artistas consolidados de la talla de Vetusta Morla, Amaral, Leiva, Love of Lesbian, Dorian, Carlos Sadness, Rayden, Varry Brava y muchos más. Si compraste tu abono para adiciones anteriores podrás utilizarlo en esta sin ningún problema.



#### NOS GUSTA TODO DE TI

El cantante, compositor, productor discográfico y bailarín puertorriqueño del momento es **Rauw Alejandro**, eso es innegable. Su último trabajo discográfico "Vice Versa" fusiona géneros y ritmos como el house, drum & bass y funk, en canciones tan sonadas como "Todo de ti", "Nubes", "Cúrame" o "2/Catorce". Si te gusta su música estás de suerte porque el domingo 10 de octubre el cantante se subirá al escenario de la Marina Sur de Valencia para ofrecer un concierto único.



### JULIA MEDINA EN VALENCIA

Julia Medina empezó a dar sus primeros pasos en la música en Operación Triunfo 2018 y desde entonces se ha hecho un hueco en la escena. La cantautora andaluza continúa deleitando a sus fans con su voz rasgada en su último disco, "Epicentro", donde colabora con varios artistas nacionales. Si te apetece ver su actuación en directo, toma nota, porque vendrá a Valencia el 15 de octubre en la Sala Repvblicca.



#### EL FUEGO DE ESTOPA

¿Quién no ha escuchado alguna vez alguna canción del mítico grupo **Estopa**? Pues si no has sido afortunado no te lo pienses más, tendrás la oportunidad de escucharlos en directo el 16 de octubre en el Pabellón Fuente de San Luis de Valencia. El grupo presentará su gira "Fuego", un disco rico, variado, con mucho ritmo y buen rollo. Además repasarán los grandes éxitos musicales que les han llevado a venden más de 5.000.000 de discos en todo el mundo.



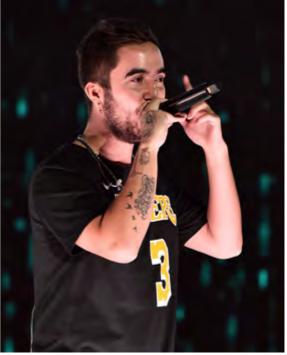
#### MUCHA MÚSICA

La quinta edición del **Festival de Les Arts** lugar los días 5 y 6 de noviembre de este año en la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Tras aplazarse en varias ocasiones ¡ahora sí que sí llega la música! Artistas como **Vetusta Morla**, **Fangoria**, **La M.O.D.A.**, **Viva Suecia** o **Varry Brava** se subirán al escenario para ofrecer más de 24 horas de música inolvidables. Completarán la oferta movimientos culturales y puestos gastronómicos.



Ya hace cuatro años que **Beret** sacó "Prisma", un álbum con todos sus éxitos regrabados y algunos versionados con colaboraciones con artistas de la talla de **Sofía Reyes**, **Sebastián Yatra** o **Vanesa Martín**. Su gira "Prisma Tour", que iba a recorrer diversas ciudades de España, tuvo que ser aplazado, pero este año sí que sí vamos a tener Beret para rato. En nuestra ciudad el cantante deleitará con su música el 15 de octubre en el Auditorio Marina Sur.





## **EVENTOS**

eventos@hellovalencia.es



## BIGBUY CELEBRA UNA CONFERENCIA CON VICTOR KÜPPERS

La plataforma mayorista **BigBuy**, especializada en abastecer de productos, logística y tecnología a clientes que venden en el canal online, y cuyo propósito es ser la más feliz del mundo ha organizado en exclusiva para sus trabajadores la conferencia

"Vivir con entusiasmo" con el formador y conferenciante Víctor Küppers en La Sala de Palau Alameda de Valencia.

El propósito de BigBuy es ser la empresa más feliz del mundo y eso pasa porque sus trabajadores, clientes y partners sean felices. Como afirma Salvador Esteve, CEO y fundador de BigBuy: "Hemos instaurado una cultura de empresa basada en la motivación, que favorece el compromiso y el esfuerzo,



por lo que tener como invitado a Víctor Küppers para que nos siga ayudando a mantener una actitud positiva ante la vida, va en línea con nuestro propósito como compañía".

#### VICENTE GANDÍA PRESENTA CERAMIC MONASTRELL

La bodega valenciana presentó en septiembre su nuevo vino, **Ceramic Monastrel**l en el restaurante Bombas Gens, de Ricard Camarena.

Durante el evento se explicaron las características de este vino, elaborado con uvas de la variedad Monastrell y criado durante 11 meses en barricas de tostado medio y afinado en tinajas de cerámica al final de su crianza. Su sabor fresco con toques afrutados se mezcla con la finura y elegancia que le aporta su paso por barrica. Todo ello lo sitúa entre los vinos españoles más destacados.







#### LAS BODAS POR LA IGLESIA VUELVEN A SER TENDENCIA

Creíamos que los millennials apostarían por las bodas civiles, pero nuestra gran sorpresa ha sido que muchas parejas están optando por una ceremonia religiosa. Nos cuentan esta tendencia las Hermanas Boheme, Melani y Adah Calabuig de Boheme Sensations.

Si retrocedemos en el tiempo las ceremonias civiles empezaron poco a poco; al principio se celebraban muy poquitas en los ayuntamientos o juzgados pero evolucionó de manera que se adaptaron los espacios y salones de banquetes para habilitar un zona donde destinada al quiero". Así nació la tendencia de las ce-



remonias al aire libre, que fue todo un descubrimiento y un mundo de sueños realizados.... ya que decoradores, floristas y weddings han hecho creaciones mágicas.

Pero ahora las parejas de novios actuales han empezado a anhelar los enlaces de por la iglesia, por la magnitud de su espacio, las decoraciones en las grandiosas puertas de madera de antaño, el largo pasillo con preciosa moqueta, los adornos en los bancos, el majestuoso altar...



Esperamos y apostamos que esta tendencia de ceremonias en la iglesia siga subiendo y se igualen a las de las bodas civiles... ¿Tendremos en unos años otra vez cola en la iglesia para casarse? ¿Qué opináis de las bodas en la iglesia, os gustan?

bohemesensations.com

# AGENDA OCTUBRE

#### **01** VIERNES

**EL GRAN HOTEL DE LAS REINAS.** Teatro
Olympia. *Hasta el 3/10* 

QUIÉN SE CONFIESA PRIMERO. Teatre Talia. Hasta el 3/10

CARLOS SIMÓN. FIN DEL MUNDO. Teatre Talia. 22:30h

#### 02 sábado

PATRICIA SORNOSA Y PATRICIA ESPEJO. Teatre Talia. 22:30h

MOSTRA VIVA DEL MEDITERRANI. Varios puntos de la ciudad. Hasta el 12/10

CONCIERTO SOFIA
ELLAR. Plaza Maravillas.
18h

#### 03 DOMINGO

**MIRA MIRÓ.** Tac Catarroja. *18h* 

CONCIERTO NIÑA
PASTORI. Marina Sur.
22h

#### 04 LUNES

LA HORA DEL CUENTO. Rebombori. 17:30h

#### **05** MARTES

GALA CLAUSURA
FESTIVAL DE TANGO
DE VALENCIA. Teatre
Talia. 20h

#### **06** MIÉRCOLES

**EL ABRAZO.** Teatro Olympia. *Hasta el 10/10* 

**ANESTESIADAS.** Teatre Talia. *Hasta el 17/10* 

#### **07** JUEVES

EXPOSICIÓN MANU BLÁZQUEZ. PAS DE DEUX. Centre del Carme. Hasta el 31/10

#### 08 VIERNES

**UN LAGO DE CONCIERTOS.** Ciudad de las Artes y las Ciencias.
19h

#### 09 SÁBADO

EXPOSICIÓN EL DORMITORIO. CENTENNIAL BEDROOM ART. Centre del Carme. Hasta el 17/10

#### 10 DOMINGO

**PEDRO PÁRAMO.** Tac Catarroja. *19h* 

**CONCIERTO RAUW ALEJANDRO.** Marina Sur de Valencia. *21h* 

#### 11 LUNES

MOCEDADES Y LOS PANCHOS TOUR. Teatro Olympia. 20:30h

## 12 MARTES PUERTAS ABIERTAS.

Teatro Olympia. *Hasta el* 17/10

#### 13 MIÉRCOLES

EXPOSICIÓN 1998-2015 CABANYAL PORTES OBERTES. CULTURA I CIUTADANIA. Centre del Carme. Hasta el 21/11

#### **14** JUEVES

**ESPECTÁCULO DE FLAMENCO.** Café del duende. *21:30h* 

#### 15 VIERNES

**COMANDANTE LARA Y CIA.** Teatro Olympia.
22:30h

#### **CONCIERTO BERET.** Marina Sur de Valencia. 21:30h

CONCIERTO JULIA MEDINA. Sala Repvblicca. 18:30h

#### 16 SÁBADO

IMPULSO. TAC CATARROJA. 19h

**LA DEL MANOJO DE ROSAS.** Auditori Torrent.

20h

#### 17 DOMINGO

**SILVIA CONGOST.** Teatro Olympia. *12h* 

#### 18 LUNES

TALLER DE
ENCUENTROS SOBRE
LA INVESTIGACIÓN
ESCÉNICA. Teatro Círculo.
16:30h

#### 19 MARTES

EXPOSICIÓN DULK. RONDALLA DEL FANG. Centre del Carme. *Hasta* el 31/10

#### **20** MIÉRCOLES

**MAYUMANÁ CURRENTS.** Teatro Olympia. *Hasta el 31/10* 



EL PLAN. Teatre Talia.

Hasta el 7/11

CONCIERTO ÁLVARO DE

LUNA. Valencia Alive. 22h

**21 JUEVES FESTIVAL KAFRE 2021: LÁZARO.** C.C. Picassent.

#### 22 VIERNES

CON POQUITO ME CONFORMO. Teatre Talia. 22:30h

EL YIYO. AUDITORI TORRENT. 20:30h

CONCIERTO JOSÉ LUIS PERALES. Plaza de toros de Valencia. 23:30h

FESTIVAL LOVE TO ROCK. Hasta el 23/10

LA CASA AZUL +
NOVEDADES CARMINHA
+ GINEBRAS... LOVE TO
ROCK. La Marina. *Hasta*el 23/10

#### 23 SÁBADO

**ILUSTRES IGNORANTES WORLD TOUR. T**eatro
Olympia. *23h* 

**JAVI SANCHO.** Teatre Talia. *23h* 

**DUQUENDE.** Auditori Torrent. 20h **CONCIERTO LEÓN BENAVENTE.** La
Pérgola de la Marina.
15h

LEÓN BENAVENTE +
CAROLINA DURANTE
+ DEPEDRO...LOVE TO
ROCK. La Marina

#### 24 DOMINGO

JUAN DE PILAR & JAVIER FORNER. Auditori Torrent. 19h

#### 25 LUNES

**EXPOSICIÓN PLAY. CIENCIA Y MÚSICA.**Museo de las Ciencias

#### **26** MARTES

**RUBIO DE PRUNA.** Teatre Talia. 20h

#### **27** MIÉRCOLES

CICLO MUNDO CLÁSICO: ENCUENTRO CON DAVID HERNÁNDEZ. Llibreria Ramón Llull. 19h

#### 28 JUEVES

**FESTIVAL FESTARDOR 2021.** Puerto de
Sagunto. *Hasta el 31/10* 

#### 29 VIERNES

**EUGENI ALEMANY.** Teatro Olympia. *Hasta el 30/10* 

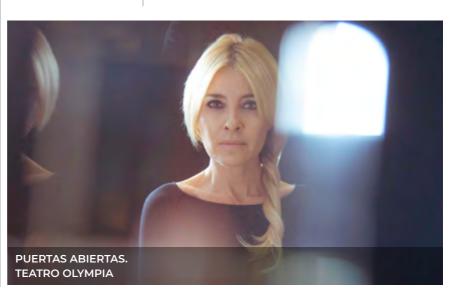
#### 30 SÁBADO

MONÓLOGOS IN LOVE. Teatre Talia. 23h

#### 31 DOMINGO

CONCIERTO BIGOTT + SAN ISIDRO + JIMENA AMARILLO. Pérgola de La Marina. 17:30h





# la guía

**DE TIENDAS** 

SALUD Y BELLEZA

**GOURMET** 

**HOTELES** 

**SERVICIOS** 

Y MÁS...

TIENDAS MOTOR



#### **BMW Engasa**

Concesionario Oficial BMW en Valencia.

Nacional III de Valencia al Aeropuerto Quart de Poblet - Valencia T. 34 963 18 10 30 Avda Ausias March, 190. Pista de Silla - Valencia T. 34 963 75 50 08. http://red.bmw.es/engasa/

Vehículo Nuevo, Ocasión, Taller BMW Service y Recambios Originales. Equipo posventa formado en la Escuela Técnica BMW.



#### **MINI Engasa**

Engasa Concesionario Oficial BMW, BPS y MINI NEXT en Valencia.

Vía de Servicio Nacional III de Valencia al Aeropuerto Quart de Poblet - Valencia T. 34 963 18 10 30 www.mini.es/engasa



#### Alenar

Bodega Mediterránea

Martínez Cubells, 6 T. 960 03 96 03 hola@alenarbodega.com alenarbodega.com

- Precio medio del cubierto desde 15 a 30€
- Horarios: Lunes de 8:30 a 16h Martes a Viernes de 8:30 a 23h Sábados de 10 a 23h



Entre los Cines Lys y la C/ Colón, cocina mediterránea con un punto de originalidad, elaborada con productos frescos de temporada y de cercanía. Una propuesta culinaria orientada al Mediterráneo, para poner en valor la cultura gastronómica valenciana. Su carta de vinos presenta una nutrida representación de bodegas de la "terreta", porque Alenar (respirar profundamente) es comerse el Mediterráneo.



#### **RIZOS** EN VALENCIA

CON MÁS DE 40 AÑOS DE HISTORIA, LA MAR-CA RIZOS CUENTA CON LOS MEJORES PROFE-SIONALES. VANGUARDIA, CREATIVIDAD, CA-LIDAD Y PROFESIONALIDAD LA DEFINEN. EN TU SALÓN RIZOS TENDRÁS UNA EXPERIENCIA CAPILAR PROFESIONAL PERSONALIZADA.



· Centro Comercial El Saler. · c/ San Vicente, 23 ( junto plaza Ayto). c/ Salvatierra, 6 ( junto mercado Colón)



#### El Reno

Carnes y vinos selectos

Instituto Obrero, 11 T. 627 770 755 reservas@elrenovalencia.com elrenovalencia.com Precio medio del cubierto desde 15€ Miércoles a Viernes menú diario 15€

Sábado y Domingo menú 25€ Horarios: Martes de 12 a 16h Miércoles a Sábado de 12 a 16h y de 20 a 00h Domingo de 12 a 16h

Restaurante especializado en carnes a la brasa, pescado fresco y una amplia carta de vinos.

Su cocina tradicional mediterránea, en un local acogedor y una terraza situada en una calle peatonal, te harán sentir como en casa. Saborear sus carnes a la brasa, pescados, arroces melosos, de bogavante, etc, junto a la Ciudad de Las Artes y Las Ciencias es una buena alternativa para visitar este local familiar.



#### El Timbre

Bar y parrilla

Plaza Canovas del Castillo, 12 (esquina C/Grabador Esteve) T. 961 10 40 24 · eltimbre.es IG: @eltimbrebar

FB: @El Timbre

Precio medio del cubierto 20€

Lunes 9-24h.
Martes a Jueves 9-24h.
Viernes 9-1 · Sábado 12-1h.
Domingo 12-17 y 20-24h.

En la mítica plaza de Cánovas del Castillo empiezan a sonar con mucha fuerza las tapas clásicas, el jamón de Jabugo, los quesos nacionales y de importación, las anchoas, los salazones, los montaditos, la ventresca y la burrata de El Timbre. Carnes y pescados hechos al calor de las brasas de su horno de parrilla y los postres más deliciosos.

#### Glasol

Reino de València, 22 | C/ del Bon Orde, 19 Blasco Ibáñez, 178 | Av. de França, 15 | C/. de l'Orient, 1 Maestra Carmen Benages, 4 Plaza Parc Camp del Turia, 8 glasolheladerias.com

Los verdaderos helados artesanales en Valencia se elaboran en Glasol. Tienen más de 50 sabores diferentes y están elaborados con los mejores ingredientes naturales, ya que no llevan ni colorantes ni conservantes. Completan su oferta su deliciosa horchata, dulces, pasteles, batidos, gofres... todo elaborado de forma artesanal. Perfecto para comer en cualquiera de sus 12 locales ubicados en la ciudad y sus alrededores. La atención impecable de su personal hará que te sientas a gusto en todo momento.



Valle de la ballestera 54 T. 96 340 38 10 restaurantelolito@gmail.com Lunes: 8.30 a 17.00h Martes a sábado 8.30 a 23.30h Domingos cerrado



LOLITOS RESTAURANTES TAPAS Y MÁS fue fundado en 1970 como BODEGA LOLI, nuestra ilusión fue convertirlo en lo que hoy es con el deseo constante de mejorar y que nuestros clientes y los que nos van conociendo, formar parte de la familia "lolitos". Porque así es como vivimos intentamos transmitir nuestro amor por este pequeño negocio, deseando que todos nuestros platos y nuestros bocadillos lolitos artesanía entre pan los cuales llenamos de calidad y mimo.



#### Horchatería Subies

Carretera de Barcelona, 10, Almàssera. T. 961 85 46 73 Plaza San Lorenzo 2, Valencia. T. 610 477 785 Passeig Rei en Jaume 5, Massamagrell. T. 625 028 640 subies.es

Un negocio de tradición familiar llevado con cariño y profesionalidad, que elabora desde hace décadas horchata artesana de máxima calidad y sabor. Un referente de la dieta mediterránea, sana, refrescante y sin ningún tipo de aditivos ni conservantes en todas sus variedades: granizada, líquida o sin azúcar añadido. Los Amparitos, las Cocas de Chufa, sus granizados y sus deliciosos helados elaborados en su obrador de Almassera completan su variada oferta, ideal para desayunar o merendar.



#### La Pinta

Serrano Morales, 2 T. 962 023 624 FB: @Lapintabodega IG: @lapintabodega Lunes a Viernes: 12h a 01h Sábado a Domingo: 9h a 01h

En la calle Serrano Morales número 2, junto a la Plaza de Cánovas del Castillo, se encuentra La Pinta Bar y Bodega, un sitio perfecto para disfrutar del tardeo. Dos tanques de 500 litros de cerveza de bodega presiden la entrada del local, una amplia variedad de vinos tintos y blancos, vermut casero y cervezas de importación harán las delicias de quien lo visite. Jamón ibérico, ensaladilla rusa, anchoa del cantábrico, quesos trufados, patatas bravas y una amplia variedad de latitas y conservas son solo una muestra de la carta que dispone el local.



#### Restaurante Joaquín Schmidt

«Mi filosofía es cocinar cada día para treinta amigos», Joaquín Schmidt.

Restaurante Joaquín Schmidt Visitación, 7 · 46009 Valencia Parking gratuito | T. 670 750 217 joaquinschmidt.com



azafatas eventos promociones

Tel. +34 963 580 542

info@nexusagencia.com

www.nexusagencia.com



#### Sequer lo Blanch

Camino Hondo, 23 46120 Alboraya (Valencia) info@sequerloblanch.com IG: @sequerloblanch Viernes de 18h a 00h Sábado y Domingo de 9h a 00h

Es un espacio donde convive la tradición, la cultura, la sostenibilidad y la gastronomía. Un lugar donde degustar una auténtica horchata valenciana, saborear las especialidades en sus foodtrucks, descubrir los productos de su Marketplace y divertirse con sus sesiones de música, al caer el atardecer. Situado en la huerta de Alboraya, muy cerca de la ciudad, este lugar es un imprescindible para conocer en Valencia.



#### Tapería Pulpería Ligazón

C/ Arolas, 11 bajo · 46001 Valencia Reservas: 961 14 11 12

Tapería Pulpería Ligazón se ubica en el centro histórico, muy cerca de las Torres de Quart. Tiene una terraza tranquila, peatonal, regentada por un precioso Ficus monumental. Su pulpo a feira es inigualable, y sus propuestas de pulpo a la parrilla o su pulpo frito no dejan indiferente a nadie. Buen vino turbio de Orense. No dejes de probar su Chuletón o el T-bone.

#### HOTELES

#### Hotel Balneario Las Arenas

Eugenia Viñes, 22-24. T. 34 963 12 06 00 | Fax +34 963 12 06 15 www.hotel-lasarenas.com

El Hotel Las Arenas Balneario Resort es el primer hotel de 5 estrellas Gran Lujo en Valencia que apuesta decididamente por la apertura al mar en la ciudad de Valencia. Combina la belleza arquitectónica del histórico Balneario Las Arenas, con lo último en el diseño de elegancia y confort. A pocos minutos de la ciudad, ocupa un lugar privilegiado frente al mar.







**III** MILAR

# ¡PRESUME DE SONRISA ESTA NAVIDAD!

"Papa Noel puede hacer realidad casi cualquier sueño, pero ALVARADO DENTAL CLINIC te ayuda a mostrar tu mejor sonrisa estas Navidades"



1º VISITA, TAC 3D, DIAGNÓSTICO Y PLANIFICACIÓN DIGITAL GRATUITOS

#### TU SONRISA LISTA EN 7 DÍAS CON PRÓTESIS DEFINITIVA

- CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA
   SIN CIRUGÍA DE COLGAJO
- · SIN INJERTO DE HUESO
- SIN ELEVACIÓN DE SENO.
- . SIN SUTURAS
- RECUPERACIÓN RÁPIDA



DENTAL CLINIC



CONÓCENOS