

SOUL

by Grupo Hello Valencia

DÍA DE LA MADRE

EL REGALO
QUE SE
MERECE

TAPEANDO

NOS VAMOS
DE TAPAS POR
VALENCIA

PASCUA

ESCÁPATE Y
DISFRUTA

PLANES DE PRIMAVERA

PROPUESTAS
CULTURALES
Y DE OCIO

DR. GABRIEL SERRANO

45 AÑOS ESCUCHANDO LA PIEL

Lo bonito de ser
madre no es todo lo que
nos cuentan que es
ser una madre,

**LO BONITO DE SER
MADRE ES APRENDER
A SER MI MADRE.**



 **SINGULARU**
TRENDY JEWELS

Sumario

6	Osciloscopio
10	Entrevista Dr. Serrano
16	Moda&+
26	Bazar día de la Madre
28	DecoArts
32	Splash
42	Bussines Club
46	La Valencia de T. Gaspar
48	Vecinos al Día
52	Culturarte
66	Cinerama
72	Comer&Beber
74	Nos vamos de Tapas
86	Bon Voyage
90	Escapadas Pascueras
92	Call to Action
94	Mamis&thePapis
96	Uno más de la familia
98	Vamos!
102	Motor Class
106	Universo Tech
108	Al Lío
112	Agenda
115	La Guía

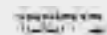


Portada:
DR. GABRIEL SERRANO
Fotografía:
MARÍA SELVA
(Alma Studio Visual)

SOUL
by Grupo Hello Valencia

Edita:

SOUL COMUNICACIÓN S.L.



Director General: Miguel de Vicente

Directora de Contenidos: María Selva
(redaccion@hellovalencia.es)

Director de Moda & Lifestyle: 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), Fernando Valencia (cinerama@
hellovalencia.es), Toni Vivó (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, María Mármol, Eva Lázaro, Marta Álvarez, Alicia
Castillo, Macu Tormo, Jose Sanz, Eddie Suay, Jose Luis
Pichardo, Lluís Nadal, Santiago Sanchez-Ocaña y Eva
Ochando.

Publicidad:

Silvia Kelle (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: María Selva, Fernando Ruiz, unsplash.com y
freepik.es

Redacción, Administración y Dept. Comercial:

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
impresión 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 lpd, la empresa SOUL
COMUNICACIÓN S.L. Con domicilio en 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.

Difusión
controlada
por PGD



**GRUPO HELLO
VALENCIA**

arena
siempre contigo

**ARRANCA LA
PRIMAVERA**

arenamultiespacio.com

P **3 HORAS GRATIS
DE PARKING**

Edit orial

María Selva

Dicen que la mirada es el espejo del alma.

Pero la piel es su reflejo. Cuando algo nos emociona o nos excita tiene su efecto inmediato en la piel, que reacciona vehemente ante los estímulos que vienen de tan adentro. De hecho es muy probable que nosotros mismos no seamos tan conscientes de nuestro estado de ánimo como el envoltorio que muestra como nos sentimos en cada momento. Vivimos nuestro día a día con la ignorancia de que todo es para siempre.

Pero al final, todo termina cambiando. ¿O no existen ciertos animales que van mudando la piel a lo largo de su vida? Y ese proceso no es aleatorio para ellos, sino necesario, ya que indica una buena salud y crecimiento.

Para nosotros, puede pasar un poco lo mismo. A lo largo de nuestra vida, la piel (interna y externa) evoluciona, y la mudamos a nuestro antojo, según los intereses de cada etapa. Al nacer, nuestra fragilidad es sublime, y podemos rompernos del todo, provocando leves pero claves efectos negativos en nuestra "piel", descuidándola o no dándole la importancia que debería tener el órgano más grande de nuestro cuerpo.

En numerosas ocasiones, esos daños colaterales son provocados por agentes externos a los que no les prestamos la suficiente atención en el momento presente y, claro, nos desprotegemos, desatendiendo a la función principal de la epidermis, que no es otra que esa misma. La de proteger a nuestro organismo. Pero la piel, como el alma, tiene memoria. Una memoria que se regula, a lo largo de nuestra vida, de forma negativa o positiva, según la persona en la que habita y lo pronto o tarde que reaccionemos ante esas agresiones, que en el pasado fueron de vital importancia para nosotros.

Actualmente asistimos a numerosos alardes de belleza personal a través de infinidad de canales, tales como las redes sociales o la televisión. Y esos ideales de belleza pasan por tener un envoltorio acorde a nuestro contenido. Porque ¿Qué podríamos esperar de un producto considerado óptimo que viene en un packaging inadecuado? Aún con el riesgo que supone la comparación de las personas como meros productos, la realidad es que en la sociedad actual es tan importante cuidarse por dentro como hacerlo por fuera. Una buena dieta, realizar ejercicio regularmente, evitar el estrés o los vicios inapropiados es tan importante como tener una buena salud mental. Y ese es nuestro gran reto.

**El equilibrio. Mente
sana in corpore sano.**

SINFONÍA de MODA





LEGO CREATOR AÑADE A SU SERIE LA VESPA

Celebrando el 75 aniversario de la motocicleta italiana más famosa, **Lego creator** lanza **la Vespa 125 de 1960**. Una réplica perfecta en azul pastel con la cubierta de motor extraíble, una pata de cabra que funciona al igual que la dirección y, además lleva una matrícula Piaggio, una rueda de repuesto.

ASÍ ES EL NUEVO CIBERDOG DE XIAMI



Se trata de un **robot-mascota** con tecnología innovadora que se ha mostrado por primera vez en **Europa en el Mobile Worl Congress en Barcelona**. El can tecnológico puede correr hasta 3m por segundo, dar volteretas, transportar cargas de hasta 3 kilos además de tener 6 micrófonos incorporados y reconocimiento facial. Además, **Xiaomi** ha utilizado tecnología de código abierto en su **CyberDog** para que programadores de todo el mundo puedan customizar sus funcionalidades.



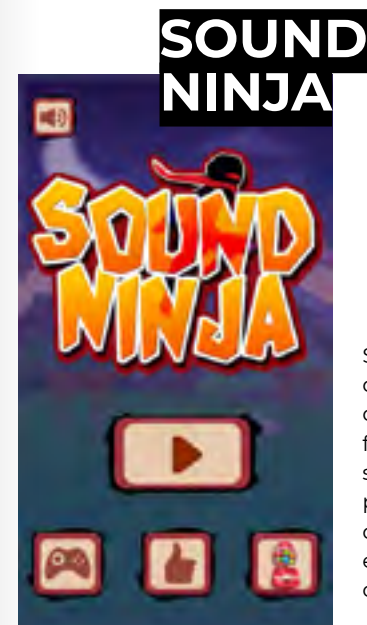
#SAYNOTOWAR

Desde el Grupo Hello Valencia queremos mostrar nuestro apoyo en contra del ataque por parte de Rusia a Ucrania. Tal y como se suele decir **"No se vence a quien nunca se rinde"** por ello, invitamos a todos los lectores a descubrir nuestros artículos en donde explicamos las distintas ayudas.



APPLE WATCH 8

Si las anteriores actualizaciones ya eran una maravilla las nuevas se van a superar. El principal cambio serán los bordes, ahora planos, un nuevo sensor de salud y tres modelos diferentes adaptados a distintas posibilidades. Estos tres diseños serán el **Apple Watch 8 original**, el **Apple Watch SE** y el **Apple Watch** para deportistas, siendo este último el más resistente. La salida a la venta de este nuevo gadget de la gran manzana está prevista para septiembre de 2022.



SOUND NINJA

Se trata de uno de los juegos del momento en los usuarios deben expresarse en el micrófono para hacer que el ninja salte y atraviese tantas trampas como pueda a través de diferentes mapas. **Sound ninja** es un juego interminable de carreras y saltos.

MR. PRESIDENT



A través de una nota de prensa, **Secuoya Studios** ha desvelado un documental (del que se desconoce en que cadena o plataforma se emitirá) que mostrará un retrato del día a día de la presidencia del Gobierno español. La serie documental, que tampoco tiene todavía un título, «seguirá al máximo responsable de la política nacional y a todo el personal que le rodea dentro y fuera de La Moncloa, un escenario simbólico y reconocible por todos, convertido en un protagonista más del relato».



Para esta última campaña de titulada **"Meant to be Classic"**, la **agencia de marketing DDB Athens** ha insertado productos cotidianos en el día a día de la franquicia americana para demostrar, una vez más, que son un clásico moderno que nunca pasa de moda.

PANTONE NFT

La autoridad del color **Pantone** se ha asociado con el artista digital **Polygon1993** para el lanzamiento de su primera colección de tokens no fungibles (NFT) inspirada en su Color del año 2022, Very Peri. Nueve obras de arte NFT del artista parisino estarán en juego en un sorteo realizado por la organización dirigida por el color, a través de la cadena de bloques ecológica Tezos.



¿INSTAGRAM UNA RED SOCIAL EDUCATIVA?



El pasado mes la red social con millones y millones de usuarios lanzó **Creator Lab**, un nuevo portal educativo con el objetivo de ayudar a creadores emergentes. ¿Cómo funciona? Personas influyentes, filántropos o críticos, es decir, personas con experiencia y conocimientos en Instagram realizan vídeos de distintos temas con los que ayudan a aquellos usuarios principiantes. Estrategia de contenidos, cómo crecer o cómo trabajar a tiempo completo en Instagram son algunos de los temas a tratar.

ÉRASE UNA VEZ... PERO YA NO



Castro o **Sebastian Yatra**. El proyecto se basa en la fantasía para reunir a dos amantes que fueron separados en el pasado.



Erase una vez... pero ya no es el primer musical de Netflix en castellano para la pequeña pantalla en donde aparecen personalidades como **Itziar**

Para el primer desfile fuera de Francia de **Jacquemus** (se había convertido en una seña de identidad de la marca) **Simon Porte** instaló su pasarela en la isla **O'ahu**, una playa paradisíaca del archipiélago del Pacífico. El conjunto de impresionante geografía volcánica y la inmensa biodiversidad creó el background perfecto para su nueva colección titulada **"Le Splash"**.

ATRÁPALA



PRIMAVERA 22



"Mi padre era cirujano y con 11 años me metió en un quirófano y me enseñó a suturar en una almohada. Fue padre, pero también maestro, compañero y amigo"

DR. GABRIEL SERRANO

45 AÑOS ESCUCHANDO LA PIEL

Texto y fotografía **MARÍA SELVA (Alma Studio Visual)**

MÉDICO, INVESTIGADOR, EMPRENDEDOR E INCANSABLE CONFERENCIANTE, HA REVOLUCIONADO EL MUNDO DE LA DERMOCOSMÉTICA CON EL USO DE LA NANOTECNOLOGÍA EN SUS LABORATORIOS, SESDERMA Y MEDIDERMA, PRESENTES EN 80 PAÍSES. PIONERO EN EL DESARROLLO DE TRATAMIENTOS PARA LA PIEL, ES UN REFERENTE DE LA DERMATOLOGÍA NACIONAL E INTERNACIONAL. MÁS DE 40.000 PACIENTES HAN PASADO POR LA CLÍNICA DERMATOLÓGICA DR. SERRANO EN EL CENTRO DE VALENCIA, HOY CONVERTIDA EN UN CENTRO INNOVADOR DE SALUD Y BIENESTAR. 46 AÑOS DESPUÉS, SU MÁXIMA SIGUE SIENDO LA MISMA: ESCUCHAR LA PIEL DE SUS PACIENTES.

¿Cuándo empezó su vocación por la medicina y la dermatología?

Vengo de una familia de médicos, y obviamente, este factor influye muchísimo. Especialmente cuando tienes admiración por tu padre, que en este caso no solamente fue **mi padre, fue mi compañero, mi maestro, mi amigo**. Mi padre era cirujano, y con muy pocos años mi padre me dijo "Bueno, ya es hora de que empieces a conocer esta profesión. Ven conmigo al hospital, aprendes a lavarte..." Así que **con 11 años entraba en un quirófano. Poco tiempo después, me enseñaba a suturar en una almohada las suturas que se hacen en la piel**. Él me enseñó todo tipo de nudos quirúrgicos. Ha sido todo un aprendizaje a lo largo de todos los años en los que tuve contacto con él. Tuvo una vida longeva, 87 años y me pasé muchos años escuchándole, aunque tuviera una profesión diferente a la mía, porque yo al fin y al cabo soy dermatólogo, no cirujano. Y lo soy por una coincidencia muy especial, ya que una de mis hermanas desarrolló vitiligo, una enfermedad de la piel

que se caracteriza por la aparición de manchas blancas en ella. Y de ahí surgió mi inquietud por la dermatología. Siendo un adolescente, empecé en la biblioteca de mi padre a leer libros de dermatología para entender la piel.

Además, mi abuelo era farmacéutico, y también influyó en que yo me interesase por la salud. Es una tradición familiar.

Después de haber logrado tantos hitos en su carrera profesional ¿le queda algo por hacer?

Muchísimo. Siempre hay cosas por hacer, especialmente en medicina. La medicina evoluciona todos los días. Como dice el refrán "No te puedes quedar quieto porque, camarón que se duerme, se lo lleva la corriente". Hemos creado en la Clínica una Unidad de Ginecoestética Regenerativa y Funcional. Una nueva especialidad médica que surge para ayudar a las mujeres, en cualquier etapa de su vida, a tener una buena salud vaginal y sexual, así como a tratar las patologías y alteraciones funcionales o

estéticas que afecten a esta zona íntima. Cada vez son más las mujeres que han roto el tabú y acuden a la consulta médica para tratar estas cuestiones.

En esta profesión los médicos somos absolutamente responsables de todo lo que hacemos, y nos preocupa muchísimo las posibles incidencias que pueda haber, ya que hablamos de la salud de las personas, por eso hay que estudiar todos los días. Y de esa forma acabamos ganándonos la confianza del paciente. Cuando hablamos de recetar un tratamiento, los primero es la confianza del paciente, luego se añaden otras cosas. Sin confianza no vas a ningún médico.

¿Cómo ha evolucionado la dermatología desde que empezó?

La medicina y la dermatología como parte de las especialidades médicas, ha tenido una evolución fulgurante. Hace 30 años, nuestros diagnósticos eran clínicos, y luego se han visto apoyados por una serie de técnicas de todo tipo: unas analíticas, de tipo visual, con

“LA DERMATOLOGÍA HA TENIDO UNA EVOLUCIÓN FULGURANTE. CUANDO YO EMPECÉ NO EXISTÍA LA DERMATOCOSMÉTICA. EN ESE SENTIDO HEMOS SIDO PIONEROS”

máquinas que permiten valorar un simple lunar, por ejemplo. Es la técnica dermatoscopia, que nos permite ver detalles sin llegar a ser invasivos. De ahí, han aparecido también ecógrafos para ver la piel, y una serie de técnicas que son inmunológicas para hacer diagnósticos. Y eso se complementa con aparatología. A lo largo de los años se ha ido incrementando, en comparación al arsenal terapéutico que teníamos hace 30-40 años, que era muy limitado.

De hecho, empleábamos muchos colorantes en aquella época, que hoy apenas se utilizan. Después llegaron los corticoides, los antiinflamatorios, y medicamentos que han sido muy útiles, y personalmente creo que han contribuido muchísimo a la evolución de lo que hoy se llama dermatocosmética. Si nos retraemos a hace 30 años, no había productos para la piel. Ahora utilizamos cosméticos con PH, con unos activos y unas fragancias seleccionadas, para que no dañe la piel y que sea realmente eficaz.

Yo empecé hace más de 30 años, cuando prácticamente la dermatocosmética no existía. Participé en procedimientos para que los médicos pudieran utilizarlos en las consultas, por ejemplo, los peelings químicos, sustancias para mesoterapia facial, capilar o corporal. Hemos hecho una contribución muy grande para la fototerapia. Es decir, la combinación de un agente fotosensibilizante con la lámpara adecuada, con la luz y onda adecuadas para irradiar la piel cuando tienes un problema

concreto. Todo esto forma parte de la evolución de la dermatología en todos estos años, con un incremento notable de técnicas terapéuticas con aparatos, como radiofrecuencia, ultrasonidos...

Es infinito todo lo que puede haber en una consulta. Si te das una vuelta por mi clínica verás que hay un parque de aparatos que sirven para tratar cualquier problema. Por ejemplo, se habla de láseres, pero ¿vasculares, para quitar pelo, quitar manchas...? Así podemos hablar de otro tipo de terapias como cosas que hayan evolucionado del pasado, que antes hacíamos hemoterapia y hoy tenemos las barricoplaquetas, que vienen de esos antecedentes en los que sabíamos que la inyección de sangre tenía efectos favorables en determinadas patologías. Hoy tenemos tratamiento regenerativo PRP, combinado con otras muchas cosas que sirven para que la piel esté más joven, más firme y saludable.

¿Se considera usted un pionero? Sí, formo parte de los pioneros en el mundo de la dermatocosmética. Además, **creamos un laboratorio para dar salida a todas estas ideas que habían partido de mi clínica, porque todo nace aquí.** Escuchando a los pacientes tienes la idea de lo que necesitan, es como si tuvieras unas antenas que recibieran información todos los días. Al final, cuando hay una necesidad, se hace un producto. De esa manera, surgió la idea de la creación del laboratorio, Sesderma, que va a cumplir ahora 35 años.

En todos estos años comenzamos con una carrera de 17 productos, que eran muy innovadores porque contenían ácido hialurónico.

Aquello fue un hito. Pero después hemos tenido muchos más con productos para problemas de pigmentación, para favorecerla, para aclarar o eliminar las manchas. Y de ahí empezamos a diseñar aparatos de propulsión el Nanopore, en su vertiente profesional y sencilla, a modo de un pequeño Pen o bolígrafo. Creo que es una contribución importante, y que estamos transmitiendo en congresos. De hecho, también fuimos pioneros en esos congresos de dermatología, de medicina estética... ya que fuimos los primeros que los iniciamos.

“Después, hemos diseñado aparatos como el Nanopore, cuya contribución ha sido muy importante”

¿La dermatocosmética y los tratamientos médico estéticos pueden frenar el envejecimiento? ¿Tiene usted la fórmula de la eterna juventud?

La fórmula de la eterna juventud es: cuidar la piel y todo lo que esto representa. La piel es el órgano más grande de todos y no es fácil. Requiere de una delicadeza especial. No se deben utilizar cosas que la perjudiquen. En este sentido, pensamos que todo lo que agrade al organismo, agrade la piel. Si fumamos... mal, si tienes estrés, mal. El estrés dispara un montón de condiciones en la piel. Si tienes acné, se te agrava. Hay personas que tienen caída del pelo por situa-



ciones de estrés. Si no llevas una buena dieta y una alimentación equilibrada, es decir, ingieres demasiados hidratos y azúcar, sufres las repercusiones en la salud de la piel. La exposición al sol puede ser crónica para nuestra piel ya que se termina envejeciendo prematuramente. Las personas que toman menos sol, y que se nutren correctamente, tienen una piel mucho más joven, más sana y con mayores defensas.

Uno de los mayores enemigos, que lo tenemos bien presente día a día, es el sol. Hay que protegerse bien la piel, no agredirla con jabones fuertes, ni con excesos de sol que puedan provocar quemaduras.

La piel es el espejo del sistema inmunológico y del alma. Mucha gente se queda alucinada cuando digo “Mira, esta persona tiene mucho estrés”. Sabemos reconocer en la piel signos que indican que una persona lo está pasando mal. Otras veces vemos pieles de colores muy apagados, incluso amari-

llas en las que notas que fuma o fumaba más de la cuenta, no está bien nutrida... Todo esto te da una indicación, y es algo que cuando llega el paciente y hablas con él, muchas veces sabes sobre qué te va a consultar. A veces te llama la atención y te ríes. Recuerdo que hace poco vino una señora que tenía 97 años. Cuando le pregunté ¿usted por qué viene, qué le pasa? Y me responde “quiero que me quite las ojeras”. Me entró la risa y le dije “yo quiero ser como usted”. Estaba perfecta, pero tenía unas pequeñas ojeras.

Entonces, ¿la piel tiene memoria? Sí, y es algo que se ve muy bien con los niños. Cuando tienen exposiciones al sol muy potentes y no se protegen adecuadamente, es un recuerdo para siempre. Muchas veces estos niños terminan desarrollando cáncer de piel, y de ahí que haya que tener mucha precaución. Por eso decía que uno de los mayores enemigos de la piel es el sol. Esa piel infantil es más vulnerable, y los padres mu-

chas veces no nos damos cuenta. Los dejamos jugar al aire libre sin acordarnos de ponerles los filtros solares y repetir la aplicación para evitar que se quemen.

Es verdad que ha aumentado mucho la prevención. Antes la mayoría de las personas venían a la consulta cuando tenían una patología, ahora vienen como medida preventiva, a pedir consejos y recomendaciones. Eso es muy positivo. Tratar gente sana en vez de gente enferma, hace que estemos a un nivel superior en educación sanitaria comparados con otros países.

El entorno y los malos hábitos pueden castigar nuestra piel. ¿Podría darnos las claves para cuidarla sin que nos pase factura en el futuro?

Lo primero para cuidar nuestra piel es fundamental la higiene y limpiarla con productos adecuados. Por ejemplo, una persona que tiene acné, antes de que se le imponga un tratamiento médico, an-

“LA PIEL ES EL ESPEJO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y DEL ALMA”

“SESDERMA
SURGIÓ DE
LA CLÍNICA.
CREAMOS UN
LABORATORIO
PARA DAR SALIDA
A TODAS ESAS
IDEAS QUE
HABÍAN SALIDO
DE LA CLÍNICA”



“LAS TENDENCIAS
ACTUALES VAN
EN LA LÍNEA DE
PRODUCTOS QUE
SEAN FÁCILES DE
APLICAR”

tes debería tratarse la higiene, que debe ser potente, pero al mismo tiempo, suave. Debe recomendarlo el dermatólogo.

La hidratación debe ser externa, con productos hidratantes adecuados, **y a nivel interno.** Es decir, para hidratarse hay que **beber agua, entre 1,5 y 2 litros al día.**

Lo segundo sería evitar el sol, eso es importantísimo. Hay historias en dermatología sobre camioneros que están expuestos al sol de un solo lado en el que, en un lado está envejecido y en el otro en cambio está joven. Eso denota que el sol tiene un papel muy relevante e impactante en la dermis, la degrada, la destruye y finalmente se genera una sustancia amorfa, que es lo que denominamos fotodaño.

El tabaco, por supuesto, también afecta, ya que tiene una acción vasoconstrictora a nivel de la piel, y la gente debería tener esto en cuenta. Es algo que se aprecia cuando ves a una persona fumadora, tiene un color de piel diferente. Le falta la oxigenación que debería tener.

Además, son muy importantes los factores dietéticos, que se han puesto muy de moda con el tema de la pandemia. Hemos visto fallecer a muchas personas, sobre todo ancianas en residencias de ancianos, que han fallecido no sólo por COVID-19, también por una mala nutrición,

por déficits de vitamina, de zinc, etc. Resulta paradójico que, poblaciones mayores que tienen problemas de dentadura, y otros de compañía, que no se les aporte los nutrientes esenciales para fortalecer los mecanismo de defensa contra infecciones de todo tipo: víricas o bacterianas. O simplemente el fortalecimiento de los huesos.

“La higiene, la hidratación, evitar el sol, evitar fumar y una dieta saludable, son los factores más importantes para cuidar nuestra piel”

Es un poco triste, pero ha ocurrido. Con la demorcosmética no hablamos solamente de nutrir o aportar, también hay cosas que eliminar. Hay que quitarse cosas que son negativas para nuestro cuerpo, hidratos de carbono refinados, por ejemplo, e incluir elementos como el Omega 3, que lo aporta el pescado, o el Omega 6. La piel lo va agradecer en forma de juventud. Por tanto **la dieta, la higiene, la hidratación, el sol, evitar fumar, y comer de forma saludable son los factores más importantes para cuidar nuestra piel.**

¿Cómo nos cuidaremos la piel en el futuro?

En el futuro vamos a cuidar la piel de una manera simple y más técnica, cada día se introducen en el mercado dispositivos para determinar qué sucede en la piel. Ahora, simplemente con un aparato que recuerda a un lápiz, te lo pones y te mide el nivel de agua o de grasa.

Pero al mismo tiempo que hablamos de aparatología para diagnósticos, hablamos de aparatología para el cuidado de la piel. Es fácil que vayas a un partner store (un gran almacén) y en una sección encuentres dispositivos para quitarte el herpes, para limpiar la piel... Dispositivos que hacen vibrar y limpian por ultrasonidos. Dispositivos que tienen luz, para las arrugas, etc. Digamos que **se va complementando el cuidado clásico** que teníamos de toda la vida, **con aparatología que facilita la acción de productos que nos estamos aplicando.**

Luego hay **tecnología dermocosmética** que sigue aportando cosas, como **la nanotecnología** en cosmética. Todos sabemos que la capa cornea es una capa que bloquea la entrada de muchos agen-

tes a la piel. Cuando se sobrepasa y los agentes pasan, llegando a la dermis, vamos a tener un efecto, consecuencia de lo que hemos aplicado. Si hemos puesto vitamina C, vamos tener un efecto clarificante, antioxidante, promotor de colágeno. Pero si no entra, no va a hacer nada. De ahí que se realicen **técnicas para la penetración, para que así podamos tener una mayor respuesta.** Además, tenemos **inyecciones de ácido hialurónico,** una serie de productos y terapias como la mesoterapia facial con vitaminas, que se inyectan en zonas de expresión. Hay una serie de cuidados, los clásicos y los de aparatología, que proporcionan firmeza, que causan una mayor salud en la piel, una piel más joven. Además, **ha aumentado la esperanza de vida, y obviamente lo deseable es vivir muchos años, pero con un aspecto muy bueno.**

“La salud y la belleza van unidas”

Su clínica dermatológica ha evolucionado en un centro de salud integral, donde destaca la medicina estética. ¿Cuál es la tendencia en tratamientos de belleza y cuál es el gran reto actual?

La salud y la belleza van unidas. En ese sentido, hay que trabajar mucho. El tema de verse bien es un tema verdaderamente amplio. No consiste solo en verse bien en el espejo, qué también, pero también estar bien de salud, tanto física como mental.

Las tendencias actuales van en la línea de productos que sean fáciles de aplicar. Por ejemplo, los sérums, que además tienen un componente, el ácido hialurónico, que es muy popular, o productos con la niacinamida, el retinol...

Por otro lado, se está investigando mucho en el campo de la nanotecnología, la cosmética del futuro, **trabajando con factores como el ADN.**

Los protectores solares como producto, por ejemplo, han cambiado mucho, antes servían para prote-

ger del sol y para bloquear. Hoy en día también hablamos de reparar. La nanotecnología nos ha permitido el estudio de las micro partículas. Todo esto se va a acentuar de muchísimas maneras. Sin ir más lejos, piensa en células madre. La cosmética es trascendente de cualquier manera porque repercute en la salud.

El resurgimiento o la **explosión de la medicina estética** ya no es solamente mejorar arrugas, sino también la sonrisa, la dentadura, con blanqueamientos dentales, arreglos de nariz... Hablamos de cirugías y tratamientos estéticos. **Hay preocupación e interés por esto. Y los profesionales debemos proporcionar esa confianza y esa satisfacción, llegando con mayor eficacia e innovación.**

El reto al que se enfrenta el sector es responder a esa demanda, como decía. Cada día los pacientes exigen más. **Antes, hace 35-40 años, difícilmente te consultaban por estética, era más por patologías, traumas o infecciones en la piel. Hoy en día es por tener una buena salud y un buen aspecto, y tener mayor expectativa de vida. No solamente hay que prepararse desde el punto de vista físico, también mental.** Porque, ¿de qué sirve tener un buen aspecto físico si tu mente no tiene buena salud?

En nuestro caso, la demanda implica contar con mayores profesionales especialistas como cardiólogos, ginecólogos, para poder atender la parte estética de una manera adecuada. Se irán incorporando otras especialidades como pediatrias y traumatología. Es una evolución, como decía, la salud y belleza tienen que ir de la mano.



CLÍNICA DR. SERRANO
Gravador Esteve, 3 y 6
T. 963 52 14 41 | 963 74 30 79
clinicasserrano.com

FALLAS, ALGORITMOS Y SENSIBILIDAD

LA MODA EN EL MULTIVERSO

Texto **JOSEP LOZANO**

En esta serie de artículos mensuales, no paramos de sumarnos, reivindicar y recurrir al tema de la sostenibilidad, del que la moda se siente tan concienciada como culpable: la industria textil, o sease, la moda tal cual se produce ahora, es una de las más contaminantes del mundo.

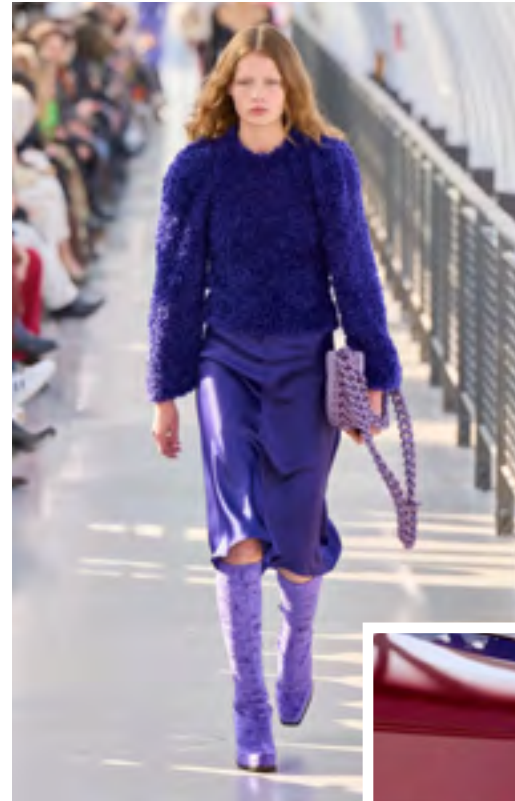
La creatividad de las Fallas, en su condición de obras artísticas y satíricas siguen el patrón de un lema y un diseño, pugnando también por el premio al ingenio y la gracia que caracterizan su identidad. Entre ellas, un porcentaje cada vez mayor está participado por artistas y comisiones concienciadas por los cambios en general que la sociedad demanda y, por qué no, también del cambio climático.



Dominico

Para ello han utilizado trajes en desuso, retales, indumentaria fallera, caucho de ruedas de neumáticos y numerosos objetos y complementos de nuestra vida cotidiana, transformándose en vestidos de costura que son ya piezas únicas.

Stella McCartney



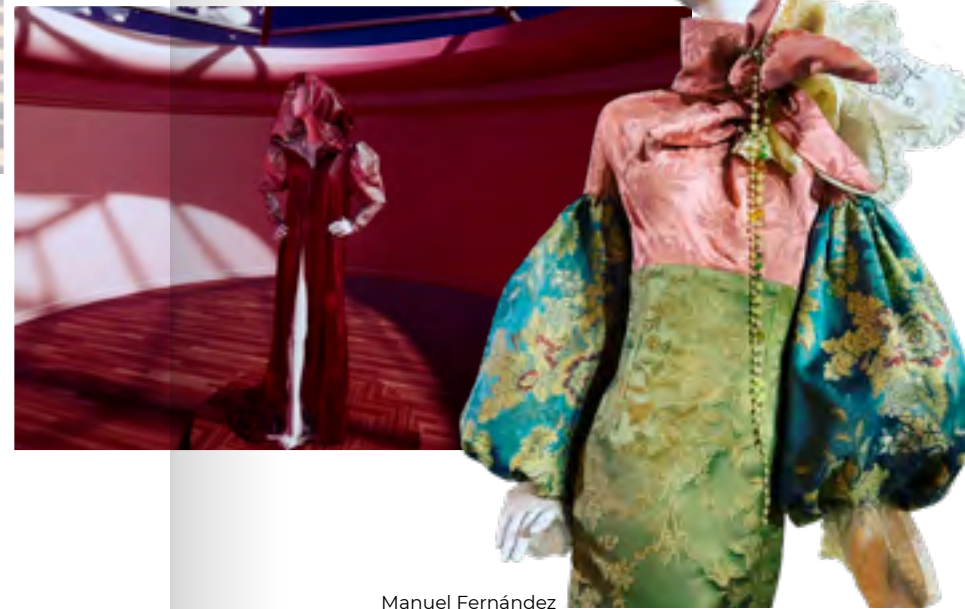
Ese porcentaje va adquiriendo cada vez mayor voz. De ahí que las fallas nos hablen de los ODS y la sostenibilidad también en la moda como, valga de ejemplo, la de Palleter-Erudit Orellana de 2022.

Los indicadores ponen en evidencia que los progresos alcanzados en la última década en el camino hacia la Agenda 2030, se están viendo amenazados por las desigualdades y conflictos que inundan nuestra realidad cotidiana.

Para alcanzar las metas que demanda la sociedad civil y en especial la juventud, necesitamos acelerar la marcha en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, sobre todo porque la inversión en economías inclusivas y sostenibles brinda importantes oportunidades de prosperidad compartida.

Respetuosa con el medio ambiente y bajo el lema 'Green Carpet', esta falla nos presenta una colección de moda sostenible, patronada y confeccionada por alumnos de la Escuela de Formación del Gremio de Sastres y Modistas de la CV, compuesta por una serie de trajes inspirados en un futuro cercano donde el glamour y el lujo serán creados con materiales reciclados y a la vez reciclables, y como el propio concepto del monumento, diseño de **Manuel Fernández**.

Token Falla Palleter



Manuel Fernández

Una falla donde la madre tierra, representada por una anciana creada por **Juan Jesús** y **Javier García**, sostenía un globo terráqueo verde cubierto por un manto de residuos que la comisión fallera fue recogiendo dando vida a una pasarela donde 10 mujeres (que igual eran filo-políticas, por la cantidad de personajes que fue a hacerse las fotos con motivo de la *plantà*) representan los ODS.

Para redondear la idea del monumento, que ha unido disciplinas y trabajo de artistas, tecnólogos, artesanos y falleros, la UPV digitalizó y *tokenizó* uno de los ninots de moda siguiendo el programa Atenea, protegido bajo un sistema de cifrados algorítmicos y sistemas de blockchain, destinado a ver su cremà en el metaverso aportando internacionalidad, interactividad y diseño a nuestra fiesta. Y, cómo no, a la moda.

Falla Palleter



10

BEST GREEN RECOMMENDATIONS:

DIGITALIZACIÓN, METAVERSO Y TOKENIZACIÓN

Preservar el patrimonio es ya un hecho

PARECERSE A UN NINOT DE FALLA

No estamos tan lejos para pensar que la ficción del ninot es mejor que la realidad

GREEN CARPET IN Red Carpet Out

DE UN RECICLAJE SALE UN TEJIDO

No tires tu ropa, customízala

GLAMOUR Y LUJO ECO SÍ

No pierdas las formas con excusas

TRAJ@ DE FALLER@

Tenl@ en tu armari@

LA ECOMODA

Si riñes con la sostenibilidad, llevas las de perder

STELLA MCCARTNEY

Un ejemplo en quien el apellido no marca, suma

MILÁN, PARÍS, NEW YORK

No te alejes de las tendencias

MADRID

¿Un modelo a copiar?



EL DEBUT DE MATTHIEU BLAZY



Existía mucha expectación alrededor del nuevo director creativo de **Bottega Venetta**, **Mathieu Blazy**, tras la marcha de Daniel Lee. La firma italiana, había vivido en los últimos años una modernización que la había hecho posicionarse como una de las grandes firmas de las nuevas generaciones. La colección otoño-invierno 2022/23 fue un sinfín de frescuras y nuevas apuestas que recordaban y hacían cierto tributo a la trayectoria Mathieu en distintas firmas y en donde el aire noventero reinó en la gran mayoría de las prendas mientras flecos, brillos, vestidos slips y plumas inundaron la pasarela.



VEJA X MARNI

Después de colaborar con **Rick Owens** en las últimas temporadas, **Veja** ahora se ha asociado con **Marni** para otro lanzamiento centrado en la moda. La cápsula presenta dos siluetas, las cuales hacen referencia a la estética lúdica y colorida de Marni con un diseño inspirado en el bricolaje. Las dos siluetas son la V-10 y la de techo alto V-15 recientemente presentada, las cuales cuentan con un motivo garabateado en la parte superior.

La nueva colección de ropa vaquera de **Levi's Made & Crafted** se inspira en una línea vintage que lanzó la marca más famosa de jeans en los años 50, una propuesta orientada a vestir a toda la familia, desde los niños a los adultos, con chaquetas, pantalones, camisas y vestidos denim. Y que ahora la reinventa con más moderna y sin género.

LEVI'S MADE & CRAFTED



DESCUBRE BELAGUER

Con una vida de tres años, la firma de ropa valenciana **Belaguer** se ha establecido dentro del mundo de la moda a través de merchandising y el diseño gráfico en todas sus prendas mientras consigue descentralizarse al generar ruido y repercusión más allá de las grandes capitales. Además, se aporta el plus con sus prendas unisex en donde modernidad y calidad se unen como sello distintivo de esta marca que os aseguramos, dará mucho que hablar.



LONDON PANTONE

Pantone ha presentado los colores FW22 de la Semana de la Moda de Londres en donde los tonos cálidos y neutros dando como resultado una paleta de colores repleta de contrastes. Colores como Molten Lava y Dragon Fire suelen ser tonos intensos, llenos de energía y emoción mientras que Lichen Blue y Strawberry Cream tienen una esencia más relajada, ofreciendo colores frescos y refrescantes.



CINE Y MODA. POR JEAN PAUL GAULTIER



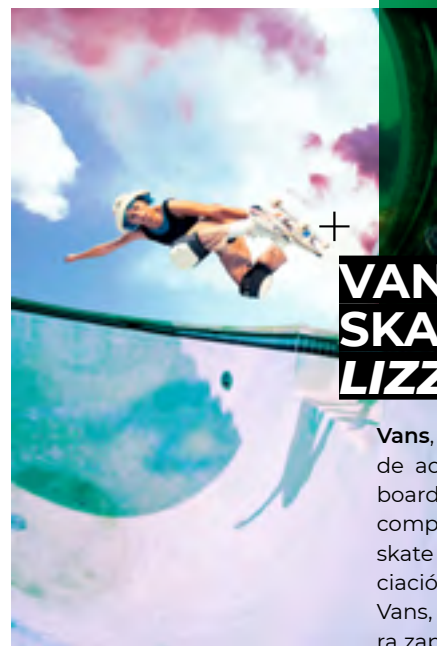
Ya puede visitarse hasta el próximo 5 de junio en el **Caixa-Forum de Madrid** una de las citas indispensables en el mundo de la moda. Una exposición coorganizada por la Fundación la Caixa y por **La Cinémathèque française**. Se trata de un viaje por los campos de la moda y del séptimo arte a lo largo de la historia del diseñador con colaboraciones como en las diversas películas de **Almodovar**.



EL ÚLTIMO HOMENAJE A ANDRÉS SARDÀ



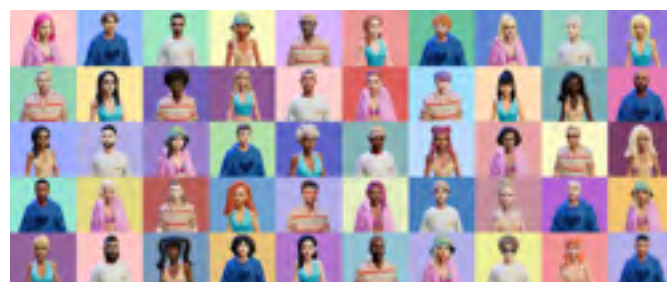
La pasada ceremonia de entrega de las Medallas de Oro al Mérito en las Bellas Artes 2022 tuvo entre los premiados al reconocido diseñador español, fallecido el pasado septiembre de 2019, **Andrés Sardà** en donde se destacó su figura e importante papel para la modernización en la ropa de mujer. "Corrían los años sesenta en Barcelona cuando Andrés Sardà decidió romper con los convencionalismos de aquella época en la que la ropa interior era estéticamente oscura y soñó con aportar su particular visión"



VANS SKATEBOARDING LIZZIE

Vans, la marca original de deportes de acción y líder mundial en skateboarding durante más de 50 años, se complace en presentar un calzado de skate completamente nuevo en asociación con la skater profesional de Vans, Lizzie Armanto siendo la primera zapatilla de skate exclusiva de Vans diseñada por una mujer en 20 años

Pull & Bear acaba de presentar su proyecto de realidad virtual en colaboración el **grupo Meta**. De momento, el mundo virtual se compone de un showroom virtual, un juego de surf y un probador de outfits de la marca. Y aunque solo se ha hecho su presentación oficial, pero en breve todos los usuarios podréis moveros por esta realidad paralela.



DR. MARTENS CARLSON



Dr. Martens ha lanzado su propia mule, apodada Carlson, en dos nuevas ofertas de gamuza.

El Carlson apareció por primera vez como el "**Carlson Lusso**" en agosto de 2021, presentado en cuero según el diseño característico de la marca, pero ahora recibe una actualización de gamuza tanto en un color negro como en una variación en verde.



EL METAVERSO DEL FAST FASHION



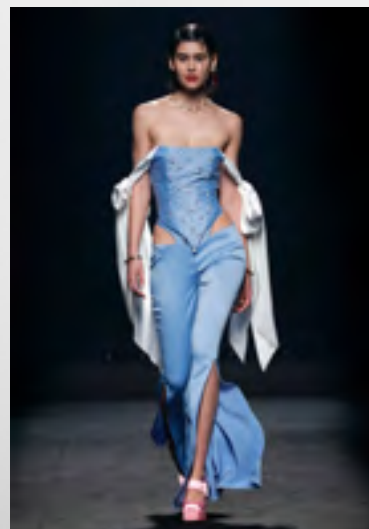
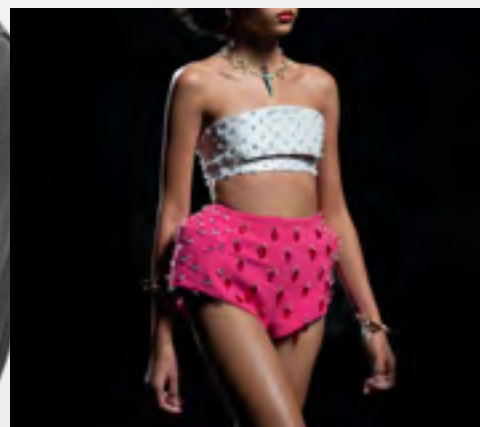
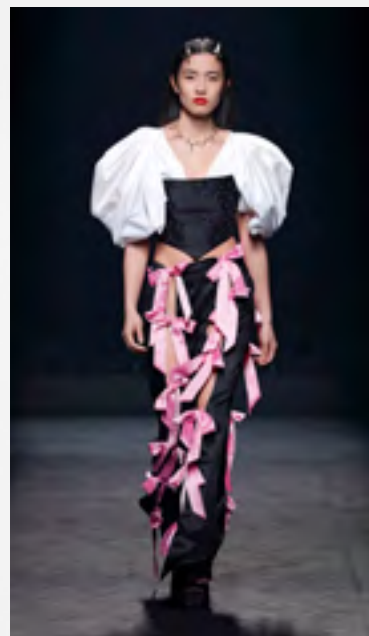
COMPTÉ

FASHION DESIGNER

Texto **PAULA BOSCH**
Fotografía **MBFW**
@PABLOPABLADO
@ALICIAPASTORVA

**Es war
einmal...
Érase
una
vez***

un relato hecho tela cuyo narrador omnisciente se movía entre bastidores y perchas cargado de hilos de intencionalidad. Un relato cuyos personajes desfilaban por el escenario con la vestimenta como mejor arma de narración. Una pluma convertida en aguja que toque tras toque conseguía transmitir su visión del mundo: El poder del lenguaje dentro del lenguaje y la alternativa para volver a entender los cuentos populares.



Compte, surge en Valencia de la mano de **Santi Mozas** con el objetivo narrativo y estilístico de plasmar su visión más personal a través de sus fascinaciones más íntimas. El poder de distanciar y desmitificar la imagen que una vez nos hicieron entender como niños sobre los cuentos infantiles y la vida, para poder mirarlos como realmente son (unos cuentos crudos y cargados de realismo) a través de la inocencia y la creatividad que sólo la madurez nos otorga.

¿De donde surge la idea de compte?

La empresa aparece hace menos de un año, yo acababa de cerrar una etapa en otra marca y decidí embarcarme en algo mucho más personal que definiera mi esencia. Básicamente Compte quiere contar historias basadas en la visión que yo tengo a la hora de crear, un punto de vista, por así decirlo, infantil y lúdico. Al no haber estudiado moda ni patronaje todo lo que sé es de manera autodidacta, por eso quizás mi visión sea más como un juego, algo más infantil y divertido.

¿Como consigues plasmar ese termino tan característico del cuento en vuestra primera colección life it's not a fairytale?

El nombre de la marca por sí, surge de mi objetivo al hablar de cuentos infantiles y de esa fantasía. Al principio barajamos muchos nombres y un día surgió Compte como algo que sonara bien internacionalmente y que reflejara el arraigo valenciano además de mi propia esencia.

Por otro lado, la primera colección Life It's Not a Fairytale quería enfocarla sobre todo en el origen de los relatos, investigué un poco sobre los inicios de los cuentos, al igual que se trataba del origen de la marca y descubrí que no son como hoy en día los conocemos o como nos los han querido vender en Disney. Los cuentos en su origen, cuando los Hermanos Grimm los escribieron, hablaban de lo dura que era la vida en realidad, querían transmitir a los niños que



la vida no era fácil. Por ejemplo, en el cuento de Rapunzel, el príncipe sube realmente para violarla.

"Se trataban de cuentos muy turbios y con toques oscuros. Por ello, yo quise transformar ese concepto tan oscuro y tan negativo en algo bello. Porque la moda en esencia tiene que ser bella".

Y así es como nació esa primera colección y ese primer concepto que define mucho lo que es realmente la marca. Seguramente dentro de 10 años vea la colección y siga reflejando la esencia de Compte.

¿Y que has extraído de esos cuentos para crear las piezas de la colección?

Esta colección no se inspira en ningún cuento en concreto, habla más de lo terrible de las cosas; hablo de heridas, de regenerar, de sangre... pero sin cerrarme a un único relato. Si que es verdad que

hay alguna referencia sobre princesas, con volúmenes, un cancan, el color rosa... también hay mucho concepto dentro de cada pieza. Yo siempre digo que lo más feo de la colección, que son esas heridas y esa sangre, es algo que no se ve directamente si no se explica. Como un herida o esos lazos que están colgados son una representación de las venas o con el vestido que está todo lleno de lazos que tiene el patrón completamente destrozado y desmembrado y que está unido con lazos.

A mí por lo que dices y que también pudimos ver en el desfile me recuerda un poco a la colección Highland Rape de Alexander McQueen en donde hacía una crítica a las guerras que hubo en escocia con prendas desechas sobre las violaciones y el maltrato ¿no?

¡Si! Curiosamente el verano pasado, cuando aún ni había empezado con este proyecto en mi TFG hablé de lo feo, lo raro y lo siniestro en el mundo de la foto-

*Con esta frase, que nos sitúa en un momento indeterminado en el tiempo, comienzan generalmente los cuentos de los hermanos Grimm.



fue la experiencia y el ambiente que había ahí?

Pues a la hora de preparar la colección yo nunca he estado nervioso. Ya había tenido la experiencia de haber estado en el backstage con Anais de 404 Studio, entonces sabía lo que había. Si que es verdad que es muy diferente ir de apoyo emocional a desfilar como diseñador.-se rie-. Además tenía muy claro que no iba a ganar porque había cosas muy potentes y muy buena competencia así que sólo iba con la intención de presentar mi primera colección y disfrutar. Y estoy contentísimo con toda la acogida del público.

Y ya que has mencionado a Anais y su marca 404, es verdad que cada vez más se está viendo un auge de nuevos diseñadores valencianos ¿Cómo ves tú el panorama de diseñadores valencianos?

Creo que en Valencia hay mucho talento, tenemos tres escuelas de moda, y hay mucho arte. Pero vaya... si que es verdad que hay muy buena cantera de diseñadores, fíjate en Dominico que es de Alicante.

Cuando yo tenía dieciocho años, que estaba todo el auge de la Valencia Fashion Week había grandísimos diseñadores como Juan Vidal que hace poco fue Premio Nacional de Moda. Y me da la sensación de que ahora no se nos da la suficiente importancia a los diseñadores, no se reconoce la moda y parece que se ha quedado

en un segundo plano. Piensa que tenemos tres universidades de Valencia, y no tenemos un premio de talento emergente en Valencia.

Aún así las redes sociales si que os habrán ayudado bastante...

Claro, esta colección nació al mismo tiempo que nacía la marca, entonces yo era el pequeño de todos los diseñadores en cuanto ha recorrido, aunque no el menos potente. Pero después de la MBFW sí que noté un aumento en los seguidores y en la gente que se pone en contacto conmigo. La verdad es que hay mucha gente potente en España que se ha quedado a las puertas con proyectos increíbles.

¿Y tienes ya en mente los próximos proyectos?

Si -se rie- los diseñadores estamos un poco enfermos. Yo desfilé un domingo y el martes ya estaba pensando la próxima colección. Nosotros no podemos dejar de pensar en todo aquello que amamos y que nos apasiona.

Creo que además siendo emergente no es viable hacer dos colecciones aunque el ritmo de la moda lo pida. No tenemos recursos. Tienes que tener un apoyo económico detrás muy potente. Y en los emergentes todo queda en familia por así decirlo, tus amigos te ayudan, buscas colaboraciones... Por eso le estoy eternamente agradecido a la gente que ha conñado en mí a ciegas.

grafía publicitaria de moda, y esos términos tienen mucho que ver con McQueen. Porque tú veáis el concepto detrás de la cosas y era tremendamente horrible pero en esencia las hacia bonitas. Se puede hablar de cosas terribles pero cuando produces algo tiene que ser bello y atractivamente visual.

Esa misma colección de la que hablábamos fue la que presentaste en el EGO de la MBFW para diseñadores emergentes. ¿Cómo



PLAN RENOVE

ACTUALÍZATE

299€

Motor 350w	25,4 cm Rueda enflechada
25 km/h Autonomía	25 km/h Vel. máx.
	Batería 7.5 Ah

*Según peso y velocidad.

**PATÍN ELÉCTRICO
YOUIN
SC300CL**

699€



Motor 250 watts	25 km/h Vel. máx.	40 km/h Autonomía	Batería 36 V
-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------

*Según peso y velocidad.

**BICICLETA ELÉCTRICA YOUIN
BK1001 AMSTERDAM**

Cambio 6 velocidades.
Ruedas delantera y trasera de 20".

399€

**PATÍN ELÉCTRICO
APRILIA
AP-MO-210001**

Motor 350w	25,4 cm Rueda enflechada	Batería extraíble
25 km/h Autonomía	25 km/h Vel. máx.	Batería 36V (7.5 Ah)

*Según peso y velocidad.

Oferta válida del 01/04/2022 al 23/04/2022.
Para tiendas Milar en C. Valenciana, Murcia, Teruel capital, Albacete y Baleares.

902 205 502
www.milar.es
Milar COMELSA



LOCALIZA
AQUÍ
TUS TIENDAS
MILAR

MILAR

BAZAR

MADRE

DÍA DE LA



- 1 EL GANSO** CIAO BELLA! | SEÑORITA MON AMOUR | Eau de toilette vapo 125ml. 69€ ud. | elganso.com
2 SENSAI TOTAL EYE TREATMENT | REFRESHING EYE ESSENCE & MELTY RICH EYE CREAM 250€ | LASH
 CONDITIONER | Esencia de pestañas 10ml. 61€ | sensai-cosmetics.com **3 MILAR** CAFETERA Y HERVIDOR
 SMEG | milar.es **4 KAOTIKO** CAMISETA WASHED HYPNOTIC GARDEN 32,90€ | CAMISETA WASHED LOVE
 CLUB 29,90€ | kaotikobcn.com **5 CASMARA** CAJA LUXURY LIMITED EDITION 2022 | casmara.com
6 SINGULARU COLLAR PERSONALIZADO Y MAMÁ STAR | 39,95€ ud. | singularu.com



- 7 DOAM** VESTIDO CAMISERO DIANA | CONJUNTO BLUSA Y PANTALÓN TOBILLERO ELDA | doamslow.com
8 SALVATORE PLATA COLECCIÓN MUM Conjunto de collar 75€ y pulsera 65€ MAMÁ de plata de
 ley chapado en oro o rodio con circonitas talla brillante en tonos rosas, verdes y azules | salvatoreplata.es
9 BABARIA KIT SERUM HIALURÓNICO Y SERUM RETINOL Y/O VIT C | babaria.es **10 CENTRO WELLNESS**
 SESIÓN MASAJE RELAJANTE | centrowellnessdrserano.com **11 BIZZANCIO** BOX DÍA DE LA MADRE 35€ |
 @desayunosyregalosbizzancio | desayunosymeriendasvalencia.bizzancio.es

LARGA VIDA... A LA SILLA SWAN

UNA ODA A LA HISTORIA DE LA ICONICIDAD EN LA DECORACIÓN

Texto **PAULA BOSCH @sarandongamag**



NUESTRO DÍA A DÍA ESTÁ REPLETO DE SUTILES REFERENCIAS APREHENSIBLES Y ADAPTABLES A NUESTRA VIDA COTIDIANA. LAS RÁFAGAS DE CONOCIMIENTO ALBERGADAS EN EL SUBCONSCIENTE DE NUESTRA CABEZA QUE MÁS TARDE NACEN EN FORMA DE IDEA, SE TRANSFORMAN EN BOCETO Y ACABAN COMO RESULTADO. ESTO ES LO QUE SE CONOCE COMO LA **TEORÍA DEL MUNDO DE LAS IDEAS**; UN CONCEPTO QUE APORTÓ PLATÓN EN DONDE SE ESTABLECE UNA FÉRREA DIFERENCIACIÓN ENTRE LO QUE PERCIBIMOS A TRAVÉS DE LOS **SENTIDOS** Y QUE NO PODEMOS MATERIALIZAR, Y LO QUE PODEMOS LLEGAR A CONOCER POR MEDIO DEL CONOCIMIENTO SOBRE LO QUE ÉL LLAMA **FORMAS O IDEAS**.

"LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS" Antoine de Saint-Exupéry

La silla 'Swan' se concibió en 1958 para las suites del SAS Royal Hotel en Copenhague de la mano de Arne Jacobsen que modeló un asiento buscando el encuentro entre lo orgánico, femenino y elegante dentro de la corriente decorativa del modernismo danés que cobró relevancia tras la II Guerra Mundial y que fue precursor de la popularización del diseño escandinavo propiciada por IKEA (basado en la idea practicada, comodidad y estética).

Prácticamente toda fórmula de creatividad se puede nutrir de las ideas para aportarlas y fusionarlas creando nuevos conceptos y objetos en el mundo material e incluso, nuevas formas de pensamiento y de observación de las mismas. Tales ideas como las propor-

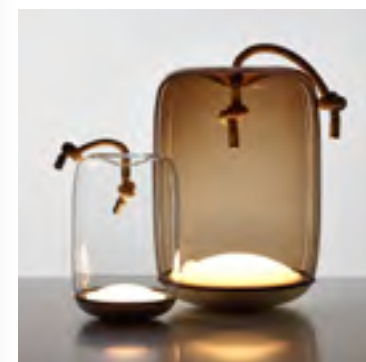
ciones áureas o la geometría darían como resultado objetos y piezas creadas a partir de las mismas generando un ciclo de retroalimentación constante.

Tal y como el nombre indica, la forma y acabado de la silla Swan es una representación personal del diseñador de la figura del cisne, sus curvas sinuosas que perfilan el cuello del animal, la situación y forma de los reposabrazos, o el acabado final consiguen lograr el concepto *domesticado* de esta silla manteniendo cierto estándar de confort además de lograr el propósito inicial como mueble de *hall* de hotel, es decir, como silla de uso público pensada para un espacio de paso en gran medida dedicado al arte de la espera.

BROKIS



En constante renovación, **Brokis** presenta tres lámparas completamente nuevas que no solo son estéticamente únicas, sino que también destacan por su alta calidad y su novedosa tecnología. Las nuevas propuestas para esta primavera han sido concebidas por **LCM Marin Design Studio** y **Lucie Koldova**, directora de arte de la compañía. Además, la icónica colección **KNOT BATTERY**, diseño del estudio **Chiaramonte Marin**, se amplía con un nuevo tamaño Small.



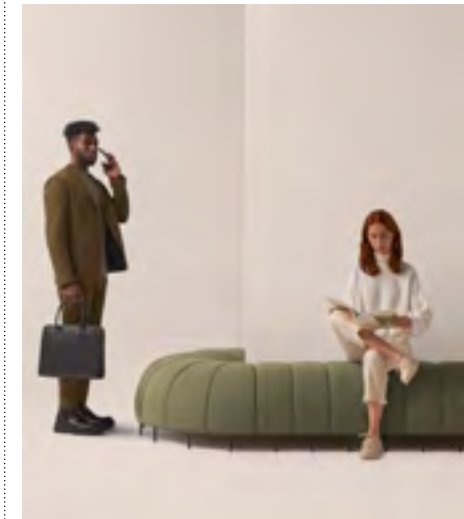
ASÍ ES LA TIENDA COMERCIAL DE CARTÓN NEOYORQUINA CON FIRMA ESPAÑOLA



Nuhü Division destaca por estar hecha íntegramente de cartón, un proyecto llevado a cabo entre el estudio de diseño y arquitectura **Cartonlab** especializado en montajes y producciones en cartón y el arquitecto **Javier Jiménez de Studio Animal**, conformándose la tienda como un espacio sostenible y ecológico en línea con las prendas de la firma fabricadas en algodón orgánico 100%.



ASÍ ES WORM, EL NUEVO SOFÁ DE CLAP STUDIO



Los artistas valencianos de **Clap Studio** acaban de crear el primer sistema modular de **Missana**, el **banco Worn** inspirados en los gusanos ciempiés mientras exploran las distintas formas y su adaptación al espacio a través de tres módulos distintos (el módulo terminal, el módulo recto y el módulo angular de 22,5° que permiten una inmensa variedad de posiciones, además cada sección está compuesta por dos estructuras: un asiento redondeado y tapizado y una base metálica repleta de patas).

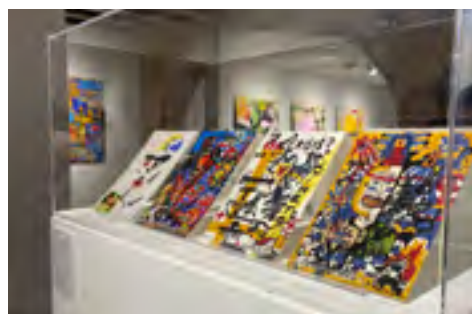


MARRÓN, LA APUESTA SEGURA DE LA DECORACIÓN 2022

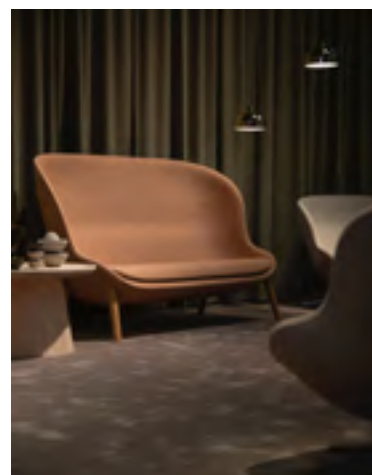


Os preguntareis, ¿por qué el marrón? Muy simple. Según la psicología de los colores, el marrón se asemeja al color del suelo de la naturaleza, elemento resistente que hace que tengamos los pies sobre la tierra. Pues bien, este color transmite a las personas seguridad y protección y por ello, se ha convertido en el color estrella para la decoración de este 2022.

<<MAPA DE INFANCIA>>, UN RECORRIDO POR EL INTERIOR DE TERA YEGROS



Tal y como recoge el artista, <<Mapa de infancia>> es una exploración de memoria, es un vistazo atrás. Un "regreso a casa", un viaje de vuelta. Las obras que componen la exposición han sido desarrolladas a lo largo de estos años, desde el inicio de la pandemia. La exposición artística es un pedacito del interior de **Tera Yegros**, diseñador y artista. Una oda a los tiempos de hogar perdido, de migraciones y desplazamientos forzosos.
Espai d'art Plaça Major de Aldaia



DECORACIÓN POR PÁGINAS



Descubre la selección más exquisita de viviendas nuevas del mundo. El libro incluye obras de autores consolidados como **Shigeru Ban**, **MVRDV** y **Marcio Kogan**, junto a otros creadores emergentes como **Xu Fu-Min**, **Vo Trong Nghia**, **Desai Chia** y **Shunri Nishizawa**. Organizado por arquitectos e ilustrado con fotografías y planos, el resultado es una completa panorámica del hogar contemporáneo.

UNA NOCHE DE CINE

Disfruta del mejor cine con el **proyector Kodak mini**. Pese a sus 454 gramos de peso y sus reducidas dimensiones (7.87x7.87x2.21 cms) sus características hacen que no tenga nada que envidiar a los de mayor tamaño. Cabe en la palma de una mano, cuenta con una lámpara led de 150 lúmenes, un potente altavoz integrado y una batería con entre 2 y 3 horas de autonomía.



VALENTIA

BY

VALENTÍN HERRAIZ



COSTURA ARTESANA. PRÊT À PORTER DE AUTOR. PRÊT À PORTER PERSONALIZADO

C/Reina Dña Germana, 24 46005 Valencia Spain 96 312 61 11 622 291 721

valentia@valentiachic.com

Valentiabyvaletinherraiz

f Valentia

Foto: Esmeralda Martín

EL YOGA, TAMBIÉN FACIAL

En la búsqueda continua de envejecer con gracia y de encontrar la paz interior, somos muchos los que buscamos opciones naturales y asequibles que nos ayuden a sentirnos mejor.

Uno de los nuevos must que hay dentro de esta cosmética y cuidado natural es el yoga facial, unos ejercicios que estimulan los músculos, la piel y el sistema linfático.

Esta técnica está diseñada para suavizar y relajar los músculos de la cara y para ayudar a aliviar la tensión, el estrés y las preocupaciones. Esto también puede ayudarnos a suavizar las expresiones faciales asociadas a estos sentimientos.

Pero vamos al grano, el yoga facial, es una técnica que utiliza una variedad de masajes y ejercicios para tratar cara, cuello y hombros. Gracias a estos masajes podemos mejorar la apariencia estructural de nuestro rostro al fortalecer los músculos de las mejillas y la cara.

Y aunque podamos pensar que todos estos beneficios son superficiales, esta técnica va mucho más allá, ya que estos estiramientos nos ayuda a mejorar nuestro bienestar general, gracias a esa búsqueda de paz y de cuidado personal.

Poniendo en práctica una serie de ejercicios sencillos todos los días, conseguiremos, levantar y reafirmar los músculos debajo de la piel, suavizar las líneas y arrugas. El masaje nos ayudará a estimular la circulación, mejorar el drenaje linfático y liberar tensión. Las técnicas de acupresión nos estimularán la circulación aliviando el estrés, lo que también nos ayudará a prevenir dolores de cabeza y mejorar la calidad de nuestro sueño.

Podemos marcarnos diferentes objetivos, para usar unos masajes u otros. Si eres de las personas que acumulan mucha tensión en la áreas de frente, cejas y mandíbula, debes de construir tu rutina alrededor de estas zonas.

Para reducir las arrugas en ciertas áreas, debemos de elegir masajes y ejercicios que se dirijan a estas zonas específicas.

Es importante que estos masajes sean relajantes, y que los hagamos hasta nuestro nivel de comodidad, debes de sentir calor, pero nunca experimentar dolor ni molestias.

La mejor manera de comenzar es con las manos y la cara limpias. Nos untamos preferiblemente un aceite para que nuestros dedos puedan deslizarse fácilmente sobre la piel, esto también nos ayudará a que el producto penetre de una manera más profunda.

SI QUEREMOS ALIVIAR LA TENSIÓN

Presiona en la esquina interior de tus ojos durante 30 segundos. Luego haz un círculo alrededor del ojo suavemente en una dirección durante otros 30 segundos. y luego repite en la dirección opuesta.

Estimular este punto de acupresión nos ayudará a reducir la fatiga visual.

Splash SALUD, BELLEZA Y LIFESTYLE

Texto **ANA GARCÍA-RIVERA PAREDES**

OJERAS

Coloca tus dedos anulares en el interior de tus cejas. Golpea suavemente con los dedos hacia el exterior de las cejas. Presiona tus sienes durante unos segundos. Continúa tocando sobre los pómulos hasta la esquina interna de tus ojos. Repite el ejercicio durante 30 segundos.

Este ejercicio nos aumentará la circulación de oxígeno y nos aliviará la hinchazón. Recuerda usar toques ligeros.

SUAVIZAR LAS CEJAS

Coloca las yemas de los dedos en el centro de la frente, mirando hacia adentro. Presiona suavemente las yemas de los dedos en la frente mientras mueves los dedos hacia la sien. Repite el ejercicio durante 30 segundos.

Con esta técnica relajaremos el músculo frontal, que es un músculo grande. Esta parte de nuestro rostro lo usamos en exceso, lo que nos causa rigidez y expresiones de estrés.

MASAJE DE CUELLO

Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás. Coloca tus dedos en la parte superior de tu cuello. Aplica una presión suave mientras deslizas los dedos hacia la clavícula. Presiona la clavícula durante unos segundos antes de soltar los dedos. Repite durante 30 segundos.

Con este ejercicio estimulamos el drenaje linfático y aliviemos la tensión del cuello. Esto nos ayuda a corregir la flacidez de la piel alrededor de la mandíbula y el cuello.

DESBLOQUEAR LA MANDÍBULA

Mientras estás sentado, pon el puño izquierdo en la parte exterior de la mandíbula con el pulgar hacia abajo. Gira la cabeza hacia el puño, sintiendo un estiramiento en el lado del cuello. No dejes

que la mano se mueva. Luego presiona la mandíbula hacia tu mano durante unos segundos. Suelta suavemente y repite el lado opuesto.

Aquí liberaremos la tensión de la mandíbula y cuello.

RESPIRACIÓN YÓGUICA

Estando sentado, inclínate hacia adelante para apoyar las manos sobre las rodillas o el suelo. Inhala profundamente por la nariz. Abre bien la boca, saca la lengua y estira la lengua hacia la barbilla. Exhala con fuerza a través de la base de la lengua mientras haces el sonido "ja", Relájate y respira normalmente. Repite hasta 7 veces y respira profundamente de 1 a 3 minutos.

Esta respiración nos ayudará a reducir el estrés y relajar toda la musculatura de la cara.

GOLPECITOS EN LA CARA

Comienza por la frente usando las puntas de los dedos para tocar rítmicamente tu piel. Continúa a lo largo de tu cara hacia la mandíbula. Luego, toca la parte delantera de tu cuello y tus hombros. Muévete después hacia arriba a lo largo de la parte posterior de tu cuello hasta tu cabeza. Finalmente, frota tus palmas para generar calor y colócalas sobre tu cara y respira profundamente durante varias respiraciones.

Este ejercicio nos ayudará a la relajación y la estimulación de la circulación.

Si le dedicas un tiempo cada día al yoga facial notarás grandes mejoras en la piel y te ayudará a sintonizar con tus necesidades y a saber como te sientes.

NÁMASTE



THE OUTSET BY SCARLETT JOHANSSON

Se trata de una nueva marca creada por la actriz norteamericana que está enfocada en el cuidado de la piel a través de compuestos sostenibles y veganos. *"Desde The Outset, creemos en el poder de un nuevo comienzo. No importa dónde se encuentre en su viaje en el cuidado de la piel, hoy para ti puede ser EL COMIENZO".* theoutset.com

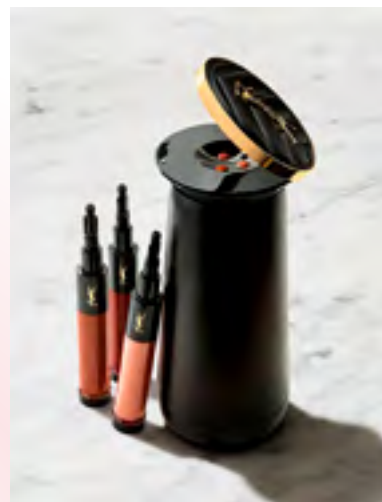
LA PRAIRIE

Inspirándose en la luz pura única de Montreux, **La Prairie** busca aprovechar su poder con la **Colección White Caviar**: el poder de revitalizar, realzar, embellecer, el mismo poder que los artistas se esfuerzan por capturar en sus obras para resaltar sus modelos.

La fórmula de White Caviar Essence Extraordinaire aborda el elemento de reflexión de la Ecuación de la Luz de tres maneras. Primero, aumentando la hidratación de la piel y, por lo tanto, la cantidad de agua en la piel. También contiene ingredientes que respaldan el colágeno para ayudar a rellenar el aspecto de la piel y crear una apariencia más firme. Finalmente, exfolia suavemente para proporcionar un acabado suave que refleja la luz. Juntas, estas acciones mejoran el reflejo de la luz de la piel.



LA MÁQUINA PARA HACER LABIALES



Rouge Sur Mesure Custom Lip Color Creator A través de una batería recargable por USB, funciona como un dispensador de labial que recrea el tono exacto que deseas en cuestión de segundos. El dispositivo se conecta al móvil donde analiza una fotografía en la que se señala el color preciso que copiar, en una variedad de 1.000 tonos distintos.



MADRID EN UN FRASCO

"Un paseo por Madrid" es la nueva colección de perfumes de **LOEWE**. Un total de ocho fragancias en las que se concentran los espacios culturales más reconocidos de la capital. El templo de Debod, Ópera en el Teatro Real, Amanece la bella Cibeles, El cielo sobre la Plaza de Oriente, Descubriendo Colón, Primavera en el Mercado de San Miguel y Tardes de domingo en el Hipódromo son los nombres que reciben los perfumes de esta colección.



Beauty Facial

Disfruta de una piel joven, radiante y sana



Gracias al departamento de investigación e innovación del Dr. Serrano en nuestro centro wellness tratamos tu piel con los exclusivos y premiados productos de Sesderma y la más avanzada tecnología.

¡TE SORPRENDERÁS DEL RESULTADO!

Tratamiento LPG Facial | Limpieza de cutis | Peeling luminosidad · reafirmante · antioxidante
Nanomask luminosidad · reafirmante · hidratante | Reaction facial | Microdermoabrasión Facial
Pestañas | Lifting japonés | Limpieza de cutis

CENTRO WELLNESS, DR. SERRANO | Gravador Esteve, 8 | T. 96 352 83 23 | centrowellnessdr.serrano.com

MALUMA LANZA "REALEZA"

Con su primera gama de fragancias, el cantante ha creado un grupo de esencias sensuales tanto para hombres como para mujeres, destacando una piedra preciosa diferente para cada oferta. Del juego de lujo de cuatro piezas, hay dos fragancias para hombres: "Onyx" y "Garnet", y dos fragancias para mujeres: "Jade" y "Amethyst". Onyx Eau de parfum tiene notas de cardamomo, pera y bergamota, mientras que el aroma Garnet tiene lavanda aromática y rosa bayo. Las fragancias femeninas son Eau de parfum y contienen grosella negra, jazmín y mandarina, respectivamente.



LA GINECOESTÉTICA HA VENIDO PARA QUEDARSE



Hablar de sequedad vaginal, pérdidas de orina, insatisfacción en las relaciones sexuales o atrofia de la vulva, era hasta hace poco tiempo un tabú. Hoy cada vez son más las mujeres que se ponen en manos expertas para recuperar su salud sexual, su autoestima y su calidad de vida.

El paso del tiempo, las alteraciones hormonales de la menopausia, los partos, las cicatrices posparto, los tratamientos oncológicos o, incluso, la práctica de ciertos deportes, pueden provocar alteraciones en los órganos pélvicos de la mujer como:

- Sequedad vaginal
- Infecciones repetitivas
- Dolor al tener relaciones sexuales
- Pérdida de sensibilidad
- Pequeñas pérdidas de orina
- Laxitud vaginal o ensanchamiento del canal vaginal.
- Encapuchamiento del clítoris
- Prolapso ó descolgamiento de los órganos pélvicos

Para combatirlo, ha surgido la **Ginecoestética Regenerativa y Funcional**, una nueva especialidad médica que triunfa en Estados Unidos y ha llegado a España para quedarse.

Estos novedosos tratamientos regenerativos y mínimamente invasivos, consiguen mejoras funcionales, ya que tratan la atrofia vaginal, la pérdida de elasticidad, lubricación o sensibilidad. Pero, a su vez, aportan mejoras estéticas, ya que rejuvenecen la vagina, los labios y el suelo pélvico, devolviendo la seguridad a las mujeres en sus relaciones sexuales.

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS?

Cada mujer requerirá una o varias técnicas combinadas, en función de sus necesidades. Se realizan de forma ambulatoria y sin anestesia. Los procedimientos más utilizados son:

El Láser Fraccionado, en 2 o 3 sesiones, ha supuesto un gran avance en los últimos años, avalado por estudios médicos contrastados.

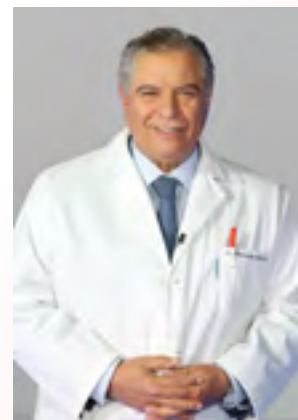
La infiltración de Ácido hialurónico específico para uso ginecológico, devuelve hidratación y firmeza a la vagina y a la vulva. Se utiliza también para engrosar el Punto G y aumentar la sensibilidad durante el coito. Los resultados duran alrededor de 1 año.

El Plasma Rico en Plaquetas regenera los tejidos y mejora las cicatrices.

La Radiofrecuencia vaginal interna y externa, rejuvenece y mejora el aspecto y la sensibilidad de la zona íntima, así como ayuda a estrechar el canal vaginal, con resultados en tan sólo 2 o 3 sesiones.

La Mesoterapia y la radiofrecuencia consiguen eliminar grasa y moldear el monte de venus. Estos tratamientos devuelven la confianza para volver a llevar una vida sexual más placentera.

MURPROTEC Y EL DOCTOR BARTOLOMÉ BELTRÁN PRESENTAN EL LIBRO "HUMEDADES, UNA PANDEMIA SILENCIOSA"



El reconocido doctor realiza un análisis sobre las consecuencias de las humedades en el desarrollo de diversas patologías en grupos de riesgo como ancianos, niños, embarazadas y personas inmunodeprimidas y plasma resultados sobre salud ambiental de varios estudios internacionales.

La compañía **Murprotec**, líder en tratamientos contra las humedades estructurales y el doctor **Bartolomé Beltrán**, han presentado el libro **"Humedades, una pandemia silenciosa"**. En esta obra el doctor Beltrán, junto con su equipo de colaboradores y

la coordinación de Murprotec, realiza un análisis sobre las consecuencias para la salud derivadas de convivir con humedades. Para ello, se basa en numerosos estudios internacionales que asocian el desarrollo de diversas enfermedades con la exposición a factores ambientales negativos y a microorganismos nocivos, generados por dicho ambiente.

A lo largo de las páginas, este libro recoge datos tan acuciantes como que hay un 50% más de probabilidades de tener enfermedades asmáticas y tos y un 52% de tener infecciones del tracto respiratorio superior si se vive en hogares con humedades (Instituto de medicina de los EEUU). Asimismo, se hace eco de las cifras de la OMS en cuanto a problemas respiratorios durante la infancia, afirmando que alrededor del 80% de los niños con padecimientos como el asma desarrollan su vida en lugares demasiado húmedos.

Esta primera edición se puede obtener previa petición en las delegaciones de Murprotec de forma gratuita.

CASMARA

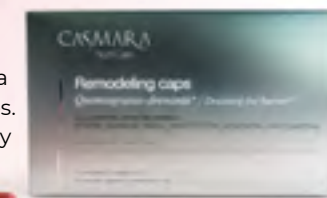
CASMARA, a la vanguardia de la investigación cosmética y tras años de investigación, ha desarrollado **Intensive Remodeling Body Treatment**.

Este tratamiento corporal profesional, se basa en una compleja e innovadora tecnología

ALGAE TECH y concentra en una innovadora fórmula las más extraordinarias algas de los diversos océanos del mundo.

Cuenta además con los siguientes activos principales del tratamiento Alga Gelidium Cartagineum, Alga Ártica, Fitoplacton, complejo de Algas Pardas, chlorella, Hedera

Helix y aceite de Cacay, dando como resultados el perfeccionamiento de la figura afinando la cintura, reduciendo la grasa abdominal y el perineo de los muslos. Reduciendo el tejido graso, la piel naranja y la acumulación de líquidos. Y atenuando las estrías y otras imperfecciones.



casmara.com
@casmara_official

Para conseguir aún mejores resultados, el tratamiento en cabina se complementa con productos de uso en domicilio: aceite remodelante, crema lipo-reductora y cápsulas de nutricosmética. Además, la firma ha creado planes semanales de nutrición y entrenamiento a los que se puede suscribir a través de su web:

www.casmara.com/lamejorversiondeti



Consejos de Vida Saludable

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

“LA DIGNIDAD ES EL VALOR INTRÍNSECO DE LA PERSONA”



Vivimos en medio de una batalla cultural y moral. Luchamos por una **Cultura de la Dignidad**. La dignidad es el valor intrínseco de la persona. No se concede, sino que se nace con él. O al menos eso es lo que está escrito en el Artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos: **“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.”**

En esta batalla no se dispara, se escucha. La escucha no es el objetivo, es un recurso para humanizar la convivencia. Es necesario perder el miedo a la deliberación, a compartir ideas y puntos de vista diferentes. Escuchar es un arte, no para encontrar respuestas, sino para identificar la pregunta equivocada que lo distorsiona todo y bloquea el diálogo y la convivencia. Si quieres elevar la autoestima de alguien, esfuérzate para que se sienta escuchada. Si quieres ganarte la confianza de alguien, escúchala sin juzgarla.

La empatía necesita escuchar con respeto y atención. Escuchando con respeto y atención se acompaña, se consuela, se inicia el proceso para sanar heridas. Si quieres cuidar la dignidad de una persona herida, escúchala. Y recuerda que también es valioso aprender a escuchar los silencios.

Promover una Cultura de la Dignidad en medio de una sociedad que empuja a criticar y opinar sobre

cualquier cosa y persona, no es fácil. Vivimos en una cultura en la que, aunque mis conocimientos sean limitados, opinaré y lo juzgaré todo.

Una Cultura de la Dignidad empieza por el autoconocimiento. Cuando buscamos el autoconocimiento, podemos hacerlo de una forma complicada, buceando en donde no toca, removiendo vivencias con una radical indiscreción que lo único que consigue es revictimizar, o podemos buscarlo de forma sencilla, humilde, pero eficiente.

El verdadero autoconocimiento se encuentra a través del examen. Examinar mis acciones. Examinar mis palabras. Examinar qué género en las personas de mi alrededor.

¿De qué hablo? ¿De mí, de mis logros, de mis rencores, de mis quejas, de mis críticas hacia las demás personas? La persona se conoce por su conversación. Si analizo mi discurso descubriré cómo está mi corazón.

A la persona se la conoce por sus obras. ¿Qué frutos dan mis acciones? ¿Contribuyen al bien común?

Este autoconocimiento sencillo y humilde, además, sana la mirada.

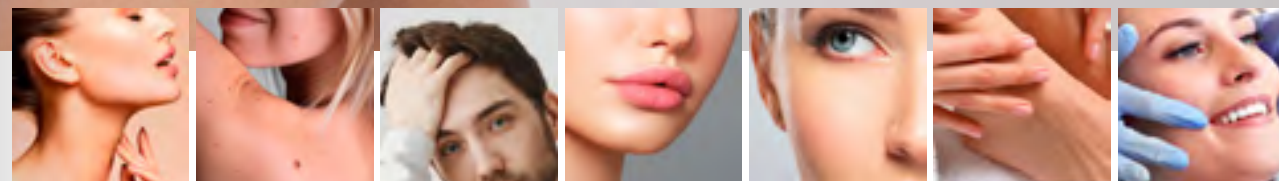


MEDITA CON
ÁNGEL ESCUDERO



DR. GABRIEL SERRANO
CLÍNICA MÉDICA Y DERMATOLÓGICA

Ginecoestética regenerativa y funcional



**CIRUGÍA PLÁSTICA | MICROCIRUGÍA CAPILAR | MEDICINA ESTÉTICA | DERMATOLOGÍA
PODOLOGÍA | ODONTOLOGÍA | TRAUMATOLOGÍA | CARDIOLOGÍA | PEDIATRÍA | ALERGOLOGÍA**

La clínica del Dr. Serrano cuenta con nuevas instalaciones que ofrecen un concepto integral de salud, belleza y bienestar. Un espacio único, liderado por el prestigioso Dr. Gabriel Serrano, donde

la medicina y la innovación se combinan entre sí. El equipo formado por médicos de diferentes especialidades y las técnicas más avanzadas dan solución a las necesidades de los pacientes.

CLÍNICA DR. SERRANO | Gravador Esteve, 3 y 6 | T. 963 52 14 41 | 963 74 30 79 | clnicaserrano.com

LUCÍA GALÁN

LUCÍA GALÁN abrió un blog con la intención de dejar por escrito los consejos que daba a las familias en su consulta de pediatría. Lo que nos se imaginaba es que ese blog empezó a tener miles de seguidores y que derivó en un libro, que precedió a los nueve restantes. Pediatra desde casi la cuna, su pasión es aliviar el sufrimiento de los niños y las familias, y ser madre. Adora transmitir sus conocimientos a través de la escritura. Comunicadora nata, siempre tiende a ver el vaso medio lleno, lo que la convierte en una persona extremadamente positiva y dulce.

Texto y fotografía
MERY FOLCH



LUCÍA GALÁN, mi pediatra, nos habla en su nuevo libro de esto que es la vida.

La vida va de esto...¿De qué crees que va?

La vida va básicamente de vivirla. De vivirla con lo que nos da, con lo que nos quita, con lo que nos tiene preparado para seguir aprendiendo, la vida va de asumir que querer no siempre es poder y eso también está bien porque también es aprendizaje. La vida va de saber buscar nuestras personas refugio que sabes que pase lo que pase siempre van a estar ahí. La vida va de coleccionar momentos, llegamos a esta vida sin nada y nos vamos sin nada y por lo que nos recordarán es por lo que nos mantendremos vivos.

¿Qué quieres transmitir con este libro?

Me gustaría transmitir la serenidad y la calma que necesitamos en estos años tan turbulentos y con tantos cambios que hemos vivido. Que la gente valorara de verdad lo que importa, que son muy pocas cosas, vivimos constantemente en lo futurible y se nos va la vida en ello, disfrutemos del momento y asumamos que la vida es cambio. Ojalá las personas que lean el libro sean capaces de encontrarle un nuevo sentido

a su vida, más tranquilo y con más paz.

En este libro te abres bastante y muestras una cara más íntima ¿Te ha costado mucho? ¿Cómo ha sido ese proceso?

La verdad que fue como una explosión, una necesidad. Yo venía de escribir "El gran libro de Lucía mi pediatra" de 800 páginas, puramente pediátrico, y después de la pandemia necesitaba escribir un libro con esa mirada compasiva hacia la madre imperfecta que he sido y sigo siendo, diciendo adiós a la infancia de mis hijos que ya no son niños. Necesitaba, por un lado, reconciliarme con esa madre imperfecta que todos somos y al mismo tiempo seguir mirando al futuro con esperanza y con la ilusión de todo lo que nos queda por vivir.

¿En qué momento decides ser pediatra? ¿Y comunicadora?

Fue a los cinco años cuando decidí ser pediatra. Tuve una enfermedad grave ingresada en un hospital, sin poder recibir visitas y atada a una cama porque llevaba vías en los brazos. Fue una experiencia bastante

traumática para mí y cuando salí del hospital les dije a mis padres: "yo de mayor quiero ser médico de niños para que a ningún niño le pase nada grave". Mi objetivo siempre fue aliviar el sufrimiento de los niños y sus familias. La faceta de comunicadora, en cambio, vino de forma inesperada. Un día una vecina me dijo: "con lo que te gusta escribir y lo bien que se te da por qué no abres un blog" y me pareció una idea estupenda, abrí el blog y mi sorpresa fue que a los dos meses tenía millones de visitas.

Eres un referente para muchos padres y madres. ¿Sientes cierta presión?

Muchas veces. De hecho, a medida que vas teniendo seguidores la responsabilidad cada vez pesa más, ya que empiezas a ser consciente de que cada cosa que digas puede ser utilizada en tu contra. Intento no perder mi espontaneidad natural pero siendo consciente de la realidad y de la responsabilidad que es que te escuchen miles y miles de personas. Debes tener siempre muy claro que la evidencia científica está siempre por encima de cualquier cosa. Hay que dejar muy claro cuando lo que estás expresando es una opinión personal.

Hablemos de educación, ¿crees que es el gran reto?

Puede ser que sea el gran reto porque muchos padres pretenden educar bien a sus hijos cuando ellos mismos parten de una educación que quizá no sea la mejor ni para ellos ni para los niños. A veces en consulta me encuentro con padres que antes de empezar de hablar de educación a los niños tenemos que reeducarlos a ellos, y esto sí que es un verdadero reto, educar a un niño desde 0 es relativamente fácil.

¿La tecnología ayuda o complica las cosas?

La tecnología bien utilizada nos facilita la vida, al igual que educamos a nuestros hijos en comportarse en la mesa o en dar las gracias deberíamos educarlos bien en las tecnologías y redes sociales, es algo imprescindible hoy en día, porque están ahí. Hay que seguir las indicaciones de los expertos en su utilización.

¿Cómo es ser madre en la actualidad? ¿Crees que existen más retos que hace unos años? ¿El tema de la conciliación es un problema real en la sociedad?

Es difícil, sobre todo en ese momento cuando tus hijos son pequeños y los padres y madres trabajan. Lo asumía casi con resignación y pensando "es lo que hay", siempre con ese espíritu luchador para cambiar las cosas pero cuando estas en ese punto te tie-

nes que levantar si o sí a las 6 de la mañana para ir a trabajar. Mi sensación es que ahora lo lucho mucho más que cuando mis hijos eran pequeños porque tenía la energía justa para hacer lo que tenía que hacer. Ahora es cuando echo la vista atrás y me doy cuenta de que todo lo que hemos logrado con las pocas ayudas que había, lo que hemos avanzado y lo que queda todavía. Entiendo a muchas mujeres cuando están en esa primera fase y no pueden dar más de sí y no se les puede pedir más porque están resignadas a que tienen que sacar su familia adelante.

En el libro también hablas de la salud mental, y parece que es un tema del que se habla bastante últimamente. ¿Crees que muchos de los trastornos se gestan en la infancia y adolescencia?

El 70% de los trastornos mentales debutan en la infancia o en la adolescencia. El impacto de tus vivencias y de tus vínculos en estas etapas determinan tu vida adulta, tu personalidad. Esto no quiere decir que no haya solución en la vida adulta si no has trabajado previamente. Siempre hay salida y siempre hay solución pero lo correcto sería saber diagnosticar estos problemas cuando empiezan. Debutan en la infancia y adolescencia pero no se diagnostican hasta muchísimo más tarde, no es lo mismo un trastorno mental a los 14 años que a los 40, vamos ahorrar mucho sufrimiento a esa persona diagnosticando correctamente que dejarlo pasar. El problema es que los pediatras tenemos muy poca información sobre salud mental, y todavía sigue siendo un estigma. Ir al psiquiatra no

está bien visto porque la gente piensa que solo van los "locos", y la realidad es que es igual de necesario que cualquier otra especialidad médica.

¿Para cuando un Centro Creciendo en Valencia?

Me encantaría, Valencia es una gran plaza para abrir un Centro Creciendo, pero ahora mismo estamos muy centrados en Madrid y yo soy de paso a paso, primero una y luego otra. Pero si, me lo he planteado.

Eres muy optimista y así lo has reflejado en tu libro, ¿Crees que en estos tiempos es complicado ser optimista?

Siempre he sido así, yo creo que

esto es trabajo de mis padres, los dos han sido especialmente nutritivos desde el punto de vista emocional. El optimismo a mí me viene de serie, tiendo de forma natural a ver siempre el lado bueno de las cosas. Tengo un radar finísimo para darme cuenta de las personas que son opuestas a mí, aquellas que me roban la energía y ponen solo el foco en lo malo. Inconscientemente me alejo.



¿CUÁNTO DEBE RESISTIR NUESTRO SECTOR PRIMARIO?

Texto **JOSE LUIS PICHARDO**

ESA ES LA GRAN PREGUNTA. ¿HASTA CUÁNDO NUESTROS AGRICULTORES, GANADEROS, PESCADORES O TRANSPORTISTAS TIENEN QUE CARGAR TODOS LOS DÍAS UN CAMIÓN CON MERCANCÍA, PRODUCIR LÁCTEOS O JUGARSE LA VIDA EN EL MAR, A CAMBIO DE PÉRDIDAS CONSTANTES?

Hasta cuándo tiene que soportar un agricultor que trabaja de sol a sol, con calor o frío, en verano o invierno para sembrar la tierra y contemplar con estupor que una bolsa de plástico en un supermercado, vale más de lo que cobra por un kilo de naranjas, patatas o cebollas?

O por qué tiene que soportar un camionero un incremento desproporcionado en los costes de combustible, mientras que el mercado le paga lo mismo o menos por su transporte, dejándole prácticamente sin margen de beneficio?

Tal vez sea, porque como considera el portavoz de Compromis en el Congreso, Joan Baldoví, “estamos hablando de señoritos”.

Clarooo!! Eso debe ser. Cómo resulta que los agricultores no pasan horas en la tierra, algo que por cierto debería saber Baldoví, ya que es de un municipio tan agrícola como Sueca, o un camionero recorriendo miles de kilómetros o un pescador que sale a faenar con y sin mar brava, para poder pescar el mejor producto posible, debe ser que tienen “el mayor confort posible en sus trabajos cotidianos”.



Es decir, todo vale para descalificar a unos profesionales independientes por parte del Gobierno, sindicatos y políticos, cuyo único anhelo es poder ganarse la vida con unos márgenes razonables que ya no altos, en su día a día.

Pero eso es “pedirle demasiado” a Sánchez. A un Gobierno que está elegido precisamente para tomar decisiones.

Así que hay que esperar a lo que diga Bruselas. Y mientras no reconocer a los transportistas y otros profesionales independientes, porque si no hablamos de patronal y sindicatos, los más de 3 millones de autónomos que hay en España no pueden ni protestar, ni tener contraprestaciones, ni exigir la mejora en sus condiciones laborales. Pero ojo!! si que pueden pagar impuestos, cotizaciones a la Seguridad Social etc.. cómo el que más, porque para eso sí que valen los autónomos, y cuantos más mejor.

Así que éste motor económico compuesto por miles de personas que cada día tratan en España de compensar económicamente su esfuerzo ha dicho basta!!

Y a cambio, agricultores, ganadores, pescadores, pequeños comercios, transportistas...solo piden diálogo y apoyos de su Gobierno, le hayan votado o no, y sean de cualquier partido, porque simplemente lo necesitan, ya que supuestamente es el interlocutor válido, elegido democráticamente, para mejorar sus condiciones de vida.

Por tanto, para Sánchez y cía llega el momento de la verdad que es legislar, porque es el Ejecutivo. Lo que significa que debe tomar decisiones, ya que no vale echarle la culpa siempre “a los otros”.

Y para empezar, nuestro Gobierno solo tiene que aplicar medidas de rebajas y apoyos fiscales, como subvencionar o compensar entre 15, 30 o 40 céntimos por litro de combustible, tal y como hacen nuestros vecinos europeos en Francia o Alemania, ya que nos gustan tanto los ejemplos de la UE.

Porque de lo contrario, la economía española y valenciana, especialmente en el ámbito hortofrutícola, seguirá sufriendo con mayor virulencia una inflación galopante en un vuelco del tablero geopolítico y económico mundial que se puede prolongar durante mucho tiempo.

Una situación que se traducirá en liquidación de actividad propia, cierre de empresas o creación de pocas compañías con la consecuente reducción y pérdida de miles de puestos de trabajo, sin posibilidad en muchos casos, de recolocarse en el mercado laboral.

Un panorama dantesco que reflejará los problemas reales de nuestra economía y que no nos permitirá echar la vista atrás, porque entonces ya será tarde, incluso, para echarle la culpa a los demás...



AUTOCONSUMO ENERGÉTICO EN LAS EMPRESAS ESPAÑOLAS

El precio de la luz lleva meses al alza y eso supone que el precio de la factura de muchas empresas se haya duplicado. Para reducir estos costes energéticos, muchas pymes y grandes empresas está optando por la instalación de paneles solares y de esta forma no depender de la incertidumbre del mercado. Además, el autoconsumo es una necesidad medioambiental.



EL METAVERSO INMOBILIARIO

La apuesta de Juan Roig en el **metaverso** inmobiliario capta 1.600 compradores. Utopion, impulsada por la Lanzadera del presidente de Mercadona, ha captado 1.600 interesados en comprar sus terrenos en su primer mes de vida; en la última semana se han sumado un millar.

LA FÁBRICA DE VOLKSWAGEN, EN VALENCIA

La nueva fábrica de baterías para coches eléctricos del grupo Volkswagen, con una capacidad de 40 GWh se instalará en Sagunto, y dará empleo a más de 3000 personas. Esto supone la mayor inversión privada en la historia de España, con unos 7.000 millones de euros destinados al plan de electrificación.



LA CIUTAT
DE LES ARTS I LES CIÈNCIES
VALENCIA

UN LUGAR para descubrir

www.cdc.es
+34 96 197 46 86

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA L'OPORTUNITAT

TONI GASPAR

Texto **JOSEP LOZANO** | Fotografía **RAQUEL ABULAILA**



PRESIDENT DE LA DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA DESDE 2018 Y ALCALDE DE FAURA DESDE 2003, TONI GASPAR ES UN HOMBRE DE MODA Y HA PUESTO DE MODA LA DIPU. TANTO POR SU ESTILO DE VIDA, SU MANERA DE VESTIR Y DE EXPRESARSE, ES UN PERSONAJE POLÍTICO EN TODA REGLA.

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universitat de València en 1997, en la especialidad de Economía Pública, ha cursado el programa IESE Business School en Liderazgo para la Gestión Pública.

Antoni Francesc Gaspar Ramos (Faura, 1973), Toni Gaspar, es un político socialista que habla de su lifestyle con tal facilidad que sus manifestaciones gustan tanto a propios como a extraños. Le encanta correr, hace una tarta de queso de premio, ve las series en su portátil, de viaje fácil y no tiene Facebook ni Twitter.

En julio cumple cuatro años al frente de la Diputació, donde su apuesta por la cultura y la interacción con los alcaldes de la provincia elevan su perfil público a un must comunicacional.

Señor Gaspar, ¿un político del S. XXI nace o se hace?

Se desespera, principalmente, viendo como viene el siglo... Un político del siglo XXI debe saber gestionar las circunstancias tan diferentes y atípicas con la que nos enfrentamos, motivadas sobre todo por una revolución digital que lo ha acelerado todo, para bien y para mal.

De la Caja de Ahorros a la alcaldía de Faura y a presidir la Dipu de València... ¿El cielo puede esperar?

Y mucho. Aunque haya días que piense que me lo he ganado, soy joven para pensar en descansos celestiales.

¿Qué le hubiera gustado hacer que aún no ha hecho?

La vida contemplativa la tengo pendiente. Lo del libro también. Lo de subir en globo también. Vamos, que me quedan muchos tópicos y otras cosas que no necesariamente deben publicarse

“Hay que acabar con el exceso de burocracia o con la falta de iniciativas en el ámbito público”

¿La diferencia entre lo público y lo privado?

Mi obsesión es llevar parte de la cultura de lo privado a las administraciones públicas. Es difícil cuando se nos trata a los representantes de lo público como presuntos delincuentes, pero hay que acabar

con el exceso de burocracia o con la falta de iniciativas en el ámbito público. Conceptos como la creatividad, el talento o el riesgo debe empapar las instituciones públicas.

¿La Diputación es un gran hub de hermanos?

No sé si me quiere decir que hay mucho enchufado... Realmente lo veo más como un generador, que trata de llevar autonomía allá donde no la tienen. Mira que han dicho cosas de la Diputación, pero lo de ‘hub de hermanos’ es un concepto nuevo...

¿Un personaje público debe suscitar interés? ¿Quién le interesa a usted?

Más que suscitar interés un personaje público debería ser interesante por sus ideas, su gestión, sus iniciativas. Vivimos en la economía de la atención y mucho personaje público se obsesiona con llamar la atención. De ahí que abunden las sandeces, las fricadas y el ruido en el escenario público. Yo no soy nada mitómano, pero cada vez valoro más quien no necesita hacer el imbécil para ganar notoriedad.

“Valencia, ciudad mundial de la felicidad, porque engloba mucho talento y creatividad en muchísimos sectores”

Cómo ve la capital de València, ¿qué diferencias sustantivas hay entre el norte y el sur? ¿Y entre el este y el oeste?

Yo la veo con un potencial enorme. Pero enorme a gran escala. Suelo referirme a Valencia como la ciudad mundial de la felicidad, porque engloba mucho talento y creatividad en muchísimos sectores, que sabemos exportar y que como ha pasado en toda la historia

no valoramos suficientemente en casa. Creo que eso debe empezar a cambiar, y que el talento se vea como proyecto de ciudad y en la personalidad de sus vecinos y vecinas con orgullo, principalmente.

“Me desapunté de Facebook y Twitter porque no me veía identificado con ese territorio”

En sus redes potencia mucho el lenguaje de la moda, ¿es así o me lo parece?

Sinceramente no potencio nada. Me desapunté de Facebook y Twitter porque no me veía identificado con ese territorio. Mi Instagram es un campo donde pongo lo que considero, de manera agradable, sin chillar, sin replicar, contra nadie, en tono sosegado. Lo del lenguaje de la moda no es intencionado. Igual estamos mal acostumbrados a que el lenguaje de un político debe ser gris y subido de decibelios.

Si su vida fuera una serie de tv, ¿a cuál se parecería más?

Me gustaría que fuera los Bridgerton, pero de momento no se parece. Mi vida sería una mezcla entre una infancia feliz postfranquista con dosis política desde los veintitantos. Sería entre Cuéntame y Borgen, con aspiraciones a llegar a un The Crown o Downton Abbey cuando sea mayor.

Si pudiera poner música a su vida... hágame una playlist.

Un variadito. Según el momento del día. Podría empezar con algo de clásica, activarme con Rigobertha Bandini y bajar revoluciones con Jonatan Penalba. Vamos, que en la música soy diverso, plural y tolerante como en la vida.

Para cuando se terminen los conflictos, ¿un destino y una compañía soñados?

Mejor no esperar hasta que no haya ningún conflicto. En mi legis-

latura he tenido Gloria, Filomena, pandemia, incendios, danas... Sueño simplemente con poder tener un destino.

¿Qué proyectos provinciales anhela poner en marcha?

Hemos hecho mucha gestión para que la Diputación se vea como una institución más moderna y cercana a los municipios, sin boato, que fomente la autonomía de los pueblos y pone todos sus recursos a su disposición de manera rápida. Queda mucho por hacer, pero poner en marcha a toda la institución en la dirección que queríamos no ha sido una tarea ni fácil ni rápida. Algo se empieza a notar cuando nos lo agradecen alcaldes y alcaldesas de todos los colores.



Dejamos a Toni Gaspar con su más que encomiable tarea y le animamos a que la institución que preside se parezca cada día más a lo que sueña, porque sus sueños se pueden convertir en realidad, y esa realidad nos favorece a todo el pueblo valenciano.

¿ES OBLIGATORIO CONTRATAR UN SEGURO EN LAS COMUNIDADES DE PROPIETARIOS?

Texto Alicia Castillo Lloréns
Abogada-Administradora de fincas

La pregunta es recurrente en todos los despachos de administradores de fincas, y la respuesta siempre es la misma, sea o no obligatorio contratar un seguro de comunidades, resulta muy recomendable contar con una póliza multirriesgo de comunidades.

La Ley de Propiedad Horizontal no establece ninguna norma por la que sea obligatorio que la comunidad de propietarios contrate una póliza.

La citada Ley, hace referencia al seguro como una posibilidad, no como una obligación, y así en su artículo 9 f, habla de que la Comunidad pueda suscribir con cargo al Fondo de reserva, un contrato de seguro que cubra los daños causados en la finca o bien concluir un contrato de mantenimiento permanente del inmueble y sus instalaciones generales.

Sin embargo, si que existen normativas autonómicas en las que se dispone la obligación de que las comunidades de propietarios tengan suscrito un seguro comunitario desde su entrada en vigor. En la Comunidad de Madrid, el artículo 24 sobre las Medidas de Calidad de Edificación de la Ley 2/1999, establece que todos los edificios deberán estar asegurado ante riesgos de incendio y daños a terceros, siendo una infracción grave la falta de suscripción de dichas pólizas.

En la Comunidad Valenciana, fue publicada la **Ley 8/2004, de 20 de octubre, de la Generalitat, de la Vivienda de la Comunidad Valenciana, vigente desde el 21 de abril de 2005 que en su artículo 30**, establece la norma obligatoria de suscribir y asegurar las viviendas contra riesgo de incendios y daños a terceros, además de suscribirlos para los elementos comunes del edificio de propietarios o vecinos.

Además en el punto 2 de dicho artículo 30 establece que las comunidades de propietarios que

cuenten con un seguro que cubra los daños causados en el edificio por riesgos extraordinarios disfrutan de preferencia en la obtención de ayudas públicas para el mantenimiento, la rehabilitación o su conservación. Con esta preferencia también cuentan las comunidades que hayan constituido un fondo de reserva para atender las obras de conservación y reparación del edificio de viviendas o que dispongan de un contrato de mantenimiento previamente del inmueble y sus instalaciones generales.

Vamos avanzando en la pregunta que hacíamos al principio de este artículo, y vemos que si que en la Comunidad Valenciana es necesario un Seguro de Comunidades, pero que es lo que debe incluir la póliza seguros de un edificio de manera obligatoria? Sólo las coberturas de incendios y la de riesgo a terceros.

De qué tratan estas coberturas y que está incluido en las mismas? Vamos a ayudarnos en este caso, de la página de la Mutua de Propietarios, que nos aclara que cubren dichas coberturas.

INCENDIOS: se cubren los daños materiales directos producidos a los bienes asegurados como consecuencia de la acción directa del fuego así como los producidos por las consecuencias inevitables del incendio, cuando éste se origine por causa fortuita, por malquerencia de extraños, por negligencia propia del Asegurado, de sus empleados o de personas de las cuales responde civilmente. Además, se incluye la acción directa de la explosión, más los daños materiales directos sufridos por las calderas y conducciones de calefacción u otras instalaciones fijas a causa de su autoexplosión. Por otro lado, se incluye la caída de rayos directos sobre los bienes asegurados. Del mismo modo, entran dentro de esta categoría los efectos secundarios producidos por los daños.

RIESGO A TERCEROS: en este caso se trata de una responsabilidad civil que cubre los imprevistos de cualquier inmueble que puedan provocar daños a terceras personas. Por tanto, la Asegurado se hace cargo del pago de las indemnizaciones que tengan que ser cubiertas por la comunidad de propietarios.

El resto de Comunidades autónomas, le es aplicable la Ley de Propiedad horizontal y en consecuencia, la contratación de un seguro es sólo aconsejable, no obligatoria.

Sea o no sea obligatorio contratar un **seguro de comunidades en su territorio, resulta muy recomendable** contar con una póliza multirriesgo. Y hablo del seguro de multirriesgo que va más allá de lo que exigen las normativas autonómicas.

Este tipo de pólizas tiene cierta complejidad y requiere un asesoramiento adecuado por su administrador de fincas y su agente de seguros.

La póliza de multirriesgo de Comunidades de Propietarios además de las coberturas obligatorias de incendio y responsabilidad civil, existen las llamadas coberturas opcionales, las más habituales son la de daños por agua, robo, accidentes de los empleados, control de plagas, asistencia jurídica, asistencia en el edificio, atascos, actos vandálicos, cristales, daños eléctricos, etc.

Los vecinos deben conocer las coberturas del seguro de multirriesgo para no duplicarlas en su seguro de hogar.

Es una forma de evitar problemas y conflictos entre los vecinos. No tener seguro de comunidad y sufrir un siniestro que afecte a elementos comunes es motivo de muchas de las disputas. Espero que hayan pasado un merecido descanso en estas fallas y me despido hasta el próximo número

UN NUEVO CARRIL BICI CONECTARÁ BIOPARC, EL PONT DE LES ARTS Y EL ANILLO CICLISTA



El **nuevo eje ciclable** completará la conexión directa, segregada y en calzada del Bioparc al Pont de les Arts y la conexión con el Anillo Ciclista y estará financiado al 90% por la Unión Europea. El eje cuenta con 1.625 metros de longitud para ambos sentidos y que conectará con el carril bici de puente de Campanar, Pius XII, Puente de las Glorias Valencianas, Pare Ferrís, Pont de les Arts y el resto de carril bici de la marginal izquierda des de Mauro Guillén.



LOS EFECTOS DE LA GUERRA EN LA VIVIENDA

El Gobierno se plantea congelar la actualización del IPC en los alquileres. El Ejecutivo **se reúne con partidos y agentes sociales para buscar el máximo consenso** para acometer una serie de medidas que rebajen la escalada de precios de la luz, el gas o los carburantes, que están golpeando directamente al bolsillo de los ciudadanos.



EL SENSOR DE BICICLETAS Y MONOPATINES DE LA UPV

Un nuevo sensor de bajo coste para monitorizar patinetes y bicicletas eléctricas mejora la seguridad en carriles bici. Su implementación contribuiría a mejorar el control de las nuevas formas de movilidad y, especialmente la seguridad vial, tanto de peatones como del resto de vehículos que cada día se desplazan por la ciudad.

EL 'HOME STAGING', EN ALZA



Es una técnica de marketing cuyo objetivo es preparar las propiedades para su venta o alquiler para que impacte y enamore, presentándolas de forma atractiva. Actualmente y, cuando el sector inmobiliario tiene tantos retos e incertidumbres, este proceso permite tener más clientes interesados, tanto en venta como en alquiler, que serán de mejor precio y te permiten conservar tu vivienda. El **"home Staging"**, o "puesta en escena de una casa" hará que quien la vea, desee vivir allí.

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

Aunque por fuera se vea bien, su interior pone en juego tu salud.

Las humedades son como las naranjas, lo esencial no está al azar de la vista.

Siempre que vas al mercado, te encuentras una persona escogiendo las naranjas más coloridas y brillantes pensando que son las mejores. Nada más distante de la realidad cuando las abre en el hogar.

Con las humedades es similar cuando solo lo arreglamos visualmente. Siguen apareciendo las manchas al poco tiempo, el moho, las enfermedades respiratorias crónicas y poniendo en peligro hasta la seguridad del hogar a nivel estructural.

Por ello es imprescindible eliminar de raíz el problema y solo confiar en los profesionales con certificados garantizados por escrito. Esta es la base definitiva para su eliminación.

NO tomes decisiones al azar, decide por la efectividad garantizada 100%.



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

900 218 218
www.murprotec.es

IDEADO
FABRICADO EN
EUROPA



CONDENSACIÓN



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE



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



CARLOS LATRE

CÓMICO

Texto y fotografía
MARÍA SELVA
(Alma Studio Visual)

CARLOS LATRE NO PUEDE SER SOLO CARLOS LATRE. ES IMPOSIBLE HABLAR CON ÉL SIN QUE SE SIENTEN A TU LADO VARIOS PERSONAJES QUE YA FORMAN PARTE DE ÉL. LE LLAMAN EL HOMBRE DE LAS MIL VOCES, Y ES QUE ES INCREÍBLE COMO VA INTEGRANDO EN UNA CONVERSACIÓN CIENTOS DE PERSONAJES QUE LE VAN SALIENDO SOLOS. COMENZÓ EN EL PROGRAMA DE MÁS ÉXITO DE LA TELEVISIÓN, HA TRABAJADO EN EL CINE Y EL TEATRO, Y LLEVA MÁS DE 25 AÑOS HACIÉNDONOS REÍR. SOLO POR ESO, LATRE YA ES UN SUPERHÉROE DE ESOS QUE SEGURO ALGUNA VEZ HA IMITADO.

One Man Show es su último espectáculo con más de 100 personajes, y en el que se incluye mucha música.

One Man Show es un repaso a toda la actualidad del país. ¿toda, toda? Vendrá cargadita.

Cargadita viene sí. Veremos sobre el escenario a más de 100 personajes. Llenaremos el teatro de políticos, personajes actuales, cantantes, de canciones, de música, de show, al final lo que quiero es que sea un espectáculo multidisciplinar para ver a un personaje que también es multidisciplinar y que es un One Man Show.

En el show ¿nos encontramos con algún tabú?

El tabú siempre es el público, es decir, su sensibilidad es el límite que marca hasta donde puedes llegar. No es lo mismo estar en una convención en una empresa, que estar delante de tu público que ha pagado una entrada o delante de una actuación en el día de la mujer o en cualquier otro ambiente. Tienes que saber a quién te diri-

ges, cuál es tu audiencia, en qué foro estás y a partir de ahí poder darles lo que crees que va a gustar. Yo en ese sentido tengo bastantes recursos, soy un cómico bastante blanco, y tengo una cartera bastante amplia.

¿Te has encontrado en alguna situación que quizá has notado que por parte del público haya habido tensión?

Sí, por supuesto. Tensión como tal no, pero sí frialdad, me he encontrado públicos muy complicados, momentos en los que he dicho: “Uf, madre mía como salgo de esta”. Eso te enseña al final, de los malos momentos sacas cosas muy buenas.

En relación a lo anterior, ¿Cómo crees que es el público valenciano?

El público valenciano es de aplaudir, de participar, de arreglarse mucho para ir al teatro. Me encanta, es un público maravilloso, alegre, feliz y además, yo soy valenciano y es como estar en casa.

Eres el hombre de las mil voces ¿Cómo es el proceso de imitación? ¿Cómo te preparas para un espectáculo de este tipo?

Primero me preparo físicamente, después psicológicamente y por último, técnicamente. Físicamente es un show que requiere mucho esfuerzo, estoy cantando y bailando a la vez. Es un espectáculo que me va muy bien físicamente e intento estar bien para poder aguantarlo. Técnicamente es un show que requiere mucho esfuerzo vocal, hago a más de cien personajes que son rotos y aprietan mucho. Además, la intensidad es muy grande. Psicológicamente no me cuesta nada porque es muy divertido, acabo agotado pero muy muy feliz.

¿Ponerte en la piel de tantos personajes hace que, de alguna manera, te olvides de ti mismo?

Al contrario, tengo tantos referentes y patrones a los que asomarme que de repente me digo: “cuál es tu versión, tienes que ser tú”. Pero

esto ha sido un proceso interno muy interesante. Yo al principio era el hombre sin identidad, pero la experiencia te da la oportunidad de escoger lo mejor de cada casa.

¿A quien te gustaría imitar que no lo hayas hecho ya y que te supondría un reto?

Es algo futurible, pero me gustaría hacer algo como un gran concierto, el concierto más grande de la historia. Hacer a Frank Sinatra, Elvis, Beatles, Prince, Madonna, Tina Turner.... Sería algo maravilloso. En ese sentido el público se sorprendería, saben que me van a ver imitar pero no saben hasta qué punto me van a ver imitando cantantes.

¿El humor está en peligro de extinción?

No, en peligro de extinción no, pero tenemos que cuidarlo porque el humor no puede estar en manos de gente que no tiene sentido del humor. Si el público no tiene sentido del humor, hay que enseñarle, eso sí, teniendo en cuenta en la situación que estamos y de todo lo que hemos vivido en el pasado. Nunca debemos perder la buena fe. Actualmente tenemos la sensibilidad muy a flor de piel.

¿Qué recuerdas de aquellas Crónicas Marcianas que, de alguna forma, te vieron nacer? ¿Qué te enseñaron?

Muchísimas cosas, lo echo mucho de menos. Crónicas fue mi universidad, me enseñó lo mejor y lo peor, la risa, la inmediatez, la frescura... me enseñó tantas cosas. Imagínate la actualidad de hoy en día contada por Crónicas Marcianas. Es verdad que sería mucho más criticado pero creo que saldríamos más fuertes. En el fondo creo que son necesarios programas así.

¿Te consideras un soñador?

¡Sí! Yo soy un Acuario de libro. Siempre estoy soñando, pero ahora desde el presente. Es algo que he mejorado mucho, antes siempre pensaba en mi pasado y en el futuro, ahora no. Yo siempre pienso que lo que sueñas y deseas lo

tienes que proyectar y si tiene que venir vendrá, la vida ya te lo pondrá en el camino, no hay que preocuparse demasiado por lo que va a pasar, ya que la vida siempre es diferente a como te la habías planteado.

¿Qué opinas del éxito?

El éxito es ser feliz. Yo he tenido éxitos, fracasos, he tenido de todo. Tengo la gran suerte de llevar 25 años en la televisión y de mantenerme siempre al pie del cañón, he tenido que reinventarme, y cambiar ciertas cosas para que me sigan viendo bien. El éxito es muy relativo, yo creo que es sentirse bien, poder escoger dónde estás y, en mi caso, poder producir un espectáculo que funciona, eso es el éxito. La gente tiene un concepto equivocado del éxito.



Las RRSS son ahora mismo una lanzadera para tu profesión ¿Hubieras cambiado algo de tenerlas cuando empezaste?

No hubiera sido igual, hubiera sido multiplicado por tres porque los éxitos hoy en día se convierten en fenómenos, se viralizan. Mi carrera ha sido muy escalonada. Yo empecé con el ‘boom’ de Crónicas Marcianas, pero nadie sabía quien estaba detrás de la máscara. Yo era el chaval que hacía voces. Lo primero que la gente conoció de mí fue el trabajo, y luego ya se interesaron en saber qué había detrás. Hoy en día la gente se convierte en mainstream de la noche a la mañana y considero que eso es más peligroso, mi carrera ha sido escalonada pero muy positiva y estoy muy contento de ello.



EL MUSEO GUGGENHEIM BILBAO CUMPLE SU 25 ANIVERSARIO

El icónico museo bilbaíno de **Frank Gehry** propone una lista de actividades, exposiciones y eventos para celebrar su aniversario desde su fundación con el lema **“El arte inspira el futuro”**. La característica más llamativa del museo es el innovador edificio en el que se emplaza, constituido por formas curvilíneas y retorcidas, recubiertas de piedra caliza, cortinas de cristal y planchas de titanio.



DRAMA, MÚSICA Y MUCHA MUCHA DANZA

Llega el mes de abril al **Teatro Principal de Valencia** con los espectáculos de danza: “El público”, “Highlands” y “Made of Space”, una adaptación del clásico de Lorca, una mezcla de música y danza y por último, una reflexión que explora el tiempo, el espacio y el infinito. “El toca-discos de Joan Fuster” un acierto seguro para los amantes del teatro con música en directo y si eres más de dramas como el que sucedió en el Prestige tienes una cita con “N.E.V.E.R.M.O.R.E”.

EL TEATRO OLYMPIA PREPARA ABRIL



Monólogos, musicales, comedia, conferencias, música y mucho teatro. Una programación de lo más variada adaptada a todos los gustos y preferencias. Desde el monólogo de **Raúl Antón** “Stop postureo”, pasando por el concierto de **Mario Bondi** o el musical de Romeo y Julieta hasta el gran espectáculo de **Carlos Latre** “The One Man Show”.

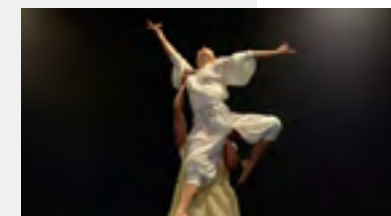
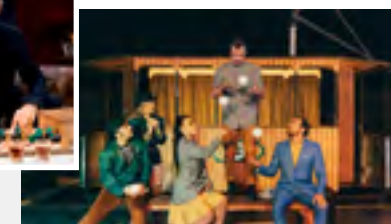
FESTIVAL DANSA VALENCIA



Desde el 2 hasta el 10 de abril la **Ruta de la Dansa** visitará los diferentes teatros de nuestra ciudad. Una actividad con la que el **Institut Valencià de Cultura** pretende establecer vínculos con los espectadores para que así conozcan de cerca la motivación, el contexto y las herramientas de los artistas que crean estas maravillosas coreografías.

CICLO FLAMENCO

La nueva programación del tradicional **ciclo flamenco del Talía** dio comienzo el pasado 29 de marzo con el guitarrista sevillano nominado al Grammy Latino 2021 como Mejor Álbum Flamenco, **Rafael Riqueni**. El 26 de abril el bailar **Jesús Aguilera** nos presentará su trabajo más íntimo hasta el momento, ‘Sonío’. El 24 de mayo llega **Juan Cortés** con su segundo trabajo. Después de su exitoso y aclamado disco ‘Jurepén’, el pianista flamenco nos presentará ‘Vida’, música flamenca que es todo un soplo de vida y esperanzas buscando matices para un nuevo flamenco que surge desde el piano de cola.

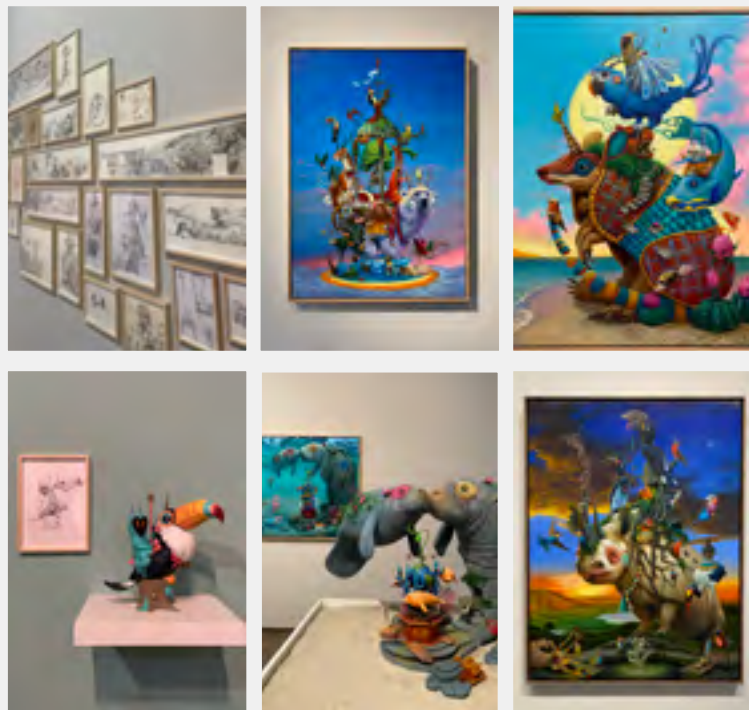


ELS VILLALONGA, TRAMVIA N°12 Y AISLA2

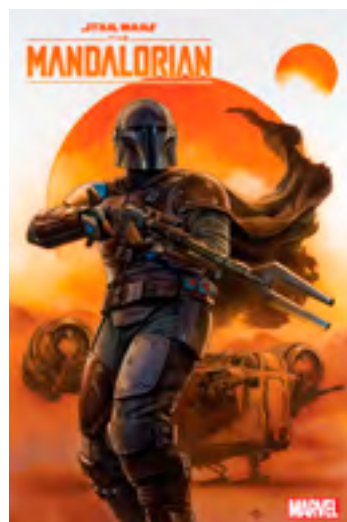
Estos son los tres espectáculos que tiene preparado el **Teatre Rialto de Valencia** para este mes de abril. La historia sobre la llegada de un familiar nuevo a los Villalonga estará hasta el próximo 3 de abril, humor al más puro estilo valenciano. Del 21 al 24 cinco personajes de lo más curiosos protagonizarán el circo-musical de “Tramvia N°12”. Sin embargo, si eres amante de la danza “Aïsla2” es el espectáculo que seguro cumple tus expectativas.

PROCÉS NATURAL, DE DULK

La exposición **Procés Natural**, del artista valenciano **Dulk** se presenta en **CCCC** como un recorrido inmerso en su proceso creativo. Esculturas, bocetos y la propia obra natural conforman el universo de **Antonio Segura**, su lenguaje artístico, su manera de pensar y entender el arte y la pintura, y sus inquietudes.



STAR WARS Y SU PRÓXIMA SERIE DE CÓMICS



Marvel está adaptando "The Mandalorian", la serie de Star Wars de Disney+ a una nueva serie de cómics. Un nuevo proyecto que tendrá un total de ocho números basados en la primera temporada de la serie, será **Rodney Barnes** el encargado de escribir estos cómics y **Georges Jeanty** el encargado de las ilustraciones. Otro éxito asegurado del gigante de los medios cuya salida al mercado está prevista el próximo junio.

LA EXPOSICIÓN DE PLAYMOBIL EN VALENCIA

El **Museo Histórico Militar de Valencia** acoge la exposición de **Playmobil** desde el pasado 24 de febrero hasta el próximo 10 de junio. "El juego de la Historia" trae a nuestra ciudad más de 8000 piezas repartidas en más de 200 metros cuadrados, una exposición que exhibe distintos acontecimientos de la humanidad. ¿Eres amante de las piezas Playmobil? Ya puedes disfrutar gratuitamente de esta super exposición.



CCCC



Emergency on Planet Earth

Fins al 04.09.2022

Centre del Carme Cultura Contemporània.
Museu, 2. València. Entrada gratuïta
www.consorcimuseus.gva.es

Organització i promoció:



Amplia el teu horitzó:



Amplia la teua col·lecció de:





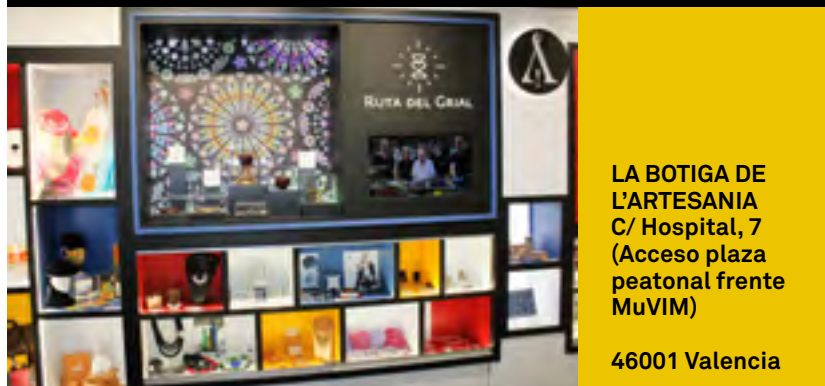
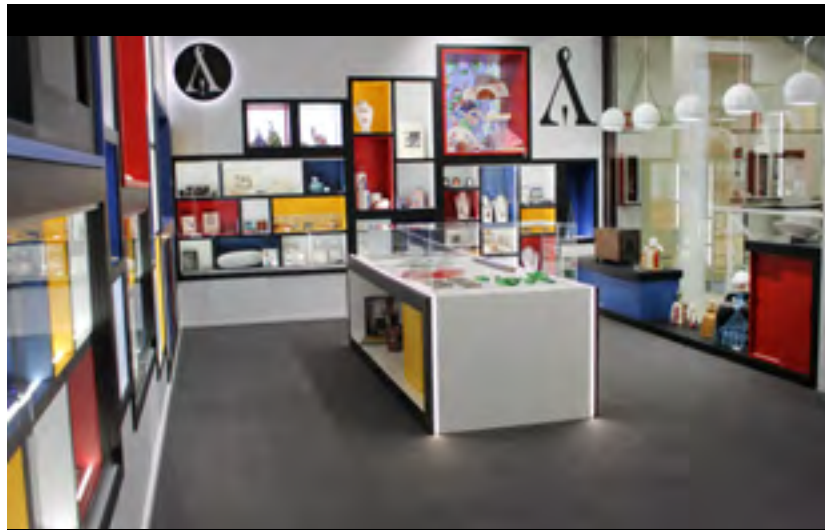
El Ateneo Mercantil de Valencia acoge desde el 1 de abril la experiencia inmersiva, **#INGOYA**, una espectacular experiencia inmersiva que versa sobre las obras de **Francisco de Goya** a través de 40 proyectores de alta definición, con más de 1.000 imágenes sobre pantallas gigantes de seis metros de altura. Con técnicas punteras en infografía y postproducción...

#INGOYA permanecerá en Valencia desde el 1 de abril hasta el 30 de junio. Es un proyecto itinerante que llega a nuestra ciudad después de su éxito en el Fernán Gómez, Centro Cultural de la Villa de Madrid y en el Palacio de Congresos de Granada. Más adelante viajará a otras ciudades españolas, caso de Málaga, antes de dar el salto internacional a Europa, Asia y Latinoamérica.



LA BOTIGA DE L'ARTESANÍA

Acércate a visitar la tienda del Centro de Artesanía de la C.V., LA BOTIGA DE L'ARTESANÍA. Este escaparate de piezas de artesanía calificada realizadas en la Comunitat Valenciana, alberga diseños exclusivos realizados por empresas artesanas de una gran variedad de oficios. Piezas singulares, hechas a mano y de origen valenciano. Además, puedes visitar de manera gratuita las exposiciones que actualmente alberga el Centro y disfrutar de interesantes audiovisuales. Más información y horarios en www.centroartesianiacv.com



LA BOTIGA DE L'ARTESANÍA
C/ Hospital, 7
(Acceso plaza peatonal frente MuVIM)

46001 Valencia

EL TEATRO FLUMEN SUBE A LAS TABLAS AL GRAN Y MISTERIOSO HOUDINI

EL REY DEL ESCAPISMO INTENTA HUIR DE LA MUERTE SOBRE EL ESCENARIO CON SU TRUCO MÁS LETAL: LA CÁMARA DE TORTURA CHINA



Harry Houdini es el **mago e ilusionista** más famoso de la historia, cuya especialidad fue el **escapismo**, una de las prácticas más duras de la magia. Tal fue su importancia y repercusión que, en la actualidad, sus trucos de escapismo son admirados y copiados en todo el mundo.

Por ello, el **Teatro Flumen** sube a las tablas *Houdini. Historia de una muerte*, el show que representa cómo el ilusionista intenta escapar de la muerte **sumergido en la Cámara de Tortura china**. En este truco, Houdini está dentro de un habitáculo lleno de agua con la cabeza abajo y los pies sujetos, de donde luchará por huir... ¿Sobrevivirá?

La obra, producida por Saga Producciones, apuesta por una **fiel recreación de los trucos más espectaculares** de Houdini con sus peculiares complementos: la camisa de fuerza en suspensión, la metamorfosis y las esposas. También con el que es, sin duda, **su efecto más dramático y peligroso**: la Cámara de Tortura china, donde el mago se enfrenta a la muerte.

Pero en esta obra no todo son trucos, ya que aúna la vida y la muerte, **el suspense con la comedia** y la mentira con la verdad. Para ello, se emplea un amplio abanico de recursos: **distintos tiempos narrativos**, proyecciones, **coreografías** y escenografías polivalentes.

Bajo la dirección de Jose Saiz, un total de diez artistas conforman el elenco, entre los que destacan los protagonistas: Houdini, interpretado por el **mago Kekoperfil**, y la bailarina y actriz **Inma Quinzá**, quien da vida a la mujer del ilusionista, Bess.

Con todo ello, *Houdini. Historia de una muerte* es un grandioso espectáculo de evasión con baile, magia, diversión y emoción; pero también un reto contra nosotros mismos para **poner a prueba nuestra inteligencia** y capacidad de análisis.



[Para poner en JAQUE al zapping]

Texto **VICENTE CHAMBO****CHEMA LÓPEZ. CARTA DE QUEBRADOS**

Galería Rosa Santos (Valencia)
RETÍCULA CUADRADA · Galería Rosa Santos (Madrid)
Hasta el 20 de mayo de 2022

Cuando muere un ser humano termina una historia irrepetible. Después, los que le sobreviven le honrarán, condenarán o echarán de menos, y con tiempo será olvidado excepto si es de los elegidos para la gloria. En el transcurso de los tiempos, la cultura social se ha alimentado de identidades virtuosas, grandes conquistadores, líderes carismáticos, guerrilleros, personas con final trágico, y en resumidas cuentas, seres que despiertan sentimientos por las características especiales de su existencia. Este concepto de identidad ejemplar es todavía aceptado con cierta autoridad, a pesar del fenómeno de las RR. SS. donde los valores parecen alejarse de lo aprendido por la memoria colectiva.

Diría **Zygmunt Bauman** que “La cultura de la modernidad líquida ya no tiene un populacho que ilustrar y ennoblecer, sino clientes que seducir”. Para Bauman “La cultura líquida moderna ya no siente que es una cultura de aprendizaje y acumulación, como las culturas registradas en los informes de historiadores y etnógrafos. A cambio, se nos aparece como una cultura del desapego, de la discontinuidad y del olvido”.

Pero al olvido le ha salido un enemigo, **Chema López (Albacete 1969)**, en cuya trayectoria se entrecruza el cine, la fotografía y la literatura hasta el punto de concederles gran protagonismo en óleos de pretéritos proyectos. El presente, es precisamente una muestra de pintura compuesta por óleos sobre lino vertebrados entre el diálogo, la rima y el contraste de identidades anónimas.

Las piezas representan diferentes documentos nacionales de identidad, carnets de afiliación, permisos de residencia y otros certificados oficiales aumentados y llevados a los bastidores a escala considerable (125 x 170, y 50 x 70 cm) cuya génesis se sitúa en los primeros meses de 2020. Por lo tanto, la muestra es el fruto de dos años de trabajo cuyo resultado es una suerte de paseo expositivo extraordinario para quien sepa apreciar el valor de la pintura, el patrimonio cultural que representa el papel en los archivos históricos, la fotografía, la historia del arte, y la figura de Francis Picabia, a quien Chema López hace un guiño, en concreto a la exposición Máquinas y Españolas, una muestra en la que el contraste entre las mujeres y las máquinas



refuerza la ironía dadaísta, con un prólogo en el catálogo escrito por André Bretón, que realizó en 1922 en la Galería Dalmau de Barcelona.

Pero volviendo a Chema López, sobre los personajes que aparecen en la exposición no son de identidad popular, “No he querido recurrir a figuras conocidas”, confiesa Chema, “Desde hace tiempo adquiero documentos y fichas de identidad de todo tipo de personajes desconocidos, únicamente por el interés que despierta en mí una fotografía, o la estética y composición formal del documento en sí, lo que hay detrás de cada historia anónima. No sigo un orden ni objetivo de colección, sencillamente adquiero, guardo y contemplo de vez en cuando”

Ya en la antigua Grecia, Sócrates hace ver en sus discursos, que únicamente advertimos las gracias que son agudas huecas e hinchadas de artificio, las de grandes seres, no las que se deslizan bajo la naturalidad y la simplicidad de un campesino, un carpintero, un albañil, un zapatero o un carretero, en definitiva, un común entre los mortales.

El relato de la exposición gira en torno a identidades de éste tipo de perfil, anónimas y encontradas en el camino. Identidades desconocidas que no gozan de apellidos ilustres ni logros ejemplares, personas que existieron y dejaron el testimonio de su foto y carnet, sin las condiciones necesarias para poder perpetuarse, pero que como seres humanos, se llevaron tras de sí sus historias al silencio eterno. Y este es el punto de salida que se despliega sostenido en carnés de afiliación usados en tiempos de guerra, documentos para identificar, catalogar y segregar a distintos grupos sociales, establecer comparativas entre ellos según su tipificación institucional, explorar las múltiples caras de un conflicto, los juegos del poder, las máscaras y la capacidad de afectación social. Siempre habrá una oportunidad para tener un momento de protagonismo, para ocupar un papel en la historia anónima del universo, siempre que creadores como López mantengan los ojos abiertos para escuchar entre el silencio de un rastro.

En cuanto al título de la exposición, **Carta de Quebrados** hace referencia a los colores que se obtienen de la mezcla de los complementarios con la suma del blanco. Los colores quebrados en pintura son la esencia, la clave imprescindible del dominio del color y de la armonía cromática, algo que como profesor de pintura trata de inculcar a sus alumnos en la Universidad Politécnica de Valencia, donde “La teoría del color” está presente, se huele.

Las imágenes están tomadas del estudio de Chema López en los días previos al montaje de la exposición por coincidir con el cierre de redacción. Aquí se justifica aquello de André Chénier, “El arte hace los versos, pero sólo el corazón es poeta”.



Carta de Quebrados, encuentra su continuidad en la sede que la Galería Rosa Santos tiene en Madrid bajo el título Réticula Quebrada.

CURRO CAÑETE

ESCRITOR

Texto EVA LÁZARO

Fotografía

XAVIER TORRES-BACHETTA

“NO TENGAS MIEDO A NADA”, el nuevo libro de autoayuda de Curro Cañete, un periodista que decidió encaminar su labor profesional hacia el coaching personal y profesional para poder ayudar a los demás dejando atrás los miedos y las excusas con el objetivo de avanzar felizmente en la vida de cada uno, recuerda que nunca es tarde para cambiar.

Para una persona que todavía no se ha leído el libro ¿Qué crees que se va a encontrar cuando lo abra?

Yo creo que se va a encontrar una manera de recuperar sus ilusiones, de volver a vivir con entusiasmo, de recuperar sus sueños, su foco, sus fuerzas, es decir, todo lo contrario a vivir con miedo. Quiero ayudar a las personas a recuperar todas las ilusiones que han perdido por el camino y que son necesarias para poder vivir de una forma plena.

CULTURARTE
ARTE Y ESCENA



Hablas del miedo ¿De dónde surge la idea de este libro?

La verdad es que a mí son los libros los que me dicen cómo tengo que escribir, yo no tengo ni folio en blanco ni nada de eso, yo cuando me siento emanan palabras, frases y textos de mí. Yo empecé a escribir y al final me di cuenta de que tenía un libro con el que podía ayudar a la gente en el que yo cuento también mis experiencias y me dejo influir por lo que está viviendo la sociedad ahora. Mucha gente me escribía aterrorizada porque estaba dejando de lado sus sueños por el miedo que había generado la pandemia y al final me he dado cuenta que he podido ayudarles.

En referencia a la pandemia ¿Qué opinas de la manida frase “de esta saldremos mejores? ¿Crees que vamos a poder salir?

Al final depende de cada persona. Habrá personas que aprovechen esta crisis para convertirse en su mejor versión y sacar su poder, y otras que lo aprovechan para instalarse en la queja y para justificar su falta de agallas para ir a por sus sueños y construir sus sueños. En general creo que sí que estamos saliendo ya y nos va a ayudar a todos a ser más conscientes y valorar el presente, esto nos convierte en personas más sabías.

Hablabas también de quitarse el miedo y de llegar a ser la persona que quieras ser ¿Crees que cualquier edad es buena para cambiar?

Sí, desde luego, nunca es tarde para cambiar. Cuanto antes empieces a cambiar antes empezarás a disfrutar de la vida, pero si una persona de 82 años quiere cambiar mucho mejor que si lo hace a los 90. Todos podemos empezar a construir una vida plena en cualquier momento.

¿Cómo crees que surge el miedo?

Hay algunos miedos universales pero la mayoría son particulares, dependen de las personas de los traumas, creencias, de los miedos que hayan tenido sus padres

e incluso sus abuelos, ya que los miedos se transmiten. Cada persona tiene unos traumas y de ahí al final surgen esos miedos, todo influye a que tengamos más miedo y sobre todo en la situación que estamos viviendo, tenemos que mantener esa paz interior para poder ser felices. Tenemos que saber mantener la calma en un mundo lleno de caos.

¿Qué crees que es lo más importante en esta vida?

Hay algunas cosas que son muy importantes pero claro, para cada persona es importante una cosa u otra, depende de lo que quiera construir cada persona a lo largo de su vida. Las relaciones con los amigos, pareja, familia, todo esto construye la felicidad de cada uno, de nada sirve cumplir sueños si no tienes nadie con quien compartirlos, esto es algo que nos ataña a todos.



Estudiaste periodismo, ¿Por qué decidiste formarte en coaching?

En mi propósito de vida estaba el escribir libros con los que pudiera ayudar a los demás pero para esto primero tuve que sanarme a mí mismo. Descubrí que cambiando mi manera de pensar y cambiando mi vida podía ayudar a los demás, ahí fue cuando aproveché mi experiencia de periodista para transmitir a los demás lo que yo quería, ayudar a los demás era mi cometido.

¿Crees que la figura de autoayuda está infravalorada? ¿Te has encontrado con gente que no valora tus libros?

La verdad es que yo no, me escriben todos los días personas agradeciendo mi labor, entonces intuyo que las personas que no lo valoran directamente no lo leen. Quién quiera leerme que me lea, no le dedico tiempo a las personas que no me valoran. No sé dónde están esas personas y tampoco me importa, le dedico mi tiempo a las personas que me valoran.

¿Cómo te han servido a ti las redes sociales, sobre todo en el confinamiento? ¿Cómo te han servido como escritor y como coach?

Pues muy bien la verdad, yo publico algo y me escribe una persona que está en México, Chile o Colombia. El poder estar en contacto con personas que viven en otros países, que me cuentan sus problemas es algo que sin las redes sociales no hubiera sido posible. Al final estar en contacto con tantas personas nutre mi carrera, mis futuros libros y me ayuda en mi trabajo.

¿Qué le dirías a una persona que está mal y no se atreve a buscar ayuda por el miedo al qué dirán?

Le diría que realmente empiece a caminar en la dirección correcta, que decida lo que quiere y que se enfoque en ello porque realmente puede conseguirlo, sobre todo, que deje atrás las excusas que le han estado limitando hasta ahora y avance por el buen camino.

“Para mí es disfrutar con lo que tienes mientras avanzas a la felicidad”

¿Qué es para tí la felicidad según el cuestionario de Proust?

Para mí es disfrutar con lo que tienes mientras avanzas a lo que deseas.

Read & Listen



OBRA MAESTRA
Juan Tallón
(Editorial Anagrama)

¿Cómo pudo desaparecer de un almacén del Museo Reina Sofía una enorme escultura de Richard Serra de treinta y ocho toneladas? La historia que narra esta novela es del todo inverosímil... y sin embargo sucedió



EL MENTALISTA
Camilla Läckberg y Henrik Fexeus
(Editorial Planeta)

En un parque de atracciones a las afueras de Estocolmo aparece el cuerpo de una joven asesinada de una forma macabra: dentro de una caja de madera atravesada por múltiples espadas. Atrévete a descubrir la verdad. Adéntrate en el mundo de Vincent y Mina, no querrás salir de él.



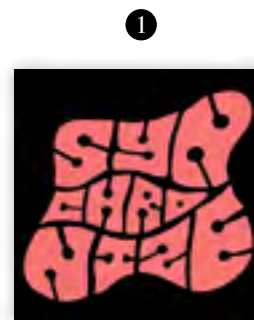
EL LIBRO DE GLORIA FUERTES. NUEVA EDICIÓN
Edición de Jorge de Cascante
(Editorial Blackie Books)

Al fin en un mismo libro la vida y la obra de una poeta genial que vio su carrera ensombrecida primero por su género, después por su clase social y finalmente por su fama. El libro sobre la verdadera Gloria Fuertes.



100 MOVIES OF THE 2010S
E.J. Müller (Editorial Taschen)

La década de 2010 fue testigo de cómo Netflix plantaba cara a Hollywood, las películas independientes hacían historia y Star Wars contraatacaba. Rememore lo mejor del cine de 2011 a 2020 en este nuevo compendio que destila el espíritu de la década en la gran pantalla. En cada entrada encontrará imágenes, sinopsis detalladas y curiosidades que harán las delicias de los cinéfilos y le guiarán a través del universo Marvel y de proyectos tan emblemáticos como Boyhood (momentos de una vida), Déjame salir, Parásitos y muchos más. ¡Un libro imprescindible para los aficionados al cine



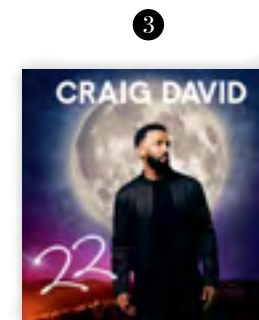
SYNCHRONIZE
Milky Chance

Synchronize es la última canción lanzada por el grupo **Milky Chance**, tal y como ellos dice, trata de ese sentimiento de estar perfectamente sincronizado con alguien, sin importar nada más.



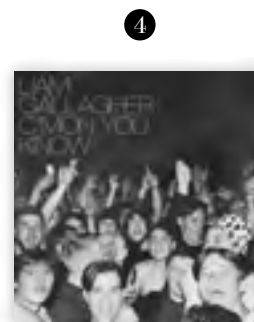
PARADISE AGAIN
Swedish House Mafia

Una década después, el trío de DJ's más famoso del mundo volverá a la carga con **Paradise Again**, un álbum del que ya conocemos **Moth to a flame**, junto a **The Weeknd**, y que se estrenará el 15 de abril de 2022.



22
Craig David

Un trabajo que se estrenará el 13 de mayo de 2022, tres meses antes de que se cumplan 22 años del lanzamiento de su primer elepé: **Born to do it**.



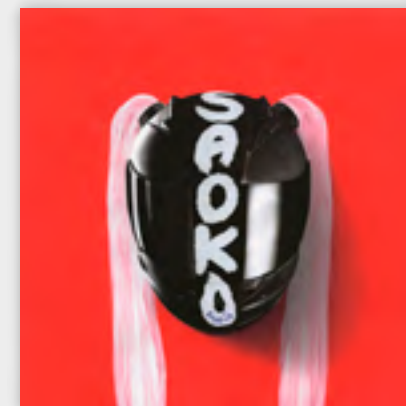
C'MON YOU KNOW
Liam Gallagher

La carrera de **Liam Gallagher** en solitario está siendo todo un éxito. Esta vez, el 27 de mayo por fin nos presentará su tercer álbum como solista bajo su estilo particular que mantiene año tras año.

LA CANCIÓN DEL MES

SAOKO
Rosalía

Rosalía hace un doble guiño con el título de la canción: por un lado al tema homónimo publicado por **Wisín** y **Daddy Yankee** en 2004 y, por otro, a este término de origen africano extendido por Latinoamérica que quiere decir ritmo, música o sabrosura. Curiosamente el videoclip se ha grabado en Kiev.



LICENCIA LITERARIA

DEL PAPEL A LA PANTALLA (GRANDE O PEQUEÑA)

Texto **FERNANDO VALENCIA AVANZINI**



No es ningún secreto que, en nuestros días, la industria cinematográfica se está quedando sin ideas. A pesar de la gran cantidad de estrenos, el mundo del cine necesita nuevas fuentes de inspiración, y suelen recurrir a ideas ya abordadas en otros formatos o películas de antaño. Una de estas herramientas son los “remake”, el arte de rehacer una película que ya existía y, en ocasiones, contextualizarla. No cabe duda de que la otra gran fuente de inspiración es el material literario, que siempre ha significado un valor seguro para los productores

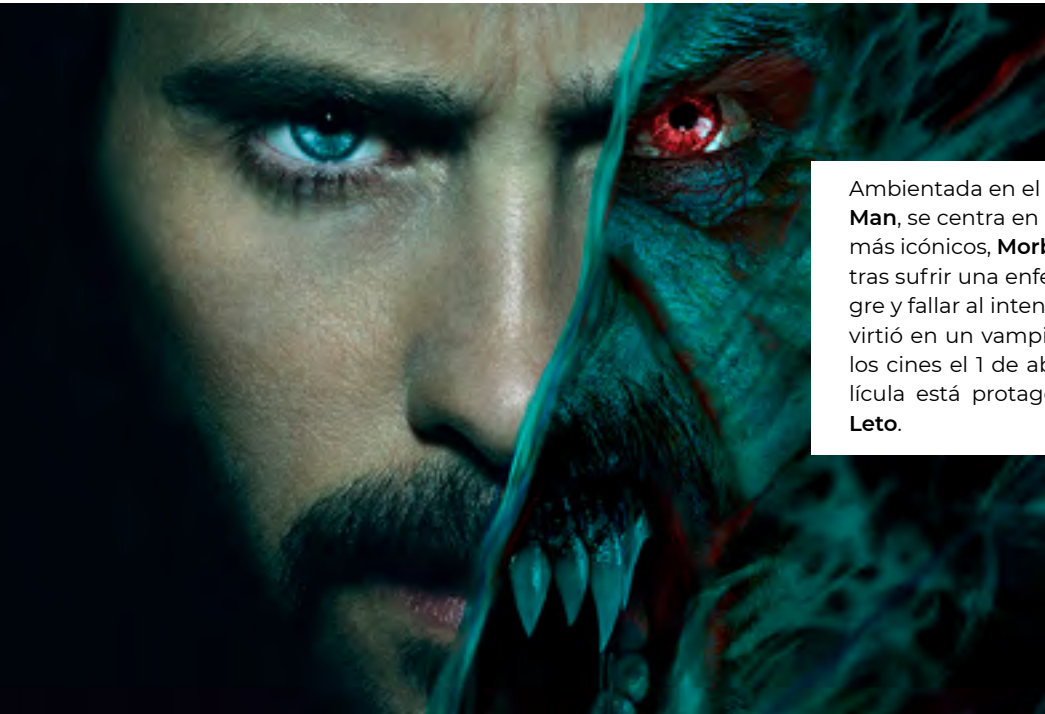
a la hora de contar historias. Pese a ser un recurso histórico, actualmente las aventuras y desventuras literarias son terreno abonado para narrar audiovisualmente una buena historia, por varios motivos: En primer lugar, la duración del metraje ya no supone un problema. Nos hemos acostumbrado a ver películas de dos y tres horas, normalizando algo que en los años noventa se daba únicamente en casos muy aislados. Además, la proliferación del formato seriéfilo permite trasladar historias literarias de cierta extensión a varios capítulos que mantengan enganchada a la audiencia, durante 8 capítulos o varias temporadas.

Por favor, que no se me mal interprete, soy el primero que disfrutar de muchos de esos ejemplos, algunos estrenados recientemente. Pongamos por caso el fantástico trabajo adaptativo que está llevando a cabo el actor y director Kenneth Branagh, dotando de movimiento y de acción real a varios de los personajes ideados por de la escritora Agatha Christie. La primera de ellas, “Asesinato en el Orient Express”, me pareció muy entretenida y bastante innovadora, pese a ser una historia llevada a la gran pantalla en varias ocasiones. Sin duda, fue la segunda historia la que me cautivo hace pocas semanas en el cine: “Muerte en el Nilo”. Puestos a contar una historia ya narrada, solo pido a los realizadores de estas películas que añadan algún toque de originalidad o poder contar con la aportación de algún elemento distintivo que permita al espectador revivir la historia desde una perspectiva diferente. Considero que Branagh cumple con ambos requisitos, dirigiendo e interpretando (que ya tiene mérito). El thriller es un valor seguro en este tipo de adaptaciones, y en esa misma línea hemos podido disfrutar desde el pasado 18 de marzo en Amazon Prime de “Aguas profundas”, protagonizada por Ben Affleck y Ana de Armas. La historia literaria original corrió a cargo de la magnífica Patricia Highsmith, portadora de otras obras llevadas

a la gran pantalla como “Extraños en un tren” (Alfred Hitchcock) o “El talento de Mr. Ripley” (Anthony Minghella). En este caso, el efecto conseguido es el contrario. En mi modesta opinión, el director Adryan Lyne (“Infidel”, “Atracción Fatal”), ha elegido una historia rica en matices y una narrativa que define perfectamente los perfiles contrapuestos de sus personajes. A pesar de esas facilidades narrativas, el director explota, como único pilar de sustentación para la película, el elemento erótico y la relación perjudicial que mantienen sus dos protagonistas. Ni rastro, excepto en pequeños detalles, del suspense que cabría esperar de una historia nacida de la mente singular de Patricia Highsmith, una avanzada a su tiempo, así como le ocurrió a Agatha Christie.

Por suerte o por desgracia, vamos a tener ocasión de ver más adaptaciones literarias en cine y en las plataformas, ya que sin duda esta es una tendencia que, como ya advertía al inicio de artículo, ha venido para quedarse. Esta circunstancia nos va a permitir disfrutar de algunos ejemplos óptimos y de otros menos placenteros. En el horizonte podemos ver títulos como la adaptación de “Los renglones torcidos de Dios”, dirigida por Oriol Paulo (“El cuerpo”, “Contratiempo”). A pesar de la falta de ideas, siempre nos podemos consolar con que la literatura nos salve de caer en historias vacías y guiones tediosos, aunque lo consiga en el medio cinematográfico en lugar del literario.



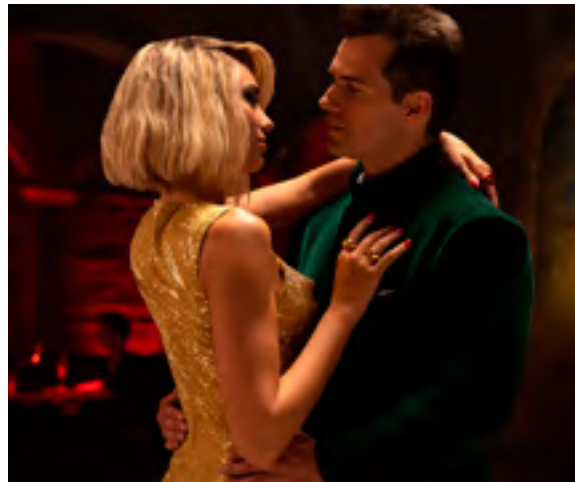


Ambientada en el universo de **Spider Man**, se centra en uno de sus villanos más icónicos, **Morbius**, un doctor que tras sufrir una enfermedad en la sangre y fallar al intentar curarse, se convirtió en un vampiro. Morbius llega a los cines el 1 de abril de 2022. La película está protagonizada por **Jared Leto**.

Morbius

Argylle

Apple TV+ revela imágenes de **Henry Cavill** y **Dua Lipa** en el nuevo thriller **"Argylle"**. La película sigue a un hábil espía que recientemente ha sufrido de amnesia. Al espía se le hace creer que es un autor exitoso que se especializa en escribir novelas de espías y está basada en la próxima novela del mismo nombre de **Ellie Conway**. Argylle será la primera entrega de una trilogía cinematográfica de tres partes. La producción comenzó el pasado mes de agosto en toda Europa, pero aún no se ha fijado una fecha de lanzamiento.



"Pinocchio" de Tom Hanks



Disney ha presentado un primer vistazo a **Tom Hanks** en el próximo remake de acción en vivo del clásico animado de 1940, Pinocho. Uniéndose a Hanks en el elenco está **Benjamin Evan** quien prestará su voz para dar vida a Pinocho. La película estará dirigida por **Robert Zemeckis**, quien también coescribió el guión junto con **Chris Weitz** y llegará exclusivamente a Disney+ este septiembre.

Goodbye to the f**ing Peaky Blinders



Tras 6 temporadas, llega la guinda del pastel. Durante este primer capítulo de la sexta temporada, se han mostrado algunos detalles que nos encaminan al final de los **Peaky Blinders**.

Lo poco que intuimos del final de esta magnífica serie es que está relacionado con la secuencia en la que aparece **Tommy Shelby** recitando un poema a su primo Michael. **"A poison tree"**, un poema que ha sido interpretado como la clave del final de la serie. El poema habla acerca de cómo una persona envenena una manzana de un árbol a sabiendas de que su enemigo entrará a su jardín para robarla y comerla, marcando así su muerte. **¿Será ese el final de los Peaky Blinders?**

Fast and Furious 10



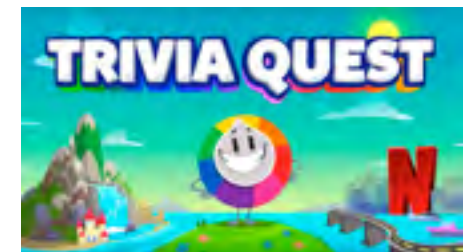
Jason Momoa ha confirmado oficialmente que formará parte del elenco de **Fast and Furious 10** como el villano principal. Su casting se anunció inicialmente en enero de 2022. Justin Lin regresa para dirigir la décima entrega junto con los antiguos alumnos Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Tyrese Gibson, Ludacris y Sung Kang. Charlize Theron también está programada para regresar a la franquicia para la película final.

"Nobody Like U"



Billie Eilish y **Finneas** se unen para la nueva canción de la película **"Turning Red"** de Disney+. La banda sonora a cargo de los hermanos Eilish que habla de una atracción inocente entre jóvenes amantes. La nueva película que ya está disponible en Disney + y la canción en Youtube.

Preguntados llega a Netflix



Netflix llega con nueva serie interactiva llamada **Trivia Quest**. Se trata de una adaptación que en España llegó bajo el nombre de Preguntados. Así lo ha confirmado Netflix a través de un tráiler de lanzamiento de la nueva serie animada e interactiva. Desde el 1 de abril, la plataforma lanzará un episodio diario de la serie, hasta completar una temporada de 30 en total. Las preguntas tocarán temas variados, como geografía, arte, historia, deportes, ciencia y entretenimiento.



A golpe de Oscars

Will Smith ha sido el gran protagonista de la gala de la **94ª edición de los Oscar** que se ha celebrado este domingo (madrugada del lunes en España) en el **Dolby Theatre** de la ciudad estadounidense Los Ángeles al abofetear al cómico **Chris Rock** por un comentario hacia la alopecia que sufre su mujer. En relación los galardones, el triunfo inesperado fue para **CODA** como mejor película o **Encanto** a mejor película de animación, y con personalidad que se llevaron la estatuilla como **Jessica Chastain**, **Billie Ellish** entre otros...



Valencia acoge a Netflix

La Comunitat Valenciana ha sido la localización elegida para el rodaje de la nueva película de Netflix "**Hermana muerta**" y cuyo encargado de dirigir el proyecto será el director valenciano **Paco Plaza**, responsable de películas como "**Verónica**" o "**Quien a hierro mata**". Este nuevo largometraje sigue la esencia y marca de identidad de **Paco Plaza**, pero en clave de misterio adolescente, de los inexplicables y fascinantes fenómenos alrededor de las apariciones Marianas.

HAY GRANDES
AMISTADES...



Sentimos las Molestias ^{original M+}

UNA SERIE DE CAVESTANY Y FERNÁNDEZ-ARMERO

...QUE SE
HACEN
ETERNAS.

ESTRENO 8 DE ABRIL
TEMPORADA COMPLETA



DE CUCHARA UN ENTRANTE, UN PRINCIPAL Y UN POSTRE IRRESISTIBLE

Texto ELENA FERNÁNDEZ @abocadomio

YA SE ESTÁ ACERCANDO LA PRIMAVERA, PERO SABEMOS QUE EN ABRIL, AGUAS MIL. ASÍ QUE VAMOS A APROVECHAR ESOS ÚLTIMOS PLATOS DE CUCHARA PARA DESPEDIR COMO UN REY AL INVIERNO. UN ENTRANTE UNTUOSO Y DELICADO Y UN PRINCIPAL PARA REBAÑAR MÁS FÁCIL DE HACER QUE PARA CARME RUSCALLEDA GANAR ESTRELLAS DE LA GUÍA MICHELÍN. EMPEZAMOS...

ENTRANTE

CUCHARA DE MINIHAMBURGUESA DE BUEY, CEBOLLA CARAMELIZADA Y YEMA DE HUEVO CURADA (1 ración por persona)

Es una receta tan sencilla como versátil. Puedes usar una minihamburguesa ya lista de supermercado o hacerla tú con carne de carnicería, plancharla por ambos lados al gusto, o incluso cambiarla por una pequeña base de steak tartar* con la misma forma redondeada.

Para la cebolla caramelizada (1 pequeña para 2 personas será suficiente, ten en cuenta que se reduce mucho), puedes pochalarla muy poco a poco y a fuego lento con una pizca de sal (pon cuando empiece a pocharse la tapa para que el calor haga todo el trabajo y ve removiendo) y extraer naturalmente la glucosa o añadir azúcar si no tienes tiempo.

Para la yema curada, debes introducir en un cuenco únicamente las yemas, separadas de las claras y asegurarte de que todo el cuerpo de la yema está cubierto de salsa de soja y un chorro de Pedro Ximénez; puedes hacerlo dejando caer un plato pequeño encima con sumo cuidado para que no se rompan durante 2 horas. Cuando las saques, encontrarás unas yemas con un color algo más tostado y con mucho más cuerpo (esto también lo notarás en el paladar) pero sin perder su untuosidad tan característica.

PARA EMPLATAR: pones en una cuchara de entrante (como la de la foto) la mini hamburguesa o un poco del steak tartar, encima un poco de cebolla caramelizada y coronando el plato, la yema.

PLATO PRINCIPAL

ALUBIAS CON CHORIZO VEGANO Y LANGOSTINOS (para 4 pax)

Una versión ligera de alubias y con un sabor parecido (que los asturianos me perdonen) a la fabada. El secreto de un buen guiso es como la paella, un sofrito en condiciones. En este caso usaremos un par de ajos con aceite virgen extra y el chorizo vegano troceado y tras 5 minutos, le echaremos 20 gramos de pimentón de la Vera y los langostinos (300 gramos). Sofreímos y añadimos las alubias (500 gramos) y removemos para que se impregnen todos los sabores. Tras dos minutos más, echamos un litro de caldo de pescado y dejamos reducir hasta que espese y la salsa tenga más cuerpo.

Un truco: si no tienes tiempo de reducir, puedes aplastar algunas alubias y eso ayudará a que espese antes.

Y con esto y un bizcocho, que venga ya la primavera y el verano.

* INGREDIENTES

- ½ kg. de solomillo de buey
- 2 huevos · 6 pepinillos
- 2 cucharadas de mostaza · ½ cebolla
- ½ vaso de alcaparras · 1 chupito de brandy
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta molida · Sal

PASOS A SEGUIR

- 1 Una vez retirados los nervios y la grasa del solomillo, corta en trozos pequeños la pieza y mételo en la nevera.
- 2 Pela y lava bien la cebolla, pepinillos y alcaparras y córtalos en trozos muy pequeños.
- 3 En otro recipiente, bate los huevos con el AOVE. Tras crear una mezcla ligeramente espumosa, agrega el chupito de brandy, dos cucharadas de mostaza, salpimentas a tu gusto y vuelves a batir para mezclar bien.
- 4 Saca la carne de la nevera, agrega la cebolla, el pepinillo y las alcaparras para posteriormente echar la mezcla de los huevos.
- 5 Remueve bien y mete en la nevera, para que todos los ingredientes se integren antes de comerse.



NOS VAMOS DE TAPAS

IR DE TAPAS ES, ADEMÁS DE UNA COSTUMBRE DE LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA, TRAZAR UN RECORRIDO POR LOS BARES PARA DEGUSTAR UNA BEBIDA CON UNA PEQUEÑA PORCIÓN DE COMIDA. DE ESTE SABROSO ARTE DEL TAPEO, EXISTEN VERDADEROS TEMPLOS QUE SE AFANAN EN CONSEGUIR LA MEJOR ESPECIALIDAD CULINARIA, QUE ABRIRÁ EL APETITO DEL ANSIOSO PALADAR DE LOS ASISTENTES. NUESTRA PARTICULAR RUTA DEL TAPEO INCLUYE AUTÉNTICAS DELICIAS A LAS QUE NO TE PODRÁS RESISTIR.

LA OSTRERÍA DEL CARMEN

Descubre lo mejor del mar en **La Ostrería del Carmen**, allí encontrarás ostras de distintas procedencias, salazones, ahumados, huevas de distintos peces, anchoas San Filippo, las mejores del mundo.



Además, en la Ostrería del Carmen te puedes llevar a casa los productos con sabor marinero o degustarlos en alguna de sus mesas mientras los maridas con un buen cava, algún aperitivo, un buen vino o Champagne.

@laostrieriadelcarmen

Otro concepto de tapear | T. 629 145 026

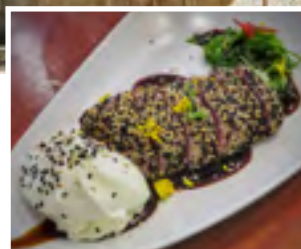
Plaça de Mossén Sorell, s/n (Mercado de Mossén Sorell) | laostrieriadelcarmen.com



MAMA RACHA

Disfruta de las mejores tapas tradicionales con un toque de innovación en la **Taberna Mama Racha**, ubicada en la zona céntrica de Cánovas, disfruta a cualquier hora de la mejor oferta gastronómica tanto con menú o con varios platos. Una cocina tradicional salteada con toques creativos para disfrutar en la mejor compañía.

Císcar, 15 | T. 96 006 55 58
mamaracha.es



TAPERÍA PULPERÍA LIGAZÓN

En **Tapería Pulpería Ligazón** nos ofrecen una variada carta de tapas tanto de mar como de tierra. Con unos productos exquisitos de primera mano, esta taberna se convierte en una apuesta segura en nuestra ruta gastronómica, destacando su característico pulpo acompañado de crema de boniato morado y ajoaceite de ajo negro o sus vieiras.

Arolas, 11 | Reservas 605 244 910
T. 96 114 11 12 | @pulperialigazon

EL TIMBRE



Descubre **El Timbre**. Su cuidada decoración de ambiente moderno e industrial y una defensa por la materia prima, hacen de este Bar un local único en su estilo. Reconocidas son sus tapas en la ciudad de Valencia. Las patatas bravas de fritura perfecta y acompañadas de su salsa casera, una ensaladilla rusa como las de antes, las croquetas y montaditos, el jamón ibérico y una gran variedad de quesos nacionales y de importación, son algunos ejemplos ganadores. Mención aparte merece la tortilla de patata con fina cebolla, posiblemente la MEJOR de Valencia. Ya solo queda probarlo.



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

LÍA RESTAURANTE

En **LÍA** cuidan los detalles para ofrecer la mejor calidad en sus productos de proximidad y calidad en una gran variedad de platos de cocina mediterránea con toques contemporáneos. Cuentan con un proveedor de primera categoría como es el Mercado Central. Por ello, si quieres disfrutar de distintas tapas de calidad en un ambiente único y agradable, LIA restaurante es tu sitio.

Boatella, 5
T. 96 194 04 03
liavalencia.es

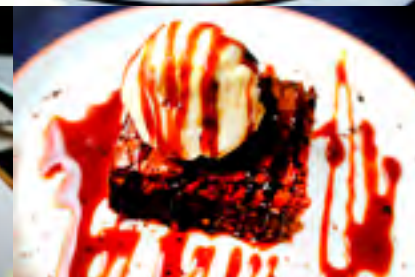




OSTRAS PEDRÍN

En un espacio único en el centro de Valencia descubrimos **Ostras Pedrín**. Un local con sabor a mar y mucho encanto. Su variada carta de ostras, ahumados, salazones y conservas gourmet lo convierten en un lugar de referencia para los más sibaritas. Ostras Pedrín también cuenta con cuidada selección de vinos, cavas y champanes que harán de cualquier ocasión un momento irrepetible. Tapea y navega a través de sus platos y especialidades en este pequeño local en el corazón de la ciudad.

Bonaire, 23 | T. 96 376 70 54 | ostraspedrin.es



BAR MARTÍNEZ

Descubre **Bar Martínez**, el local de tapas y punto de encuentro en El Ensanche, con una oferta gastronómica de primera mano, déjate seducir por sus tapas; empanadas argentinas caseras, sus fantásticas croquetas... además de los clásicos como carpaccio de tomate y ensaladilla Ucranias. Como en casa el mejor tapeo en el centro en Bar Martínez.

**Conde Altea, 35
T. 96 328 80 08**

TANTO MONTA

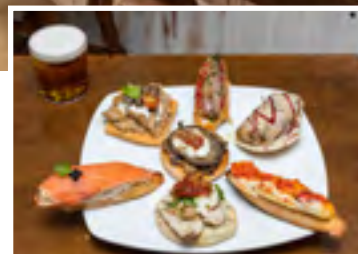
Este restaurante está situado en la zona de Xúquer, junto a las Universidades.

Sus más de 15 años de experiencia les han ayudado a hacer grandes propuestas gastronómicas y lo más importante, cuidar a sus clientes.

Dispone de terraza en el exterior, mesas en interior y una extensa barra donde podrás disfrutar de sus montaditos de pulpo, de sardina ahumada, lomo con ajoaceite y pimiento rojo, de queso de cabra y mermelada de tomate, el sándwich de pastrami y una infinita variedad de propuestas.

Vente a Tanto Monta y pide tu mesa, no hacemos reservas.

Poeta Artola, 19 | @tanto_monta_vlc



LA BODEGUITA DE JUAN LLORENS



Desde 1993, esta bodeguita con una amplia terraza se ha convertido en un referente en la zona de Juan Llorens de Valencia. Sus tapas clásicas, entre las que destacan las lleteroles de cordero, carpaccio de ciervo con virutas de foie, ajo arriero, morcilla de Burgos y txistorra, harán las delicias de cualquier comensal. Y, por supuesto, no te podrás resistir a sus arroces, platos tradicionales y su exquisita carne de caza. Y si eres de los que les gusta saborear un buen menú, los miércoles sirven puchero valenciano, y los viernes arroz al horno. **Juan Llorens, 60**

T. 96 385 01 00 | @labodeguitadejuanllorens

LA CASA DEL TAPEO

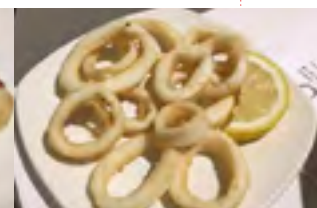
A la cabeza en la hostelería *Fast Good*, **La Casa del Tapeo** lleva a cabo platos que recuerdan a la comida de casa pero con detalles de grandes profesionales. Su principal objetivo es ofrecer cocina de alta calidad y asequible para todos los bolsillos. En nuestros locales podrás disfrutar de tapas frías como los nachos de trigo caseros o la falsa pizza. Tapas a la plancha como delicias de pollo al roquefort o sepionet plancha. Tapas fritas, croquetas o puntilla y en tapas calientes podrás disfrutar de chorriceros al infierno, clóchinas al vapor o chipirones en su tinta.



CERVECERÍA ERAJOMA

Encuentra en la **Cervecería Erajoma** la mejor selección de las tapas de siempre. Deliciosas carnes y pescado fresco para que disfrutes de lo mejor de la gastronomía y ambiente mientras lo complementas con sus sorprendentes vinos y cervezas.

**Pl. Reyes Prosper, 7
T. 96 360 10 75**



Av. Gaspar Aguilar, 109 • T. 96 378 91 95 | Jesús, 95 • T. 96 380 58 24 | lacasadeltapeo.com

GRAN MARTÍNEZ

Situado al final de la Avenida del Puerto, en un conjunto de edificios modernistas frente a la Iglesia de Santa M^ª del Mar, en lo que fueron dos establecimientos centenarios, una relojería y un farmacia, **Gran Martínez** ha apostado por recuperar las esencias de lo que fue esta zona para la ciudad de Valencia, la puerta de entrada y salida del comercio internacional desde finales del siglo XVIII.

Tratando de recuperar aquella calidad que solo se disfruta en un tiempo reposado, Gran Martínez ha apostado por el savoir fair de la alquimia coctelera y una carta corta pero acorde y llena de sabores. La música establece

un itinerario que arranca en el profundo soul y va adquiriendo formas diferentes con toques de jazz y acid-jazz, en un ambiente que ha recuperado la delicadeza y modernidad de aquellos establecimientos que, hace años, atendieron a viajeros y navegantes.

Avda. Puerto, 318 | T. 96 385 06 65 | granmartinez.com | @Gran_martinez

ALENAR

ALENAR Bodega Mediterránea es un pequeño bar de tapas y vinos en pleno centro de Valencia, entre la plaza del Ayuntamiento y la Calle Colón.

La carta, creada por dos genios como son **Carlos Medina** y **Toni Soriano** (los TWO MANY CHEFS) es todo un homenaje al Mediterráneo y en particular, a la Marina Alta. Siempre partiendo de un gran producto, con una gran selección de los mejores productos de nuestra comunidad (aceite de la Sierra Espadán, agua de Benassal, tomate del Perelló, quesos de Catí...), los chefs han creado una propuesta gastronómica de tapeo fresco y genuino. Destacan las anchoas del chef con miel y albahaca, o su particular homenaje a la Albufera con el foie de mistela de Turís y anguila ahumada, o sus “coques valencianos” con la receta de la abuela y la creatividad de los chefs. Siempre hay que dejarse un hueco para sus postres caseros que son la mejor forma de terminar una comida de tapeo. Y como estamos en una Bodega Mediterránea siempre podremos maridar a la perfección todas estas tapas con una fantástica selección de los mejores vinos del arco mediterráneo y en particular de la Comunidad Valenciana. Porque Alenar es comerse el Mediterráneo. **Martínez Cubells, 6 | T. 96 003 96 03 | alenarbodega.com**

BAR CONGO

Redescubre uno de los emblemáticos bares de Valencia en el que la tradición se respira en cada bocado. Situado en pleno ensanche de Valencia, el recién remodelado **bar Congo**, es un local con historia. Con una carta renovada, que incluye platos “de toda la vida”

con ciertos toques modernos cocinados con productos de primera calidad, se posiciona como una apuesta segura para picotear en cualquier momento del día. Si a todo esto le añades sus famosos “conguitos”, y la experiencia y saber hacer de quien gerencia también el mítico Ultramarinos Huerta (Maestro Gozalbo, 13), sabes que estarás en el sitio perfecto para tapear.

**Avda. del Regne de València, 51
T. 96 081 52 82
@barcongovalencia
barcongovalencia.com**

CARMEN LACOMBA GANA EL II TORNEO DE TITAINA VALENCIANA MI CUB

ESTA AMA DE CASA ES AUTODIDACTA Y AHORA SU RECETA ESTARÁ EN LA CARTA DEL ÚNICO LOCAL GASTRONÓMICO DEL MERCADO DE COLÓN DEDICADO A LA COCINA VALENCIANA Y DE PROXIMIDAD.



Valencia a 30 de marzo de 2022.- **CARMEN LACOMBA** se ha alzado con el Primer Premio del “II Torneo de Titaina Valenciana” organizado por MiCub en el Mercado de Colón y en el que han participado 6 amos y amas de casa de El Cabañal. La receta ganadora formará parte de la carta de Mi Cub hasta que se realice el próximo torneo. La ganadora ha recibido un título que le acredita como la mejor cocinera de titaina.



MI Cub introduce bajo el lema “Las 4 Estaciones de la Terreta” una receta típica y tradicional valenciana cada temporada, que se realice con productos de la zona, como lo han hecho nuestras madres toda la vida, pero recetas fáciles, hechas con ingredientes comunes que dan lugar a platos únicos donde está muy presente la identidad.

Poner en valor lo nuestro, el producto de cercanía y recuperar tradiciones, es al final, el objetivo, y la titaina tenía que formar parte de la carta de Mi Cub sí o sí esta temporada porque tal y como han explicado a lo largo del torneo los participantes, lo cocinan todo el año, pero especialmente y sobre todo, en Semana Santa.



Anabel Navas, directora de Mi Cub, se ha mostrado muy satisfecha con la celebración de este II torneo ya que “la pandemia nos obligó a hacer un pequeño parón en el tiempo. Nuestra intención no es otra que hacer de este evento un clásico en el calendario gastronómico de la ciudad”.

Los gastronómicos Toni Carceller, José Cuñat, Boro Peyró, Ana Bellot, Héctor González, José Luis Lucas, José Carreño, Nicole Maka-Sprawa, Vicente Gil Nereida Riera, Juan Falcó y Joan Ruiz, han sido los miembros del jurado. Cada uno ha emitido su voto de cuál ha sido su favorita.

Jorge Juan, 19 | Mercado de Colón | T. 96 394 03 59

SI ENTRENAS AL AIRE LIBRE, PISTACHOS



Si entrenas de forma regular e intensa, seguramente ya lo tendrás en cuenta. Pero la llegada de los días más largos y soleados hace más necesario proteger nuestras células del estrés oxidativo, asociado a la exposición natural a los rayos del sol y sea cual sea nuestro nivel de entrenamiento. Múltiples estudios demuestran que **el pistacho**, además de ser proteína completa, es rico en antioxidantes y favorece la recuperación del cuerpo del estrés oxidativo que se produce tras la práctica de ejercicio físico intenso. **¡Así que si sales a entrenar, no te olvides de tus pistachos!**

NO MÁS ARROZ CON COSAS



La Universidad Católica de Valencia presentó el pasado jueves 17 de Marzo junto al conocido chef **Jose Andrés** un estudio de un grupo de investigadores que confirmó científicamente los diez ingredientes esencial de la autentica paella: arroz, agua, aceite de oliva, sal, azafrán, tomate, judía verde plana, garrofó y conejo.

CLOS DE GALLUR



La bodega valenciana **Vicente Gandía** se hace con 61 hectáreas de la **Finca Casa Gallur** para la elaboración de vinos exclusivos. ¿Cómo es este vino? Una maduración de un año en barricas nuevas de un solo vino de roble francés secado durante 4 años. Un vino rojo rubí con una gran intensidad de fruta roja, carnoso y redondo.

EL MEJOR CHULETÓN DE ESPAÑA SE COME EN VALENCIA



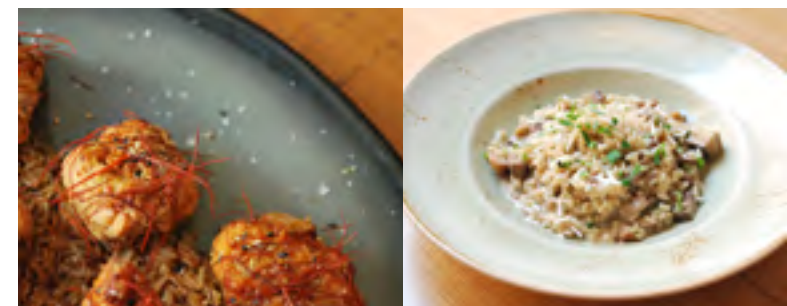
Ribarroja del Túria, el pueblo valenciano en el que se sitúa la escuela de barbacoa, **Pacocinillas Grilling School**, la única en el mundo de la cocina. Sus fundadores, **Paco Boigues** y **Victor Marín**, dos apasionados de los buenos chuletones a la brasa que ofrecen cursos, talleres y exhibiciones en las que enseñan sus técnicas con el objetivo de mejorar el asado de las carnes.

IMPRESIÓN DE BEBIDAS MOLECULARES



La empresa pionera en tecnología de bebidas **Cana** ha presentado la primera "impresora molecular de bebidas" del mundo. **Cana One** utiliza cartuchos de sabor, azúcar y licor y CO₂ para mezclar miles de bebidas diferentes. Los usuarios podrán elegir entre zumos, refrescos, opciones de café, bebidas deportivas, vino e incluso cócteles desde la pantalla táctil del dispositivo.

VUELVEN LOS VICIOS ITALIANOS



El pasado 5 de marzo los míticos restaurantes italianos **La Pappardella** y **Lindala** reabrían sus puertas para seguir ofreciéndonos lo mejor de la gastronomía en unos espacios únicos y exclusivos. Entre las nuevas novedades de Lindala encontramos el mollet de calamares, las albóndigas thai con salsa de almendras y ajo o su kofta de vaca madurada con lechuga, tomate y nata agria entre otros. Y por su lado, La Pappardella incorpora diferentes opciones de Risotti y Gnocchi di Patate a una ya variada carta de pasta y pasta rellena casera que no deja indiferente a su exigente público devoto de la cocina italiana y la pasta tradicional casera.

LÍNDALA

Ernesto Anastasio, 46 · El Cabanyal-El Canyameler · Valencia
T. 648 752 449 | lindalavalencia.com

PAPPARDELLA

Bordadores, 5 · Valencia | T. 658 872 701
restaurantelappardella.com

SÓRPRENDE A LOS QUE MÁS QUIERES CON LAS CAJAS PASCUERAS DE BIZZANCIO

Bizzancio ha desarrollado experiencias únicas a través de sus **boxes (cajas personalizadas)** de desayuno, comida y merienda.

Estas boxes, son una fórmula para sorprender y dejarte sorprender. Desde un regalo a tu pareja, un detalle a tus amigos o a algún familiar... Sin duda alguna, la mejor manera de hacer empezar el día.

Estas **Pascuas** han preparado un modelo especial con lo más representativo de la gastronomía de estas fechas: **la tradicional mona, un conejo y huevos de chocolate, chucherías, longaniza de Pascua...** y muchas más sorpresas para alegrar a los que más quieres con este **pack temático** tan bonito y especial. No sólo es un detallazo...

¡¡También será divertido abrirlo y descubrir su contenido!!



@desayunosyregalosbizzancio
desayunosymeriendasvalencia.bizzancio.es
despedidasyfiestasvalencia.com



COCINA SIN GLUTEN

Frédérique Jules y su equipo de NOGLU comparten sus secretos de cocina para hacer las delicias de todos los que desean descubrir una manera de disfrutar de nuevas alternativas culinarias. En este libro el intolerante al gluten encontrará la forma de hacer recetas que pensaba que estaban fuera de su menú.

ALENAR BODEGA

El próximo Miércoles 27 de Abril a las 21h regresa como cada último Miércoles de mes, la cita mensual ineludible para los amantes del buen beber y comer.

Este mes, la bodega invitada en **ALENAR Bodega Mediterránea** es **Celler Cataruz**.

Coqué Ruz, una de las pocas mujeres en la Comunitat que ha logrado sacar adelante una bodega a base de ilusión y trabajo, presentará sus grandes vinos que se comercializan en España y a nivel internacional.

El enólogo **Diego Fernández Pons**, reconocido como uno de los mejores de la Comunidad Valenciana, es la otra mitad de Celler Cataruz.

Los 20 privilegiados asistentes disfrutarán de 4 de los mejores vinos de esta bodega, perfectamente maridados con 4 propuestas gastronómicas de esta pequeña bodeguita del centro de Valencia por sólo 29€/pax.

Coqué cuenta historias y expresa sentimientos a través de sus vinos, así que el maridaje promete ser muy especial.



Reserva tu mesa llamando al 96 003 96 03 o enviando un email a hola@alenarbodega.com

VINOS CON MEDALLA



Bodegas Vicente Gandía ha conseguido **10 Medallas de Oro** en los dos concursos internacionales de referencia alemanes, **Mundus Vini** y **Berliner Wein Trophy**. Además, estos dos concursos son los que gozan de más reputación internacional, ya que tanto los compradores como los consumidores de todo el mundo toman como referencia sus puntuaciones.



TUBARMAN

Adrián Roig, embajador de Beefeater light y Ballantine's light en Valencia nos enseñará un poco más sobre estos dos nuevos productos con dos cócteles deliciosos y muy fáciles de preparar en casa.



Beefeater Light, la nueva bebida espirituosa con todo el sabor y la calidad de Beefeater, pero con la mitad de alcohol* Elaborada con los nueve botánicos de siempre y con sabores naturales.



Para esta receta propone un toque afrutado y dulce con:

- Beefeater Light 5cl
 - Mixer de fresas y frambuesas 2cl
 - Un toquecito de zumo de lima 1cl
 - Y para finalizar clara de huevo. 1.5cl
- Todo en la coctelera y a darle bien fuerte!!

Ballantine's Light es para aquellos que quieren seguir disfrutando, pero con un estilo de vida más equilibrado.



Para los amantes del jengibre Adrián propone la siguiente receta :

- Ballantine's Light 6cl
- Zumo de mango 10cl
- Ginger beer 8cl
- Un toquecito de miel y decoramos con hierba buena y arándanos .

Tubarman.es | contacto@tubarman.es
T. 669 617 870

ENCLAVE DE MAR CON LOS REFUGIADOS UCRANIANOS

Nuestros amigos de **Enclave de Mar** han puesto en marcha una iniciativa solidaria para los refugiados ucranianos.

Gracias a sus clientes, trabajadores y gerencia, junto con Movimiento YùHé y todos sus voluntarios, darán de comer de manera indefinida todos los jueves a 40 ucranianos acogidos.

Sin duda, esta gran labor humanitaria en estos tiempos difíciles, dice mucho del gran corazón y solidaridad de ENCLAVE DE MAR, uno de los mejores rincones marinos de nuestra geografía valenciana.



En cuanto a sus gastronomía, puedes disfrutar todos los días sus arroces como la `paella valenciana, de marisco, del senyoret, de pato, arroz de verduras y foie, sus fideuás, sin olvidar su variada carta, sus tapas, carnes y pescados.

ENCLAVE DE MAR es parada obligatoria tras una excursión en bici o después de caminar por la playa, para almorzar o comer al aire libre en su espectacular terraza.

Además, su comedor interior tiene capacidad para 50 personas y acceso a minusválidos, pero lo más importante de todo es el trato familiar que caracteriza a este restaurante.

Descubre Enclave de Mar.

Pl. de la Senyoría · Port Saplaya, Alboraya
T. 96 371 02 09

EL RENACER PRIMAVERAL DEL TARDEO

Texto **TINO CARRANAVA**

Vivimos en un mundo hostelero sorprendente y sorprendente que repite cíclicamente un patrón de conducta, a pesar de sus enormes vaivenes. En esta etapa de zarandeos “gastroemocionales” por la que atravesamos, el “tardeo” supone una bocanada de aire fresco.

Nacido para rescatar la rutina hostelera vespertina, aflora lentamente el “tardeo”. De moda (in)advertida pasa a costumbre demandada que desemboca en hábito reconocido. La llegada de un cambio hostelero no sucede de manera repentina, sino que su consolidación se produce, de una forma constante, con la asunción de cambios horarios.

Hubo un tiempo, no tan lejano, en que tras el aperitivo y comida se cerraba el circuito del consumo hostelero hasta el prólogo nocturno. Hoy, esta situación no se entendería. Con la sobremesa en los talones. La hostelería crea fuerzas ficticias junto a los acantilados del consumo mayoritario. Un lance coctelero accidental, de poca monta, se convirtió en un asunto transcendental. Y en el horizonte de la Nueva York de la Mancha, como definió Azorín a la ciudad de Albacete, apareció el “tardeo”.

La energía gastronómica, propia de las tapas singulares, y la coc-

telería distintiva, incorporada de manera cotidiana, marcan el camino. El tardeo aterriza en el planeta hostelero para dinamitar antiguas costumbres y fertilizar nuevos hábitos. La excelencia y su mejora constante son las variables que ofrece para distinguirse. Y es que la aritmética hostelera no falla con la fórmula cualitativa.

El tardeo traza un nuevo espacio hostelero, integrador y emocionante, en el que caben todos los gustos. Hoy por hoy, ya es una referencia hostelera luminosa y el mejor punto de partida para regirse de los clientes. Refleja todas las consideraciones gustativas. La descomunal cintura hostelera permite su desarrollo.

El elocuente ambiente de la sobremesa tardía es lo que mejor ilustra el legado del “tardeo” que tiene estereotipos diferentes, en todas las ciudades. La cosa tuvo precedentes claros en Albacete y Murcia.

Costumbre hostelera, totalizadora de horarios, que cada día cuenta con más aficionados. Aperitivos vespertinos y (post) sobremesas fetiches, con puertas giratorias de consumo. La endogamia hostelera se mueve en busca de implantar estos nuevos hábitos.

El tardeo no contiene ficción hostelera sostenida a cualquier horario. Los clientes descubren que se adapta perfectamente a sus necesidades. La intrahistoria del

agitado “tardeo”, documenta el ideario hostelero efectivo que recoge los afanes de la mayoría de los clientes.

El hercúleo aperitivo vespertino se entrelaza con la inexcusable coctelería para reconquistar paladares indiferentes. El carisma de tardeo, a veces, (no) es particularmente artificioso. Entendido como semilla de futuro. Al principio todos lo miraban con escepticismo, mientras otros empezaban a concederle el beneficio hostelero de la duda.

Más que razones hay sensaciones que muestran su consolidación. Es un clamor su apabullante exhibición hostelera, mientras en Valencia, felizmente, se observa un apoyo cada vez más extendido.

Los bares y restaurantes expresan cada vez más su faceta gourmet, en forma de tapa, para atraer a los clientes. Algunas barras tienen en el “tardeo” el mejor aliado, al convertirse en referencia gastronómica, con las tapas ilustradas como imán gustativo.

Aunque los esfuerzos realizados por el sector hostelero son sumamente sólidos como para pensar que se están haciendo las cosas bien. La principal incógnita radica en saber si el “tardeo” verá revitalizado su principal punto de fuerza y conseguirá medirse a otras costumbres hosteleras. Para obtener una respuesta precisa habrá que esperar al amanecer primaveral del tardeo.

WELCOME ON BOARD: URGENCH

Urgench is the latest addition to our network.
Fly safely with our extensive health measures.



TURKISH AIRLINES

UZBEKISTAN

Bon Voyage
VIAJES Y EXPERIENCIAS

EL PARQUE NACIONAL DE YELLOWSTONE CUMPLE 150 AÑOS



Este parque nacional es una zona natural de recreo de casi 9000 km² en lo alto de un punto con actividad volcánica. Aunque la mayor parte del parque se encuentra en **Wyoming**, también se extiende hasta Montana e Idaho. Pudiendo visitar sus enormes géiseres y parajes naturales.

EL CRUCERO DE COFRENTES



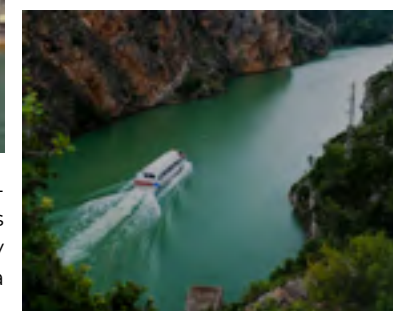
El recorrido fluvial del Júcar en la provincia de Valencia que deja encantados a sus visitantes. Un crucero de 30 kilómetros que discurre por los cañones del Júcar, desde los embarcaderos pasando por Cofrentes y disfrutando de los maravillosos parajes de la Muela de Cortés que llega hasta el embalse y embarcadero de Cortes de Pallás.

SECRETSTOP



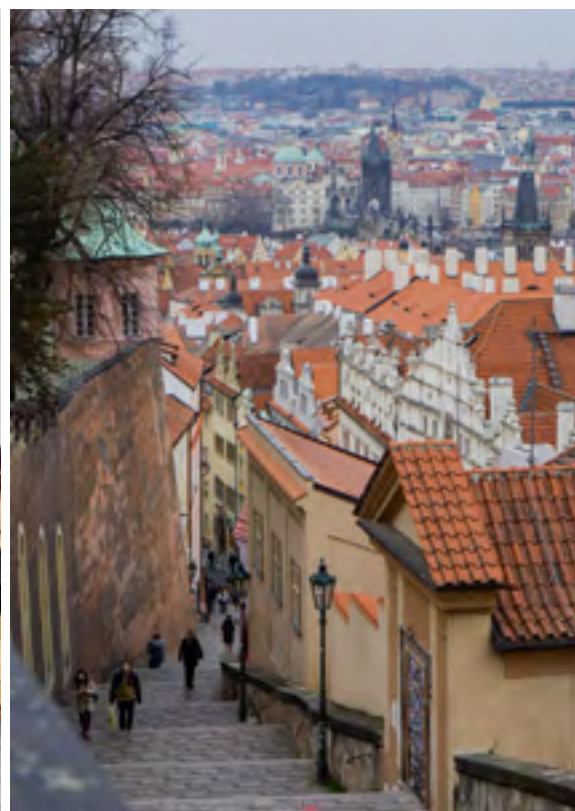
¿No sabes a qué se dedican?

Es una plataforma que ofrece experiencias únicas durante los viajes en autocaravana. A través de **Secretstop** podrás descubrir y reservar sitios en los que alojarte con la autocaravana, lugares secretos que descubrirás solo cuando hayas llegado. Unas paradas secretas en sitios más que bonitos, tranquilos y sobre todo, seguros.



LA PRIMAVERA HUELE A PRAGA

Texto **ALBA FORTEA**



“La primavera la sangre altera”, si hay un dicho que define perfectamente esta época del año es este. La primavera es la estanción que más suele alterarnos y no solo por los malabarismos que hay que hacer para combinar ropa de invierno y de verano para no pasar ni frío ni calor. A medida que brotan las flores, también lo hacen las alergias, el cansando o la tan temida astenia primaveral.

Si tu también quieres escapar de todo lo malo acompáñame porque este mes de abril ¡viajamos a Praga! Esta ciudad del centro de Europa es perfecta para visitar esta temporada por su clima templado y por

las múltiples posibilidades que ofrece. Te fascinará. Empezaremos nuestra ruta con un imprescindible de la ciudad, **el puente de Carlos**. Esta maravilla arquitectónica tiene cientos de años, lo que lo convierte en el puente más antiguo de la República Checa. Continuamos andando y entramos de lleno en lo que se denomina la **Ciudad Vieja**. Una serie de estrechas callejitas nos llevarán directamente a la plaza principal de esta parte de la ciudad. Te recomiendo que una vez allí te acerques a uno de los miles de puestecitos donde venden el trdelník, el dulce tradicional de Praga. Esta delicia con forma de cono dulce y relleno de

diversos sabores hará tus delicias y te permitirá disfrutar con los cinco sentidos de esta parte de la ciudad. Otra de las visitas imprescindibles de esta parte de la ciudad es el famoso **Reloj Astronómico de Praga**. Es el reloj medieval más famoso del mundo, construido en 1410, todo una auténtica joya. Si quieres completar tu experiencia, te sugiero que esperes a visitarlo en las horas puntas y veas con tus propios ojos el espectáculo que muestra su mecanismo ancestral.

Si volvemos sobre nuestros pasos a la otra parte del puente de Carlos, nos encontramos de lleno con la **Ciudad Nueva**. Aquí se es-



conde una maravilla para amantes del arte bohemio, ¿sabes de qué hablo? Del John Lennon Wall. Este muro está repleto de dibujos y graffitis que simbolizan la paz, todo un auténtico símbolo de la ciudad que impresiona a todo aquel que lo visita.

Siguiendo en la Ciudad Nueva haremos un poco de ejercicio para llegar al **Castillo de Praga**. Te aconsejo que te calces unas buenas zapatillas deportivas para asumir la cuesta de ascenso a esta preciosidad del siglo IX. Pese a todos los incendios e invasiones a los que se ha visto sometido durante años, a día de hoy se conserva en perfecto estado y plasma el patrimonio histórico, cultural y social de la ciudad. ¡Un consejo! Desde el mirador que está frente al castillo se hacen las mejores fotografías del skyline de Praga.

Si atraviesas los jardines del castillo llegarás a uno de los sitios que más me impresionaron de la ciudad, la **Plaza Hradčany**. Este lugar, repleto de turistas, es como sacado de un buen musical, porque

en cada esquina encontrarás un artista tocando himnos y canciones que te emocionarán. Además, esta plaza es la puerta de entrada de otras maravillas como el **Palacio del Arzobispo**, el **Palacio Thun** (o Palacio Toscano) y el **Palacio Schwarzenberg**, una de las estructuras renacentistas más bellas de Praga, que alberga en su interior la colección de arte barroco de la Galería Nacional.

Cerca de esta céntrica ubicación vale la pena visitar el **Callejón del Oro**, una de las calles más célebres de Praga. A parte de ser una avenida pintoresca llena de coloridos edificios pequeños, fue la residencia de famosos alquimistas y escritores, entre los que se encontraba **Franz Kafka**, autor de “La Metamorfosis”.

Otros de los lugares que debes visitar sí o sí en Praga si te sobra tiempo son la **Torre de la Pólvora**, la **Casa Municipal**, el **Barrio Judío**, la **Isla de Kampa** o el **Barrio de Malá Strana**. ¡Toma nota de todo!

¿Te ha gustado este viaje?



AQUÍ TE DEJO LA INFORMACIÓN PARA VIAJAR DESDE VALENCIA.

Para volar desde Valencia a Praga hay varias compañías que ofrecen vuelos directos. Solo necesitarás presentar tu pasaporte de vacunación con la dosis completa o una prueba PCR o test de antígenos con resultado negativo. ¡Buen viaje!

◀ ESCAPADAS ▶ PASQUERAS

📍 ZIELO DE LEVANTE



DORMIR BAJO LAS ESTRELLAS

En las burbujas de **Nature Zielo de Levante**, situado en Tirig, disfrutarás de la experiencia única de dormir bajo las estrellas. Disfruta de una estancia de ensueño, lejos del estrés, en plena naturaleza y rodeado de olivos. Cada una de las burbujas dispone de una parcela privada de más de 250m2 con todas las comodidades de un hotel y vistas al cielo. El mejor descanso y la tranquilidad más absoluta para estas Pascuas lo encontrarás en Nature Zielo de Levante.

TÍRIG, Castellón | T. 630 949 950 | www.zielodelevante.com
@zielodelevante

📍 CASA LO ALTO

ENOTURISMO | ESCAPADA ENTRE VIÑEDOS

Descubre nuestra Finca visitando y conectando con la naturaleza que nos rodea. La visita comenzará en lo alto del lugar para maravillarnos del entorno que nos rodea. Visitaremos el viñedo y aprenderemos las variedades autóctonas por las que apostamos. Descubriremos el proceso de elaboración en nuestra bodega y nuestra apuesta por crear vinos de paraje con características únicas. Finalizamos nuestra experiencia con la cata de nuestros 3 vinos. Trena, Manzán y Rocha acompañados del bollo típico de Requena. Coste por persona de 12€ y se puede realizar cualquier día de la semana, incluso sábados y domingos, siempre con cita previa.

Un mar de viñedos abraza nuestra bodega y queremos compartir con todos vosotros la sensación de levantarse en plena naturaleza sintiendo el terruño cerca. Por este motivo disponemos de una vivienda que os hará desconectar del mundo.



La vivienda totalmente equipada por lo que se alquila en su totalidad, tiene una capacidad total de 5 habitaciones dobles, con baño privado. Alquiler mínimo para 2 noches. Cuenta con paelleros preparados para poder realizar, paellas, y barbacoas... A la llegada copa de Champagne de bienvenida y os enseñamos nuestra bodega para terminar con una cata de nuestros vinos de paraje. El precio irá en función de las habitaciones que se utilicen. Consultar nuestras tarifas.

T. 96 295 59 98 | info@casaloalto.com

ALANNIA RESORTS

ESCÁPATE EN SEMANA SANTA AL OASIS PERFECTO



DISFRUTA DE LA SEMANA SANTA EN FAMILIA O EN PAREJA EN ALANNIA RESORTS, UNA OPCIÓN DE DESCANSO Y OCIO PERFECTA

Si buscas escapar de la ciudad en **Pascua**, **Alannia Resorts** te ofrece una opción para toda la familia. Para celebrar la **Semana Santa** o tomarte un descanso **Alannia** te trae ofertas especiales para descubrir las vacaciones perfectas.

Sus resorts actuales **Alannia Costa Blanca** y **Alannia Guardamar** en Alicante junto con **Alannia Els Prats**, **Alannia Costa Dorada** y **Alannia Salou** en Tarragona, reúnen en un mismo lugar lo mejor de las diferentes modalidades de alojamiento vacacional, junto a un conjunto de instalaciones de primera categoría,

ofreciendo unas vacaciones únicas y divertidas. Además, en Alannia son respetuosos con la sostenibilidad medioambiental y el uso consciente de los recursos de la naturaleza.

Alannia Resorts es sinónimo de **vacaciones** para todos, todos los días del año, un espacio donde descubrir una nueva forma de descansar, disfrutar y vivir gracias a sus instalaciones y servicios que cumplen con las más altas prestaciones. Descubre sus diferentes **cabañas**, **piscinas interiores**, **zonas de SPA**, **pistas deportivas**, **animación infantil** y **para toda la familia...**



¡TODO LO QUE BUSQUES LO PUEDES ENCONTRAR AQUÍ!

- **Alannia Costa Dorada:** hasta 2 niños gratis en cabaña / parcela.
- **Alannia Els Prats:** desayuno incluido en cabaña. Hasta 2 niños gratis en parcela.

alanniaresorts.com / @alanniaresorts



ECOALF BY BLANCA PADILLA COLECCIÓN CÁPSULA SS22



Tras el impacto positivo de la colección pasada, **Blanca Padilla** y **Ecoalf** se han unido de nuevo para lograr un cambio aún más profundo. **“Us”** representa la inclusión y la sostenibilidad para todas las mujeres, a través de la unión del mundo natural y humano, los tintes naturales y la comodidad, demostrando que no necesitamos dañar nuestro planeta de forma irreversible para disfrutar de la moda en el día a día.



LIGHT SOY: LA LÁMPARA DE PLÁSTICO RECICLADO

Una lámpara hecha de plástico reciclado del océano e inspirada en el packaging de la salsa de soja, un diseño de Heliograf, el dúo de diseñadores australianos que arrasa con sus lámparas. Envasada con envases libres de plástico y piezas biodegradables de caña de azúcar que permiten su reparación en caso de fallo.



PACKAGING SOSTENIBLE



Brukl! es un nuevo concepto dentro del packaging sostenible para ayudarnos a separar el plástico del papel. Una vez que la cubierta exterior de papel se ha roto por la mitad, el revestimiento de polietileno de alta densidad queda al descubierto y puede reciclarse separadamente completamente del papel.

EL ESCUADRÓN DE RECOGIDA

Valencia cuenta ya con un dispositivo de limpieza de playas para Semana Santa que estará formado por un total de **31 personas y 10 vehículos, entre tractores, 4x4 y furgonetas**. Concretamente en las playas urbanas del norte las brigadas se compondrán de un total de **11 personas diarias** (trabajando media jornada) todos los días laborables, festivos y domingos. Una programación que ya se aplica y que se prolongará hasta el 19 de mayo. En las playas naturales del sur, el dispositivo estará formado de un total **20 personas diarias, todos los días laborables, festivos y domingos, desde el día 8 hasta el 26 de abril**.

EL AYUNTAMIENTO DE ALMÀSSERA SE CONVIERTE EN UN ESPACIO LIBRE DE PLÁSTICOS Y AHORRará AL PLANETA 9 TONELADAS DE CO₂

El **Ayuntamiento de Almàssera** y **Global Omnium** se unen para promover acciones encaminadas a reducir la huella de carbono y la huella hídrica de la institución. Gracias a la instalación de fuentes de agua filtrada de última generación conseguirá ahorrar hasta **35.000 botellas de plástico**. El Ayuntamiento reducirá su huella de carbono en **100.000 litros de agua**.



RECICLAMOS RECICLA BIEN





¡A PASARLO BIEN!



► A la montaña a comer la mona.

Es el momento de colocar en la mochila una buena mona de Pascua, longanizas, algo de beber y por supuesto el cachirulo; y salir a la naturaleza para disfrutar toda la familia. Existen muchas zonas recreativas (Santo Espíritu, Área recreativa de Manises: una gran explanada junto al río Turia, La Canyada del Conill, Porta Coeli.), además de rutas de senderismo y montes por toda Valencia. Seguro que muy cerca encontraréis algún sitio ideal donde acampar, comer la mona y volar el cachirulo.

► **Descubrir las procesiones.** Las de la Semana Santa Marinera son magníficas, pero en cada pueblo de la Comunidad se realizan bonitos pasos de Semana Santa.

► **Pintar huevos de Pascua.** En los días de Semana Santa nos podemos entretener también en casa. Pintar los huevos, una vez los hemos cocido, es muy divertido. Se puede realizar a través de varias técnicas. Pintarles una cara, incluso acoplarles un sombrerito, colorearlos, tintarlos con colorantes naturales, efecto mármol... Tras decorarlos podemos jugar a esconder los huevos de Pascua por los rincones de la casa, o el jardín y rastrear hasta encontrarlos.

► **Jugar a la comba, a la goma, el sambori,** (en Valencia se le denomina Sambori a la Rayuela), **al pañuelo, el pollito inglés, o la gallinita ciega.** ¡Los juegos tradicionales no se acaban nunca! y son el pretexto perfecto para olvidarnos de las omnipresentes pantallas.

Pascua

La Pascua es una festividad religiosa, pues celebra la resurrección de Cristo, así que son muchas las culturas cristianas que conmemoran estas fechas. No obstante, cada cual lo celebra de manera diferente, aunque con algunos puntos en común.

En países como México tiene un cariz más religioso y en cambio en otros lugares como EEUU, es una tradición con actividades divertidas y paganas.

El origen del conejo de Pascua se remonta a las fiestas anglosajonas pré-cristianas, los pueblos del Norte de Europa, donde el conejo era el símbolo de la fertilidad y estaba asociado a la diosa Easter, a quien se le dedicaba el mes de abril.

En España mezclamos las dos vertientes, la parte religiosa con las procesiones, Domingo de Ramos etc, y las excursiones a la montaña, los huevos de Pascua, la mona...



En España

En nuestro país las procesiones, las cometas y la mona de Pascua, junto con las torrijas, son las señas de identidad de las Pascuas.

La mona es la más popular de estas fechas, sobre todo entre los peques; aunque en cada Comunidad tienen diferentes tradiciones y formas de elaborarla. Es una de las tradiciones más antiguas de la Semana Santa. La comemos en Pascua porque comenzó siendo un elemento simbólico que representa el fin de la Cuaresma que va del Miércoles de Ceniza al Domingo de Resurrección y por lo tanto también de las abstinencias que se llevaban a cabo. Según la tradición la mona ha de regalarla el padrino a su ahijado el lunes de Pascua. La mona indica que la cuaresma y sus abstinencias han terminado, a la vez que el huevo significa el principio de la vida coincidiendo con la llegada de la primavera. Es una palabra que proviene del árabe munna que significa provisión de boca. Se trataba de un detalle en forma de dulce que hacían los moriscos a sus señores para celebrar que la cuaresma había terminado.



En el Mundo

EN FRANCIA Existe un personaje mágico que llena de huevos de chocolate las canastas de los niños, pero no se trata del conejo de Pascua, sino la campana de Pascua. En muchos lugares de Francia las campanas se silencian a partir del Jueves Santo como duelo por la muerte de Jesús y repican alegres el domingo de resurrección, para celebrar este milagro los niños reciben chocolatinas y regalitos.

EN ALEMANIA Alemania festeja la Pascua adornando un árbol, al estilo de Navidad, con huevos pintados de colores.

EN ITALIA En lugares como Florencia la celebración de la Pascua se remonta a la época de la primera cruzada, con el "Scoppio del Carro": consiste en colocar fuegos artificiales en una carreta, que es encendida justo enfrente de la catedral Il Duomo. Los feligreses rodean el lugar ataviados con trajes típicos del siglo XV, para observar los fuegos artificiales. Esta tradición estaba relacionada con lograr una abundante cosecha.

EN INGLATERRA Una de las tradiciones de Pascua más famosas es el Eggjarping. Dos personas compiten cada uno con un huevo hervido en la mano, que chocan. Pierde el huevo que se rompe. (recuerda a la costumbre de estrellar un huevo en la frente en España). La comida también cobra mucha importancia. El Viernes Santo lo celebran desayunando Hot Cruss Buns, un tipo de bollito que lleva una cruz para recordar la Cruz de Jesucristo. Incluso celebran una

carrera de huevos de pascua rodando que lanzan por una ladera.

EN GRECIA Son ortodoxos, por lo que la Pascua se celebra con mucha solemnidad. La comida es una parte importante de la tradición. La semana antes al Domingo de Resurrección, conocida como Megali Evdomada, hay servicios religiosos todos los días y la gente limpia sus casas para prepararse para la Pascua. El Jueves Santo se consume un pan especial que se llama como tsou-reki.

EN JERUSALÉN Es la Semana Santa más simbólica por razones obvias. El Domingo de Ramos se celebra una procesión que va desde el Monte de los Olivos hasta la zona antigua de la ciudad. El Jueves Santo, a las 21:00, peregrinos y cristianos velan durante una hora de meditación en el Huerto de Getsemaní.

EN AUSTRALIA El prota de la Pascua australiana es un animal con orejas grandes, bigote y lleva huevos, pero no es exactamente un conejo, pues estos roedores son considerados una plaga allí. El animal pascuero de Australia es bilbi, un marsupial con un ocico parecido al de los ratones.

EN EEUU Es una fiesta más pagana que tiene su origen en la primavera y la diosa de la fertilidad Eostre, quien descubrió un pájaro que estaba enfermo y a punto de morir a causa del frío y para salvarle la vida lo transformó en un conejo.

Abril es el mes pascuero por excelencia, y las mamis & the papis nos preparamos para organizar excursiones, comer la mona, o jugar con los niños. ¿Qué habéis pensado hacer estos días de Semana Santa y Pascua en Valencia? Se nos ocurren muchísimos planes perfectos. Aquí van algunas ideas.

Uno más en la familia



¡EL GORILA PEPE CUMPLE 4 AÑOS!

El equipo del **Bioparc Valencia** y la familia de gorilas están de celebración, el más pequeño de la familia cumple cuatro años. Un cumpleaños por todo lo alto con auténticos manjares, adornos y regalos. Una celebración de lo más especial, pues esta especie se encuentra en gravísimo peligro de extinción. **¡Por muchos años más familia!**

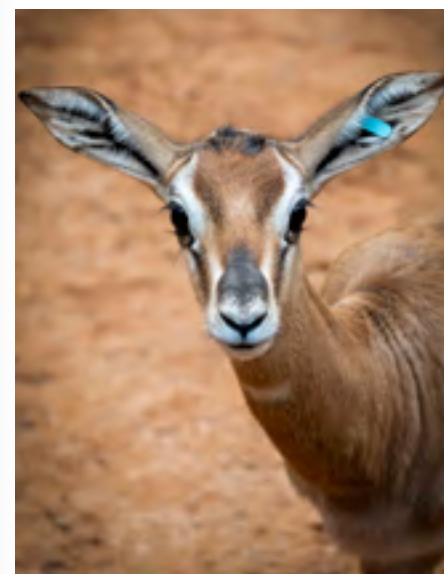
GODELLA ECO

En **Godella** la preservación de uno de sus últimos espacios verdes ha despertado la movilización de los residentes del pueblo y de alrededores. Se trata de un espacio de casi 150.000 m² que antiguamente eran tierras de cultivo de almendros, olivos y algarrobos, situado en uno de los puntos más altos y de mejores vistas de Godella, conocido como la Torre del Pirata.



LA GACELA DE UNA ESPECIE EXTINTA NACIDA EN BIOPARC VALENCIA SE LLAMARÁ ESMERALDA

Justo **hace un mes** nació la primera gacela Mhorr del año en BIO-PARC Valencia dentro del exitoso programa internacional de conservación (EEP) en el que participa el parque valenciano. Con el objetivo de evitar la extinción de este precioso antílope africano, cada nacimiento es una alegría para todo el equipo y una esperanza para su especie. En este sentido, se ha querido **compartir con la sociedad la elección del nombre** a través de una votación pública. Tras **22.377 participaciones**, por amplia mayoría con un **59%**, la denominación de la pequeña gacela será **Esmeralda**.



COMUNICACIÓN INTER BELUGAS



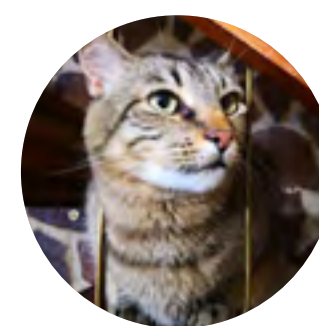
La doctora **Audra Ames**, investigadora de **Fundación Oceanogràfic**, está ampliando su trabajo sobre vocalizaciones en cetáceos en Groenlandia. La doctora, tuvo la oportunidad de explorar la **comunicación entre madre y cría** de narval de la zona oriental de Groenlandia y descubrió que las madres y las crías emplean señales específicas individuales – denominadas «llamadas de contacto»- en su comunicación.

ADOPTA UNA MASCOTA



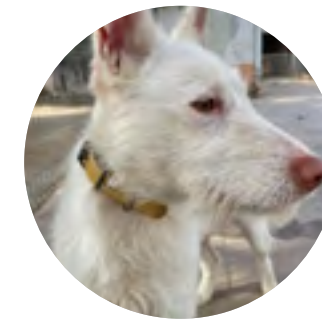
CAMADA DE CACHORROS

Hace unas semanas, esta camada de cachorros fueron abandonados en una caja en la puerta del refugio. Tienen alrededor de 2-3 meses y se harán de tamaño grande, unos 25-30kg. aproximadamente. Se darán con seguimiento y castrados. Todxs ellxs necesitan licencia PPP, pero desde el refugio os guiarán con los trámites a seguir.



MYCHU

Mychu es un gato casero cuyo dueño cambió de casa y no podía llevárselo. Es un gato extraordinario, parece un tigre de lo grande que es, sus 9kg son de corazón. Testado con gatos y perros, sin ningún problema. Ven a conocerlo y dale la oportunidad de recuperar ese hogar que un día perdió.



RUKIA

A Rukia la han abandonado, a su corta edad, después de darse cuenta de que no sirve para cazar... Es demasiado buena para eso, y por eso ahora busca una familia en la que ser una más y sentirse querida. Tiene 3 añitos, es sociable y simpática. ¿Te animas a adoptarla? ¡Ven a conocerla!

VELA FRENTE A LA GUERRA

Texto **TONI VIVÓ**

Al equipo infantil ucraniano de vela, Optimist Team Ukraine, les sorprendió la invasión de su país por parte de Rusia cuando se encontraba en Valencia preparando la regata Optiorange 2022, celebrada entre los días 3 y 6 de marzo.



Los ocho niños y niñas junto a su entrenador y dos miembros del club náutico de Odessa, habían llegado unos días antes con su furgoneta remolcando sus embarcaciones desde Ucrania, para entrenar y competir en aguas valencianas. En ese momento no podían ni imaginar cómo les iba a cambiar la vida en un instante.

Mientras ellos navegaban en las aguas tranquilas del Mediterráneo, su país entraba en guerra y sus familias se veían en una situación desesperada, sin poder seguir haciendo frente a sus gastos. El tercer día de invasión, sus padres dejaron de enviarles dinero y los

recursos económicos se les empezaban a agotar con la incertidumbre y el miedo de qué iba a ser de ellos y de sus familiares en aumento. Cuando comenzó la competición, la organización de la regata empezó a hacerse cargo de todos sus gastos de manutención y alojamiento. Un leve respiro a una situación que empezaba a ser agónica.

La regata Optiorange de Valencia, que cumplía su cuarta edición, está organizada por el RCN de Valencia y el St. Petersburg YC. ¡Qué gran ironía! Un club náutico ruso manteniendo, dando cobijo y echando una mano en todo lo posible a un equipo ucraniano. Una

muestra más del sinsentido de esta guerra.

Tras sopesar sus opciones, el equipo decidió no retirarse y seguir compitiendo por toda Europa, pues tras Valencia, tenían dos regatas en Italia y después debían viajar a Turquía, siempre y cuando su maltrecha economía se lo permitiera. Según nos explicaba su entrenador, Pavlo Dontsov, seguir compitiendo era la mejor forma de mantener a los chicos distraídos sin pensar en la guerra, además podían manifestar públicamente su repulsa a la invasión y era la mejor manera de subsistir, pues durante las regatas tienen cobijo y alimento.

UNA OLA DE SOLIDARIDAD

Gracias al deporte y a la ola de solidaridad que están encontrando a su paso, el Optimist Team Ukraine puede seguir su camino casi al completo, alejados de la terrible situación que está atravesando su país. En Valencia sin ir más lejos, gracias a aportación de Pierre Orphanidis, un amigo personal de Dontsov, pudieron llenar el depósito de combustible, cambiar las ruedas de la furgoneta, comida y una pequeña ayuda económica extra para posibles imprevistos en el viaje.

Al llegar a Italia se encontraron con más gestos de solidaridad. El Circolo Vela Torbole les prestó alojamiento durante la regata y el ciclista profesional italiano, Daniel Oss, financió parte del viaje de Italia a Turquía, donde el equipo marchó tras su paso por el país transalpino para disputar la Bodrum International Optimist Regatta.

Da la casualidad que ya en Bodrum coincidieron con la llegada a puerto del megayate de Roman Abramovich, presidente del Chelsea. Los chicos no dudaron en poner su pequeña embarcación frente al colosal navío y con banderas de Ucrania rotuladas con "NO WAR", trataron de impedir que el barco del magnate ruso -afín a Putin-, atracara en el puerto de la ciudad turca.

Una muestra más de que el Optimist Team Ukraine sigue haciendo historia. Por desgracia no al completo. Dos de los jóvenes regatistas decidieron regresar a su país desde Valencia nada más iniciarse el conflicto y permanecen allí. Otros dos chicos viajaron a Viena y Bucarest, donde sus familias habían conseguido trasladarse huyendo del estruendo de las bombas. Por fortuna, su situación es es-

table y pudieron regresar y sumarse a la disciplina del equipo para competir junto a sus compañeros en Italia, donde obtuvieron unos excelentes resultados. Madonich Svyatoslav, que ya había sido segundo en Valencia, se proclamó vencedor en la Regata del Centenario Internacional, que se celebró en el Lago Garda del 10 al 13 de marzo. Una pequeña alegría, si bien en estos casos lo que menos importa es el resultado y sí el que puedan seguir navegando, incluso con el viento en contra, sobre una gran ola de solidaridad, que les aleje lo más posible del terror de la guerra.



Estos son nuestros pequeños héroes marineros, la mayoría de las asoladas regiones de Odessa y Kiev.

Madonich Svyatoslav (16.01.2008) Optimist
Sokol Semen (18.05.2007) Optimist
Bolsunovskiy Oleksandr (04.09.2009) Optimist
Madoinich Ahniesha (19.01.2013) Optimist
Madonich Oskar (19.08.2003) Ilca7
Lubianska Olha (05.08.2010) Optimist
Karabadzhak Dmytro (06.06.2007) Optimist
Raitarovskiy Dmytro (14.11.2010) Optimist

Bon vent i barca nova!



¿EL CHELSEA A LA VENTA!

La partida de Román Abramóvich de Inglaterra era más que esperada pero lo que nadie se hubiera esperado nunca es que McGregor está interesado en el club inglés. El boxeador más conocido del mundo está dispuesto a pagar tres millones de libras para hacerse con el equipo de la Premier.

¿Será McGregor el próximo dueño del Chelsea FC?



ÉRASE UNA VEZ... PERO YA NO

El portal de venta online Honèstica ofrece productos éticos y sostenibles, en definitiva, honestos tal y como nombre indica. Destacando los muñecos de fútbol de **The Pichichi** fabricado en España y pintados a mano. Los hay de todos los equipos de la Liga de primera e incluido figuras femeninas. Todo un acierto para regalar.

honesticashop.com

DESAFÍO VALENCIA

Desafío Valencia se celebra el próximo 8 de mayo en Buñol, en un espectacular enclave natural. Un Desafío de barro, agua, obstáculos y seguro que mucha diversión en un campo de batalla para que puedas vivir como nunca antes la aventura y el deporte en equipo. Puedes participar en la categoría de 6KM, 10KM, o élite 10KM. Elige la tuya y acepta el desafío.

SPOTIFY CAMP NOU

Así se llamará el antiguo Camp Nou, la plataforma de reproducción de música usada por más de 400 millones de personas en su día ha firmado un contrato con el **FC Barcelona**. Spotify invertirá 280 millones de euros durante las próximas cuatro temporadas a cambio de ser la imagen principal de la equipación y del nombre del estadio que desde 2024 pasará a llamarse **"Spotify Camp Nou"**.



LA HORA

SOUL

Todos los **VIERNES**
de **19:00 a 20:00h**
en el **107.1 FM**

El programa magazine más entretenido de la radio valenciana. Información, planes, entrevistas, gastronomía, moda, curiosidades, concursos y mucho más.



SOUL
by Grupo Hello Valencia

ENCHUFAR LA CASA AL COCHE ELÉCTRICO

Texto **HARLEY YATES**



SI, HABÉIS LEÍDO BIEN EL TITULAR. NO ES EL COCHE EL QUE SE ENCHUFA A LA RED ELÉCTRICA DE LA CASA PARA CARGARSE, SINO LA CASA LA QUE SE CONECTA A LA BATERÍA DEL COCHE PARA AHORRAR ENERGÍA. AL MENOS ESTA ES LA TECNOLOGÍA QUE LAS MARCAS AUTOMOVILÍSTICAS QUIEREN EMPLEAR EN SUS FUTUROS VEHÍCULOS. Y LA VERDAD ES QUE TAL Y COMO ESTÁ EL PRECIO DE KILOVATIO HORA (KWH), SERÍA MÁS QUE BIENVENIDA EN LA ACTUALIDAD.

Más concretamente estamos hablando de la tecnología **"Vehicle to Grid" (V2G)**, que en español significa **"vehículo a la red"**. Mediante este sistema podríamos hacer que el coche se conectase a la red eléctrica de la casa para alimentar los electrodomésticos y encender las luces con la energía que el coche tiene en sus baterías. Esta posibilidad es especialmente interesante en dos supuestos. El primero sería después de haber cargado el coche en el garaje de la vivienda durante la noche, cuando la luz está más barata por las tarifas valle. Con esta energía habríamos circulado con el coche todo el día, y al llegar a nuestro hogar por la tarde cuando la luz está más cara, alimentaríamos la red doméstica con la electricidad que todavía tienen las baterías. Cuando llegue la noche repetiríamos el proceso y así conseguiríamos reducir notablemente la factura de la luz a final de mes.

El segundo supuesto en el que la tecnología V2G sería especialmente interesante sería si contásemos con placas solares en nuestra vivienda. Lo más costoso de este tipo de instalaciones son los acumuladores, que permiten no desperdiciar la energía que generan las placas si no la utilizamos en ese momento. Pero si tenemos un coche eléctrico con V2G podríamos utilizar sus baterías como acumuladores, haciendo que la energía sobrante obtenida de las placas no se desperdicie y se acumule en la batería del coche. De ese modo, una vez más, podría ser el coche el que aporte energía a la casa cuando la tarifa sea más cara, con el consiguiente ahorro de dinero.

El siguiente paso en la evolución de la tecnología V2G será la utilización de la inducción para que tanto la carga del vehículo como la transmisión de la energía de éste a la casa sea de forma totalmente inalámbrica.

El coche recargará sus baterías simplemente poniéndose sobre unas placas que se situarán en el suelo, y éstas mismas harán de receptoras para introducir la energía sobrante de sus baterías en la corriente de casa. Es similar a la carga por inducción que ya tienen los móviles más punteros, e incluso igual que la tecnología que éstos emplean para poder cargar otros smartphones o wearables como auriculares inalámbricos o smartwatches.

Incluso ya se han hecho estudios y experimentos para que las propias carreteras utilicen esta tecnología de carga por inducción, de modo que mientras el coche rueda por autopistas o autopistas se vaya cargando para tener una autonomía infinita, acabando de este modo con los dos principales problemas de los coches eléctricos: la lentitud de las recargas y la limitación de kilómetros.

Por ahora el V2G sólo es experimental, y los coches eléctricos actuales que se venden en el mercado utilizan sistemas más simples como el **"Vehicle to Load" (V2L)**. Mediante éste se pueden cargar aparatos electrónicos a través de unos adaptadores que ofrecen salidas comunes de 220V como los que tenemos en los enchufes de casa. Así con la batería del coche se puede dar electricidad a una nevera si vamos a la playa, o dar luz a las bombillas de una lámpara si estamos en un camping.

Las posibilidades de los coches eléctricos en el futuro son infinitas, pero hay que ser realistas y mirar a corto plazo para poder, al menos, disponer de una red recarga pública lo suficientemente amplia y fiable como para poder dar uso a todos esos estupendos vehículos eléctricos que ya se venden en nuestro mercado. Porque de nada sirven, si no los puedes cargar.

MG VEDAT IMPORT CUMPLE SU PRIMER AÑO DE ÉXITOS EN VALENCIA

MG Vedat Import ubicado en la calle Valle de la Ballestera nº 10 está cerca de cumplir su primer año de vida en la capital del Turia. Este concesionario de la emblemática marca inglesa Morris Garage que surgió en 1924 ha aterrizado con fuerza en Valencia desplegando una nueva generación de automóviles para todos los públicos, muy bien diseñados, tecnológicamente avanzados, seguros y asequibles.

Vall de la Ballestera, 10 | T. 683 227 365
mgmotor.eu



EL NUEVO MCLAREN 7200S SPIDER



El superdeportivo de exhibición con el que todo el mundo se parará a mirarte. Un coche de carretera puesto a prueba para sobrepasar los límites. Poca altura y anchura son las características del 7200S, con puertas diédricas, una pantalla de infoentretenimiento y un rugido excepcional. Un coche que impone, y más, cuando activas su modo nave espacial que te traslada a una nueva galaxia.



EL SUPER 3 DE MORGAN

El fabricante de coches británico lanza su nuevo coche deportivo, el **Super 3**. La marca se lanza de lleno con este nuevo proyecto, un coche de tres ruedas de estructura monocasco y construido sobre una plataforma de aluminio dividida en tres partes. 653 kg propulsados gracias al **motor Ford de 118 CV** con cinco velocidades que alcanza los 130 km/h.



GRAN RESERVA

Con **Julio Madrigal**
Sábados de 11:00 a 12:00h

Gran reserva, un recorrido acompañado de inolvidables canciones, voces famosas y grandes temas instrumentales. Gran Reserva un programa que recoge 30 años del pop español (los 50, 60 y 70).
Dirección: Julio Madrigal Gramaje



METaverso UN PASO AL FUTURO

Texto **SANTISANTO23 (SILICON POWERS GAMERS)**

El término realidad virtual (VR) fue acuñado en 1987 por Jaron Lanier que, junto a Tom Zimmerman, serían unos de los principales actores que desarrollaron el “guante de datos”, que supuso un gran paso en el campo de la realidad virtual.

HAY TRES TIPOS DE REALIDAD VIRTUAL:

- Realidad virtual no inmersiva: Se llama no inmersiva porque el usuario tiene mayor conciencia de que se trata de una realidad simulada.
- Realidad virtual semi inmersiva.
- Realidad virtual inmersiva.

Desde 1987 hasta ahora, y tras muchos intentos, no había sido tan relevante el ecosistema VR en nuestras vidas, ya que siempre habían fracasado todos los proyectos relacionados con la realidad virtual.

Siempre se ha asociado el mundo VR con los videojuegos y la navegación por Internet, por ejemplo con esas gafas con pantalla simulando a Vegetta (Dragon Ball). De esta forma, tenemos a nuestro alcance Internet sin tener que llevar un portátil o un móvil en la mano para poder navegar. En los videojuegos, también ha habido muchos fracasos. El más sonado fue el de la consola Virtual Boy de Nintendo que no llegó atraer al público por su ridículo formato y su escasa variedad de colores (solo tenía el rojo). Desde entonces todo habían sido fracasos hasta que compañías potentes en el mundo de los videojuegos como Valve, HP, Lenovo, Facebook y Sony se metieron de lleno en el mundo del VR que empezó a tomar un rumbo distinto. A la gente empezó a picarle la curiosidad de ver como había evolucionado este sistema y lo que ofrecía, que ya se parecía más a todo lo que habíamos visto en las películas. Al principio eran todo juegos muy cortos y aparatos muy costosos y llenos de cables, por lo que era difícil buscar un sitio para practicar sin molestar por la cantidad de conexiones que tenían. Poco a poco se ha ido perfeccionando de tal manera que hemos llegado al punto que con un solo cable o hasta sin cables podemos tener en nuestro poder un mun-

do de realidad virtual increíble y lleno de sensaciones que hasta que no tienes puestas las gafas en la cabeza no experimentas esa sensación inmersiva que se produce al ver que puedes estar en una nave espacial pilotándola, en un castillo medieval luchando contra caballeros o caminando por dentro como si estuvieras allí sin moverte de casa.

Ha sido tal el impacto en nuestros días que se ha creado un mundo virtual, que actualmente está en boca de todos, y es el Metaverso. Un universo paralelo en el que puedes llevar una segunda vida con un avatar e interactuar con más personas en un mundo totalmente virtual sin salir de casa y dándote la sensación que estas allí en todo momento. De hecho, es tal el impacto en la sociedad que las empresas más importantes de todo mundo ya están haciendo sus conferencias, tiendas virtuales y negocios en el Metaverso. De esta forma, tienes a tu alcance numerosos productos, novedades y servicios sin moverte de casa, pero con la sensación de acceder físicamente a cualquier lugar dentro de ese mundo virtual. Además, las empresas aprovechan ese Metaverso para modificar sus formas de trabajar, donde crean reuniones virtuales con sus avatares que, en tiempos de covid, te hacía sentir como si hubieras estado en la propia oficina.

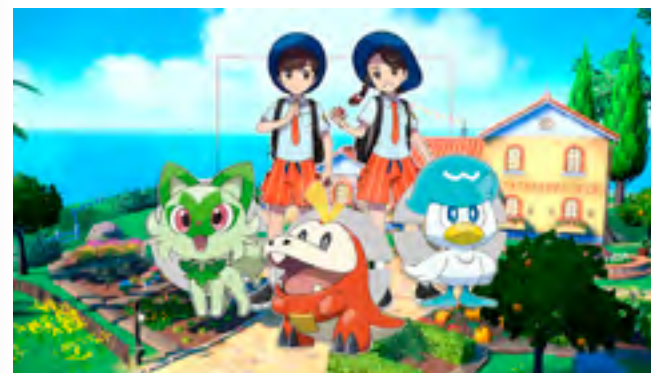
Así que estamos en un buen momento para dar el salto y meternos de lleno en el mundo del Metaverso que cada día gana más adeptos. Actualmente es muy accesible a todos ya que por menos de 400 euros puedes tener a tu alcance todo un mundo virtual y de sensaciones sin salir de casa. Además puedes encontrar gafas de realidad virtual a buen precio de marcas como Metaquest, HTC, Vive, Valve, Index, HP, Reverb, que son las que mueven ahora mismo el mercado.

Si quieres más información sobre este tema, puedes consultar el canal de youtube de **SILICON POWERS GAMERS**, donde tendrás videos relacionados con la realidad virtual y el Metaverso.



Ver canal de SILICON
POWERS GAMER

POKÉMON ESCARLATA Y POKÉMON PÚRPURA



LOS NUEVOS AURICULARES DE BANG & OLUFSEN



La marca presenta la nueva edición de los auriculares del portal gaming **Beoplay**. Esta actualización es compatible con PC y Playstation a diferencia de la anterior que solo era compatible con Xbox. 42 horas de duración y cancelación de ruido adaptable además de contar con almohadillas viscoelásticas de apoyo para la mandíbula envueltas con piel.

Los dos videojuegos de la novena generación del mundo **Pokémon** en **Nintendo Switch**. Sprigatito, Fuecoco y Quaxly serán los tres protagonistas de estas dos novedades aunque, por supuesto, se incluirán a muchos pokémons ya conocidos y, además, compartirán muchos elementos comunes con los juegos anteriores que han cautivado ya a millones de seguidores.



CAR THING, EL REPRODUCTOR INTELIGENTE DE SPOTIFY



Un reproductor de música automotriz con el que los millones de usuarios de la plataforma de reproducción de música más usada en el mundo podrán utilizarlo sin necesidad de coger el móvil. Solo necesitas un adaptador de corriente 12 V para poder conectar por Bluetooth a los teléfonos, “**Hey Spotify**” son las dos palabras que tendrás que pronunciar para activar el nuevo Car Thing.



APPLE TRABAJA EN UN MAC HÍBRIDO

Todo apunta a que la gran manzana está trabajando en un nuevo dispositivo que combinará un **iPad y un MacBook**. Se prevé que 2026 será el año de lanzamiento de este híbrido, una pantalla plegable de 20 pulgadas y dos pantallas con teclado táctil. Apple todavía no ha anunciado este nuevo gadget porque aún quedan, supuestamente, 4 años para este lanzamiento.

AYAX



El próximo 23 de abril Ayax presentará en Valencia su nuevo álbum **Juglar del Siglo XXI'** poniendo un pie en el séptimo arte y el otro en el rap para hacer honor al título de su nuevo álbum. Los juglares unían música, poesía e interpretación para contar historias, transmitir conocimiento y llevar noticias de un lado a otro, de la calle de una ciudad a la de la siguiente.

VUELVE EL VIÑA ROCK

Tras una edición 2019 por todo lo alto con un cartel compuesto por bandas como SKA-P, S.A., Gatlazo, La M.O.D.A. o Natos y Waor, entre muchos otros, y más de 240.000 asistentes, el **Viña Rock 2022** ya ha confirmado fechas para celebrar su 25 aniversario. El festival gresará a la localidad de **Villarrobledo, Albacete, del 28 al 30 de abril**.



MARWAN

Marwan vuelve al ring valenciano el 8 de Abril. El cantante madrileño comienza hoy una nueva etapa con la publicación de **El Viejo Boxeador**, el mismo nombre que tiene el primer track.

EL ÚLTIMO ADIÓS A IZAL

Izal se despide del público valenciano algunas semanas después del anuncio de su separación. La gira servirá para seguir presentando su quinto álbum **Hogar** en donde se encuentran unas letras más introspectivas y distintas que ha creado el grupo en su historia.



Benicàssim se encuentra inmerso en los preparativos para el inicio de la temporada turística que arrancará en Semana Santa. Dentro de la oferta que ofrece el municipio para estos días, ocupan un lugar relevante los festivales de música que arrancarán la temporada 2022 en el municipio con el **SanSan Festival** que se celebrará del 14 al 16 de abril.

SAN SAN FESTIVAL



THE DEAD SOUTH

El cuarteto canadiense de rock y bluegrass ofrecerá un total de seis fechas en nuestro país (En Valencia actúa el 22 de Abril) para presentar en directo **Served Live** (2021), su último disco hasta el momento, además de las canciones incluidas en el doble single **Will The Circle Be Unbroken** o su próximo EP **Easy Listening For Jerks - Part I** que se editará en marzo.

HOMENAJE A PACO DE LUCÍA

¡Homenaje a **Paco de Lucía** bajo la luz de las velas! Vive una experiencia única durante un exclusivo concierto con 2 guitarras españolas y un cajón el 21 de Abril en el teatro Flumen. Se interpretarán sobre el escenario de una localización espectacular temas compuestos por Paco de Lucía, o que han sido famosamente tocados por él. ¡Disfruta de una experiencia única!



EVENTOS

eventos@hellovalencia.es

SABOR A PREMIO



El Centenario de la Ponferradina protagoniza el Botillo de la prensa de **Hispano Suizas**. José Silvano, presidente de la Ponferradina, ejerció de pregonero de la fiesta en compañía de su homólogo del Levante, Quico Catalán. La fiesta sirvió de marco de presentación de las nuevas añadas de Hispano, los **Impromptu Blanco** y **Rosé de 2021** y los tintos **Bassus Pinot Noir 2020** y **Bobos 2020**. El **Premio Bobos al Vividor Gastrovítico 2021** fue para **Vicente Morcillo**, del diario Levante, y el **Premio Androlla** para **Paco Alonso**, de TVE Comunidad Valenciana.



BMW ENGASA Y BODEGAS NODUS BRINDAN POR LOS PARQUES NATURALES

BMW Engasa celebró en su concesión de Quart de Poblet, después de dos años sin eventos en las instalaciones, el estreno de un proyecto con el que este año recorrerán los **Parques Naturales de la Camunitat Valenciana** con los modelos más eficientes de la marca para mostrar el **compromiso de BMW con el planeta** con la circularidad que el fabricante ha logrado llevando la sostenibilidad en las venas en cada paso que da en su día a día.



Estas rutas suponen también circularidad, pues a la vez que se visita un parque natural, se conocen productores locales cercanos del sector bodeguero y gastronómico, poniendo en valor los tan preciados productos de kilómetro cero. Cada Ruta Engasa irá acompañada pocos días después de un evento exclusivo en la concesión, para 30 personas, en la que se revivirá cada etapa.

En esta primera parada se ha replicado la visita a **Venta del Moro** y al **Parque Natural de Las Hoces del Cabriel**, en la que el nuevo **BMW iX** hizo parada en **Bodegas Nodus**, uno de los proyectos bodegueros más completos en nuestras tierras que aún en la mágica **Finca El Renegado** la bodega, un hotel y el espacio gastronómico 8 Encinas. Y lo hizo con una cata en la concesión, en la que los asistentes pudieron degustar tres vinos de la bodega, armonizados con tres platos típicos de la contundente gastronomía de la comarca Requena-Utiel.

Roberto Redondo, gerente de la concesión, se mostró "muy ilusionado con este proyecto en el que volvemos a demostrar el compromiso de BMW y lo hacemos con un coche, el iX, que está llamado a marcar una época". El proyecto ya tiene preparada la segunda de las etapas, en la que el viaje nos llevará hasta "el Parque Natural del Penyagolosa".

SMD
SEASON
2022

l'umbracle
TERRAZA

GRAND OPENING

VIERNES 29
DE ABRIL

Enjoy the Paradise Again

VENTA DE ENTRADAS ANTICIPADAS
UMBRACLETERRAZA.COM
APP: GRUPO SALAMANDRA
RESERVAS VIP: +34 960 000 300

Avda. Profesor López Piñero, 5. 46013

la guía

DE TIENDAS

SALUD Y BELLEZA

GOURMET

HOTELES

SERVICIOS

Y MÁS...

CLUB • TEATRO • CABARET



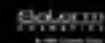
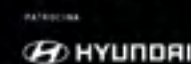
THE
HOLEX

CELEBRA SU **10°** ANIVERSARIO

ANTIGUA ESTACIÓN DEL GRAU

DEL 27 DE ABRIL AL 15 DE MAYO

THEHOLESHOW.COM





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



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.

GASTRONOMÍA

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.



Bodegas Arráez

Polígono 6, parcela 386, paraje Ciscar
46630 La Font de la Figuera (Valencia) | T. 96 229 00 31
enoturismo@bodegasarraez.com | bodegasarraez.com

Una bodega situada en un entorno privilegiado dentro de la provincia de Valencia, en el paraje natural de Terres dels Alforins. Son firmes defensores de los vinos del Levante español, valoran sus viñedos, por ello eligen parcelas especiales para rescatar variedades autóctonas especiales. En Bodegas Arráez se involucran en todo el proceso de producción del vino, desde la plantación de la viña hasta el etiquetado, al que ponen especial dedicación. Otra de las cosas que les caracteriza es su concienciación por la producción sostenible y a puesta por el progreso e innovación.



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.





Horchatería Subies

Carretera de Barcelona, 10, Almàssera. T. 96 185 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 Almàssera completan su variada oferta, ideal para desayunar o merendar.



La Pinta

Serrano Morales, 2
T. 96 202 36 24
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



Sequer lo Blanch

Camino Hondo, 23 · 46120 Alboraya (Valencia)
info@sequerloblanch.com | IG: @sequerloblanch

🕒 ESPAI GASTRONÒMIC & MUSIC: Sábados y Domingos de 10 a 00h con almuerzos a la brasa de 10 a 13h. y Foodtrucks de 13 a 00h. (Viernes de 17 a 00h.). HORCHATERÍA: Viernes a Domingo de 17 a 21h.
MARKET: Sábados y Domingos de 12 a 21h.

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.



Taberna El Carrer

Plaça de l'Església, 16, 46015 València, Valencia
T. 96 080 39 04 | IG: @elcarrerCampanar

Ubicado en pleno Campanar surge El Carrer, el restaurante de los restaurantes. Un local de amigos en donde la cultura gallega y la valenciana se encuentran entre fogones. Les gusta pensar en él «como el bar del pueblo de Campanar» y rinden tributo a diferentes platos y sitios gastronómicos de Valencia como el bocadillo Pérgola, que es un homenaje al 'Superbombón' del mítico bar de la Alameda y otros muchos más.



Ultramarinos Pope

Av. de les Corts Valencianes, 4 · L'Eliana, Valencia
facebook.com/pope.ultramarinos
T. 632 887 205 | @pope.ultramarinos

Disfruta de una experiencia 360° en Ultramarinos Pope. Desde su tienda en donde encontrar productos gourmet con una decoración que recuerda a un colmado o ultramarinos de los años 70. Y luego, con un comedor reservado, que emana un estilo de la Provenza francesa y que dispone de un menú cerrado degustando lo más representativo de los productos del colmado.

SALUD Y BELLEZA



BUDDHIYOGA Centros de yoga

Hernández Lázaro 14 · Valencia · T. 652 587 282
Av. De Selgas, 7 · Xàtiva · T. 656 543 201
valencia@metodobuddhiyoga.com
metodobuddhiyoga.com

Un centro con todo lo que necesitas para tu bienestar. Buddhi Yoga se ha convertido en una red de centros de Yoga en Valencia y Xàtiva que cuenta con un gran número de profesionales que velan por la seriedad y autenticidad de la enseñanza del yoga. Variedad de horarios en un entorno inmejorable. Clases de Yoga | Vinyasa | Ashtanga | Yoga Aéreo | Clases presenciales y online | Talleres de meditación y filosofía | Formación





Paco Romeral Peluquería

Grabador Esteve, 24 | T 96 352 91 48
Av. de França, 18 | 96 3 30 10 80 | pacoromeral.es
pacoromeral@yahoo.es | todoicon.com

En Paco Romeral encontrarás a los mejores estilistas, que cuidarán de tu salud capilar, y una atención personalizada. Un espacio situado en el centro de Valencia, donde podrás disfrutar de sensaciones placenteras, de la mano de una de las mejores marcas de la cosmética capilar, como I.C.O.N., respetuosa con el medio ambiente y vegana. Disfruta de la zona de TOUCH THE-RAPY, en la que experimentarás una relajación absoluta. Regálale un momento para ti y mímate con los mejores profesionales.

FOTOGRAFÍA

Fernando Ruiz

Fotógrafo

T. 676 824 574
email: ferruial@gmail.com
Instagram: @Nonanruiz
fb: Fernando Ruiz - fotógrafo
www.fernandruiz.com



Reportajes de comunión en exteriores. Que ese día tan especial se convierta en un recuerdo que perdure para siempre.



Bioparc®

VALENCIA

¡Descubre el corazón de África!

Reserva tus entradas online bioparcvalencia.es     Av. Pío Baroja, 3 - Valencia



vueling

Que te quiten lo viajado ✈

ESCÁPATE DESDE 29,99€*

RESERVA EN [VUELING.COM](https://vueling.com) O EN NUESTRA APP

*Compra del 07/03 hasta el 30/04 y vuela del 07/03 al 30/09/2022 en vuelos operados por Vueling. El precio indicado se refiere a las ofertas disponibles en el momento de esta promoción y corresponde al precio por persona y trayecto sin incluir los cargos por servicios adicionales. Más información en www.vueling.com. Disponibilidad limitada.

 **WE LOVE PLACES**

“

Celebra
cada día
regalando
tu mejor
sonrisa”

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

TU SONRISA LISTA EN 7 DÍAS CON PRÓTESIS DEFINITIVA

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



A L V A R A D O
D E N T A L C L I N I C



CONÓCENOS

C/ Hernán Cortés, 13 Valencia | Tel: 96 3034838 - 601 465 925
www.alvaradodentalclinic.com info@alvaradodentalclinic.com