

Hombresstomts

Solidaridad

Una letra para cambiar el mundo

Susi Díaz

Entrevista

Tan sencilla que emociona

melaar



Mientras esperas...

Vale la pena que conozcas una historia de solidaridad construida con palabras. A partir de unas letras cualquiera, de una tipografía personal e intransferible, se puede obrar el milagro. Ayudar a personas que carecen de hogar es posible a través de la iniciativa HomelessFonts, de la Fundación Arrels. A nosotros su idea nos cautivó. El resultado, la tipografía de todos los títulos de este revista. Son de Francisco (el protagonista de nuestra portada), un español trotamundos que creó una fuente tipográfica que hemos comprado. Los beneficios se destinan a conseguir que nadie duerma en la calle. Infórmate ampliamente en las páginas 8 y 9. Y, mientras esperas, piensa en historias solidarias...

MOLAR no se identifica necesariamente con el contenido de los artículos publicados.
Prohibida la reproducción de textos o fotografías sin autorización.

Molar®
Ocio y cultura



Edición

COEA
Colegio Oficial de
Odontólogos y
Estomatólogos de Alicante

Redacción

Agencia X Multiplica
Vicente López Deltell
prensa@coea.es

Diseño

Nacho Evangelisti
www.nachoevangelisti.com

Colaboradores

Ana Guardiola
Carlos Poncini
José Javier Martínez Blaya
José Navarro Pedreño
Marta Veracruz
Eugenia Terol Rivas
Manuel Carlos Sorribes Tafalla
Mari Carmen Estevan Estevan
José Juan Fructuoso
Camelia Pomares Ortuño

Impresión

Diseño de papel S.L.

Contacto

Revista de ocio y cultura
hola@revistamolar.com

Una letra para cambiar el mundo / Solidaridad	pág.8
¿Cómo protejo mis dientes mientras juego? / Científico	pág.10
¿Cómo limpiarlos? / Científico	pág.12
Black & White / Moda	pág.16
De fuente a fuente / Salida	pág.20
De Paul Gasol a Santa Faz (en 5 pasos) / Cine	pág.26
Susi Díaz / Di-pa-ta-ta	pág.30
Qué recuerdos aquellos / El Quiosco	pág.34
Disparatada lujuria en la moral / Misterios sin resolver	pág.36
Music/on / Sponcify	pág.38
Librosfera / Literatura de hoy	pág.40
Arquitectura / Los concursos	pág.42
Banyeres de Mariola y el río Vinalopó / El paraje	pág.46
Ya no me duele / Científico	pág.50

Había una vez...



... un circo,
que engañaba al consumidor.
Descuentos al montón,
ofertas mogollón,
el circo daba siempre su función.



Había una vez...
... un circo,
lleno de asteriscos y ofertón,
tarí tara tarí, tarí tarí tichín...
el circo daba siempre su función...

Los dentistas NO queremos este circo lleno de ofertas, descuentos imposibles, engaños camuflados. Los dentistas nos preocupamos por tu salud. Ayúdanos a cerrar este circo de publicidades engañosas. Depende mucho de ti. Tú dentista de confianza nunca te engañará y siempre te ofrecerá el mejor tratamiento posible.

Di NO al circo de los asteriscos. Porque tu salud no es un circo.

Tu salud, no está de oferta.



TWITTER

@preto_om

Comienza el día con una #sonrisa, verás lo divertido que es ir por ahí #desentonando con todo el mundo

#Matalda, de Quino

@Javistome

A los #amigos, como a los #dientes, los vamos perdiendo con los años, no siempre sin #dolor

Santiago Ramón y Cajal

@framktomic

No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa

Alejandro Casoma



photo perfil

TOOTH & TEETH

Ellos eran dos. Y todo quedaba entre ellos. Podían pasarse horas sólo mirándose, sin decir nada, sin prácticamente gesticular. Pero aquel día, Tooth se giró para ver la tele. Daban una de pasta, de tipos duros que robaban bancos y de esas cosas de papel que los humanos llaman dinero. Tanto frotar sus bocas lo estaban convirtiendo en un ser insensible. Tanto, que Teeth ya no sabía qué hacer para que se fijara en ella. Como Robert, el dueño de Tooth, se cepillaba muy fuerte, no como hacía Hillary, mucho más refinada y limpia, sabía que pronto tendría que despedirse de él. Un día llegó Smiler. Y la cautivó. Volvían a ser dos. Y todo quedaba entre ellos.

Podían pasarse horas mirándose...

Una relación entre dos
en el baño.



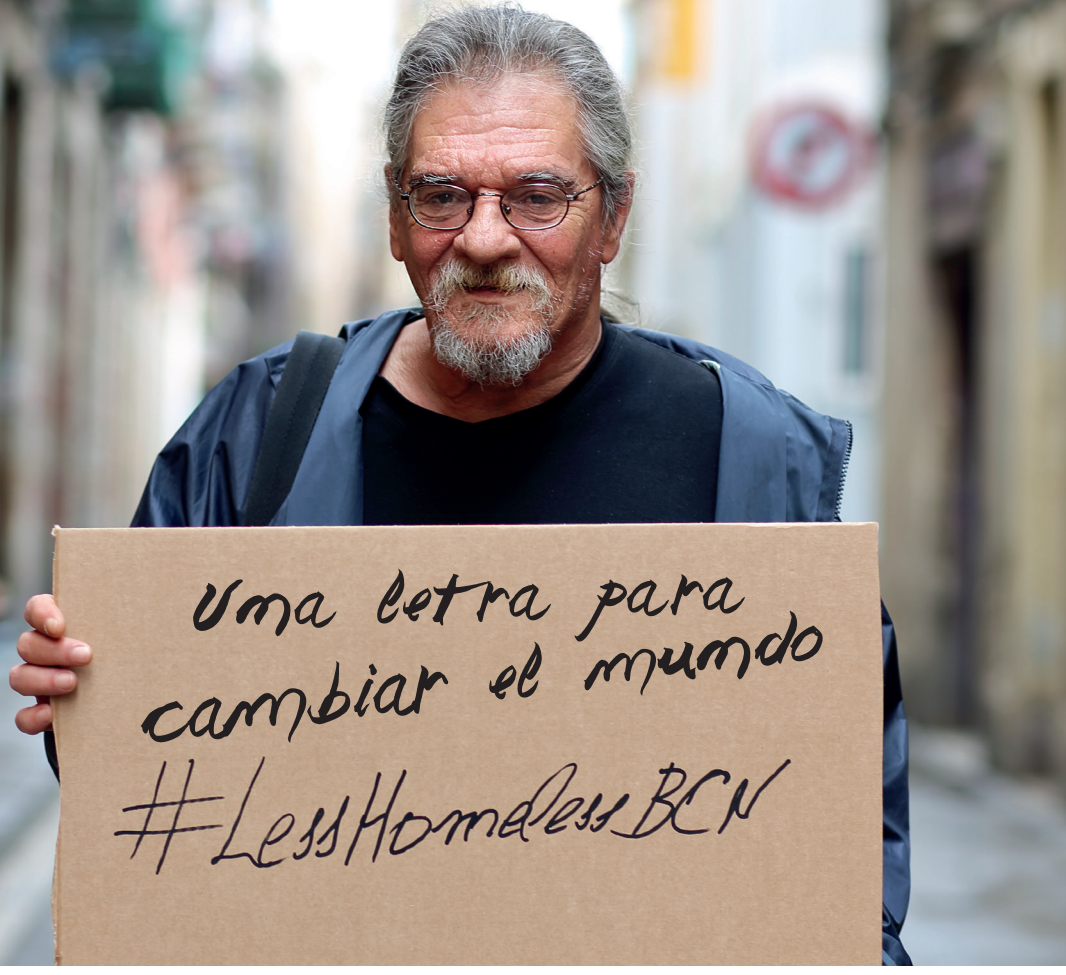
03:00 hs

7 Molar

Mari Carmen Estevan Estevan

Compagina diseño, crítica e investigación con el fin de analizar el impacto del diseño en la sociedad contemporánea. Fundadora de HOY ES EL DÍA, un estudio de branding y diseño gráfico responsable, comprometido y sostenible, cree firmemente en la capacidad del diseño para generar cambios positivos en el mundo.

Las tipografías parecen algo baladí. Abrimos un documento, elegimos una que más o menos nos gusta y empezamos a escribir. Pero las tipografías, como las palabras, siempre son más importantes de lo que parecen. Los diseñadores lo sabemos bien. Las tipografías son un elemento vital de la comunicación y por este motivo las elegimos con sumo cuidado. Nos fijamos en todos sus detalles tangibles e intangibles, en su legibilidad, su peso visual, sus significados y connotaciones emocionales... para construir un universo de comunicación eficaz y atractivo.



"La letra de cada ser humano es algo único, sin embargo, los homeless escriben carteles que nadie quiere ver"



HOMELESSFONTS

Sin embargo, hoy esta elección toma un cariz todavía más importante. Porque hoy la revista Molar ha decidido cambiar el mundo a través de sus letras. ¿Cómo? A través de la iniciativa **HomelessFonts** promovida por la Fundación Arrels.

La Fundación Arrels actúa en Cataluña con el objetivo fundamental de conseguir que nadie duerma en la calle. Actualmente existen casi 3.000 personas sin hogar sólo en la ciudad de Barcelona, de la que casi un millar pasa la noche diariamente a la intemperie. Personas como **Loraine, Francisco, Miguel, Guillermo, Gemma** y otros muchos cuyas vidas están o han estado marcadas por esta situación y que para el resto han quedado ocultos tras el cartón con el que intentan llamar nuestra atención, habitualmente sin conseguirlo.

A través de sus letras pretenden hacerse visibles a la sociedad, contar su historia y pedir ayuda. Unas letras que nos muestran diferentes personalidades y que ahora han rescatado un grupo de tipógrafos voluntarios que junto a ellos desarrollaron diferentes abecedarios. Letras, números y signos, han quedado plasmados en una serie de talleres que se llevaron a cabo expresamente para captar todas sus letras

y dar forma a tipografías digitales listas para ser utilizadas por todos nosotros.

Francisco, un español trotamundos que se ganaba la vida como artista gráfico y que nunca pensó que acabaría en la calle, ha sido el responsable de realizar la tipografía que hoy ilustra cada uno de los titulares de la revista Molar.

La descarga de todas estas fuentes puede hacerse a través de la página web www.homelessfonts.org y todos los beneficios se destinan a conseguir que nadie duerma en la calle. Cada uno de nosotros puede descargarse estas tipografías y aportar su granito de arena individual en la consecución de un mundo mejor. Las marcas, además, pueden utilizar su potencial para dar visibilidad a las problemáticas sociales con decisiones como la que hoy ha tomado el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante a través de Molar.

Hay tantas formas de cambiar el mundo como motivos para no dejar de hacerlo nunca. Si nuestros pequeños actos pueden cambiar una sola vida, ya habrán merecido la pena.

+ información:

Web: <http://www.homelessfonts.org>

¿Cómo protejo mis dientes mientras juego?

Los protectores bucales deportivos son la mejor manera de proteger los dientes mientras se practica cualquier deporte, sobre todo aquellos considerados de riesgo. El rugby, el boxeo o el hockey son algunas de las prácticas deportivas que más demandan este tipo de accesorio, pero hay otros deportes donde también comienzan a usarse: fútbol, baloncesto... Atiende a las respuestas a las preguntas más frecuentes:



¿Es necesario proteger los dientes de posibles golpes al practicar deporte?

No en todos los deportes es necesario utilizar “protectores bucales” contra golpes o traumatismos, solamente en los que existe una posibilidad alta de recibir un golpe o trauma en los dientes o mandíbula. Estos tipos de deportes son denominados “de contacto”. Entre ellos podemos nombrar: rugby, hockey, boxeo, artes marciales, baloncesto, fútbol, etc.

¿Los protectores bucales solamente protegen los dientes?

No, también protegen otros elementos que forman parte del sistema masticatorio, como los huesos, labios, lengua y articulación temporo-mandibular de los impactos.

¿Cómo realizan estos protectores bucales la protección contra los traumatismos?

El protector bucal está construido con un material flexible y blando denominado polímero termoplástico. Al ser un material blando, absorbe los impactos, minimizando el daño causado por el golpe.

¿Qué tipos de protectores bucales para deporte existen?

Hay varios tipos: Principalmente están los denominados “Stock” y los “Boil and Bites” (calentar y morder). También puede haberlos personalizados o hechos a medida. Los protectores de Stock son los que se compran en comercios afines o farmacias. No son aconsejables para una correcta protección. Tienen mal ajuste y no son confortables. Los protectores Boil and Bite también se compran en comercios y farmacias afines, pero a diferencia de los de stock, permiten ser adaptados a la boca del deportista sumergiéndolo en agua caliente y adaptándolo manualmente dentro de la cavidad bucal. Son un poco mejores que los anteriores pero también molestos y dificultan el habla o la respiración durante su uso. Ambos tipos de protectores pueden cubrir solamente una arcada dentaria superior (simple) o también la inferior (doble). La única ventaja de estos dos tipos de protectores es su bajo costo económico.

¿Cómo debo higienizar el protector bucal deportivo?

Se debe higienizar bajo el agua corriente con un cepillo con jabón neutro o pasta dental. El cepillo puede ser un cepillo dental cualquiera o existen cepillos especiales para higienizar

prótesis dentales que son muy útiles.

Se puede utilizar también “pastillas limpiadoras” de prótesis dentales (dentadura postiza). Es muy importante que esté higienizado cuando se introduce en la boca y cuando se retira de ella antes de guardarlo.

Para guardarlo y transportarlo existen recipientes que se utilizan también para los “aparatos” de ortodoncia. Estos tienen perforaciones para que no permanezcan guardados con humedad y así no favorecer un medio ideal para los microorganismos. También hay que tener cuidado al guardarlo en el recipiente que no se doble el protector y no exponerlo a altas temperaturas.

Protector bucal boil and bite

Los protectores personalizados o hechos a medida, son los que realiza el odontólogo tomando una impresión (molde) de la boca del deportista. Su realización es muy sencilla y sin molestia alguna. Son realizados en materiales termoplásticos íntimamente adaptados a los dientes y encías. Al tener este excelente ajuste, son insuperables en la comodidad, la respiración y el habla durante su uso con respecto a los que se venden en el comercio. Son los que producen una protección más efectiva contra los traumatismos. No en vano son los utilizados por los deportistas profesionales. Pueden ser transparentes o de diferentes colores por motivos estéticos.

Protectores bucales personalizados o hechos a medida

¿Cuál es el mejor protector bucal para deportes?

Sin lugar a dudas el protector personalizado o hecho a medida. Dentro de este tipo se encuentran variantes con respecto al material con que está construido. Son todos de consistencia blanda pero pueden ser de una sola capa o más. Los que mejor protección realizan son los multilaminares.

Una correcta higiene dental debe incluir el uso de dos elementos fundamentales, el cepillo dental y el elemento de higiene interdental.

*Cómo
limpiarlos...*



El cepillo dental debe ser de cabeza pequeña y cerdas de nylon de consistencia suave. El cepillo duro no limpia mejor que el suave y puede dañar las encías provocando heridas y retracción de las mismas. No es necesario un diseño sofisticado, con un cepillo básico es suficiente.

El elemento de higiene interdental es tan importante como el cepillo ya que uno no reemplaza la función del otro. Según el tamaño del espacio entre dientes será el elemento de elección. El más conocido es el hilo o cinta dental para los espacios más pequeños, los palillos interdentales para espacios más amplios y los cepillos interdentales para los espacios mayores en sus diferentes formas y tamaños.

¿Cómo cepillarse?

Debemos cepillarnos después de cada comida, siendo el cepillado más importante el de la noche luego de la cena. Es importante cepillar todos los dientes y en todas sus caras de manera ordenada para no dejar ningún sitio sin cepillar. La técnica mas recomendada es la Técnica de Bass que detallamos a continuación:

- 1) Coloque el cepillo a lo largo de la línea de la encía, marcando un ángulo de 45° respecto de la misma. Realice movimientos de adelante hacia atrás unas 10 veces cada dos o tres dientes.
- 2) Cepille las superficies internas de cada diente, utilizando la técnica del paso anterior.
- 3) Continúe cepillando las superficies masticatorias, realizando movimientos de adelante hacia atrás.
- 4) Coloque el cepillo verticalmente para cepillar la cara interna de los dientes superiores e inferiores.

Cómo utilizar el hilo o cinta dental

El uso del hilo dental requiere de gran destreza manual. El método más aceptado para su uso es el siguiente:

- 1) Corte aproximadamente 45 cm de hilo dental y enróllelo en los dedos medios de ambas manos. Los dedos índice y pulgar serán los que deslicen el hilo entre los dientes.
- 2) Deslícelo suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía.
- 3) Repita este movimiento sobre cada diente en cada espacio interdentario. El hilo debe ser corrido para ser deslizado por un nuevo espacio interdentario.

6TIPS

PARA LA HIGIENE DENTAL



ELMENTOS BÁSICOS DE HIGIENE DENTAL



Cepillo básico



Cepillo interdental



Hilo dental



Palillo de silicona

¿CÓMO CEPILLARSE?

Debemos cepillarnos después de cada comida, siendo el cepillado más importante el de la noche luego de la cena. Es importante cepillar todos los dientes y en todas sus caras de manera ordenada para no dejar ningún sitio sin cepillar. La técnica más recomendada es la Técnica de Bass que detallamos a continuación:

1.



Coloque el cepillo a lo largo de la encía, marcando un ángulo de 45° respecto de la misma. Realice movimientos de delante hacia atrás unas 10 veces cada dos o tres dientes.

2.



Cepille las superficies internas de cada diente, utilizando la técnica del paso anterior.

3.



Continúe cepillando las superficies masticatorias, realizando movimientos de adelante hacia atrás.

4.

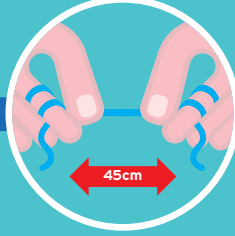


Coloque el cepillo verticalmente para cepillar la cara interna de los dientes superiores e inferiores.

¿CÓMO USAR EL HILO DENTAL?

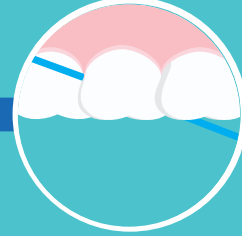
El uso del hilo dental requiere de gran destreza manual. El método más aceptado para su uso es el siguiente:

5.



Coloque el cepillo a lo largo de la encía, marcando un ángulo de 45° respecto de la misma. Realice movimientos de delante hacia atrás unas 10 veces cada dos o tres dientes.

6.



Deslicelo suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía, después repita este movimiento sobre cada diente en cada espacio interdentario. El hilo debe ser corrido para ser delizado por un nuevo espacio interdentario.

Ana Guardiola

+ información:

www.desdemiespejo.es

Twitter: @anitaguardiola



2



1



3



5



6



4



7

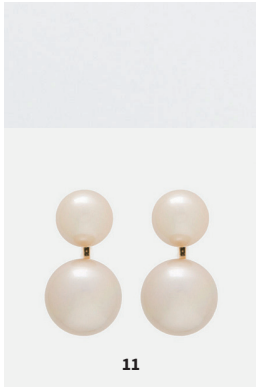


8

BLACK & WHITE



9



11



13



12

14



18



17



10



15



16



19

1 Bailarinas negras atadas Parfois - 2 Mango - 3 Chloé - 4 Fragancia Narciso Rodríguez - 5 Stradivarius

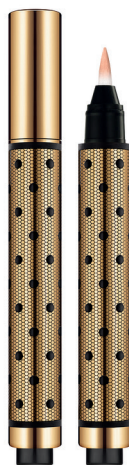
6 Loewe - 7 Esmalte brillo extremo Chanel - 8 Funda Ordenador Kate Spade - 9 Chaqueta flecos H&M - 10 Camisa Lazo Zara - 11 Pendientes Uterqüe

12 Sujetador Oysho - 13 Uterqüe - 14 Pantalón culotte Zara - 15 Pantalón culotte Zara - 16 Chanel

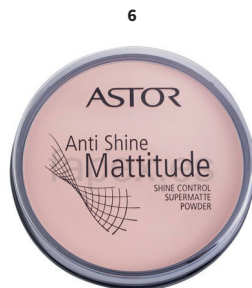
17 Deportivas Adidas superstar - 18 Botines negros Zara - 19 Mango

Piel Normal

2



3



6



1



7



4



5



8



9

- 1 Máscara pestañas lóreal "efecto alas de mariposa" - 2 Colorete Dior
3 Corrector iluminador touché éclat YSL - 4 Tónico refrescante Nivea - 5 Gel limpiador pureté Chanel - 6 Polvos matificantes Astor
7 Crema hidratante Chanel - 8 Labial rouge Coco Chanel 422 - 9 Le teint touché éclat YSL

¿Tienes 5 minutos? Ritual de belleza EXPRESS

Pieles grasas



1



2



3



4



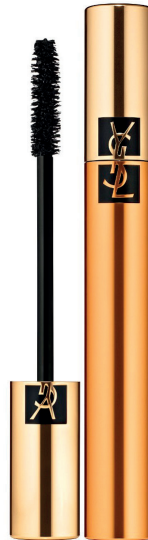
5



6



7



8



9

- 1 Sheinside - 2 Isdin crema equilibrante - 3 Máscara de pestañas YSL effet faux cils
4 Jabón pure effect Biotherm - 5 Colorete blush sutil Lancôme - 6 Tónico matificante Nivea - 7 Maquillaje y primer infalible Lóreal 24h Mate
8 Brillo YSL plump-up - 9 Corrector Súper Stay Maybelline

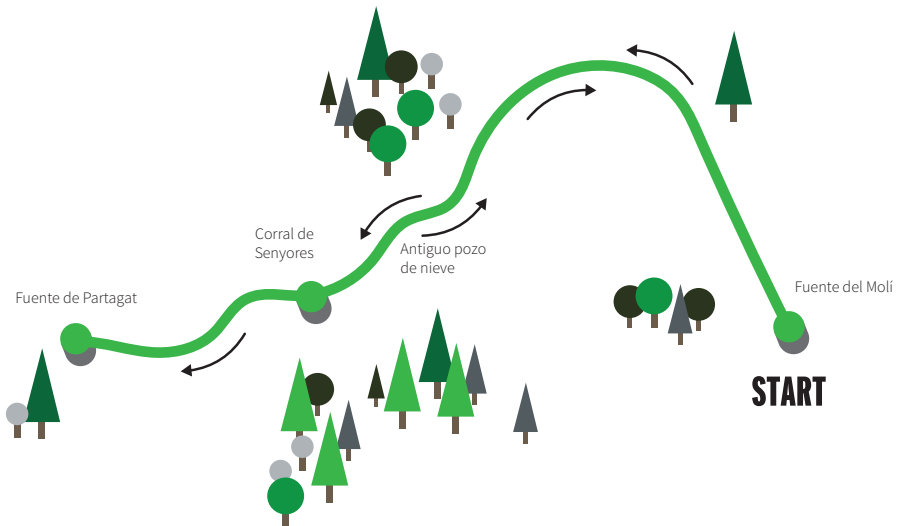
Manuel Carlos Sorribes Tafalla

Médico de vocación y dentista por circunstancias de la vida, apasionado al deporte y a la naturaleza. Aficionado al running y al senderismo, casi 30 años oliendo a eugenol y cuando cuelgo la turbina y la bata, me calzo las zapatillas o las botas de montaña. Los fines de semana, en compañía de un grupo de amigos, madrugamos y nos recorremos los rincones de nuestra bella provincia. Se advierte que crea adicción.

La sierra de Aitana es un conjunto montañoso que forma parte del sistema Bético, en su extremo más oriental, dentro de la península ibérica. Se encuentra en el norte de la provincia de Alicante, en una disposición este-oeste. El pico de Aitana, cumbre de dicha sierra, es a su vez el techo de la provincia, con 1.558 metros de altitud. En la sierra de Aitana se encuentran numerosas fuentes, que se caracterizan por la calidad de sus aguas. En algunas de esas fuentes se han creado áreas recreativas, con mesas, bancos e incluso barbacoas.

De fuente a fuente

(Paseando por Sierra de Aitana)



FICHA TÉCNICA

Distancia recorrida – 9,5 Kms

Elevación ganada – 386 mts

Elevación máxima – 1.068 mts

Dificultad – fácil (se puede hacer con niños)

Señalización - no tiene

Tiempo aprox. – 2 horas y 1/2

La ruta que os propongo, transcurre por las estribaciones de Aitana, comienza en la fuente del Molí (Benimantell) y va hasta la fuente de Partagat (Benifato), ida y vuelta. No confundir esta fuente del Molí con la de Finestrat. No es una ruta señalizada, por lo que añade un poco de aventura y dificultad a la excursión.

Para llegar hasta el punto de partida de la jornada hay que desplazarse hasta la población de La Nucía y en la rotonda del polideportivo, sin entrar en la población, coger la tercera salida hacia CV-70, dirección Benimantell- Guadalest- Polop-Alcoy. Se circula por la carretera exterior CV-70 que pasa por los polígonos de La Nucía y Polop, donde hay varias rotondas. Vamos ascendiendo y aproximadamente en el kilómetro 8, aparece a la izquierda una estrecha carretera asfaltada con un cartel amarillo que señala Hostal El Trestellador restaurante. Subimos por ella siempre a la derecha paralelos

a la CV-70 y en un kilómetro está la zona recreativa de la fuente del Molí. Aparcamos y nos acercamos a la fuente donde llenaremos nuestros bidones de agua para la travesía. Encima justo de la fuente del Molí asciende una estrecha senda que termina en una pista de tierra, la cual seguiremos todo la ruta, siempre a la derecha. La pista va ascendiendo entre campos de cultivo. Nos encontraremos con una pequeña cueva a la izquierda en unos 200 metros. A unos 400 metros llegaremos a un cruce (generalmente con charco) y seguiremos hacia la derecha.

El camino de la izquierda se dirige hacia una pinada, lugar donde se ubicaba un antiguo campamento de la OJE. Continuamos nuestro camino ascendente admirando el paisaje, con Guadalest y la Aixortá a la espalda, a la derecha



La Serrella, y Aitana a la izquierda y al frente.

Llegamos a otro cruce donde hay una marca azul en un pino a la izquierda y en una piedra en el suelo, nosotros continuamos por la derecha pues el de la izquierda es más dificultoso. En un kilómetro aproximadamente, a la izquierda aparecerán pedreras e inmediatamente en el margen de la pista a la derecha nos encontraremos con un antiguo pozo de nieve. ¡Cuidado!, pues no tiene protección.

Continuando nos encontraremos con un estrecho paso de contador. A estas alturas las vistas son espléndidas y el silencio se ve interrumpido por el vuelo y el sonido de las aves, el aire es limpio y huele a naturaleza. Continuamos hasta encontrarnos con el corral de Senyores, vemos campos de frutales y delante ya se divisan la base y las antenas de Aitana. A partir de aquí el terreno es mas árido debido a la altura y

a los incendios que azotaron la zona en 1980, 2008 y 2014. Continuamos por la pista hasta encontrarnos señales blancas y amarillas que nos indican que estamos llegando a la fuente de Partagat, punto de salida de rutas por Aitana (pero eso es otra historia).

Llegamos a Partagat y admiramos la zona, nos recreamos con sus fuentes, reponemos fuerzas entre sus árboles y hemos recorrido unos 4,5 kilómetros. La vuelta es por el mismo camino, podemos acercarnos a ver el antiguo campamento de la OJE. Cuando regresamos ya en el coche si vamos en domingo podemos visitar los rastros de Polop y de La Nucía, y conseguir los ricos embutidos de La Inmaculada.

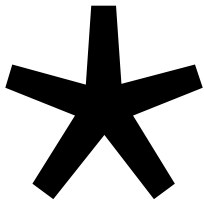


+ información:

Para más información sobre la ruta de senderismo, leer este código.



**Estas Navidades...
Que no te aplasten
los asteriscos.
Tú salud no está
de oferta.**



**Dentistas sin
asteriscos.**



José Javier Martínez Blaya

Economista de profesión. Cinéfilo de vocación. Nunca se duerme en el cine y sus conversaciones siempre giran en torno a la última serie o película. Escribe críticas en revistas y periódicos en Alicante y es fiel a los festivales de la zona.

Los cinco pasos nació para ser desafiada. Se propone un reto: relacionar dos acontecimientos que en apariencia no tengan nada que ver el uno con el otro, con el objetivo de unirlos mediante películas. Es una excusa como cualquier otra para poder hablar de cine, sacar a colación unos cuantos films, y pasar un rato entretenido. En este número, José Luís, fan incondicional de esta humilde sección, nos ha propuesto una tarea nada sencilla: conectar al jugador de baloncesto Pau Gasol con la Santa Faz alicantina. Difícil, pero no imposible. Vamos allá:

De Pau Gasol a Santa Faz

EN CINCO
PASOS



LA

Pau Gasol es un personaje conocido en todo el mundo. Además, juega en la más prestigiosa liga de baloncesto, la NBA, y vive en Estados Unidos, un país que se caracteriza por sus prolíficas ficciones. Era raro que el jugador español no apareciera haciendo un cameo en alguna película o serie, y así lo hizo en...

1º Paso

Numbers

Una serie policiaca que en España no tuvo mucho seguimiento, pero que mezclaba las tramas criminales con la ciencia de una manera muy curiosa. La protagonizaba Rob Morrow, el inolvidable Doctor en Alaska, y también participaba Judd Hirsch, actor veterano que allá por los setenta protagonizó una serie llamada Taxi. Pero pasemos al segundo paso.

2º Paso

Man on the moon

La película que cuenta la vida de Andy Kaufman. Judd Hirsch aparece interpretándose a sí mismo. Andy Kaufman fue uno de los protagonistas de Taxi, y en Man on the moon hace cameos todo el reparto original. Nuestro segundo paso cuenta la emocionante historia de un humorista muy peculiar, cuya carrera transcurrió en los setenta y ochenta. Aunque no lo sepáis, parte de su vida se relata en la canción Man on the moon de REM, ya que era el cómico favorito de Michael Stipe. Dirige uno de los grandes: Milos Forman, responsable de Alguien voló sobre el nido del cuco, Amadeus y...

3º Paso

Los fantasmas de Goya

que es su última película hasta la fecha. Esa cinta, que cuenta una parte de la vida del genial pintor aragonés, está protagonizada por Javier Bardem. Javier, una bestia de la interpretación, protagonizó una tórrida historia hace algunos años ya...

4º Paso

Entre las piernas

Un thriller erótico que no gustó a nadie. El atractivo de la película eran sus escenas subidas de tono protagonizadas por Bardem, Carmelo Gómez y Victoria Abril. Por allí pasaba también de forma muy secundaria un actor muy conocido de las series de la televisión española: el murciano Ginés García Millán. Velvet, Herederos, Isabel, Motivos personales, Cuéntame... en España no hay serie que se precie en la que no haya aparecido el bueno de Ginés. Allá por el 96, protagonizó una película, cuyo título nos queda muy cercano:

5º Paso

Tabarka

Rodada en la isla santapolera, y en la que también aparecía Neus Asensi. Fue dirigida por Domingo Rodes, director de cine alicantino, que hace unos años se encargó del documental...

...La historia jamás contada. Santa Faz-La peregrina, que relata la historia de la Santa Faz hasta su llegada a Alicante.

No ha sido fácil, José Luis. Felicidades por la propuesta pero... más suerte la próxima vez. Hasta el próximo número, queridos lectores.

Hemos dado cinco pasitos para unir dos acontecimientos curiosos. Si quieres proponernos tu reto particular, para que unamos a través del cine dos acontecimientos cualquiera, adelante.

Envíanos un email a prensa@coea.es



1.



2.



3.



4.



5.

**1. Encía sana 2. Gingivitis
3. Periodonitis Inicial 4. Periodonitis Moderada
5. Periodonitis severa.**

Tienes que saber
...

Nunca debes dejar que en tu boca se produzca una periodontitis. Acude a tu dentista de cabecera ante síntomas como mal sabor de boca, sangrado y sarro. Consulta a tu dentista en ese momento. Evitarás una infección severa.



Lee este código y podrás ver el video en donde se juegan un GRAN PUNTO:



¡No te lo pierdas!
— El mejor punto en la
— historia del ping pong. —

41 golpes y 35 segundos después, Xu Xin y Zhu Linfeng sabían que habían pasado a la historia. Dos zurdos frente a frente. Una mesa como separación y base del juego. Dos minúsculas raquetas y una volátil pelota. Reflejos al 500%. Potencia, rapidez, técnica. La Federación Internacional de Tenis de Mesa calificó la jugada como uno de los mejores puntos que se hayan jugado en la historia del ping-pong. Lo de menos fue el resultado, la conexión entre ambos jugadores, rivales y por momentos hermanos, hizo posible vivir un momento verdaderamente mágico. Irrepetible. Fue durante un partido de la Súper Liga China. No te lo puedes perder.

Susi Díaz



La paz y dulzura que transmite su rostro la han convertido en una imprescindible en la pequeña pantalla, donde su mirada brilla con luz propia. Transmite la tierna ilusión que sólo tienen los niños... Tenaz, orgullosa de sus orígenes, es tan accesible como lo serían sus dos abuelas, con las que la pequeña Susi comenzó a cocinar. Creatividad, innovación, poseedora desde 2006 de una estrella Michelin, colabora en programas de radio y televisión. Premiada múltiple, Susi Díaz responde a la entrevista con tal sencillez..., que emociona.

¿Qué es más difícil hacer un buen arroz con costra - plato típico de Elche- o participar en programas como Top Chef? Jajaja, sin duda participar en TopChef, el arroz con costra es un plato muy complejo y hacerlo bien es difícil pero en TopChef tienes que dominar todas las disciplinas.

¿Qué ofrece en La Finca que la diferencia del resto del mundo gastronómico? En La Finca hemos tratado de convertir una comida/cena en una experiencia completa. Se trata de que los clientes disfruten de paz y tranquilidad. Cuando lleguen encontrarán un cuidado jardín con plantas aromáticas y coloridas flores comestibles. En el restaurante mucha luz entrando por los ventanales o romántica luz indirecta (dependiendo de si es medio día o noche), sobrias paredes de travertino que contrastan con grandes vigas de maderas y sobre todo un equipo entusiasta que les proporcionará una cocina con mucho mimo basada en productos de la zona.

¿La creatividad gastronómica se hace o se nace? Muchos platos están exquisitos siguiendo la receta tradicional y presentándolos tal cual. Ahora bien, ofrecer un punto de modernización es mi forma de trabajar y una vez más hacer otra cosa sería ir contra mis principios. Entiendo mi trabajo como una constante evolución para crear nuevos platos, nuevas

combinaciones y nuevos sabores. No hay duda que hay personas más creativas que otras pero todo se puede trabajar.

¿Cuál es su plato preferido de cocinar? ¿Y de comer? Cocinar... el arroz. En cuanto a comer las verduras.

¿Qué es lo que más le gusta de la televisión? ¿Qué ha aportado la televisión a la cocina? España tiene algunos de los mejores cocineros del mundo. El mejor restaurante del mundo. Es patrimonio de la Humanidad por su dieta mediterránea y a su vez es uno de los países que menos programas de cocina tiene en TV.

Era cuestión de tiempo que esto cambiara y creo que es algo muy positivo para nuestra cocina. Si cada vez hay más niños que quieren ser cocineros, no creo que sea porque se subestime el esfuerzo, entrega y coraje que hace falta para entrar en esta profesión sino porque la figura de cocinero es más respetada cada día. Por tanto creo que la tv está aportando muchas cosas a nuestra cocina y lo que le queda...

¿Qué plato recomendaría para una buena salud bucodental? Pues la verdad es que nunca me habían hecho esta pregunta pero supongo que una ensalada con manzana y apio vendría muy bien.

*Crema fría de
Tomate berberechos al
vapor y aceite de albahaca.*



Ingredientes para 4 personas:

15 g de requesón, Crema de tomate, Berberechos, Gelatina de berberechos, Aceite de albahaca, Germinados, Flores.

Para el consomé de tomate: 50 g de raíz de apio, 75 g de escalonia, 1.250 g de tomate, 60 g de bulbo de hinojo, 1 ½ l de agua, Aceite de oliva, Sal ahumada, Buqué de hierbas aromáticas frescas (albahaca, menta, tomillo, salvia). **Para la crema de tomate:** 140 g de pulpa de tomate en rama (sin piel ni pepitas), 60 g de consomé de tomate, 2 g de goma xantana.

Para los berberechos: 30 berberechos, 2 g de gelatina, 50 g de caldo de la cocción de los berberechos. **Para el aceite de albahaca:** 10 g de hojas de perejil, 10 g de hojas de albahaca, 5 g de hojas de menta fresca, 70 g de aceite de oliva.

1 Elaboración para el consomé de tomate: colocar al fuego un perol de barro con unas gotas de aceite y asar los tomates a la brasa. Disponer en una olla la raíz de apio, la escalonia y el bulbo de hinojo (todo en crudo y troceado). Mojar con el agua y agregar los tomates asados (previamente rotos) y el buqué de verduras. Cocer al fuego unos 15 minutos, retirar y dar su punto con la sal ahumada. Reposar unas tres horas y colar.

2 Para la crema de tomate: mezclar los tres ingredientes en un bol, con cuidado de no agitar demasiado, y guardar en frío. Para los berberechos: Cocer los berberechos al vapor, separar la carne de la cáscara y reservar. Colar el agua de los berberechos con un paño, calentar un poco y añadir la gelatina previamente remojada. Napar con una cuchara pequeña los berberechos y guardar en frío. Dejar que enfríe el resto de la gelatina de los berberechos y hacer cuadritos. Reservar en frío.

3 Para el aceite de albahaca: pasar todas las hojas por la licuadora y montar con aceite de oliva el zumo de hojas. Guardar en frío.

4 Final y presentación: disponer la crema de tomate por un plato frío y sobre esta distribuir uniformemente los berberechos y los daditos de gelatina del agua de los berberechos. Acompañar el requesón a trocitos pequeños, aderezar con un goteo de aceite de albahaca y finalizar con germinados y flores.

+ información:

www.lafinca.es

Twitter: @lafincaelche



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (según la RAE): Signo ortográfico (*) empleado para llamada a notas u otros usos convencionales.

Asterisco (según el COEA): 1.- Llamada al engaño de los pacientes odontológicos. 2.- Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos. Desde las instituciones colegiales abogamos por una odontología sin asteriscos y de calidad. Para eso es necesario conocer la profesionalidad y experiencia del odontólogo que le va a atender, así como los equipos tecnológicos que usa para el diagnóstico y el tratamiento, y los materiales utilizados. Ejemplos: * No incluye fase quirúrgica y de control, ni prótesis sobre implante. *Sólo válido para tratamientos de implantes unitarios. *No incluye 24 mensualidades de 100 euros cada una. *No incluye retenedores. *No incluye prótesis y sus aditamentos.

Dentistas sin asteriscos.

El Quiosco

A finales de los 70 y principios de los 80, decir “Me voy al quiosco”, era la frase preferida de los domingos. Entonces no había Gormitis ni peonzas luminosas, tampoco videojuegos tan ruidosos y sofisticados, pero els xiquets de la provincia teníamos quioscos. Y en ellos, todo lo que necesitábamos.



Un mundo de chucherías y pequeños juguetes. Un sueño lleno de pipas (Carancha), chicles (Cheiw, Bang Bang -incluso sabor chocolate- o Boomer, que se alargan), los caramelos del agujero (Chimos), gusanitos (Lepitos), sidral, regaliz dura (Zara), cromos de la Liga o de monstruos -el hombre lobo era lo más-, álbumes con pegatinas de marcas de coche -Ferrari nunca salía, se falsificaba sin suerte... También eran muy populares los Sugus, Conguitos, palotes, las pepitas de oro masticable, el chupachups Kojak, los ositos embolsados y teníamos hasta un caramelo de cubalibre.

También estaban muy golosos los Phoskitos, los triángulos y la bomba de chocolate. Los más arriesgados tomaban escalofrios y mezclaban peta-zetas con la cola que entonces vendía barata La Casera. ¿Y los cigarros de choco...? Ummmmmm. Vaya forma de empezar un vicio.

Dragones y Mazmorras, Spiderman, Superman, Batman, la Masa, D'Artacán, El Cid, Zipi y Zape, Mortadelo, Filemón. Ellos eran héroes de quiosco. Y en una bolsita venían decenas de soldados en miniatura con los que hacíamos guerras interminables. Las chicas preferían los recortables de moda. El yoyó, el pero, los antifaces, las canicas...

Vaya, cuántas horas echamos jugando al guá y a las chapas... Y todo eso en la calle. Con una paga de diez duros podías ir al cine y comprarte palomitas, empanadilla y refresco. Y ver dos películas seguidas.

Teníamos menos variedad de ofertas, pero tanta o más ilusión que los peques de ahora. Un domingo, al coger la paga quise ir tan rápido a gastarla que me «tragué» la puerta de cristal del pasillo de casa. La dejé echa añicos. Tardé 10 segundos, y una tirita, en recuperarme del accidente. El quiosco me esperaba...

Los días de fiesta podías comprar un Donut o un Suso con crema



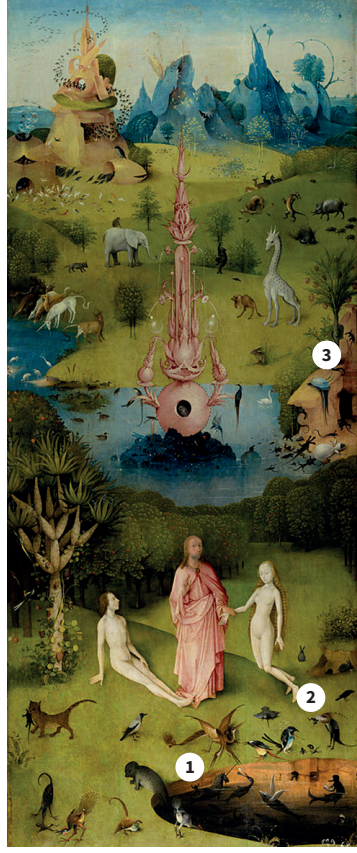
Dulces de los que siempre estuvimos contentos de que formarán parte de nuestra vida.

Vicente López Deltell

Periodista. Dircom. Profesor de la Universidad de Alicante.
Apasionado del arte y sus misterios.

En 2016 se cumplen 500 años de la muerte de uno de los pintores más enigmáticos, disparatados, innovadores y sarcásticos de la historia, El Bosco. Dentro de esta conmemoración, el Museo del Prado acogerá la exposición más importante sobre el autor, la más grande, con 65 de sus obras. Una ocasión irrepetible para acercarse a los adentros de un fuera de serie llamado Jeroen van Aeken o Van Aken y conocido como El Bosco o Hieronymus Bosch, natural de Brabante (Países Bajos). La humanidad, el pecado, el infierno, son constantes de unos cuadros donde contenido y simbolismos parecen no tener fin.

Disparatada lujuria en la moral



El jardín de las delicias, 220 × 389 cm, pintura al óleo sobre tabla, c. 1500-05, Museo del Prado, Madrid.



Ya antes de abrir el tríptico, la primera escena pintada en las puertas tiene lo suyo. Se escenifica el tercer día de la Creación, el tres, el número perfecto, el que encierra el principio y el fin. Estos dos conceptos están incluidos en el interior. El principio, a la izquierda, con Eva y Adán. El final, a la derecha, con la condena en el infierno.

En el centro, el delicioso jardín, el acto sexual y los placeres carnales. La lujuria disparatada en una obra que apuesta por la moral frente al pecado.

La obra bien merece acudir a Madrid a partir de mayo. En directo, el ambicioso detallismo de El Bosco es espectacular. Los intérpretes del cuadro coinciden en varios curiosos simbolismos. Por ejemplo, el pecado de la mujer se personifica en los bichejos del suelo o del agua **(1)**, el masculino son

las alimañas voladoras **(2)**. El demonio se esconde en los estanques y formaciones rocosas **(3)**. Hay unas extrañas estructuras que se apoderan del ser humano, lo aprisionan **(4)** como el pecado. En la parte inferior, varias parejas **(5)** recolectan frutas. En la Edad Media esa acción era sinónimo de sexo. Los estanques **(6)** son sucias ciénagas, el baño se refiere a Venus, la diosa del amor carnal. Una última clave, aunque hay mil más: apenas se distinguen a los hombres de las mujeres, una indiferenciación sexual con la que el Bosco podría estar diciendo que toda la humanidad estaba implicada en el pecado.

Carlos Poncini

Colaborador en programas radiofónicos, asiduo de blogs musicales y crítico en revistas del gremio, participando en grandes festivales independientes de forma activa.

El verano, como es costumbre, es muy prolífico en cuanto a trabajos musicales. Y esta temporada ha seguido una tónica que los aficionados a la música agradecemos. Por ello, en esta ocasión ofrecemos unas píldoras de los principales éxitos aparecidos en los últimos meses:

ENGLISH GRAFFITI

MUSIC
-ON



Portada del disco The Vaccines
English Graffiti



THE VACCINES

Disco: English Graffiti

Cada dos o tres veranos los de Londres publican disco, este tercero más irregular que los anteriores pero con algún que otro hit a la altura de los de que facturaba cada verano Georgie Dann.

Dónde encontrarlo:

www.thevaccines.com



MUSE

Disco: Drones

Los de Devon vuelven a los sonidos originales, épica y grandilocuencia a raudales, ideal como banda sonora para la vuelta a la "ofi".

Dónde encontrarlo:

www.muse.mu



ASH

Disco: Kablammo!

La mítica banda de Tim Wheeler nos evoca tiempos pasados donde nos conformábamos con un solo gran festival en todo el verano, en el Velódromo de Benicàssim.

Dónde encontrarlo:

www.ash-official.com



FRANZ FERDINAND & SPARKS

Disco: FFS

La unión de estas dos súper bandas, la mejor mezcla estival después del tinto de verano, disco que ha sido imprescindible para mitigar los calores estivales, pero que sigue teniendo buen escuchar en la nueva estación fría.

Dónde encontrarlo:

www.franzferdinand.com



THE CHEMICAL BROTHERS

Disco: Born In The Echoes

Los Hermanos Químicos siempre prometen. Escuchar el single "Go" te da muchas pistas de que estás en el bar perfecto.

Dónde encontrarlo:

www.thechemicalbrothers.com



MUMFORD & SONS

Disco: Wilder Win

La banda más americana de las Islas Británicas abandona el banjo para facturar un disco claramente pop con matices electrónicos.

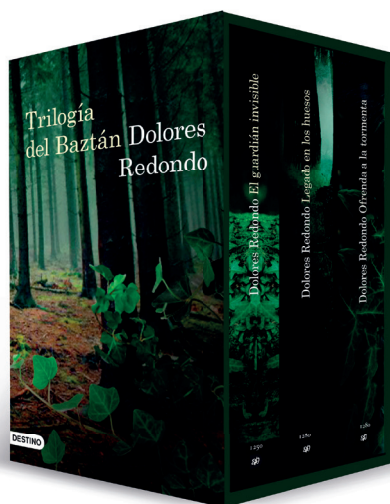
Dónde encontrarlo:

www.mumfordandsons.com

LibroSfera

por Marta Veracruz

Marta Veracruz, se dedica profesionalmente a la abogacía aunque su verdadera pasión son los libros. Ávida lectora de todo tipo de literatura, si bien es cierto que las obras contemporáneas ocupan la mayor parte de las estanterías de su biblioteca.



Trilogía del Baztán

Cuando una se enfrenta a una trilogía no sabe muy bien si tendrá fuerzas para poderla acabar... Pero en este caso, la obra compuesta por "El Guardián Invisible", "Legado en los huesos" y "Ofrenda a la Tormenta", forma una de las mejores novelas policíacas que se han escrito en nuestro país en los últimos años.

La autora centra toda la intriga en el Valle del Baztán, Navarra, donde se van a cometer una serie de crímenes que la inspectora Amaia Salazar tendrá que ir resolviendo, no sin poner en peligro su vida e incluso la de su familia. Tiene todos los detalles que se esperan de una novela de este género (rapidez, intriga, misterio, sangre...), pero además aporta elementos de la mitología Vasco-Navarra. Animales mitológicos, brujas, tradiciones esotéricas..., se van mezclando con el mundo actual, llegando incluso el momento en el cual el lector empieza a cuestionarse qué es real y qué es ficción.

Dolores Redondo, escritora novel, ha alcanzado la fama mundial con esta Trilogía y ya ha vendido los derechos a una productora cinematográfica que pretende hacer la película a modo de la famosísima Trilogía Millennium. Sin duda, un trabajo muy recomendable, sobre todo para los amantes del género negro, tan de moda en los últimos tiempos.

TRILOGÍA DEL BAZTÁN

Autora: Dolores Redondo

Editorial: Destino

Año: 2014



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

COEA

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es

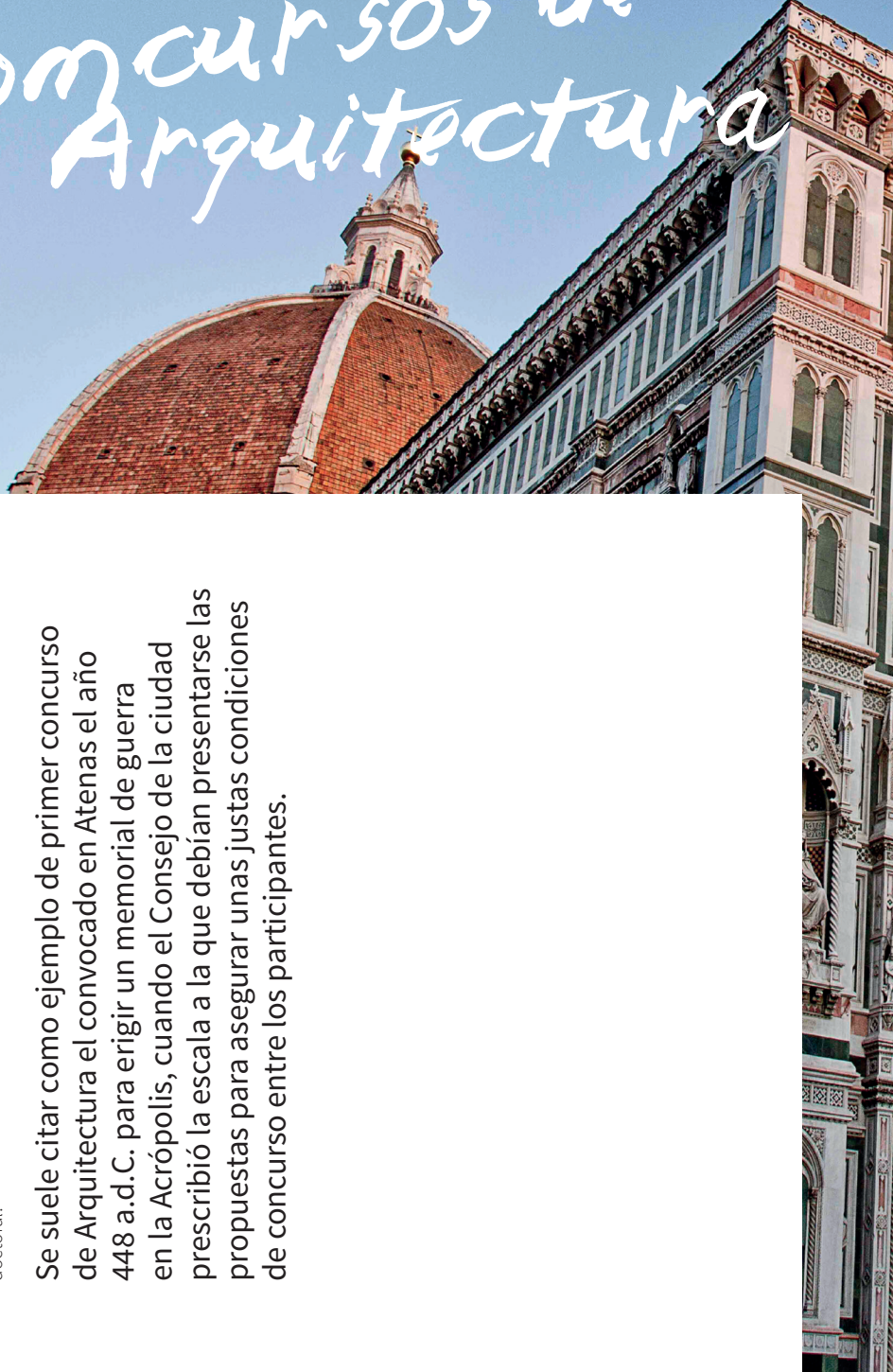


José Juan Frutuoso

Tras más de una década contribuyendo a cambiar la imagen de Elche a través de proyectos de gran singularidad y presencia urbana, hace seis años decide fundar su propio estudio en la Plaza del Raval. Actualmente compagina el desarrollo imaginativos proyectos de 'retail' y arquitectura comercial con la presentación de propuestas en concursos de ideas internacionales. Y es precisamente en ese tema, los concursos de ideas de Arquitectura, en los que está basada la investigación de su tesis doctoral.

Se suele citar como ejemplo de primer concurso de Arquitectura el convocado en Atenas el año 448 a.d.C. para erigir un memorial de guerra en la Acrópolis, cuando el Consejo de la ciudad prescribió la escala a la que debían presentarse las propuestas para asegurar unas justas condiciones de concurso entre los participantes.

Los concursos de Arquitectura



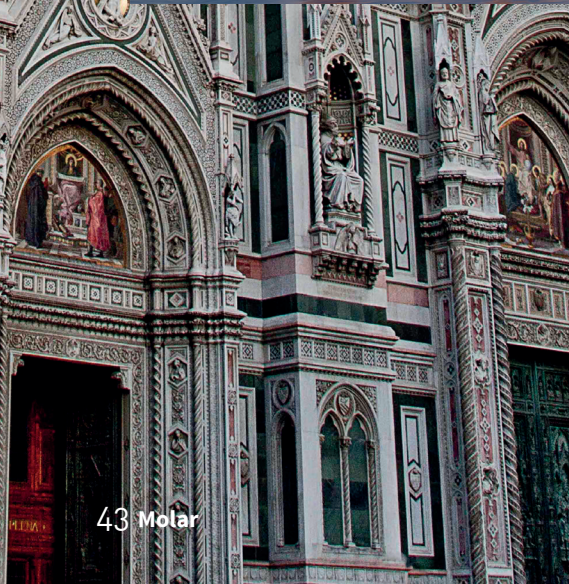


Esta práctica de solicitar diversas propuestas para resolver cuestiones de diseño fue bastante común a lo largo de la Edad Media y adquirirían estatus mítico con la consecución de dos concursos relacionados con la Catedral de Florencia **(1)**: el concurso para el segundo juego de puertas del Baptisterio (1401) y el concurso para la Cúpula de la Catedral (1418). Unos certámenes que -de acuerdo con el historiador Vasari- marcarían el umbral del propio Renacimiento. A lo largo de la Historia de la Arquitectura se han convocado gran cantidad de concursos cuyas propuestas, ganadoras o no, aportan valiosas claves para completar nuestro conocimiento sobre un periodo histórico determinado. Pero debemos alertar de que la mayoría de las ocasiones lo que nos ofrecen las propuestas presentadas a concurso son meras recopilaciones gráficas de la moda estética dominante en una periodo concreto. Basta recordar la ingente cantidad de concursos convocados en Inglaterra y los Países Bajos durante el siglo XIX -uno de los más relevantes de la época fue la sede del Parlamento en Londres (1836)- en muchos de los cuales sólo produjeron pastiches neogóticos **(2)**.

1



2



Los concursos de arquitectura han adolecido desde sus orígenes de gran carga retórica

Hay que advertir por tanto, que los concursos de Arquitectura han adolecido desde sus orígenes de gran carga retórica -una práctica que también encontramos en el material gráfico producido en las escuelas de Arquitectura o en el reproducido por las publicaciones especializadas-. Es habitual que los arquitectos explicitemos nuestras ideas recurriendo a elaboradas estrategias de persuasión gráfica, o lo que es lo mismo, a técnicas publicitarias. Por tanto, las memorias y montajes gráficos de la mayoría de proyectos presentados en los concursos no deben tomarse a priori como un material técnico o pseudocientífico ya que en su mayor parte sólo pretenden 'vender' las ideas del autor.

Es cierto que los concursos son eventos que funcionan y han funcionado a lo largo de la Historia a modo de escaparate en los que los arquitectos publicitan su particular estilo o marca personal. Pero también ha existido otra práctica profesional, a mi modo de ver más honesta y enriquecedora que es cuando estos certámenes se han utilizado como campo de pruebas para ideas experimentales. De hecho hay muchas propuestas no ganadoras que con el tiempo han superado las convenciones culturales dominantes y han contribuido al avance arquitectónico. La propuesta de Hannes Meyer para la Sede de la Sociedad de Naciones en Ginebra (1929) es un buen ejemplo de ello.

Abalos y Herreros **(3)**, destacados arquitectos e investigadores del proyecto contemporáneo, resumen muy bien cómo se puede convertir los concursos en herramientas para la innovación y la investigación: 'La idea, especialmente cuando participas en concursos, es tratar de transformar los proyectos en una especie de tesis, en el sentido de que cuando nos interesamos por un tema, buscamos el concurso adecuado e intentamos desarrollar nuestras ideas en dicho proyecto'.

Para terminar me gustaría ilustrar las bondades e inconvenientes de la Arquitectura producida a través de concursos con un ejemplo por todos conocido. Sydney, 29 de Enero de 1958: Jörn Utzon es elegido ganador en el concurso de la Opera House **(4)**. Las bases no permitían la presentación de maquetas ni perspectivas coloreadas, sólo dibujos sin límite de extensión. Del proyecto de Utzon el jurado dijo que los dibujos remitidos eran un esquema

simple, casi diagramáticos, pero que estaban convencidos que representaban un concepto capaz de convertirse en una de los más importantes edificios del mundo. Sus grandes méritos eran su gran simplicidad, la unidad de su expresión estructural, y su llamativa composición arquitectónica: unas formas conchas-bóveda blancas que se relacionan de forma natural con el puerto como las velas de los yates.

Utzon tuvo que recurrir a la ingeniería Ove Arup para resolver la construcción de las cubiertas. Sabía desde el principio que la construcción de estas conchas no sería nada fácil. Era 1962, y la oficina de Ove Arup había gastado más de 100.000 horas investigando las formas de las cubiertas sin encontrar la solución. El presupuesto se había casi cuadruplicado con respecto al de concurso pero el primer ministro apoyó a Utzon, que tuvo la brillante idea de que las conchas en vez de elípticas deberían estar formadas como partes de una gran esfera, por lo que podrían construirse con elementos prefabricados.

En 1965 los laboristas perdieron las elecciones debido a que el presupuesto superaba siete veces el de concurso. Utzon tuvo que sufrir el nombramiento de un arquitecto supervisor estatal mientras él estaría invitado como 'arquitecto-diseñador'. Aceptó resignado pero en Abril de ese mismo año partió para Dinamarca y no volvió a ver su Opera House. Hoy en día figura entre los 10 edificios más visitados del mundo.



Los certámenes se han utilizado como campo de pruebas para ideas experimentales



4



+ información:

Twitter: @jjfructuoso

www: josejuanfructuoso.com

José Navarro Pedreño

Profesor de Ciencias Ambientales de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

La pequeña e industrial ciudad de Banyeres de Mariola (Bañeres) es una localidad del interior que está situada a una altitud media cercana a los 820 metros, siendo la de mayor altitud de la provincia de Alicante. Es una población que tiene un clima con muchos contrastes entre el duro invierno y el verano. Está situada en las estribaciones de la Sierra de Mariola, uno de los más importantes Parques Naturales de la Comunidad Valenciana (desde el año 2002) y donde nace e inicia sus casi 100 km de recorrido, atravesando el corazón de Alicante y dividiendo la provincia en dos, el río Vinalopó.



Banyeres de Mariola y el río Vinalopó



Pequeños saltos en el río cerca de la font de la Coveta.



Orígenes del techo de la provincia

El actual emplazamiento de Banyeres es de origen musulmán y tras su conquista por el rey aragonés Jaime I, paso a ser junto con Biar, zona fronteriza de gran relevancia. Esta villa estuvo en poder de varios señores hasta que fue vendida a la vecina población valenciana de Bocairente en 1381, a la que perteneció unos tres siglos hasta que pudo volver a ser villa independiente. El control de las fuentes y aguas del río Vinalopó ha sido siempre deseo de ambas poblaciones.

Precisamente, son las fuentes del río Vinalopó y su entorno las que comentaremos brevemente ya que están en Bocairente pero el Vinalopó se hace río en Bañeres.

No se debe olvidar, que en este Parque Natural hay también lugares muy hermosos de los que en otra ocasión hablaremos, entre ellos varias cimas por encima de los 1.000 metros destacando su pico más alto, el Montcabrer, que con sus 1.390 metros es el tercer pico más alto de la Provincia de Alicante, tras Aitana (1.558 m) y el Puig Campana (1.410 m).

Centrándonos en el río, en su nacimiento, podemos seguir las indicaciones dadas para conocerlo por la Consellería de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural y realizar la llamada "ruta del agua" que transcurre fundamentalmente por la margen izquierda del río. Esta ruta se debe realizar a pie, respetando el entorno. Parte desde el centro de interpretación del parque situado en el Mas d'Ull de Canals (situado en la carretera CV-795 de Alcoy y Bañeres) hasta el "nacimiento del Vinalopó", la Font de la Coveta, aunque oficialmente nace unos kilómetros más arriba en las ramblas del Pla de Bodí, cerca del Castillo del Vinalopó.

El entorno ofrece una conjunción de elementos naturales y antrópicos que se pueden descubrir con un buen paseo siguiendo la pista de tierra que transcurre casi paralela al río. La visita en verano ofrece el aliciente de la presencia de las aguas frías del río para calmar el calor pero sin duda, los contrastes con el invierno son muy relevantes y tras unas lluvias o nevadas, el río presenta un caudal y una "alegría" que bien merecen ser vistas.

Las masías aparecen por todo el paisaje, mostrando muchas de ellas una belleza decadente, junto a otros elementos indisolubles del río como son los molinos y fábricas anejas. De los molinos destaca el Molí de la Campana con una magnífica chimenea y que fue construido en 1712 para producir harina, sufrió transformaciones pasando a molino papelero y finalmente textil hasta que dejó de estar activo a mediados del s. XX. Algo similar les sucedió al Molí de Dalt i de Baix, inicialmente harineros pero que fueron transformados para producir papel de fumar y dejaron de funcionar en el siglo pasado. Desde el punto de vista del naturalista, observamos en las cercanías del río el monte bajo, los pinos y carrascas, con algunas zonas afectadas por incendios, especialmente por el de 1994 (laderecha del camino), combinados con las masías y campos de cultivo en los que aparecen avellanos cercanos a la presencia de agua, almendros y olivos entre otros.

Junto al río, se desarrolla una exuberante vegetación de ribera y pequeñas pozas y lugares donde en verano poder refrescarse como el Toll Blau y en las cercanías de la Font de la Coveta. El río circula en esta parte alta encajado en un bosque de ribera formado por chopos (*Populus nigra*) junto a otras especies como álamos (*Populus alba*), sauces (*Salix* sp), zarzas (*Rubus ulmifolius*), plantas trepadoras y juncos.

Si se cruza el río, en su margen derecha se puede visitar el Mas de Galbis, destacando las pequeñas actuaciones de restauración hidrológica realizadas por la administración para recuperar espacios y hábitats para anfibios y mejorar el entorno. Destaca especialmente su centenaria carrasca, que necesitaremos ser varias las personas para poder abrazarla. También se puede ver el Molinet, un pequeño molino eólico situado junto una balsa y una edificación de color rojo que contrasta con el paisaje verde del entorno. En el paisaje, las aguas del río se ven encauzadas y aprovechadas con pequeñas balsas, acequias y presas que aparecen por doquier.

Es un hábitat ideal para numerosas aves como oropendolas (*Oriolus oriolus*), ruiseñores comunes (*Luscinia megarhynchos*), autillos (*Othus scops*), carboneros comunes (*Parus major*), mitos (*Aegithalos caudatus*), ruiseñores bastardos (*Cettia cetti*), petirrojos (*Erithacus rubecula*), y otras pequeñas aves (paseriformes) y grandes rapaces.

El río favorece la presencia de anfibio, y como indican en el propio parque natural, de los anfibios destaca la rana verde (*Rana perezi*), reptiles como la culebra viperina (*Natrix maura*), o mamíferos como la rata de agua (*Arvicola sapidus*) y el conejo (*Oryctolagus cuniculus*), así como pequeños carnívoros como el zorro y el jabalí entre otros. En primavera pero especialmente en época estival y cuando el calor hace presencia, es frecuente ver numerosas lagartijas entre las que destaca la lagartija colilarga (*Psammodromus algirus*).

Hay que dejar un tiempo libre para visitar su castillo y numerosos museos, entre los que destaca el Museo Valenciano del Papel



+ información:

Para más información sobre la ruta de senderismo, leer este código.

Llegada de las aguas de la font de la Coveta al cauce.



Camelia Pomares Ortuño

Odontóloga. Vocal del COEA.

El dentista advierte a los ciudadanos: “Cuando hay dolor ya es tarde”. El facultativo alerta de la importancia de llegar a la ciudadanía con campañas de prevención para que nos concienciamos de la necesidad de realizarnos revisiones periódicas.

YA No me duele

Aun en la actualidad la cultura de la revisión sigue sin implantarse en España. Si ya no me duele y hemos acabado el tratamiento, ¿por qué tengo que volver? Es una pregunta a la que nos enfrentamos cada día en la consulta. Evidentemente quiero cuidar de tu boca, pero es un trabajo en equipo, por mas que solucione tus problemas bucodentales necesitas entrenamiento y control para conservar ese estado de salud.

Poco a poco vamos entendiendo que necesitamos chequeos rutinarios, no porque nos encontremos mal, sino porque queremos que localicen a tiempo cualquier posible patología. Pero ese interés por la detección precoz de la enfermedad, si hablamos de la boca, no se da al mismo nivel que otros países europeos.

La odontología del siglo XXI no tiene nada que ver con la que se hacía decenas de años atrás. Los miedos infundados frenan y condicionan a la población a acudir al dentista de forma rutinaria. Este hecho hace que no quieran venir a consulta si no tienen un problema o un dolor, pero las consecuencias de no hacer revisiones rutinarias pueden ser costosas. En un examen rutinario podemos encontrar una enfermedad de la encía poco avanzada y frenarla con una fase higiénica sin necesidad de cirugías complejas. O podemos detectar un bruxismo antes de que se manifieste con dolor. O bien podemos ver una caries que no duele, que no llega al nervio y evitaremos tener que tratarle los conductos endodonciándola. También con los implantes debemos tener seguimiento porque un implante no puede tener caries, pero sí enfermedad del hueso y la encía, cosa que pocas veces cursa con dolor. Al igual que las malignificaciones que por lo general tampoco son dolorosas. Porque menos es más, cuando diagnosticamos cuanto antes veamos la patología menos tratamiento necesitaremos y mas posibilidades de éxito.

Hoy en día nuestros dentistas están muy formados en las últimas tecnologías y avances que la ciencia pone a nuestra disposición. La evolución de los últimos años es una auténtica revolución para hacer que nuestros pacientes obtengan los mejores resultados con la mínima intervención. Todo cambia y ese “miedo” al dentista también tiene que cambiar. Debemos explicar y hacer entender a la ciudadanía que cuando notan dolor ya es tarde. No se realizan las suficientes campañas de prevención para la población adulta, sin embargo, las nuevas generaciones vienen más tranquilas al dentista gracias a los programas llevados a cabo en los colegios, centros de salud y a la preocupación de los padres porque sus hijos muestren una sonrisa funcional y estética. Estamos en el proceso del cambio para llegar a una odontología para todos, en la que la prevención prevalezca sobre el tratamiento, en la que la odontología mínimamente invasiva sea la protagonista. Para alcanzar el objetivo necesitamos llegar a la población porque la salud bucodental es educación, la salud bucodental es concienciación.





¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos.

**Dentistas
sin asteriscos.**