



EXCLUSIVA

ALMEIDA Y TERESA URQUIJO

Primeras vacaciones como marido y mujer



FEDERICO Y MARY DE DINAMARCA

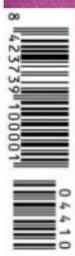
viven la 'dolce vita' tras el escándalo Genoveva

La Reina Letizia en estado puro

Por primera vez descubrimos a la mujer espontánea y nerviosa que se esconde bajo la corona

EXCLUSIVA

ANTONIO BANDERAS, al rescate de Isabel Pantoja



Escanéame

Escanea el código con tu móvil para ir a la página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista



PÁGINA 30
LA INFANTA CRISTINA, UNA PEREGRINA REAL.



PÁGINA 32
LOS REYES JORDANOS SE ESTREMAN COMO ABUELOS.

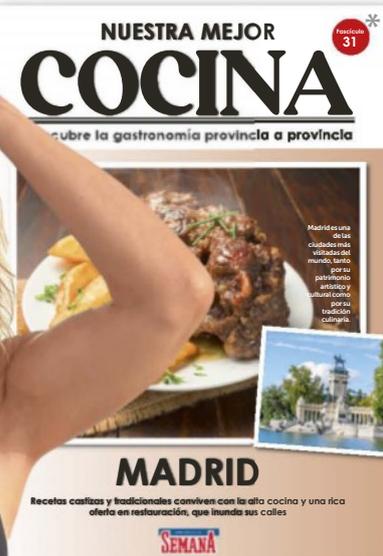
y además no te pierdas...



- 4 La reina Letizia,** emoción en las Olimpiadas.
- 10 La Familia Real,** en Mallorca.
- 12 Antonio Banderas,** al rescate de Isabel Pantoja.
- 14 José Luis Almeida y Teresa Urquijo,** primeras vacaciones de casados.
- 36 Federico y Mary de Dinamarca** viven la 'dolce vita'.
- 38 Rosario Flores,** una tía-abuela estupenda.
- 42 Laura Matamoros,** de nuevo enamorada.
- 66 Bea Jarrín:** "En el amor no quiero que me vendan motos".
- 70 Ben Affleck** estrena casa de soltero.

- 82 La hija de Finito y Arantxa del Sol** defiende a sus padres.
- 84 Ana Soria,** la 'musa' de Ponce.
- 86 Will Smith,** la estrella de la Gala Starlite.
- 94 Sandra Domecq:** 20 años de su muerte.
- 98 Así hemos cambiado:** Kylie Jenner.

No te pierdas nuestros PASATIEMPOS DE VERANO



Fascículo 31

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

PÁGINA 78
EMMA GARCÍA, EL CUERPO DEL VERANO





PERO ¿quién es esta Letizia? Muchos se hacen esta pregunta al redescubrir a una soberana como nunca habíamos visto. Una reina a pie de calle, o mejor dicho, a pie de pista, que se muestra cercana, natural y sin aderezos. Su imagen ha dado un giro de 180 grados en los Juegos Olímpicos de París 2024, donde, sin duda, Letizia se ha ganado la medalla de oro como la forofa número 1 de los deportistas españoles.

Brazos en alto para celebrar cada triunfo desde las gradas, nervios, emoción, efusivos saludos y palabras de ánimo a los atletas en el 'backstage'... En definitiva, todo un recital para una Reina Letizia sin protocolos, o tal vez solo los justos; sin necesidad ▶▶▶

La Reina Letizia, como nunca la habíamos visto: gritos, nervios y emoción en estado puro

La soberana hace las delicias de los deportistas españoles animando como una forofa entusiasta y mostrándose más cercana que nunca



Letizia, intercambiando impresiones con el tenista Carlos Alcaraz, quien finalmente ganó la medalla de Plata en individuales.



Envuelta en la bandera de España junto a la atleta María Pérez.





La Reina Letizia vibró de emoción durante las pruebas de natación y ofreció un recital expresivo.

▶▶▶ de deslumbrar como icono de estilo y vestida, sencillamente, con los polos oficiales de la delegación patria, vaqueros y zapatillas deportivas. Cómo no.

Sin tacones, por supuesto. Y aunque la soberana debería

guardar reposo para dejar descansar su malherido pie, París bien ha valido que hasta salte de la emoción.

Impulso al deporte

La Familia Real está entregada y diferenciándose de

otras instituciones en su apoyo al deporte. No se limitan solo a dejar mensajes en las redes sociales oficiales, sino que van más allá y ellos mismos se han convertido en creadores de contenido, sobre todo de su flamante Ins-

tagram, alentando cada post con su mejor actitud.

La Princesa Leonor y la Infanta Sofía abrieron fuego en París para luego dar el relevo a su madre. Esta en solitario, mientras el Rey competía en las regatas en



Sosteniendo un bebé durante su visita a la Villa Olímpica.

Mallorca y daba algo de brío a las un tanto sosas vacaciones de este año.

La Letizia que aterrizó en la capital francesa era, como decimos, una nueva Letizia, juvenil y pizpireta, una periodista renacida, preguntona, carismática, imparable. Y es que el ritmo de su agenda en París no le ha dado tregua.

Muy relajada

Al igual que sus hijas, la Reina Letizia ha acudido a la mayor cantidad de pruebas posibles. Del waterpolo al atletismo. Y siempre marcando una diferencia y deleitando a las cámaras con sus espontáneas reacciones.

París nos ha brindado una nueva versión de la soberana que pocas veces deja traslucir en público y que, sin lugar a dudas, gana muchos ▶▶▶



Tras las vallas, a los pies de la torre Eiffel, durante las pruebas de 20 kilómetros marcha.

▶▶▶ puntos en las distancias cortas. Pura expresividad.

Ahí estaba dando besos y abrazos a nuestros deportistas; diciéndole a la atleta María Pérez (Plata en 20 km marcha): "¡Has creído en ti!"; y charlando relajadamente con el tenista Carlos Alcaraz. Moviendo su abanico a la española y poniéndose el mundo por bandera. Des-

La Reina Letizia tomó el relevo de sus hijas en París, dejando el pabellón muy alto. El Rey Felipe la sustituyó después

pojada de tiaras, derrochando 'selfies' sin fin como *souvenirs* de este verano tan diferente.

"Sorprendió que no le importase abrazarse con los deportistas, que esperase su momento para no interrumpir las emociones que los jóvenes tenían en esos mo-



Lanzando unos gritos de ánimo durante el partido.

Todo actitud, provista de gafas de sol y abanico en un partido de tenis de Carlos Alcaraz.



Un selfie con las jugadoras de la selección española de baloncesto.

mentos. Se saltó en ocasiones el protocolo y sufrió como la que más", nos cuenta un testigo de la euforia de la Reina en París.

"¡Qué maja es la Reina!"

"Siente curiosidad por todo y ya ha dejado atrás esa imagen encorsetada para mostrarse más natural. Desde luego, el comentario era unánime entre los deportistas: Qué maja es la Reina".

Pero su talante solo refrenda un cambio paulatino, a medida que la Reina ha ido ganando posiciones. Ahora que ha cumplido diez años en el trono, se alza más segura, independiente y libre para ser ella misma.

Letizia ha conquistado París y ha puesto la torre Eiffel a sus pies. La Reina ha llegado a la meta en una forma excelente.



La Reina Letizia, saludando a los medios en una de sus jornadas parisinas.

La Reina Letizia disfrutó a fondo de París 2024, en solitario, como imagen de la Corona

La soberana, siempre con looks deportivos del equipo olímpico español, habló de tú a tú con los atletas y se los metió en el bolsillo

Fotos: Casa de S.M. el Rey y Gtres.

La Familia Real, al fin reunida en Mallorca

Los viajes a los Juegos Olímpicos de París para apoyar a nuestros deportistas han reducido a la mínima la presencia de los Reyes y sus hijas en la isla



El Rey prestó su brazo a su madre, la Reina Sofía, mientras Doña Letizia caminaba a su lado.



ERA la imagen más esperada: la Familia Real al completo durante sus vacaciones en Mallorca, pero hemos tenido que esperar una semana para conseguirla. La isla balear ha 'competido' con los Juegos Olímpicos

de París, adonde los Reyes y sus hijas, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía, están viajando y turnándose para apoyar 'in situ' al equipo español.

Don Felipe y Doña Letizia capitanearon en la noche del pasado domingo esta primera salida privada. El plan



Tatiana Radziwill, prima de la Reina Sofía, acudió a la cita en silla de ruedas, al igual que Irene de Grecia

era una cena en el restaurante Mia, situado en el puerto de Portixol, a cargo del chef Guillermo Cabot, donde ya les vimos el año pasado.

Junto a los monarcas destacaron sus dos hijas, Leonor y Sofía, que se dejaban ver por primera vez en la isla

tras sus aventuras en París. Además no faltaban la Reina Sofía (85) y su hermana, Irene de Grecia (82), además de su prima Tatiana Radziwill (84) con su esposo, el doctor Jean Henry Fruchaud.

Don Felipe recién había finalizado su participación en

la Copa del Rey Mapfre de Vela a bordo del Aifos. Y Doña Letizia reaparecía tras su viaje olímpico con un vestido 'ad lib' de la firma Virginia Vald. Al día siguiente el Rey voló a París.

UN VERANO DISTINTO

Esta ha sido la primera imagen de los Reyes y sus hijas juntos en Palma de Mallorca, pues los cuatro se están turnando en París para animar al deporte español. Leonor y Sofía empujaban las sillas de ruedas de las veteranas con problemas de movilidad.

Fotos: Robert Smith.

A la cantante le gusta la propuesta de Banderas por su proyección internacional.

EXCLUSIVA

Antonio Banderas, al rescate de Isabel Pantoja

La cantante tiene tres ofertas sobre la mesa para contar su vida. La del actor malagueño es, para ella, la más interesante

Isabel Pantoja (68) está dispuesta a contarlo todo. Ha puesto sobre la mesa la intención de explicarse por primera y única vez sobre todo lo que ha ocurrido y ocurre en su vida. Tal y como ha podido saber

SEMANA, Isabel estudia en estos días las tres ofertas en firme que tiene sobre la mesa para desarrollar tres proyectos audiovisuales con los que poder sanear sus cuentas, reconsiderar su futuro y trazar nuevas estrategias para

relanzar su propia marca: Isabel Pantoja.

Las condiciones de Pantoja son inamovibles: quiere tener una gran proyección internacional, tener el control de todo lo que se vaya a emitir y que la cantidad que reciba

le permita cumplir con sus pretensiones más inmediatas. Por el *pack* que aún a una entrevista documental y la serie biopic solicita un importe nunca inferior a los cuatro millones de euros. Ha rechazado varias ofertas de

productoras latinoamericanas de cierto renombre porque también busca una relación de confianza y complicidad. Así las cosas, esta revista ha podido saber que en la actualidad Isabel Pantoja y sus asesores (el empresario canario que gestiona su imagen y su hermano Agustín) no han tomado todavía decisión alguna sobre las ofertas en firme que tiene sobre la mesa y entre las que destacan la de Antonio Banderas, quizás la más compleja, y la de Televisa. El equipo que representa a Isabel también ha mantenido conversaciones con Mediaset y Radio Televisión Española.

La cantante estaría dispuesta a una entrevista documental y una serie biopic por los que pide cuatro millones de euros

Fuentes próximas a la tonadillera nos explican que Isabel tiene mucho interés en la propuesta del actor Antonio Banderas por encima del resto. Cree que su proyección internacional puede servir como revulsivo y para que el alcance de los proyectos sea el anhelado.

Contar con las directrices del también empresario, que ha gestionado a través de su productora varios proyectos de éxito en la pequeña pantalla, es, para ella, garantía de éxito: "La decisión final se tomará en unos días porque después del verano todo debe ponerse en marcha", dice alguien involucrado en el proyecto.

Así, aunque aún no hay nada cerrado, es el actor malagueño el que ha conseguido ganarse la confianza de Isabel que ve en él una apuesta segura. Banderas sabría bien cómo enfocar la

biografía de la cantante y, además, cuenta con un gran equipo detrás que ha sabido entender a la perfección sus pretensiones. Sin duda, es la baza del actor malagueño la que más pesa en la balanza.

No hay líneas rojas

Tal y como ha podido saber SEMANA, Isabel no ha puesto líneas rojas. Va a hablar y lo va a hacer solo una vez. Por eso abordará, en una entrevista que se dividirá en diferentes capítulos, todos los asuntos que han marcado su vida: sus amores, su estancia en prisión, la relación con sus hijos y, por supuesto, la verdadera esencia de su relación con María del Monte o Encarna Sánchez. No hay nombres propios vetados. Así pues, Pantoja también dará explicaciones de su historia de amor con Julián Muñoz y de todo lo que sufrió por las acusaciones de Maite Zaldívar en los medios de comunicación.

La entrevista, que Isabel quiere que se realice antes de finalizar el último trimestre de 2024, dará paso a un ambicioso proyecto de ficción, de hasta doce capítulos, en el que se narrará su vida a través de tres actrices que representarán cada etapa de la artista. Desde su nacimiento en El Tardón hasta el momento en el que se inician las grabaciones.

La intención de Pantoja es que las actrices que la interpreten en la actualidad y en las últimas dos décadas sean nombres con peso internacional, siendo Jennifer López una de sus propuestas fetiche.

Este macroproyecto que virará en torno a la parte más personal se realizará al mismo tiempo que se acabará de materializar otro relacionado con su trayectoria profesional. Se está realizando un documental de con-



SU INTIMIDAD AL DESNUDO

Pantoja está dispuesta a desnudarse emocionalmente ante las cámaras y contar toda la verdad sobre su vida, de los momentos más felices al lado de Paquirri a los más dramáticos.



tenido meramente profesional en el que se incluye la grabación íntegra de uno de sus conciertos, los desplazamientos en su avión privado, las pruebas de maquillaje y peluquería, el encuentro con su *staff* así como todas las reacciones posteriores a subirse a un escenario.

Isabel quiere que sus seguidores sean testigos, en primera persona, de cómo Maribel se transforma en Isabel Pantoja y quiere que se emplee la última tecnología y que la factura de imagen sea cinematográfica.

En este sentido, Isabel Pantoja tiene también otros ambiciosos planes artísticos. Busca al grupo audiovisual perfecto que emita un concierto especial con el que conmemorar sus 50 años sobre las tablas. Un recital al que pretende que acuda la Reina Sofía como ocurrió en su regreso tras la muerte de Paquirri. Los beneficios de taquilla irían para la Fundación Reina Sofía con la que Isabel muestra cierta simpatía.

.....
Semana

EXCLUSIVA

Almeida y Teresa Urquijo, primeras vacaciones de casados

La pareja ha elegido el exclusivo enclave de Sotogrande para disfrutar de unos días de playa

RELAJADOS, felices y muy sonrientes, José Luis Martínez-Almeida (49) y Teresa Urquijo (27) están pasando sus vacaciones en la playa. Y no son unas vacaciones cualquiera, ya que son las primeras que disfrutan como marido y mujer.

El alcalde de Madrid y su mujer se han trasladado a la localidad gaditana de Sotogrande para desconectar y estar unos días en familia. La pareja se ha instalado en la casa que la madre de Teresa, Beatriz Moreno y de Borbón, tiene en esta exclusiva urbanización, en la que veranea desde hace años.

La rutina en vacaciones de José Luis y Teresa es muy sencilla y tranquila. Disfrutan de paseos en la playa acompañados de sus mascotas y de la vida en familia con los padres, hermanos y primas de Teresa, con quien ▶▶▶

El alcalde de Madrid y su mujer disfrutaron de un paseo a la orilla del mar junto a sus mascotas

La pareja está pasando estos días en la casa que la madre de Teresa tiene en la localidad gaditana





José Luis y Teresa, que celebraron su boda el pasado abril, continúan en plena luna de miel.



El alcalde de Madrid estuvo todo el tiempo muy atento con su mujer.



La pareja fue reconocida por algunos bañistas, a los que saludaron muy amablemente.



José Luis y Teresa están pasando unos días en familia.

Teresa eligió para ir a la playa un estiloso caftán, bolso de red y las sandalias de hebilla más populares del verano.



La joven subió al coche a su perro labrador para regresar a casa tras la mañana playera.

►►► el político tiene una magnífica relación.

Uno de esos días los pudimos ver paseando por la playa, muy sonrientes y cómplices, pero también charlando muy amables con algunos de los bañistas que se acercaron a saludarlos.

Boda del año

Este ha sido un año lleno de emociones para la pareja, que vivió su momento cumbre con la gran boda que celebraron el pasado 6 de abril en Madrid. Después disfrutaron de una idílica luna de miel en Bali y Bután y ahora pasan como muchos recién casados sus primeras vacaciones compartiendo tiempo con la familia.

En estos cuatro meses de casados no han cesado los rumores de embarazo, pero el estupendo cuerpo en bikini de Teresa no denota la posible llegada del esperado bebé. Al menos, de momento. ■



ANTE LA OBESIDAD,
TENEMOS QUE
DAR LA TALLA.

No es una elección.
Entender la obesidad,
es ganar en salud.

Consulta con tu médico
si te preocupa la obesidad.

Lilly



Mary y Federico de Dinamarca viven la 'dolce vita' tras el tsunami Genoveva



La reina Mary (52), luciendo tipo en bañador.



Los reyes y sus hijos menores disfrutaron en un 'resort' de lujo en la isla italiana de Cerdeña en su primer verano como monarcas



Un momento de relajada charla del matrimonio.



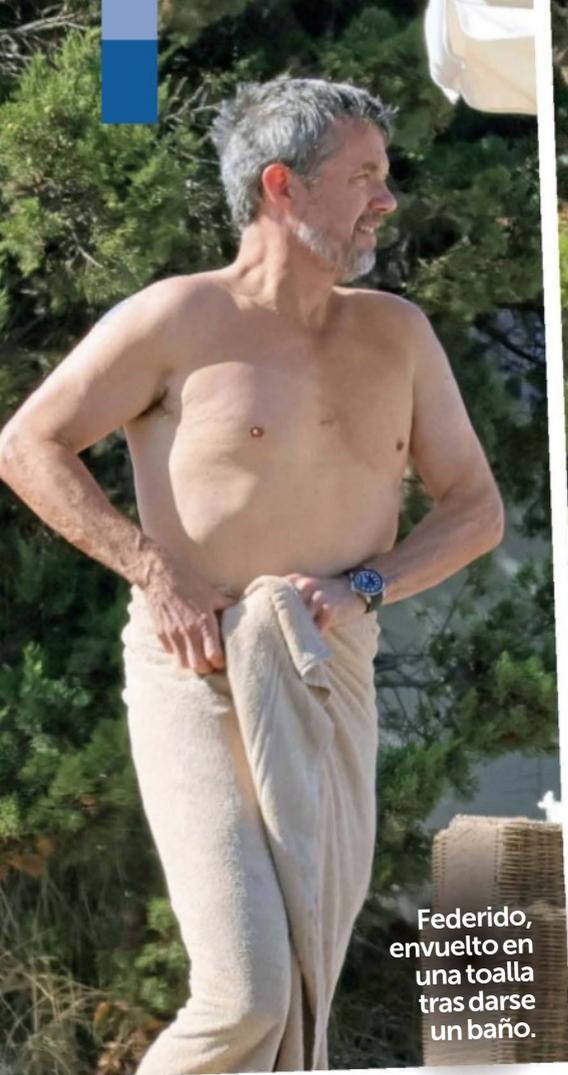
L OS reyes de Dinamarca están de vacaciones. Y en bañador, como mostramos en este especial reportaje en SEMANA. A menudo decimos que son merecidas, pero en su caso quizás doblemente. Es un hecho que Federico (56) y Mary (52) han atravesado el año más estresante de sus vidas: un escándalo mundial a raíz del "caso Genoveva Casanova", una crisis matrimonial evidente y, de postre, una coronación. ¿Quién da más?

Pero el verano está para soltar lastre y relajarse. Saborear el placer de ▶▶▶

El rey Federico, en bañador, poniéndose a tono.



Los mellizos Vincenty Josephine, de 13 años.



Federico, envuelto en una toalla tras darse un baño.



Apañándose para quitarse el bañador mojado y ponerse uno seco.



El rey Federico, de 56 años, protagonizó un singular momento al cambiarse el bañador en la playa bajo la toalla

El último año ha estado en boca de todos tras su escapada a Madrid con Genoveva Casanova



▶▶▶ broncearse al sol, bañarse en el mar y disfrutar del chiringuito. Y esto es lo que han hecho. Su destino: la isla italiana de Cerdeña.

Allí han podido desconectar y recuperar algo de esa armonía familiar que se trunció hace diez meses, cuando estalló el escándalo del rey danés (entonces príncipe),

paseando por Madrid con Genoveva Casanova. Aquello supuso un antes y un después en su matrimonio y por eso estas vacaciones están siendo tan significativas.

En Porto Cervo

Acompañados por sus hijos menores, los mellizos Vincent y Josephine (13), les vi-

mos en Nikki Beach, un glamoroso resort en Porto Cervo, que solo es accesible en yate. Mary lucía espléndida con un sofisticado bañador y Federico hacía lo propio, dejando al descubierto sus tatuajes en el hombro y en la pierna (un tiburón, símbolo del escuadrón de buceadores de la Marina danesa).



Madre e hija probándose los caftanes de un vendedor ambulante en la playa.

El monarca aprovechó para darse un chapuzón y, al regresar a su tumbona, se cambió bajo la toalla para ponerse un bañador seco.

Compras en la playa

Federico y Mary, que han compartido estos días en familia junto a unos amigos y sus hijos, han proseguido con su 'terapia' de pareja con gestos cada vez más dulces.

También la otra persona aludida en este asunto, Genoveva Casanova, que lo ha pasado muy mal estos meses, se ha marchado de vacaciones. En su caso, a Maldivas.

Durante esta jornada de playa, la princesa Josephine se encaprichó de un caftán que ofrecía un vendedor ambulante. Luego esta misma prenda se la probó su madre. Una estampa típica de verano antes de volver a la rutina. ■



La reina y su hija ya empiezan a intercambiarse la ropa.



Josephine, feliz con su nueva adquisición.



Tomando un cóctel en el beach club.

La reina Mary ha vivido unos meses muy convulsos sorteando una grave crisis matrimonial, pero ahora se la ve más relajada



Mary de Dinamarca, con camisa de lino por encima, sombrero y bolso de Palorosa para variar su look de playa.



El monarca, muy divertido con la hija de unos amigos.



IDEAL PARA APERITIVO,
ENSALADA O TAPAS
**CORAZONES DE ALCACHOFA
EN ACEITE 10/12 FRUTOS**

Ingredientes: Alcachofa, aceite de girasol (21%), aceite de oliva (0,77%), sal, acidulante: ácido cítrico y antioxidante: ácido ascórbico. *Puede contener mostaza.*
PRODUCTO DE PERÚ. Conservar en lugar fresco y seco. Contiene 1 ración: abrir y consumir. Envasado en atmósfera protectora.

Información nutricional por 100 g	
Valor energético	415 kJ - 100 kcal
Grasas	7,54 g
de las cuales saturadas	0,29 g
Hidratos de carbono	5,56 g
de los cuales azúcares	1,09 g
Fibra alimentaria	2,37 g
Proteínas	2,44 g
Sal	0,65 g

Lote / Consumir preferentemente antes de: Ver envase.



NUESTRO SABOR
ALSUR
CONSERVA LO NATURAL
CORAZONES DE ALCACHOFA
en **ACEITE**
VEGGIE
10/12 FRUTOS

¡LISTO PARA COMER!

SOLA DE ANTEQUERA, S.A.
Ctra. Córdoba-Málaga, km 520
29200 ANTEQUERA (Málaga)
www.alsurvegetales.com

PESO NETO 260 g PESO ESCURRIDO 200 g **345**

MODO DE EMPLEO: PERFORAR LA TAPA, Y CALENTAR 2 MIN A 800W EN EL MICROONDAS

Atención al Consumidor: 952 840 762



8166V0

**El verano como tus platos,
Listo para disfrutar.**



↑ Descubre nuestras mejores recetas de alcachofas

Deléitate con el sabor de nuestras alcachofas listas para comer



Alejandro Nieto, víctima de un robo

● El concursante de *Supervivientes All Star* se ha llevado un gran disgusto tras sufrir el robo de diversas pertenencias que tenía en el coche: "Me han robado mi oro, mis gafas, la Nintendo de mi niño, los bolsos de Tania, incluso el DNI y las tarjetas de crédito".



Alejandra Rubio y Carlo Costanzia esperan un niño

● En su quinto mes de embarazo, Alejandra Rubio (24) ya sabe que el hijo que espera es un niño. Ella y su pareja, Carlo Costanzia (31), están disfrutando juntos de su primer verano de amor mientras él ha publicado una nueva canción.



Carlos Baute y Astrid Klisans recargan energía en Formentera

● El cantante venezolano está teniendo un intenso verano de conciertos, celebrando sus 30 años en los escenarios, pero ha encontrado hueco para disfrutar con su familia de las playas de Formentera. Carlos Baute (50) y su mujer, Astrid Klisans (39), han recargado pilas en la isla pitiusa junto a sus tres hijos en común:

Markuss (8), Liene (6) y Alisse (5). "El lugar que me llena de energía para el resto del año", ha escrito la guapa arquitecta y modelo. También ha estado con ellos el hijo mayor que Carlos tuvo siendo muy joven, José Daniel (33), quien ha ejercido encantado de niñero de sus hermanos pequeños.

Carmen Borrego reacciona a la portada de su hijo muy cariñoso con una joven

● La portada que publicó la revista SEMANA en la que se ve a José María Almoguera muy cariñoso con una amiga dejó muy sorprendida a la madre del joven, Carmen Borrego: "Mi hijo es libre y puede hacer lo que quiera. Es un chaval muy guapo, tiene que rehacer su vida y estar con las chicas que quiera estar". Sobre la supuesta mala relación con su exnuera, Paola, Carmen no tuvo reparos en añadir que: "No es cuestión de que Paola me haga gracia o no, es cuestión de que yo no le hago gracia a ella. Pero también os digo que no me parece bien echar toda la caquita en Paola. El responsable de no tener una relación conmigo es él".



Meghan Markle vuelve a hablar de suicidio

● Coincidiendo con su 43 cumpleaños, el pasado 4 de agosto, Meghan Markle ha vuelto a relatar que tuvo pensamientos suicidas: "No quería estar viva y me daba mucha vergüenza decirlo y admitirlo delante de Enrique porque sé lo mucho que había perdido". Estas declaraciones las ha hecho en la cadena de televisión estadounidense CBS donde los duques de Sussex han concedido una entrevista.

Daniel Guzmán, condenado

● El actor y director ha sido condenado por un delito de agresión contra unos jóvenes que habían okupado una vivienda de su propiedad y se negaban a abandonarla. Daniel (50) deberá pagar a la víctima 350 euros, así como una multa de 10 euros diarios durante dos meses.



Jota Peleteiro espera otro hijo

● El exfutbolista ha rehecho su vida en Arabia Saudí tras convertirse al islam y, solo unas semanas después de conocerse su boda con la modelo serbia Ajla Etemovic (32), van a ser padres de su primer hijo en común. Jota Peleteiro (33) tiene otros dos hijos con Jessica Bueno, ex de Kiko Rivera.



Nicole Kidman presume de su hija, Sunday

● La actriz ha viajado a París con su familia para asistir a algunas de las competiciones olímpicas y, de paso, atender algunos compromisos profesionales. Nicole Kidman (57) acudió a un acto publicitario acompañada de una de sus hijas, Sunday (16), que ha heredado la belleza y el estilo de su madre. La adolescente es fruto del matrimonio de la actriz con el cantante Keith Urban con quien también tiene a Faith (14).



Antonio Hidalgo y Ana Ruiz, besos en el mar

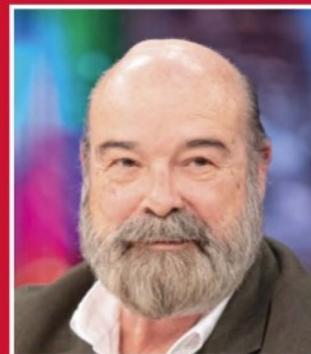
● El colaborador de *TardeAR* (Telecinco) está disfrutando de su descanso en las playas gaditanas y no lo hace solo. Antonio Hidalgo (59) está acompañado por su pareja, Ana Ruiz (39), entrenadora personal de profesión, con quien se mostró de lo más cariñoso mientras se daban un refrescante chapuzón.



Aitana y Lamine Yamal causan sensación

● La cantante barcelonesa ha posado junto al futbolista Lamine Yamal (17) y la imagen ha revolucionado las redes. La jovencísima estrella de la Eurocopa acudió al concierto que ofreció Aitana (25) en la Starlite de Marbella y luego se acercó a saludarla dejando para la posteridad esta imagen de dos de las estrellas españolas más rutilantes de este verano.

CUMPLEN AÑOS



70 ANTONIO RESINES
7-8-1954



41 CHRIS HEMSWORTH
11-8-1983



35 ÚRSULA CORBERÓ
11-8-1989



44 ÁLEX GONZÁLEZ
13-8-1980

Zac Efron, susto en Ibiza

● El actor estadounidense, que está pasando sus vacaciones en Ibiza, ya se encuentra en casa tras el susto que lo llevó al hospital. Zac Efron (36) fue encontrado dentro de la piscina por dos trabajadores de la villa que lo sacaron del agua y lo trasladaron de inmediato al hospital.



Jorge Pérez, preocupado por su hijo Marlon

● El exconcurante de *Supervivientes*, Jorge Pérez (41), ha contado que tuvieron que llevar al hospital a su hijo Marlon, de dos años, debido a una grave laringitis por la que tuvo que ser ingresado en la UCI. Él y su mujer, Alicia, ya están más tranquilos una vez pasado lo peor.



Lara Dibildos, premiada y enamorada

● La actriz recibió un premio muy especial para ella, *The Fighter* (Luchador), que le fue entregado en la Gala Contra el Cáncer que se celebró en Marbella. Lara Dibildos (52) aprovechó esta noche tan emotiva para acudir con su actual novio, el modelo granadino Carlos Maturana (38), Mister Universo Mundial 2012, con quien hizo su primera aparición pública en los cinco meses que llevan saliendo juntos.



Marbella 1970



Matt Damon presume de mujeres

● El actor asistió al estreno en los Angeles de su última película, *The Instigators*, en la mejor compañía posible: la de las cinco mujeres que forman su familia. Matt Damon (53) llegó del

brazo de su esposa, la argentina Luciana Barroso (48, de blanco), la hija de esta, Alexia (24, de negro satinado), y las tres que comparte la pareja: Isabella (18, de negro), Gia (15, de rojo) y Stella (13, de verde).

Mario Vargas Llosa regresa de sus vacaciones familiares

● El escritor y Premio Nobel ha pasado unos días de vacaciones en Grecia, en un crucero acompañado por casi toda su familia, su mujer Patricia, sus hijos y sus nietos. A su regreso a Madrid, vimos a Mario Vargas Llosa, de 88 años, caminando ayudándose de un bastón y sujetado por su hijo pequeño, Gonzalo (57). Esto hizo disparar algunas alarmas sobre el delicado estado de salud de la expareja de

Isabel Preysler. Sin embargo, su hijo mayor, Álvaro (58), ha asegurado que su padre se encuentra bien, incluso publicó unas fotos en sus redes sociales donde se ve a Mario dándose un chapuzón en una piscina y otra de sus padres juntos: "Él está bien y, claro, en inmejorable compañía", ha dicho el primogénito del escritor, para despejar dudas sobre el estado del autor de *La ciudad y los perros*.



La Infanta Cristina, una peregrina real

Realizó el Camino Lebaniego, 72 kilómetros divididos en tres etapas, un viaje físico y espiritual para agradecer la vida

Cristina realizó el camino acompañada de una amiga.



CADA año, miles de personas dedican parte de sus vacaciones a hacer el Camino de Santiago, que en 2023 alcanzó el récord de 446.035 peregrinos. Hay quien tiene una motivación religiosa o espiritual, quien busca encontrarse a sí mismo o quien lo ve como un reto, pero lo cierto es que cada vez más gente se suma a esa aventura. También la Infanta Cristina (59). En su

caso, las razones se solapan. Para ella no solo es una cuestión de fe, también es la manera de agradecer que por fin ha empezado a ver la luz al final del túnel, tras dejar atrás los malos momentos y retomar las riendas de su vida, lejos de Iñaki Urdangarín, disfrutando de sus hijos, viéndolos crecer felices y pudiendo compartir esos momentos en familia.

Y así, aprovechando sus días de vacaciones para des-



cansar y desconectar, la hermana menor de Felipe VI ha elegido realizar el Camino Lebaniego. Y lo ha hecho acompañada de una amiga.

Cómoda e informal

Con ella la vimos en la localidad cántabra de San Vicente de la Barquera, primera etapa de su viaje, caminando tranquilamente por sus calles, charlando y compartiendo confidencias. Incluso aprovecharon el paseo para consultar un cartel en el que se mostraban algunos de los puntos de interés con los que se iban a encontrar horas más tarde.

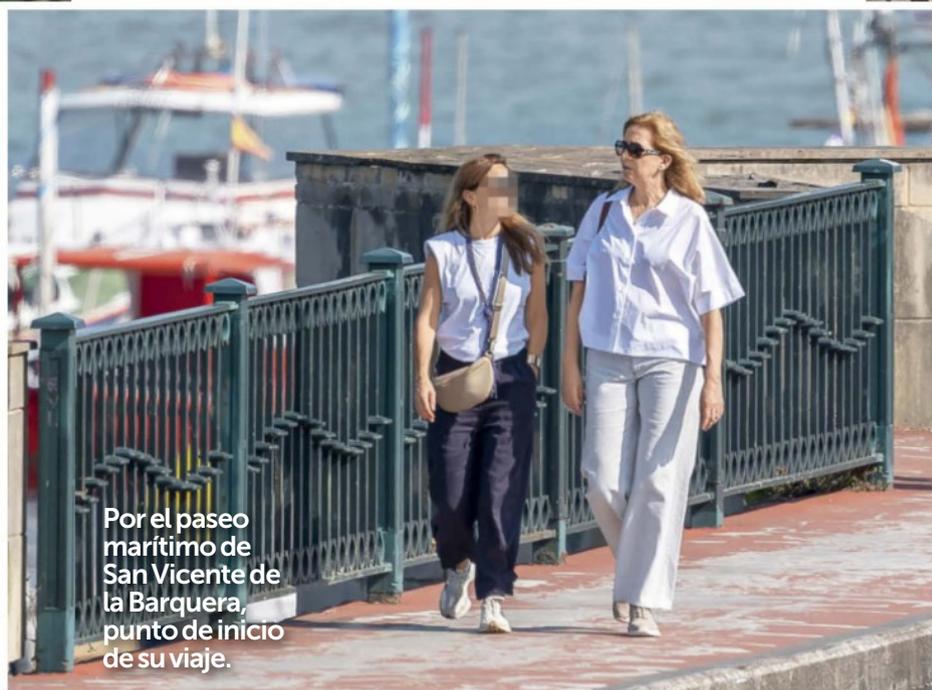
Apostando por la comodidad y la sencillez, la Infanta eligió pantalón claro y camisa blanca además de unas cómodas zapatillas de deporte con las que evitar cualquier lesión. Doña Cristina y su amiga también aprovecharon para disfrutar del espectacular paisaje de la bahía de San Vicente y recorrer su paseo marítimo antes de comenzar con su viaje.

Tras la primera toma de contacto, las dos amigas comenzaban con los 28 kiló-

metros que conforman la primera etapa del camino. Vestidas con ropa muy cómoda, mochila y bastones de senderismo, ambas demostraron que están en plena forma y dispuestas a disfrutar al máximo de esta aventura.

Para muchos el viaje es una manera de celebrar lo bueno de la vida; para Cristina es también un nuevo comienzo

El Camino Lebaniego es un ramal del Camino de Santiago de la Costa; sale de San Vicente de la Barquera y llega hasta el monasterio de Santo Toribio de Liébana, en Camaleño, donde, según la tradición, está el trozo más grande de la Cruz de Cristo. Un recorrido corto, 72 kilómetros, que se suele hacer en tres etapas, y que pueden ser más dependiendo de la forma física, algo de lo que no se tiene que preocupar la Infanta Cristina. ■



Por el paseo marítimo de San Vicente de la Barquera, punto de inicio de su viaje.

Horas antes de comenzar su viaje, dando una vuelta por la localidad cántabra.

Rania de Jordania ya es abuela

El príncipe Hussein y su esposa, la princesa Rajwa, han dado la bienvenida a su primera hija, la princesa Imán

RANIA presume de su primera nieta. A punto de cumplir los 54 años (el próximo 31 de agosto), y sin temor a equivocarnos, podemos decir que es la abuela más chic del mundo. Es una niña y se llama Imán.

El príncipe Hussein (30), el mayor de sus cuatro hijos y heredero al trono, ha tenido su primer hijo con su esposa, la princesa Rajwa (30), con la que se casó el 1 de junio de 2023 en Ammán.

Una más en la familia

La pequeña nació el pasado 3 de agosto en la capital jordana y se llama Imán, como su tía paterna, la segunda hija de los monarcas. Esta, por cierto, se casó en marzo de 2023 con Jameel Thermiotis, pero aún no tiene descendencia.

Rania y los suyos no tardaron en ir a conocer a la flamante nuevo miembro de



FELIZ PAPÁ

El heredero al trono y futuro monarca, embelesado con su primera hija en brazos. No obstante, la niña, por ser mujer, está excluida de la línea de sucesión al trono.



Los reyes hachemitas, y sus hijos, fueron a conocer a su primera nieta al hospital: "¡Nuestra familia nunca ha sido más feliz!", asegura la soberana



La soberana, con un conjunto de Zimmermann, con su nieta en el regazo.



Los reyes y los tíos paternos, alrededor de la bebé.

la familia hachemita. Su visita al hospital dejó bonitos momentos de ternura y arrullos a la bebé, pero Rania se llevó la palma, acunando a la niña con todo su amor.

"Imán, ya tienes mi corazón. ¡Nuestra familia nunca ha sido más feliz!", ha dicho Rania. El rey Abdalá tampoco podía ocultar su felicidad como abuelo con su nieta

en brazos. Eso sí, Imán será princesa, pero no tiene derecho al trono por ser mujer y la pareja heredera deberá dar un varón.

Por ahora el príncipe Hashem (19), hijo menor de los reyes, sigue ocupando el segundo puesto en la línea sucesoria. La mamá, por cierto, no aparece en las fotografías tras dar a luz. ■

REDESCUBRE LA LEC



Kate Austen nos presenta una trilogía inolvidable y unos personajes que nos enamorarán. Novelas con las que viajaremos desde las arenas del desierto del Dubái actual al Ceilán colonial, pasando por la Costa Azul francesa, para hablar de amistad, lealtad, segundas oportunidades y amor. Mucho amor.

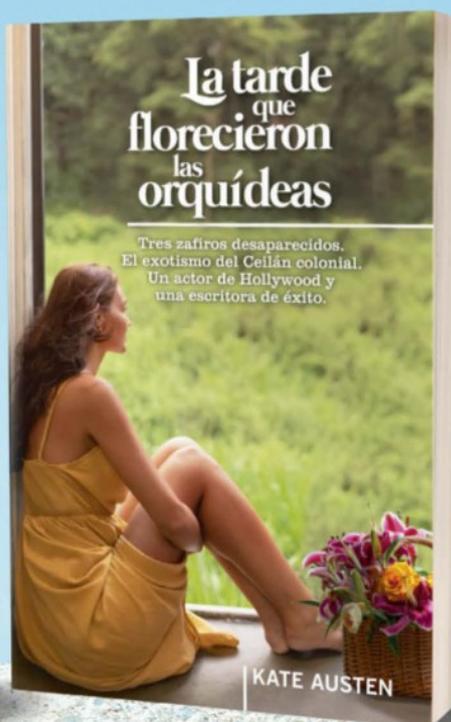


TURA EN VACACIONES

Tres historias apasionantes
que te seducirán



**PRIMERA
ENTREGA**
31 DE JULIO



**SEGUNDA
ENTREGA**
7 DE AGOSTO



**TERCERA
ENTREGA**
14 DE AGOSTO

**PRÓXIMA SEMANA
A LA VENTA EN TU QUIOSCO**

www.semana.es
SEMANA

REVISTA + LIBRO

3,95
€

Álvaro Morata y Alice Campello, puro romanticismo en Cerdeña

Disfrutan de sus vacaciones familiares con sus cuatro hijos, los mellizos Alessandro y Leonardo, Edoardo y Bella

EL capitán de la selección española está disfrutando de unas merecidas vacaciones en familia en su lugar preferido, Porto Cervo, en Cerdeña, donde Álvaro Morata (31) y su mujer, Alice Campello (29), tienen una fabulosa residencia.

Vimos a la pareja pasando un estupendo día de playa junto a sus cuatro hijos: los mellizos Alessandro y Leonardo, que acaban de cumplir seis años, el mediano Edoardo, que cumplirá cuatro en septiembre, y la pequeña Bella, de 19 meses. Son momentos de felicidad familiar en la playa, aunque hace unas semanas se llevaron un susto cuando unos ladrones entraron en la casa mientras Álvaro se encontraba jugando la Eurocopa. Fue la propia *influencer* la que contó el suceso y afirmó





Para el matrimonio, el verano es una fecha muy especial, ya que el 17 de junio celebraron sus siete años de casados, aunque su relación comenzó en 2016



La pareja también encontró hueco para mostrarse su amor.

que habían decidido aumentar la seguridad en su mansión para mayor tranquilidad.

Ocho años de amor

Para el matrimonio, el verano es una fecha muy especial, ya que el 17 de junio celebraron sus siete años de casados. También son días especiales para Morata porque tras las vacaciones va a emprender una nueva etapa tras su salida del Atlético de Madrid para jugar en las filas del AC Milan. De este modo, retornará a Italia, donde conoció a Alice hace ocho años, cuando él jugaba en Turín.

Agencias



Rosario Flores, una tía-abuela estupenda

La cantante disfrutó de unos días de vacaciones en Cádiz con sus sobrinos, Guillermo y Elena Furiase, y los dos hijos de esta



Rosario con Noah y Nala, los reyes de la casa.

QUE la familia Flores es una piña lo sabe todo el mundo, y verlos juntos compartiendo fiestas y vacaciones se ha convertido en algo ya habitual. Y así pudimos comprobarlo hace unos días, cuando parte del clan se reunió en la casa que Rosario Flores (60) tiene en Zahora, en la localidad gaditana de Barbate. Allí la cantante se casó con su marido, Pedro Lazaga, en 2006, y a ese pequeño paraíso, cerca de Los Caños de Meca y entre Conil y Vejer de la Frontera, se escapa siempre que puede.

En esta ocasión, además, la acompañaban dos de sus sobrinos, Guillermo (30) y Elena Furiase (36), los hijos de su hermana Lolita (66). Esta última no pudo acompañarlos en ese momento (estaba en Barcelona con las últimas funciones de la temporada de la obra de teatro *Poncia*), pero tenía previsto reunirse con ellos enseguida. "Familia, voy para allá, olé olé". anunció la mayor de las Flores. ▶▶▶



UNA FAMILIA UNIDA

Todos disfrutaron de una agradable jornada playera en las costas gaditanas, recargando pilas de cara a los próximos meses.



Elena y su marido, el músico Gonzalo Sierra, con Nala, la benjamina de la familia.

Rosario tiene una casa en Zahora, en la localidad gaditana de Barbate. Allí la cantante se casó con su marido, Pedro Lazaga, en 2006

Guillermo Furiase mantiene una relación muy especial con su hermana Elena, y además es el padrino de bautismo de la pequeña Nala.



Rosario, que siempre ha presumido de genética, luce cuerpazo a sus 60 años.



►►► Por cierto, Lolita recogerá el próximo mes de noviembre en Miami su Premio a la Excelencia en los Latin Grammy 2024.

En la playa, Rosario presumió de cuerpo, aunque ella siempre ha dicho que es una cuestión genética, demostrando que está en plena forma.

Y nada mejor para demostrarlo que encargarse y jugar con dos niños pequeños,

con toda la energía que eso requiere...

Por eso, mientras sus hijos no la conviertan en abuela, Rosario entrena con sus sobrinos-nietos, los dos hijos de Elena Furiase y su marido, Gonzalo Sierra, los pequeños Noah y Nala, de dos, los reyes de la casa.

Una madraza

Todos los adultos estaban muy pendientes de los pe-

Rosario tiene dos hijos: Lola (27), con Carlos Orellana, y Pedro (17), de su matrimonio con Pedro Lazaga

queños, convertidos en el juguete de la familia. Pero es que, además, a Rosario se le dan especialmente bien los niños, no en vano es una

de los *coaches* favoritos de *La Voz Kids*. Ha estado ocho ediciones, aunque el año que viene causará baja por cuestiones de agenda.

Y quien estaba también con ella disfrutando de la jornada playera era Mariola Orellana, la mujer de Antonio Carmona y una de sus mejores amigas, con quien compartió confidencias. Vamos, que estas vacaciones están siendo geniales. ■

Gana estilo con las piezas más chic

Está demostrado: los accesorios y joyas tienen el poder de elevar cualquier look. Toma nota, estas son las tendencias que arrasarán en otoño

ESTA temporada para elevar tu estilo del día a día solo necesitas las piezas de moda más chic: pendientes, colgantes, pulseras, anillos... **Y la nueva colección de Otoño-Invierno 2024/2025 de Bijou Brigitte va a ser tu imprescindible.**

Suma color

El rojo intenso, los tonos naturales en verde o ámbar, y las diversas

tonalidades azules acompañarán tu armario desde los calurosos días de verano hasta la estación más fría. ¿El objetivo? Añadir chispa a todos tus estilismos sin apenas esfuerzo.

Tus aliados clave

Ríndete a las piezas de moda de Bijou Brigitte y reinventa tus looks de playa, de entretiempo, de oficina, y de los fines de semana. ¡Serás el centro de todas las miradas!



▼Collar.
17,95€



▼Set de pulseras.
12,95€



▼Pendientes. 19,95€



▼Bolso. 34,95€

Apuesta por una maxi pulsera con efecto martillado, combinada en parte con piedras preciosas verdes. ¡triharás!



VUELVE A SONREÍR

LA FOTO QUE LO CONFIRMA

Antonio (32) tiene un año más que Laura y se dedica al mundo de la inmobiliaria y la construcción, aunque su familia es propietaria de una de las fábricas de embutido más famosas de España. Joven, empresario exitoso y padre. Revilla tiene un hijo de otra relación.



Laura Matamoros, de nuevo enamorada: ¿quién es él?

La influencer ha encontrado la calma después de unos meses muy intensos y ha recuperado la ilusión al lado de Antonio Revilla, un joven empresario





Al igual que su nueva chica, el empresario también tiene un perrito con el que posa en redes sociales.



Es un apasionado del mar, de los tatuajes y del golf, aficiones que comparte con Laura.

LAURA Matamoros (31) ha hecho suya esa frase tan manida: "Después de la tormenta siempre llega la calma". La hija de Kiko Matamoros ha vivido unos meses muy intensos. Mucho. Su paso por *Supervivientes* supuso todo un huracán en su vida que trajo a la actualidad muchos de sus fantasmas del pasado. Y a su vuelta, después de esa catarsis que realizó en Honduras, conoció al hombre que ahora la hace volver a creer en el amor: Antonio Revilla.

Una gran conexión

Es empresario, tiene 32 años, se dedica al mundo de la inmobiliaria y la construcción y es padre de un niño. Antonio conectó inmediata-

mente con Laura debido a su afición por los tatuajes, el mar y el golf, deporte que la *influencer* practica mucho. Pese a que su historia comenzó como una amistad, la intensidad fue aumentando hasta que la propia protagonista quiso confirmar que su corazón estaba de nuevo ocupado: "Mío". Una palabra que publicó junto a una foto de Revilla. Una forma natural de zanjar las especulaciones que surgieron a raíz de que realizasen varios viajes juntos durante este verano.

SEMANA ha podido hablar con el entorno de Laura, que se muestra muy feliz con esta nueva ilusión de la *influencer*: "Ella está radiante, muy contenta y se merece ser feliz de una vez. Ha su-

Aunque su relación con Laura comenzó como una amistad, todo fluyó muy rápido hasta que llegó confirmación

frido mucho en el tema sentimental y que esté disfrutando y tranquila es una alegría para todos los que la queremos. Al parecer, el chico es un verdadero encanto".

Separación traumática

Que su entorno se preocupe de la estabilidad de Laura no es baladí. La exconcurstante de *Supervivientes* ha tenido que transitar por unos meses muy complicados después de su traumática separación

de Benji Aparicio, el padre de sus dos hijos. Para Laura no ha sido nada fácil ver cómo el proyecto de familia que crearon con tanto amor ha sido imposible por más que lo hayan intentado. "Me duele porque siempre he querido formar una familia y hacerlo con el padre de mis hijos pese a muchas circunstancias, pero al final es lo mejor. Nuestros hijos tienen que crecer felices. Se me ha ido castigando en la relación y se han permitido cosas que nunca se deberían permitir. Cosas que hoy en día en una relación no permitiría. Quién conoce la historia y me conoce de cerca sabe de lo que hablo y sabe que no ha sido fácil", confesaba ella misma hace unas semanas. ■

Carmen Lomana, espectacular, celebra su 76 cumpleaños al sol de Marbella

La socialité acude cada verano a su casa de la Costa del Sol a desconectar de la rutina y sus polémicas de la capital

CARMEN Lomana se ha convertido en un personaje indispensable de la prensa del corazón. La empresaria sabe perfectamente cómo generar ruido y no hay charco en el que no se meta. Por eso, tras una temporada llena de frentes abiertos, ha querido celebrar su 76 cumpleaños, que fue el 1 de agosto, relajándose bajo el sol marbellí.

Luciendo una figura espectacular y con un bikini de una firma italiana valorado en más de 300 euros, Carmen se dió un chapuzón ajena a las miradas de los curiosos. Cada verano regresa a su 'paraíso' particular. Además, en Marbella cuenta con una casa, desde hace más de dos décadas, que se convierte en su mayor refugio los meses de julio y agosto. Testigo de largas sobremesas y de visitas de sus grandes amigos. ■

La empresaria mantiene una figura envidiable y espectacular a sus recién estrenados 76 años.



estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

De la playa
al chiringuito:
los mejores looks

BELLEZA

Las manicuras
y pedicuras
que triunfan
este verano

TRUCOS

Tips para
reciclar
los posos
del café

Y ADEMÁS

Pasatiempos,
ocio, ideas,
horóscopo,
recetas
saludables...

SALUD

GOLPE DE CALOR

Así puedes evitarlo

De la playa al chiringuito

¿Sabes hacer bien tu maleta de vacaciones? No olvides que tus looks de playa también son importantes. Desde caftantes, pasando por prendas de lino, hasta llegar a los accesorios más chic



Mar Saura (48)

Flecos

Los flecos regresan este verano para añadir un toque cool y de movimiento a los vestidos playeros más boho.



Vicky Martín Berrocal (51)

Animal Print

El estampado de leopardo ya es un clásico, con el que consigues un plus de sofisticación en los vestidos playeros.



Juana Acosta (47)

Dos piezas

¡Cerca del mar todo vale! Atrévete con un vestido con vertiginosas aberturas o apuesta por un conjunto con mini top.



El caftán largo estampado y semitransparente será siempre el mejor aliado para acertar en cualquier beach club. Lo demuestra Mar Flores (55).



Naty Abascal (81)

Camisero

Los vestidos camiseros de lino (y los más vaporosos) son ideales para ir directa de la arena al chiringuito. Completa tu look con un sombrero, unas gafas de sol y un bolso capazo, y triunfarás sin esfuerzo. ¿En los pies? Simplemente chancclas.

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame

Moda

►Parfois.
17,99€



►Michael Kors.
91,70€



*Recuerda:
unas gafas
de sol 'cat eye'
suman
s sofisticación
al instante*



►Zara.
35,95€



►H&M. 14,99€

COMBINA
TU BIKINI
CON UN
CAFTÁN CON
TRANSPARENCIAS
A JUEGO:
PRESUMIRÁS DE
TIPAZO SIN PERDER
UNA PIZCA
DE ESTILO



►Eres Paris.
445€



►White & You.
7,20€



►Pitillos.
59,96€



Carmen
Lomana
(75)





►Oysho.
35,98€



►Luamarta.
32€



►Alix of Bohemia. (c.p.v)

Los bolsos tote de paja son cómodos y muy versátiles



►Primark.
16€



►Bijou Brigitte.
14,95€

►Parfois.
15,99€



NO OLVIDES LOS COLLARES, PENDIENTES, PASADORES Y DEMÁS COMPLEMENTOS: SON EL EXTRA QUE TU LOOK NECESITA PARA ARRASAR



Tamara Falcó (42)



Beatrice Borromeo (38)



Con alpargatas y bolso de mimbre

La elegancia de la esposa de Pierre Casiraghi quedó patente con este vestido midi camisero verde azulado con el estampado Toile de Jouy Sauvage, de Dior, que combinó con alpargatas de cuña baja y cesta de mimbre, también de la firma francesa.



Jennifer Lopez (55)



Cinturón y bailarinas de tachas

La actriz y cantante eligió el mismo vestido que la aristócrata italiana para dar un paseo en bicicleta por los Hamptons (Nueva York). Jennifer prefirió marcar la silueta con un cinturón de piel blanco, y en los pies una bailarinas plateadas con tachas y lazo.

Vestido camisero

¿Quién lo lleva mejor?

NUESTRA MEJOR

Fascículo
31

COCINA

Descubre la gastronomía provincia a provincia



Madrid es una de las ciudades más visitadas del mundo, tanto por su patrimonio artístico y cultural como por su tradición culinaria.



MADRID

Recetas castizas y tradicionales conviven con la alta cocina y una rica oferta en restauración, que inunda sus calles



www.semana.es
SEMANA

NUESTRA MEJOR

COCINA

Castiza y gourmet

El crisol de gente y culturas que convive en Madrid se refleja en su amplia oferta culinaria, rica y variada, apta para todos los gustos y todos los bolsillos, sin perder calidad ni olvidar la tradición

La capital de España posee una riquísima gastronomía en la que las tradicionales tascas y mesones conviven con restaurantes de comida internacional, tiendas gourmets y la reconversión en centros gastronómicos de los mercados de toda la vida. En Madrid sigue muy vigente una cocina rústica y casera, con platos similares a los de otras regiones pero con un toque 'castizo'. Si la capital es un crisol de culturas, eso también queda reflejado en su mesa, que tiene un poco de todas partes. Porque a los mercados madrileños llegan los mejores productos de toda España, aunque eso no desplaza a los autóctonos de gran calidad, como los melones de Villaconejos, las fresas de Aranjuez, los garbanzos de Daganzo de Arriba, los ajos y el anisete de Chinchón, el licor de madroño, la carne de la sierra de Guadarrama, las aceitunas de Campo Real o los vinos con Denominación de Origen,

de San Martín de Valdeiglesias, Navalcarnero o El Molar. Existen hasta 118 caldos en la región; el último reconocido como el mejor de Madrid ha sido el Castillo de Salvanés. Y abundan las cervezas artesanales.

Bares y mesones

El recetario más costumbrista, el de bares y mesones, se puede degustar en tapas, raciones o contundentes platos, y está formado por un puñado de propuestas de siempre que algunos nuevos restaurantes han sabido reinventar, como los sabrosos callos a la madrileña, el rabo de toro, los caracoles con su salsa pincantona, los huevos estrellados (huevos, patatas y jamón), el cocido madrileño con su bola, el potaje de garbanzos y espinacas, o la sencilla y reconfortante sopa de ajo, que aprovecha el pan duro, los ajos y unos taquitos de jamón. También el pescado fresco que llega a Mercamadrid, principal centro de abastos, tiene su hueco, sobre

Gallinejas



Consiste en freír las tripas de cordero lechal en su propia grasa. Es un plato muy típico de la región, pero no es apto para todos los paladares.

Rosquillas



Las rosquillas de San Isidro, tontas o listas, se consumen sobre todo durante las fiestas del patrón madrileño en mayo, al igual que los barquillos.

Tapas



Las tapas son una de las estrellas culinarias de Madrid. ¿Las preferidas? calamares, aceitunas, pincho de tortilla, caracoles, torreznos, patatas bravas, boquerones...

El Monasterio de San Lorenzo de El Escorial, del siglo XVI, es considerado Patrimonio de la Humanidad.



todo, el bacalao rebozado, el besugo a la madrileña (al horno), la sepia a la plancha o los chopitos. Sin olvidar las croquetas, que han pasado a ser un plato gourmet con multitud de sabores: queso, boletus, foie..., más allá de las elaboradas con los restos del cocido.

El Jardín del Príncipe, el Gabinete de Porcelana... El Palacio Real de Aranjuez, residencia campestre de los Reyes, esconde estas maravillas.



Pueblos y paisajes

Además de degustar su cocina, los pueblos de Madrid ofrecen parajes donde deleitar los sentidos, desde la sierra de la Pedriza hasta las cumbres y lagos de Peñalara; los encantadores pueblos de Patones de Arriba y el de Abajo; las bodegas centenarias de Colmenar de Oreja; la belleza arquitectónica de Chinchón; la medieval Buitrago de Lozoya; el entorno natural del valle del Jarama; las villas llenas de historia de Aranjuez y la universitaria Alcalá de Henares o el imponente San Lorenzo de El Escorial.



Chulapas y chulapos, que surgieron a finales del siglo XIX, bailando el chotis dan color a las castizas fiestas de San Isidro, patrón de Madrid.

El edificio Metrópoli, construido en 1907, en el cruce de las calles Gran Vía y Alcalá de Madrid.





Sepia al horno

Ingredientes:

- ◆ 4 sepias medianas
- ◆ zumo de limón
- ◆ una ramita de perejil
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ sal

Preparación:

Limpiar bien las sepias, retirar el cuerpo de las patas y retirar la piel.

Trocear el cuerpo y las patas, sazonar y colocar en un recipiente de cristal apto para el horno. Añadir los dientes de ajo y el perejil picados finamente. Mezclar todo y rociar con limón.

4 raciones 15 minutos

Cubrir con un papel de horno e introducir durante 5 minutos a máxima potencia. Retirar, remover bien y servir caliente.

Si la sepia es fresca debe tener un color blanco y brillante y, además, su consistencia ha de ser firme pero de tacto suave y húmedo



Rabo de toro guisado

Ingredientes:

- ◆ 3 kg de rabo de toro
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 ramillete de hierbas aromáticas
- ◆ 6 tomates
- ◆ 1 manojo de cebolletas
- ◆ 1 kg de zanahorias
- ◆ 1 vaso de vino de Montilla
- ◆ 50 cl de aceite de oliva virgen
- ◆ perejil picado
- ◆ sal y pimienta
- ◆ patatas para freír y acompañar

Preparación:

Pelar y cortar la cebolla y una zanahoria en rodajas. Marinar los trozos de cola de toro en el vino con el ramillete de hierbas, la cebolla picada, la zanahoria, la sal y la pimienta. Macerar durante 24 horas. Revolver regularmente.

Lavar, secar y cortar los tomates en trozos. Escurrir los trozos de rabo. Calentar cuatro cucharadas de aceite en una cazuela y freírlos. Espolvorear con harina y revolver.

Añadir los tomates y salpimentar. Verter el adobo y el agua en la carne. Cocinar a fuego lento durante 3 horas. Y una hora antes del final de la cocción, añadir la cebolla y la zanahoria. Verter un vaso de agua si es necesario. Servir caliente.

6 raciones 240 minutos

Realmente, encontrar rabo de toro auténtico es poco común, salvo en las ciudades con festejos taurinos; lo más normal es degustar el de ternera o vaca



La olla del segador

Ingredientes:

- ◆ ½ kg de garbanzos de Navalcarnero
- ◆ ½ kg de morcillo de ternera
- ◆ 150 g de falda de ternera
- ◆ 1 muslo de gallina
- ◆ 50 g de tocino salado
- ◆ 2 huesos de espizano
- ◆ 2 huesos de jamón
- ◆ 1 morcilla y 1 chorizo
- ◆ 2 patatas
- ◆ 100 g de arroz
- ◆ ½ cucharadita de colorante
- ◆ laurel, hierbabuena y pimienta

Preparación:

Poner los garbanzos a remojo la noche anterior. Calentar abundante agua en una cazuela grande. Agregar el muslo de gallina, las carnes (falda y morcillo), los huesos de jamón, los huesos de espizano y los tocinos. Incorporar los garbanzos. Pelar y cascar las patatas y añadirlas.

Poner al fuego y cuando empiece a hervir, retirar la espuma. Bajar la temperatura, colocar la tapa y dejar cocinando todos los ingredientes dos horas y media más sin remover.

Cuando los garbanzos y la gallina estén tiernos, añadir la morcilla, el chorizo, el arroz, el colorante y la hierbabuena. Probar a punto de sal. Cocinar todo junto durante 30 minutos más, retirando la espuma. Servir.

4 raciones 220 minutos

Este tipo de cocido, que elaboraban los segadores, es originario del pueblo de Navalcarnero e incluye sus famosos garbanzos, de gran calidad



Callos a la madrileña

Ingredientes:

- ◆ 800 g de callos preparados en bloque
- ◆ 2 morcillas
- ◆ 100 g de chorizo
- ◆ 100 g de jamón serrano
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 2 dientes de ajos
- ◆ 2 guindillas
- ◆ 4 cucharadas de aceite
- ◆ 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- ◆ 1 vaso de caldo de carne
- ◆ 1 vaso de tomate frito
- ◆ 1 vaso de vino blanco

Preparación:

Cortar el jamón en dados, darle una vuelta en aceite caliente y reservar. Freír la cebolla y el ajo picados y antes de que se doren, añadir el pimentón, la guindilla y el tomate. Después, el vino y el caldo y cocer durante 5 minutos.

Fundir los callos comprados en una cazuela y verter encima la salsa triturada. Añadir el chorizo en rodajas, la morcilla entera y el jamón reservado. Cocer durante 15 minutos y rectificar el punto de sazón.

Comprobar que la salsa esté trabada y gelatinosa, de forma que solidifique en frío y se pegue al paladar en caliente. Servir muy caliente con la morcilla cortada en rodajas, el chorizo y el jamón.

4 raciones 40 minutos

Este es uno de esos platos muy sabrosos que está casi mejor al día siguiente de haberlo preparado



Bartolillos

Ingredientes:

Para la crema pastelera:

- ◆ 130 g de azúcar
- ◆ 4 yemas de huevo
- ◆ 35 g de Maicena
- ◆ 1 cucharada de esencia de vainilla
- ◆ 500 ml de leche entera
- ◆ corteza de limón
- ◆ 1 palo de canela

Para la masa de los bartolillos:

- ◆ 25 g de harina de trigo de repostería
- ◆ 50 g de harina de trigo de fuerza
- ◆ 60 g de manteca de cerdo
- ◆ 75 ml de vino blanco
- ◆ azúcar glas para espolvorear

Preparación:

Para preparar la crema, disolver la maicena en la leche, añadir el azúcar, las yemas y la esencia de vainilla. Remover en el fuego con la corteza de limón y el palo de canela hasta que espese. Sacar la corteza de limón y la canela y dejar enfriar en la nevera. Cubrir con papel film pegado a la crema para que no forme costra.

Para hacer la masa, mezclar en un cazo el vino, el azúcar y la sal. Cocinar hasta que el azúcar y la sal se hayan disuelto. En un bol incorporar la ha-

rina, la manteca de cerdo blandita y agregar el vino templado. Integrar los ingredientes hasta que formemos una masa.

Hacer una bola con la masa y dejarla reposar en un bol ligeramente enharinado durante 30 minutos, tapándola con un paño. Formar un rulo con la masa y dividirla en 12 partes iguales. Estirar cada una de las partes con un rodillo formando un pañuelo de unos 20 cm de largo, dándole forma ovalada.

12 raciones 60 minutos

Poner una cucharada de crema pastelera y cerrar el bartolillo con forma de pañuelo, doblándolo sobre sí mismo. Freírlos a temperatura media o media alta teniendo cuidado de que no se tuesten demasiado por fuera y por dentro nos queden crudos. Sacar, dejar secar en papel absorbente y espolvorear azúcar glas o canela por encima antes de servirlos.

Vacaciones ¿para todos?

El 35% de los españoles no puede salir de vacaciones en verano por diversos motivos

La mayoría de los españoles, un 65 % puede permitirse el lujo de salir de vacaciones en verano, es decir, abandonar su hogar habitual para pasar, al menos, una semana en un lugar diferente. Sin embargo, un 35% de la población tiene que quedarse en su casa (Datos del Instituto Nacional de Estadística). Los motivos para no irse de vacaciones son variados. Desde los económicos hasta por cuidados familiares por trabajo o por estudios.

Durante estos días de relax los españoles planean gastarse 903 € de media por persona en sus vacaciones, un 23 % menos respecto a 2023, cuando la cifra se situó en 1.200 €. La mayor parte del presupuesto se destinará a alojamiento seguido del ocio, transportes y otros gastos. Este 2024, solo el 27 % ha au-

mentado su presupuesto y el número de españoles que viajan al extranjero ha disminuido un 2% en comparación con 2023 (según datos de una encuesta realizada por Oney).

El turista nacional prefiere, mayoritariamente, la playa, un 70% frente al 30% que buscan montaña o interior, pero algunas capitales como Madrid o Sevilla siguen estando muy solicitadas. Almería ha subido en popularidad este verano, posicionándose como el destino número uno, seguido por Tarragona, Gran Canaria, Málaga, Alicante y Cádiz. Los extranjeros que nos visitan optan, en primer lugar, por Mallorca, Barcelona y Tenerife seguidas de Madrid y Girona (www.destinia.com)

LOS ESPAÑOLES PLANEAN GASTARSE 903 € DE MEDIA POR PERSONA EN SUS VACACIONES, UN 23 % MENOS RESPECTO A 2023

Las ideas más nuevas

EL MEJOR CACHOPO DE MADRID Restaurante Arrabal

● El restaurante Arrabal, ubicado en la emblemática Plaza Mayor de Madrid, se ha llevado el galardón a Mejor Cachopo de Madrid, un mérito que ha conseguido la chef Jennifer Valle. www.arrabalmadrid.es



EL APERITIVO MÁS TOP Llega la BitterKASmanía



● Este verano, refréscate, relájate y deja que cada sorbo de Bitter Kas te transporte a un mundo de placer y bienestar. Su sabor inconfundible equilibra el amargor con la frescura y la vitalidad de los cítricos junto con el toque ligeramente picante de la canela que invita a saborear la vida en cada sorbo.

YOPE Tratamiento labial

● El Tratamiento labial Multifunción La V de Yope es ideal para nutrir y suavizar los labios agrietados y como toque final en las mejillas gracias a la lanolina vegana, el aceite de coco y el de joba. Onlinecosmeticos.es



DKV

NUEVA APP Tu historia clínica

● Mi Historia Clínica es la nueva funcionalidad de *Quiero cuidar-me Más*, la app de DKV, que permite a los usuarios acceder a su historial clínico digital que aúna los informes y las pruebas que se hayan realizado en diferentes centros médicos privados. www.dkv.es

Cremas frías

Los clásicos del verano



El ajo blanco y el salmorejo son dos recetas que nos saben a verano, a sol, a buen tiempo... Ambas se elaboran con ingredientes sencillos, contundentes y sabrosos



SABOR CON HISTORIA

Origen

El ajo blanco es un plato de origen humilde, que se elaboraba en Al-Andalus con pan duro, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal y almendras. Cuando llegó de América el tomate, alrededor de 1521, nacieron el salmorejo y el gazpacho, ambos con ingredientes comunes.

Majado

El salmorejo y el ajo blanco tienen un modo de elaboración parecido, que surge del 'majado' de sus ingredientes (el pan, el ajo, las almendras...). Es decir, machacarlos en un mortero o similares, una práctica que ya se usaba en la cocina prehistórica. Tanto el ajo blanco como el salmorejo, con ligeras variaciones, son platos típicos del sur de España.

Ajoblanco de coco con atún

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

Ajoblanco:

- 1 lata de leche de coco
- 50 g de almendras peladas
- 1 diente de ajo
- 3 cuch. de vinagre de Jerez
- 9 cuch. de aceite
- 100 g de miga de pan
- sal fina

Atún macerado:

- 50 g de atún en lomo
- 1 vaso de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- un guisante de wasabi
- aceite de oliva

PREPARACIÓN

Ajoblanco: Triturar el diente de ajo con las almendras, la miga de pan mojada en el vinagre y la sal. Añadir la leche de coco y el aceite, pasar por la batidora y aligerar con agua. Guardar en la nevera unas horas.

Atún macerado: Poner 1 litro de agua con 1 cucharada de sal, cuando hierva, sumergir con cuidado de

que no se rompa el lomo de atún durante 1 min., sacarlo y meterlo en agua con hielo hasta que enfríe.

Macerar el lomo con la salsa de soja y el ajo machacado durante media hora en la nevera. Sacarlo y guardarlo media hora en el congelador para cortarlo en filetes finos. Servirlo con el ajoblanco, gotas de aceite y una bolita de wasabi.

Salmorejo cordobés

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates rojos
 - 100 g de pan candeal de víspera
 - ½ diente de ajo
 - 3 cucharadas de vinagre
 - sal
 - 4 cuch. de aceite
- Guarnición:**
- 250 g de jamón ibérico
 - 3 huevos duros

PREPARACIÓN

Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en cuartos, pelar el diente de ajo. Remojar el pan cortado en trozos con el vinagre y tritarlo junto con el diente de ajo.

Añadir los tomates y seguir batiendo hasta que resulte una crema homogénea. Incorporar poco a poco el aceite, rectificar el

punto de sazón y guardar en la nevera. Debe quedar una crema tan espesa que casi se pueda tomar con tenedor. Servir con su guarnición.

Guarnición: Cortar el jamón en tiras o dados y picar los huevos o ponerlos en cuartos.

LA LLAMADA PORRA ANTEQUERANA ES MUY PARECIDA AL SALMOREJO MIENTRAS QUE EL SALMOREJO RONDEÑO ES UNA ENSALADA DE PATATAS Y HUEVO

Ajoblanco de almendras

6 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

- 150 g de miga de pan blanco
- 2 dientes de ajo
- 150 g de almendras crudas
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 vasito (125 ml) de aceite de oliva
- uvas para decorar
- sal

PREPARACIÓN

Poner la miga de pan en remojo 30 minutos en agua fría.

Mientras, pelar las almendras. Ponerlas en el vaso de la batidora (reservando algunas para la decoración final) con la miga de pan ligeramente escurrida, los dientes de ajo pelados y troceados, el aceite y el vinagre.

Batir bien. Verter en una sopera. Salar al gusto y meter al menos 2 horas en la nevera.

En el momento de servir, añadir poco a poco agua helada mezclando bien, hasta obtener la consistencia de un gazpacho. Decorar con un chorrito de aceite, uvas y unas almendras por encima.

EN LA COCINA MODERNA, SE HA RENOVADO EL AJOBLANCO CON NUEVOS INGREDIENTES, MELÓN, HARINA DE HABAS, ANACARDOS...



Golpe de calor

Evitarlo está en tus manos

La falta de humedad en el ambiente, el sol directo, permanecer mucho tiempo sin beber agua o no bañarse, pueden provocarlo. Toma nota, te contamos cómo puedes evitarlo

ESTAMOS viviendo uno de los veranos más calurosos de los últimos años y hay que tener mucho cuidado con los golpes de calor. ¿Sabes realmente en qué consisten y cómo evitarlos? Se trata simplemente de un sobrecalentamiento que sufre el cuerpo en un periodo de tiempo relativamente breve debido a las altas temperaturas y la extrema sequedad. La temperatura ideal en nuestro organismo debe rondar los 36-37 grados, si por cualquier razón sobrepasa los 40 grados y el cuerpo es incapaz de

eliminar el exceso de calor, nuestro sistema nervioso comienza a alterarse, provocando un golpe de calor que, en algunos casos, puede tener graves consecuencias.

Dos grandes enemigos

Existen dos causas principales por las que se dan los golpes de calor. La primera, denominada '**golpe de calor clásico**', suele darse cuando se está en lugares con **temperatura elevada**, alto grado de humedad, y una luz solar intensa, como puede ser en la playa. La segunda, llamada

'golpe de calor por esfuerzo', viene precedido por la práctica de deporte o esfuerzos físicos en las horas centrales del día, es decir, desde las 12 de la mañana a las 5 de la tarde. Aunque también puede estar motivado por otros factores como la deshidratación de nuestro organismo, causada por la falta de líquidos y sales minerales; o cuando se producen quemaduras solares extensas.

Síntomas de alerta

Entre los síntomas más característicos están: **dolor de cabeza, mareos, náuseas, pulso rápido y convulsiones, sudoración excesiva al principio con posterior falta de sudor, y fiebre alta de más de 39°C**. También puede darse sequedad y enrojecimiento en la piel, dificultades respiratorias, incluso pérdida de conocimiento. En el caso de los bebés, hay que tener especial cuidado. Mostrarán su piel muy enrojecida por el sudor en la zona del cuello, pecho, axilas, el codo y la zona del pañal.

La temperatura ideal en nuestro organismo debe rondar siempre los 37°C



Alimentos aliados

Hay alimentos que sobresalen por su elevado contenido en agua y, por tanto, por su gran poder de hidratación. ¡Inclúyelos en tu dieta ya!

✓ SANDÍA

Su contenido en agua es de los más altos, casi el 95%. Razón por la cual es la fruta ideal para mantener unos niveles de hidratación adecuados cuando el calor aprieta.

✓ PEPINO

Se estima que aporta un 96% de agua, un porcentaje que lo convierte en la hortaliza perfecta para evitar los golpes de calor. Además, también suma ácido fólico, magnesio, potasio y vitamina C.

Ojo con el sobrepeso

Las personas con obesidad sufren especialmente las consecuencias de las altas temperaturas durante el verano, ya que su organismo tiene mayores dificultades para disipar el calor a través de la circulación sanguínea. Esto hace que aumente mucho la sudoración y, en consecuencia, la pérdida de líquido y de sales minerales. Por ello tienden a deshidratarse con mayor facilidad.





¿Eres propensa a sufrirlo?

Cualquiera puede tener un golpe de calor, pero hay personas que tienen mayor riesgo de padecerlo.

Entre ellos están los bebés y niños de menos de 6 años y los mayores de 65.

Pero también las personas con algunos problemas crónicos como las enfermedades cardíacas y pulmonares, o aquellas que tienen obesidad y un estilo de vida sedentario. Eso no quita que los deportistas no puedan tener un golpe de calor. Si practican mucho ejercicio sin tomar las precauciones adecuadas también pueden sufrirlo.

No es igual que la insolación

En la insolación existe el antecedente de una exposición prolongada al sol y se acompaña de graves alteraciones cutáneas.

En el golpe de calor no es indispensable haber estado expuesto al sol y, por lo tanto, estas manifestaciones externas no se presentan. **Las alteraciones de la insolación son: piel con color y una sudoración excesiva, además de baja presión arterial.**

¿Cómo se debe actuar?

Si estás en la piscina o la playa avisa al socorrista y pide a alguien que llame a urgencias. Mientras,

traslada a la persona afectada a un lugar fresco, ventilado y con sombra.

A ser posible una habitación con aire acondicionado, pero si no puede ser, utiliza un abanico. Ponle compresas frescas sobre la piel y cámbialas frecuentemente. Por supuesto, dale de beber agua si está consciente, pero **nada de bebidas muy frías (el frío extremo puede provocar problemas mayores), ni azucaradas**, porque deshidratan aún más. Y recuerda: lo mejor es colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada para favorecer la respiración.

4 consejos clave

Bebe agua cada 2 horas

Toma más líquidos de los que acostumbras a diario, sin esperar a tener sed. Lo más recomendable es el agua, pero si te cuesta mucho también puedes aliarte con los batidos y zumos naturales.

Cuidado con el sol

Evita la exposición al sol a las horas centrales del día y permanece siempre en lugares ventilados. En casa, baja las persianas y cierra ventanas en las horas que incida el sol, este gesto disminuye hasta un 80% el calor.

Modera el alcohol

Debido al efecto vasodilatador que posee el alcohol en el organismo, impide que el cuerpo ponga en funcionamiento el mecanismo de alerta de subida de la temperatura corporal. Además, tiene efecto diurético y puede promover la deshidratación.

Duchas frecuentes

Pero eso sí, aunque te cueste, procura evitar las duchas con agua muy fría. De lo contrario, se producirá una vasoconstricción sanguínea y después una vasodilatación, lo que conlleva una mayor sensación de calor. Mejor elige siempre agua tibia.



Pies a punto en casa

✓ Sumerge tus pies en agua tibia unos minutos para reblandecer las durezas y las cutículas. Con suavidad, empuja hacia atrás la piel del contorno de cada uña con un palito de naranjo.

✓ Si lo ves necesario, elimina la piel sobrante con un alicate. Con la ayuda de la piedra pómez y una lima, pule los talones y las zonas en las que la piel esté más seca.

✓ A continuación, utiliza el cortauñas. Hazlo de forma recta, para evitar que se te claven. Después lima las uñas desde el extremo, siempre en la misma dirección.

Las manicuras y pedicuras de moda

Desde los tonos más vibrantes hasta la gama pastel, pasando por los pigmentos metalizados. Este verano deja que tus uñas brillen con luz propia

ESTAMOS en la época de lucir las uñas más frescas, vistosas y atrevidas. Apunta, las tendencias aterrizan con el propósito de darle a tus manos y pies un toque especial, y sumarte a ti un plus de energía y vitalidad.



1 Verde lima
Es, junto con el esmeralda y el wasabi, el color de la temporada. El verde lima hará que todas las miradas vayan directas hacia tus manos y pies. Eso sí, el secreto para triunfar con este llamativo tono es lucirlo con un extra de brillo.



2 Oro
El color dorado en 3D también está de plena tendencia este verano 2024. Atrévete con él y parecerá que tus uñas estuviesen besadas por el sol. ¿Lo más? Aportarán un toque glam a cualquier look fresquito.

3 Milky
La pedicura 'milky' está de regreso. Básicamente se trata de llevar las uñas de los pies de un tono muy claro, que puede ir desde los blancos más puros hasta los más perlados. ¡Pero ojo! Será necesario aplicar dos capas de esmalte.



- Esmalte de uñas Gold, de Mavala. 7,80€
- Esmalte de uñas Gel Effect Brillo Extremo, de Deborah Milano. 8,50€



- Esmalte de uñas 60 Seconds, de Rimmel. 3,95€

APLICA SIEMPRE CAPAS DE ESMALTE FINAS, YA QUE SI SON GRUESAS ES MÁS FÁCIL QUE SALTE EL COLOR

- Esmalte de uñas Brilliant Nail Sparkly Melon, de La Biosthétique. 18€
- Esmalte de uñas Tiramisu for Two, de OPI. 14,30€
- Esmalte de uñas Treat Love & Color, de Essie. 16,39€



4 Francesa melocotón

Las tendencias dictan que ahora la manicura francesa se luzca con las puntas en tono melocotón, para hacerla más rompedora y diferente. El 'Peach Fuzz' es el color más buscado desde que las sandalias salieran al terreno de juego, ¡así que no te resistas a probarlo! Además, **esta tonalidad cuenta con una gran ventaja: potencia el bronceado de inmediato.**



5 Bicolor

Esta propuesta te permite combinar dos colores diferentes en una sola manicura. **Puedes optar por hacerlo con tonos complementarios o elegir tonos similares en diferentes intensidades.**

¿El paso final? Sumar una capa de *top coat*, para que los brillos se adhieran a tus uñas y ganen un aspecto extremadamente luminoso.



CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



MANIPEDI PERFECTA

Si durante el año insistimos en la importancia de no descuidar el estado de vuestras manos, en verano se suma el cuidado de vuestros pies. Y antes de elegir el tono o estilo de manicura y pedicura, hay que poner su piel a punto.

Si nos centramos en los pies, hay zonas que se convierten en asunto delicado, como los talones. Pero tenemos alternativas a mano. Una muy sencilla pero que funciona siempre es la de introducir los pies en agua caliente a la que previamente hemos añadido tres cucharadas de bicarbonato de sodio. Una vez pasados 10 minutos, ayúdate de una piedra pómez para eliminar las durezas. Finalmente, sécalos bien y aplícate una crema hidratante. El bicarbonato es un magnífico exfoliante para suavizar e incluso para combatir el mal olor y los hongos.

Otra zona delicada son las cutículas, pero no caigas en la tentación de cortarlas. No olvides que tienen la función de proteger la parte más frágil de la uña: su lugar de nacimiento. Por eso nunca debes eliminarlas, ya que ponemos en riesgo su crecimiento y su salud. Tritura en un bol una rodaja de piña fresca con una cucharada de aceite de oliva virgen y sumerge los dedos durante unos 10 minutos. Sin retirar el producto, empuja suavemente con un palito de naranja las cutículas hacia atrás. Gracias a la acción de este remedio natural, las notarás mucho más suaves.

No olvides tampoco utilizar una crema de manos rica en manteca de karité y aceite de almendras. Además de suavizar las cutículas, mejorarás la circulación sanguínea. Y si lo que necesitas es estimular el crecimiento de las uñas mientras cuidas tus cutículas, utiliza vitamina E, en cápsulas. Muy fácil de encontrar en las farmacias. Notarás como revitalizas y nutres las uñas y cutículas con un solo gesto.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

Apuesta por las ciruelas este verano

- **Su bajo contenido calórico**, riqueza en agua y acción drenante, gracias al potasio que contienen, las convierten en un alimento ideal para mantener la línea.
- **Proporcionan energía física y mental**, ayudándonos a rendir más.
- **Su aporte de vitaminas** mejora el estado de la piel, las mucosas y la vista.
- **Tienen mucha fibra**, produciendo un efecto laxante que ayuda a combatir el estreñimiento.
- **Previenen la anemia** y las enfermedades cardiovasculares.



Tónico facial natural

Haz una infusión con una bolsita de té verde y añade 4 gotas de aceite de lavanda. Moja un algodón en la misma y extiéndelo por el rostro. Tus signos de fatiga remitirán gracias a las propiedades antiinflamatorias del té verde.

REMEDIO EFICAZ

CONTRA LOS DOLORES DE REGLA

Un buen remedio casero contra los dolores de la regla es tomar una infusión de artemisa. Esta planta, con efecto antiinflamatorio, también se toma para calmar los dolores de cabeza.

Para que los zapatos no resbalen

PASA PAPEL DE LIJA POR LA SUELA

Las suelas de los zapatos, cuando estos son nuevos, muchas veces resbalan y puede haber riesgo de caídas. Para evitarlo, pasa por ellas papel de lija.

Cómo reciclar los posos del café

1 Saludable abono para tus plantas

Son un estupendo abono para las plantas gracias a minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio y el azufre.

2 Repelente de plagas de insectos

Su olor y su acidez repelen a insectos como pulgas, garrapatas y hormigas.

3 Elimina los malos olores

Coloca los posos en un recipiente en la nevera para absorber los malos olores.

4 Limpia a fondo las sartenes

Extiende los posos sobre un estropajo y pásalo por las sartenes para eliminar los restos de comida.



Rebozados saludables

SALUD

✓ **Tritura copos de maíz** y pasa por los mismos el alimento. Fíjate bien en que no tengan azúcar añadida.

✓ **Las semillas de girasol, de lino o de sésamo** son ideales para conseguir un rebozado nutritivo y crujiente.

✓ **Ralla una manzana**, reboza el alimento primero con dicha ralladura y

después con pan rallado. Por último, hornea en vez de freír.

✓ **La harina de garbanzos**, además de ser muy versátil, es una fuente de minerales, proteínas vegetales, vitamina E, fibra, omega 3 y ácido fólico.

✓ **Reboza con harina de almendras**, antioxidante y antiinflamatoria.



AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco	COLOQ., COMA DE UNA URBE, FEM. CÍNGARA	EXHALÓ, DESPRENDIÓ ARREMETA LÍNEA CENTRAL, PL.	ORDEN DEL DÍA EMBADURNA AUMENTA DE TAMAÑO	ACUDÍA CETAS ÁNIMAS UNA INFUSIÓN	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO HICIERA UNA LIBACIÓN	PREFIJO NEGATIVO UN CEREAL PATO, AVE ÁCIDO RIBONUCLEICO	TONELADA ÓRGANOS DE LA VISIÓN RODARA INDOEUROPEO	AAR, RÍO SUIZO CORTÉS, AMABLE ADERECE	PONE UN DRENAJE TOMASE CON LA MANO HACES DE MODELO
ONOMATOPEYA DE LA RISA HACED UNA IMITACIÓN									
SENTÍAN AMOR UNA TERMINACIÓN DE INFINITIVO									
SITIO DONDE SE HACE EL VINO HAGA ORACIÓN									
NOMBRE DE CONSONANTE HAGAN TAJOS									
ONCEAVO SÍMBOLO DEL ÁREA									
CONJUNCIÓN DISYUNTIVA TIERRA ACOTADA PARA PASTO									
VUELVEN A ATAR SÍMBOLO QUÍMICO DEL TANTALIO									
BANCO MUNDIAL TE ..., TE TURBES									
SE COMPORTA DE MANERA ABUSIVA COLOQ., UNIVERSIDAD									
ANÁIS ..., ESCRITORA BRINQUE									
PALO DE LA BANDERA BARCOS, BAJELES									
ESCULPIR ESTE, PUNTO CARDINAL									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL GALIO HAGAS UNA MEDICIÓN									
YODO TIENE CABIDA ASSOCIATED PRESS									
QUE TIENE TERSURA, FEM. SUFIJO QUE SIGNIFICA "GOLPE"									
DESLUZCA INFRECUENTES									
FRUTA PARECIDA AL MELOCOTÓN									
LIMPIE NEGACIÓN, PL.									





CRUCIGRAMA

Nº 2.804

HORIZONTALES

- 1:** Ladrón que roba con destreza. Escala de colores.
- 2:** Ciento cincuenta y dos. Profetisa griega.
- 3:** Compositor alemán. Lo contrario de bien.
- 4:** El uno en el dado. Coloq., canto lúgubre.
- 5:** Especie de sofá. Corta o coloca una tela al bias.
- 6:** ... West, Lejano Oeste. Desmenuce con los dientes.
- 7:** Frutos de la higuera. Una preposición.
- 8:** Asediaban. Una conjunción latina.
- 9:** Perro. Tratará de hallar.
- 10:** Preparemos eras para plantar o sembrar. Un sufijo diminutivo, fem., pl.
- 11:** Hacer en el horno. Te ..., pierdes el equilibrio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

VERTICALES

- 1:** País africano cuya capital es Yamena. Lleva a cabo una acción.
- 2:** Ordenará por clases.
- 3:** Agencia Industrial del Estado. Carruajes del tren.
- 4:** Gitanos. Símbolo químico del masurio.
- 5:** Tratamiento de cortesía. Sensación en el paladar.
- 6:** Esencia, naturaleza. Autobús.
- 7:** Coloq., tontos, lelos. Haces entrega de alguna cosa.
- 8:** Pref., separación. Gestión que incumbe al gerente.
- 9:** Cariñosos, melosos. Una con ligaduras.
- 10:** Piezas para alargar.
- 11:** Establece una alianza. Letra griega, pl.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

				3	6			5
		6			9		2	
	2	3		4				
			9	5	2		6	7
		7	4		3			2
	4				7	3		8
2	6	4						
	1			6			3	
	7	8		2	4	6		

Difícil

			8	9			4	
			7		5			
	3							8
6					7	8	9	
2				6			5	
			5					
7	6		3	5	4		8	2
	4		2	7	9			5
		3	6	8				



1



2



3



4

FOTO 4 ONOMATOPEYA DE LA RISA	ABREVIATURA DE "REMITENTE"	RUBIDIO DELANTE DE	FOTO 1 ...TSE, FILÓSOFO CHINO	ATOÁIS HABITE, MORE	ACTINIO	DESINENCIA VERBAL EN ESTE LUGAR	KILOLITRO PLANTA QUE VIVE EN EL AGUA	PONEN HUEVOS CONFORME A LA LEY
	FOTO 8 QUE NO ES PAR				FOTO 6 PREF., MEDIO			
MAÜLLEN ONOM. DE UN DISPARO			TE QUEJAS CON AYES ADVERBIO DE MODO			ÓXIDO DE CALCIO ANT., CÁDIZ		ELECTRON-VOLTIO ANUDAIS
		PRINCIPIO TAOÍSTA COSTUMBRES		CORTA LA MIES QUITE LA VIDA			COLOQ., DEGRÉPITO NOVECIENTOS UNO	
ABREVIATURA DE "SANTAS"	UNA CONJUNCIÓN FOTO 3		IDÉNTICA ÉMILE... ESCRITOR FRANCÉS			PRUEBAN, DEGUSTAN NOMBRE DE LETRA, PL.		
		SUBIO LAS VELAS FUI FUERA		LO MISMO ROBERT DE... ACTOR			UNA CONTRACCIÓN ENTREGABAN	FOTO 7
PALO DE LA BARAJA SÍMBOLO DEL BROMO		ALIANZA MILITAR HACE UN BIS			HICE ELISIÓN QUITAR CON VIOLENCIA			EMPRESA DE TRABAJO TEMPORAL
	ESPECIE DE ESPADA INTOXIQUE CON TUFO			MAR-CHARSE ASOMBRA			SE ..., SE LAVE AUPARÁ	
RADIO PONGÁIS DENTRO	EMBROLLA PREF., ABEJA		PROVECHO, VENTAJA NUBES LIGERAS		PREF., DEBAJO DE DOS VOCALES			SÍMBOLO DEL TALIO ROYAL AIR FORCE
			MADERA MUY APRECIADA PAÍS NATAL			ALUMBRA-MIENTO POSEE		
FOTO 2	UNITED PRESS BORDES DE LA BOCA	BUEY SAGRADO HICE UNA LECTURA		SIERRA ALICANTINA HIZO EN EL HORNO				SOMETE A REGULACIÓN
		DOTAR DE ARMAS MUNICIPIO DE MÁLAGA				IRIDIO FAM., DANIEL	SÍMBOLO DEL FRANCIOS NOBELIO	CANCIONES DE CUNA
ACADEMIA ESPAÑOLA SÍMBOLO DEL PLOMO		PASAS AL INTERIOR FUERZAS NAVALES			JAMES ... ACTOR DESPRECIABLE			DENTRO DE INSTR. DE CUERDA
	FEROZ LAS VOCALES FUERTES			CIUDAD ARGELINA SIENTA AMOR			NOMBRE DE MUJER ... GÉNERIS, PECULIAR	
ÁTOMO CON CARGA ALABE		RISOTADA FIRMES, ¡...!			REÚNES VERSIÓN ORIGINAL			INCLUSO VALLA-DOLID
		DESLUCE		EN NÚMEROS ROMANOS, MIL SIETE			CAMPANILLA DEL PALADAR	
CONOCERÁ			FOTO 5			INUNDACIONES, AVENIDAS		



5



6



7



8



DAMERO

Nº 2.857

1 T	2 T	3 G	4 M	5 M	6 E	7 E	8 Q	9 J		11 B	12 S	13 T	14 K	
16 H	17 P	18 P	19 H	20 K		22 P	23 D	24 G		26 S	27 R		29 V	30 A
31 I	32 R	33 V	34 Q	35 C		37 E		39 Q	40 E	41 U	42 O	43 I		45 N
46 U		48 F	49 K	50 U	51 F		53 D	54 L	55 F		57 H	58 D		60 V
61 S		63 C	64 N		66 R	67 O	68 O	69 M	70 B	71 Q		73 A	74 L	
76 I	77 N	78 G	79 S	80 G	81 U		83 H	84 L	85 A		87 I	88 F	89 N	90 I
91 Q	92 R	93 C	94 A		96 K	97 V	98 F	99 O		101 C		103 B	104 L	105 D
106 I	107 O		109 N	110 R	111 E	112 S		114 T	115 A		117 L	118 K	119 Q	120 U
121 C		123 N	124 S	125 D	126 D	127 L	128 J	129 C	130 G		132 J	133 H		135 J
136 M	137 P	138 J	139 R	140 P	141 O	142 M	143 H		145 V	146 U	147 T	148 B	149 A	150 T
	152 F	153 E		155 V	156 G	157 B	158 P		160 J	161 B	162 K	163 M		

Fragmento de un poema de autora española. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido de la autora y el tipo de poema.

- A. 30 115 73 85 149 94
Diversión, regocijo.
- B. 157 11 103 161 148 70
Plusmarca.
- C. 129 63 35 101 121 93
Hacer hoyos.
- D. 126 58 53 23 125 105
Deje fuera de combate.
- E. 7 6 40 37 111 153
Una asociación empresarial.
- F. 98 152 55 51 88 48
Inventara.
- G. 130 78 80 156 24 3
Raza de perros de caza.
- H. 16 143 83 19 133 57
Tren.
- I. 90 106 31 43 76 87
Hace más grave.
- J. 9 132 138 128 160 135
Vuelva yermo o estéril.
- K. 49 118 96 14 162 20
Que tiene gafe, fem.
- L. 54 74 127 104 117 84
Que está al final.
- M. 69 136 5 4 142 163
Hizo una invocación.
- N. 89 45 123 77 109 64
Envía.
- O. 42 67 68 107 141 99
Empanó.
- P. 140 137 158 22 17 18
Traiga a la memoria.
- Q. 91 39 119 34 8 71
... Gracia, actor.
- R. 110 66 139 27 92 32
Haga objeciones.
- S. 79 61 26 112 124 12
Os percatáis.
- T. 150 114 2 147 13 1
Ni gana ni pierde.
- U. 120 50 146 41 46 81
Catafalco.
- V. 29 33 155 60 145 97
Ozonizar.

★
¿TIENES
QUE
VERLA!

SEMANA
recomienda

CINE
ESTRENOS
9 DE AGOSTO



La trampa

Nac: EE.UU. **Thriller.**
Dir: M. Night Shyamalan.
Int: Josh Hartnett, Saleka Shyamalan, Hayley Mills, Marnie McPhail, Ariel Joy Donoghue, Vanessa Smythe, Malik Jubal.

● Cooper (Josh Hartnett) y su hija adolescente Riley (Ariel Joy Donoghue) asisten a un concierto de la nueva estrella del pop Lady Raven (Saleka Shyamalan). Pronto él descubre que en realidad el evento es una trampa de la policía para detener a un asesino en serie, El Carnicero. Están convencidos de que podría estar ahí... y no se equivocan. Pero lo que no imaginan es que el criminal es Cooper. Y va a intentar escapar.



Borderlands

Nac: EE.UU. **Dir:** Eli Roth. **Int:** Cate Blanchett, Jack Black, Kevin Hart.

Un equipo de inadaptados, liderados por Lilith (Cate Blanchett), una infame cazatesoros, lucharán contra monstruos alienígenas y bandidos para buscar y proteger a la niña desaparecida, que puede tener la clave de un poder inimaginable.



Cuerpo escombros

Nac: España. **Dir:** Curro Velázquez.
Int: Dani Rovira, Ernesto Sevilla.

Javi (Dani Rovira) tiene problemas para encontrar trabajo y su hermano Fermín (Ernesto Sevilla) lo convence para que se haga pasar por discapacitado y conseguirlo. Pero fingir parálisis cerebral es más complicado de lo que parece...

LIBROS

Cuando la tormenta pase

Planeta. 22,90€

● Atrapado en la pequeña isla de Ons por la tormenta, Roberto descubre un fardo que ha llegado a la orilla. Su contenido provoca que los pocos vecinos del lugar den rienda suelta a décadas de rencor, celos, viejas cuentas que saldar y sed de venganza.



Las hermanas de Auschwitz

Planeta. 21,90 €

● La historia real de dos heroínas anónimas: las holandesas Janny y Lien Brilleslijper, que ayudaron a salvar docenas de vidas, fueron capturadas por los nazis y sobrevivieron al Holocausto.





ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Vivirás muy despreocupado y acabarás comiendo excesos.

DINERO: Procura mantener orden en tus gastos y no tirar la casa por la ventana.

AMOR: Buscarás la compañía de las personas positivas y que te aporten bienestar, evitando a las negativas.

Una amatista te mantendrá los pies en la tierra.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Establece prioridades y dedica tu energía a lo que realmente es importante.

DINERO: Tendrás que asumir algunas limitaciones económicas.

AMOR: Solo haciendo algo diferente alcanzarás otro resultado. Prueba nuevas estrategias.

Lleva contigo algo de oro que atraiga buena suerte.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Riesgo de que te absorba el trabajo, las responsabilidades o los compromisos.

DINERO: La mejor inversión que podrás hacer es en ti y en tu salud y bienestar.

AMOR: Toma la iniciativa y sorprende a tu pareja o familia con planes inesperados y divertidos.

Quema velas de miel que favorezcan el bienestar.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Sorprenderás al entorno con cambios de imagen y de hábitos muy favorables.

DINERO: Planifica tus proyectos con antelación, aplazándolos para el momento más favorable.

AMOR: Riesgo de confusión ante las demandas de tu pareja.

El incienso de sándalo alejará la negatividad.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Las preocupaciones por tus seres queridos complicarán tu bienestar.

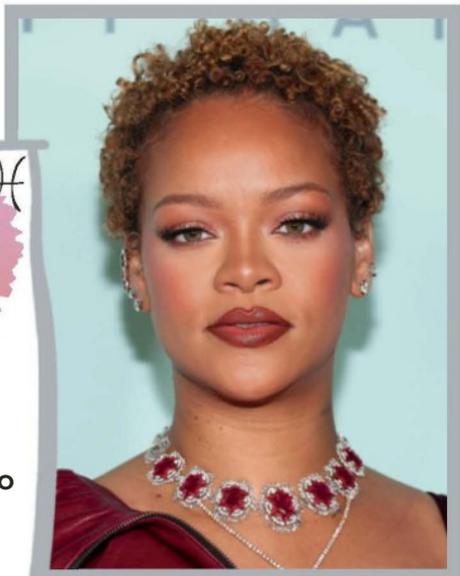
DINERO: Toma de decisiones acertadas. Afrontarás la situación económica con madurez y sabiduría.

AMOR: Días relajados y muy sanadores. Posibilidad de viaje deseado.

Lleva un cuarzo que absorba todo lo negativo.

El mejor signo

Pisces
Rihanna
20 de febrero de 1988
(36 años)



VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Periodo relajado en el que serás más permisivo con los más queridos.

DINERO: Eso que esperas se aplazará a septiembre. Haz lo que puedas.

AMOR: Evita los compromisos que te generen estrés. Dedicar tu tiempo a aquellos que te hagan bien.

Una piedra pirita te dará suerte y prosperidad.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Cambiar de entorno y de rutina te aportará energía y bienestar.

DINERO: Pronto mejorarán tus circunstancias. Mantén una buena administración.

AMOR: Los astros favorecerán la recuperación de la ilusión y la confianza. Segundas oportunidades.

Una herradura en casa atraerá dinero y prosperidad.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Mes favorable para la superación de miedos o inseguridades.

DINERO: No será fácil cuadrar el ocio o el placer con la economía, pero encontrarás el equilibrio.

AMOR: Días felices al lado de quien más quieres. Comunicación e intimidad.

Quema velas verdes para favorecer la buena suerte.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Encuentra momentos de relajación, desconexión y descanso, muy necesarios.

DINERO: Darás forma a nuevos proyectos que te ilusionarán.

AMOR: No todos los que te rodean se alegrarán de tus éxitos. Ten cuidado con las envidias.

Una piedra negra será excelente protectora.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Deberás revisarte la vista, proteger la piel y cuidar los pies.

DINERO: Algún suceso inesperado complicará que disfrutes de la comodidad deseada.

AMOR: Repasarás lo vivido y realizarás aprendizajes y toma de decisiones.

Llevar una esmeralda favorecerá tu buena suerte.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Las cervicales y la garganta serán tus puntos más débiles.

DINERO: Estarás solidario y generoso. Asumirás gastos o pagos de los más cercanos.

AMOR: Concede espacio y libertad, permitiendo que cada uno viva y aprenda sus experiencias.

Tres rosas rojas en agua para las buenas relaciones.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Los astros y los sucesos diarios favorecerán que te sientas radiante.

DINERO: Podrás concederte excesos y caprichos. Tus esfuerzos serán bien recompensados.

AMOR: Recibirás noticias felices de tus seres más queridos. Encuentros y celebraciones.

Flores frescas en agua para la energía más positiva.

María Galán

vidente y tarotista

Nuestra mayor debilidad radica en darse por vencid@.

La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.



806 313 574

982 775 286

Coste máximo €/min red fija: 0,91 red móvil: 1,27 IVA incluido. Mayores 18 años. YMM Apartado de correos 746007 Valencia

Tarot
ALICIA GALVÁN®

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. Iva incluido. mayores de 18 años. Alejada 5. L. Apartado de correos 145. Código Postal 98200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com



"Tengo una familia de sangre y otra elegida a la que no estoy dispuesta a renunciar".

Bea Jarrín: "En el amor, no quiero que me vendan motos"

CUANDO llegamos a nuestra cita, Bea Jarrín ya estaba allí preparada y dispuesta para comenzar la entrevista. "Decidme lo que necesitáis, que para eso estamos". Una declaración de intenciones que dice mucho de esta periodista leonesa que, tras pasar por espacios como *Aruser@*s y *Cuatro al día*, en la actualidad, trabaja como colaboradora de *Fiesta* (Telecinco). De esta forma, a pesar de los 40 °C a la sombra

que derretían la capital, la sesión fluyó entre bromas y buen rollo, ese que a ella le gusta sembrar allá donde va. El mismo talante que le ha llevado a aceptar la propuesta de su programa de buscarle novio este verano. Porque la tele es entretenimiento y si hay que jugar, se juega, aunque, según nos cuenta, ahora, más que un novio formal, prefiere un "fijo discontinuo".

En *Fiesta* se han empeñado en buscarte pareja.

Están muy locos. Es verdad que llevo muchos años soltera y tuvieron esta idea, de cara al verano, que se buscan contenidos más frescos. Yo me lo tomé a cachondeo, pero se han empeñado en obrar un milagro. (risas).

La televisión es *show*, pero ¿qué hay de verdad?

No estamos buscando un novio para casarme. Como decía Jack el destripador, vamos por partes (risas). Pero es verdad que vivimos en un

ritmo tan frenético que no te da pie para conocer gente. A lo mejor la vida me sorprende.

¿Qué cualidades debería tener esta posible pareja?

Me he vuelto más exigente porque, a medida que pasa el tiempo, sabes lo que quieres, pero sobre todo lo que no quieres. Tiene que ser alguien que entienda mi vida y que esté dispuesto a compartirla y asumirla. Que forme equipo y venga a sumar. Yo tengo una familia de sangre

La periodista, a la que este verano su programa 'Fiesta' quiere buscarle un novio, nos habla sobre la vida y el amor

"Soy una guindilla, inquieta, creativa, de gustos sencillos y una disfrutona de libro, que no irresponsable".

y otra elegida a la que no estoy dispuesta a renunciar. Luego, tengo una profesión que no tiene un horario establecido y debemos acudir a sitios. Estas pequeñas cosas conllevan dificultades de cara a compartir la vida con un hombre y ese ha sido mi talón de Aquiles.

Y para estos candidatos a conquistar tu corazón, cuéntanos cómo eres.

Soy una *guindilla*, inquieta, creativa, de gustos sencillos

y una disfrutona de libro, que no irresponsable. Y también tengo carácter, porque si me tocan los pies, saco la Tauro que llevo dentro.

Dicen que estás colapsando las líneas telefónicas con llamadas de hombres que te quieren conocer...

Eso habrá que verlo. Me han confesado que hay chicos que luego se echan para atrás. Ese es el signo de mi vida. Yo vivo en *Ghosting*, *el musical*: te empiezan a

echar cuentas y luego, *fumm*, desaparecen (risas).

Eso es miedo.

¡Quién dijo miedo habiendo hospitales! Prejuzgamos con mucha alegría. Es triste que piensen que los que trabajamos en la tele somos superficiales o pejugeros. La gran mayoría es gente supernormal.

¿Volverías a pasar por el altar? Ya estuviste casada...

Hace más años que el sol

(risas), pero ¿por qué no? Por circunstancias que me han hecho ser consciente de lo efímero que es todo, creo que la vida es un regalo y que cada día debemos abrazarla a manos llenas.

Cuentan por ahí que una de tus frases míticas es: "En mi garaje tengo motos de todas las cilindradas".

Sí, me han vendido motos de todas las cilindradas (risas). Todo el mundo va con la maletita blanca por de- ▶▶▶

▶▶▶ lante y la negra por detrás. No quiero que me vendan motos, porque las mentiras tienen las patas muy cortas.

¿Has sufrido por amor?

Sí, tengo el corazón roto en mil pedazos tanto en el amor como en la amistad, y quizá más en este último aspecto, porque solo he tenido tres parejas. Por eso, ahora soy más cauta. Necesito sentirme querida y cuidada, al igual que yo lo hago con los míos.

Durante un tiempo, quisiste ser madre. ¿Se ha parado ya ese reloj biológico?

¡Se ha quedado sin pilas! Hay un momento para todo, traer un hijo al mundo es una gran responsabilidad y yo veo cosas que me preocupan mucho. También una cumple años y va viendo la maternidad de otra forma. Además, mi profesión es muy inestable. A veces te cuesta mantenerte tú sola, imagínate con un hijo. A mis padres, les digo: "Hemos dejado la saga decente no la vamos a liar" (risas).

Dices que eres muy familiar. ¿Cuál es tu núcleo?

Mis padres y mis abuelos maternos. Lo hemos compartido siempre todo y estamos muy unidos. A mi abuelo desgraciadamente le perdimos las Navidades pasadas, a los 98 años, y yo, con su marcha, perdí un padre. Mi abuela tiene 96 y está estupenda. Tenemos una relación maravillosa. Ella es la primera que me dice que no me complique la vida con nadie y que esté a mi aire.

¿Vas mucho a tu casa?

Sí, ahora los míos están en



Bea tiene la carrera de ballet clásico de la Royal de Londres.

Estepona (Málaga), que yo digo que es mi sur donde encuentro mi norte, e intento escaparme todo lo que puedo. Con la edad que tiene mi abuela, bajar con ella a la playa ya es una lotería y lo quiero exprimir. Allí tengo también familia elegida.

Y de tu abuela te viene tu afición por la moda...

Mi abuela era diseñadora, modista y pantalonera. Me he criado entre agujas y dedos con ella y le hacía a la Barbie trajes con sus retales. Luego, con los años, he creado trajes con diseñadores amigos para eventos y algún día me gustaría realizar una

colección junto con un diseñador haciendo equipo.

Pero tus padres querían que te dedicaras a otra cosa...

Ellos hubieran querido que estudiara Derecho, porque tenían una asesoría fiscal. Habría vivido mucho más tranquila y estable, pero yo no puedo estar encerrada entre cuatro paredes. Y la danza, que me acompañó durante muchos años, tampoco es que tenga un largo futuro a no ser que montes una academia.

¿Estudiaste danza?

Sí, tengo la carrera de ballet clásico de la Royal de Londres.

"Tengo el corazón roto en mil pedazos tanto en el amor como en la amistad, quizá más en este último aspecto, porque solo he tenido tres parejas"

"Padezco el síndrome del impostor por el grado de autoexigencia que tengo".

¿Cómo llevas la inestabilidad de la televisión?

Fatal, pero debes asumir que no depende directamente de ti y que tienes que entregarte en cuerpo, alma y corazón. Luego, cuando una puerta se cierra, se abre una botella de vino y se van a abrir luego tres ventanas. Y si hay que reiventarse, nos reinventaremos. Para mí, los únicos dos problemas que existen son una enfermedad terminal y la muerte, lo demás son oportunidades.

Al principio de tu carrera sufriste un desagradable episodio de acoso...

Tuve un momento muy

violento y, a sabiendas de que eso suponía irme a la calle, lo encaré. Hay que hacerse respetar y no tener miedo.

Muchos de los que trabajáis en la tele tenéis miedos, complejos e inseguridades...

Todos los tenemos y hay que sabérselo trabajar con profesionales. En mi caso, yo ya he identificado mi problema: padezco el síndrome del impostor. Tengo tal grado de autoexigencia que eso me lleva a esos miedos e inseguridades, porque quiero dar la talla a modo de agradecimiento ante aquellos que apuestan por mí. Ya lo voy controlando por suerte.

**En estas fotos luces estu-
penda. Dices que no haces
ejercicio... ¿Vives de las
rentas como bailarina?**

(Risas) Creo que algo hay. El cuerpo tiene memoria y cuando se forma en una disciplina como la danza... Pero en septiembre voy a volver a entrenar, que es bueno físicamente y para la cabeza, porque no suelto toda la energía que tengo. También tengo una genética muy buena. Mi madre es un cañonaco de mujer. Y luego me cuido mucho la piel. No me he operado, pero si lo hubiera hecho, no me importaría reconocerlo.

Matilde Molinero.

Fotos: Joan Crisol.

Peluquería y maquillaje:

Juanjo Gragera y Francisco Jaén
de Alberto Dugarte Institute.

Localización: Hotel Canopy
(www.madridcastellana.canopyby-hilton.com).

Estilismo: María Pulido.

Agradecimientos: Black dress, Lola
melocotón, Pesavento, Bemeknes,
Selmark&Pilar Rubio, Sibilina
Flamenca, Lilyandyou y Furla.

"Al principio de mi carrera, tuve un momento muy violento y, a sabiendas de que suponía irme a la calle, lo encaré. Hay que hacerse respetar y no tener miedo".

"Cuando una puerta se cierra, se abre una botella de vino y se van a abrir luego tres ventanas. Para mí, los únicos dos problemas que existen son una enfermedad terminal y la muerte"



En sus últimas apariciones, a Ben Affleck se le ha visto muy serio y no es para menos.



Ben Affleck estrena su nueva casa de soltero

El mismo día que Jennifer Lopez celebraba su 55 cumpleaños, el actor se compraba una mansión en Los Angeles que le ha costado 19 millones de euros



LLEVAMOS semanas hablando del inminente divorcio de Ben Affleck y Jennifer Lopez. Aunque por ahora los protagonistas guardan silencio, sus últimos movimientos no parecen dejar lugar a dudas. Pasaron separados el 55 cumpleaños de la actriz, que hizo una megafiesta estilo Bridgerton en su mansión de Los Hampstons... y ese mismo día, Ben se compró una casa. Algo que, dicen, le rompió el corazón a JLo. ▶▶▶



La zona de la piscina dispone también de un comedor exterior para disfrutar de reuniones con amigos.



La cocina de la casa destaca por su gran isla central de mármol, los electrodomésticos de alta gama y su luminosidad.

▶▶▶ El actor ha pagado por su 'refugio de soltero' unos 19 millones de euros. Fue construida en 1940, rehabilitada hace unos años y se encuentra en Los Ángeles, entre las exclusivas zonas de Brentwood y Pacific Palisades, al lado de la propiedad de Diane Keaton y a 20 minutos de donde se encontraba

la espectacular mansión que Ben y Jennifer tenían en Beverly Hills y que ahora está a la venta por 62 millones de euros.

Esta es mucho más discreta, pero aún así preciosa. La casa, de 600 metros cuadrados, en un terreno de casi 4.000, tiene cinco dormitorios y otros tantos baños, varios salones, una enorme cocina, una casa de invitados, piscina y zona de spa e incluso unos establos, que en su día albergaron caballos.

El sitio es muy bonito, pero dicen que enterarse de la compra, y sobre todo de la fecha en la que se firmó, ha sido la puntilla final para Jennifer Lopez, que ha dado por perdido ya su matrimonio con Ben Affleck.

Es más, se asegura que ambos han firmado ya los papeles del divorcio, que solo les falta presentarlos y que es cuestión de días. Ya veremos. ■

LEJOS
El 16 de julio, Ben y Jennifer cumplían su segundo aniversario de boda y no lo celebraron juntos.



El dormitorio principal, con acceso al jardín.



Otro dormitorio y la cama con dosel.



El salón principal, en tonos cremas y grises, con puertas correderas que dan a una parte del jardín.

La propiedad se construyó en 1940, se llama 'El Paraíso Encontrado' y tiene cinco dormitorios, cinco baños, sala de cine, piscina y spa, casa de invitados independiente e incluso caballerizas



El salón tiene una preciosa chimenea.



La mesa de comedor, con capacidad para ocho comensales y que da paso a la cocina de concepto abierto.



Otro salón, más pequeño, pero también con su chimenea.

'La que se avecina'

finaliza su rodaje: "¡Hasta siempre!"

● Hace unas semanas se hizo pública la intención de Mediaset y los hermanos Caballero de no continuar con la serie que les ha dado 20 años de éxitos. *La que se avecina* es la tercera serie más longeva de nuestro país y todo parece indicar que no va a superar a sus hermanas mayores, ya que se prevé que llegue a su fin con su temporada 15. La expiración del contrato entre Mediaset y la productora de la serie, las desavenencias económicas y los nuevos proyectos de sus creadores hacen prácticamente imposible su continuidad. Es justo por eso que sus actores principales se han despedido de la ficción en el último día de rodaje. "¡Hasta siempre!", ha escrito Eva Isanta, que comenzó en la serie cuando aún estaba en Antena 3.

La finalización del contrato con Mediaset y las desavenencias entre ambas partes hacen difícil su continuidad

"Acabamos de rodar el último capítulo de *La que se avecina*. Lo hemos pasado genial, hemos sido muy felices. Espero que lo disfrutéis cuando lo veáis", revelaba con gran pesar Jordi Sánchez, conocido por interpretar a Antonio Recio desde hace 17 años en esta ficción que siempre será eterna.



Algunos actores, como Nathalie Seseña, Jordi Sánchez y Macarena Gómez, han querido despedirse de la serie en su último día de rodaje, aunque la cadena aún no ha confirmado su final definitivo.



Verónica Romero habla sobre su salida de 'OT': "Me tenían encerrada y casi sin comida"

● La sexta finalista de la edición más famosa de *Operación Triunfo* ha abierto el cajón de sus recuerdos y ha revelado todo lo que pasó en esa etapa. Aunque Vero afirma estar "muy agradecida" por todo lo que vivió, necesita que se sepa su verdadera historia. "Nos tenían en una casa en Barcelona al acabar el programa, yo pasaba allí

los días encerrada sin prácticamente comida, viendo cómo los compañeros entraban y salían de hacer sus promociones. Las personas que había en esa casa no se portaron nada bien conmigo. Me tuvieron que ingresar. Las managers que me tenían que cuidar me decían que yo no estaba porque no me merecía estar", recordó en *Fiesta*.

Marta Peñate: ¿en qué gastará los 50.000 €?

● La flamante ganadora de *Supervivientes All Stars* ya sabe dónde va a invertir los 50.000 euros del premio. Aunque le queda un sueño por cumplir, que es el de ser madre, Marta quiere tener una casa en común con Tony: "El premio es mío y de mi novio, lo usaré para algo en común. Queremos comprar una casa".



Risto vuelve al prime time de Telecinco

● Una gran grada circular segmentada por edades, varios famosos capitaneando los grupos y 350 personas representando a nuestra sociedad. Esos son los miembros de *DEMOS: El gran sondeo*, el nuevo programa de Risto con el que intentará conocer qué opina el país sobre diferentes temas de actualidad. Su estreno se espera para octubre.



'Los Iglesias' se esfuman sin el triunfo

● Aunque arrancaron triunfando en TVE tras un partido de la Eurocopa, el formato de reformas de Julio y Chábeli Iglesias ha resultado ser todo un fracaso. Su último programa, que tenía como protagonista a Ana Obregón, firmó un pobre 4,9% de share.



A Arguiñano le sale competencia: TVE prepara 'El Gran Premio de la Cocina'

● 35 años. Casi cuatro décadas de liderazgo es lo que ha convertido a Karlos Arguiñano en una de las figuras imbatibles de la televisión. El cocinero ha conseguido que su *Cocina Abierta* logre en Antena 3 cifras de audiencias envidiables para todos sus contrincantes, muchos de ellos caídos ante su hegemonía. Telecinco, su mayor rival, desistió con la cocina hace casi una década. *Robin Food* fue el último espacio de la cadena de Fuencarral que se enfrentó al vasco sin mucho éxito. TVE, por su parte, lo intentó hace cuatro años con un formato capitaneado por Tamara Falcó y Javier García Peña, *Cocina al punto*. Rondó un pobre 5% de share en sus 3 meses de vida ante el casi 20% de media que mantenía Arguiñano. Y ahora, la pública lo volverá a hacer. La corporación prepara un nuevo espacio culinario para su

mediodía con el que pretende plantarle cara. Se trata de *El gran premio de la cocina*, el primer *talent show* de cocina en tiempo real. Un nuevo programa diario en el que varios cocineros amateurs intentarán demostrar sus habilidades en una serie de desafíos sorprendentes y apasionantes en una carrera contrarreloj. Es todo un fenómeno en Argentina con más de 1.000 programas emitidos y el público podrá seguir en cada programa la entrega de dos platos: uno a los 20 minutos y otro a los 35 minutos. Al final de cada semana se elimina a uno de los participantes. Dos populares chefs valorarán las elaboraciones y serán los encargados de premiar y expulsar a los participantes. Pero no estarán solos en su evaluación de los platos, ya que tendrán un famoso invitado.



Karlos Arguiñano lleva más de tres décadas al frente de su espacio de cocina, que ahora triunfa en las mañanas de Antena 3.



Gustavo Guillermo ficha por 'Fiesta'

● El que fue hombre de confianza de Las Campos regresa a la televisión, y esta vez para quedarse. Gustavo ha aceptado la oferta de *Fiesta* para convertirse en la estrella de su plantel de colaboradores. Y lo ha hecho con ilusión por poder volver a trabajar casi un año después de la muerte de María Teresa Campos, justo cuando su relación con las hijas no pasa por su mejor momento.

'4 estrellas' se va de boda: Luz y Ainhoa se casan

● El amor seguirá estando en el aire en *4 estrellas*. La serie diaria de TVE vivirá en sus próximos capítulos la esperada boda de Luz (Ana Jara) y Ainhoa (Belén Écija), algo que ha enloquecido a sus fans. La pareja en la ficción no ha parado de protagonizar tramas y ha conquistado a gran parte de la audiencia.



FLASHES

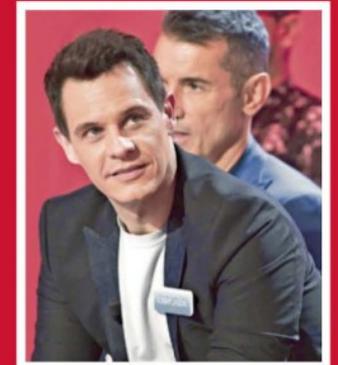
VUELVE 'ADIVINA QUÉ HAGO' A TELECINCO

● El concurso de Fremantle regresa a la noche de los domingos, pese a que su audiencia fue escasa hace unos meses.



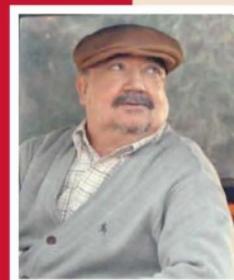
MEDIASET ABRE EL CASTING DE 'IBOOM!', CON CHRISTIAN GÁLVEZ

● Las tardes de Cuatro acogerán la nueva etapa del concurso que ya se emitió en Antena 3 hasta el 2022. Fue sustituido por *Y ahora Sonsoles*.



MUERE MIGUEL VIGIL, OTRO MÍTICO DE 'CUÉNTAME' Y 'LA QUE SE AVECINA'

● El cómico ha fallecido a los 68 años víctima de un infarto. El actor vivía en Ronda (Málaga) alejado del ruido de Madrid.



La concursante ha conseguido todo un hito: conquistar a la fiel audiencia del concurso en tan sólo mes y medio.



Vicky del Cerro y su triste adiós de 'Pasapalabra'

● Es muy difícil, en plena era de la inmediatez, que un rostro consiga traspasar la pantalla y conquiste los corazones del público que lo ve a diario. Eso le ha pasado a Vicky del Cerro tras protagonizar tan sólo 52 entregas en *Pasapalabra*. Eran pocas, sí,

pero las suficientes para que su eliminación se convirtiese en un mar de lágrimas incluso para el propio presentador, Roberto Leal. Vicky cayó en la temida *Silla Azul* ante Javi, el ya nuevo concursante del concurso, y tras unos

minutos en shock, se repuso para despedirse de esa audiencia que tanto cariño le ha dado en poco más de mes y medio de periplo entre las letras: "Os llevo en el corazón. Ha sido increíble. Sólo tengo palabras de agradecimiento".

Iñigo González, de GH1, se casa

● El mítico Iñigo ha dado el 'Sí, quiero' tras sufrir un infarto y pedirle matrimonio a su prometida en la mismísima UCI del hospital. El enlace ha servido como reencuentro para algunos de sus compañeros de edición. Aunque invitó a 12 de ellos, tan solo asistieron Iván Armesto, Jorge Berrocal y Marina Díez.



DESCONEXIÓN

Emma García, el cuerpo del verano

La periodista vasca ha cumplido con su 'tradición' veraniega presumiendo de biquinazo



El posado de Emma García (51) en bikini es ya una tradición de nuestro verano. Concretamente, indica el final de julio que es cuando la presentadora vasca comienza sus vacaciones y deja *Fiesta* en otras manos, este año en las de Verónica Dulanto y Frank Blanco.

Este verano, Emma se ha mostrado muy reservada y no ha querido desvelar cuál es el lugar que ha elegido para desconectar, eso sí, como siempre, a orillas del mar. "Desconectando... ¡Os mando un beso enorme, amigos!", escribe Emma acompañando a varias fotografías en las que presume de cuerpazo y con su habitual estilismo veraniego.

Tele y joyas

Aunque en las imágenes aparece ella sola, Emma siempre tiene a su lado a su marido, Aitor, y este verano, además, también ha sido especial para la pareja, ya que el pasado 6 de julio su hija, Uxue, celebró su mayoría de edad.

"El mar. La plata. El sol. El viento. ¿Hay algo más bonito que eso? Con los pies en la arena y el corazón en el mar. Desconexión. Feliz verano", cuenta la presentadora de *Fiesta*, a la que se la ve en una terraza con impresionantes vistas marinas que sirven de telón de fondo para esta idílica escapada en la que recargará pilas para la próxima temporada televisiva y para continuar con sus otros proyectos, como su faceta de diseñadora de joyas. Fue en el verano de 2023 cuando Emma y una amiga crearon la colección Argia Jewels, que ya triunfa entre las *celebrities*. ■

La presentadora de 'Fiesta' es una apasionada del mar y el sol y siempre recarga pilas en la playa



Emma no renuncia a su complemento favorito en verano, el sombrero.

ROMÁNTICOS

Juanma Castaño, al sol de Cádiz con Helena Condis

La pareja se mostró de lo más enamorada mientras disfrutaba de unos días de vacaciones



La pareja también tuvo tiempo para gestos de cariño.

HACE tres años, en agosto de 2021, un descuido de Juanma Castaño (47) desveló lo que solo unos pocos allegados sabían: que su corazón llevaba tiempo ocupado por una compañera de trabajo. Se trataba de la también periodista Helena Condis (36) y, desde entonces, la pareja mantiene una relación consolidada en la que son casi inseparables, ya que comparten amor y trabajo en la cadena Cope, donde se conocieron.

Juanma y Helena comparten amor y trabajo en la cadena Cope, donde se conocieron

El ganador de *MasterChef Celebrities* y su novia han elegido la costa gaditana para pasar sus vacaciones y allí los vimos disfrutando de un día de playa donde no faltaron los *selfies* ni tampoco las muestras de cariño. Helena lució tipazo con un original bañador asimétrico mientras que Juanma se mostró más discreto, relajado en una sillita de playa con bañador y camiseta mientras atendía el móvil. Otros años, tras su estancia en Cádiz, la pareja ha continuado sus vacaciones en la tierra natal de Juanma, Asturias, donde podrían recalar en los próximos días.

Juanma, divorciado y padre de dos hijos, ha comentado en varias ocasiones que quiere casarse con Helena, aunque, por ahora, la pareja no ha desvelado que tenga planes de boda.

Fotos: Agencias



Helena, espectacular con un bañador asimétrico, quiso inmortalizar el día con un *selfie* en pareja.

Fue hace tres años cuando salió a la luz el romance de Juanma y Helena por un descuido del periodista al mostrar una foto de ella en su móvil



"Mi madre lleva trabajando desde los 16 años y todo lo que ha conseguido ha sido por ella misma", dice Lucía, muy unida a su madre.

La hija de Finito de Córdoba y Arantxa del Sol carga contra Ángel Cristo y Ana Herminia: "No os perdonaré en la vida"

Lucía ha estallado y escribe: "Ojalá vuestras hijas nunca se vean en una situación tan asquerosa y repugnante"

EL enfrentamiento entre Ángel Cristo y Arantxa del Sol, que continuó después de que ambos dejaran *Supervivientes All Star*, lejos de acabar se ha ido agravando con el paso del tiempo, sobre todo después de que Ana Herminia, la pareja de Ángel, hablara. Eso ha hecho que Lucía (21), la hija mayor de Arantxa y Finito de Córdoba, estalle y salga a la palestra a defender públicamente a sus padres.

La joven ha tenido que escuchar cómo Ana Herminia hablaba del supuesto romance que tuvo con su padre, una relación que llegó a calificar de tóxica y que hizo que Ana Herminia necesitara, según ella, ayuda psicológica.

Historias paralelas

La relación duró varios años y, siempre según la versión de la venezolana, acabó apenas dos meses antes de que Finito se casara con Arantxa, en octubre de 2001, lo que da a entender, por cierto, que en algún momento ambas historias se solaparon.

Por eso y por las críticas que ha recibido su madre, Lucía ha dicho basta y ha escrito una demoledora y larguísima carta, que resumimos aquí y que tiene dos destinatarios muy claros: Ángel y Ana Herminia.

"Escribo esto principalmente para desahogarme, siento que lo necesito y también creo que esta parte de mí debe ser leída para que aquellos que no entienden, o incluso los que quieren entender y no pueden, se acerquen un poco más a lo que siento.

(Por supuesto, estos son mis sentimientos y mis opiniones, no los de mis padres. Creo que eso les correspon-

de a ellos expresarlo si así lo desean)".

"Ojalá vuestras hijas nunca se vean en una situación tan asquerosa y repugnante como la que estamos viendo mi hermano pequeño y yo. Ojalá no tengan que sufrir en un futuro por vuestras ansias de fama y dinero, si es que no lo están haciendo ya. No soy madre ni necesito serlo para saber que los que más sufren estas barbaridades desgraciadamente son los hijos. El daño que le habéis hecho a mi familia, a mi hermano pequeño, no lo voy a perdonar jamás. Querer romper una familia me parece una de las peores cosas que existen en esta vida. Si vosotros supieseis lo que es una familia, probablemente no os dedicaríais a construir la vuestra pero destrozando la de los demás.

Y, señor, a mí no me sirve que de últimas alabe el concurso de mi madre soltando tres halagos cuando se ha dedicado a tirar por tierra su carrera profesional, diciendo que se cree Madonna y que no es nadie".

Orgullo de hija

"Mi madre lleva trabajando desde los 16 años y todo lo que ha conseguido ha sido por ella misma. Y esa señora, que para mí no tiene ni nombre, ha ido a manipular y a hacer daño. Se le ha llenado la boca de barbaridades, entre ellas meternos a mi hermano y a mí y hacer daño a mis padres sacando a sus hijos, y eso me parece lo más miserable que hay. Tú, que eres madre, y tu marido, que es padre.

A mí, esta mujer no me ha conocido cuando tenía cuatro años, me ha conocido por primera vez cuando ya tenía 18 años y estaba en

"Cuanto más difamáis, más reforzáis el amor de mis padres", afirma la hija mayor de la pareja, rota de dolor

mi primer año de carrera estudiando en Madrid. Tú jamás has estado presente en mi familia, que te quede claro. Y tú nunca nos has tenido cariño, porque si nos lo hubieses tenido no habrías sido tan sucia de soltar semejantes barbaridades".

No todo vale

Yo jamás he insultado a esta señora, lo único a lo que contesté fue cuando dijo que a mi madre le había dado un ataque de celos, diciendo: "¿Celos de qué? ¿De ti?. Dejas caer cosas tan feas. Cuanto más difamas, más refuerzas el amor de mis padres. En esta vida no todo vale por dinero", continúa enfadada.

Y entonces Lucía enseña las conversaciones que tuvo por el móvil con Ana Herminia. Ella sobre todo hace hincapié en el mensaje que

Ana Herminia le envió el pasado 27 de abril, con su madre todavía participando en el *reality* en Honduras.

Los mensajes

"Hay que tener poca sangre para escribirle a una hija y decirle que a su madre le ha dado un ataque de celos. Y permitirse el lujo de opinar sobre la relación de mis padres después de 23 años juntos, diciendo que no "confía" en él. Pero señora, usted no vive con nosotros. Va de amiga de mi padre, pero usted ha demostrado cero amistad.

Yo creo en la Justicia y creo que Dios lo pone todo en su sitio. Y, que Dios me perdone, porque yo a vosotros no seré capaz de perdonaros nunca. Espero que vuestra cartera por lo menos os permita calmar vuestra conciencia, o quién sabe, a lo mejor no, porque la gente sin escrúpulos no tiene conciencia. Yo a este señor y a su mujer solo les deseo que encuentren su felicidad (y bien lejos de mi familia), porque así será la forma de que dejen de hacer daño a los demás. Y yo a mi familia la seguiré defendiendo con garras y dientes". ■



UNIDOS CONTRA TODOS
Ana Herminia, que se casará con Ángel en octubre, defiende su relación contra viento y marea. "En las buenas y en las malas. Te amaré en todas mis vidas", dice.



Ana Soria, la 'musa' de Enrique Ponce en la plaza

Acompañada por su padre, la joven no ha querido perderse una de las últimas tardes de su amor en los ruedos

Enrique está despidiéndose del mundo del toro con una gran gira en la que le está acompañando su novia

ENRIQUE Ponce (52) está viviendo el que probablemente sea el momento más especial de sus 38 años de carrera: su despedida. Está inmerso en cerrar con broche de oro casi cuatro décadas como gran figura del mundo del toro, y no ha podido tener mejor apoyo que la mujer que ocupa su corazón desde hace cuatro años.

Pese a que sus comienzos no fueron nada fáciles y ha tenido que sortear un sinfín de obstáculos para estar juntos, la pareja continúa unida contra viento y marea. Y así los hemos podido ver en las imágenes que acompañan a estas líneas.

Ana Soria (25), una vez más, acudió al tendido para

arrojar a su amor en la que fue su despedida oficial de una de las plazas más importantes de Andalucía: la de El Puerto de Santa María.

Enrique afrontaba una tarde muy difícil que no sólo provocó su emoción, también la de la propia Ana y su padre, que no pudo evitar las lágrimas mientras veía a su yerno dar sus últimos capotazos. Lágrimas de emoción que no hacen más que evidenciar que la relación de la familia de Ana con el diestro sigue siendo impecable, aunque algunos apuntaban a un distanciamiento hace tan sólo unos meses.

Muy enamorados

Para Ponce, Ana se convirtió en un talismán desde el inicio de su relación. En la memoria de todos están aquellas imágenes en las que se veía cómo el diestro dibujaba una A mayúscula en cada una de las plazas a las que acudía a torear. Enrique no puede evitar que una sonrisa de recién enamorado siga brotando en su rostro cada vez que le mencionan el nombre de su amada.

“Para mí es muy importante su apoyo, sentirla ahí conmigo. Es mi musa”, ha dicho Enrique sobre Ana

Y es que la almeriense es la que le ha devuelto, tal y como él mismo le contaba hace unas semanas a Carlos Herrera, las ganas de vivir: “Para mí es muy importante su apoyo, sentirla ahí conmigo. Es mi musa. Hay muchas veces que se sufre más quedándose en el hotel esperando que yendo directamente a la plaza”. ■



LAS LÁGRIMAS DE ANA Y SU PADRE ANTE ENRIQUE

Conscientes de lo importante que era esa tarde para él, Ana y su padre acudieron a arrojar a Ponce. Federico no pudo evitar emocionarse hasta las lágrimas ante los últimos capotazos de su yerno en una de las plazas de toros más importantes, la de El Puerto de Santa María.





Un año más, Antonio Banderas y Sandra García-Sanjuán fueron los perfectos anfitriones de la gran gala de la solidaridad

GALA Entre los galardonados de esta edición estuvo el cantante colombiano Carlos Vives

Will Smith, la gran estrella de la Gala Starlite

El actor estadounidense fue el invitado de honor a la gran fiesta de Marbella que celebró su 15ª edición

Ignacio Maluquer,
esposo de Sandra;
Nicole Kimpel (43),
Antonio Banderas (63),
Sandra García-Sanjuán
(52), Will Smith (55) y
Carlos Vives (62).



Will Smith junto a
Sandra García-
Sanjuán, creadora
del Festival Starlite y
anfitriona de la gala.



Juan Peña (44), que actuó en la gala, acudió con su mujer, Sonia González.



Luis Alfonso de Borbón (50) y Margarita Vargas (40), con un vestido de Silvia Tcherasi.

EL verano tiene una cita ineludible en Marbella con la Gala Starlite, la fiesta más glamurosa, donde los vestidos de gala en la alfombra roja, el brillo y la música se dan la mano con la solidaridad, siempre con la empresaria Sandra García-Sanjuán y el actor Antonio Banderas como perfectos anfitriones.

Este año en el magnífico enclave de la cantera de Nágüeles se vivió una noche todavía más especial, ya que se celebraba el 15º aniversario de esta gala, que se ha consolidado como el mayor evento benéfico de nuestro país.

Como cada edición fueron muchas las celebrities que no quisieron faltar a la cita, aunque este 2024 todas ellas que-

daron eclipsadas ante la presencia de Will Smith como invitado de honor.

La estrella norteamericana mostró su mejor versión. Comenzó posando muy sonriente ante los fotógrafos y saludando en un español más que correcto, afirmando que era su primera vez en la ciudad malagueña. Pero eso fue solo el aperitivo, ya que con el

transcurrir de la noche se pudo ver disfrutando y acompañando a las palmas la actuación de la cantante India Martínez, animando a los asistentes a pujar en la subasta e incluso rapeando las cantidades que se iban consiguiendo y también bailando al ritmo de Carlos Vives y del grupo flamenco Los Alpresa. ▶▶▶



Miguel Torres (38) y Paula Echevarría (47), con un diseño de Michel Costello.



Macarena Gómez (46) y Aldo Comas (39), siempre la pareja más atrevida.

MUY DIVERTIDOS

Entre los más animados de la fiesta estuvieron Aldo Comas, Paula Echevarría y Miguel Torres, que disfrutaron de la música y el baile tras la cena.



GALA STARLITE



Juan Peña, María Casado, Víctor Puerto, Irene Villa, Mónica Hoyos y su hija Luna, Sonia González y Noelia Margotón fueron algunos de los famosos que asistieron a la fiesta.



Gunilla Von Bismarck (74) acudió con su hijo, Francisco Ortiz, y su nuera, Elisabet Dutu.



Dos de las mujeres más elegantes: Carmen Lomana (76), con un vestido de Zimmermann, y Cayetana Guillén Cuervo (55), de Rubén Hernández Costura.



Toni Acosta (52) eligió un favorecedor vestido rojo de Mattuï.



María Casado (46) se decantó por el negro, con plumas y gran escote.



FIELES A STARLITE

Cayetana Guillén Cuervo, María Casado, Valeria Mazza y Sandra García-Sanjuán posaron con el nuevo Ford Capri, 100% eléctrico.



Nicole Kimpel posó con su hermana, Barbara, y el novio de esta, Frédéric Lerner.



Poty Castillo (64) y su mujer, Isabel Navarro.

▶▶▶ Aunque el momento más divertido llegó cuando se atrevió a cantar *Las Mañanitas* junto a la banda de mariachis y, sobre todo, el *Cumpleaños feliz* anticipado a su colega Antonio Banderas, quien el 10 de agosto cumple 64 años, que coreó al lado de Juan Peña.

El actor malagueño, acompañado por su novia, Nicole Kimpel, fue el mejor anfitrión

que el protagonista de los *Hombres de negro* tuvo en su visita a Marbella.

México, protagonista

Tras la actuación del día anterior de Luis Miguel, que cerró en el Festival Starlite su gira por España, México volvió a ser el gran protagonista, con el mágico enclave convertido en una típica cantina mexicana en la que no faltaron los

mariachis, el sombrero charro, las calaveras, las catrinas o las flores de cempasúchil, en un guiño al Día de los Muertos, tan esencial en la cultura mexicana.

México es uno de los principales países, junto con España, donde la Fundación Starlite desarrolla su labor filantrópica de la mano de la Fundación Niños En Alegría, fundada por Sandra García-

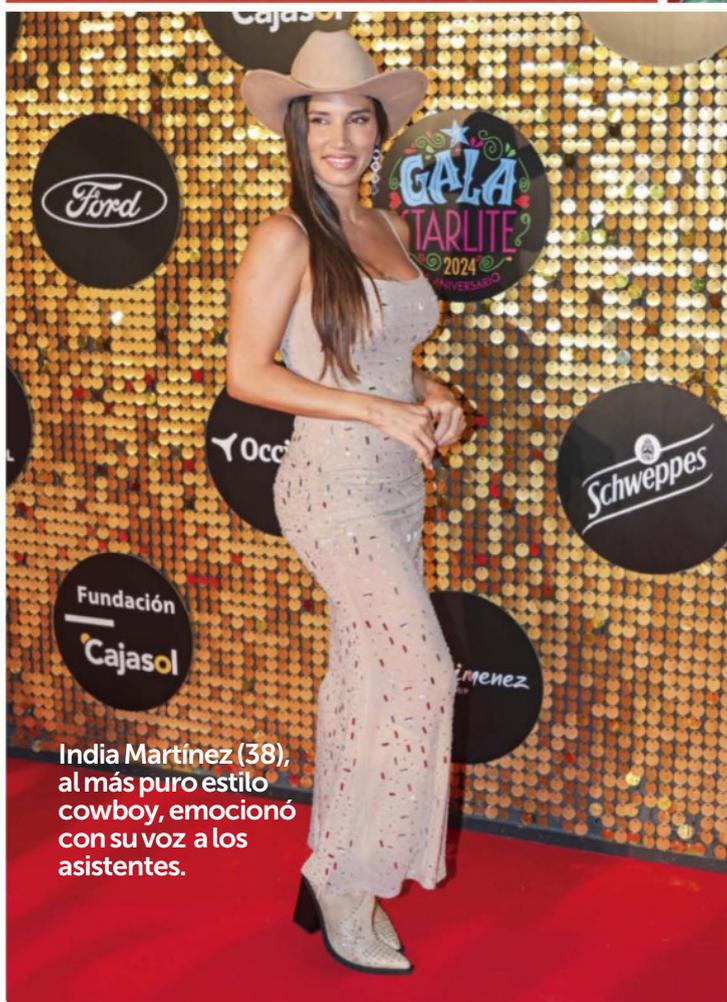
Sanjuán y Alejandra Alemán, hija del expresidente Miguel Alemán, hace más de 20 años. Por ello muchos esperaban la presencia sorpresa del 'Sol de México' y su pareja Paloma Cuevas, habitual de esta gala, pero finalmente no acudieron y prefirieron seguir disfrutando de sus íntimas vacaciones en la casa que han alquilado en la exclusiva urbanización de La Zagaleta.



Irene Villa (45) y David Serrato celebrarán su boda el 21 de septiembre.



Valeria Mazza (52), que volvió un año más a presentar la gala, junto a su marido, Alejandro Gravier (61).



India Martínez (38), al más puro estilo cowboy, emocionó con su voz a los asistentes.

Como es tradición, Carlos Latre y la modelo argentina Valeria Mazza fueron los encargados de presentar una gala en la que fue reconocida la labor solidaria de personajes tan famosos como el cantante Carlos Vives, a quien entregó el galardón Will Smith; Margarita Vargas, la esposa de Luis Alfonso de Borbón, Cayetana Guillén Cuervo o India Martínez.

Los asistentes pagaron 1.000 euros por el cubierto de un menú de inspiración mexicana... Y tras la subasta, los premios y la cena llegó el fin de fiesta con el baile y la gran tarta de cumpleaños con las 15 velas representando las ediciones de la Gala Starlite, que ya ha comenzado la cuenta atrás para otra mágica edición.

Fotos: Agencias y Starlite



Sandra Domecq: 20 años de la muerte del gran amor de Bertín Osborne

La primera mujer del cantante y madre de sus tres hijas falleció a causa de un cáncer con solo 50 años



En los tiempos felices de su matrimonio con Bertín, con sus hijas Alejandra y Eugenia.

HAY dos fechas marcadas en rojo en el calendario de las hermanas Osborne: el 14 de enero, el día que nació su madre, Sandra Domecq, y el 13 de agosto, fecha de su prematuro fallecimiento con solo 50 años a causa de un cáncer.

Precisamente este 2024 se cumplen veinte años de esta muerte, que dejó destrozada a toda la familia y especialmente a sus cuatro hijas: Alejandra, Eugenia y Claudia, nacidas de su matrimonio con Bertín Osborne, y Ana Cristina Portillo, de su segundo matrimonio con Fernando Portillo. ▶▶▶



Sus cuatro hijas: Alejandra, Eugenia, Claudia y Ana Cristina.



Sandra Domecq pertenecía a una de las familias de bodegueros más importantes de Jerez.

Sandra y Bertín tuvieron una gran relación a pesar de la separación: "Era una mujer diez en todos los sentidos", ha dicho el cantante



Ya estaba enferma, pero Sandra pudo vivir la felicidad de ver casarse a su hija mayor, Alejandra. Con ella y sus otras tres hijas posa el día de la boda.

▶▶▶ Sandra Domecco inculcó a sus hijas desde muy pequeñas la unión de la familia y ellas así han permanecido durante todos estos años. Su gran lema "una para todas y todas para una" es la mejor herencia que les dejó, según sus propias hijas.

Una mujer especial, divertida, bella, cariñosa, sabia, espiritual... Así describen sus hijas a esa madre que perdieron siendo muy jóvenes, Ana Cristina siendo una niña, y a la que siguen echando de menos todos los días. Incluso han confesado que continúan "un poco enfadadas con la vida" por arrebátarsela tan pronto.

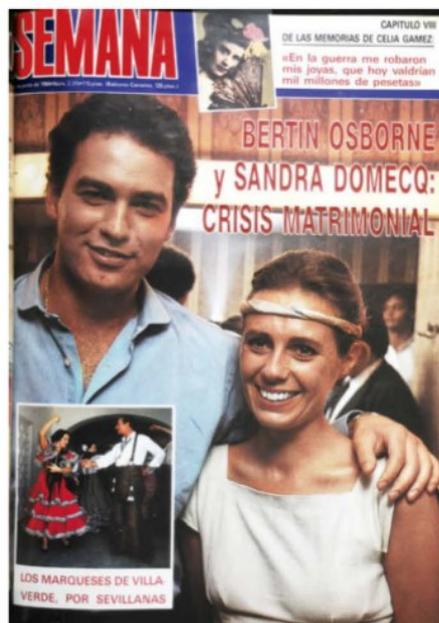
Bertín Osborne

No solo sus cuatro hijas la tienen muy presente, también Bertín Osborne recuerda a su primera mujer como ese gran amor que llegó en el momento equivocado, pero que nunca se olvida: "Sandra era una mujer espectacular, irreplicable. Una mujer 10 en todos los sentidos... Le pedí perdón, no una vez, sino mil veces. Yo me casé con 21 años, con esa edad no sabes nada. Si nos hubiéramos casado con 34 seguramente seguiríamos juntos".

Bertín y Sandra se conocían de toda la vida, porque sus familias se movían en los mismos círculos sociales. El cantante era el mejor amigo de uno de los hermanos de Sandra, que desde hacía años estaba enamorada en secreto del futuro cantante. Fue en una fiesta organizada por una hermana de ella donde saltó la chispa, aunque



Con Fernando Portillo, el padre de su hija Ana Cristina.



DOS MATRIMONIOS

Sandra se casó con Bertín en 1977 y se separaron once años después. Su segundo marido fue Fernando Portillo, con quien estuvo de 1993 a 1996.



Bertín y Sandra, en su casa en una imagen de 1988.



en ese momento ambos tenían pareja (Sandra nada menos que el aristócrata inglés John Wellesley, hijo del duque de Wellington).

Se casaron el 9 de julio de 1977 en la iglesia de San Miguel, en Jerez, con ella embarazada. Pero la felicidad de unos recién casados que iban a ser padres primerizos se empañó pronto con la muerte de su hijo Christian al mes de nacer por un problema hepático.

Un año después llegó Alejandra, cuando Bertín todavía trabajaba en el mundo de la empresa, y aunque viajaba mucho, el matrimonio vivía su etapa más tranquila.

Todo cambió cuando decidió seguir su vocación y dedicarse al mundo de la canción. En 1991 lanzó con gran éxito *Amor mediterráneo*, y paralela a su carrera musical, también comenzó su fama de donjuán.

Mientras, Sandra, siempre discreta, se quedaba en casa al cuidado de su hija. En 1986 nació la segunda hija de la pareja, Eugenia.

El matrimonio continuó

entre las infidelidades de Bertín, algunas de ellas incluso públicas, y una Sandra dedicada a su familia, que, pese a todo, no cotemplaba la posibilidad del divorcio debido a sus férreas convicciones religiosas.

El divorcio

Pero la exitosa carrera de un joven Bertín, a la que se unían sus constantes conquistas fuera de casa, no encajaba con la idea de la plácida vida familiar, y el matrimonio terminó rompiendo once años después de darse el 'sí, quiero'. "Yo soy el único culpable de todo. Sandra es la mejor mujer que cualquier hombre puede soñar. Yo no me la he merecido nunca en la vida", aseguró entonces un 'caballero' Bertín.

Sandra estaba embarazada de su tercera hija, Claudia, que nació cuando sus padres ya estaban separados.

El amor llegó de nuevo a Sandra en la persona del empresario y fotógrafo Fernando Portillo, con quien tuvo a su hija Ana Cristina, aunque tampoco funcionó.



Cuando vivía feliz y tranquila con sus cuatro hijas, en 2003 le llegó el duro mazazo de una leucemia. En medio de su lucha contra el cáncer pudo vivir la alegría

de la boda de su hija Alejandra, en octubre de ese año.

Diez meses después, Sandra Domecq falleció con solo 50 años en la clínica Sagrado Corazón de Sevilla, con el mismo Bertín que tanto la hizo sufrir convertido en uno de sus mejores amigos. ■

AMOR DE PADRE

Bertín Osborne fue el mejor apoyo para sus hijas en la muerte de Sandra. Él estuvo en todo momento al lado de Alejandra, Eugenia y Claudia, que perdían a la persona más importante de sus vidas.

Kylie Jenner

Cumple ahora 27 años (nació el 10 de agosto de 1997), tiene una fortuna personal que ronda los 700 millones de dólares y es una empresaria de éxito, con su propia línea cosmética. Además, Kylie Jenner acumula 398 millones de seguidores solo en Instagram, 25 millones más que su famosa hermana Kim Kardashian y muchísimo más que sus otras hermanas, Kendall, Kourtney y Khloe. Kylie se hizo famosa cuando apareció en el reality *Las Kardashian*, aunque entonces lucía una imagen completamente distinta. Durante mucho tiempo negó haberse sometido a algún retoque, pero finalmente *confesó* que se había hecho un aumento de labios y también de pecho. Se calló, sin embargo, la rinoplastia y el perfilado de barbilla. Tiene dos hijos de su relación con el rapero Travis Scott y ahora sale con el guapo actor Thimotée Chalamet.



Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorta, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero, e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Ana Campuzano, Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres y Rocío Antón.

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es
E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrihi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos, Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Directora comercial nacional de revistas femeninas: María del Mar Casals.
Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.

Madrid y norte
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ainhoa Argente del Castillo.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

ARI. Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:

www.orby.es www.kioskomas.com www.zinio.com

TE REGALA*

el coleccionable de cocina
con lo mejor de nuestra gastronomía

NUESTRA MEJOR
COCINA
Descubre la gastronomía provincia a provincia

Fascículo 32



Un refrescante ajoblanco y la impresionante vista aérea de Málaga con el puerto en primer plano y la Malagueña al fondo.

MÁLAGA

La capital y Marbella son los reclamos turísticos de la provincia andaluza, que cuenta con 175 km de litoral y es apreciada por sus pescados y vinos dulces.

SEMANA



Arroz caldoso

Ingredientes:

- ♦ 4 tacitas moka de arroz
- ♦ 300 g de bacalao
- ♦ 4 carabineros grandes
- ♦ 1 cebolla
- ♦ 1 diente de ajo
- ♦ 1 pimiento verde
- ♦ 1 cucharada de tomate frito
- ♦ 1 cucharada de pulpa de pimientos choriceros
- ♦ 16 tacitas moka de caldo de pescado
- ♦ 8 cucharadas de aceite
- ♦ sal
- ♦ pimienta negra

Preparación:

Cortar el bacalao ya desalado en trozos. Pelar los carabineros y cocer las cabezas durante 20 minutos, con sal, 1 casco de cebolla y unos granos de pimienta. Colar el caldo exprimiendo el jugo de las cabezas y reservarlo.

Saltear el bacalao y los cuerpos de los carabineros en el aceite, reservarlos y freír la cebolla y el ajo pelados y picados, a la vez que el pimiento en trozos. Cuando estén blandos, añadir el tomate y la pulpa de choriceros.

Rehogar el arroz y cubrirlo con el caldo de pescado y el de las cabezas mezclados e hirviendo, completando las tacitas. Incorporar los carabineros y el bacalao cuando rompa el hervor, e introducirlo en el horno unos 15 minutos a 200 °C.

4 raciones 45 minutos

También se puede hacer con bogavante; en este caso, hay que darle una cocción previa de 5 minutos para pelarlo después y cortar la cola en trozos

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 32

Tulipán Negro

1953




BRISEIS
PERFUMES

tulipannegro.es