

LECTURAS

LE...COM



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 7 7 9
8 428019 000026

EXCLUSIVA

MARÍA JOSÉ SUÁREZ

OLVIDA A ESCASSI CON OTRO



ANTONIO ROSSI SE CASA EN LA GRAN BODA DEL VERANO

TODOS LOS LOOKS Y LAS ANÉCDOTAS



SOFÍA SUESCUN ROMPE EL TRIANGULO CON MAITE Y KIKO

“Llevo años aguantando celos tóxicos de mi madre”



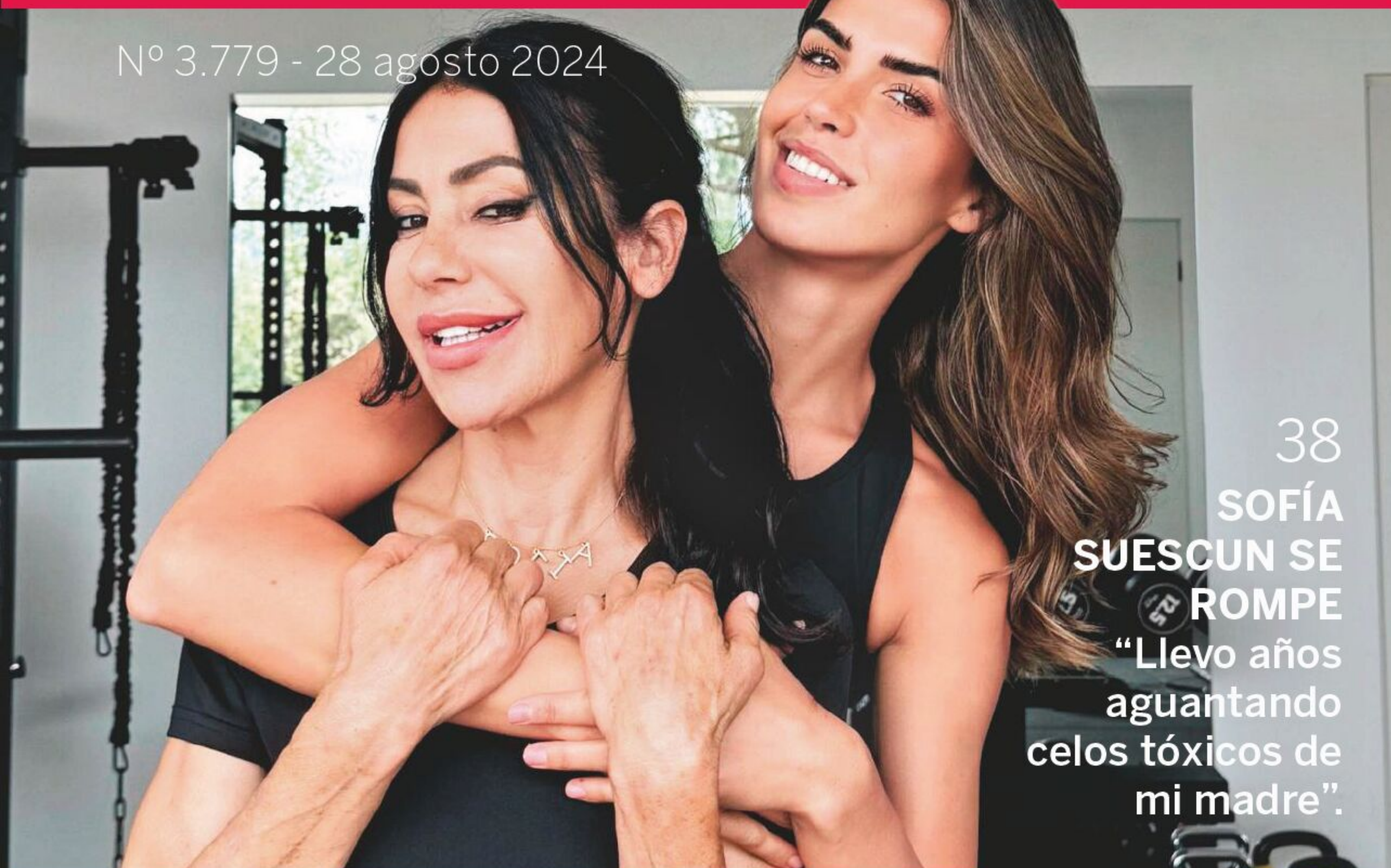
NORMA DUVAL ROTA DE DOLOR EL HIJO DE SU HERMANA CARLA SE QUITA LA VIDA



RADIANT

Watches & Jewels





38
**SOFÍA
SUESCUN SE
ROMPE**
"Llevo años
aguantando
celos tóxicos de
mi madre".



26
**NORMA DUVAL
ROTA DE DOLOR**
Su sobrino se ha
suicidado a los
36 años.

4. Clara Lago

"Voy a terapia casi como quien va al gimnasio".

12 a 13. Siete días.

24. Álvaro Morata y Alice Campello

Un divorcio complicado y millonario.

30. No es por maldad. Por Pilar Eyre

El misterio de las vacaciones privadas de los Reyes.

34. Meghan y Harry

La duquesa de Sussex sorprende en Colombia con un perfecto castellano.

44. El diario de Jorge Javier

"No descarto un susto en la historia de Sofía y Maite".

46. Aitana, en Ibiza con su excuñada tras romper con Yatra

Pasó un día navegando con María, hermana de Miguel Bernardeau.

48. María Patiño celebra su cumpleaños

La periodista descansa junto a su marido en su refugio de Fuerteventura.

50. Nuria Roca

Escapada familiar a Cádiz con su marido y sus tres hijos.

52. Carlos Ferrando

La prensa rosa despide a su gran cronista.

56. Nebulossa

"Cuando salió 'Zorra', se metían con nuestro hijo", nos confiesan.

62. La hora negra. Por Mayka Navarro

66. Apuñalan a un niño de 11 años

El asesino es un encapuchado y se desconoce el motivo.

68. Marius, el hijo de Mette-Marit

Admite que pegó a su novia.

72. Alain Delon

Adiós al galán del cine francés.

76 a 79. Actualidad.

80. Pasatiempos

97. Horóscopo



14
**BIBIANA
FERNÁNDEZ**
La
colaboradora
fue una de
las muchas
invitadas
famosas a
la boda de
Antonio Rossi.



20
**MARÍA JOSÉ
SUÁREZ**
Olvida a Escassi
con otro hombre
en una romántica
cena en Sevilla.

LECTURAS Práctica

83 **Salud** Aprende a activar tus hormonas de la felicidad.

86 **Nutrición** Cómo descubrir la sal oculta.

88 **Belleza** Las claves para lucir una espalda preciosa.





CLARA LAGO

“Voy a terapia casi como quien va al gimnasio”

La actriz, que arrasa con su serie ‘Clanes’, reivindica la necesidad de ahondar en la salud mental. “Es otro tipo de entrenamiento”, defiende

Clara Lago (34), además de actriz, es activista por los derechos de los animales, por el feminismo y por la salud mental. Su última serie, ‘Clanes’, ha batido récords en Netflix.



**“Por desgracia
creo que la
salud mental
va a ser uno
de los temas
centrales de los
próximos años”**

**“Hacer terapia
antes era
tabú y ahora
está a la
orden del día.
Me parece
fundamental
que la gente se
conozca a sí
misma”**

“Siempre hay que tener nuevos horizontes y uno de ellos para mí es trabajar con Penélope Cruz”

“Trabajar con Penélope sería cumplir el sueño de la Clara de 10 años que, en realidad, es la que me ha traído hasta aquí”

Clara sale desde 2021 con el músico José Lucena. Además de pareja, son socios. Han lanzado juntos un restaurante de comida vegana en Madrid y un podcast, 'Melón imposible', producido por José y presentado por Clara y Elena Martínez Santos.



Aunque Clara Lago es de las que encadena un proyecto y un rodaje tras otro, también saca tiempo para acudir a las fiestas como la que organizó Ron Brugal para celebrar la amistad en Madrid. Allí, la actriz nos habló de lo que significa la amistad para ella y de sus muchas facetas profesionales: su carrera de actriz, su podcast y el restaurante vegano que tiene con su pareja, José Lucena.

► **¿Crees que se pueden hacer amigos verdaderos en tu profesión?**

-¡Por supuesto! Hay gente estupenda en el mundo del cine, personas interesantes, que comparten tu pasión por el trabajo y de gran corazón. Por ejemplo, María Hervás se ha convertido en una de mis grandes amigas en los últimos años.

► **Tu serie 'Clanes' ha batido récords en Netflix. ¿Qué ha supuesto para ti esta serie?**

-Ha sido un reto importante. El personaje de Ana es muy complejo y es una serie muy coral, donde a veces hay poco tiempo para contar los matices de cada personaje. En mi caso el reto fue ese, que el espectador pudiera percibir todas las capas de lo que estaba sucediendo. No sé si lo habré conseguido, pero ¡al menos esa fue la intención!

► **Cuando te toca una serie que está basada en hechos reales, ¿eres de las que investiga y lee absolutamente todo o prefiere dejar una distancia para no estar influenciada?**

-Un poco de ambas. Me gusta investigar con cosas que me sirvan para aumentar mi imaginario respecto al mundo

“En el cine he conocido personas muy interesantes que comparten mi pasión”

“María Hervás se ha convertido en una de mis grandes amigas de los últimos años”

del personaje que estoy creando, pero siempre para sumar y expandir, no para limitar. Y también depende mucho de lo que te aconseje tu director o directora y de si es el proyecto pretende ser un reflejo fiel de alguien real o no.

► **En la serie, tu personaje se debate entre el amor y la venganza, ¿has llegado a empatizar en ese sentido con Ana?**

-En ese sentido no mucho, la verdad. Nunca he sido muy vengativa, ni creo que sea algo que en la vida real haya que alimentar. En la ficción es muy divertido jugarlo, pero en la vida creo que siempre hay que elegir el amor.

► **He leído que te gusta mucho la psicología, ¿crees que ahora la salud mental tiene la atención que merece?**

-Desde luego. Por desgracia creo que la salud mental va a ser uno de los temas centrales de los próximos años. Yo llevo mucho tiempo diciendo que voy a terapia casi como quien va al gimnasio. Al final es otro tipo de trabajo o entrenamiento. Y siento que hace tiempo había aún cierto tabú o prejuicio sobre el tema de hacer terapia, y sin embargo ahora está mucho más a la orden del día. Que se vaya normalizando que la gente se inicie en el autoconocimiento me parece fundamental.

► **Llevas en esto de la interpretación desde que eras una niña, ¿qué sueño te queda por cumplir?**

-Uf, ¡muchos! No me quejo de lo que llevo conseguido, por supuesto, pero creo que siempre hay que tener nuevos horizontes. Uno de ellos es trabajar con Penélope Cruz, eso sería cumplir el sueño de la Clara de 10 años que, en realidad, es la que me ha traído hasta aquí.

► **Uno de tus últimos proyectos es un podcast. ¿Qué temas soléis tratar? ¿Por qué elegiste el nombre de 'Melón imposible'?**

-Pues fue algo que dudé mucho si hacer o no. Siempre he tenido mucho interés por la psicología y he sido bastante autodidacta, leyendo libros y escuchando podcasts sobre estos temas, y fantaseaba con la idea de tener algún día el mío propio y hablar sobre todas esas cuestiones, pero me daba miedo o vergüenza. Y mi amiga Elena [Martínez Santos], con la que hago el podcast, fue la que me animó y la que lo ha materializado realmente. Ella y el equipo, compuesto por nosotras, por Lucía Muriel y mi pareja, Jose Lucena. Nuestro planteamiento fue: nosotras quedamos todo el rato para filosofar y hablar de estas cosas, si lo grabamos y a una sola persona le ayuda en algo ya estaremos aportando algo al mundo. Y el nombre de melón imposible fue por la mezcla del concepto "abrir melones" y la película 'Misión imposible'.


“Trabajar con Liam Neeson fue brutal pero también duro, estuve muchas semanas sola en Londres”

“En la ficción es divertido jugar a la venganza, pero yo no soy nada vengativa, prefiero elegir el amor”

► **Tienes también un restaurante en Madrid, ¿estás muy involucrada?**

-¡Sí! La Huerta Funky Castizo, está en el centro y es de comida 100 % vegetal. Ofrecemos una oferta vegana que muy pocos sitios tienen, al menos que yo haya probado. Trabajamos con vegetales, no con imitaciones ni ultraprocesados. En el local no anunciamos que somos veganos, y pasa mucho que la gente no vegana se sienta a comer y se enamora de la cocina que tenemos hasta el punto de hacerse clientes habituales. Tanto los veganos como los no veganos disfrutan de nuestra cocina por igual.

► **Has rodado fuera de España, en concreto la película ‘El pasajero’, ¿qué supuso para ti esa experiencia?**

-Fue una experiencia brutal, de la que estoy muy agradecida. Poder compartir escena con ese icono del cine que es Liam Neeson, ¡pues imagínate! Fue duro también, porque fueron muchas semanas sola en Londres, donde no conocía a nadie, pero la verdad es que estoy superagradecida por la experiencia y la oportunidad. 

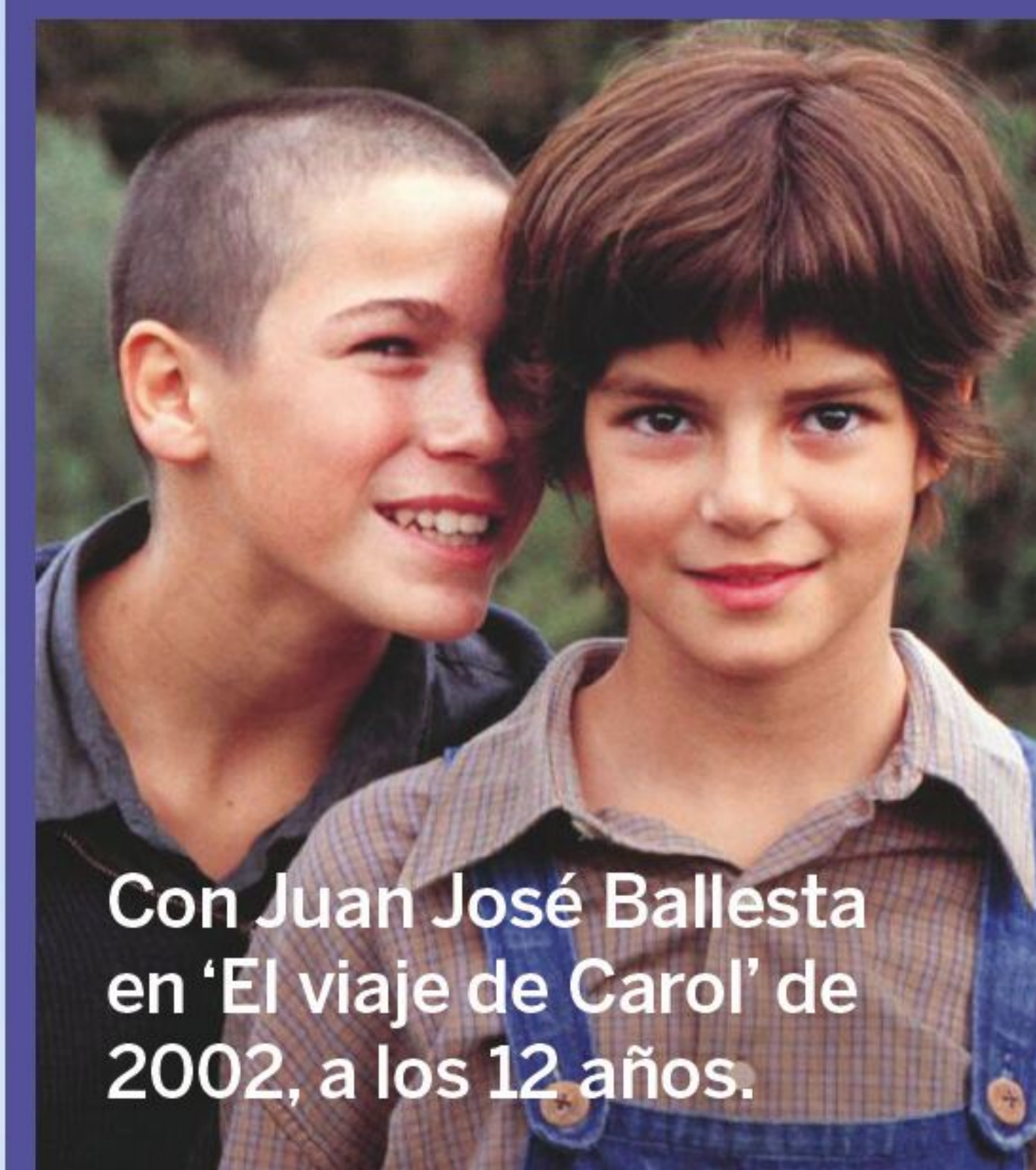
Por Laura Martín. Fotos: Agencias.

De niña prodigio a estrella

Con solo nueve años, Clara empezó su carrera como actriz. Primero hizo apariciones episódicas en series como ‘Manos a la obra’ y en el 2000 consiguió un papel en ‘Compañeros’.

✦ **El gran salto.** En 2002 logró su primer rol protagonista en el cine con ‘El viaje de Carol’, a los 12 años. La película le brindó la nominación al Goya a la Mejor actriz revelación.

✦ **Dani Rovira, más que un amor.** Desde entonces alternó papeles en el cine y las series hasta su gran éxito, ‘Ocho apellidos vascos’. Allí conoció a Dani Rovira, con el que tuvo una relación entre 2014 y 2019. Siguen siendo amigos y colaboran en la ONG Ochotumbao.



Con Juan José Ballesta en ‘El viaje de Carol’ de 2002, a los 12 años.



Entre 2014 y 2019 salió con Dani Rovira, del que sigue siendo muy amiga.

Con SENTIDO:

Que te dé un beso,
no significa que quiera algo más.

ESCUCHA

PREGUNTA

RESPETA

MARCA LA DIFERENCIA ENTRE
UN SEXO SIN SENTIDO Y UN SEXO *Con*SENTIDO.



“Shakira es increíble”, dice Lucien



Lucien Laviscount (32), coprotagonista de la serie, habló de Shakira, con la que grabó un videoclip y fue visto cenando. “Es una mujer y una madre increíble. Es un icono”.

Ashley Park (33), que da vida a Mindy Chen en la serie, con un vestido plateado de Lever Couture.

Philippine Leroy-Beaulieu (61), la jefa de Emily en la serie, apostó por un diseño de Schiaparelli.

Lily Collins (35) eligió para el evento un vestido de la colección de alta costura Otoño/Invierno 2023 de Armani Privé.

PREMIÈRE DE LA NUEVA TEMPORADA

LILY COLLINS VUELVE CON ‘EMILY IN PARIS’

La actriz estuvo arropada en el estreno por sus compañeros de reparto pero no por su padre, el polémico Phil Collins

El reparto de ‘Emily in Paris’, la comedia romántica más vista de Netflix, se reunió en Los Ángeles para presentar la cuarta temporada de la serie. La protagonista, Lily Collins, lució un diseño de Armani. La actriz es hija del cantante Phil Collins. Entre ellos ha existido siempre una relación complicada. Tras

el divorcio de sus padres —consecuencia de las infidelidades constantes de Phil— Lily sufrió anorexia. Con el tiempo, acabaron reconciliándose. “Te perdono por no haber sido el padre que necesitaba”, escribió Lily en una carta pública. Pese a que las aguas se han calmado, Phil no acudió a la première.



POR LA CUSTODIA DE SU HIJO

Halle Berry en guerra con Olivier Martínez

La actriz Halle Berry (58) ha solicitado la custodia en exclusiva del hijo de diez años que tiene en común con el actor francés Olivier Martínez (58), del que se separó en 2015. En su demanda, la actriz —que acaba de estrenar ‘El sindicato’ (Netflix)—, afirma que su ex no permite que ella tome decisiones sobre la educación o la atención médica de su hijo. Berry aporta 8.000 dólares al mes para su manutención, paga los gastos escolares y también su seguro médico.



**Compañeras
de trabajo
e íntimas amigas**

SON JURADO EN ‘GOT TALENT’ HEIDI Y SOFÍA, EL ORO Y LA PLATA DE LA TELE

Tras unas vacaciones en las caribeñas playas de San Bartolomé con su marido, Tom Kaulitz (34), Heidi Klum (51) volvió al trabajo en Los Ángeles. Allí presentó la nueva temporada de la versión norteamericana de ‘Got ta-

lent’, donde es jurado junto a Sofía Vergara (52). Heidi y Sofía llevan años trabajando juntas y son grandes amigas. Sofía ha pasado el verano viajando por Europa con su nueva pareja, el cirujano Justin Saliman.



Heidi Klum (51) lució un vestido de Christian Siriano, mientras que Sofía Vergara (52) eligió un look de Martha Medeiros.

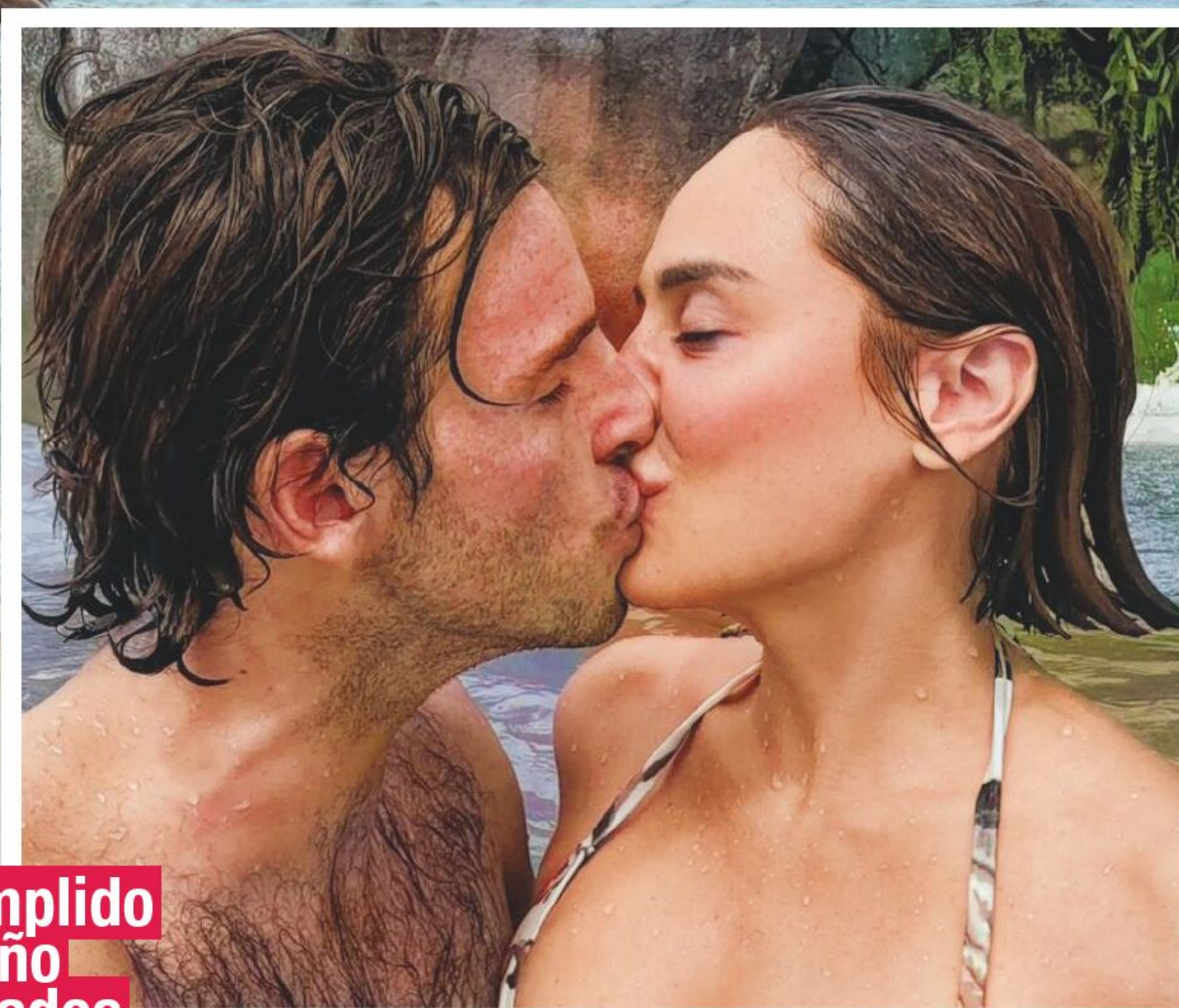
TAMARA FALCÓ E ÍÑIGO ONIEVA SORPRENDEN CON SU PASIÓN EN EL PARAÍSO

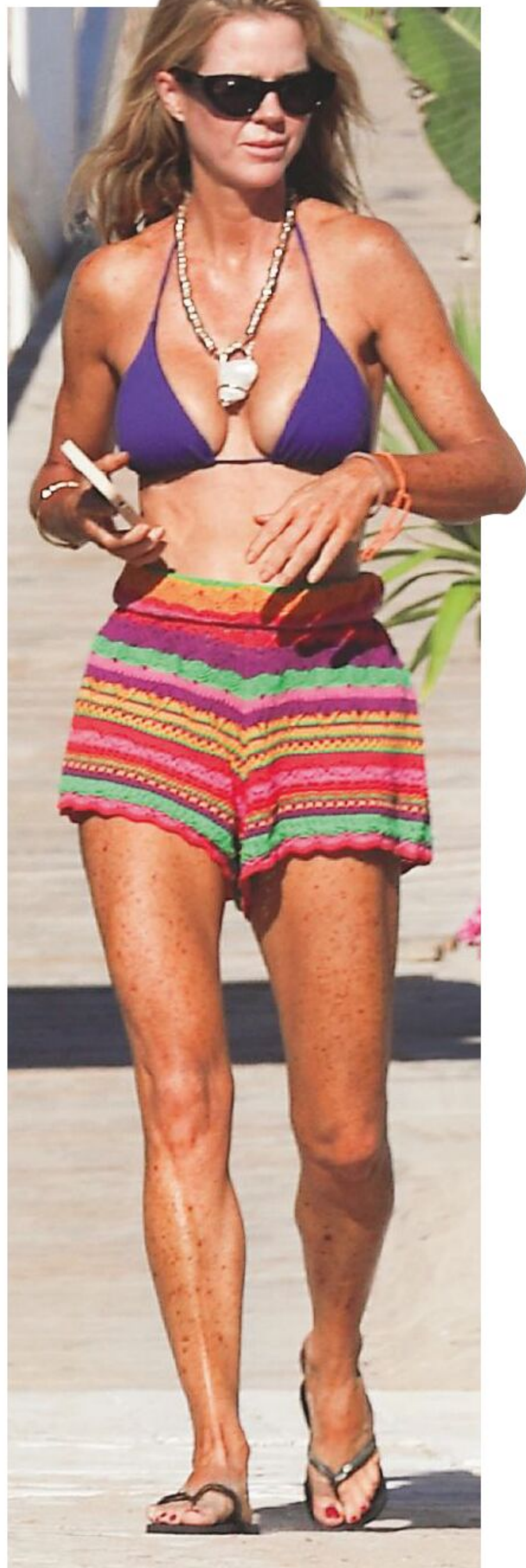
“Esta playa es preciosa. Una suerte poder disfrutar de un paisaje así”, escribía Tamara Falcó en Instagram para mostrar sus vacaciones en las islas Seychelles con Íñigo Onieva. El paisaje no es de lo único que ha presu-

mido la marquesa de Griñón, ya que también ha compartido unas fotos dándose un apasionado beso con su marido, una muestra de afecto muy poco habitual en las publicaciones en redes de la hija de Isabel Preysler.

**Han cumplido
un año
de casados**

Tamara Falcó (42) e Íñigo Onieva (35) se casaron el 8 de julio de 2023, una unión que llegó después de la reconciliación tras el desliz de Íñigo en un festival de música con otra mujer que provocó la anulación de su primera fecha de boda.





ROMPIÓ EN MARZO CON SU MARIDO

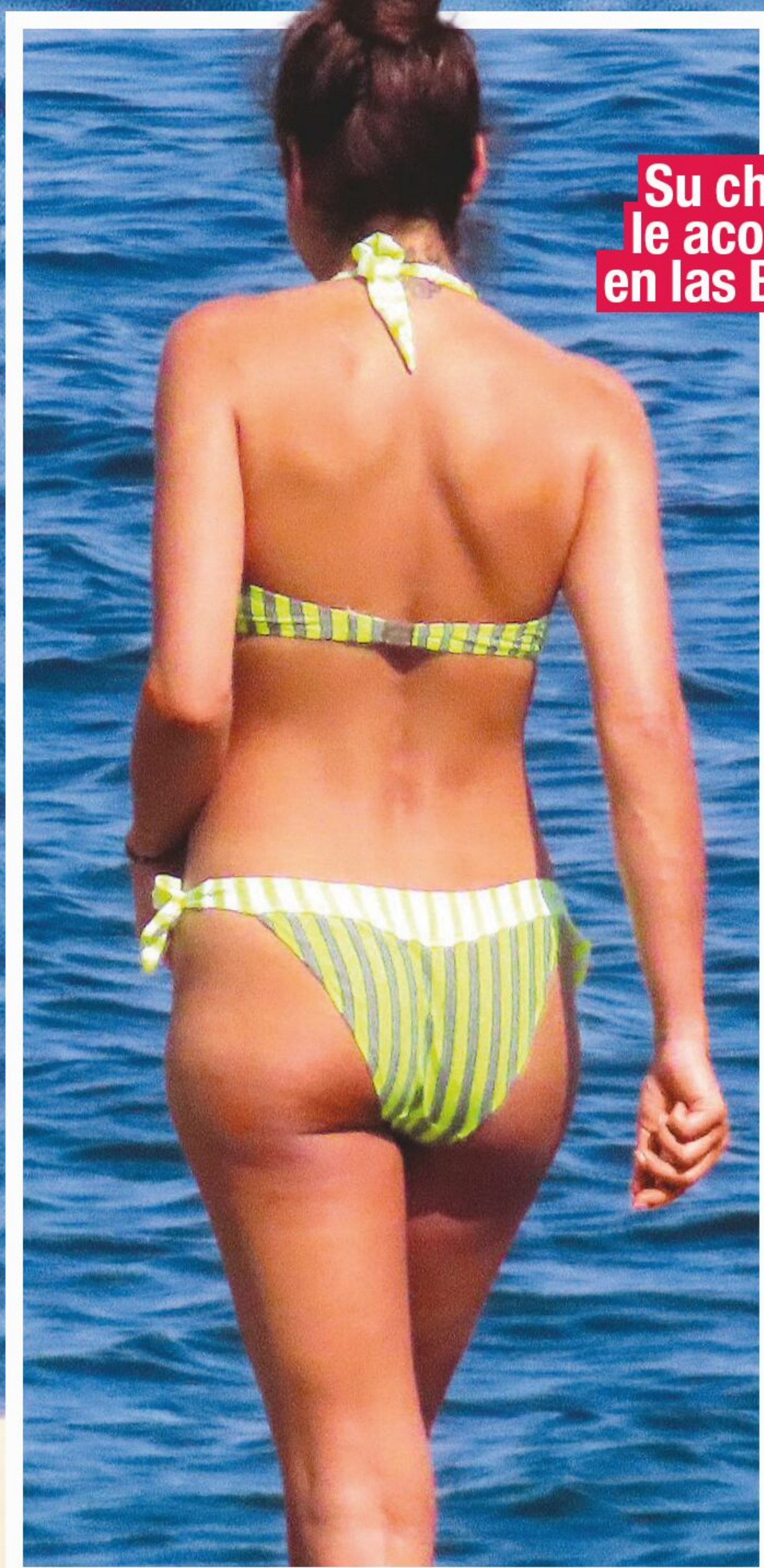
Amelia Bono, primer verano tras su separación

Hace cinco meses, Amelia Bono (43) —hija del exministro José Bono— y Manuel Martos (45) —hijo del cantante Raphael— anunciaban que se separaban definitivamente tras 15 años de matrimonio y 4 hijos juntos. La pareja ya había roto anteriormente pero se habían dado una segunda oportunidad, finalmente infructuosa. Ahora Amelia ha iniciado sus primeras vacaciones como separada en Marbella. “Cada día más fan de los atardeceres y de un baño a última hora”, compartía con sus seguidores en Instagram.

A LA ESPERA DE PROYECTO TRAS DEJAR MEDIASET

LARA ÁLVAREZ VERANEA EN MALLORCA CON SU FUTURO EN EL AIRE

El pasado mes de marzo, Lara Álvarez anunciaba que dejaba Mediaset tras diez años ligada al grupo de comunicación. Desde entonces, la asturiana ha trabajado como docente en un curso para presentadores de televisión, impartiendo unas masterclass, mientras sigue estudiando ofertas para volver a ponerse delante de una cámara. Estos días la hemos visto relajarse en las aguas de Mallorca, a la espera de que se concreten esos nuevos proyectos.



**Su chico no
le acompañó
en las Baleares**

Lara Álvarez (38) se dio unos buenos chapuzones en Mallorca, uno de sus destinos favoritos. Su última pareja conocida es el periodista Antonio Texeira (43), de ‘La mirada crítica’.



Bibiana Fernández coincide con Antonio Rossi en 'Vamos a ver'. "Gracias por permitirme disfrutar de toda esa alegría y gente maravillosa", escribió en sus redes.



Antonio Rossi y Hugo Fuertes reunieron a 240 invitados en su enlace, que tuvo lugar en la finca La Casa de Mónico. Durante el día, los novios vistieron esmóquines de Mansolutely.



Christian Gálvez y Patricia Pardo dejaron en casa a su bebé, que acaba de cumplir un añito.

SE CASÓ ANTONIO ROSSI DE 'VAMOS A VER' Y 'TARDEAR'

Los famosos se dan cita en la gran boda de la tele

Las caras más conocidas de la pequeña pantalla arroparon al colaborador en la emotiva boda que le unió al modelo Hugo Fuertes



Toñi Moreno dijo a su llegada: "Antonio me habla de la boda desde que conoció a Hugo". La presentadora está feliz con su hija de cuatro años.

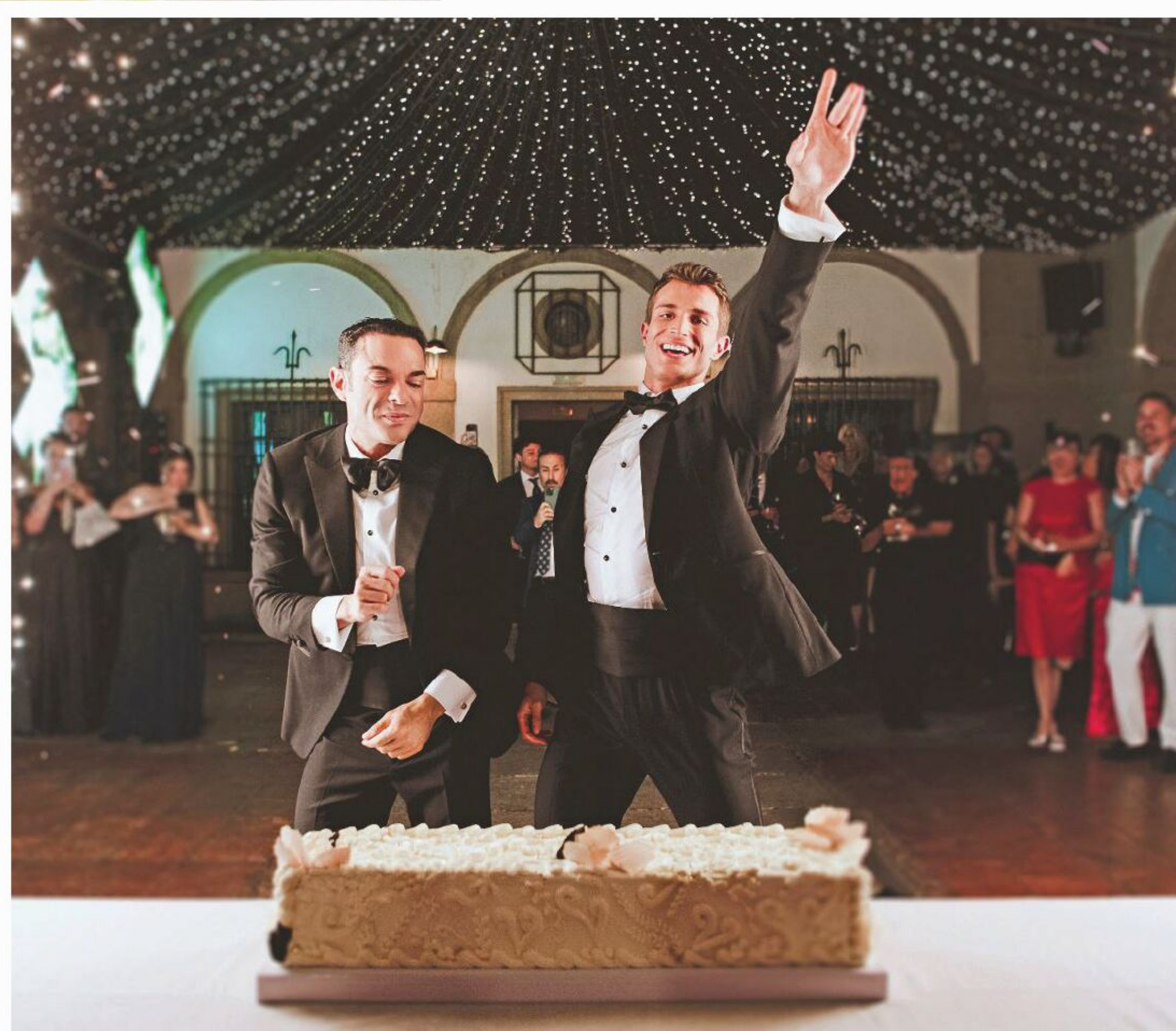


Miguel Ángel Nicolás y Adriana Dorrnsoro, de 'TardeAR' y 'Vamos a ver', respectivamente. A la derecha, la tarta nupcial, que diseñaron los propios novios.



La periodista Paloma García Pelayo es colaboradora de 'Vamos a ver'

Los famosos de la tele se han vestido de largo para celebrar el gran día del periodista Antonio Rossi, al que podemos ver a diario en 'Vamos a ver' y 'TardeAR'. El colaborador se dio el "sí, quiero" con el modelo Hugo Fuertes en una romántica y emotiva boda que tuvo lugar en la fin-





Belén Rodríguez estaba muy nerviosa y con muchas ganas de la boda. Al día siguiente no faltó a 'Fiesta'.



Sandra Aladro también es colaboradora de 'Vamos a ver' y dirige una agencia de noticias.



Mayka Navarro, que hace doblete en 'Vamos a ver' y 'TardeAR', espléndida con un vestido de Antaki Bcn y maquillada y peinada por Charly Jiménez, el estilista de Susanna Griso.

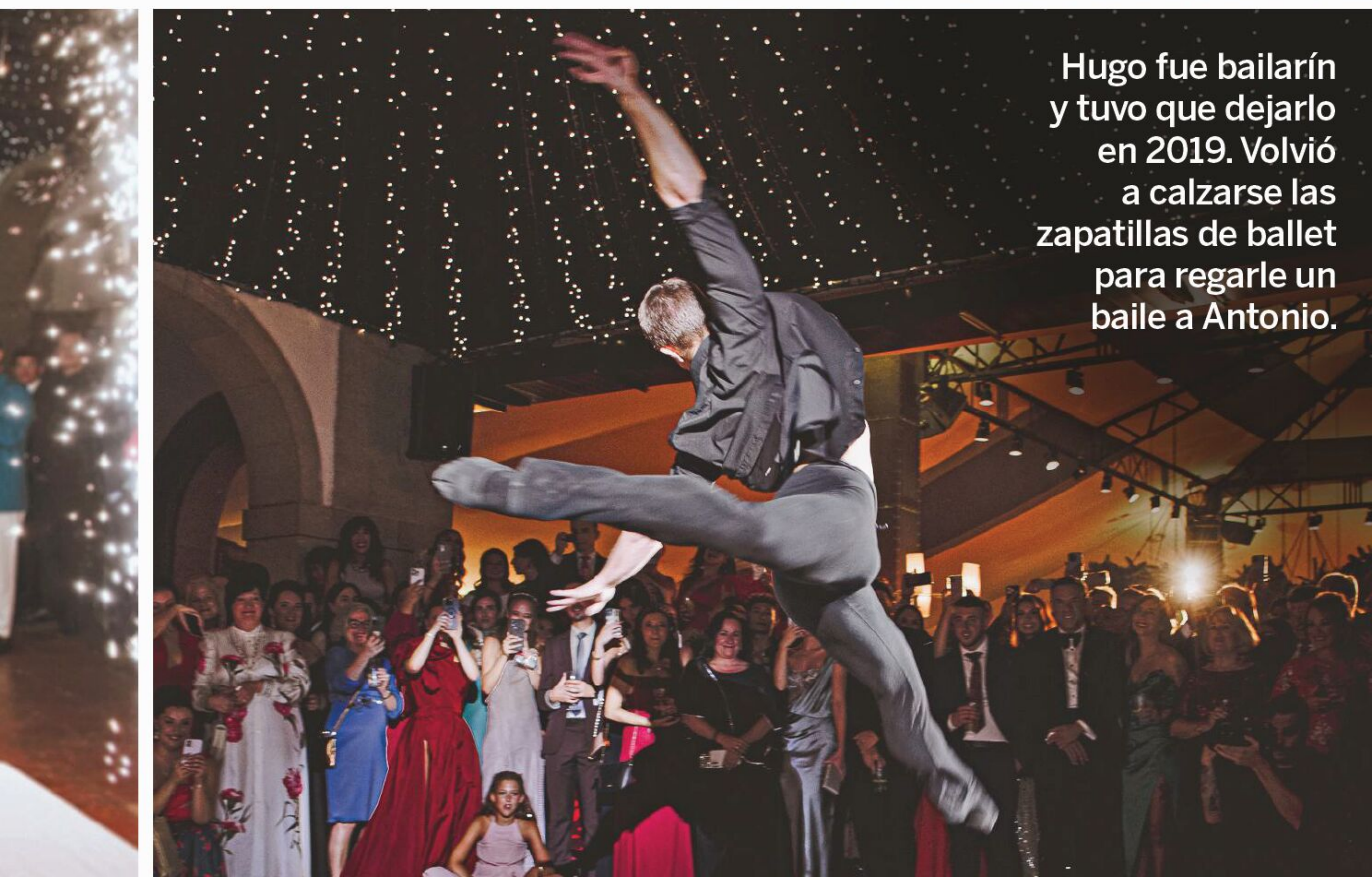


Cristina Tárrega se sienta junto a Antonio Rossi en el sofá de 'Vamos a ver' y trabaja con Hugo en una agencia de comunicación.

ca La Casa de Mónico en Aravaca y que ya se considera la gran celebración del verano.

UNA BODA MUY MUSICAL

Antonio y Hugo estuvieron arropados por 240 invitados entre los que se encontraban los compañeros de plató y de profesión del periodista. Algu-



Hugo fue bailarín y tuvo que dejarlo en 2019. Volvió a calzarse las zapatillas de ballet para regarle un baile a Antonio.



Sonia Ferrer, con un vestido de Cayma Closet, acudió de la mano de su marido, Sergio Fontecha, con quien celebró el 2 de agosto su segundo aniversario de bodas.



Marta López se fue directa de 'TardeAR' a la boda y anunció que quiere casarse con su nueva pareja, de quien no ha querido dar la identidad.

nos, como Toñi Moreno, estaban especialmente emocionados. Fue un enlace marcado por la música. El grupo de flamenco Las Negris amenizó el cóctel en el que había, entre otros, un córner de ostras y tres paelas a elegir. Antonio le regaló a Hugo las actuaciones de doce mariachis y de Mercedes Durán, que tocaron su canción, 'Me muero', de La Quinta Estación. Hugo también preparó un regalo muy especial para su ya marido. El modelo fue bailarín hasta 2019 y volvió a calzarse las zapatillas de ballet por primera vez en cinco años para regalarle una actuación. La celebración se alargó hasta las diez de la mañana. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.

María José Suárez (49) finiquitó su relación de tres años al enterarse de que Álvaro Muñoz Escassi había tenido una relación con una mujer transexual mientras eran pareja.

EXCLUSIVA

**CENA ROMÁNTICA CON UN
MISTERIOSO Y ATRACTIVO JOVEN**

María José Suárez olvida a Escassi

Tras su polémica ruptura con el jinete, la modelo pasa página con un guapo joven con el que compartió una velada en Sevilla

La Miss España 1996 ha recuperado la sonrisa junto a este joven desconocido con el que compartió una cena en un local de moda a orillas del Guadalquivir.



No hay mal que cien años dure, ni siquiera el mal de amores. Tras un mes de julio funesto y triste debido a su polémica ruptura con Álvaro Muñoz Escassi, María José Suárez ha recuperado la sonrisa junto a un atractivo joven con el que se la vio compartir una romántica cena que luego se alargó hasta altas horas de la noche.

MARÍA JOSÉ VUELVE A SONREÍR

Las imágenes que acompañan este reportaje muestran a María José de nuevo feliz con un hombre. Él es alto, atractivo, con un porte parecido al del jinete. Compartieron una cena en un local de moda de Sevilla, a orillas del Guadalquivir. Ajenos a las altas temperaturas o las miradas indiscretas, compartieron confidencias y abrazos. Los dos abandonaron el local por separado, quizá para que nos les viera irse juntos. Se reencontraron para ir a un local de copas y allí, a altas horas de la noche, se

María José y su acompañante subieron la temperatura de la ya de por sí caldeada noche sevillana y no escatimaron en gestos de cariño.





María José estuvo casada de 2018 a 2021 con el empresario Jordi Nieto. Tras separarse, empezó su romance con Escassi, con el que ya tuvo un flirteo en 1996.

Tras tomar unas copas juntos se les perdió la pista. Escassi aseguró que él y María José tenían una relación abierta, algo que ella ha negado tajantemente.



Días antes de su cita romántica, María José disfrutó de un hotel de Cádiz con la compañía de su hijo de siete años.



María José y su acompañante abandonaron el restaurante por separado y se reencontraron después para ir juntos a un local de copas.

les perdió la pista. María José pasa página así de una ruptura muy mediática e incómoda. La modelo dejó al jinete tras tres años de relación después de recibir varios mensajes de una mujer transexual que aseguraba haber tenido un encuentro íntimo con Escassi mientras ellos estaban juntos. El jinete se ha defendido asegurando que tenían una relación abierta, pero ella lo niega. Ella asegura que ya no está enamorada y que le ha devuelto todas sus cosas en cajas. La sevillana, además, ha desvelado que ha tenido una breve conversación con Hiba Abouk, a la que se ha visto con Escassi, para advertirle sobre el jinete. **■**

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias.

María José asegura que ya no está enamorada de Escassi y que le ha devuelto todas sus cosas en cajas

También que mantuvo una breve conversación con Hiba Abouk, la nueva conquista de Escassi, para advertirle



Tiburón en el campo y en los negocios



El delantero tiene dos empresas dedicadas al negocio inmobiliario, una a la representación y otra a la inversión. También es accionista de la cadena de repostería Manolo Bakes.

EXCLUSIVA

SON PADRES DE CUATRO NIÑOS, DE ENTRE 5 Y UN AÑO Y MEDIO

Morata y Alice, un divorcio complicado y millonario

La pareja se enfrenta a un proceso en el que están en juego cuatro empresas, una de 14 millones de euros, y su impresionante casa de La Finca

Álvaro Morata (31) y Alice Campello (29) han roto tras 8 años de relación y cuatro hijos en común. En cuatro de las empresas del jugador, ella tiene poder administrativo.

Tras ocho años juntos, siete casados y cuatro hijos en común, Álvaro Morata y Alice Campello anunciaron el pasado 11 de agosto su ruptura. Ahora que toman caminos separados es necesario adoptar nuevas decisiones para poner su vida en orden. LECTURAS tiene información sobre el patrimonio millonario que la pareja deberá dividirse en adelante.

CUATRO EMPRESAS JUNTOS

Álvaro y Alice han tenido durante los años que han estado juntos una gran actividad empresarial. El futbolista fundó su primera empresa en 2011 con su padre, Alfonso Morata, exdirector comercial de Cadena SER y COPE, como mano derecha. Aunque en 2022 su nombre dejó de aparecer y Alice tomó un papel protagonista en todas las sociedades de su marido. Tiene cuatro: una dedicada a la representación, otra a la inversión y otras dos al negocio inmobiliario. En este último campo es donde ha tenido mayor éxito si atendemos a las cifras, pues Tamora Housing Investments SL está valorada en 14 millones de euros. A nombre de esta sociedad está registrada la que es la joya de la corona de su patrimonio, la casa de La Finca, propiedad que compraron en 2020.

UNA CASA DE 5 MILLONES

La casa, construida sobre una parcela de 4.600 m², está valorada en 5,2 millones de euros, que es el precio medio de la vivienda en La Finca, aunque ellos, después de comprarla, han hecho mejoras que hacen que aumente su valor. No es su única propiedad: también tienen tres local comerciales –en Marbella, Madrid y San Lorenzo del Escorial–, un loft en la zona norte de Madrid,

un apartamento en la costa de Málaga y una vivienda unifamiliar en Valladolid. Un amplio patrimonio que se complementa con sus acciones en diferentes negocios, el más conocido, la cadena de repostería Manolo Bakes. Alice, por su parte, también tiene experiencia como empresaria. Su forma de cosmética Masqmai facturó el último año 4,4 millones y recientemente creó una sociedad dedicada al negocio inmobiliario. Eso sí, en sus empresas Álvaro no aparece en ningún cargo –tampoco en Akala Fashion Group SL, la firma de moda que crearon juntos–, mientras que en las de él ella sí tiene poder administrativo. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Agencias/Redes.



En 2017, Alice Campello fundó su firma de cosmética Masqmai, la favorita de muchas influencers. El último año facturó 4,4 millones de euros. Abajo, posa con ropa de su firma, Akala.



Alice en Madrid y Morata en Milán

Morata ha fichado por el Milán y de momento Alice se ha quedado en Madrid, en la vivienda familiar. Queda por ver si ella también coge piso en Milán para facilitar las visitas con los pequeños o si regresa a Venecia, su ciudad natal en Italia.



**EL HIJO DE SU HERMANA
CARLA SE HA QUITADO LA VIDA
A LOS 36 AÑOS**

Norma Duval, rota por la muerte de su sobrino

Norma Duval (68) junto a sus sobrinas, las gemelas Paula y Andrea (24), hermanas del fallecido, en el velatorio. "Tenemos mucho dolor y estamos destrozados", dijo Norma a la salida.

Juan Carlos padecía depresión desde la muerte de su madre de un cáncer. El fallecido era padre de un bebé de dos meses



Juan Carlos, el fallecido, con sus hermanas

Paula y Andrea perdieron a su madre en 2010 y a su padre en 2016. Ahora afrontan otro mazazo con la muerte de su hermano (en la foto con ellas).

La tragedia vuelve a golpear a Norma Duval y su familia. Juan Carlos, el hijo de su hermana Carla –fallecida en 2010 de un cáncer de útero– y el empresario mexicano Rafael Rojas, se ha quitado la vida a los 36 años de edad en su casa de Boadilla del Monte, en Madrid. Juan Carlos atravesaba una depresión desde la muerte de su madre que se había recrudecido en los últimos tiempos. La noticia ha dejado en shock a todos, pues Juan Carlos había sido padre hace solo dos meses. Fuentes cercanas a la familia adelantaban a la edición digital de LECTURAS su sorpresa. “Nadie se esperaba nada. Tenían planes para cenar el jueves y nadie detectó nada anómalo”, aseguraban.

UNA FAMILIA ROTA

Las hermanas de Juan Carlos, Paula y Andrea –las gemelas que Carla tuvo en su matrimonio posterior con Santiago Paredes– están hundidas. Y a Norma le toca gestionar otra tragedia echándose la familia a la espalda, como cuan-



Yelko Ostarcevic (38), el hijo mediano de Norma Duval, fruto de su matrimonio con Marc Ostarcevic, en el velatorio.



Christian Ostarcevic (30), el hijo pequeño de Norma Duval, también acudió al tanatorio para arropar a su madre.



Marc (40), el mayor de los hijos de Norma Duval, no tuvo fuerzas para hablar ante la prensa. Estaba muy unido a su primo.



Lara Dibildos (52) y su pareja, Carlos Maturana (38), a su llegada al velatorio. "Quiero muchísimo a la familia, tenía que venir", decía Lara.

do perdió a su hermana. "Hoy, tristemente, despedimos a mi sobrino Juan Carlos. Nos parte el corazón el pensar que ya no estarás entre nosotros. Nos dejas un bebé precioso igualito a ti, el mejor legado. Esperamos que hayas encontrado la paz eterna junto con tus padres. Tu familia te quiere y te querrá siempre", se despedía Norma en Instagram. Se da la triste circunstancia de que Juan Carlos ha fallecido a la misma edad que su madre: a los 36 años.

UNA DESPEDIDA ÍNTIMA

La familia Duval se ha despedido de Juan Carlos en el Tanatorio Parcesa La Paz, de Alcobendas. Norma llegó visiblemente aturdida, de la mano de su prima Sonia. Después, aparecieron los tres hijos que tuvo con Marc Ostarcevic, Marc, Yelko y Christian, para arroparla y decir adiós a su primo, al que estaban muy unidos. Fue una despedida discreta, íntima, aunque varios amigos de la familia se acercaron también, como Isabel Luque, Albino Martín o Lara Dibildos. "La familia está destrozada, pero yo tenía que venir y darles un abrazo muy grande porque es una familia a la que yo quiero muchísimo".



mo. Yo solo quería darles el abrazo. Es muy familiar, muy íntimo, pero yo quería venir. Carla Duval era mi grandísima amiga y a Juan Carlos lo conocía, por supuesto. Norma me acompañó cuando enterré a mi madre, qué os voy a decir”, decía Lara. Un frío aliento de dolor secuestraba la atmósfera en el tanatorio, visible en todos los que iban saliendo de allí. “Tenemos mucho dolor y estamos destrozados. Gracias a todas las personas que querían a Juan Carlos. Gracias por el respeto”, decía Norma al salir del velatorio.

EL DOLOR DE LAS GEMELAS

Las más afectadas por este mazazo han sido, sin duda, las hermanas del fallecido, Paula y Andrea Duval. Tras la muerte prematura de su madre, en 2016 hicieron frente a la muerte de su padre, el productor teatral Santiago Paredes, de un infarto. Y ahora pierden a su hermano. A sus 24 años, han pasado por un infierno detrás de otro. En el tanatorio, ninguna de las dos podía reprimir las lágrimas. Paula subiría más tarde una imagen de las dos besando a Juan Carlos en Instagram. “Siempre, siempre, siempre”, escribía. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.

Norma se despedía de Juan Carlos con estas palabras: “Nos parte el corazón el pensar que ya no estarás entre nosotros. Nos dejas un bebé precioso igualito a ti, el mejor legado”. Juan Carlos fue padre hace solo dos meses.



Isabel Luque y su hermano, Albino Martín, grandes amigos de la familia. “Lo recordaremos con todo el cariño”, decía Albino.



El abogado Juan Gonzalo Ospina, que defiende a la familia del cirujano fallecido en el caso Dani Sancho.

MURIÓ A LOS 36 AÑOS

CARLA DUVAL, MARCADA POR LA TRAGEDIA

Carla Duval, la hermana pequeña de Norma Duval, falleció en 2010 a los 36 años, víctima de un cáncer de útero. “Yo la quería más como una hija que como una hermana. Es una herida que nunca se cura, no le tocaba”, dijo Norma. Carla vivió durante cuatro años en México, país al que se desplazó por motivos profesionales y donde se enamoró del empresario Rafael Rojas. En 1989, fruto de aquel amor, nació su hijo Juan Carlos. Al poco de nacer el niño, la pareja rompió y Carla volvió a Madrid. Allí Norma la acogió y la ayudó en la crianza del niño. En 1996 se casó con el productor Santiago Paredes, padre de sus dos hijas gemelas, Paula y Andrea.

El martes 13, después de pasear por el centro de Palma, Letizia y sus hijas partieron del aeropuerto mallorquín a las seis y media de la tarde para no regresar. Y desde entonces no se las ha vuelto a ver.

**UNA ESCAPADA SECRETA QUE CUESTA
SOBRE MEDIO MILLÓN DE EUROS**

El misterio de las vacaciones privadas de los Reyes

El hermetismo es tal que no sabemos si han pasado estos días juntos o por separado. Con la edad que tienen, quizás Leonor y Sofía han preferido viajar con su grupo

No es por maldad



por Pilar Eyre

Los Reyes comunican con meses de antelación al Gobierno cuál es su destino para que estén siempre localizables

También se informa a las embajadas de los países que visitan

No es cierto que nadie sepa dónde están los reyes en sus vacaciones privadas. El Gobierno está enterado de dónde se encuentra el jefe de estado en cada momento, hace meses se le comunicó de forma oficial el destino, itinerario y movimientos para que esté localizable en cualquier circunstancia. Exactamente lo mismo que el Ministerio del Interior, que debe desplazar para la protección de la familia real, en lo que se conoce como Operativo Vacaciones, alrededor de cincuenta agentes que se turnan para ofrecer servicio siete días sobre siete y veinticuatro horas sobre veinticuatro. **Por supuesto, tienen que haber pedido el preceptivo permiso de armas para poder portarlas en el extranjero y los vehículos blindados correspondientes.** También están enteradas de este viaje las embajadas de todos los países que se visiten que, a su vez, avisarán a las autoridades locales para que se coordinen con los departamentos de vigilancia y escolta. Asimismo,

Con los monarcas viaja un médico, un militar de alto rango y varios asistentes



La hipótesis del país lejano cobra relieve

Hay varias hipótesis sobre el destino de la familia. El hecho de que el funeral de Juan Gómez Acebo, primo hermano del Rey, se haya aplazado a septiembre, alimenta la teoría de que están en un país lejano y han pedido retrasar el acto de despedida para poder acudir.

el grupo que siempre acompaña a los monarcas, desde el médico hasta el militar de alto rango y asistentes, también se desplazarán con ellos. La estilista, maquilladora y peluquera que suelen acompañar a Letizia podría ser que en esta ocasión no lo hagan, aunque también es cierto que cuando uno se acostumbra a estos cuidados es muy difícil prescindir de ellos. **Es lógico pensar que también la familia está enterada del lugar de estas vacaciones,** no solo la de los reyes, sino la de todas las personas que forman parte de la expedición.

SIN DATOS OFICIALES

Los únicos que no sabemos dónde están nuestros reyes somos los ciudadanos españoles. No tenemos ni idea. **Por no saber, no sabemos si han pasado estos quince días jun-**

tos o si han estado acompañados de amigos o de la familia, de Letizia, por supuesto. Con la edad que tienen Leonor y Sofía quizás han preferido viajar con su grupo, sobre todo si tenemos en cuenta las intensas actividades de estos últimos meses y las exigencias del nuevo curso. También desconocemos si Letizia y Felipe han hecho las vacaciones juntos o separados. Lo único que podemos afirmar con total seguridad es que el martes 13, después del paseo "horribilis" por el centro de Palma, Letizia y sus hijas partieron del aeropuerto mallorquín a las seis y media de la tarde para no regresar. Y desde entonces no se las ha vuelto a ver. Felipe ha estado dos días en un acto oficial en República Dominicana. No demasiado bronceado, lo que hace sospechar que no estaba en un destino de pla-

ya, y muy alegre y simpático. Después volvió a... ¡no sabemos! ¡misterio sin resolver!

EL PRECIO DE UNA FOTO

Y probablemente no lo sabremos nunca. Han quedado atrás los tiempos en los que los paparazis se desplazaban semanas enteras por tierra, mar y aire para conseguir una foto exclusiva de cualquier miembro de la familia real. **Una inversión de mucho dinero que al final se recuperaba con creces, por la avidez que existía por este tipo de contenidos.** Letizia con bikini y gafas de buceo, el viaje de novios de Marichalar y Elena, Felipe con Isabel Sartorius en una canoa... Una fotografía de Lady Di en Mallorca o Carolina de Mónaco cazando en Toledo te podía arreglar no solo el verano, sino el año entero. Ahora no compensa ni el gasto ni

el esfuerzo realizado. Por una parte, ya no se pagan las cantidades que se abonaban entonces y otra razón podría ser que, aunque se consiguiera "la" foto, nadie querría comprarla por miedo, respeto o prudencia. De hecho, **en el viaje de novios, Felipe y Letizia estuvieron en 32 países de tres continentes distintos con diez maletas y nadie los pilló.** Entonces fue Corinna, en aquella época amante de Juan Carlos, quien organizó el viaje e instruyó a Letizia en todos los secretos de un buen camuflaje. Letizia se convirtió en una alumna diligente que, al parecer, se pasa todo el año planificando estos ocios veraniegos. Pero es natural que con tanto misterio se disparen los rumores. Yo recuerdo que, cuando trabajaba en El Mundo, me hicieron llegar una foto de una estancia



Aparición de Felipe en República Dominicana

Felipe ha estado dos días en un acto oficial en República Dominicana. No demasiado bronceado, lo que hace sospechar que no estaba en un destino de playa, y muy alegre y simpático.

secreta de los reyes en la ciudad maya de Chichen Itzá. La publicamos advirtiendo que no estábamos seguros de que fueran ellos, ya que era muy borrosa. **Otro año se dijo que estaban en el Algarbe, en el palacio de sus amigos los Pereira Coutinho..., otro en Finlandia, otro en Croacia, en Mikonos.** En el año 2011 en Nueva York... Son informaciones de avistamientos de turistas españoles que, sin embargo, no aportan ninguna imagen, algo muy extraño hoy en día, cuando todos llevamos un equipo fotográfico en el bolsillo. La credibilidad de estos rumores, por tanto, es bastante baja.

EL GASTO DE LAS VACACIONES

Aunque es lógico que todos tengamos una hipótesis. La mía es que este año han ido a un país lejano. **Si estuvie-**

ran cerca hubieran acudido al funeral de Juan Gómez Acebo, primo hermano de Felipe, que debía celebrarse el día 15 de agosto en Madrid, pero que fue aplazado para septiembre seguramente a sugerencia de la familia real ante la imposibilidad de llegar a tiempo. ¿Nos debe importar dónde van los reyes en vacaciones? Algunos dirán que el gasto, que puede calcularse en medio millón de euros, les obliga a compartir con nosotros el destino de sus viajes privados, pero la verdad es que esta cantidad de dinero sería la misma tanto si lo sabemos como si no lo sabemos. Yo confieso que tengo curiosidad por conocer, más que dónde han ido, quiénes han ido. Eso sí que me gustaría.

Síguela en www.lecturas.com



El Ministerio del Interior despliega la Operación Vacaciones: un grupo de cincuenta agentes que viajan con los Reyes



Harry (39) y Meghan (43) participaron en una clase de bongos en la Escuela Taller Tambores de Cabildo de la Boquilla.

TRES DÍAS DE VIAJE CON UN GRAN DESPLIEGUE

Meghan y Harry revolucionan Colombia

Los Sussex presentan sus proyectos solidarios mientras despiertan críticas en Reino Unido por su excesivo protagonismo mientras Kate y el rey Carlos padecen cáncer





Meghan, con un vestido de la colombiana Johanna Ortiz, aprende unos pasos de baile con una profesora de la escuela musical que visitó con Harry, aunque él no se animó a bailar.



Meghan posa con una de las integrantes del grupo de teatro Danza Pies de Sol. Meghan lleva otro vestido de la diseñadora local Johanna Ortiz.

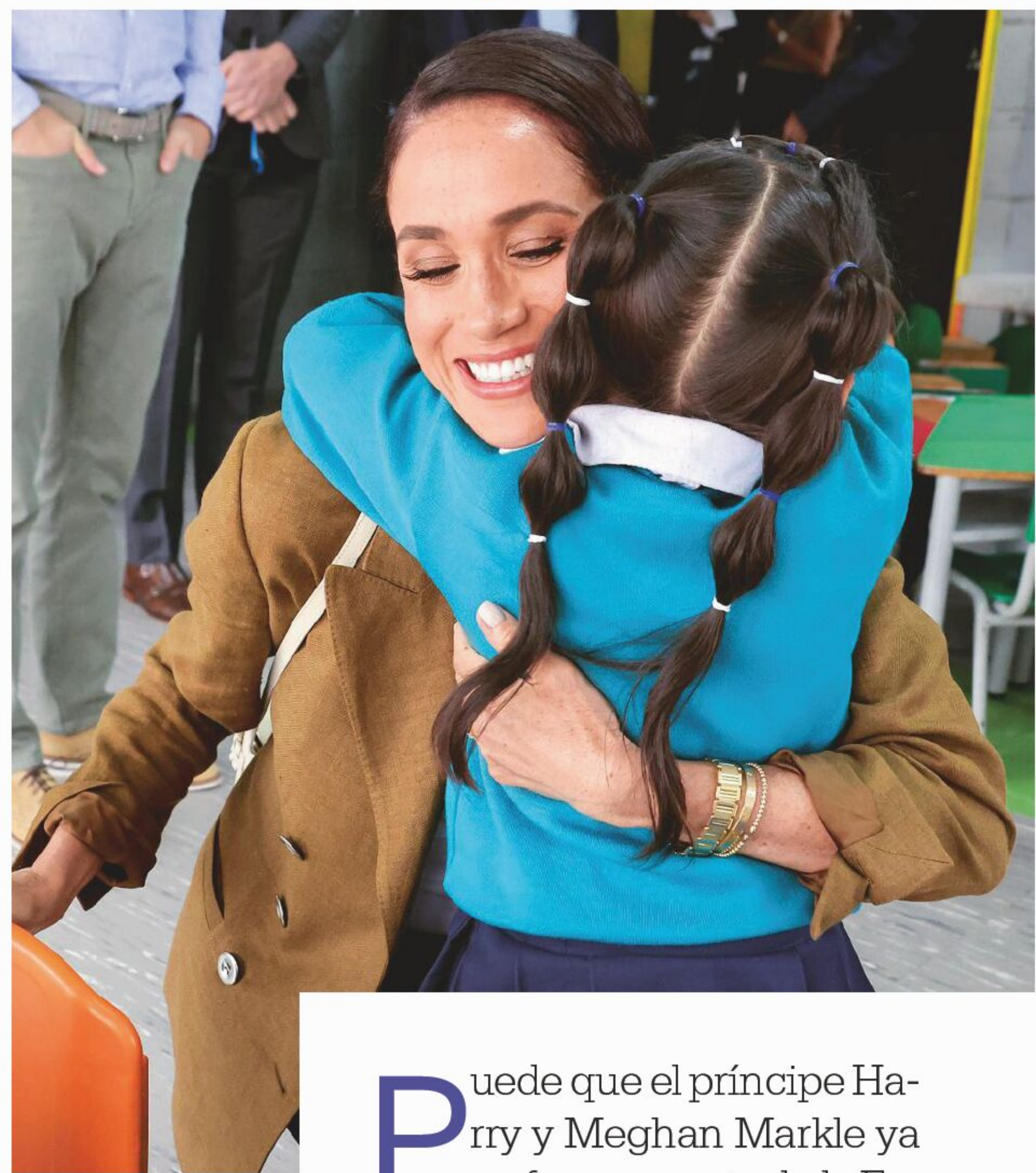


Los Sussex fueron recibidos con un despliegue gigante de seguridad que incluía 250 escoltas privados, 3.000 policías y varios francotiradores.

Meghan habló de su hija Lilibet, de 3 años, en una de sus charlas. “Me siento orgullosa de que haya encontrado su voz”, dice sobre la pequeña, a la que inculca los valores del feminismo.



Meghan sorprendió al hablar en español. La duquesa aprendió el idioma cuando hizo las prácticas de la carrera de Relaciones Internacionales en la embajada de Argentina.



La duquesa abraza a una niña durante su aparición en el colegio La Giralda, de Bogotá, donde ayudó a varios niños a plantar árboles.

Puede que el príncipe Harry y Meghan Markle ya no formen parte de la Familia Real, pero sus viajes al extranjero siguen teniendo el sabor de las grandes citas. Los duques de Sussex visitaron Colombia, invitados por el gobierno, para presentar sus proyectos solidarios, y no dejaron indiferente a nadie.

EL ESPAÑOL DE MEGHAN

Meghan dio una charla sobre el bullying en Bogotá y deslumbró a los asistentes al iniciar su discurso en español (lo

La pareja se mostró cercana en todo momento, conscientes del relieve internacional del viaje, y se hicieron decenas de selfies. Meghan lleva una falda del diseñador colombiano Juan de Dios.



aprendió cuando trabajó en la embajada de Argentina). Pero no todo han sido halagos. En Reino Unido ha sentido mal que la pareja demandara al gobierno británico por retirarles la escolta —perdieron el juicio— y ahora se vaya a Colombia, presumiendo de gran despliegue de seguridad: 250 escoltas privados, 3.000 policías y varios francotiradores custodiaron la seguridad de los Sussex, un operativo que fuentes diplomáticas encuentran excesivo. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Justo antes de iniciar el viaje, el jefe de gabinete de prensa de la pareja, Josh Kettler, dimitió de su puesto tras apenas un mes a su servicio. Ya son 17 los empleados que en los últimos años han abandonado la empresa de Harry y Meghan.

“Son muchos años de sufrimiento en los que he soportado comportamientos muy desagradables por parte de mi madre”

“Mi madre necesita ayuda urgente. Por más que he intentado ayudarla siempre me he encontrado con una negativa por su parte”

Sofía Suescun (28) estaba recién llegada de ‘Supervivientes All Stars’ cuando explotó el drama con su madre. Ella y Maite concursaron en ‘GH 16’ en 2015, reality que ganó Sofía. Luego ganó ‘Supervivientes’ en 2018.



**EL GRITO DESESPERADO
DE SOFÍA SUESCUN**

“Llevo años aguantando celos tóxicos e irracionales”

A raíz de un incidente con su madre, Sofía ha desvelado por primera vez la auténtica naturaleza de la complicada relación con Maite Galdeano y cómo ha afectado a sus parejas

Sofía, dividida entre su madre y su novio



A pesar de que salen juntos desde hace cinco años, Sofía y Kiko Jiménez no viven juntos. Hasta ahora, Sofía vivía con Maite Galdeano.





Madre e hija compartían esta imagen cuando Sofía partía a 'Supervivientes All Stars'. Según Kiko, Sofía se fue a Honduras muy preocupada por su madre.

Ha ocurrido lo que para muchos parecía impensable. La relación entre Sofía Suescun y Maite Galdeano ha saltado por los aires y de la peor manera posible, con graves acusaciones por parte de Maite hacia Sofía y su pareja, Kiko Jiménez, que han llevado a la ganadora de 'GH 16' a compartir un comunicado en el que destapa la "gran pesadilla" que vive desde hace años al lado de su madre: "He soportado comportamientos muy desagradables por parte de mi madre basados en unos celos tóxicos e irracionales que han sobrepasado todos los límites".

MAITE, DESESPERADA

Todo empezó el jueves por la noche. Con la cara desencajada, Maite Galdeano desvelaba en sus redes que Sofía la había echado de la casa que comparten. Aunque Sofía y Kiko llevan más de cinco años de relación viven separados y Sofía vive con su madre en la casa que se construyó en un terreno a las afueras de Madrid, a poca distancia de donde Kiko se construyó otra casa. Maite señalaba a Kiko como el principal responsable de la decisión de Sofía de echarla de casa y lanzaba acusaciones muy graves contra su yerno: "Es un tío frío, calculador, sin empatía. Ha quitado de sus círculos a cualquier persona que le dé cariño y lo único que quiere es su beneficio. Es un muerto de hambre. Mi hija está destruida, demurrada y anulada".

Maite también acusó a Sofía de no cuidar adecuadamente a sus animales. An-

te estas acusaciones, Sofía se vio obligada a aclarar un poco la situación y mandó un comunicado en el que revelaba cómo era realmente la relación con su madre, marcada por los celos tóxicos de su madre hacia ella y que han convertido sus relaciones sentimentales en infierno: "Llevo años intentando disimular y ocultar un grave problema pero ha llegado el momento de ser valiente y afrontarlo. Son muchísimos años de sufrimiento". Además, Sofía comparte la gran preocupación que siente por la salud mental de su madre: "Ni hace falta decir que todas las barbaridades que se están diciendo son absolutamente falsas. Mi madre no está bien y necesita ayuda urgente pero por más que lo he intentado siempre me encuentro una negativa por su parte".

"ES MÍA, ES MI NIÑA"

Sofía se ha quedado sola en su casa de Madrid y Maite está en su casa de la playa de Murcia. Desde allí, Maite volvió a hacer unas preocupantes declaracio-

"Sofía vive en una lucha constante, porque es su madre y la quiere ayudar, pero Maite no se deja", ha contado Kiko

nes a la prensa en las que hace culpable a su yerno de los problemas con su hija: "Es mi niña, es mía, yo la he parido. A Kiko le pica que diga que es mía, que es mi niña, que la quiero y que es mía. Eso le mata y hace una guerra". La pamplonesa también lanzaba un desesperado y dramático perdón a su hija: "Por favor, Sofía, perdóname, que no puedo vivir sola. Písame la cabeza si quieres". El otro afectado por el enfren-

“Mi madre ha tenido algún episodio de querer quitarse de en medio y el único motivo de no llevarlo a cabo es porque estoy yo”

“Si yo no existiera mi madre no viviría. No es nada sano esto”, dijo Sofía hace años

tamiento entre madre e hija es Kiko Jiménez, la actual pareja de Sofía, que es el centro de todos los ataques de Maite. Kiko ha explicado que el origen del conflicto está en algo que sucedió entre él y Maite mientras Sofía estaba en Honduras. Él recibió un mensaje de Maite “muy duro, muy despectivo”, pero no ha querido especificar más. Según Kiko, a su vuelta de Honduras, Sofía le pidió a su madre un poco de espacio, algo que Maite no respetó. Intentó colarse en casa de su hija, lo que provocó que se tuviera que personar la Guardia Civil en el domicilio. En ‘Fiesta’ Kiko explicaba: “Esto no es un episodio de un momento concreto, esto viene pasando desde hace mucho tiempo. Todos hemos sido partícipes de la relación entre madre e hija y de la suegra con cualquier yerno o persona que se acercara a Sofía. Es un tema muy delicado que debería ponerse en manos de profesionales porque cuando ocurra una desgracia nos llevaremos las manos a la cabeza”. Según Kiko, Maite no acepta la relación de su hija con él: “Ella no acepta que Sofía tenga pareja, que se consolide y que tengamos proyectos de futuro. Hemos normalizado estos com-

“Es un tema muy delicado que debería ponerse en manos de profesionales”, ha dicho Kiko (35)

“Maite no acepta que Sofía tenga una pareja, que se consolide y que tengamos proyectos de futuro”

“He normalizado muchos comportamientos de Maite, pero, como sé que no está bien, he hecho de tripas corazón por amor a Sofía”, dice Kiko





Maite sufre depresión, fibromialgia y un cáncer en la sangre. El lunes tuvo que ser atendida en urgencias por un ataque de ansiedad.



“Mi relación con Maite fue insoportable, he vivido cosas muy fuertes”, ha desvelado Alejandro Albalá, ex de Sofía

tado y de todo, yo por respeto a mi novia no decía nada, pero he vivido cosas muy fuertes”. En una entrevista que Sofía dio a LECTURAS hace unos años, nos contaba: “Cuando me iba con Alejandro me decía: ‘No te vayas de mí, que me siento sola, no le encuentro sentido a la vida si te vas’”. Maite siempre ha presumido de ser muy liberal con las parejas de Sofía. Cuando las dos entraron en ‘GH 16’, Maite empujó a Sofía a que tuviera un rollo con Suso Álvarez y en una entrevista de hace unos años, Maite confesaba que había besado a un novio de su hija.

portamientos y que hable así, pero, como sabes que no está bien haces de tripas corazón y por amor a Sofía te quedas quieto”. Cuando le preguntaron si es cierto que ha pedido una orden de alejamiento de Maite, como se ha dicho en varios programas, Kiko dijo: “Prefiero no decir nada al respecto”.

OTROS AFECTADOS

Kiko no es el primer afectado por el complejo vínculo de Maite y Sofía. Alejandro Albalá, que fue pareja de Suescun en 2018, ha revelado: “Mi relación con Maite, si la tengo que definir en una palabra, fue insoportable. Es muy duro convivir con esa mujer, yo viví momentos con ella muy desagradables, como estar yo en el baño duchándome y entrar ella así sin venir a cuento, eso lo hacía mucho y yo alucinaba. Me llamaba aton-

“NO ES SANO ESTO”

Maite, que tuvo a Sofía con 16 años y sufrió maltrato a manos del padre de su hija, tiene una salud muy frágil. Padece fibromialgia y tiene un cáncer en la sangre. Además, desde hace años sufre una depresión que, según ha explicado, la ha llevado a intentar suicidarse dos veces. Sofía ha sido siempre su gran apoyo. “Mi madre tiene mucha depresión profunda, interna. Igual son los traumas de toda la vida que ha llevado. No termina de estar feliz. Me da mucha pena”. Y también ha revelado: “Mi madre ya ha tenido algún episodio de querer quitarse de en medio y el único motivo de no haber seguido adelante es porque estoy yo. Si yo no existiera mi madre no viviría. No es nada sano esto”. **■**

Por E. C. Fotos: Garófano/P. Pernía/ Redes.

RBA

LA PRÓXIMA SEMANA CON

LECTURAS

NOVELAS Inolvidables

Déjate seducir por las historias más apasionadas
¡ELIGE LA QUE MÁS TE GUSTE!



REVISTA
+LIBRO
4⁹⁵€

Danielle Steel, Rosamunde Pilcher, Barbara Wood...
UNA SELECCIÓN DE LAS REINAS DE LA NOVELA ROMÁNTICA

El diario de Jorge Javier



“Maite Galdeano es una explosiva mezcla de Lina Morgan y Anna Magnani. Está muy bien para disfrutarla en pequeñas dosis pero convivir con ella debe ser demasiado intenso”.

“No descarto un susto en la historia de Sofía y Maite”

En Telemadrid anuncian la muerte de un hombre por un golpe de calor y al día siguiente explican que la identidad del fallecido era Carlos Ferrando. Cuando dieron la noticia no sabían que se estaban refiriendo al profesional que marcó historia en la prensa del corazón. La muerte nos recuerda de nuevo que es el elemento que a todos nos iguala. **Me gustó mucho ver a César Heinrich –íntimo de Carlos– en el programa ‘Fiesta’ hablando desde el tanatorio.** Cortó en seco las posibles especulaciones sobre el fallecimiento y su intervención fue un sentido homenaje a la vida de Ferrando. Explicó que se había ido durmiendo –que es una muerte que ya quisiéramos todos– y que siempre tuvo a sus amigos a su lado. Huyó del dramatismo y se centró en todo lo bueno que vivió el cronista. **Con la desaparición de Carlos Ferrando se pone punto y final a toda una época en la historia de la prensa del corazón.** Suena cursi pero es así. Jesús Mariñas y él fueron durante muchos años los reyes de Madrid. Representaban a la perfección las dos Españas. Mientras Mariñas se movía con pericia entre los salones de las marquesonas que suspiraban por unos elogios suyos, Ferrando alternaba con la progresía del momento. **Mariñas era de Nati Mistral y Ferrando de Ana Belén. Una cosa tenían en común: iban a todo.** Pese que fueran cumpliendo años,

no se perdían el estreno de una película, una obra de teatro o la presentación de un libro. Allá donde se intuía que iba a ver concentración de ‘negritas’ –nombres propios para rellenar una crónica– estaban ellos escudriñando el paisaje. No contaban las cosas de oídas. Lo que decían lo habían vivido y eso los convirtió en profesionales indispensables e indiscutibles. Mientras Mariñas sentaba cátedra con Luis del Olmo, Ferrando hacía lo propio con Gabilondo. Eran dos profesionales que nunca se enfrentaron porque jugaban en la misma liga. No rivalizaban. **El recuerdo que tengo de Ferrando es el de un hombre con ganas de vivir, de conocer. Era puro entusiasmo. Cuando se ponía a contar anécdotas se paraba el mundo.** Fue el jefe de prensa de la película de ‘Yo soy esa’, la película en la que debutó la Pantoja. Y te morías de la risa cuando escuchabas cómo entretenían a la madre de la artista –doña Ana– para que Coronado e Isabel pudieran dar rienda suelta a su pa-

“Mariñas se movía con pericia en los salones de las marquesonas y Ferrando alternaba con la progresía del momento”

sión. Creo recordar que lo conseguían llevándola a comprar marisco. Han muerto Ferrando y Mariñas. También dos de las personas que más contenidos les ofrecían: Carmina Ordóñez y Rocío Jurado. Isabel Pantoja, fuente inagotable de noticias, vive enclaustrada. Sí. Se ha acabado una época. Pero vendrán otras, claro está. Aunque siempre permanecerán en mi memoria aquellos



“Han muerto Ferrando y Mariñas. También dos de las personas que más contenidos les ofrecían: Carmina Ordóñez y Rocío Jurado”.

maravillosos años en los que coincidía con ellos y disfrutaba de Madrid con la ilusión de un recién llegado.

LO DE MAITE Y ‘LA’ SOFÍA

El viernes por la noche quedo con P. y con A., compañeras de profesión y, sobre todo, más que amigas. Tenemos un grupo de chat en el que lo mismo hablamos de Pedro Sánchez que de Maite Galdeano, o sea, de temas de calado. Cenamos de rechupete en un restaurante de Madrid y en esta ocasión hablamos mucho más de Maite que de Pedro. **La actualidad manda. Como toda persona de bien amamos a Maite pero también entendemos a ‘la’ Sofía.** Maite Galdeano es una explosiva mezcla de Lina Morgan y Anna Magnani. Está muy bien para disfrutarla en pequeñas dosis pero convivir con ella debe ser tan intenso como meterse entre pecho y espalda el ‘Mahabharata’ de Peter Brook. No tengo muy claro cómo acabará esta historia. Y lo que es peor: no descarto que nos llevemos un susto. **Escribo a Maite para ver cómo está y me responde que le ayude a que ‘la’ Sofía, al menos, le hable.** No tengo mucha relación con Sofía pero me pare-

ce que cuando toma una decisión no lo hace a tontas y a locas. Puede que se avecine tragedia. Otro tema de capital importancia que tratamos en la cena: el de las **mujeres que aprovechan los servicios de maquillaje de las televisiones en las que colaboran para lucir perfectas en actos que se celebran después** de sus intervenciones en platós. Abro aquí un melón para que mis compañeros indaguen: hay casos de mujeres que han aprovechado el maquillaje de un miércoles para un acto que tenían un jueves. Acreditadas fuentes consultadas valoran el hecho como “cerdada máxima”, otras aseguran que “es de cerdas y cutres” y todas coinciden en que “es malísimo para la piel”.

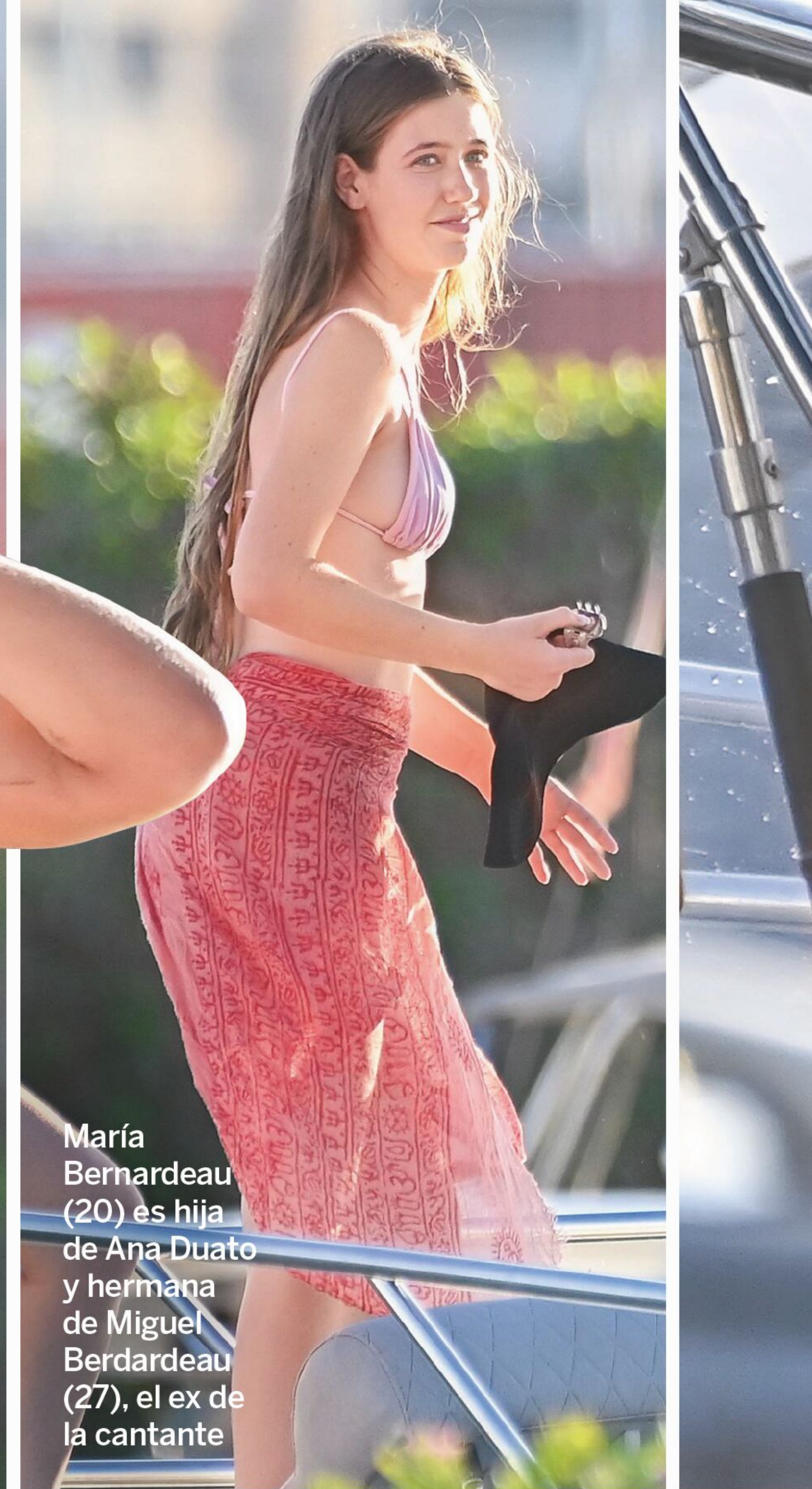
AQUEL MADRID DE 1995...

Después de la cena paseamos por Chueca y P. me pregunta cómo estaba el barrio cuando yo llegué a Madrid. Y a mí se me cae la baba recordando aquel Madrid de 1995. Chueca estaba empezando a convertirse en el barrio que es ahora, dejando atrás una época más o menos marginal. Proliferaban nuevos comercios, abrían bares con encanto, la noche era divertidísima. Pre-

cisamente recuerdo que Carlos Ferrando me encargó un reportaje sobre el barrio para un suplemento de Diario 16, creo recordar. Para mí, no había mejor lugar en el mundo que aquel Madrid. Vibrante. Generoso. Amable. Ya no es tan mío como antes porque creo que conforme vas cumpliendo años las ciudades dejan de pertenecerte. O al menos, no te pertenecen tanto porque ya no tienes tanta energía para seguirles el paso. Y mucho menos a una ciudad tan acelerada como Madrid. Disfrutamos paseando por las solitarias calles de Chueca pero, **al llegar a Gran Vía, la realidad nos calza una hostia que nos deja secos: hay muchísima gente durmiendo sobre cartones.** Era la misma imagen que vi en la Avenida Corrientes de Buenos Aires el agosto pasado. Y nadie hacía nada. Yo tampoco. Y me parece terrible porque acabas naturalizando la pobreza. Madrid no puede darle la espalda a esta realidad. El lujo que campa a sus anchas en otros barrios también debe servir para que los más necesitados puedan aspirar a llevar una vida digna.

Síguelo en www.lecturas.com

Aitana Ocaña (25) ha visto cómo su segunda oportunidad con Sebastián Yatra no ha salido bien. Ahora veranea en Ibiza con varios amigos, entre ellos Biel Juste, influencer con el que se la ha relacionado tras quedarse de nuevo soltera.



María Bernardeau (20) es hija de Ana Duato y hermana de Miguel Bernardeau (27), el ex de la cantante

**UNA JORNADA EN EL MAR
CON MARÍA, LA HERMANA DE
MIGUEL BERNARDEAU**

Aitana, en Ibiza con su excuñada

Tras su ruptura con Sebastián Yatra, la cantante se ha refugiado en la isla con un grupo de amigos



Hace apenas unas semanas, saltaba la noticia de que Sebastián Yatra había decidido romper de manera definitiva su relación con Aitana después de la segunda oportunidad que se habían dado. Ahora la cantante trata de poner al mal tiempo buena cara pasando unos días con varias amigas en una villa de lujo de Ibiza. Y en plena alta mar nos ha sorprendido compartiendo un paseo en barco con María Bernardeau, la hermana de su ex, Miguel Bernardeau.

UNA ESTRELLA EN CIERNES

De aquella relación de cuñadas parece evidente que ha quedado una bonita amistad. María —que veranea en Ibiza habitualmente con su familia— es también actriz, como su hermano. Ha fichado por la nueva temporada de 'Física o Química', que se estrenará próximamente presentando a una nueva generación de estudiantes. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Europa.

María y Aitana pasearon en barco mientras compartían confidencias. Durante la relación de la cantante con Miguel Bernardeau, se hicieron íntimas. Es habitual ver publicaciones de ellas dos juntas en las redes sociales.

La amistad que sobrevivió a una ruptura



La relación entre María y su excuñada no se resintió cuando Aitana rompió con su hermano a finales de 2022. María es actriz y la veremos en los nuevos capítulos de 'Física o Química'.



El 15 de septiembre de 2019, el mismo día de su cumpleaños, María Patiño se casó por sorpresa con Ricardo Rodríguez en Sri Lanka.

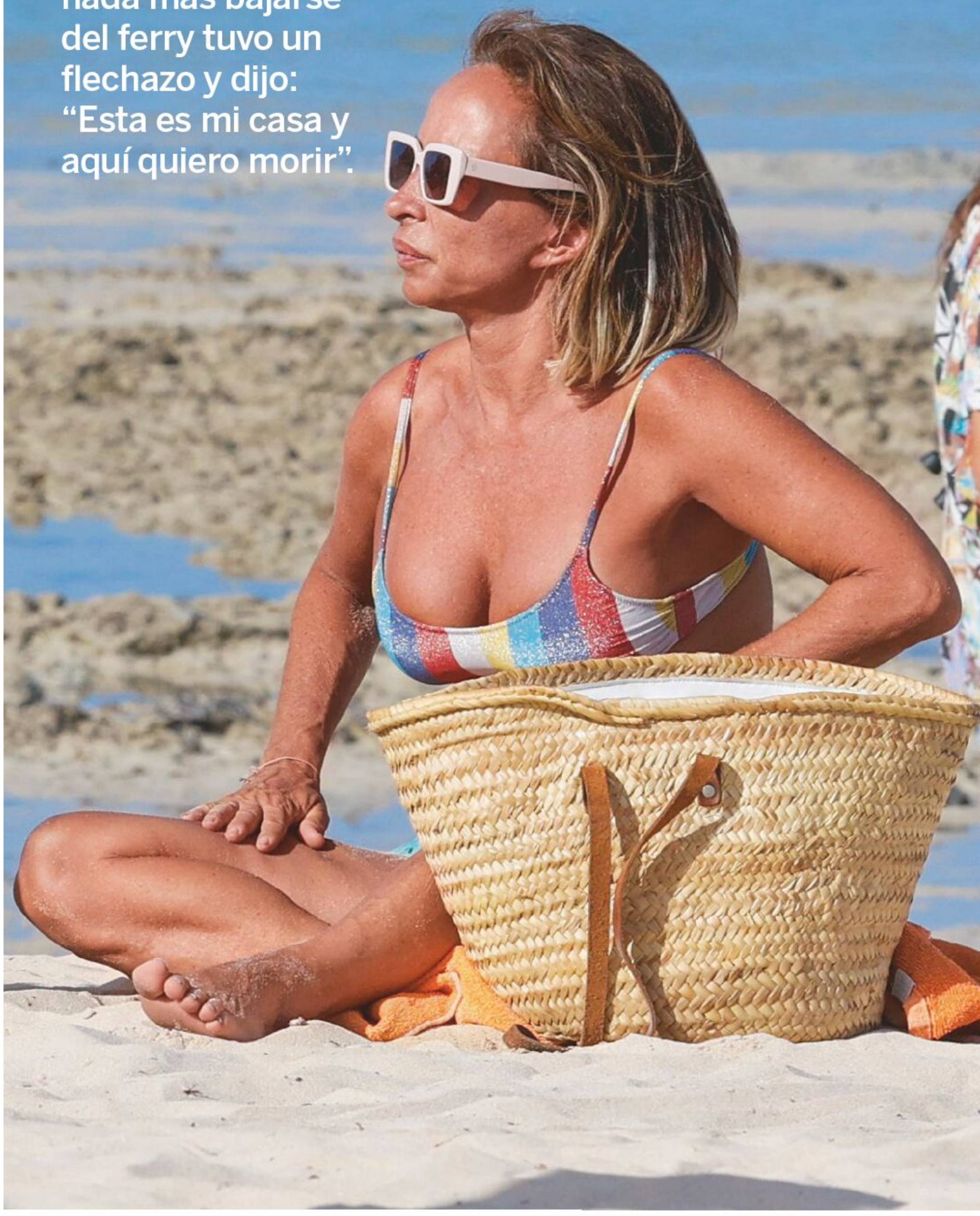
María Patiño está enamorada de Fuerteventura, donde se compró una casa. La presentadora vuelve el 2 de septiembre a su programa, 'Ni que fuéramos Shhh'.

**EXPRIME LAS VACACIONES
EN FUERTEVENTURA**

María Patiño celebra su cumpleaños en su paraíso

La presentadora está de doble celebración, ya que cumple también cinco años de casada con su marido, Ricardo Rodríguez

María ha contado que, la primera vez que pisó Fuerteventura, nada más bajarse del ferry tuvo un flechazo y dijo: "Esta es mi casa y aquí quiero morir".




Tras la cancelación de 'Sálvame' y su salida de 'Socialité', María ha sabido reinventarse. Aparte de presentar 'Ni que fuéramos Shhh' con buena audiencia formó parte del equipo de 'La Velada 4' con Ibai Llanos.



Doble motivo de celebración para María Patiño durante sus vacaciones en Fuerteventura. La presentadora celebró su cumpleaños rodeada de varios amigos y también cinco años de matrimonio con Ricardo Rodríguez, su marido, con el que se casó el día de su cumple en 2019.

ENAMORADA DE LA ISLA

Fuerteventura es el gran refugio de María. Tanto es así que en 2022 se compró una casa de 230 m² en la isla. El 2 de septiembre, volverá al trabajo con la nueva temporada de 'Ni que fuéramos Shhh', el programa que ha resucitado el espíritu de 'Sálvame' y que se puede ver en Ten y por YouTube. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Premier.

María conoció a Ricardo Rodríguez en Sevilla. Llevan 19 años juntos. Natural de Venezuela, Ricardo es actor.



Nuria Roca (52) adora las playas de Cádiz y el año pasado se alojó en el mismo complejo hotelero.



CON SU MARIDO Y SUS TRES HIJOS

Nuria Roca, escapada familiar a Cádiz

La presentadora muestra su faceta más relajada y divertida junto a Juan del Val, con el que lleva más de 25 años de relación



La presentadora y su marido, Juan del Val (53) forman un tándem en lo personal y lo profesional: trabajan juntos en 'El Hormiguero' y 'Roca', programa que ella presenta, y tienen un podcast.



Nuria y Juan tienen tres hijos: una niña de 14, un chico de 18 y el mayor, de 22, que estudia en California y ha vuelto a casa por vacaciones,

Muy unida a su hija pequeña



Después de un año repleto de compromisos laborales, Nuria Roca saborea sus vacaciones. Primero en Nueva York, luego Menorca y, ahora, en la costa gaditana. La presentadora y su marido, Juan del Val, disfrutaron de unos días de playa con toda la familia reunida, pues el mayor de sus tres hijos, que estudia en California, ha regresado a casa por vacaciones. Aún de viaje con sus hijos, Nuria y Juan encuentran tiempo para ellos, mostrando que siguen enamorados y cómplices como el primer día. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Europa/Gtres



“Más de 25 años queriéndonos y ojalá sean muchos más” ha escrito Nuria en una declaración de amor total a Juan.

Lydia Lozano (63) llegó muy afectada al tanatorio de San Isidro, en Madrid.

Fue una de las grandes firmas de Lecturas

Carlos plasmó en Lecturas sus vivencias y anécdotas con los famosos en la columna 'Detrás del telón'.

CARLOS FERRANDO
FALLECIÓ A LOS 76 AÑOS

La prensa rosa despide a su gran cronista

Decenas de amigos acudieron para dar el último adiós al mítico colaborador, cuyas cenizas serán esparcidas en Cuba, su segunda casa

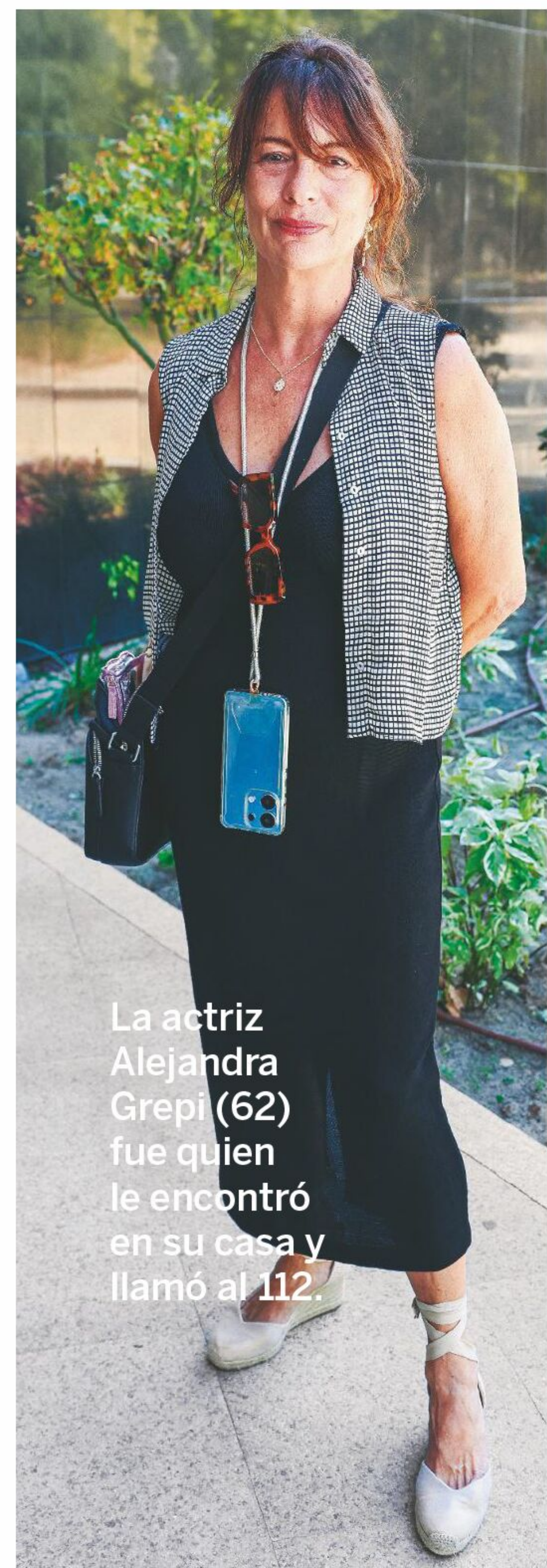


Malena Gracia (54) dijo: "Los amigos le queríamos mucho".

Decía que él solo era "un contador de historias" pero con él se van una época y muchos de los secretos de las grandes figuras del entretenimiento de nuestro país. La prensa rosa ha despedido a uno de sus grandes pioneros con la muerte de Carlos Ferrando, que falleció a los 76 años en su casa de Madrid. Amigos y compañeros de profesión se dieron cita el pasado 15 de agosto para despedirlo en el tanatorio de San Isidro.

UNA MUERTE INESPERADA

Fue la actriz Alejandra Grepí, una de sus íntimas amigas, quien dio la voz de alarma a los servicios de emergencia. Acudió a casa de Carlos tras varios días sin saber de él. Le encontraron muy deshidratado en su cama y, tras tres intentos de reanimación, falleció. El colaborador tenía buena



La actriz Alejandra Grepí (62) fue quien le encontró en su casa y llamó al 112.



Rosa Valenty (73), a la que Carlos conoció en sus años de vedette de revista.



Charo Reina (64) destacó que era "un gran profesional que ha marcado época y una magnífica persona". También recordó: "Pasamos juntos tantas noches, madrugadas y amaneceres de risa, de charla...".



Bibiana Fernández (70), una de sus grandes amigas, comentaba, triste: "Solo me queda el consuelo de que se ha ido durmiendo y que no hubo sufrimiento".

Fue el primer jefe de prensa de Almodóvar

Carlos trabajó con Almodóvar en las primeras películas del director. En la imagen, con Pedro, Banderas y Bibiana.



salud, solo había sido intervenido de una hernia estomacal hacía un año, aunque reconocen sus más allegados que en el último año había dado un gran bajón. "Me quedo en shock porque ha sido algo inesperado", ha escrito Terelu, a la que Carlos conocía casi desde niña pues le unió una amistad de más de cuatro décadas con María Teresa Campos.

AMIGO Y CONFESOR

Cartagenero de nacimiento y barcelonés de adopción, Carlos fue siempre un apasionado del cine y la música. Su primera gran oportunidad se la dio Rocío Jurado, recién llegado a Madrid, cuando la madre de la artista lo contrató para que contestara las cartas que los fans enviaban a la chipionera. Empezó así una intensa amistad, la primera con una gran

diva pero no la última. Otras grandes amigas fueron Sara Montiel –con la que estuvo a punto de casarse antes de su boda con Tony Hernández–, Massiel y Esperanza Roy, que fue su musa. Escribió en 'Fotogramas' y 'Diario 16' y fue relaciones públicas de las míticas discotecas Bocaccio y Archy, lo que le permitió conocer a infinidad de famosos y figuras influyentes. "Yo les regalaba copas, los atendía y poco a poco me forjé amistades que me confiaban todo como si fuese un confesor", escribió en sus memorias. También fue jefe de prensa de Almodóvar, de Ana Belén y de Imanol Arias en sus inicios y de películas como 'La Lola se va a los puertos', con Rocío Jurado, y 'Yo soy esa', con Isabel Pantoja. **L**

Por Estela Cebrián Fotos: Agencias/Archivo.



Con Naty Abascal, una de las grandes reinas del corazón.



En sus memorias, que publicó en 2022, reveló que estuvo a punto de casarse con Sara Montiel.



Conoció a María Teresa Campos cuando trabajaban para Hermida.



Con Concha Velasco y el periodista César Heinrich, al que estaba muy unido.



Empezó su carrera contestando las cartas que le llegaban a Rocío Jurado de los fans.



Carlos era un apasionado del cine –entre sus amistades contaba con Terenci Moix– y escribió en ‘Fotogramas’ y ‘Diario 16’. En televisión colaboró en ‘Crónicas marcianas’, ‘Día a día’ y ‘¡Qué tiempo tan feliz!’.

EXCLUSIVA


**LAS VACACIONES DE
NEBULOSSA, LOS TRIUNFADORES
DE EUROVISIÓN**

“Cuando salió ‘Zorra’, se metían con nuestro hijo”



Mark Dasousa (50) es el teclista de Nebulossa, el dúo que se dio a conocer en el Benidorm Fest y representó a España en Eurovisión. Mark y Mery, la otra mitad del grupo, son pareja y tienen dos hijos: una chica de 23 años y un chico de 12.

La pareja que nos representó en el festival rompiendo moldes hace balance de su ascenso a la fama y de cómo afectó a su familia la controversia generada por su tema estrella



“La gente que no entiende ‘Zorra’, no entiende la ironía. Pero al final hemos resignificado la palabra”, reivindica Mery

“Si la canción no se hubiera hecho tan conocida, a nuestro hijo lo habrían despreciado más, pero por suerte se volvió viral”

María ‘Mery’ Bas (56) es la cantante de Nebulossa. Hasta la eclosión del grupo tenía la música como hobby y trabajaba en su propio centro de estética en Alicante. Ahora ha dejado a su hija de 23 años al mando del negocio mientras ella da conciertos con su marido.



En poco tiempo han logrado una legión de fans y de detractores que, entre otras críticas, les han cuestionado por su diferencia de edad y por la letra de la canción 'Zorra'. Detrás de su reciente y polémico triunfo, se encuentran Mery y Mark, un matrimonio de más de veinte años con una curiosa historia de amor y una familia que sigue aprendiendo de las dos caras de la fama. A pesar de seguir disfrutando del momento, no esconden que lo han pasado mal con algunos comentarios. Con los pies en la Tierra y al lado de sus hijos, disfrutaron del éxito que están viviendo.

► **¿Estabais preparados para este éxito?**

Mark. Todos soñamos con el éxito, que no tiene nada que ver con la fama. Tenemos muy presente que venimos de actuar delante de nadie. Veníamos de hacer una gira donde, en un par de casos, tocamos para cien personas y en el resto para diez personas o ninguna.

Mery. Hay una anécdota muy curiosa que no olvidamos. Fue el año pasado, el 11 de mayo en Ponferrada, donde no se vendió ni una entrada. El dueño del local preguntó si cancelábamos pero nosotros fuimos a tocar allí y decidimos hacerlo y grabarlo para el dueño de la sala, el cámara y el camarero. Al terminar, fuimos a ver la final de Eurovisión y, cosas de la vida, un año después estábamos actuando frente a 18.000 personas. ¡Muy fuerte!

► **No paráis de viajar por vuestras actuaciones pero seguís con vuestra vida, con el centro de estética y con el estudio de grabación.**

Mark. Sí, yo sigo como productor en el estudio de grabación. Antes compaginába-

mos todo pero se nos estaba complicando porque tenemos muchas actuaciones y tenemos que delegar.

Mery. Sigo con el centro de estética porque siempre pienso que, en uno u otro momento, tengo que volver allí. Ahora es mi hija quien está al frente del centro, aunque hay días que yo voy a pasar láser.

► **Todavía hoy se cuestiona vuestra diferencia de edad y hace gracia la historia de que Mery era la canguro de Mark de pequeño.**

Mery. Eso es una broma que hemos seguido. Canguro como tal, contratada, no fui. Sí me he quedado a su cuidado porque nuestros padres eran amigos y yo iba de visita muchas veces a su casa y me quedaba a cargo de Mark, mi hermano pequeño, los primos... pero canguro como tal, no. La diferencia de edad hoy está más normalizada por la gente joven pero, hace años, yo sí escuchaba comentarios que decían que por qué yo iba con un hombre más joven. Las personas se enamoran de las personas, no de la edad, la raza, el sexo. ¿Por qué no está mal visto que un hombre vaya con una mujer más joven?!

Mark. Nos conocemos desde pequeños. Cuando yo tenía unos cuatro años, veía a los niños mayores y los admiraba. Mery estaba entre ellos y siempre estuvo en mi radar. Recuerdo que cuando yo



“La diferencia de edad hoy está más normalizada pero, hace años, yo sí escuchaba comentarios”, cuenta Mery

“La personas se enamoran de las personas, no de la edad, la raza o el sexo. ¿Por qué no está mal visto que un hombre vaya con una mujer más joven?!”

Mery y Mark se conocen desde pequeños. Cuando Mery era adolescente, alguna vez cuidó de Mark en su casa. Él estaba embelesado por ella. Con el tiempo, ya adultos, se reencontraron.

Mery está aprendiendo a filtrar los comentarios hirientes que le llegan por redes sociales. “No tengo que quedarme con eso porque tengo miles de personas que me dicen lo contrario”, dice.

“A mí las críticas me han afectado muchísimo porque sé que no tengo una voz prodigiosa”, reconoce Mery

“El colmo fue cuando me dijeron que soy una vergüenza para España. Que digan cosas como ‘esta vieja dónde va’ me afecta”

iba al cumple de su hermano, que era mi amigo, preguntaba si ella iba a ir para poder verla. Cuando ella cumplió 21 años, mi madre me contó que Mery se había casado y me quedé un poco chafado [risas]. A mí ella me atraía y cuando volví de Madrid al pueblo, ya nos acercamos. Vino al bar donde yo solía actuar y, desde entonces, ya no nos hemos separado.

► **Vuestra canción ‘Zorra’, además de ser un pelotazo, también es muy polémica.**

Mery. La gente que no entiende la canción, no entiende la ironía. Cuando canto “ya sé que soy solo una zorra” no estoy diciendo que lo sea sino que tú piensas que lo soy porque hago cosas que si las hiciera un hombre, sería un héroe. Al final, ha sido muy bonito porque creo que hemos conseguido resignificar esa palabra.

► **¿Os afectan las críticas?**

Mery. A mí las críticas al principio me han afectado muchísimo porque sé que no tengo una voz prodigiosa ni soy una superbailarina pero, como artista, quiero hacerlo lo mejor que puedo para devolver todo el amor que me ha llegado. Me quité notificaciones de las redes sociales para estar alejada de los comentarios. Me han llegado a llamar “la ameba con tetas”. El colmo fue cuando me dijeron que soy una vergüenza para España. No tengo que quedarme con eso porque tengo miles de personas que me dicen lo contrario. Yo estoy aprendiendo constantemente pero que digan cosas como “esta vieja dónde va”, me afecta.

Mark. Yo le digo que hay que relativizar todo aunque afecte.

► **¿Cómo han llevado vues-**



Una actuación
icónica más
allá del puesto

tros hijos todas esas críticas a sus padres?

Mery. Es cierto que, al principio cuando salió la canción, se metían con nuestro hijo y le decían: “¿Tu madre es la zorra?”. Si la canción no se hubiera hecho conocida y no hubiéramos cogido fama, sí creemos que le habrían despreciado más y habría sido un problema pero, por suerte, la canción se volvió viral y, de repente, nosotros éramos maravillosos y nuestro hijo también porque era “el hijo de Nebulossa”.

Mark. Es tremendo porque incluso influye e importa la posición en la que hemos quedado en Eurovisión. Tenemos amigos que están en lo bueno y en lo malo pero luego hay otros que solo se quedan con el puesto y no valoran que ha traspasado fronteras. Pero esa gente no suma. Lo bonito es que hasta en México nos paran por la calle. No tenemos rencor hacia nadie, para mí son opiniones. Si la canción la cantara un hombre sería diferente, aunque a mí también me han atizado llamándome “señor mayor”. Somos transparentes con nuestros hijos. **■**

Por Omar Suárez. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Maquillaje y peluquería: Marisa Jiménez. Agradecimientos: N35+, Twenty Four Haitch, Dr. Franklin, Nacha Bandage, Relish, Gaudí, Lavi, Dolores Cortés, La Mary shop, Bikkembergs, Piel de Mar, Pitillos.



Nebulossa quedó en el puesto 22 de 25 en Eurovisión. Mark cree que el ranking no es lo importante. “Hay algunos que solo se quedan con el puesto y no valoran que ha traspasado fronteras”, lamenta.

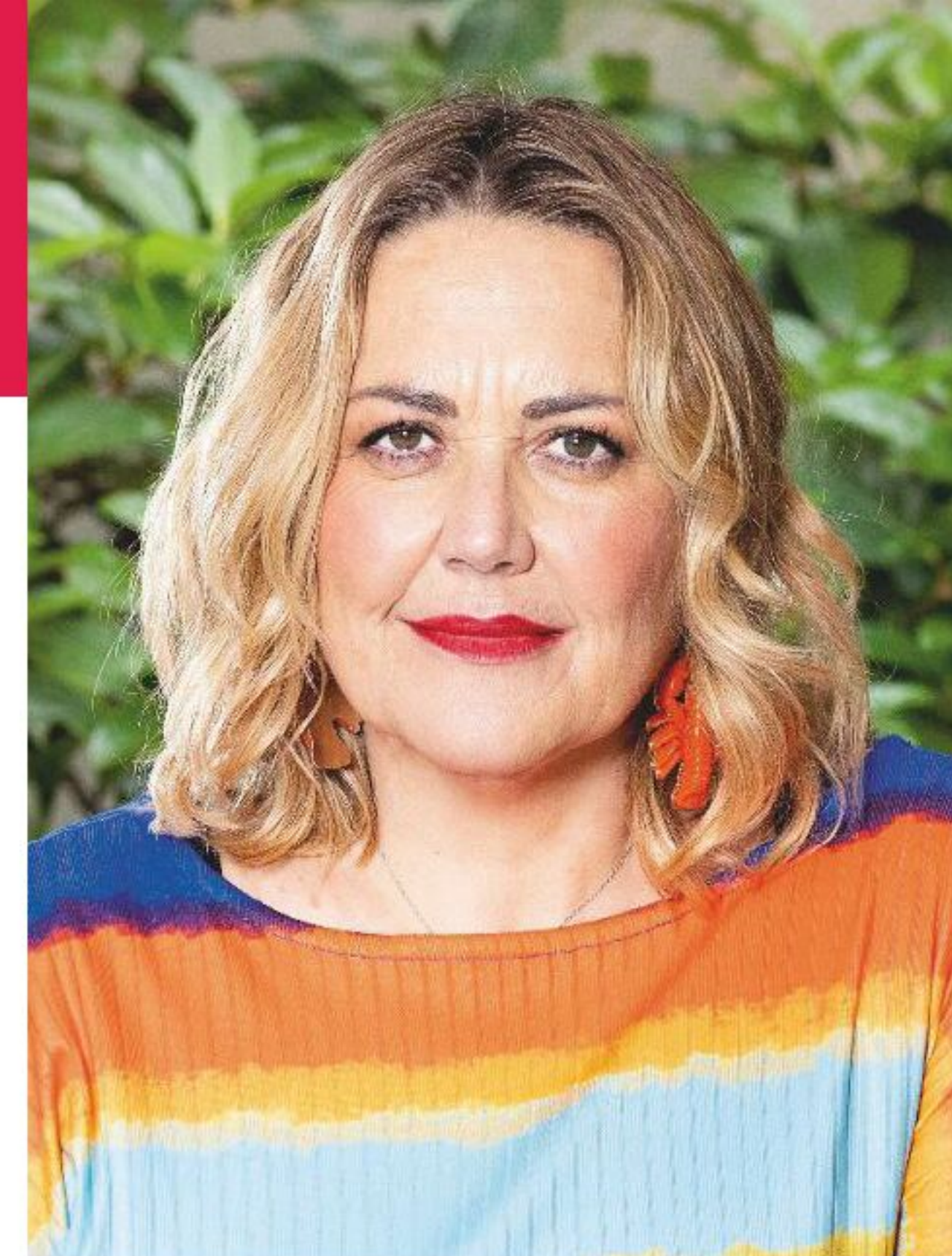


EN EL BARRIO DONDE CRECIÓ
LA JOVEN ESTRELLA DE LA SELECCIÓN

El padre de Lamine Yamal, a punto de morir apunhalado por una venganza

Cuatro hombres se citaron con Mounir Nasraoui en un parque para zanjar un incidente con un niño que tuvo lugar esa misma tarde y allí le atacaron a traición. “Suerte que apareció un amigo de mi padre, si no, lo matan”, ha dicho Lamine

La hora negra



por
Mayka Navarro



Un vecino lo grabó horas antes



Horas antes de ser apuñalado, Mounir tuvo un incidente con los mismos hombres que le emboscaron en el parque en el que intervino la policía y que fue grabado por un vecino.

Rara es la semana que el móvil de algún vecino no grabe una pelea con heridos de arma blanca en una calle de un municipio catalán. Imágenes que se difunden en los medios de comunicación que dan cuenta de hasta qué punto se arraiga en nuestros barrios la cultura de la navaja. Estos días, el protagonista involuntario de una agresión que casi le cuesta la vida fue el padre del jugador Lamine Yamal, Mounir Nasraoui, de 35 años. Por suerte, las tres puñaladas que recibió a traición se quedaron a pocos milímetros de órganos vitales, y pese a que perdió mucha sangre, la rápida actuación de los Mossos d'Esquadra, de la Policía Local de Mataró, de los sanitarios del Servei d'Emergències Mèdiques (SEM) y del personal de urgencias del hospital de Can Ruti de Badalona lograron salvarle la vida.

UN ATAQUE A TRAICIÓN

Este fin de semana, el padre de Yamal volvió a agradecer las muestras de solidaridad con un mensaje en Instagram. Daba las gracias a los amigos que ahuyentaron a los agresores cuando todavía le golpeaban y llamaron al 112, a los servicios de emergencias y policiales por la rapidez con la que aparecieron y sobre todo al mosso que durante varios minutos tapo-

Cinco horas antes del apuñalamiento, un niño que jugaba con agua mojó a Mounir

Este se enfureció y su respuesta fue tan fuerte que el padre, el tío y el abuelo del niño salieron a la calle y le agredieron

nó con sus manos una de las heridas por la que perdió mucha sangre. El presunto autor del apuñalamiento se encuentra en prisión provisional sin fianza, mientras que tres de los hombres que le acompañaron quedaron en libertad, pero con medidas cautelares, dictadas por el juez instructor tres de Mataró, de guardia el día que los cuatro detenidos pasaron a disposición judicial. Los acusados, todos miembros de una misma familia del barrio de Rocafonda, tendieron una trampa a Mounir Nasraoui. Tras un primer incidente protagonizado ese mismo miércoles a las tres de la tarde, se citaron con el padre del futbolista en un parque junto a un parquin para "hacer las paces", le dijeron. Pero se presentaron armados y sin mediar palabra le ro-

dearon, golpearon, patearon y apuñalaron. “Suerte que apareció un amigo de mi padre, si no, lo matan”, relató el jugador a un directivo del Barcelona, tras visitarle el viernes cuando todavía permanecía hospitalizado.

UN INCIDENTE INESPERADO

El paciente no necesitó intervención quirúrgica, pero sufrió un neumotórax y pasó la primera noche en la unidad de cuidados intensivos. Consciente en todo momento, el hombre pudo prestar declaración a los

Los vecinos se hacen cruces de que los presuntos agresores, que son de la misma familia y sin antecedentes, tendieran esa trampa en frío

investigadores que se desplazaron hasta Can Ruti el viernes. Y relató a los Mossos lo mismo que explicó a sus familiares y amigos. Un relato de los hechos que confirma que entre la víctima y sus agresores no había ningún conflicto previo más allá del incidente de las tres de la tarde en la calle Frank Marshall, también en Rocafonda.

El padre de Lamine paseaba por esa calle cuando un niño que jugaba con un barreño de agua en un balcón tiró agua que le salpicó. El pequeño ni sabía quién era Mounir Nasraoui. El hombre se enfureció y tuvo una respuesta tan desproporcionada que el padre, un hermano de este y el abuelo salieron a la calle a enfrentarse. Iban sin camisa y descalzos. En ese momento se produjo un altercado en el que, según los testigos, el padre de Lamine acabó por los suelos y ayudado

por un amigo. Varios vecinos alertaron al 112 y aparecieron inmediatamente dos patrullas de la policía local de Mataró. Los agentes separaron a Nasraoui de los tres hombres con los que se había enfrentado. En ese momento, el padre del futbolista les trasladó su intención de denunciar a la familia. De hecho, en uno de los muchos vídeos que grabaron y difundieron los vecinos, se escucha a Nasraoui decirlo a una de las agentes. El conflicto terminó en ese punto. No hubo nada más o por lo menos no consta oficialmente que pasara nada. Los familiares regresaron a su casa y el padre del futbolista, a la vivienda de su madre en el barrio, con la que había comido.

UN CONOCIDO DEL BARRIO

¿Qué pasó entre las tres de la tarde y las nueve de la noche? Pues, por lo que ha trascendido, una reacción absolutamente incomprensible por parte de los agresores. Esos tres hombres, más el cuarto que se unió a la agresión posterior, sabían perfectamente que aquel individuo al que se habían enfrentado era el padre de Lamine Yamal porque todo Rocafonda lo sabe, y ya se encarga él de gritarlo a los cuatro vientos siempre que tiene ocasión. Le buscaron y le citaron para “hacer las paces” y “zanjar el problema” en un parque junto a un parquin al aire libre. Y el hombre acudió confiado. Un espacio en el que hay un viejo proyecto de colocar unas cámaras de videovigilancia que no llegan.

LOS VECINOS, SORPRENDIDOS

Los agresores, siempre según la versión del padre del jugador, salieron de un coche, le rodearon sin mediar palabra. Le golpearon, patearon y apuñalaron, hasta que apareció el ami-

Lamine Yamal fue a visitar a su padre, que sufrió un neumotórax y pasó la primera noche en la UCI. El joven futbolista no podía ocultar la preocupación.



Los agresores sabían que el individuo al que se habían enfrentado era el padre de Lamine Yamal, pues él presume de ello

go y salieron huyendo. Tampoco fueron muy lejos. Dos horas después, en colaboración con la policía municipal, fueron detenidos los tres primeros, y un cuarto al día siguiente. Los cuatro son miembros de una misma familia y no tienen antecedentes, ni judiciales, ni policiales. De hecho, nunca habían protagonizado ningún tipo de incidente y sus vecinos, todavía hoy, se hacen cruces de que tendieran esa trampa, en frío, casi cinco horas después del

primer incidente con el agua que cayó del barreño del balcón. Rocafonda es el barrio de Mataró que ha visto crecer a Lamine. Orígenes humildes con familias trabajadoras que, en muchos casos, se instalaron en la ciudad en busca de una mejor vida para sus familias. La abuela de Lamine sigue viviendo en Rocafonda y al barrio acude el jugador cada vez que puede para no perder de vista de dónde viene y que le cocine pollo rebozado y huevos revueltos para desayunar.

UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN

Su historia es la de muchas otras familias. La suya llegó de Larache, en Marruecos. Abdul, el mayor de los cinco hermanos, llegó a Barcelona con 20 gracias al esfuerzo de Fátima, su madre y abuela de Lamine, matriarca y columna vertebral



**Mounir Nasraoui
recibió el alta
tras dos días en
el hospital**



El padre del joven futbolista, que no necesitó intervención quirúrgica, pudo salvar la vida gracias a la rápida intervención de un conocido. Declaró a la policía todavía en el hospital de Can Ruti en Badalona y tras dos días ingresado, recibió el alta el viernes por la tarde y posó así, exultante. Uno de los cuatro presuntos agresores está en prisión provisional.

Lamine Yamal ha comprado a su abuela una casa con patio en el barrio de Mataró donde ella vive desde hace 30 años y ha criado a toda la familia

de esa casa. “Llegó a España con 40 años. Vino sola. Trabajó mucho. Y, cuando pudo, fue trayendo año a año a cada uno de sus hijos. Yo fui el primero. Después fue Mounir, con nueve años”, relató Abdul recientemente en una entrevista con Anaïs Martí en La Vanguardia. Fátima, que tiene 73 años, ha visto jugar a su nieto en el Estadi Olímpic de Montjuïc y en el Camp Nou.

UNA ABUELA CORAJE

La historia de Fátima es también un relato de superación. Con 40 años tomó un ferry desde Tánger. Entró en España con pasaporte. Había ahorrado para pagarse un autobús que la llevó hasta Catalunya. Era el año 1990 y no se necesitaba ningún visado especial. Empezó trabajando en un camping de Llavaneres. Allí estuvo dos años. Después estuvo en una residencia de mayores de Vilassar de Mar. Y se estableció en Rocafonda. No hace mucho, Yamal le compró una casa con patio a la abuela, pero sin salir de Rocafonda porque la matriarca de los Nasraoui, abuela de 24 nietos, es feliz en el barrio en el que vive desde hace 30 años. Al barrio dedicó el nieto de Fátima su gol de la Eurocopa con la selección española, dibujando con los dedos la cifra 304, los tres últimos dígitos del código postal.

Síguela en www.lecturas.com

Valida®

La mejor silla SALVAESCALERAS



Cómoda

Práctica

Muy segura

Solo este **¡AGOSTO!**

DESCUENTO
MUY ESPECIAL*

(si nos dices "LECTOR")

¡VALIDA te lo pone fácil!

TODO SON VENTAJAS

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

¡Solicita presupuesto!

900 414 000

(Teléfono Gratuito)

* Promoción no acumulable a otros descuentos.
Promoción válida hasta el 31 de agosto de 2024.

www.valida.es



**APUÑALADO POR UN ENCAPUCHADO
MIENTRAS JUGABA AL FÚTBOL**

Dolor por el asesinato de un niño de 11 años

El crimen sacudió la paz en Mocejón,
en Toledo. Han detenido a un hombre
de 20 años, vecino del pueblo

**Buscan el arma
en una acequia del
pueblo**



Tras detener
al sospechoso, la
policía buscó el
arma homicida
porque dijo
haberla
tirado ahí.

Eran casi las diez de la mañana del domingo y tres niños jugaban al fútbol tranquilamente en las inmediaciones del polideportivo de Mocejón, en Toledo, cuando un hombre apareció con el rostro tapado con un pañuelo y, sin mediar palabra, se abalanzaba sobre ellos. Dos consiguieron escapar. El encapuchado se ensañó a puñaladas con el que no pudo huir y falleció por las heridas recibidas. Se llamaba Mateo y tenía solo once años. La localidad está conmocionada por este terrible

e incomprensible asesinato, porque, según han explicado testigos que presenciaron todo, fue un crimen al azar. El asesino primero fue a un grupo de chicos mayores y, como no alcanzó a ninguno, fue a por los tres niños. Todo el mundo se hace la misma pregunta: “¿Por qué?”.

24 HORAS FRENÉTICAS

Asell Sánchez, el portavoz de la familia, que es primo del niño, ha declarado: “En la familia estamos destrozados y consternados. Mi prima y su marido, el padre de Mateo,



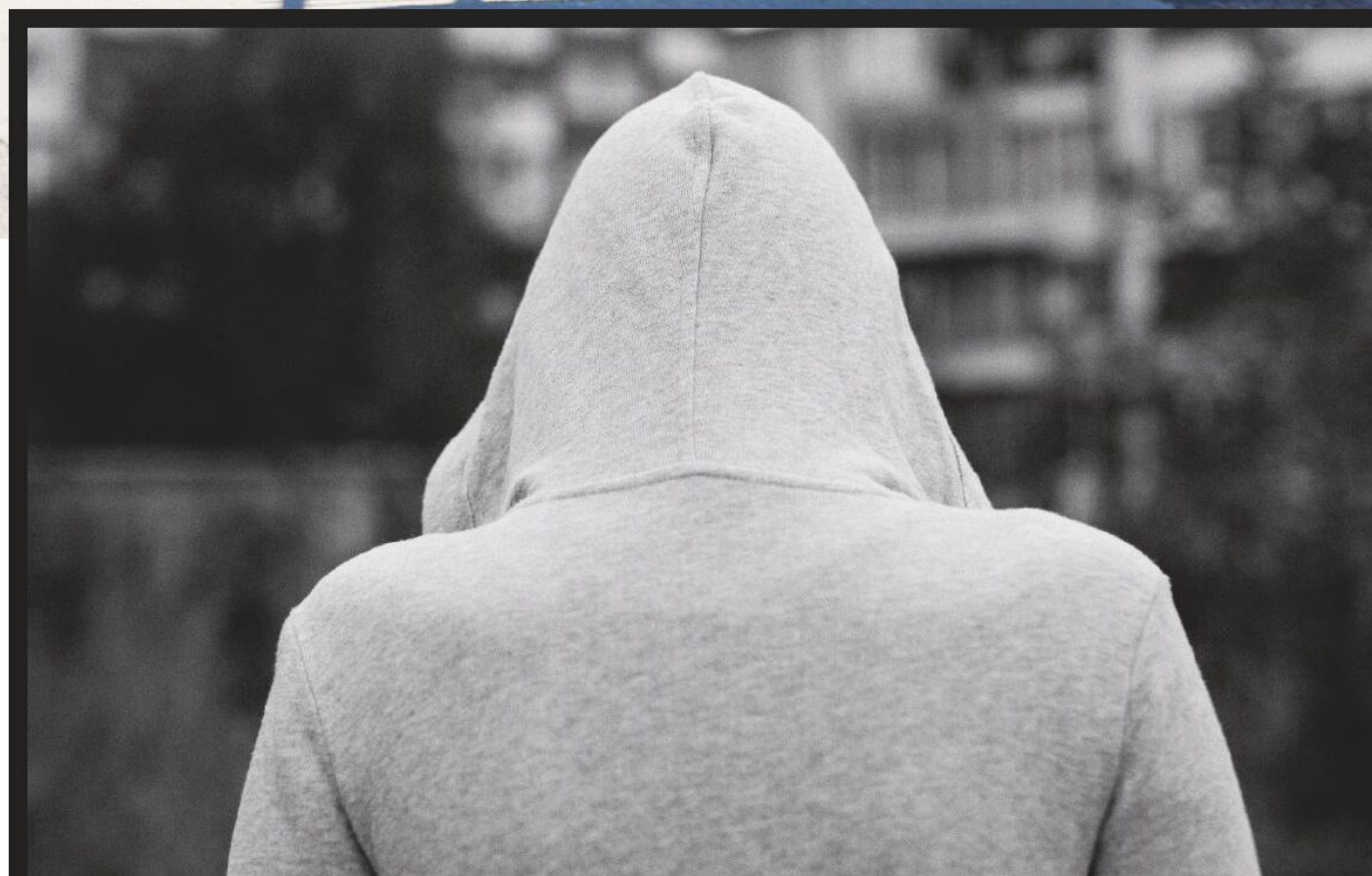
El pequeño Mateo jugaba con dos amigos en las inmediaciones del polideportivo el domingo por la mañana. Falleció víctima de las heridas recibidas.

“Estamos destrozados. ¿Qué maldad pueden tener unos niños que madrugan para ir a jugar al fútbol?” dice un primo de Mateo

no entienden cómo un niño va a jugar al fútbol y ahora no está con nosotros. Es algo incomprensible y que no tiene sentido. ¿Qué maldad pueden tener unos niños que han madrugado para ir a jugar al

fútbol? Que llegue este indeseable y, al azar, mate a uno de ellos, a Mateo. ¿Qué enemigos puede tener un niño de once años?”. Tras el apuñalamiento el autor huyó en coche. Después de más de 24 horas de tensión y búsqueda intensiva, la Guardia Civil detuvo a un sospechoso el lunes por la tarde. Se trata de un hombre de 20 años, vecino del pueblo, que fue localizado gracias a las cámaras del polideportivo y por el posicionamiento de su teléfono móvil. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Efe/Getty.



UN CRIMEN AL AZAR E INCOMPRENSIBLE

El asesino se coló en las inmediaciones del polideportivo por una valla rota, primero se abalanzó sobre un grupo de chicos mayores y luego fue a por los tres niños. La policía ha detenido a un hombre de 20 años vecino del pueblo.

“Lo hice mientras estaba intoxicado con alcohol y cocaína tras una discusión”

“Tengo varias enfermedades mentales que hacen que a lo largo de mi infancia y mi vida adulta haya tenido y siga teniendo problemas”

Marius Borg (27) es el hijo mayor que la princesa Mette-Marit tenía de una relación anterior cuando se casó con Haakon de Noruega.

La semana pasada, Marius fue detenido por agredir a una joven a la que provocó una conmoción cerebral. La policía se encontró el piso de la joven destrozado y con un cuchillo clavado en la pared. Ahora Marius reconoce los hechos en un comunicado.



**OTRAS DOS EXPAREJAS LO
ACUSAN DE MALTRATO**

El hijo de Mette-Marit admite que pegó a su novia

Marius Borg, que fue detenido por agresión y podría enfrentarse a una pena de hasta 6 años de cárcel, reconoce los hechos justo cuando sus ex empezaban a destaparlo como un hombre violento



La mayor crisis de la realeza noruega

Mette-Marit (51) y Haakon (51) han tenido siempre fricciones por culpa de Marius. El caso de Marius llega en el peor momento para la monarquía.

El hijo mayor de la princesa Mette-Marit de Noruega, Marius Borg, fue arrestado la semana pasada por agresiones físicas y verbales a una chica de 20 años. La joven necesitó atención hospitalaria tras sufrir una conmoción cerebral. Ahora el propio Marius ha admitido los hechos en un explosivo comunicado. “El fin de semana pasado ocurrió algo que nunca debería haber pasado. Infligí lesiones corporales y destruí objetos en un apartamento mientras estaba intoxicado con alcohol y cocaína tras una discusión”, escribe el hijo de la princesa en esta confesión.

Han salido a la luz audios de Marius amenazando a la denunciante con quemar su ropa

EL COMUNICADO DE MARIUS

En el texto, Marius pide perdón a la víctima, a la que se refiere como “mi novia”, e intenta esconder esta admisión de culpa tras otra confesión: la del consumo de drogas y los problemas de salud mental. “Tengo varias enfermedades mentales que hacen que a lo largo de mi infancia y mi vida adulta haya tenido y siga teniendo problemas. He luchado con el abuso de sustancias durante mucho tiempo, por lo que he estado en tratamiento anteriormente. Ahora retomaré este tratamiento y me lo tomaré muy en serio”, asegura.

AUDIOS DEMOLEDORES

Sin embargo, la realidad es que solo ha emitido este comunicado, empujado por sus abogados, cuando sabía que los medios noruegos iban a publicar unos audios suyos demoleedores hablando con su vícti-

La influencer que acusa a Marius de reincidente

Nora Haukland (27) es influencer. Saltó a la fama en 2020 con el reality 'Love island' y salió con Marius entre 2022 y el pasado verano. Asegura que Marius ya destrozó su piso antes de que lo hiciera con el de su última pareja.



“Marius me dio un puñetazo, me pateó y me estranguló”, dice Nora, una de sus exnovias

de la pareja están contemplados con penas que pueden ir de un año a seis años de cárcel, dependiendo de la gravedad. Las amenazas y el hecho de que en el piso de la víctima se encontrara un cuchillo clavado en la pared acorralan al hijo de Mette-Marit. La víctima no se ha pronunciado directamente tras la publicación de este comunicado, ya que su identidad permanece anónima. Quien sí ha hablado ha sido su abogada, para responder a la parte de la carta en la que Marius se refiere a la chica como “mi novia” y habla de ella en términos conciliadores. “La última vez que hablé con mi cliente, el denunciado y ella no eran ya pareja”, asegura la letrada.

HABLA SU EXNOVIA MODELO

A la confesión de Marius hay que añadir el testimonio de dos de sus exnovias, Juliane Snekkestad y Nora Haukland. Ambas han hablado esta semana para acusar al hijo de Mette-Marit de violencia. Juliane, que salió con Marius entre 2018 y 2022, ha compartido su experiencia a través de Instagram. “Anteriormente he sido objeto de violencia mental y física por parte de la persona en cuestión. La violencia psicológica fue lo más brutal para mí”, ha confesado. La joven, modelo de profesión, vivió con Marius en Londres y en la ciudad noruega de Tønsberg. En su mensaje, hace un llamamiento desgarrado para que la justicia actúe contra su ex. “Esto ya ha sucedido antes. Y hay que pararlo ya. Que más mujeres estén ex-

ma. Estos audios finalmente han visto la luz. Se trata de una conversación telefónica en la que Marius trata de convencer a la chica para que regrese al piso en el que, según se infiere, convivían. En un momento de este tenso intercambio, Marius admite haberle pegado pero trata de restar importancia a los golpes. “¿Esto es por lo que te hice anoche? ¿Eh? ¿Golpearte con la mano abier-

ta? ¿Una pequeña palmadita en la espalda?”, se le oye decir. Por su parte, la chica se revuelve ante este intento de relativizar la violencia y describe episodios de terror que incluyen golpes, varios estrangulamientos y dificultad para respirar. Marius le pide entonces que vuelva al piso con claras amenazas. “Si no estás aquí dentro de una hora, echaré gasolina a tu ropa y le pren-

Marius se refiere a la denunciante como “mi novia” pero ella mantiene que ya han roto

deré fuego. Si no estás aquí dentro de una hora, quemaré todo lo que tienes”. Estas amenazas complican la situación procesal de Marius. Los delitos de lesiones en el ámbito

puestas a esto es impensable y siento la responsabilidad de compartirlo”, advierte.

OTRA DE SUS EXNOVIAS

Tras Juliane ha estallado también Nora Haukland, influencer y exconcurante de realities que salió con Marius entre 2022 y el pasado verano. “Marius habla [en su confesión] como si fuera la primera vez que sucede y pide algún tipo de empatía, pero todo esto le resulta muy fami-

Mette-Marit ha llamado a la denunciante de Marius, a la que conocía de antes

liar. Marius fue violento conmigo. Me dio un puñetazo en la cara, me pateó, me estranguló y destruyó mi apartamento”, relata.

METTE-MARIT Y LA VÍCTIMA

La confesión de Marius y el relato de sus ex agigantan la crisis en la Casa Real, que ya se encontraba en un momento delicado por la mala salud del rey Harald y la inminente boda de Marta Luisa de Noruega con el chamán Durek Verrett. Ahora Mette-Marit trata de gestionar la debacle de su hijo. Palacio ha confirmado que la princesa se ha puesto en contacto con la primera denunciante de Marius —la mujer anónima que sufrió una conmoción cerebral— para ofrecerle consuelo. Según la realeza, el objetivo de la llamada con esta joven —a la que Mette-Marit ya conocía— no era condicionarla de cara a su declaración judicial, sino ofrecerle apoyo, pero algunos medios denuncian que podría tratarse de una medida de presión impropia de una princesa. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.

La modelo que vivió 4 años con Marius

Juliane Snekkestad (29) es modelo y salió con Marius entre 2018 y 2022. Vivieron juntos en Londres y en Tønsberg.



“He sido objeto de violencia mental y física por parte de Marius”, dice Juliane, otra de sus exnovias

“La violencia psicológica fue lo más brutal. Hay que pararlo ya para que no haya más mujeres expuestas”

Alain Delon había nacido en Sceaux, Francia, en 1935. Se enroló en la marina francesa a los 17 años y, tras varios incidentes, acabó siendo expulsado de ejército. Sus películas más famosas fueron 'La piscina', 'A pleno sol' y 'El Gatopardo'.

ALAIN DELON HA MUERTO
A LOS 88 AÑOS

Adiós al gran galán del cine francés

La vida del actor, famoso por sus romances y sus polémicas, se ha apagado tras un largo declive en el que llegó a pedir a sus hijos la eutanasia, sin éxito. Con él se va el último rompecorazones del cine europeo

Romy Schneider quedó sumida en una depresión cuando Alain la dejó en 1963

El corazón de Alain Delon se apagó poco a poco, sin hacer ruido, en la madrugada del domingo 18 de agosto. Tenía 88 años y su estado de salud estaba muy debilitado. Sus tres hijos, Anthony, Anouchka y Alain-Fabien anunciaron la muerte en un comunicado firmado también por Loubo, el perro del actor, amante de los animales. Con él se va el último gran galán del cine europeo, protagonista de películas como 'La piscina', 'A pleno sol' y 'El Gato pardo'. La mirada fascinadora y a la vez inquietante de Alain Delon lo convirtió en un seductor implacable. Su romance más mediático fue el que tuvo con Romy Schneider entre 1958 y 1963. Él la dejó por la que sería su primera esposa, Nathalie. Romy quedó sumida en una gran depresión. Con Natalie tuvo a su hijo Anthony y con su segunda esposa, la holandesa Rosalie Van Breemen, tuvo a Anouchka y Alain Fabien.

PIDIÓ LA EUTANASIA

Alain Delon odiaba ver su declive físico y mental, sobre todo desde que en 2019 sufriera dos derrames cerebrales que lo dejaron prácticamente desvalido. Además, padecía un lin-



En 1958, Alain Delon y Romy Schneider rodaron 'Amoríos'. Lo suyo no fue un flechazo. Para él, ella era una "aburrida" y Romy pensaba que él era un "engreído". Pero fue iniciar el rodaje y la pasión traspasó la pantalla. Para Alain, la inolvidable 'Sissi' fue el amor de su vida.



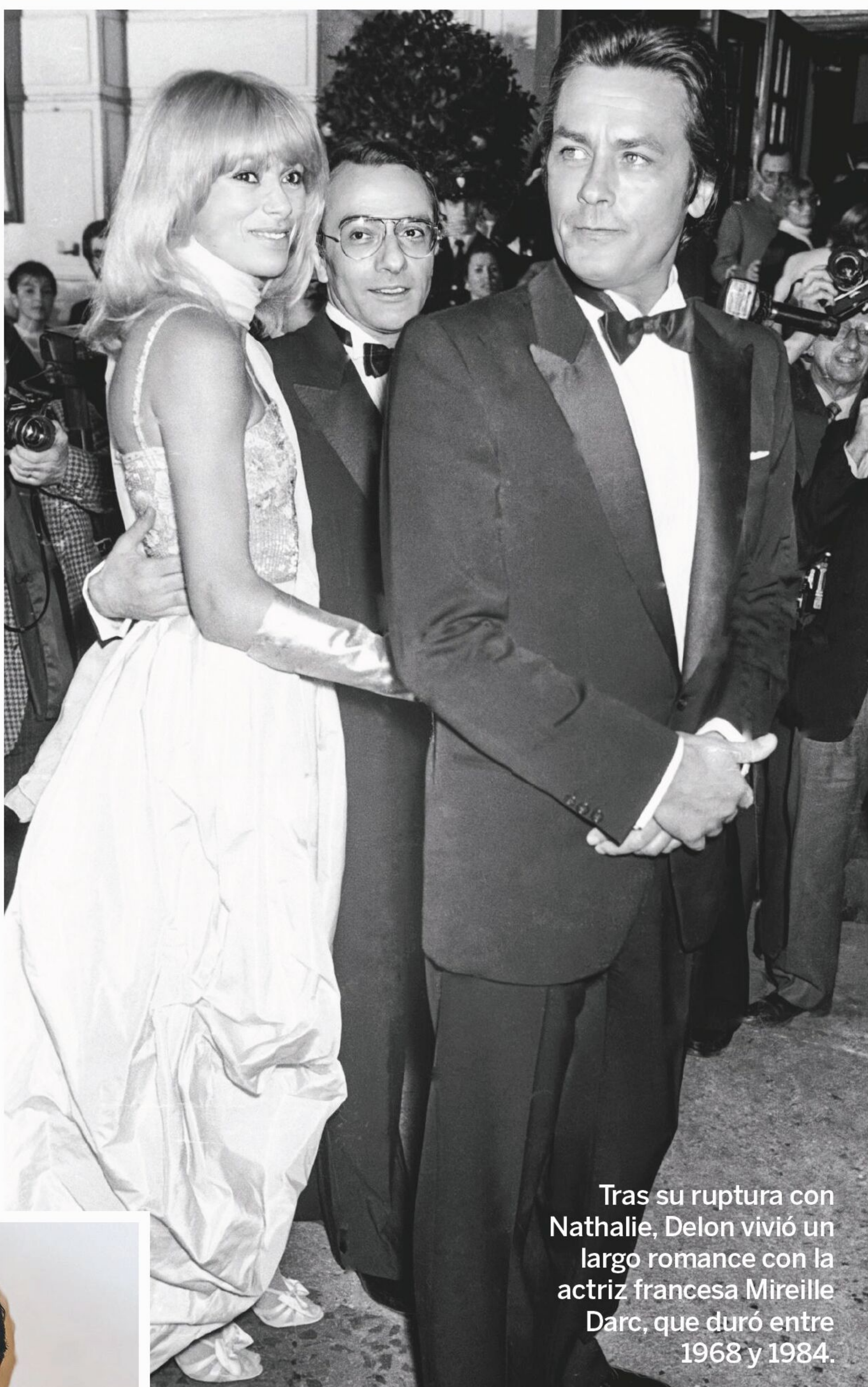
Alain Delon con su única hija, Anouchka (33), fruto de su matrimonio con la actriz, modelo y escritora holandesa Rosalie Van Breemen, con la que se casó en 1987 y de la que se separó en 2002. El actor solía pedirle a su hija que lo acompañara a los eventos.



Anthony y Alain-Fabien, sus dos hijos

Anthony Delon (59), hijo de Nathalie Delon (foto superior), fue novio de Estefanía de Mónaco. Al lado de estas líneas, con su hermano menor, Alain-Fabien (30), hijo de Rosalie Van Breemen.





Tras su ruptura con Nathalie, Delon vivió un largo romance con la actriz francesa Mireille Darc, que duró entre 1968 y 1984.



Hiromi Rollin (66) fue la mano derecha y cuidadora de Alain Delon en sus últimos años hasta que hace menos de un mes, los hijos del actor la echaron de la casa. La acusaron de manipuladora y de maltrato psicológico.

“Quiero que me entierren con mis perros. Fueron los únicos que me quisieron”, escribió en su carta de despedida

foma del tipo B, un cáncer del sistema linfático. Dejó escrita una carta de despedida en la que pedía ser enterrado junto a sus perros en la finca de Douchy, en la que falleció y en cuyo jardín reposan los restos de los 35 perros que llegó a tener en vida. Su deterioro físico era tal que le pidió a su hijo mayor, Anthony, que si algún día llegara a encontrarse en este estado se le practicara la eutanasia, un deseo que causó un gran revuelo en Francia y que su hijo no cumplió.

HERENCIA POLÉMICA

Pese a sus pocas fuerzas, en 2021 quiso estar presente para despedir al que fuera su gran amigo dentro y fuera del cine, Jean-Paul Belmondo. No fue ese el único golpe que tuvo que vivir en sus últimos años. Además de recibir críticas por sus ideas políticas conservadoras y haber sido acusado de violencia de género por varias de sus amantes, en 2023 lo hijos del actor demandaron a la japonesa Hiromi Rollin, la cuidadora de Delon, por manipuladora y por maltrato psicológico. Finalmente, la echaron de la casa. El actor tuvo una relación contenciosa con sus descendientes. Su hijo Anthony le acusó, por ejemplo, de encerrarlo en una perrera siendo un niño “para endurecerlo”. Él y sus hermanos se enzarzaron recientemente en una agria disputa por la herencia de su padre sin que este estuviera fallecido todavía. **■**

Por Montse Jolis. Fotos: Agencias.

Se fotografió con una bordadora y los empleados del hotel



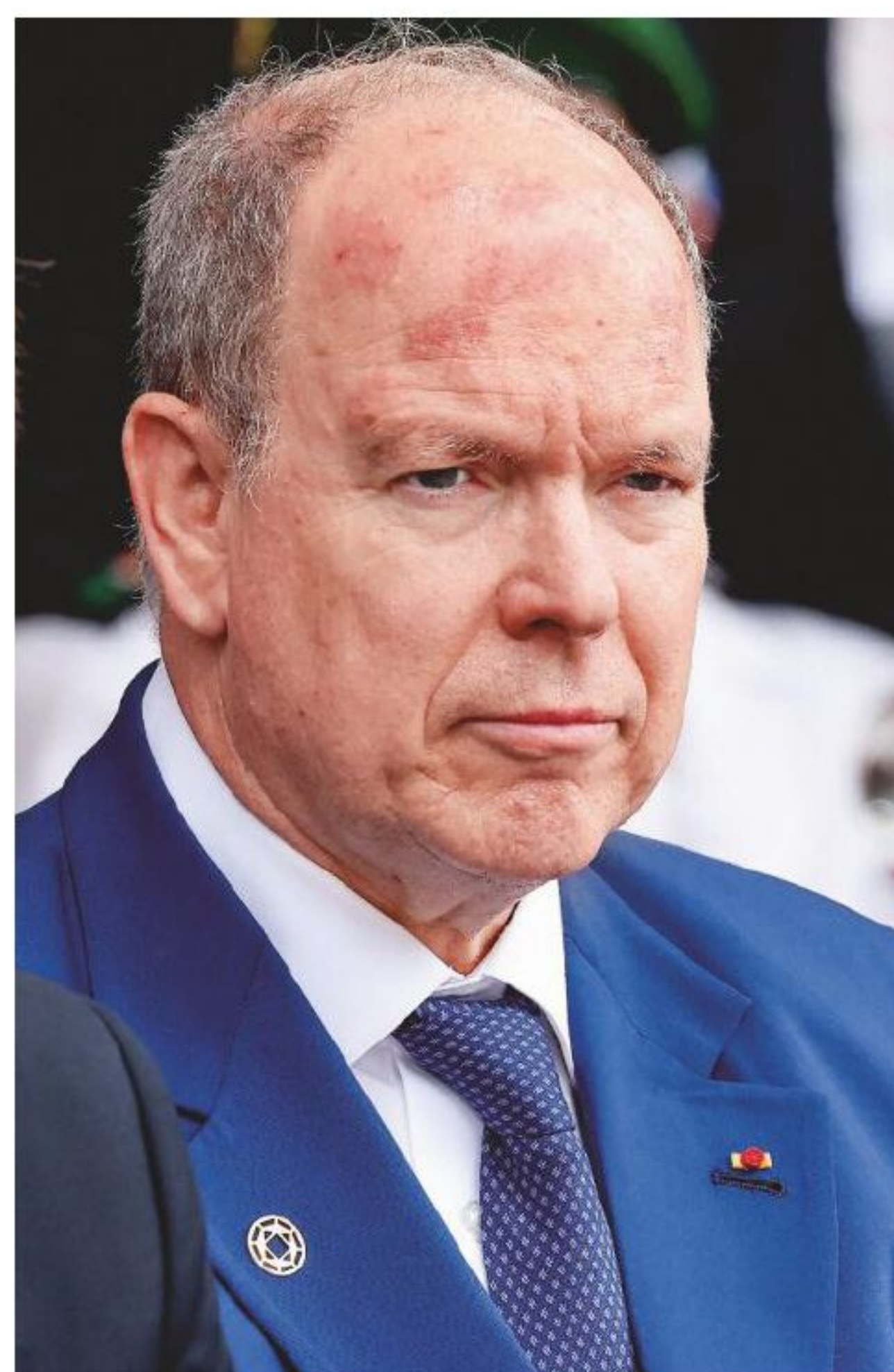
CON UNA AMIGA

LA INFANTA ELENA, DE VACACIONES EN LA ISLA DE MADEIRA

Tras visitar en Abu Dabi a su padre, la Infanta Elena (60) ha puesto rumbo a Portugal para disfrutar de una escapada en compañía de una buena amiga, Rita Allendesalazar, a la que conoce desde la infancia. En concreto, han elegido la isla de Madeira para conocer sus principales atractivos. Como una turista más, la infanta visitó un mercado de flores y un parque temático de la zona, donde se quiso fotografiar con una artesana bordadora.

Preocupan las manchas de Alberto de Mónaco

En su última aparición pública han llamado la atención las manchas de un tono rojo intenso, en la cara del príncipe, de 66 años. En dos ocasiones –la última en 2021– ha tenido que ser intervenido quirúrgicamente por afecciones relacionadas con su piel.



Adrián Lastra sufre un aparatoso accidente

Ha sido el propio actor (40), que concursó esta temporada en 'Bailando con las estrellas', quien ha informado desde el hospital que ha tenido un accidente de moto. Ha sido sometido a varias operaciones de urgencias y deberá efectuar un parón obligatorio en su carrera.





UN AÑO DESPUÉS DEL ASALTO EN SU CASA

María del Monte, paz en la naturaleza

Hace justo un año que unos encapuchados asaltaban la casa de María del Monte con ella y su pareja, Inmaculada, dentro. Desde entonces y, tras la detención de su sobrino como presun-

to implicado, María (62) intenta superar una auténtica pesadilla. Estos días ha encontrado refugio en un paraíso natural de su tierra. “He disfrutado como una niña”, ha dicho.



SE ENCUENTRAN EN IBIZA

Vicky Martín Berrocal, la fan número uno de Gerard Butler

Como otras estrellas de Hollywood, Gerard Butler (54) ha elegido Ibiza para disfrutar de unos días de vacaciones. Allí ha coincidido con Vicky Martín Berrocal (51) y su her-

mana Rocío en uno de los chiringuitos más de moda de la isla. La diseñadora quiso inmortalizar el momento haciéndose un selfie y alabando el talento del actor.

“VAN A EXTRAÑARME”, CANTA EN MURCIA

ISABEL PANTOJA LANZA UN NUEVO DARDO A SUS HIJOS

Fiel a su tradición de mandar mensajes a través de cambios en las letras de sus canciones, Isabel Pantoja (68) volvió a referirse veladamente a sus hijos en su concierto en San Pedro del Pinatar (Murcia). La cantante cambió la letra de su tema ‘Vas a extrañarme’ para que, en vez de

en singular, el estribillo fuera en plural, diciendo así: “Poquito o mucho, pero van a extrañarme”. La tonadillera acabó entre lágrimas su concierto. Su sobrina, Anabel Pantoja, estuvo presente ayudándola entre bambalinas e Isabel hizo mención a su embarazo ante los aplausos del público.



Ge

Con sus seis hijos en la fiesta celebrada en Positano (Italia)



ÉL TIENE 28 AÑOS

MADONNA CUMPLE 66 ARROPADA POR SU NUEVO NOVIO

Antes de su fiesta de cumpleaños, que duró dos días y en la que hubo, según medios internacionales, 500 invitados, Madonna paseó por el anfiteatro romano de Pompeya junto a su chico, Akeem Morris. Arriba, la cantante con sus seis hijos, dos biológicos y cuatro adoptados en Malawi.

Hace tres meses, Madonna rompió con su última pareja, el boxeador Josh Popper (30), tras un año de relación. Pero este verano la ambición rubia ha vuelto a enamorarse. La cantante ha presumido de su nuevo novio durante la celebración de su 66 cumpleaños en un resort de lujo en Positano, uno de los enclaves más paradisíacos de la costa Amalfitana. Allí la vimos con su nueva conquista, Akeem Morris, un joven jamaicano de 28 años que fue futbolista en ligas menores y participó con Madonna en una sesión de fotos en 2022. Entonces se conocieron, pero no ha sido hasta ahora cuando han empezado a salir.



KATY PERRY EN EL PUNTO DE MIRA POR UN ATENTADO ECOLÓGICO

Recientemente, Katy Perry estuvo en España para grabar un videoclip. Una de las localizaciones que eligió fue el Parque Natural de Ses Salines, una reserva natural declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO que abarca las islas de Ibiza y Formentera. La artista correteó por estas dunas de gran va-

lor ecológico ante las cámaras de su equipo. Ahora hemos sabido que el gobierno balear ha iniciado una investigación contra la cantante por grabar en esta zona protegida sin permiso. Katy niega los hechos y asegura que tenían una autorización verbal para grabar. Podría enfrentarse a una cuantiosa multa



EL ACTOR DE 'FRIENDS'

Cinco detenidos por la muerte de Matthew Perry

La muerte de Matthew Perry empieza a esclarecerse. El actor, que tenía un largo historial de adicciones, fue encontrado sin vida en octubre de 2023 en su piscina, a los 54 años. La autopsia reveló que murió bajo los efectos de la ketamina. Ahora la Fiscalía ha ordenado el arresto de cinco personas —entre ellas, su asistente per-

sonal— por confabularse para proporcionarle la droga al actor. “Los acusados se aprovecharon de las adicciones del señor Perry para enriquecerse”, asegura el fiscal federal de California, Martin Estrada. En los documentos judiciales consta que las últimas palabras del actor a su asistente fueron: “Prepárame un chute de los grandes”.

SUDOKUS ★★ medio

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

★★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 deportes. Practicar cualquiera de ellos es bueno para la salud del cuerpo y de la mente. ¿Con cuál te quedas tú?

- Atletismo
- Criket
- Judo
- Básquet
- Escalada
- Pádel
- Béisbol
- Esquí
- Remo
- Boxeo
- Fútbol
- Rugby
- Ciclismo
- Golf
- Voleibol

E	C	B	E	I	S	B	O	L	A	O	L
O	R	O	T	Y	B	G	U	R	T	E	L
P	I	X	L	C	T	T	E	P	L	C	A
D	Q	E	C	A	G	O	A	P	E	I	D
S	U	O	D	C	T	S	D	M	T	C	A
P	E	M	F	P	S	B	Q	E	I	L	L
G	T	A	U	U	A	J	S	S	S	I	A
T	O	C	L	S	T	D	U	Y	M	S	C
O	C	L	Q	U	C	B	E	D	O	M	S
U	M	U	F	R	O	C	O	L	O	O	E
Q	E	E	L	O	B	I	E	L	O	V	T
T	Q	Q	R	I	U	T	I	U	Q	S	E

WORDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

	N	H	O			Q	
	A					N	T
					A	E	H
U			A	O		Q	
		N		C	T		U
A	Q		U				
H		C					N
	E				H	U	T

Pista: Es más largo que la chaqueta.

	D	N			E	L	
	M						
	L	E	M				A
			I		L		N
E	O						I
	I	E			B		
D	N				M	I	E
							M
		M	N				O

Pista: La leyenda de la película de Paul

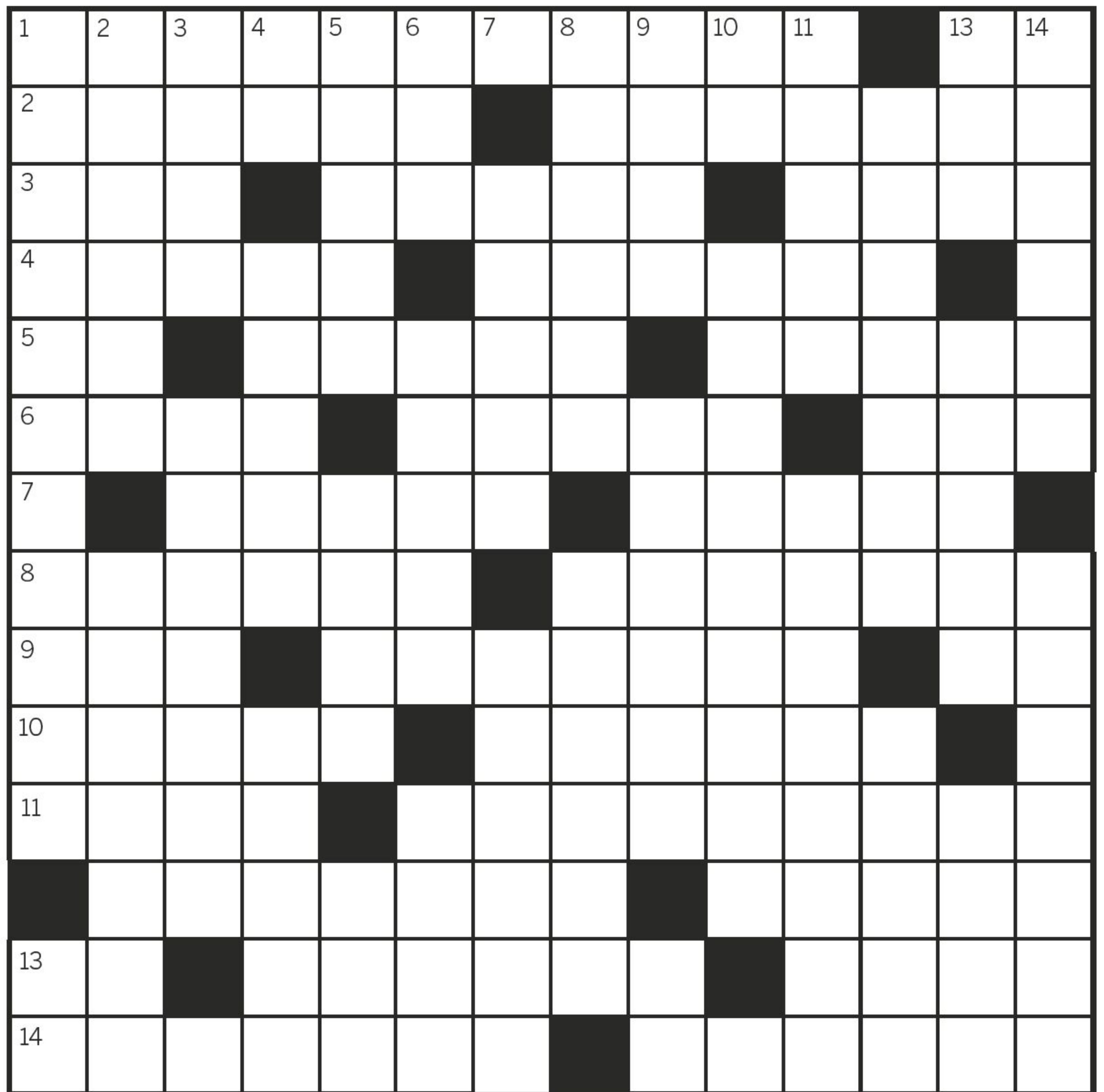
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Que se rompen fácilmente. Nota musical. 2. Embadurnáis. Dañinos. 3. Eleve. Penacho de plumas. Prueba psicológica. 4. Lanzad. Corte de luz. Roentgen. 5. Voz de mando. Isla de Las Antillas. Suaviza. 6. Desafío. Interpretéis lo escrito. Cabeza de ganado. 7. Símbolo del yodo. De fuego. Caldos. 8. Cojáis, agarréis. Adornares una tela. 9. Océano. Cubrís con un forro. Escuché. 10. Intervenga quirúrgicamente. Gratas. Símbolo del nitrógeno. 11. Pez parecido al pargo. Gallinero. 12. Viajas por el agua. Hurtad, robad. 13. Doscientos romanos. Inscribe. Mercado marroquí. 14. Duplíquelo. Embrolladores

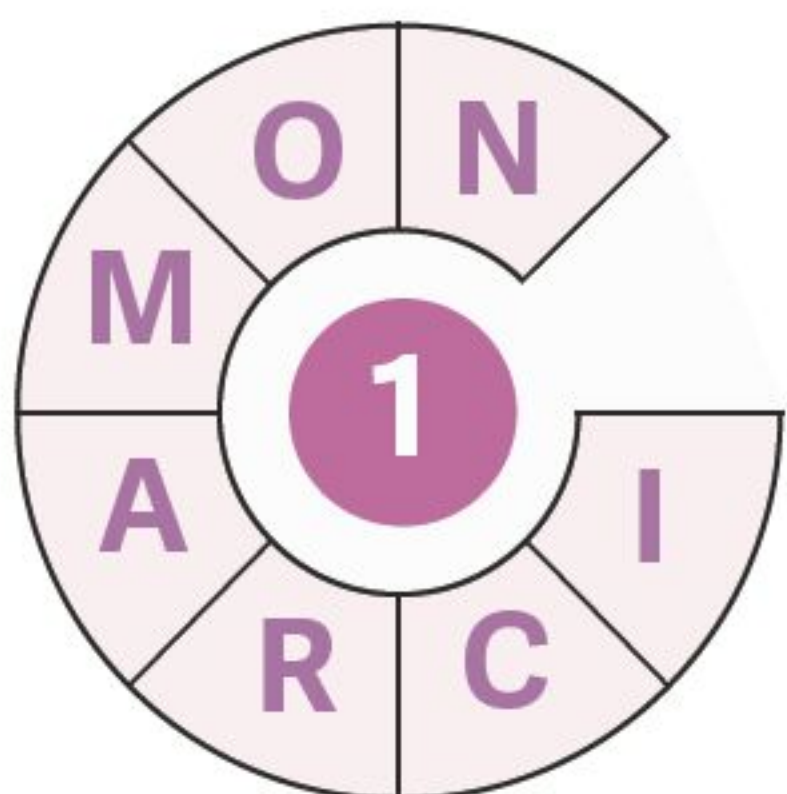
Verticales

1. Suprimiríamos. Símbolo del cadmio. 2. Enyugaré. Caracol terrestre. 3. Anestesia. Tigre hembra. Símbolo del boro. 4. Símbolo del bario. Asfixia. Adversario. 5. Inundación, crecida. Núcleo del globo terrestre. Nombre de letra. 6. De esta manera. Sano y salvo. Que se mueve con soltura. 7. Quinientos romanos. Hurto con destreza. Iguálalo. 8. Indigencia. Tela fuerte de seda. 9. Extensión de terreno. País asiático. Contracción. 10. Lengua provenzal. Tipos de carburante. Un romano. 11. Situados. Pasillo estrecho. 12. Sentir devoción. Masas encefálicas. 13. Uno más uno. Anheló. Tucán. 14. Moluscos muy aburridos. Concilios obispaes.

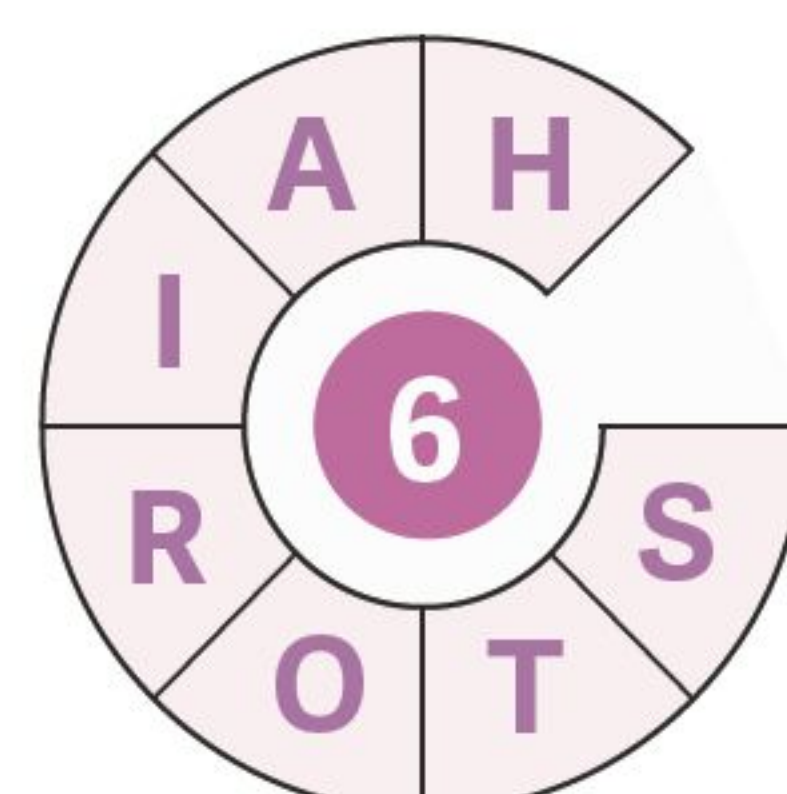
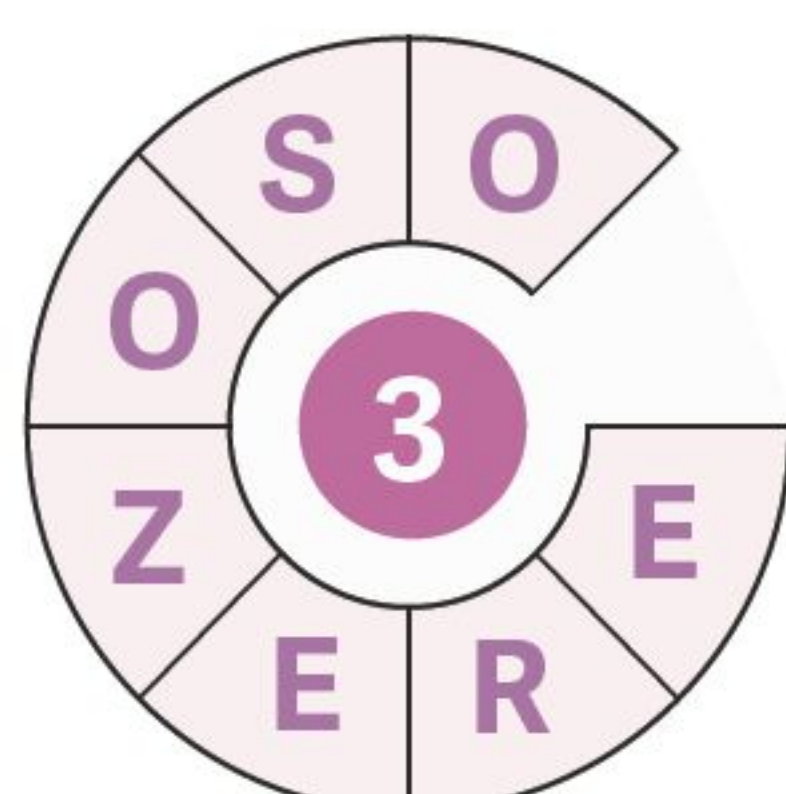
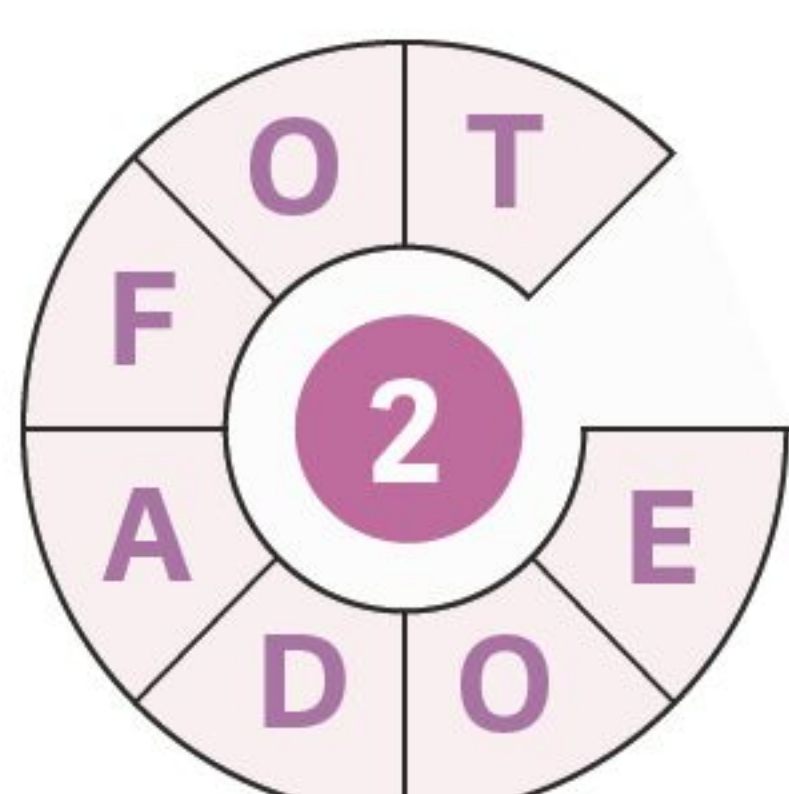


PALABRAS ENROSCADAS

♦ Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Quebradizos. Do. 2. Untáis. Oa. 3. Ie. Airón. Test. 4. Nocivos. 5. Ie. Ar. Haití. Tirad. Apagón. R. 6. Ar. Haití. Aceda. 7. I. Igneo. Sopas. 8. Asgáis. Orates. 9. Mar. Forrás. O. Oper. Armas. N. 10. Oper. Armas. N. 11. Sesi. Aseadero. 12. Navegas. Sisad. 13. Cc. Afilia. Zoca. 14. Doble. Losos.

Verticales:

1. Quitáramos. Cd. 2. Uncitré. Sapenco. 3. Eter. Tigresa. Rival. 4. Ba. Ahoga. Rival. 5. Riada. Nife. Efe. 6. Asf. Ileso. Agil. 7. D. Rateo. Rásalo. 8. Inopia. Ornest. 9. Zona. Israel. Al. 10. Oc. Gasolinas. 11. Sitos. Pasadizo. 12. Venerar. Sesos. 13. Dos. Deseo. Raco. 14. Ostras. Sinodos.

MARCIANO

ESTOFADO

PEREZOSO

ESPAÑOLA

ECOLOGIA

HISTORIA

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

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

LECTURAS Práctica

DISFRUTARÁS
MÁS DE LA VIDA

Activa tus hormonas de la felicidad

Serotonina, dopamina, oxitocina, endorfinas y melatonina forman el cóctel hormonal que nos ayuda a sentir bienestar y placer. ¿Sabías que puedes activarlas con pequeños gestos? "No se trata de apretar un botón mágico —explica el psiquiatra y ginecólogo Alfonso Gil—, pero cuestiones como la alimentación, el ritmo cronobiológico y el ejercicio físico condicionan nuestro funcionamiento hormonal y, por tanto, también el estado de ánimo". Te explicamos cómo estimularlas. →

ZENDAYA (27)

Nuestras hormonas, que están producidas por diferentes glándulas, son los mensajes químicos del organismo. Llegan a órganos y tejidos a través de la sangre y les dan indicaciones sobre sus funciones. Intervienen en cómo respiramos, crecemos, nos sentimos... Si escasean las que proporcionan bienestar (llamadas por ello hormonas de la felicidad), estamos tristes, decaídas... Pero puedes estimularlas. Te recomendamos algunas de las claves más eficaces para lograrlo.

SEROTONINA: ÁNIMO ARRIBA

Sus niveles bajos se relacionan con la depresión. Como se concentra, sobre todo, en el intestino, la dieta (ver recuadro a la derecha) influye mucho en sus niveles. Para aumentarla:

- **No huyas del sol.** Protégete de él, pero exponte a su luz a diario porque aumenta la producción de serotonina.
- **Practica ejercicio.** Cuando lo haces, tu cerebro libera

más cantidad de triptófano, un aminoácido necesario para producir serotonina.

ENDORFINAS: MENOS DOLOR

Estimulan los circuitos cerebrales del placer y tienen efecto analgésico sobre el dolor y el sufrimiento. Para aumentarlas:

- **Deporte sí, pero...** Ayuda a generar endorfinas si se adapta a nuestra forma física y se intensifica poco a poco. El sobre-esfuerzo es contraproducente.
- **Dúchate con agua fría.** Al impactar con el cuerpo, desencadena unos impulsos eléctricos que llegan al cerebro para que este libere endorfinas.
- **Ríete a carcajadas.** Hacerlo ayuda a liberar endorfinas y mejora los niveles de serotonina y dopamina.

DOPAMINA: MÁS MOTIVACIÓN

Esencial para crear recuerdos a largo plazo, es la hormona del ímpetu, el deseo... y regula la fuerza de voluntad. Para aumentarla:

- **Lee novelas.** Al leer ficción, entrenas la imaginación y grandes áreas del cerebro al reconstruir

Un cóctel de hormonas entre las sábanas

AL PRACTICAR SEXO liberamos dopamina y aumentamos la serotonina y la oxitocina. De hecho, tras un encuentro sexual **mejora incluso durante unas 48 horas cómo percibís vuestra relación** tanto tú como tu pareja.

SUS BENEFICIOS sobre el organismo son muchos: reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumenta la energía, mejora la calidad del sueño... Las vacaciones, cuando hay menos obligaciones, son ideales para hacer más el amor.



CERCA DE LA NATURALEZA

Es el enclave ideal para practicar el asombro. Consiste en tomar conciencia de la grandeza de las pequeñas cosas: la magia de que un pájaro pueda volar, la belleza de que el agua de un río salpique... Aumentarán tus hormonas de la felicidad.

SOMOS ADICTOS AL PLACER RÁPIDO

Actualmente vivimos en una era de la ansiedad que se sustenta en la dopamina rápida. Sus fuentes principales son la comida basura, los maratones de series de televisión, los videojuegos para el móvil, las redes sociales, las noticias rápidas sin profundizar en lo que ha pasado en realidad y las compras compulsivas. La dopamina lenta, en cambio, se genera al leer un libro, resolver un crucigrama, hacer un puzzle o jugar a un juego de mesa. Los picos de dopamina rápida generan adicción.

Cómo puedes desengancharte

Prueba estas estrategias:

- Deja el multitasking: practica la disciplina de limitarte a una única actividad a la vez. Al conducir, por ejemplo, no escuches un podcast; o si estás comiendo, no leas algo relacionado con el trabajo.
- Desactiva las notificaciones del móvil: para quien se muere por un chute de dopamina, estas notificaciones son como un plato de comida ante alguien muy hambriento.

los sucesos de la historia. También la memoria, para recordar lo leído hasta la próxima sesión.

- **Celebra tus logros diarios.** No los des por hecho y regálale un aplauso íntimo a menudo.

OXITOCINA: CONECTA CON LOS DEMÁS

La oxitocina permite disfrutar de la cercanía humana y aporta seguridad, conexión y sentido de pertenencia. También reduce el cortisol, responsable del estrés. Para aumentarla:

- **Comunícate de otra forma.** Dedica tiempo a los demás, crea una cercanía física con tus allegados, mírales a los ojos al hablar, dales la mano, abrázales...
- **Prepárate para la escucha activa.** Antes de entrar en casa tras un día de estrés, mira una foto o vídeo en tu móvil que signifique mucho para ti. Romperá la dinámica con la que llegas y te prepararás para relacionarte mejor con quienes te esperan.

MELATONINA: DESCANSA BIEN

Esta hormona participa en la regulación del sueño, que también influye en nuestro ánimo y nivel de estrés. Para que dé las órdenes adecuadas (dormir y estar despierta cuando toca)...

- **Respetar el ciclo natural luz/oscuridad.** Desde el final de la tarde, exponte lo menos posible a la luz artificial (bombillas potentes, pantallas...); será la señal para tu organismo de que se acerca la hora de dormir y debe secretar más melatonina. De día, exponte a la luz natural tanto como puedas.
- **No tomes cafeína** tras el mediodía. La cafeína de un expreso doble reduce el nivel de melatonina hasta retrasar 40 minutos el ritmo sueño-vigilia si se toma tres horas antes de dormir. **■**

Por Isabel Navarro

LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE

Con qué debes llenar la despensa de la felicidad

1 Semillas de girasol y calabaza, frutos secos (en especial nueces) y también plátano.

Qué aportan: triptófano. Nuestro organismo sintetiza la **serotonina** a partir de este aminoácido esencial. Además, el triptófano también es precursor de la **melatonina**, con lo que ayuda a dormir mejor y, por tanto, a estar de buen humor y más relajado. Por eso suele recomendarse, por ejemplo, tomar un plátano por las noches. Las carnes de pollo y pavo, los lácteos, los huevos, la soja y las espinacas son otros ejemplos de alimentos ricos en triptófano.

2 Pescado azul y semillas de lino y chía

(puedes añadirles a cremas, ensaladas...).

Qué aportan: ácidos grasos omega 3. Estos desempeñan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo y la función de la **serotonina**. Los suplementos a base de omega 3 se utilizan, incluso, como coadyuvantes en tratamientos contra la depresión.

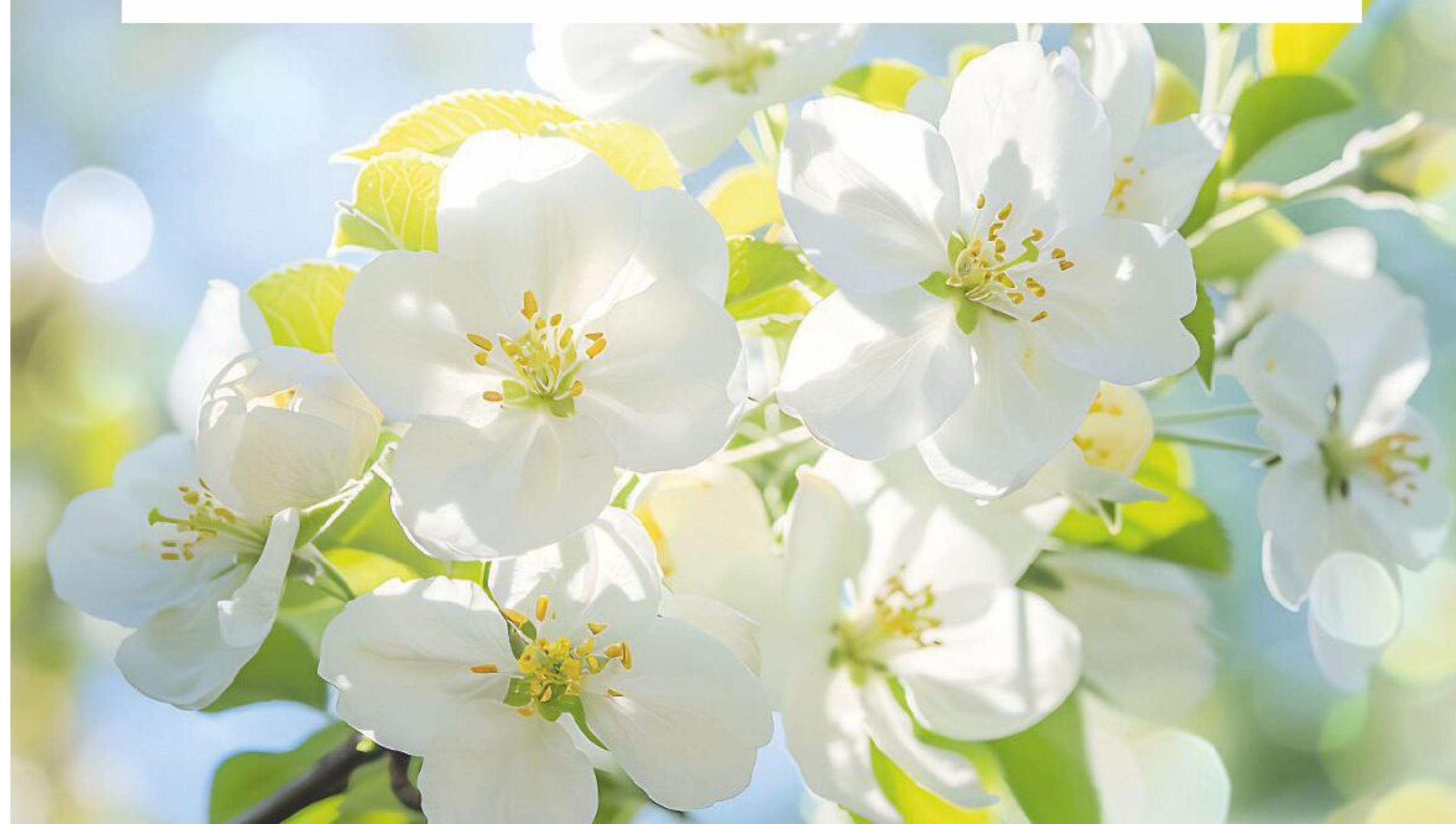
3 Verdura de hoja verde, huevos, salmón, nueces, té matcha, manzanas, almendras, cacahuetes, plátanos, chocolate negro, fresas, remolacha y levadura de cerveza (agrégala a cremas, yogures...).

Qué aportan: tirosina y fenilalanina. La **dopamina** se produce a partir de estos dos aminoácidos. Por otro lado, reducir el consumo de alimentos azucarados y de alcohol aumenta la producción de dopamina.

Qué aportan: tirosina y fenilalanina. La **dopamina** se produce a partir de estos dos aminoácidos. Por otro lado, reducir el consumo de alimentos azucarados y de alcohol aumenta la producción de dopamina.

4 Chocolate y hierbas.

Qué aportan: no hay ningún alimento que nos proporcione **oxitocina**, solo podemos producir la llamada hormona del amor nosotros mismos, pero los alimentos mencionados estimulan que nuestro organismo lo haga. Además, el chocolate contiene exorfinas, un analgésico natural. Cuando lo tomes, límitate a una onza y que sea negro, mucho más sano por contener menos grasas. Y adereza tus recetas con romero, perejil, tomillo, hierba buena...



TE PONEN TRAMPAS

¿Sabes cuánta sal ocultan los alimentos?

Muchas veces, los envases nos llevan a pensar que los productos que contienen aportan menos sal de la real

La OMS recomienda tomar al día un máximo de 5 gramos de sal (o 2 gramos de sodio), lo que equivale a una cucharadita de café. Lo que exceda de esa cantidad (en España, la doblamos) aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Evitarlo no pasa solo por reducir la sal que añadimos a las comidas, puesto que **alrededor del 70 % de la que tomamos está en los alimentos procesados**, sobre todo en derivados cárnicos (como los embutidos) y el pan.

LA TRAMPA DEL LÍQUIDO

Genéricamente, se considera que si un producto contiene menos de 1 gramo de sal por

Por lo general, se considera aceptable cuando un producto contiene menos de 1 g de sal por cada 100 g

cada 100 gramos es aceptable. Pero ese dato puede ser engañoso pues solo es válido en relación a alimentos sólidos. **En los líquidos, la cantidad de sal tolerable no supera los 0,25 gramos por 100 mililitros.** La diferencia responde a que solemos tomar más cantidad de los alimentos líquidos que de los sólidos, entre otras cosas porque la masticación sacia. Si en lugar de sal, la etiqueta indica la cantidad de sodio, solo tendremos que multiplicar la cifra por 2,5 para saber de cuánta sal estamos hablando.

LA TRAMPA DEL 'CONTENIDO REDUCIDO EN SAL'

En esto sucede como con los productos cuya etiqueta reza 'bajo en calorías'. Esos valores no son absolutos, sino que **pueden anunciarse así en la etiqueta solo con haber disminuido el contenido en sal original un 25 %.** Pero si ese valor inicial era muy elevado, el producto seguirá teniendo demasiada cantidad de sal.



JENNIFER
LOPEZ (55)

OTRAS LEYENDAS DE LAS ETIQUETAS

Así como 'contenido reducido en sal' o 'al toque de sal' son mensajes que pueden estar enmascarando en realidad altos niveles de la misma, hay otras declaraciones que sí indican que el producto tiene niveles tolerables de ese compuesto químico (la forman cloro y sodio).

LAS 'BUENAS'

Que un alimento se venda como con 'bajo contenido en sal' significa que tendrá realmente menos de 0,3 gramos por 100 gramos o mililitros. 'Muy bajo contenido en sal' supone menos de 0,1 gramos. Y 'sin sal', menos de 0,0125 gramos.

LA TRAMPA DEL 'AL PUNTO DE SAL'

Este tipo de reclamos, como 'al toque de sal', **lleva al consumidor a pensar por inercia en poca sal** o en que contienen menos que otros productos de la misma categoría. Pero no tiene por qué ser así. Lee bien las etiquetas. **■**



MEJOR CON MODERACIÓN

EL SUSHI, NO TAN SANO COMO A MENUDO SE CREE

Depende de sus ingredientes. En general, su arroz es refinado, contiene bastante sal, a menudo se usa azúcar para condimentar el vinagre de arroz que le da su sabor característico y algunos están hechos con surimi de dudosa calidad, en lugar de pescado. Por otro lado, la salsa de soja en la que mojamos el sushi no es recomendable al

contener igualmente mucha sal (entre 10 y 18 gramos por cada 100 mililitros).

Para evitar todo eso la solución más fácil es prepararlo en casa, controlando lo que se le añade.

Mejor que otra comida rápida. Ahora bien, en el marco de una dieta saludable, puestos a pecar un día, mejor apostar por el sushi que por una hamburguesa llena de grasas saturadas.



Este mes, con Saber Vivir, 30 menús que te deshinchas

Es probable que sientas hinchazón tan a menudo, por ejemplo en el abdomen, que ya te hayas resignado a ello. Pues no tienes por qué hacerlo. **Saber Vivir, la revista mensual más vendida del país y referente en temas de salud,** te permite conseguir este mes el libro "Recetas antiinflamatorias". En él encontrarás un **sencillo plan antiinflamatorio estructurado en 4 semanas** gracias al que podrás recuperar no solo ligereza, sino también energía.

El libro incluye **más de 120 sencillas recetas a base de los alimentos y condimentos más antiinflamatorios.** Así podrás seguir una dieta que te deshinchará y que evitará, además, la inflamación interna que producen el estrés, el sedentarismo, el sobrepeso... y que puede enfermarnos. Revista y libro por solo 6€. ¡No te quedes sin ellos!

Desde
el 22 de
agosto
en tu
quiosco

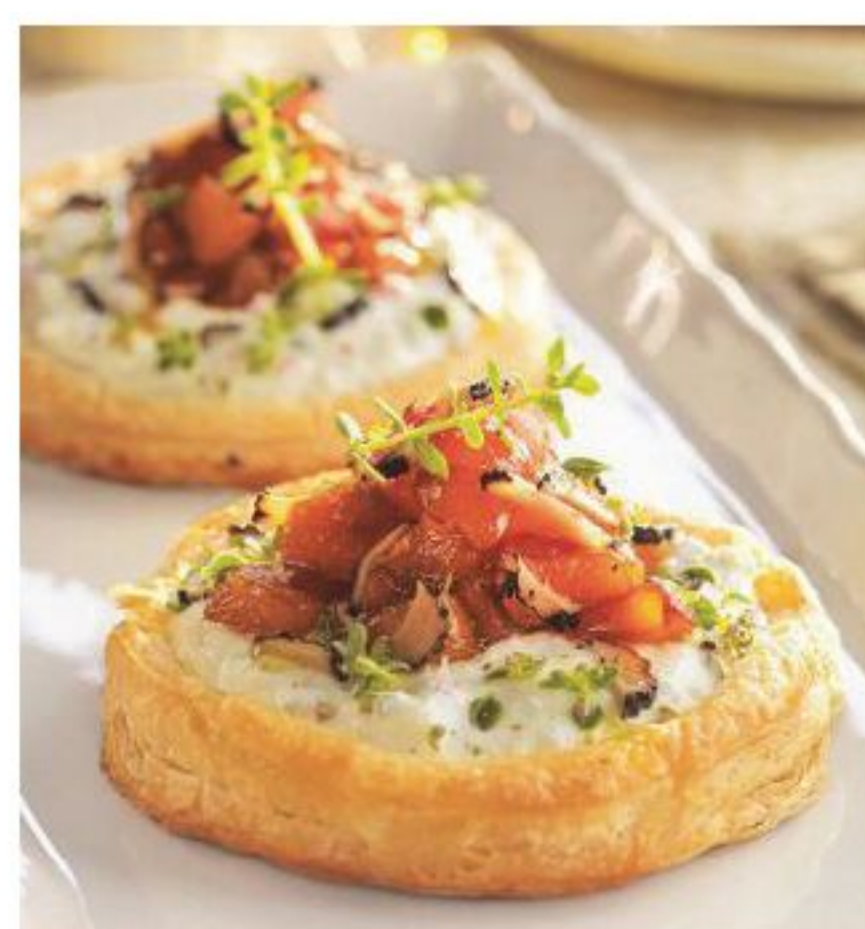


Tres tentaciones dulces pero bastante ligeras



BIZCOCHO CASERO

Prepáralo con poco aceite, harina integral, y zanahoria rallada en vez de azúcar: 40 gramos te aportarán 195 kcal.



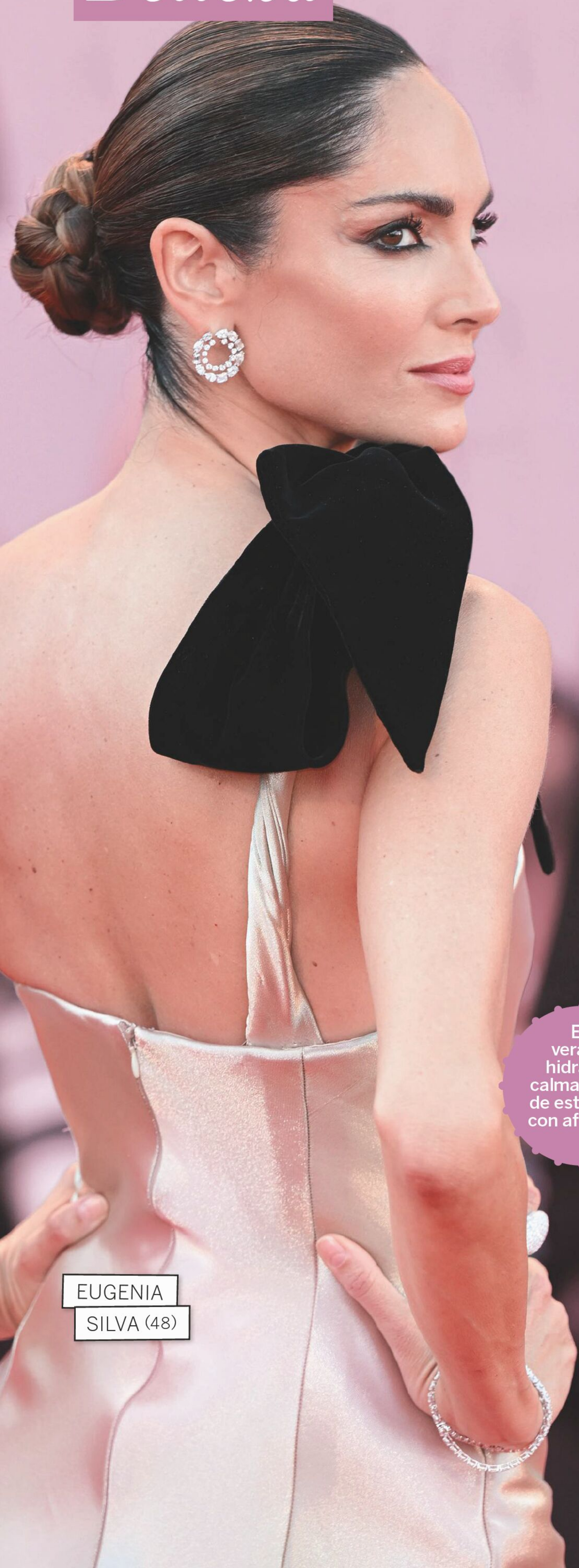
'VOL AU VENT' DE HOJALDRE

Suma solamente 160 kcal rellenándolo de una crema hecha a base de fresas y plátanos machacados.

GALLETAS

Limitate a 5 unidades y tomarás solo 173 kcal. Elígelas integrales y con avena, que es un cereal muy completo.





EUGENIA
SILVA (48)

En verano, hidrata y calma la piel de esta zona con aftersun.

CUIDADOS BÁSICOS

Cómo lucir una espalda bonita

Mantén su piel suave y sin granitos, y presume de ella cuando lleves vestidos abiertos por detrás

La espalda es el nuevo escote: muéstrala bonita y cuidada. Es una zona que solemos olvidar en las rutinas de belleza porque es de difícil acceso, pero es importante prestarle atención para lucirla sana y espectacular.

LA LIMPIEZA QUE NECESITA

Trátala como si fuera parte de tu rostro, especialmente si eres propensa al acné:


- **Exfóliala** con un exfoliante suave que contenga ácido salicílico. Este penetra en la piel y disuelve todo lo que obstruye los poros, ya sea grasa o cé-

lulas muertas. Y reduce imperfecciones (granos y espinillas), dejando la piel lisa y uniforme. Para poder extenderlo, coloca el producto en un cepillo con un mango lo suficientemente largo como para llegar a toda la espalda.

- **Lávala después** con tu gel de ducha o un jabón suave. Y, sobre todo, enjuágala bien para que no queden residuos del exfoliante, jabón o champú que pueden obstruir los poros y propiciar la aparición de granitos o brotes de acné.

PROTÉGELA DEL SOL

Opta por protectores solares ultraligeros y aplícalos en toda la espalda. ¿Que estás sola y no llegas a extenderlo bien? Eso no es excusa, prueba el siguiente truco.

- **Pon una línea** de crema solar en el antebrazo, desde el codo hasta la muñeca. Lleva los brazos a la zona de las lumbares, con los codos doblados, y muévelos como si fueran un limpiaparabrisas para extender la crema. 

Por Lluïsa Sanmartín



'Jabón de aceite'.
22,95 €. BABÉ

'Acniben'.
23,55 €. ISDIN



'Acniover'.
22,55 €. MartiDerm

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

UÑAS SANAS Consejos para hacerte la manicura tú misma



'Lifter Gloss'.
8,99 €. Maybelline

CON BRILLO

Nutre y da volumen a tus labios en verano

Los labiales gloss hidratan los labios y dejan un acabado brillante que sienta muy bien a los labios finos porque reflejan la luz y hacen que parezcan más voluminosos. El brillo, que da un toque de frescura, puede contener ácido hialurónico, que se deposita en las finas líneas para rellenarlas. **Están disponibles** en diferentes tonos, pero ahora en verano te recomendamos los anaranjados o dorados porque potencian tu bronceado natural y realzan el tono de tu piel.

Primero suaviza tus uñas sumergiéndolas unos minutos en agua. Después, córtalas en línea recta con unas tijeras de manicura y, para redondear las esquinas y suavizar los bordes irregulares, utiliza una lima de uñas. No cortes las cutículas porque podrías provocar una infección en la piel.

Hidrátalas. Cuando uses la crema para manos, aprovecha para frotarte con ella también uñas y cutículas. Si quieres mejorar su aspecto sin aplicar color, dales una capa de endurecedor de uñas. De esta manera las protegerás de las agresiones de agentes externos y las fortalecerás.



TRUCO

Córtate las uñas después de la ducha porque estarán más blandas y será más fácil.

Adiós a los ojos cansados

Utiliza la línea blanca o beis en la parte interna del párpado inferior y/o superior para crear unos ojos más grandes, luminosos y atractivos. Si te ves extraña, dale más intensidad con una línea negra de relleno en las pestañas superiores.

Cómo aplicar el glitter

Con el glitter (efecto brillo) es preferible usar los dedos para la estampación de color, un pincel de silicona o una brocha de pelo sintético humedecida previamente. Evita usar el pincel de pelo natural porque es muy difícil luego conseguir quitar el residuo de él.

Para definir mejor las pestañas

Utiliza dos gupillones diferentes de máscara de pestaña: alargadora y de volumen. Primero usa la de alargar para dar mejor forma a la pestaña y estirar, y luego el gupillón de volumen para dar cuerpo y profundidad.



Más guapa con la revista In Style y Catrice

La revista InStyle te ofrece este mes la oportunidad de conseguir dos productos de maquillaje de Catrice, marca que ya ha empezado a hacer sus cosméticos con ingredientes 100 % veganos y respetuosos con el medio ambiente.

Por solo 8 euros, puedes conseguir la revista y, además, una máscara de pestañas voluminizadora con efecto lifting y un labial (a elegir entre una barra de labios mate o un labial líquido 'no transfer', que no se sale del contorno).

QUE NO TE TIMEN

Así puedes detectar una llamada fraudulenta

Ante cualquier tipo de llamada inesperada o en la que te soliciten información personal o datos (e-mail, DNI, número de teléfono, claves...), "siempre debes autentificarla antes de dar cualquier otro paso", aconseja Mario García, director general de Check Point Software. Cuelga y verifícala. **Busca el número** a través de internet y contacta directamente con la empresa que supuestamente te ha llamado. Y recuerda que los bancos jamás piden datos como claves de acceso por teléfono.



¿A ESCOTE? NO

Una buena forma de ahorrar en pareja

Como muchas otras parejas, vais al cine o a un restaurante y pagáis a medias. Pues probad esta fórmula. Que cada vez pague uno de los dos y el otro, el lugar de darle la mitad, que meta la misma cantidad en una hucha o cuenta de ahorro. Al final de año habréis acumulado una buena cantidad.

SENTENCIA

Cosas que no puede cobrarte una aerolínea

Hace poco, el Ministerio de Consumo ha multado con 150 millones de euros a Vueling, Ryanair, EasyJet y Volotea por varias prácticas abusivas, como cobrar...

- **Por llevar equipaje de mano**, aunque puedan establecer sus medidas.

- **Por elegir asientos** contiguos si se acompaña a un menor o persona dependiente.

Aunque las aerolíneas pueden aún recurrir, las asociaciones de consumidores animan a reclamar si nos hacen alguno de estos cargos.

HASTA EL 31 DE DICIEMBRE

¿Eres autónoma? Consigue 1 000 euros para un ordenador

'**Kit digital**' es un programa del Gobierno español que subvenciona la implantación de soluciones digitales dirigidas a pequeñas y medianas empresas, microempresas y trabajadores autónomos. Dentro de dicho paquete de soluciones, se encuentra la ayuda de los 1 000 euros para comprar un ordenador portátil o de sobremesa.

Para recibirla hay que registrarse en la plataforma Acelera Pyme (acelerapyme.gob.es) y consultar el catálogo de soluciones digitales para escoger las que mejor se adapten en cada caso y los requisitos para acceder a ellas. Una vez obtenido el bono, un gestor de digitalización se encarga de materializarlo.



NO SIEMPRE SALES GANANDO

¡Revisa bien las ofertas!

Promociones 3x2. En muchas ocasiones nos dejamos deslumbrar por promociones 3x2 o segunda unidad a mitad de precio, pero cuando vemos el coste por unidad descubrimos que es más alto que en otros establecimientos. Es importante siempre fijarse en el precio por kilo o por litro para poder comparar y saber si te supone un ahorro.

Menos cantidad. Cuando veas una oferta, fíjate también en la capacidad del envase, puede que haya disminuido a la par que su precio. Asimismo, en la actualidad, es muy habitual encontrarse empresas que disminuyen la cantidad incluida en sus productos para mantener los precios y que el consumidor no perciba que paga más dinero por ellos.





COMPRA SEMANAL

El sistema de la lista inversa para ir al súper

1. Lo habitual. Cuando vamos a hacer la compra, solemos llevar una lista de lo que *grosso modo* falta en casa. Ajustarnos a ella es una buena manera de evitar compras compulsivas, pero no es el método que más nos hace ahorrar.

2. Prueba algo nuevo. Lo que te proponemos es que hagas una lista distinta: la de todo lo que tienes en la despensa y la nevera. Cuando tengas la lista elaborada, mira qué podrías cocinar con lo que ya cuentas y anota en la lista del súper solo lo que te faltaría para completar los platos y el resto del menú semanal.



ÚSALOS BIEN

Aparatos que boicotean tu aire acondicionado

Muchos generan calor y nos hacen gastar más en aire acondicionado. Como lavadora, secadora y lavavajillas; mejor ponlos a primera hora del día o por la noche. Y lo mismo con el horno (evítalo en verano). En cambio, el extractor ayuda a controlar la concentración de calor.

GASTARÁS MÁS

Evita comprar por la noche: puede ser peligroso

¿Solo tienes las últimas horas del día para comprar por internet? Pues evítalo porque el cansancio y la somnolencia hacen que, por la noche, aumente el riesgo de comprar de más.

● **Peores consumidores.** Y es que, "en el control de impulsos está implicada un área cerebral (...) muy vulnerable a la falta de sueño", explica Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Es nuevo

FESTINA NUEVA COLECCIÓN DE RELOJES FESTINA CERAMIC

La nueva colección Festina Ceramic destaca por sus colores alegres, frescos y atrevidos, perfectos para el verano. En nacarado con bisel blanco, gris con bisel negro, rosa, azul celeste, azul noche y verde bosque. Estos tonos aportan un toque especial y desenfadado a los looks estivales. Los modelos F20693 y F20703 son de acero inoxidable con bisel cerámico, función cronógrafo, cristal mineral e índices y agujas fluorescentes. <https://festina.com/es-ES>



LAB. VIÑAS

UNGLAX ENDURECEDOR

El esmalte endurecedor para uñas frágiles y quebradizas llega con una fórmula mejorada en la que incorpora hexanal, que fortalece y regenera las uñas dañadas.

www.vinas.es



AROMAPIC DEPRANARÔM

Es una línea 100% natural y ecológica, compuesta por repelentes de mosquitos y productos pospicadura. Combina la acción del citriodiol, que procede del aceite esencial de eucalipto azul, con aceites esenciales. www.pranarom.com



LABIOS SANOS Y CON EFECTO GLOSSEN CLINICAS DORSIA

Infinity Lips es un tratamiento con ácido hialurónico de Clínicas Dorsia que ayuda a conseguir unos labios hidratados, cuidados y naturales en solo una sesión. www.dorsia.es

I.C.O.N. FAVORECE EL CRECIMIENTO DEL CABELLO

El regenerador capilar 5.25 es el producto anticáida estrella de la marca I.C.O.N. Está diseñado para mantener el cabello más denso y fuerte. Refuerza el folículo y promueve el crecimiento del pelo sin dejar la melena seca y débil. Se puede adquirir en: iconencasa.com



FÁCILES DE HACER

Salteados muy sabrosos

Admiten casi cualquier ingrediente que imagines. Prueba las apetitosas combinaciones que te proponemos en estas cinco recetas



DE CERDO CON FRUTOS SECOS

II 4 ⌚ 30 min

- 500 g de lomo de cerdo troceado
- 100 ml de zumo de naranja
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de vinagre de arroz
- 2 dientes de ajo, 1 cebolla
- ½ cda. de cayena
- 250 g de guisantes
- 1 pimiento rojo, aceite de oliva
- 2 zanahorias, 1 ramita de perejil
- 30 g de almendras tostadas
- 30 g de avellanas tostadas
- 30 g de nueces pecanas
- Aceite de sésamo, sal

Mezcla el ajo picado con el zumo, la soja, el vinagre, la cayena y dos cucharadas de aceite de oliva. Incorpora la carne y marina en la nevera 2 horas. **Cuece los guisantes** en agua con sal 10 minutos. Raspa las zanahorias, y córtalas en tiras. Lava el pimiento y córtalo en dados. Pela y pica la cebolla. Sala y saltea estas tres hortalizas con aceite de sésamo.

Incorpora la carne escurrida y saltea 10 minutos a fuego fuerte. Agrega los guisantes y saltea un par de minutos más. Decora con los frutos secos troceados y perejil fresco.

DE JUDÍAS VERDES CON GAMBAS, SETAS Y HUEVO

II 4 🕒 25 min

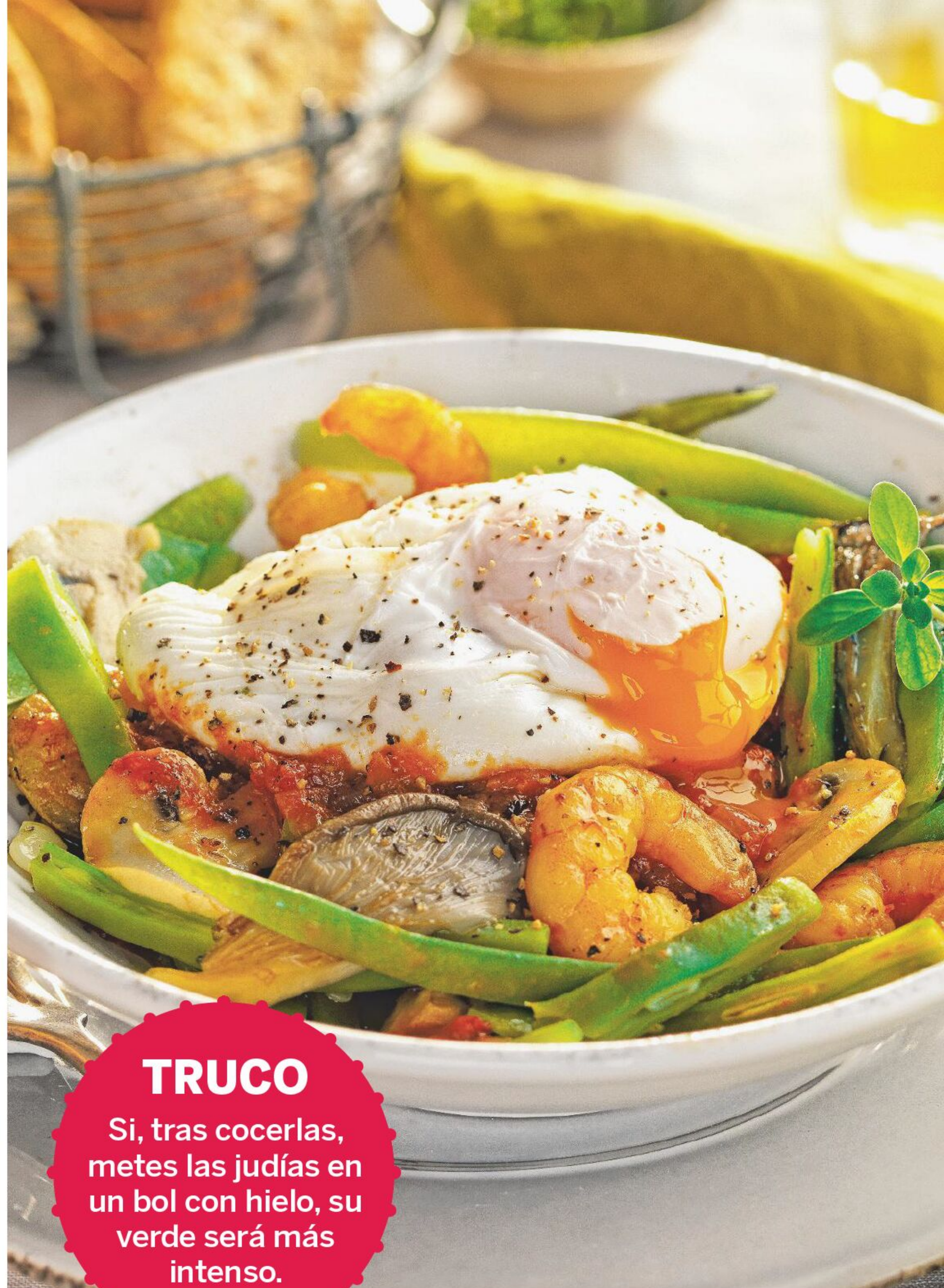
- 500 g de judías verdes
- 100 g de setas, vinagre
- 200 g de gambas peladas
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates, sal
- Aceite de oliva, pimienta

Lava las judías, despúntalas, córtalas por la mitad a lo largo y luego trocéalas. Cuécelas 10 minutos en agua con sal. Escúrrelas y refréscalas sumergiéndolas en agua fría. **Pela y pica** los ajos junto con la cebolla. Sofríe la segunda en 2 cucharadas de aceite hasta que se dore.

Parte los tomates por la mitad y rállalos. Añádelos a la cebolla y sofríe durante 6 o 7 minutos, removiendo. Saltea las gambas en una sartén con unas gotas de aceite y el ajo, y retíralas.

Limpia las setas, lávalas y trocéalas. Añade un poco más de aceite a la sartén, incorpora luego las setas y sofríelas durante unos 8 minutos. Salpimienta, agrega las judías y prosigue la cocción durante 2 minutos más. Añade las gambas y mezcla.

Escalfa los huevos de uno en uno en un cazo con agua y un chorrito de vinagre durante 4 minutos. Retíralos, escurriéndolos bien. Sirve el salteado con el huevo encima y salpimienta.



TRUCO

Si, tras cocerlas, metes las judías en un bol con hielo, su verde será más intenso.

DE TERNERA CON CEBOLLITAS Y ALUBIAS

II 4 🕒 25 min

- 250 g de filetes de ternera
- 400 g de alubias cocidas
- 120 g de champiñones pequeños
- 200 g de judías verdes
- 2 tallos de apio, sal, aceite
- 150 g de cebollitas congeladas
- 2 ajos, 2 ramitas de tomillo
- Unos granos de pimienta rosa
- Pimienta negra recién molida

Retira la base terrosa de los champiñones, enjuágalos bajo el chorro de agua fría y trocea los más grandes. Elimina los extremos de las judías verdes y sus hebras laterales; lávalas, escúrrelas y trocéalas.

Limpia el apio, lávalo con agua fría y córtalo en trocitos. Lleva

a ebullición abundante agua salada, añade las judías verdes y cuécelas 5 minutos.

Agrega las cebollitas sin descongelar y prosigue la cocción 5 minutos. Retira las hortalizas del fuego y escúrrelas. Pela los ajos y elimina el germen. Sofríelos y reserva.

Limpia la ternera y córtala en tiras. Salpimienta, añádelas a la sartén y saltéalas hasta dorarlas. Agrega los champiñones y saltéalos hasta que se consuma su agua.

Incorpora las alubias, enjuagadas y escurridas, las cebollitas, las judías verdes y el apio, y saltea 3 minutos más. Reparte el salteado en los platos, decora con el tomillo y espolvorea con los granos de pimienta rosa ligeramente machacados.





SALTEADO DE VERDURAS CON SEPIA

II 4 🕒 20 min

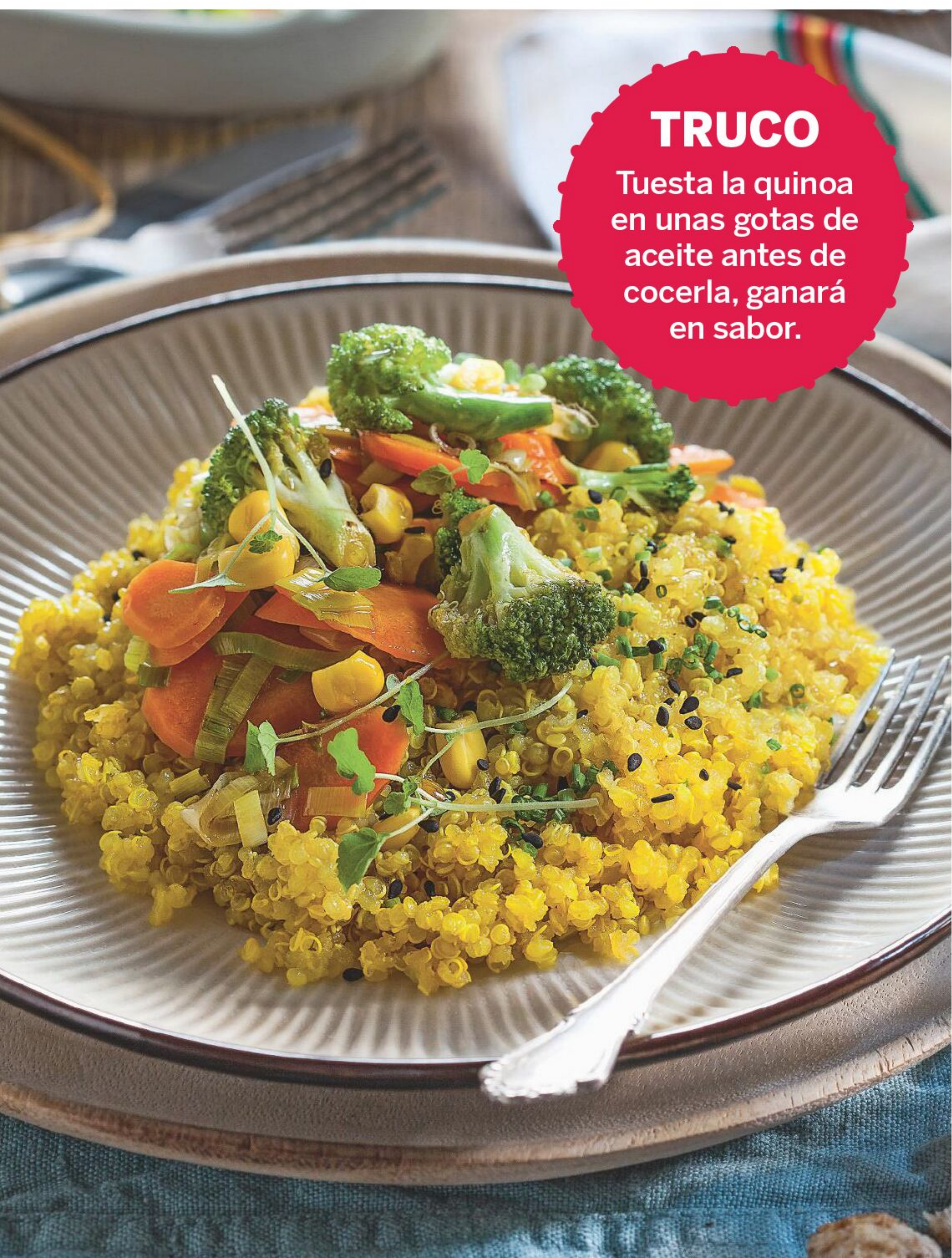
- 500 g de sepia
- ½ pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- Aceite de oliva
- 1 ramita de perejil
- Sal, pimienta
- 4 cdas. de salsa de tomate casera
- 1 cda. de sésamo

Limpia la sepia, lávala y sécala. Calienta un cazo con agua y un poco de sal. Cuece en él la sepia 10 minutos, déjala templar y luego trocéala.

Limpia los pimientos, raspa las zanahorias y despunta el calabacín. A continuación, lava estas verduras y pela la cebolla. Córtalas todas en juliana fina.

Calienta una sartén amplia con un hilo de aceite. Salpimenta y saltea cada hortaliza por separado. Sofríe la sepia 1 minuto por todos sus lados en un poco de aceite. Agrega luego las verduras. Mezcla y deja reposar.

Calienta la salsa de tomate y extiende una cucharada en cada plato, haciendo un círculo (utiliza para ello el dorso de una cuchara). Para finalizar, coloca el salteado encima del tomate, espolvorea con perejil al gusto y un poco de sésamo, y sirve.



TRUCO

Tuesta la quinoa en unas gotas de aceite antes de cocerla, ganará en sabor.

DE QUINOA CON BRÓCOLI Y UN TOQUE DE MIEL

II 4 🕒 30 min

- 1 vaso de quinoa, 1 zanahoria
- 1 puerro, 1 brócoli pequeño
- ½ taza de maíz cocido
- 3 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de miel, aceite de oliva
- 1 cda. de zumo de limón
- Semillas de sésamo negro
- ½ cda. de cúrcuma, sal
- Unos tallos de cebollino

Lava la quinoa bajo el agua del grifo, escúrrela y hiévela en abundante agua con sal, la cúrcuma y un chorrito de aceite de oliva 20 minutos. Escurre, enjuaga y extiéndela en una fuente para que no se apelmace. **Limpia el puerro**, cortándole las raíces y la parte más verde,

retira las primeras hojas, lávalo y córtalo en rodajas. Separa el brócoli en ramitos y lávalos. Raspa la zanahoria, despúntala, lávala y córtala en daditos.

Calienta un wok o una sartén amplia y un poco profunda unos segundos. Añade una cucharada de aceite y saltea el puerro 5 minutos.

Agrega la zanahoria y saltea un par de minutos. Incorpora el maíz escurrido y la quinoa fría. Remueve para integrar todos los ingredientes.

Vierte la soja en un bol, añade la miel y el zumo de limón, y bate para lograr una salsa. Rocía el salteado con ella y aparta el wok del fuego.

Distribuye en los platos y espolvorea con el sésamo y cebollino lavado y picado.

DE GARBANZOS, ESPINACAS, BEICON Y CEBOLLA

II 4 🕒 30 min

- 600 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla morada
- El zumo de ½ limón
- 1 cdta. de azúcar, sal
- 120 g de beicon en lonchas gruesas, aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, 50 g de piñones
- 1 manojo de espinacas frescas
- 1 cda. de comino molido

Pela la cebolla y córtala en medias lunas finas. Mezcla en un bol una cucharadita de sal y otra de azúcar, el zumo del limón y un vaso de agua. Sumerge la cebolla y deja macerar unos 40 minutos en la nevera. **Pica los dientes** de ajo. Lava las espinacas y conserva solo

las hojas; trocéalas gruesas. Enjuaga los garbanzos y escúrrelos. Corta las lonchas de beicon en taquitos pequeños.

Calienta un wok o una sartén profunda con una cucharada de aceite de oliva. Añade el beicon y el ajo picado, y saltea hasta dorarlos.

Agrega los garbanzos, espolvorea con el comino y saltea durante 1 minuto a fuego fuerte, removiendo. Baja el fuego a la mitad, incorpora las espinacas, sala y saltea hasta que se empiecen a ablandar.

Pon al fuego una sartén pequeña sin aceite y, cuando esté caliente, tuesta los piñones unos segundos. Escurre la cebolla macerada, y decora con ella el salteado. Completa con los piñones tostados y sirve.



TRUCO

Si haces rodar el limón por la encimera, sacarás más zumo al exprimirlo.

DE TALLARINES CON LANGOSTINOS

II 4 🕒 30 min

- 200 g de langostinos
- 300 g de tallarines
- 1 pimiento rojo pequeño
- 5 espárragos verdes
- 2 zanahorias
- 1 cebolla tierna
- 1 berenjena
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 ramita de cilantro picado
- 1 lima, sal
- Aceite de oliva

Limpia los espárragos y trocéalos. Hiérvelos 3 minutos en agua con sal y refréscalos luego con agua fría. Escurre y reserva. Cuece los tallarines en agua hirviendo con sal has-

ta que estén al dente. Escúrrelos y pásalos por agua fría.

Separa las cabezas de los langostinos y pela las colas. Lava la berenjena y el pimiento, pela la cebolla y las zanahorias, y corta todas las hortalizas en tiras finas.

Calienta unos segundos un wok o una sartén grande, añade dos cucharadas de aceite y agrega las verduras y también los langostinos. Sala al gusto y saltea durante 5 minutos. Reserva.

Saltea los tallarines con la salsa de soja y el cilantro durante un par de minutos. Sirve la pasta y reparte por encima las verduras y los langostinos. Acompaña con unos gajos de lima lavada y ralladura de su piel.



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García,
Karme Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Sílvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta),
Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFA Gema Amil
REDACCIÓN WEB Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián
López, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Óscar Aragón, Isabel Bertral,
Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Montse Jolis,
Laura Martín, Sonia Murillo, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARÍA DE DIRECCIÓN Àngels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189.
08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid:
López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS
FEMENINAS M^a del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA
COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN
DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar,
Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Sílvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 91 510 66 00

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Àngela Carpio, Olga
Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus
colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica
necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total
o parcial de cualquier información gráfica o literaria,
sin autorización de la Dirección.

Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de
Información, ARI, asociada a la Federación Internacional
of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción,
almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución,
comercialización y comunicación pública de la presente publicación,
su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos,
fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición
alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la
denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para
recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización
expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de
cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA
REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se
exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o
penales establecidas en la normativa vigente, y las
indemnizaciones que correspondan.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

- **Resultado de 10.** Usa patatas monalisa o ken-nebec (absorben menos aceite) y huevos camperos. La sartén debe estar en perfecto estado y mejor si solo la usas para las tortillas.
- **Muy melosa.** Para lograrlo, no batas demasiado los huevos. Cuando los mezcles con las patatas, deben cubrir las de sobra, no tiene que quedarte una pasta espesa.

Tortilla de patata 'Rafuel'

Le pongo provolone y sobrasada. ¡Riquísima!

4 🕒 40 min

- 3 patatas medianas
- 4 huevos + 2 yemas
- 1 cebolla grande
- 100 g de sobrasada
- 1 queso provolone (200 g)
- Aceite, sal



1. Corta las patatas finas y fríelas a fuego lento junto con la cebolla. Pasa la sobrasada por la sartén sin añadir grasa.

2. Escurre las patatas, sá-lalas y mezcla con ellas pri-mero la sobrasada y luego los huevos y las yemas.



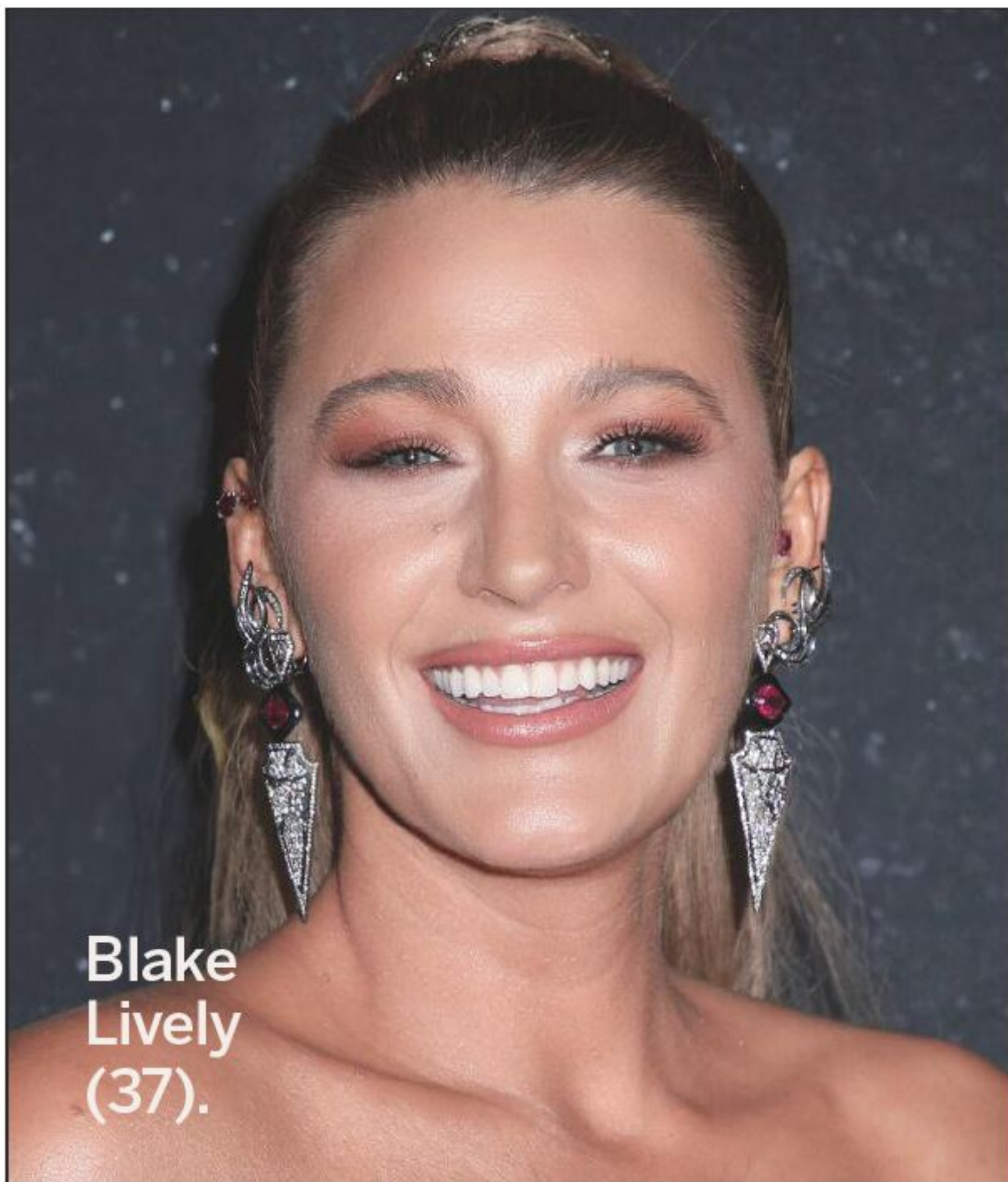
3. Pon la mitad de la mez-cla en la sartén caliente, en-cima el provolone, y el res-to de la mezcla cubriéndolo.



4. Cuaja la tortilla por un lado, y dale la vuelta con ayuda de un plato para cuajarla por el otro. Decora con perejil.



Horóscopo



Blake Lively (37).

VIRGO

23 agosto-22 sept

No te conformes con lo que tienes en tu vida si no te gusta, sea lo que sea, seguro que puedes mejorarlo. De hecho, **esta puede ser una semana de nuevos comienzos para ti, así que aprovéchala al máximo.** En el terreno del amor, no des tantas vueltas a las cosas y, sobre todo, no pienses tanto en el pasado, vive el presente a tope y no te obsesiones demasiado con el futuro. Ahora te conviene dejar que las cosas fluyan tanto como sea posible.

ARIES

21 marzo-19 abril

Te esperan nuevas oportunidades de amar. Descubrirás a alguien que es el polo opuesto de quien te hizo sufrir. A su lado todo volverá a ser de nuevo más fácil. Céntrate en tu entorno porque nadie dice que esa persona sea un desconocido. Es fácil que le tengas ya muy cerca y no te hayas dado cuenta.

TAURO

20 abril-20 mayo

Al volver de vacaciones, te encontrarás con **cambios en el trabajo que te beneficiarán** y recuperarás las ganas de progresar que habías perdido. En lo sentimental, toma en serio las diferencias con tu pareja sobre la gestión del dinero. Podéis llegar a un acuerdo, pero no será tan fácil.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Te espera una semana movida en lo sentimental. Durante mucho tiempo has descuidado las necesidades afectivas que tiene tu pareja. Reconócelo y cambia de actitud ya, **tu amor está empezando a cansarse de hacer siempre lo que tú dices.** Podrías perder a alguien que te ama sinceramente.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Líbrate de la inseguridad y desconfianza que muestras a quienes te rodean en el trabajo. Deja de sentirte amenazada por envidias que no existen y confía más en quienes tienes alrededor. Un cambio de actitud mejorará espectacularmente estas relaciones. **En el amor, te esperan días felices: reinará la pasión.**

LEO

23 julio-22 agosto

La suerte te sonreirá. Tu economía es la que se verá más favorecida, aunque no quedarán atrás los ámbitos profesional y sentimental. Encontrarás ahora todo lo que has estado esperando durante mucho tiempo. Comprenderás también que has hecho una buena elección en el amor.

LIBRA

23 sept-22 oct

Aprovecha tus días de descanso para adquirir nuevos hábitos y librarte de lo que te resta vitalidad y esplendor. Empieza a hacer ejercicio con constancia. No te prives ahora de aperitivos o de una paellita, pero **proponte comer más sano en cuanto acaben las vacaciones.** Tu organismo te lo agradecerá.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Relájate y libérate del estrés que te afecta hace tiempo. Si estás de vacaciones, borra de tu mente todo lo que no sea descansar y divertirse. **En el amor, semana de armonía y comprensión;** si surge alguna discrepancia, pasa por ella de puntillas. No dejes que nada enturbie estos momentos.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

No es momento de correr riesgos ni económicos ni profesionales. Deja de lado las fantasías y cíñete a lo que tienes a tu alcance o podrías perder dinero. **Entrás ahora en un ciclo que te empujará a mejorar en todos los sentidos** y los resultados positivos de estos cambios no se harán esperar.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

La vida te sonríe en muchos aspectos, date cuenta de ello y agradece al Universo este ciclo de prosperidad en el que estás a punto de entrar. **Mucha precaución con ese amor clandestino que te ha surgido.** La ilusión, la pasión y la novedad pueden hacerte cruzar líneas que no deberías traspasar.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Disfruta al máximo de estos días de vacaciones, descansa y diviértete. También reflexiona sobre los inconvenientes de tu actual trabajo y que tienen difícil solución. Si quieres progresar, busca otros horizontes, sin prisa pero sin pausa. **En el amor, semana fantástica, en especial si eres un corazón libre.**

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Podría costarte más de lo que imaginas adaptarte a ciertos cambios en el trabajo. Aunque tengas ganas de protestar o llevar la contraria a tus superiores, absente porque saldrías perjudicada. Te espera, en cambio, una **excelente semana en el amor. Disfrútala y no hagas reproches tontos a tu pareja.**

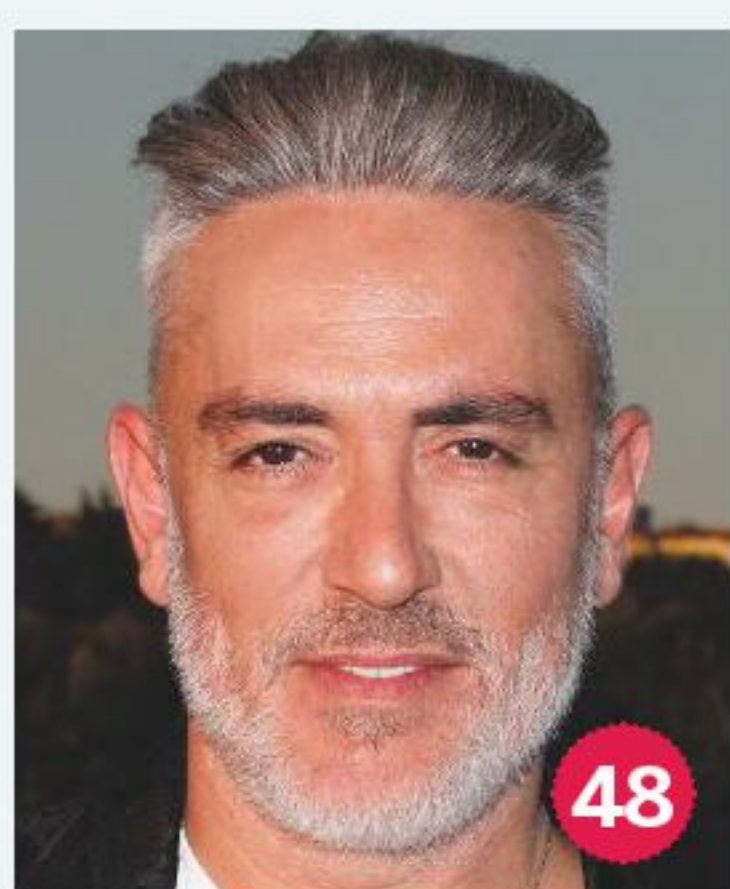
PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



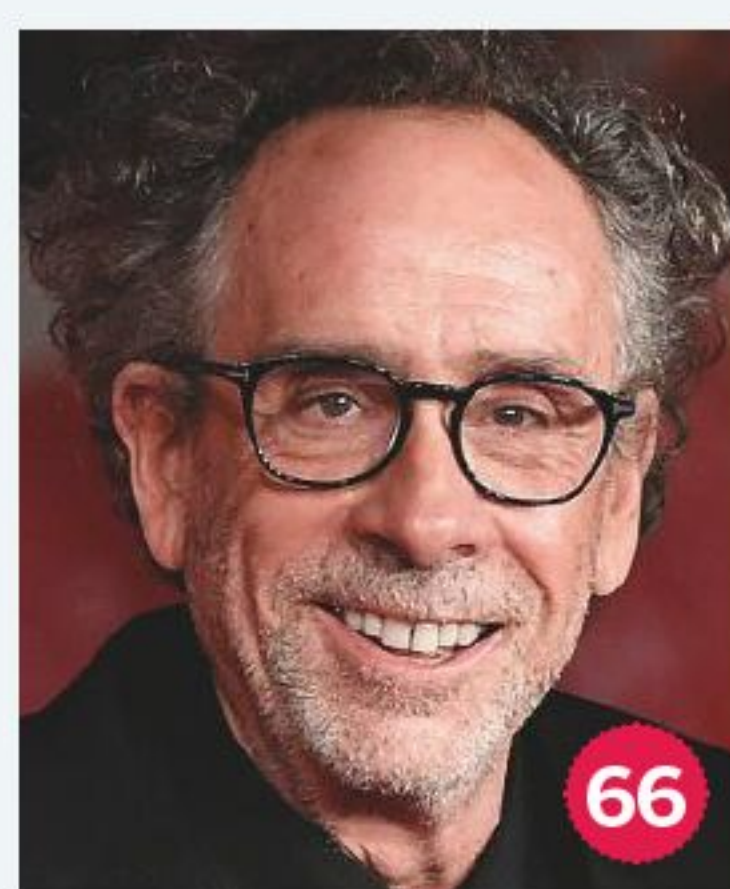
JORGE SANZ



THALÍA



KIKO HERNÁNDEZ



TIM BURTON



CAROLINA HERRERA

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 S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com



Ma ROSA COBO

Consejera, vidente y amiga

918 372 308

Anfitriona de programas televisivos y radiofónicos

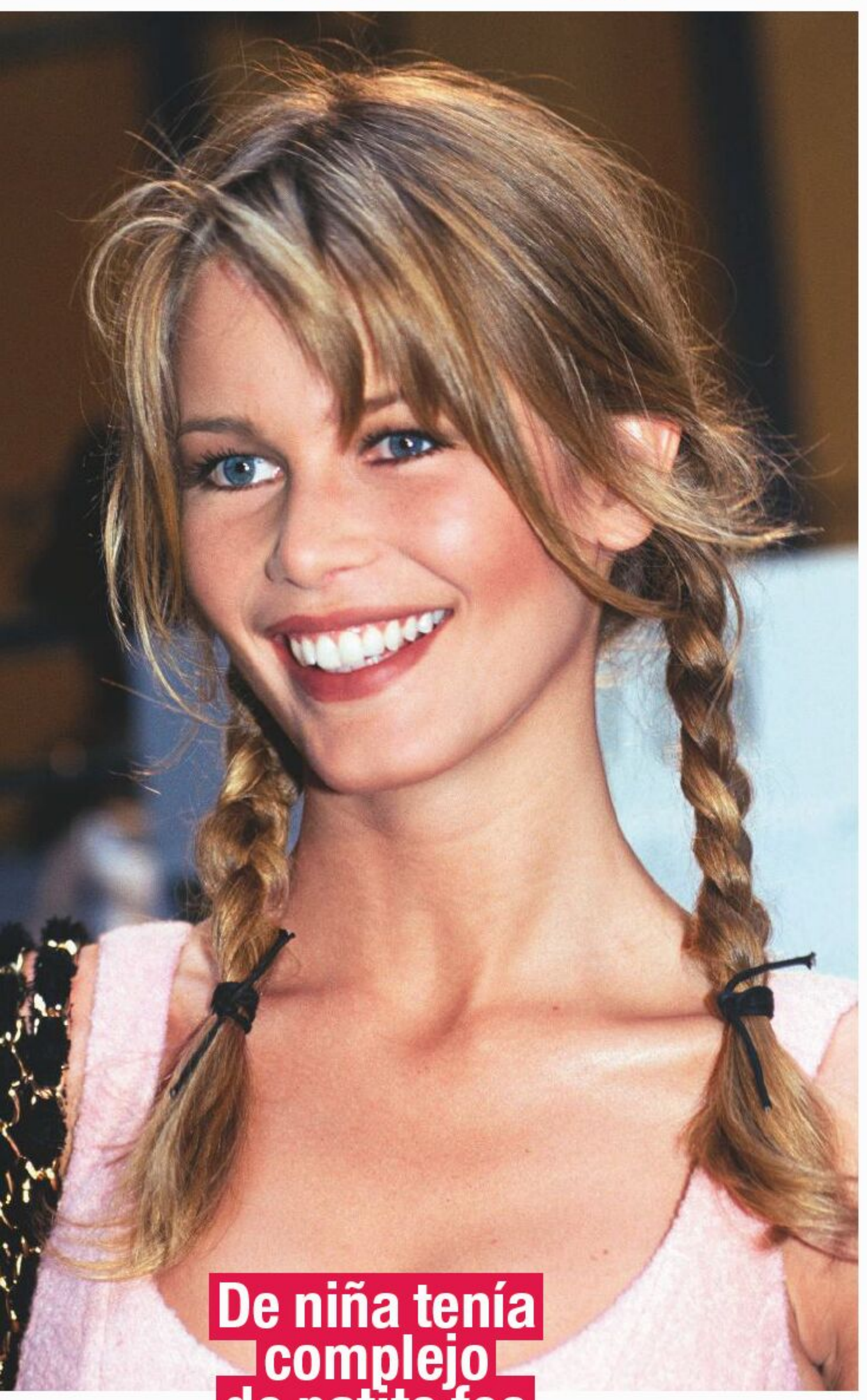
806 499 797

Confidente de celebridades y famosos

Más de 30 años de experiencia

Coste máximo/minuto: red fija 1,21€ red móvil 1,57€ (iva incluido)
Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

Feliz cumpleaños



De niña tenía complejo de patito feo

Claudia, que nació el 25 de agosto de 1970, ha confesado que, de pequeña, se sentía el patito feo de su clase porque era demasiado alta. Debutó en la moda a los 17 años.



CLAUDIA SCHIFFER

CUMPLE 54 AÑOS SIN BAJARSE DE LAS PASARELAS

Fue la figura mejor pagada de la era de las supermodelos. Madre de tres hijos, selecciona bien sus proyectos pero continúa al pie del cañón

Hija de una familia de clase acomodada de Rheinberg (Alemania), Claudia Schiffer solía veranear con sus padres en Mallorca. Allí la descubrió un fotógrafo local, que le hizo su primer reportaje con solo 17 años. Su debut llamó la atención de las grandes marcas y, durante los 90, se convirtió en la mejor pagada de las supermodelos, por encima de Naomi Campbell y Cindy Crawford. Llegó a estar prometida con el ilusionista David Copperfield, pero el hombre que se llevó su corazón fue el director de cine Matthew Vaughn, padre de sus tres hijos. **L**

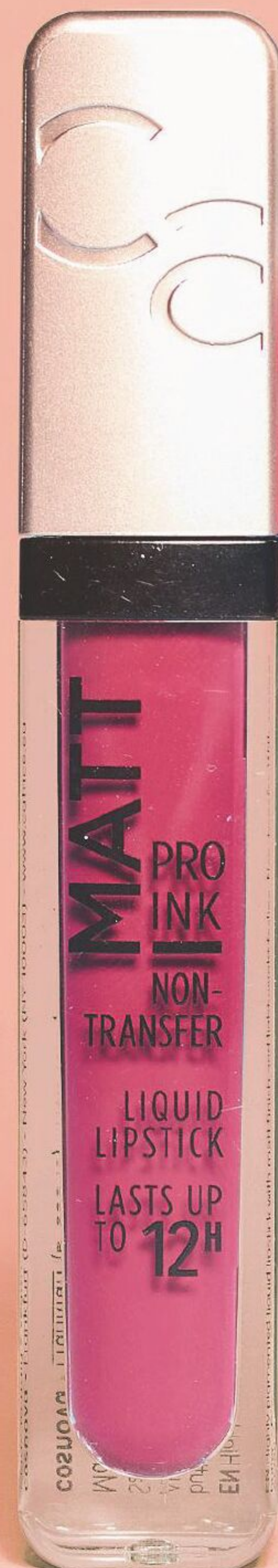


Claudia y el director de cine Matthew Vaughn se casaron en 2002 y tienen tres hijos, de 21, 19 y 14 años.

ESTE MES CON
InStyle

**REALZA TU
BELLEZA CON CATRICE**
COSMETICS

MÁSCARA
DE PESTAÑAS
+
LABIAL A ELEGIR



YA EN TU QUIOSCO



avet



Algodón.
Sin costuras.
Ajuste óptimo,
mejor confort,
mayor durabilidad.

Coton.
Sans couture.
Ajustement optimal,
meilleur confort,
durabilité accrue.

Cotton.
Seamless.
Optimal fit, better
comfort, increased
durability.

