

# LECTURAS

LECTURAS.COM



**FELIPE Y CRISTINA  
JUNTOS EN LA BODA DE  
SU AHIJADA Y LETIZIA  
SOLA EN PARÍS**



**LA POLÉMICA  
BODA REAL  
Marta Luisa  
de Noruega  
se casa con el  
chamán Durek**



**POR  
PILAR EYRE**

## Letizia, apartada de la familia del Rey

**EXCLUSIVA**

**ASÍ FUE LA BODA  
AFRICANA DE  
MAITE  
GALDEANO**



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €  
0 3 7 8 1  
8 428019 000026





# RADIANT

Watches & Jewels







**12**  
**LA ORIGINAL Y DIVERTIDA BODA DE MARTA LUISA Y EL CHAMÁN**  
La polémica pareja selló su amor en un idílico fiordo noruego ante 350 invitados.



**22**  
**CARI LAPIQUE Y CARLA GOYANES**  
Rotas de dolor, despiden a Caritina, que falleció a los 46 años.

#### 4. Amparo Larrañaga

“La válvula que me han puesto en el corazón me ha salvado la vida”, nos cuenta la actriz.

#### 8 a 10. Siete días.

#### 38. La boda nigeriana de Maite Galdeano

Uno de los episodios más desconocidos e increíbles en la vida de la madre de Sofía Suescun.

#### 44. El diario de Jorge

“Sofía es víctima de una madre profundamente acaparadora”.

#### 46. Sara Carbonero despide el verano en las playas de Cádiz

Junto a una amiga y sus dos hijos, pero sin Nacho Taboada.

#### 48. Makoke disfruta en su papel de abuela

Día de playa con su novio y sus nietos.

#### 50. Ana Obregón se desprende de su casa de Mallorca

Una importante inmobiliaria ha puesto el cartel de ‘Se vende’ por 35 millones de euros.

#### 52. María Bernardeau, hija de Ana Duato

“Tenemos un coach de intimidad para las escenas de sexo”.

#### 54. Elsa Pataky y Chris Hemsworth

Él rueda en Mallorca y ella en Salamanca.

#### 56. La hora negra. Por Mayka Navarro

Así será la nueva vida de Daniel Sancho como preso condenado.

#### 60. La tragedia de Mariah Carey

Pierde a su madre y a su hermana el mismo día.

#### 62. Suri Cruise empieza la universidad

La hija de Katie Holmes renuncia al apellido de su padre.

#### 64. Kate Middleton

Así ha protegido a sus hijos durante su enfermedad.

#### 76 a 78. Actualidad

#### 80 a 82. Pasatiempos

#### 97. Horóscopo



**68**

#### ANGELINA JOLIE

La actriz desfiló por la alfombra roja del Festival de Venecia, al que también ha asistido su ex, Brad Pitt.



#### **28** **LETIZIA APARTADA DE LA FAMILIA DEL REY**

La infanta Cristina de boda con su hermano, mientras Letizia estaba en París  
Por Pilar Eyre

## LECTURAS Práctica

**83 Salud** Cuida tu hígado y todo tu organismo lo notará.

**88 Belleza** Mantén tu piel joven más años con colágeno.

**92 Cocina** Ideas para sacar partido al pescado congelado.





Amparo Larrañaga (61), hija de María Luisa Merlo y el desaparecido Carlos Larrañaga, fue operada en 2022 de una insuficiencia mitral severa, por lo que tuvieron que cambiarle una válvula del corazón. Actualmente y hasta el 13 de octubre protagoniza 'Laponia' en el teatro Maravillas de Madrid.

**“Me cansaba, pero estaba bien. Me descubrieron el problema en el corazón por casualidad, al ver que tenía la tensión alta”**

**“Esto tiene riesgos, me he de medicar y cuidarme, pero estoy estupenda y no me canso”**





**AMPARO LARRAÑAGA**

# “La válvula que me han puesto en el corazón me salvó la vida”

La actriz nos habla del susto que el corazón le dio hace casi dos años y confiesa estar en plena forma. Lo demuestra cada día en el escenario

**A**mparo Larrañaga retoma el curso con la tercera temporada de ‘Laponia’, una obra con la que lleva ya tres años colgando el cartel de todo vendido. La actriz nos cuenta orgullosa cómo a su hermana pequeña –la hija que su padre, el desaparecido Carlos Larrañaga, tuvo con Ana Escribano– también parece que le ha picado el gusano de la interpretación y nos habla de uno de los momentos más difíciles de su vida, cuando hace casi dos años se sometió a una delicada operación de corazón.

► **¿Cuál es el secreto de tres temporadas de éxito con ‘Laponia’?**

-No tengo ni idea, tenemos una función tocada por la varita de las hadas. Llevamos tres años y estamos ya escribiendo la segunda parte que se va a llamar ‘Laponia dos, España cero’, con el mundo adolescente y el fútbol, la mejor excusa para discutir.

**“Como bien y hago deporte, pero lo justo y lo necesario, no soy ninguna psicópata”**

► **¿Cómo se lleva eso de compartir en familia la pasión por el teatro?**

-Hemos nacido ahí, somos tercera generación por parte de padre y cuarta por parte de madre, nuestra bisabuela ya trabajaba en el oficio. Creíamos que en nosotros se acababa pero todo apunta a que la hija de mi padre y Ana Escribano tiene interés en dedicarse a esto. Nuestros hijos no son actores, ni los míos ni el de Pedro, pero pertenecen al mundo del espectáculo, la





**“He sido madre toda la vida porque tuve a mis dos hijos muy separados”**



**“Nietos no quiero, a mí que no me joroben, ahora quiero vivir”**

vocación y el amor por la profesión se contagia. Mi abuelo murió con las botas puestas, ese día tenía función. Lo hemos vivido con una normalidad tremenda, adaptándonos a los cambios de manera muy natural.

► **¿Y cómo es trabajar entre hermanos?**

-Somos cuatro hermanos que nos adoramos, hemos formado un equipo estupendo a la hora de trabajar juntos. Pedro es un magnífico productor, Luis tiene una gran sensibilidad y mucho talento y Kako, el mayor, que desgraciadamente se tuvo que retirar, también. Ya veremos con qué nos sorprende la peque que ha llegado.

► **Te has llevado siempre bien con Ana Escribano.**

-Me llevo maravillosamente con Ana, es una gran mujer, de hecho ha estado trabajando con mi madre y la cuida como si fuera su propia madre. Ana es una gran mujer, tiene muy buen corazón. Al principio fue raro porque mi padre no quería que su hija le viera enfermo tan pequeñita, no tenía todavía cinco años cuando él murió y nos decía que quería que le recordase como en las Navidades, sentada en su regazo y con sus regalos. Luego no quiso verle más. Ana tenía sus razones porque veía que su hija estaba sufriendo. Luego, inmediatamente conectamos, es un ser maravilloso que no nos ha generado ni medio problema con la niña, todo lo contrario, siempre ayudar y ayudar.

**“No soy nada coqueta, los tratamientos de belleza me parecen una esclavitud y la cirugía la descarto”**

**“Somos cuatro hermanos que nos adoramos, hemos formado un equipo estupendo”**

► **Tu madre está imparable, subida al escenario a punto de cumplir los 83.**

-Con la edad que tiene dice que ahora hace lo que quiere y que la dejemos en paz. Yo la entiendo perfectamente porque la dictadura de las actrices es horrible y en la época de ellas aún peor.

► **El corazón te dio un susto hace casi dos años. ¿Cómo estás de salud?**

-La válvula ha sido mi salvación. Estaba bien, aunque cansada, pero me parecía algo normal. Me lo descubrieron por pura casualidad, a raíz de ver que tenía la tensión alta. Tenía la válvula para tirarla pero no había afectado al corazón, así que solo fue un cambio de válvula. Esto tiene riesgos a lo largo de la vida, debo tomar Sintrom y cuidarme, pero estoy estupenda y puedo hacer de todo sin cansarme.

► **¿Cómo te cuidas?**


-Como bien y hago deporte pero lo justo y necesario, no soy ninguna psicópata. Para lo que sigo siendo muy vaga es para los tratamientos y la belleza, me parece una esclavitud. No soy nada coqueta, hago lo justo y necesario para no estar descuidada y la cirugía la descarto.

► **¿Te gustaría ser abuela?**

-Nada, a mí que no me joroben. He sido madre toda la vida porque los tuve muy separados a los dos y no, yo quiero vivir, a mí que me dejen vivir, nietos no quiero. ■

Por I. Díaz. Fotos: Efe/Javi Martínez/El Mundo.





Amparo tiene una excelente relación con sus cuatro hermanos, Luis Merlo, Pedro Larrañaga, pareja de Maribel Verdú, Keko y la pequeña, de 17 años, que su padre tuvo con la actriz Ana Escribano cinco años antes de morir.

**“Me llevo de maravilla con Ana Escribano [la última pareja de su padre]. Ha estado trabajando con mi madre y la cuida como si fuera suya”**

**“La hija que Ana tuvo con mi padre también tiene interés en ser actriz. A ver con qué nos sorprende la peque”**



ACTUÓ EN EL  
STARLITE

**ISABEL  
PREYSLER,  
FAN DE SU  
HIJO JULIO**

Para Isabel Preysler sus hijos son su mayor satisfacción. No es de sorprender que se desplazara a Marbella para asistir al concierto que su hijo Julio Iglesias Jr. ofreció en el festival Starlite. También estaba la novia de Julio, la actriz y modelo cubana nacionalizada italiana Ariadna Romero. Isabel aplaudió a rabiar a su hijo, demostrándole así su total apoyo en su carrera como cantante. Julio ha tenido muy poco éxito con el programa de reformas que estrenó este verano con su hermana Chábeli.

Julio Iglesias Jr. (51), feliz al tener a su madre entre el público.

**Julio, con las dos mujeres de su vida**

Julio saluda cariñosamente a su novia, la cubana Ariadna Romero (37).



**EN NETFLIX**

## Victoria Beckham tendrá su propia serie documental

Tras el enorme éxito de la docuserie sobre la figura de David Beckham (49) que Netflix estrenó el año pasado, Victoria Beckham (50) ha decidido seguir los pasos de su marido. La diseñadora ha firmado un contrato con la plataforma para emitir una serie documental, que ella misma se encarga de producir y que recorrerá su vida desde los tiempos de las Spice Girls hasta su faceta como diseñadora. Su hijo Romeo es actualidad estos días porque ha abandonado su faceta de futbolista para dedicarse de lleno a trabajar como modelo.





Helen y Rudy anunciaron su tercer embarazo con esta fotografía. "¡Ampliamos la familia!", escribieron.



**CON RUDY FERNÁNDEZ**

## **HELEN LINDES ESPERA SU TERCER HIJO**

La modelo y el exjugador de baloncesto, que se casaron hace nueve años, tienen ya dos hijos, de ocho y cinco años

**Helen Lindes (43)**, que fue Miss España 2000, está de casi cinco meses. La modelo y Rudy Fernández (39) se casaron hace nueve años. Rudy se retiró hace unas semanas, tras los Juegos Olímpicos de París.

"¡Ampliamos la familia! Bebé número 3 en camino". Así de feliz y con unas imágenes en las que se la ve radiante ha anunciado la modelo Helen Lindes que está esperando su tercer hijo junto al exjugador de baloncesto Rudy Fernández. La modelo, que fue Miss España hace 24 años, está de casi cinco meses

y con este bebé, que nacerá a principios del año que viene, el matrimonio, que ya tiene dos hijos de 8 y 5 años, pasará a ser familia numerosa. Helen y Rudy celebraron en julio el noveno aniversario de su boda, un romántico enlace que tuvo lugar en Palma de Mallorca, ciudad natal del deportista.



## INTERPRETA A UNA CIRUJANA EN 'RESPIRA' BLANCA SUÁREZ TRIUNFA EN SU PAPEL MÁS DÍFICIL

Cuatro años después de su última serie, Blanca Suárez regresa a la televisión convertida en médico con 'Respira'. Un papel que ha supuesto un auténtico reto, ya que lo preparó con profesionales en "una especie de maratón médico".

En el estreno en Madrid estuvo rodeada de sus compañeros de reparto, entre los que se encuentra Manu Ríos (25), con el que ha habido mucha complicidad. "Creo que necesitaba cruzarme con alguien como Manu" explicaba la actriz.

**Manu Ríos  
interpreta  
a su amante**



Blanca Suárez (35) comparte protagonismo en la serie 'Respira' con Aitana Sánchez-Gijón (55), Najwa Nimri (52) y Manu Ríos (25).



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](http://www.labiosthetique.es).



La pareja compartió un romántico beso. Marta Luisa (52) y Durek (49) se conocieron en 2019 a través de una amiga común y anunciaron su compromiso en junio de 2022.



Las hijas de Marta Luisa, Maud (21), Emma (15) y Leah Isadora (19) jugaron un papel fundamental. Las tres son fruto de su primer matrimonio, con el escritor Ari Behn, con quien estuvo casada de 2002 a 2016.



Tras su divorcio de Ari Behn, en 2017, Marta Luisa encontró el amor en Durek, que fue su gran apoyo cuando su exmarido se suicidó en 2019.

CUATRO DÍAS DE GRANDES FASTOS EN UN FIORDO PATRIMONIO DE LA UNESCO

# La original y divertida boda de Marta Luisa y el chamán

Fue un enlace inspirado en las alfombras rojas de Hollywood, los casaron una reverenda noruega y un gurú de Beverly Hills, dieron una fiesta latina en la que bailaron salsa y otra de temática "sexy cool"





El jueves los novios, vestidos a juego con trajes de la marca de Marta Luisa, recibieron a los invitados en el Hotel 1904 de Alesund para la primera celebración, una fiesta de temática "sexy cool". También dieron una fiesta latina en la que bailaron salsa.

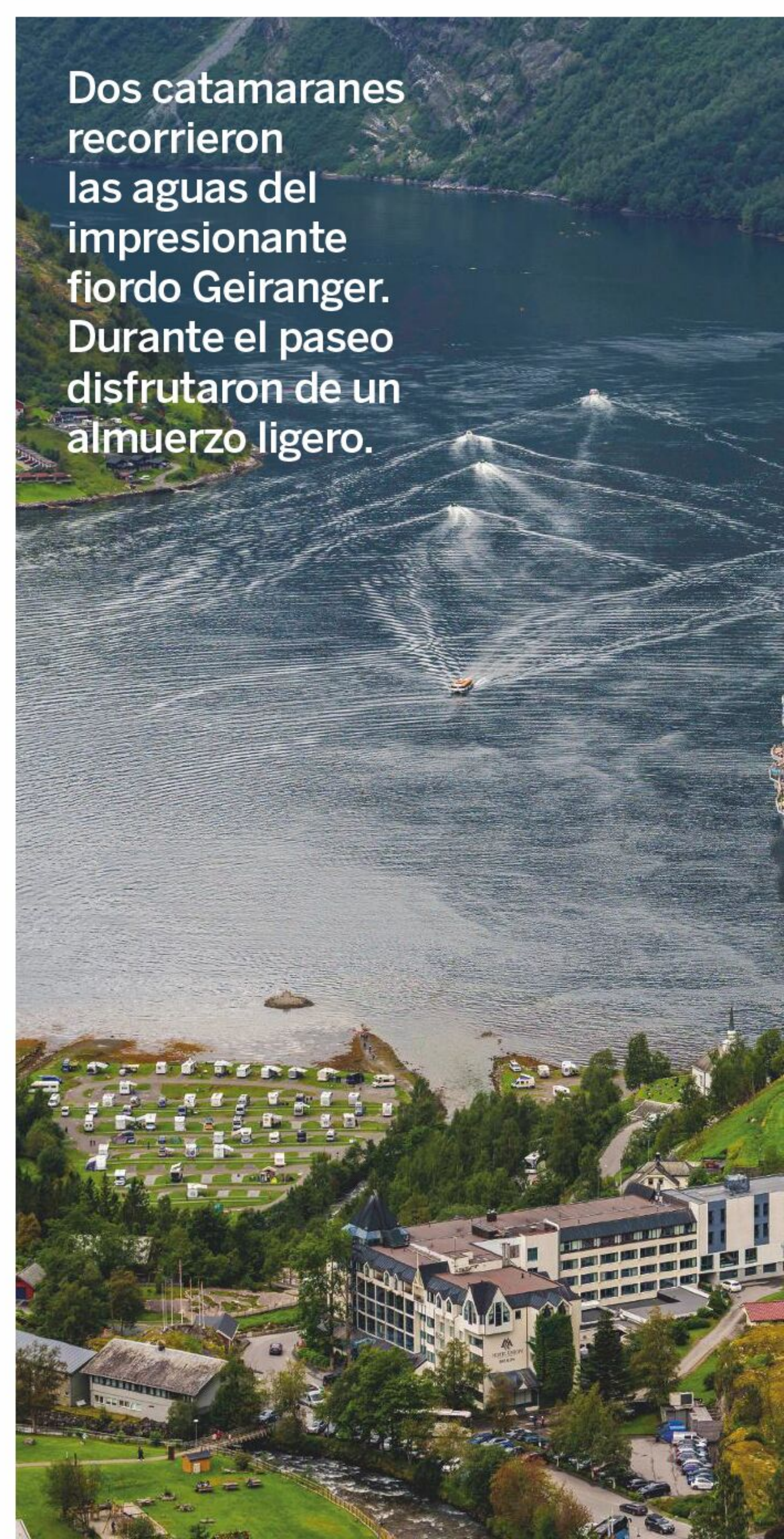
**E**l fiordo Geiranger, Patrimonio de la Humanidad y uno de los parajes más espectaculares de Noruega, fue escenario de una de las bodas reales más sonadas y extravagantes de los últimos años, la que unió a Marta Luisa de Noruega y el chamán Durek Verrett. Más de 350 invitados, de la realeza y la aristocracia europea por parte de la novia y muchos del show business por parte del novio, acompañaron a la pareja en su gran día.

#### **INSPIRARSE EN LOS OSCAR**

No faltaron, por supuesto, los padres de la novia, los reyes Harald y Sonia de Noruega, ni su hermano, el príncipe heredero Haakon, con su esposa, Matte-Marit. Tampoco las tres



Dos catamaranes recorrieron las aguas del impresionante fiordo Geiranger. Durante el paseo disfrutaron de un almuerzo ligero.







La víspera del enlace, Marta Luisa y Durek agasajaron a sus invitados con un viaje en barco por los fiordos y se los vio brindando por los novios.



Haakon (51) y Mette-Marit (51) con sus dos hijos, Sverre Magnus (18), que presentó a su novia, e Ingrid (20).



La pareja se dio un baño de masas el día antes de su boda.



Victoria de Suecia (47) y su marido, el príncipe Daniel (50). La heredera al trono sueco escogió un vestido de Christer Lindarw que ya llevó en 2023 en las fiestas del Jubileo de su padre.



**El menú incluía vieiras de Frøya acompañadas de pera, boniato y perlas cítricas, y fletán salvaje con puré de calabaza**

**La Familia Real les obligó a retirar una ginebra que crearon para el enlace en la que Marta Luisa se anunciaba como princesa**



hijas de Marta Luisa, fruto de su primer matrimonio con el malogrado Ari Behn. Los fastos duraron cuatro días, de jueves a domingo, y todos ocurrieron con el impresionante fiordo de fondo y en el exclusivo Hotel 1904 de Alesund. Para el día del enlace, los novios pidieron a sus invitados que se inspiraran en los premios Oscar y se vistieran con sus mejores galas. Las mujeres debían ir de largo y tenían prohibido vestir de color blanco, rosa, dorado o negro.

#### **LA BODA DE LAS POLÉMICAS**

La boda ha estado marcada por la polémica. La pareja incluyó en el menú una ginebra creada para la ocasión y en la etiqueta de la bebida Marta Luisa se anunciaba como prin-





Los Reyes noruegos posan con Haakon y Mette-Marit y los dos hijos de estos, Ingrid y Sverre. Algunos con el Bunad, el traje tradicional.



La pareja muestra sus alianzas



Marta Luisa es conocida como la princesa bohemia, dice que es médium y que se comunica con los ángeles y protagonizó su propio reality

La novia llevó una tiara que le regaló su abuelo, el rey Olaf V, cuando ella tenía 18 años.



**El día después del enlace, Carlos Felipe de Suecia y su esposa, Sofía, anunciaron que esperan su cuarto hijo**

**Son ya padres de tres niños, de 8, 7 y 3 años**

Sofía Hellqvist (39) repitió vestido, de la firma Lilli Jahilo y que ya llevó en los premios Nobel de 2022. Acudió con su marido Carlos Felipe de Suecia (45).



La Familia Real compartió la imagen con todos los invitados por parte de la novia.



Este es el impresionante Hotel 1904 de Alesund, donde tuvo lugar la ceremonia y se alojaron muchos invitados.

cesa. Tiene prohibido usar su título para vender productos, así que les obligaron a retirarla. La boda la oficiaron una reverenda, que los casó por el rito de la iglesia noruega, y un gurú espiritual de Beverly Hills, que ha aparecido en el programa de Oprah Winfrey. Otra polémica fue la ausencia de la familia del novio. La madre de Durek, de quien el novio asegura haber heredado sus poderes espirituales, fue vetada por hablar mal de la pareja en la prensa y Marta Luisa amenazó con demandar-





FOTO: MAJA MOAN



## La madre de Durek estaba vetada. Marta Luisa amenazó con demandarla por hablar mal de ellos en la prensa

la días antes de la celebración. Tampoco acudió su hermana.

**JUNTOS A PESAR DE TODOS** Maud, Leah Isadora y Emma, las hijas de Marta Luisa, aprobaron la nueva relación de su



Mette-Marit asistió a la boda con el traje tradicional, el Bunad, del cual hay 450 tipos distintos, dependiendo de la región.

# Marius no asistió

Marius Borg, el polémico hijo mayor de Mette-Marit, fue detenido el 4 de agosto acusado de agredir a una chica.

✿ Marius nació fruto de una relación de Mette-Marit anterior al príncipe Haakon. No tiene buena relación con su padrastro y ha admitido ser adicto a la cocaína.

✿ El joven pasó 30 horas detenido. La víctima tuvo que ser hospitalizada por una conmoción cerebral. En el piso donde tuvo lugar la agresión se encontró un cuchillo clavado en la pared. Dos exparejas aseguran haber sido agredidas también.

✿ Ha salido a la luz una foto de él en la que aparece con una pistola y fajos de billetes.







El marido de Marta Luisa lanza un beso a los invitados tras darse el "sí, quiero" en el hotel 1904. La pareja vivirá en California, donde él tiene a toda su clientela de famosos, como Gwyneth Paltrow.



madre desde el principio, pero no ocurrió lo mismo con la Familia Real ni el país en general. Marta Luisa ya era considerada una princesa bohemia y peculiar —asegura ser médium y dice que se comunica con los ángeles—, pero el anuncio en 2019 de su relación con un hombre que afirmaba haber sido faraón de Egipto en otra vida y que puede curar enfermedades sorprendió y escandalizó a sus compatriotas. Durek cuenta que su madre le dijo cuando él tenía 14 años que algún día se casaría con la princesa de Noruega. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.





Los amigos de Durek pusieron la nota de color, como el músico Harald Austad y la modelo Margie Plus, que posan a la derecha.



**Los novios pidieron a los invitados que, para el enlace, se inspiraran en los Oscar**

**Las mujeres no podían vestir de color rosa, blanco, negro o dorado**



Cari Lapique se encontraba en Mallorca con su hermana Miriam cuando recibió la trágica noticia de la muerte de su hija. El 7 de agosto también perdió a su marido, Carlos Goyanes.

**HA PERDIDO A SU MARIDO Y A SU HIJA  
MAYOR CON 19 DÍAS DE DIFERENCIA**

# **Cari Lapique despide rota de dolor a su hija Caritina**

Familiares y amigos se volcaron en Cari y su hija Carla en el emotivo adiós que se hizo en honor a Caritina, que falleció inesperadamente a los 46 años





En el funeral de Madrid, Cari se apoyó en uno de los hijos de Carla y esta a su vez besó con ternura a su sobrina, la hija pequeña de Caritina. Con ellas, Miriam, la hermana de Cari, y Antonio Matos, el viudo.

### Una familia destrozada

No hay palabras". Así se expresaba Isabel Preysler a su llegada al tanatorio de Tres Cantos en Madrid donde la familia Goyanes-Lapique dio el último adiós a Caritina, que falleció repentinamente el pasado 26 de agosto a los 46 años. No hay palabras, ya que resulta indescriptible el dolor de una familia que ha sufrido tres durísimos golpes en solo 19 días con las muertes de Carlos Goyanes, su hermano Tito y su hija mayor, Caritina, una mujer en la flor de la vida que deja a un hijo de 14 años y una hija de 12 y a una familia completamente inconsolable.

#### UNIDOS POR EL DOLOR

Caritina fue despedida primero con una emotiva misa funeral en la capilla de Guadalmina de San Pedro de Alcántara, en Marbella, y otra antes de ser enterrada en el tanatorio de Tres Cantos de Madrid. La



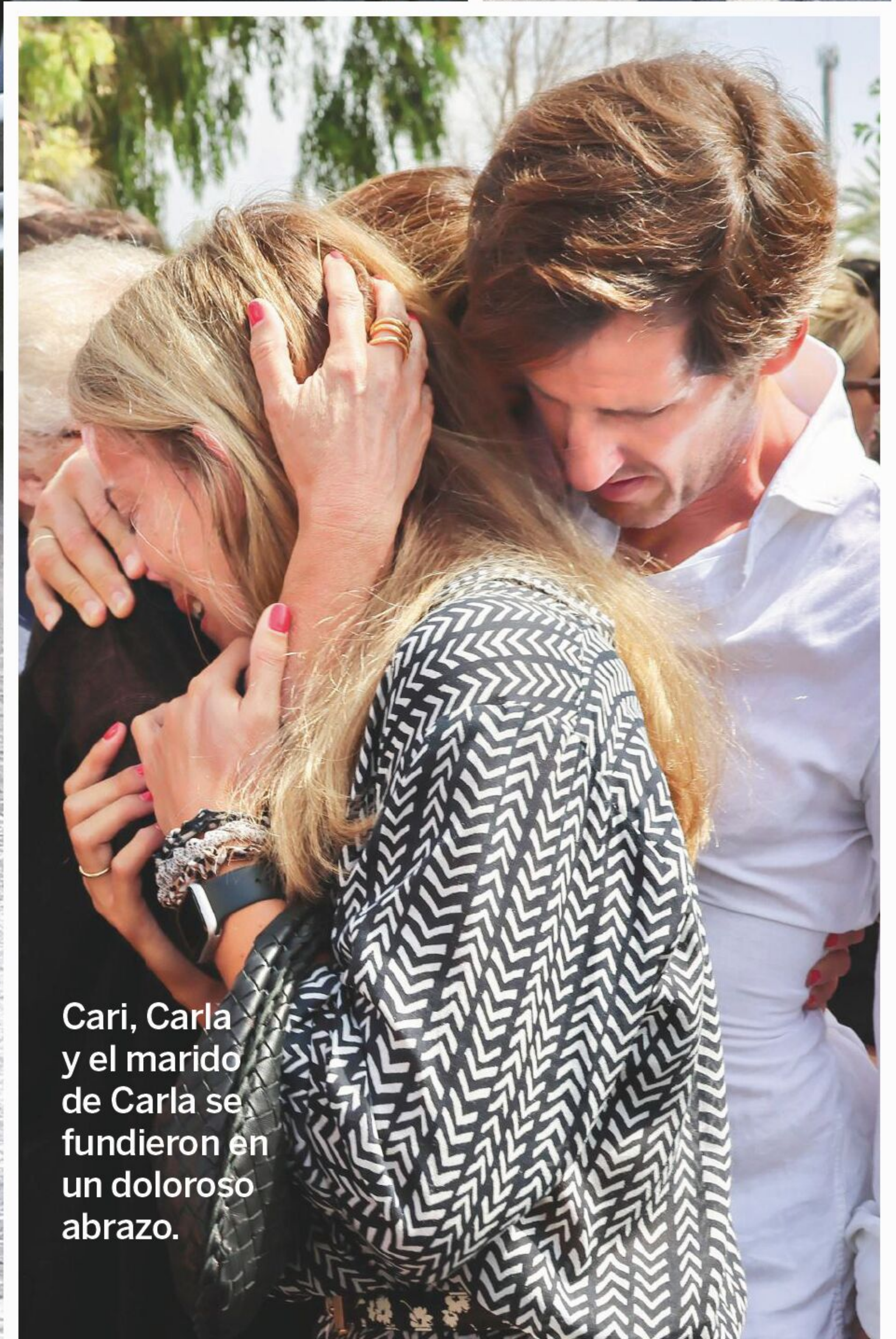
En Madrid también se pudo ver cómo el hijo mayor de Caritina abrazó con mucha fuerza y cariño a su inconsolable abuela ante la mirada de su tía, Carla.





Núria González no falló en un día tan triste para su querida amiga Cari.

Carla, Cari y Miriam, la hermana de Cari, eran la viva imagen del dolor a su llegada a la misa funeral que tuvo lugar en Marbella.



Cari, Carla y el marido de Carla se fundieron en un doloroso abrazo.



empresaria falleció en Marbella mientras pasaba unos días de reposo y luto tras la muerte de su padre y de su tío. Caritina descansaba precisamente en la misma casa donde su padre falleció el 7 de agosto a los 79 años de un infarto mientras dormía la siesta. De hecho, fue Caritina quien descubrió el cuerpo sin vida de su padre y tuvo que llamar a su madre y a su hermana, que se encontraban en Sotogrande, para comunicárselo. Según se ha publicado, la hija mayor de Cari Lapique empezó a encontrarse mal y tuvo que ser trasladada al hospital pero no pudieron hacer nada por ella. Quiso la más triste de las casualidades que Cari tampoco se encontrara en Marbella cuando su hija murió, ya que estaba pasando el luto junto a su hermana Miriam



Isabelle Junot acudió acompañada de su madre, Nina Wendelboe-Larsen.



Los rostros de Isabel Presyler y Tamara Falcó reflejaban toda la tristeza del momento en el entierro, en Madrid. Tras ellas, también Iñigo Onieva.



## Un legado de ilusión

Aunque estudió Derecho, y ejerció un tiempo en un bufete, con esfuerzo y decisión, Caritina logró hacer de su pasión por la cocina su forma de vida. Mujer emprendedora fundó Sixsens, una exitosa y reconocida empresa de catering que, solo en 2023, facturó 1,2 millones de euros.

\* “La huella que nos dejaste seguirá viva”: escribió su equipo de Sixsens tras la muerte de Caritina. Tan solo cuatro días después servían el catering en la presentación de la serie ‘Respira’ de Netflix.

\* Caritina era también propietaria, con su marido, Antonio Matos, de una vivienda en el exclusivo barrio madrileño de El Viso. El malogrado Carlos Goyanes dejó como herencia a su viuda, Cari Lapique, una inmobiliaria de pisos de lujo que gestiona la hermana de Caritina, Carla Goyanes. Está valorada en 1,4 millones de euros.





A SU HERMANA

## LA TRISTE CARTA DE CARLA GOYANES

“Te has ido demasiado pronto y llena de planes e ilusiones. Nos faltaba mucho por hacer. Todavía no me creo que no vayamos a hablar más, ni abrazarnos, ni consolarnos, ni disfrutar más de la vida juntas con nuestros hijos. No más risas, no más discusiones, no más bailes, no más viajes, no más cumpleaños. Eras única e irrepetible, la más generosa, divertida, curranta, disfrutona, con una fe que siempre he envidiado y te ha hecho ser muy feliz los últimos años de tu vida. Has sido una madre entregada, una hija superpendiente de tus padres y, aunque seamos totalmente distintas, eres la mejor hermana que he podido tener. Ten por seguro que voy a ser muy fuerte y voy a cuidar a tus hijos como si fueran míos, voy a cuidar a mamá por las dos y voy a cuidar a Matos porque sé cuánto le querías”.



Reencuentro familiar, Fran, su hija y Eugenia

Fran Rivera, que fue pareja de Carla Goyanes hace años, coincidió con su hija y su exmujer.



Tana Rivera llegó con su madre, Eugenia Martínez de Irujo.



Toda la familia despidió al féretro de Caritina. Carla y su cuñado se cogen la mano.

en Mallorca pero es que, ¿quién podía imaginar que iba a ocurrir algo así? Es lo que se preguntaban todos los amigos que acudieron a arropar a Cari y a su hija Carla en Marbella y en Madrid. En ambos momentos se pudo ver a una Cari rota de dolor pero muy cuidada tanto por su hija, igualmente inconsolable, como por sus nietos. En la misa funeral en Madrid estuvieron presentes también las cenizas de Carlos Goyanes, que luego viajaron en el coche fúnebre junto al féretro de Caritina. Ambos reposan juntos en el cementerio de San Isidro en el panteón familiar de los Goyanes. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.





Nieves Álvarez quiso acompañar a la familia en la despedida en Madrid.



Terelu Campos se mostró muy afectada a su llegada al tanatorio.



A Ana Rosa Quintana se la vio muy triste. Recibió la durísima noticia mientras estaba en directo en su programa 'TardeAR'.



Unidos para toda la eternidad

El feréetro de Caritina abandona la iglesia donde tuvo lugar la misa funeral.



En el funeral de Caritina estuvieron presentes las cenizas de su padre, con el que ha sido enterrada en Madrid.



Felipe y su hermana Cristina a su llegada a la boda de Victoria López-Quesada y Enrique Moreno, el pasado sábado 31 de agosto en Madrid. Victoria, que es ahijada de Felipe, es hija de Cristina de Borbón Dos Sicilias, prima e íntima amiga de la infanta Cristina.

LA REINA FUE LA GRAN AUSENTE EN LA BODA QUE REUNIÓ A TODO EL CLAN BORBÓN

# Letizia, apartada de la familia del Rey

El rey Felipe y su hermana fueron los protagonistas de un momento perfectamente orquestado, una imagen imposible hasta hace muy poco: su llegada juntos en coche. Cristina ocupaba el lugar que correspondía a Letizia





**Letizia apoyó  
a los deportistas  
españoles  
en París**

La tarde del sábado, mientras su marido asistía a la boda, Letizia animó en el Estadio de Francia al equipo español paralímpico de taekwondo y atletismo.





# No es por maldad



por Pilar Eyre

Todo estaba perfectamente orquestado. Lo más importante, el motivo central, era la solemne entrada del rey Felipe teniendo como pareja a su hermana la infanta Cristina en la finca Soto Mozaneque donde se celebraba la boda de Victoria López-Quesada y Enrique Moreno. Los dos hermanos no iban en el asiento de atrás de un coche con los cristales tintados, sino de forma que se les pudiese ver con más claridad y contundencia, el equivalente moderno de ir en carroza descubierta, ¡incluso se detuvieron unos segundos para que pudieran tomar la foto! **Felipe al volante del Lexus y su hermana sentada orgullosamente a su lado, en el lugar que hubiera tenido que ocupar Letizia, caso de haber ido.**

## ANTES NINGUNEADA

Maquillada y peinada por una magnífica profesional, con un fabuloso traje de su íntimo amigo Lorenzo Caprile, sabiendo que esta semana iba a salir en las revistas, se mostraba al mundo en todo su esplendor la hasta hace poco marginada y ninguneada infanta Cristina. La que se vio desposeída de su título en 2015, la que debía ver a su madre a escondidas porque tenía la entrada prohibida



en Zarzuela y Marivent. ¡Nunca se borrará de nuestra retina el funeral de la infanta doña Pilar con Felipe y Letizia pasando ostentosamente delante de Cristina sin dirigirle ni una sola mirada! Y hace tres meses, sin ir más lejos, en la entrega de becas de La Caixa, un acto del

que también se ausentó Letizia, el Rey y su hermana estuvieron en el mismo auditorio, aunque en filas distintas y sin intercambiar palabra.

## UNA IMAGEN DE UNIDAD

O sea que **hasta hace poco se pretendía guardar todavía dis-**

**tancias, quizás se estaba esperando el momento oportuno, este 31 de agosto, para que la familia real española diera una imagen de unidad,** lejos de ese escuálido núcleo de tan solo cuatro miembros. Porque circulando detrás de los protagonistas, en un Volvo va-





El Rey, sus hermanas y la reina Sofía, posaron en la fotografía familiar del enlace de Victoria López-Quesada y Enrique Moreno. Elena eligió un vestido de Elie Saab y Cristina vestía de Lorenzo Caprile. De verde, Cristina de Borbón Dos Sicilias, madre de la novia. Detrás suyo, de blanco, su hijo Pedro López-Quesada, que sigue los mismos estudios militares que Leonor en Pontevedra.

©BIBIANA FERROPHOTO

lorado en 90.000 euros procedente del parque de Palacio y propiedad de Patrimonio Nacional, iban Juan Urdangarín al volante y a su lado su hermana Irene. Guapísima, maquillada y peinada por el mismo equipo profesional de su madre, llevaba también un precioso vesti-

do de Lorenzo Caprile. Los seguían, en un coche de idénticas características, la infanta Elena con su hija Victoria Federica. Hubieran podido entrar por separado y nunca habríamos sabido si interactuaban o no, porque el interior de la finca estaba blindado para la prensa. In-

cluso hubieran podido acceder al lugar por una puerta secreta, pero quisieron hacerlo por donde estaban los fotógrafos ¡luz y taquígrafos! ¡Los hermanos unidos, una piña, como en los viejos tiempos! Y, otro gesto deliberado, la advertencia sin palabras de que **los sobrinos**

**Letizia no tenía por qué estar en París, no era ni la apertura ni la clausura, y los juegos duran una semana más**





Un chofer conducía el coche en el que llegaron Elena y su hija, Victoria Federica, en el asiento de atrás.



Juan Urdangarín y su hermana Irene, que viven en Zarzuela con su abuela Sofía, llegaron en un Volvo valorado en 90.000 euros propiedad de Patrimonio Nacional.

## Detrás de Felipe llegaron sus sobrinos. Quedó claro que están bajo su protección y aprueba que vivan en Zarzuela

están bajo el paraguas protector del rey. Que se sepa que, si viven en Zarzuela, no es a escondidas, sino con su aprobación y protección. Un aviso a navegantes. Quien se meta con ellos, se está metiendo con la Corona con todas las consecuencias. Como los tres mosqueteros, ¡todos para uno y uno para todos!

### LETIZIA, ALEGRE EN PARÍS

¿Todos? No, todos no... A mil doscientos kilómetros de allí la reina Letizia asistía a los Juegos Paralímpicos de París apoyando a los deportistas españoles con entusiasmo. La tarde del sábado concretamente tocaba animar en el Estadio de Francia al equipo de taekwondo y atletismo. Alegre, participativa, expresiva, cariñosa, muy juvenil sencillamente vestida con el chándal de la selección... pero sola. Totalmente sola. Desgajada del núcleo familiar. Apartada. ¿La reina tenía la obligación de estar en París? Es una iniciativa admirable, pero los Juegos Paralímpicos duran hasta el 8 de septiembre y este fin de semana no era ni la inauguración ni la clausura. **¿Qué sentido tenía que acudiera justamente estos días sino era mantenerla alejada de la boda y que su marido pudiera hacer su entrada triunfal no con ella, sino con su hermana?** La madre de la novia, Cristina de Borbón Dos Sicilias, es íntima amiga de la infanta Cristina, además de su prima segunda, y no la ha dejado caer ni un momento, incluso yendo



a instalarse en Ginebra para cuidar a sus hijos cuando los padres estaban sentados en el banquillo de los acusados, en el juicio de Palma. Qué mayor alegría para ella que verla reunida con su hermano en la boda de su hija. Seguro que ha hecho todo lo posible para propiciar este “perdón real”, algo que los protagonistas no van a olvidar nunca, pero Letizia tampoco.

### DESENCUENTROS PÚBLICOS

Aunque **quizás ha sido ella misma la que se ha apartado voluntariamente para no participar en esta puesta en escena que tanto ha tratado de evitar. La grieta que la separa de su cuñada es insalvable**, los desencuentros públicos y privados han sido numerosos y eso no hay quien lo arregle. “Cosas de pijos”, decía despectivamente Letizia en los comienzos de su relación cuando los amigos de su novio le hablaban de esquiar en Aspen, beber Vega Sicilia Único o navegar por el Egeo. Y cuando le preguntaban qué le gustaba, decía “leer y el cine”. Quizás esta boda, llena de apellidos rimbombantes, le parecía territorio hostil, lejos de sus intereses y de las causas que defiende: los asuntos sociales, las enfermedades raras y los derechos de las mujeres. Lo que sí es evidente es que los caminos de una y otros cada vez son más divergentes, por eso la foto, más que mensaje, tiene una biblioteca entera. Pienso que es un momento crucial en la vida de nuestros reyes. Seguiremos informando.

Síguela en  
[www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

Victoria López-Quesada, con un vestido de Lorenzo Caprile, dio el “sí quiero” a Enrique Moreno en la finca Soto Mozanaque, en Madrid.



**La novia es la niña a la que Froilán dio una patada durante la boda de Felipe y Letizia**

**La madre de la novia es íntima amiga de Cristina. Se instaló en Ginebra para cuidar de sus hijos cuando Cristina e Iñaki se sentaron en el banquillo**






INGRESÓ EN LA  
ACADEMIA NAVAL DE  
MARÍN, EN PONTEVEDRA

# Leonor empieza su nueva vida en Galicia

La princesa de Asturias ha realizado sus primeras prácticas de navegación y disfrutó de una jornada de tapeo con sus nuevos compañeros


Leonor estará cuatro meses en la Academia naval de Marín y en enero se embarcará en el Juan Sebastián Elcano, que partirá desde Cádiz. Es el mismo buque escuela en el que su padre también embarcó en 1987.





En estos meses, Leonor aprenderá navegación pero también tendrá asignaturas de álgebra, estadística, ciencia y teoría de máquinas.

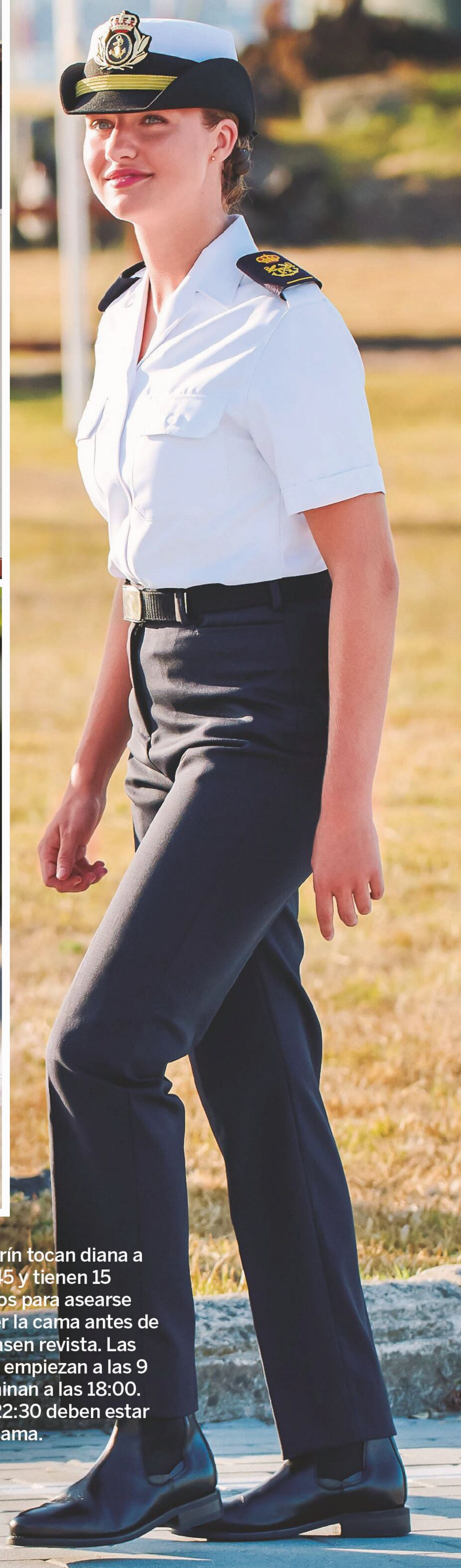
### Su primer día en la Escuela Naval



En su primer día, Leonor estrenó el uniforme de la Armada, de color blanco con chaqueta abotonada. La princesa ha recibido una insignia como alumna distinguida por sus logros en la Academia de Zaragoza.

**A**rranca la nueva temporada y una nueva vida para Leonor, que ha ingresado en la Academia Naval de Marín, en Pontevedra, para continuar con su educación militar. Leonor ha cambiado el uniforme del ejército de tierra por el de guardamarina y ya ha tenido que enfren-

tarse a sus primeras prácticas de navegación. Viajó sola hasta Marín, a diferencia del año pasado, cuando ingresó en la Academia General de Zaragoza, que estuvo acompañada de sus padres y de su hermana Sofía. Esta vez, el rey Felipe estaba en la Copa América, en Barcelona, Letizia en París, apoyan-



En Marín tocan diana a las 6:45 y tienen 15 minutos para asearse y hacer la cama antes de que pasen revista. Las clases empiezan a las 9 y terminan a las 18:00. A las 22:30 deben estar en la cama.





La navegación no está entre las aficiones de Leonor pero su padre espera que le pique el gusanillo y participe en futuras ediciones de la Copa del Rey de vela

El viernes Leonor ya salió a navegar con sus compañeros por las Rias Baixas.



Leonor comparte promoción con 59 hombres y 8 mujeres. En la imagen con dos de sus compañeras.



La princesa de Asturias tuvo que doblar una de las velas.



do a la delegación española en los Juegos Paralímpicos, y su hermana está en Gales desde finales de agosto. A lo largo de los cuatro meses que estará en esta academia, Leonor aprenderá técnicas de navegación y tendrá otras asignaturas como álgebra, estadística, ciencia y teoría de máquinas. La vela nunca ha estado entre las aficiones de la princesa de Asturias y su padre espera que le pique el gusanillo y se anime a participar con él en futuras edi-

ciones de la Copa del Rey de vela. De momento, la hija mayor de los Reyes se adapta a su nueva vida y a sus compañeros y el fin de semana aprovechó su primer día de permiso para cumplir con una tradición de la academia, comer en la tapería D'Elvi en Moaña. Allí se la vio de uniforme y degustando calamares, tortilla, croquetas y carne a la brasa con catorce de los jóvenes que, como ella, acaban de ingresar. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Casa Real.

El viernes se la pudo ver con el uniforme deportivo durante un entrenamiento.

La próxima cita oficial de Leonor serán los Premios Princesa de Asturias, en octubre.

El equipo de Leonor, la brigada 3, se alzó como ganadores del entrenamiento y lo celebraron con un abrazo grupal.





**“Yo estaba enamorada, me gustaba todo de él, era musculado, cristiano, me cuidaba, accedía a todos mis deseos”**

**“¡La Maite se fue a Nigeria sola a buscar a su príncipe! Quería tener un mestizo con él. Mi familia me decía que estaba loca”**

En 2005 Maite Galdeano vio a Ugo Joseph Okoye en el portal de su casa cuando volvía de hacer la compra a su casa de Pamplona, donde vivía con su hija Sofía, y lo sedujo en el ascensor. Se casaron el 20 de enero de 2009.







**Sofía se quedó sola en Pamplona con 13 años**

Maite estuvo 15 días en Nigeria, y todo ese tiempo Sofía, que tenía 13 años, estuvo sola en la casa de Pamplona.

**EXCLUSIVA**

**EL EPISODIO MÁS  
DESCONOCIDO DE SU VIDA**

# Así fue la increíble boda en Nigeria de Maite Galdeano

La pamplonesa viajó sola a un pueblo de Lagos para casarse en segundas nupcias con un nigeriano al que sedujo en el ascensor de su casa

**T**ras dejar a su primer marido, que la hizo vivir un infierno de malos tratos durante años, Maite Galdeano no quería saber nada del sexo opuesto, pero en 2005 la vida le puso delante una nueva oportunidad para creer en el amor cuando conoció a Ugo Joseph Okoye, un hombre de origen nigeriano con el que se casó en Nigeria. Así nos contó Maite su historia de amor y el gran desengaño que sufrió a los pocos meses.

► **¿Dónde y cuándo conociste a tu segundo marido?**

-En Pamplona, en 2005, en el ascensor de la casa en que vivía con Sofía. Venía de la compra y le vi entrar en el portal. Dejé a mi cuñada y a mi hermano plantados. "Adiós, os dejo que entra un negro", les dije. Le seguí y me puse a hacer posturas en el espejo del ascensor.

**Maite se separó de Ugo a los pocos meses de la boda porque Sofía le puso una trampa en Internet y así descubrieron que él era infiel**

► **¿Ligasteis enseguida?**

-Fue muy fácil, los nigerianos y los negros se me dan muy bien.


► **¿Cómo fue vuestra primera relación sexual?**

-Fue como a la tercera cita, un fin de semana. Me gustó mucho, me besaba muy bien y me ayudaba en todo. Yo en aquella época tenía un amante senegalés y otro de Ghana. Tenía que repartir horarios. ¡Me daba un morbazo estar con los tres!

► **¿Cuándo te diste cuenta de que estabas enamorada de Ugo?**

-Cuando dejé a los otros amantes porque solo quería estar con él. La Maite es muy fiel cuan-



A photograph of a man and a woman in formal wedding attire. The man, on the left, is wearing a dark suit, a white shirt, and a grey tie. He is looking towards the woman on the right. The woman has long, dark, wavy hair and is wearing a white, short-sleeved dress with a lace headband. They are holding hands, and the woman's left hand is resting on the man's right hand. The background is dark and out of focus.

Maite y Ugo estuvieron juntos dos años, pero Ugo se fue a Marruecos y estuvo un año sin dar señales de vida. En 2008 llamó a Maite desde Nigeria y le pidió matrimonio. Y ella dijo "sí, quiero".

A photograph showing a man and a woman in formal attire. The man, on the left, is wearing a dark suit, a white shirt, and a grey tie. He is looking down and has his arms around the woman. The woman, on the right, is wearing a white dress and has her head bowed. They appear to be in a moment of emotional connection. The background is dark and out of focus.

**Con la familia de Ugo pero sin la suya**

Maite estuvo sola en su enlace, al que solo acudió la familia de Ugo. "Estaba contenta pero tenía una gran pena que no estuviera Sofía conmigo en ese momento", contó a Lecturas.





do está enamorada, hasta que Ugo desapareció una época.

► **¿Desapareció?**

-Después de dos años juntos, Ugo se fue a Marruecos sin decirme nada. Desapareció durante algo más de un año. En 2008 me llamó para decirme que me echaba mucho de menos, que me quería y que había vuelto a Nigeria a ayudar a su familia.

► **Te prometiste por teléfono.**

-Sí, un día me pidió que me casara con él, me llamó muuuchas veces, quería que tuviéramos

El vestido de novia de Maite era de su hermana Conchi y el que llevaba Ugo, el traje de novio de su cuñado. "En la boda no pagué un chelín porque soy más agarrada que nada", nos dijo.

**"Nuestra primera relación sexual fue a la tercera cita. Me gustó mucho, me besaba muy bien y me ayudaba en todo"**

**"Yo en aquella época tenía un amante senegalés y otro de Ghana. Tenía que repartir horarios. ¡Me daba un morbazo estar con los tres!"**



# STORY OF THE INTERIOR

## KOYI-LAG

TEL



**Tras la boda en Nigeria, Ugo tardó unos meses en tener los papeles en regla y poder volver a España. La ilusión de Maite siempre fue tener un hijo con Ugo.**

**“No tuve ninguna duda de casarme con él. Le vi y se me abrió el cielo”**

un hijo. Yo estaba enamorada, me gustaba todo de él, era musculado, cristiano, me cuidaba, accedía a todos mis deseos. Me lo pensé mucho y al final le dije que sí.

► **Fuiste a casarte a Nigeria.**

-¡La Maite se fue a Nigeria sola a buscar a su príncipe! Quería tener un mestizo con él. Mi familia me decía que estaba loca. Llegué a un poblado megapobre, Barriga se llamaba, me entró un miedo... Me santigué y, como soy la elegida de Dios, me dio la fuerza para disfrutar de todo aquello.

► **¿Tuviste dudas de casarte con él?**

-Ninguna, le vi y se me abrió el mundo.

► **Volviste a Pamplona.**

-Volví sola. Ugo se quedó allí por problemas con sus papeles.

► **Cuando llegó a España, ¿cómo era vuestra vida?**

-Yo iba a trabajar y él se quedaba haciendo las cosas de casa, lo tenía como un esclavo al máximo. No aportaba dinero y yo ya me estaba quemando.

► **¿Estabas en crisis con él?**

-Sí, pero además Sofía empezó a sospechar que me era infiel con otras mujeres a las que conocía por Internet. Le cogió mucho asco, le puso una trampa y se hizo pasar por una universitaria. Y le pilló.

► **Rompiste con él.**

-En cuanto comprobé aquello, le escupí en toda la cara y lo eché de casa. Era la una de la mañana, pero lo largué. **■**

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Agencias.





# Camas nido

PARA ESPACIOS MUY REDUCIDOS,  
ESTA ES LA MEJOR SOLUCIÓN

¿Dispones de una habitación demasiado pequeña para colocar dos camas para tus hijos? ¿Quizás necesitas una cama adicional de forma esporádica o habitual, pero no te cabe? Suele suceder: aunque los pequeños de la casa necesitan su propio lugar para poder descansar y entretenerse, frecuentemente no podemos darles todo el espacio que desearíamos. En esos casos, la opción más estilosa son las camas nidos. La ventaja que brindan es clara: siempre están listas para extraer su colchón inferior y formar una cama doble en cuestión de segundos.

## Aprovechar el espacio

La camas nido de **Maxcolchon** pueden utilizar el mismo modelo de colchón en ambas camas. Así, al desplegarse, quedan a la misma altura y forman una cama doble. Durante el día, deja todo el espacio para jugar o estudiar, y por la noche, se saca la cama... ¡y listo!

## Muebles que perduran

Estas robustas camas nido pueden acompañar a tus hijos hasta la adolescencia e incluso en la adultez. No en vano es la opción que escogen cada vez más familias. Entra en su web y... ¡elige el modelo que más te guste!

[WWW.MAXCOLCHON.COM](http://WWW.MAXCOLCHON.COM)



# El diario de Jorge Javier

“Sofía Suescun es inteligente. Muy inteligente. Y está sabiendo manejar la situación con delicadeza. Y Cristian, su hermano, es pura nobleza. Cada vez le tengo más cariño. También a Kiko Jiménez, porque no es fácil navegar en un barco que intenta capitanear a toda costa Maite Galdeano”.



**E**l sábado me dije: “Jorge Javier, vete a la calle que luego no paras de darle la tabarra a P. diciendo que no tienes vida social y que los fines de semana se te hacen un mundo y que por eso trabajas tanto porque no tienes a quien llamar para dar una vuelta y que luego estás hasta el moño de trabajar tanto porque así es imposible ligar”. Total, que me hice caso a mí mismo. Llamé a un taxi y me planté en Alonso Martínez. **A mí no me lleves más lejos de la Cibeles porque no estoy cómodo.** Soy de centro-centro. En cuestiones geográficas madrileñas, se entiende. Pasé una mañana preciosa. Paseé, me compré un montón de libros, varios perfumes, y llevé a casa dos palmeras de una pastelería buenísima. Mi intención era llevar un panettone pero no les quedaba ninguno. Otro sábado será.

## “SOY FAN DE CARLOS ARECES”

Vuelvo a casa y después de almorzar P. y yo nos empujamos una de las palmeras viendo ‘Muertos S.L.’, porque soy fan de Laura Caballero –creadora y directora– y de Carlos Areces. P. ve todo lo que yo le digo, es muy buena persona. La noche anterior nos vimos de una sola sentada ‘Reyes de la noche’ y también nos encantó. Es que P. y yo somos muy fans de Miki Esparbé. Nota importante: yo comí más palmera que P. Siempre me hace lo mismo con la comida. Se qui-

“Sofía es víctima de una madre profundamente acaparadora”



ta de comer para que yo tenga más cantidad porque sabe que soy una cochinilla ansiosa. La palmera estaba de muerte. El hojaldre, aire. Crujiente. Una pasada, vamos. Menos mal que me dio el trozo más grande porque de lo contrario lo hubiera matado. Propuse que nos comiéramos la segunda pero por ahí ya no pasó. Lástima. Con el ánimo de bajar la dichosa palmera manifesté mi intención de volver a Madrid para caminar. Por su parte, él se cogió la moto y también fue a perderse un rato.

### EL INOPORTUNO APAGÓN

Me ducho. Me pongo mono. Llamo a otro taxi. Y cuando voy a abrir la puerta de la calle, ¡pum!, que se queda a medio gas. Que nos hemos quedado sin luz. Llamo a P. “Oye, que mira lo que me ha pasado”. “No te preocupes, voy para allá”. “Pues yo me voy que tengo el taxi en la puerta”. Y fuime. Cuando estaba en una tienda dispuesto a adquirir un bolso —al final me compré dos— me llama P. “Pues parece que esto es serio”. Aunque él me dijo que no me preocupara me parecía de mucho morro seguir paseando mientras él se comía el marrón. Volví a casa. Llamamos al seguro. Bueno, en realidad llamó él. Vino el del seguro. Que la cosa era de la compañía de la luz. Vino el de la compañía de la luz. Que eso no lo podía arreglar él sino un compañero suyo. Vino un compañero suyo. **P. atendiendo y recibiendo. Yo, temiendo por la nevera. Detesto tirar comida así que estaba dispuesto a comerme toda la que quedaba.** Tras cinco horas sin luz todo ha vuelto más o menos a la normalidad. No tenemos lavavajillas. Ni wifi. Ni tele. Al irme a dormir comprobé que se había fastidiado el interruptor de la habitación y las lu-



“El sábado vimos la serie ‘Muertos S. L.’ porque soy fan de Laura Caballero —creadora y directora— y de Carlos Areces”.

ces se quedaban encendidas. Me daba apuro despertar a P. porque ya bastante había tenido durante toda la tarde/noche. **Estuve a punto de cambiarme de habitación pero me armé de valor y conseguí desenroscar las bombillas.** Me sentí un hombrecito de mi casa por lograr solucionar un contratiempo tan apabullante. Después de haber

**“Maite es muy buena actriz, pero el papel de corderita degollada no le pega nada. Resultaba muy poco creíble”**

vivido tantos sobresaltos nos despertamos con una ligera resaca emocional. Para serenarme me puse la entrevista de Maite Galdeano en ‘¡De Viernes!’ . **Ella es muy buena actriz, pero el papel de corderita degollada que asumió en el programa no le pega nada.** Estaba desentonaada. Hablaba a media voz, a lo Sole Giménez, y resultaba poco creíble porque ella es más de “che, che,

las papelas del camión”. Claro que me creo que está pasando un mal momento pero también estoy convencido de que ella cree que tiene toda la razón del mundo. Nadie la baja de esa burra. **Reconozco que tengo debilidad por Maite Galdeano. Ya lo he escrito aquí cientos de veces. Es una fuerza de la naturaleza que seguramente canaliza mal sus emociones.** Televisivamente es hipnótica. Emocionalmente, un ligero desastre. Su hija Sofía es víctima de la megalomanía de una madre profundamente acaparadora. Pero Sofía Suescun es inteligente. Muy inteligente. Y está sabiendo manejar la situación con delicadeza. Y Cristian, su hermano, es pura nobleza. Cada vez le tengo más cariño. También a Kiko Jiménez, porque no es fácil navegar en un barco que intenta capitanear a toda costa Maite Galdeano. Todos los protagonistas de este culebrón me caen bien. Últimamente parece que me he comido a Gandhi.

### EL NO VIAJE A LONDRES

Después de ver la entrevista le pido a P. que me haga el desayuno. Y él me lo hace por-

que es un santo varón. Tras despacharme varias tostadas con pavo y aguacate nos disponemos a asaltar la palmera que nos queda. La parto por la mitad. Qué curioso: esta vez, al ver el trozo que le ha tocado, no se queja de que le dé mucho. “Vaya, parece que tenemos hambre”, le suelto yo con retintín. “Toma, toma, te doy más si quieres”, contesta. Y me niego con la boca chica aunque reconozco que si hubiera insistido un poco más me habría quedado también con su trozo. **Buceo un poco por internet y descubro que Imelda Staunton está haciendo ‘Hello Dolly’ en Londres. “Ay, P. Voy a organizar un viaje para ir a verla.** Te invito por todo lo que sufriste ayer”. Al ir a sacar las entradas me doy cuenta de que acaba el 14 de septiembre y que ya está todo vendido. “Vaya, P. Lo siento. Otra vez será”. Y me como la palmera pensando en lo bien que he quedado ofreciéndole la golosina del viaje y en todo el dinero que me he ahorrado por no poder llevarlo a cabo.

Síguelo en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)



CON SUS HIJOS, SU AMIGA  
EMI HUELVA Y SIN SU PAREJA,  
NACHO TABOADA

# Sara Carbonero despide el verano en las playas de Cádiz

Tras pasar unos días en familia en Corral de Almaguer y viajar a una selva de Panamá como embajadora de Unicef, la periodista apura sus días de descanso

Sara (40) disfrutó del atardecer en la playa con un maxivestido negro y un sombrero con pedrería. La periodista no compartió esta jornada con su pareja, Nacho Taboada (36), con quien sale desde hace más de dos años.



Sara haciéndose selfies en la playa con su amiga Emi Huelva (27), hermana de otra de sus grandes amigas, la malograda Helena Huelva, la joven que visibilizó su lucha contra el cáncer en las redes y que murió en enero de 2023.



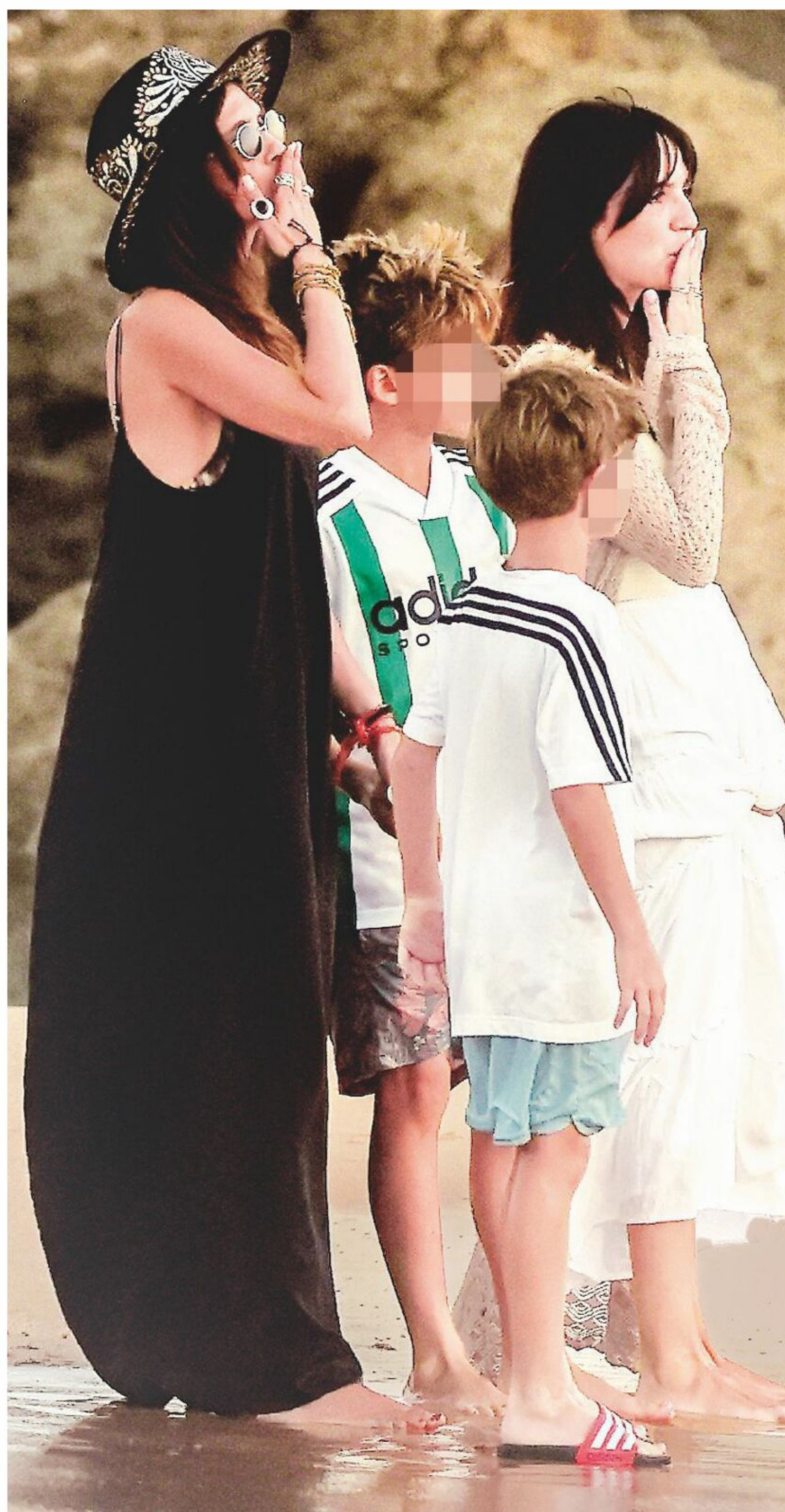
La periodista con sus dos hijos, de 10 y 8 años, y Emi. Juntos se despidieron con un beso del sol que desapareció en el horizonte. La periodista se prepara ya para regresar a su rutina en Madrid.

En las playas de Cádiz, con un precioso atardecer y en la mejor de las compañías, sus dos hijos y su gran amiga, Emi Huelva. Así ha dicho Sara Carbonero adiós a un verano en el que ha habido tiempo para todo. Emi es hermana de Elena Huelva, la joven que visibilizó su lucha contra el cáncer en las redes y que murió en enero de 2023 a causa de un Sarcoma de Ewing. Sara estaba muy unida a ella.

#### NACHO, EL GRAN AUSENTE

Ha sido un verano intenso que la periodista empezó con unos días de descanso en familia en Corral de Almaguer, el pueblo toledano que la vio nacer hace 40 años. Sara viajaba poco después a Panamá retomando de esta manera, seis años después, sus viajes como embajadora de Unicef. Cádiz ha sido la última parada de la periodista. Un destino que no ha compartido con su amor, Nacho Taboada. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Lagencia.





EN CÁDIZ

# Makoke, día de playa con su novio y sus nietos

La colaboradora disfruta de unos días muy familiares con su pareja y sus hijos, Anita y Javier. Este último la ha hecho abuela por partida doble



Arriba, Makoke (54) y su novio, Gonzalo. Abajo, la ex de Kiko Matamoros con la hija pequeña de su hijo Javi, de ocho meses.



**M**akoke ha reunido a toda su familia para unas vacaciones todos juntos en Cádiz. La colaboradora ha conseguido juntar a sus dos hijos, Anita Matamoros y Javier Tudela, la pareja de este, Marina Romero, y los dos hijos de la pareja. Además, les acompañó Gonzalo, el hombre que ocupa el corazón de la malagueña desde hace un año. La fami-

lia disfrutó de un día de arena y sol en Bolonia, una playa de Tarifa con unas dunas espectaculares.

## FELIZ ABUELA A LOS 54

La jornada dejó las tiernas imágenes de la ex de Kiko Matamoros ejerciendo de abuela con los hijos de Javi, un niño de 3 años y una bebé que nació en diciembre. **L**

Por E.Cebrián. Fotos: Lagencia.





“Mis nietos me llaman ‘mamo’ porque no me gusta que me llamen abuela”, ha dicho la colaboradora.

Anita, loca con su sobrinita



Anita Matamoros (24) está enamorada de sus sobrinitos. Es la única hija nacida del matrimonio de Makoke y Kiko Matamoros.



La familia compartió momentos en la arena, donde se puede ver a Javi Tudela (30) con una tabla de surf, su pequeño, de 3 años, su pareja, Marina, de espaldas, y Makoke.





Ana Obregón (69) posa en la impresionante terraza de la propiedad. La barandilla simula la de un barco.

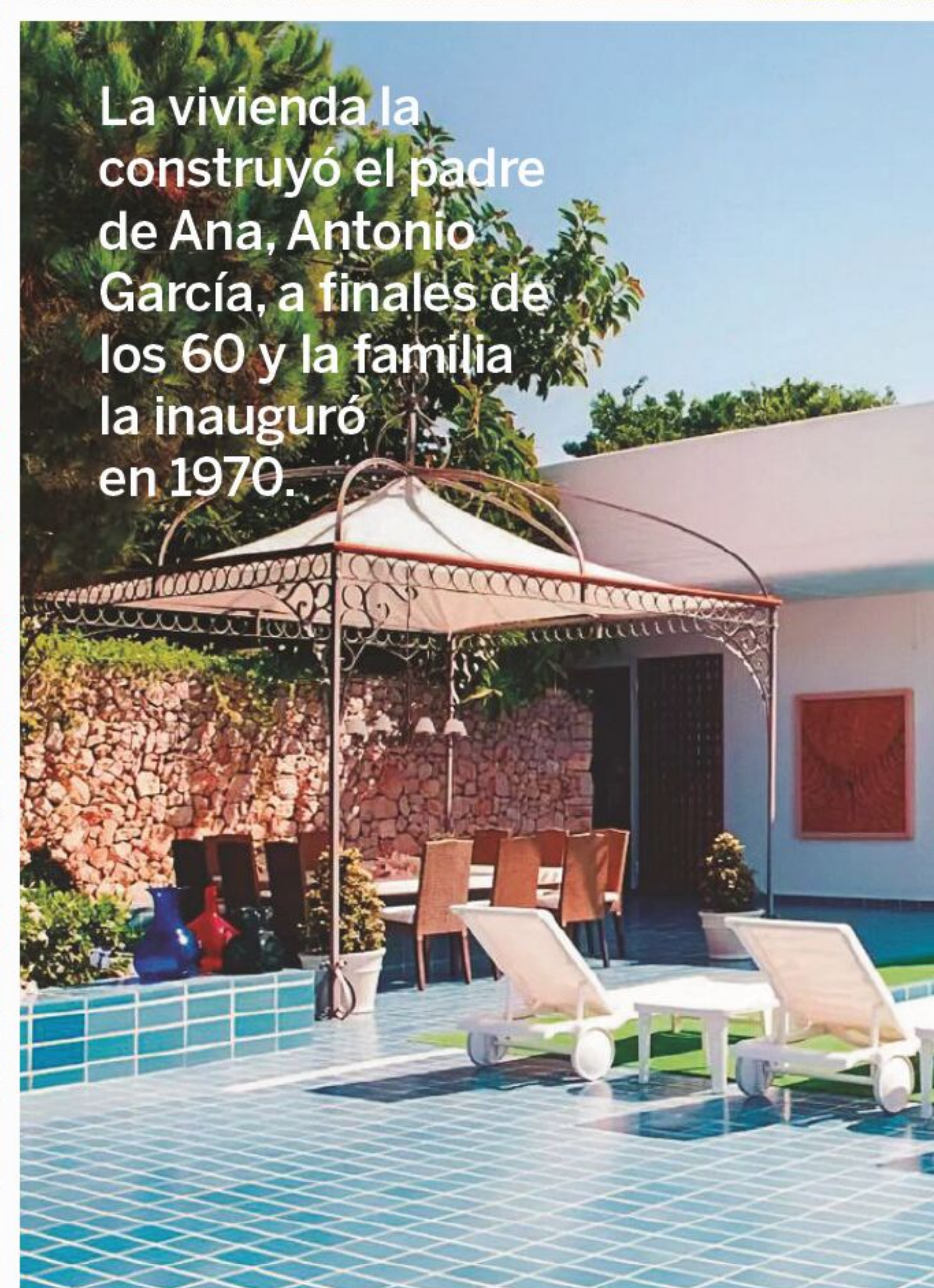
EL ESCENARIO DE SUS FAMOSOS POSADOS VERANIEGOS

# Ana Obregón vende su casa de Mallorca por 35 millones

La actriz y presentadora quiere cerrar un capítulo tras la muerte de sus padres y de su hijo Aless



La vivienda la construyó el padre de Ana, Antonio García, a finales de los 60 y la familia la inauguró en 1970.



**D**urante años, fue el escenario del conocido posado del verano de Ana Obregón, una cita obligada para todos los reporteros que cubrían el veraneo mallorquín de los famosos. Ahora, los hermanos García Obregón han decidido poner a la venta El Manantial por 35 millones de euros porque quieren “cerrar un capítulo”.

## MUCHOS RECUERDOS

El Manantial está lleno de recuerdos y de momentos de gran valor sentimental por las personas que ya no están: los

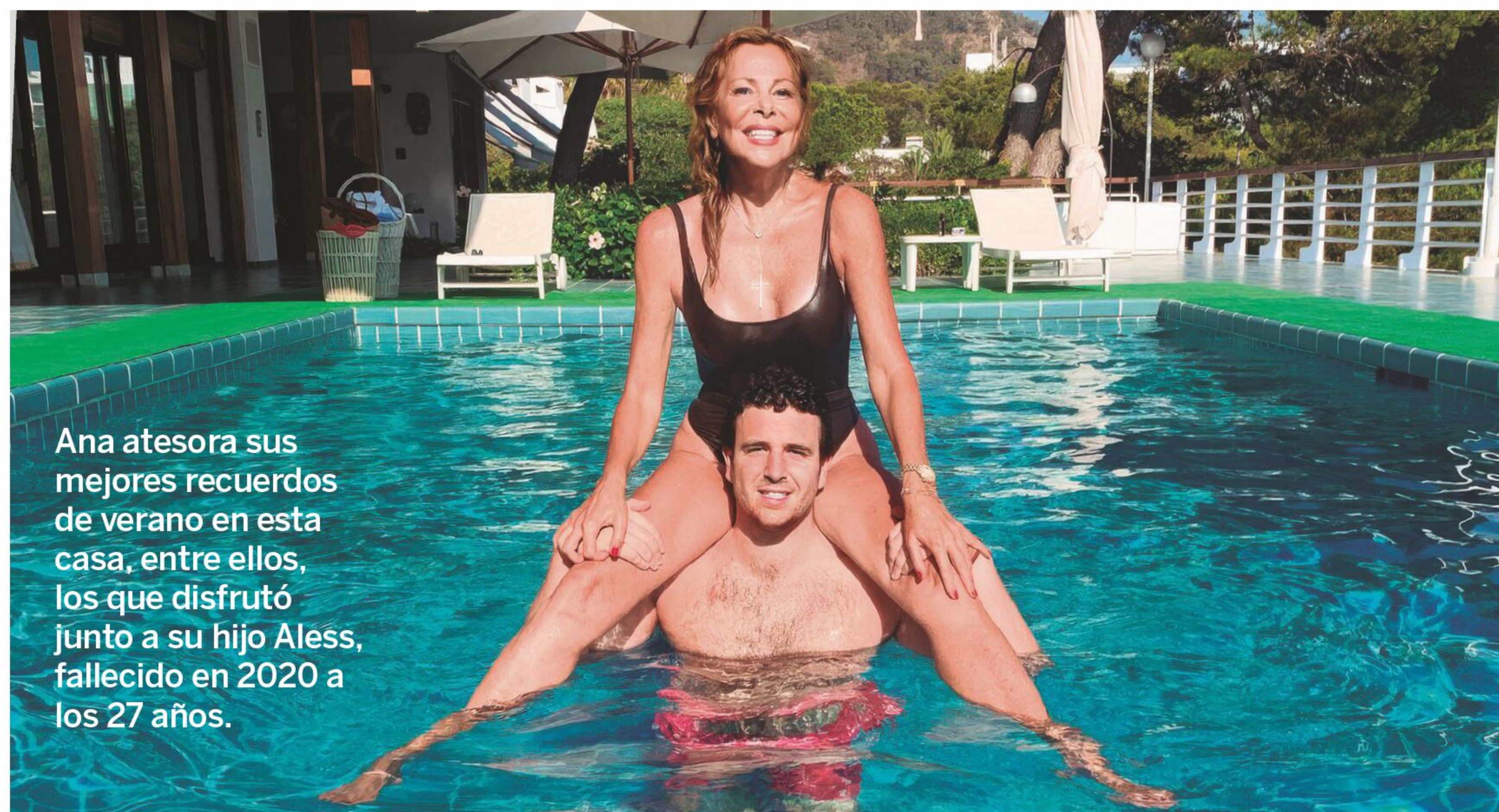





La mansión está ubicada en un lugar privilegiado de la isla. Con 145 metros lineales de terraza, tiene acceso directo a la pequeña playa que está a los pies de la casa.



La entrada tiene un cuidado jardín con un estanque con carpas. Además, la finca cuenta con una explanada en la que puede aterrizar un helicóptero.



Ana atesora sus mejores recuerdos de verano en esta casa, entre ellos, los que disfrutó junto a su hijo Aless, fallecido en 2020 a los 27 años.

padres de Ana y, sobre todo, Aless Lequio. La casa cuenta con una gran zona ajardinada, siete habitaciones, todas ellas con baño en suite, así como un baño de cortesía. Lo más espectacular es la terraza con la piscina, zona de chill out y unas espectaculares vistas al Mediterráneo. Además, tiene pista de pádel, una explanada en la que puede aterrizar un helicóptero, un pozo propio de agua potable y un pequeño embarcadero situado justo enfrente de la casa. 

Por M. Jolis. Fotos: Redes/ Gtres /Sotheby's International Realty.



Tanto el comedor interior como el exterior da cabida a doce comensales. La casa tiene 1.00 m<sup>2</sup> y está construida sobre una parcela de 8.000.





**MARÍA BERNARDEAU,  
HIJA DE ANA DUATO**

# “Mi madre no me da muchos consejos, confía en mí”

La actriz, que debutó en ‘Cuéntame’ dando vida a Ana Duato de niña, es la protagonista de los nuevos capítulos de ‘Física o química’



**‘FoQ. La  
nueva  
generación’**

El instituto Zurbarán reabre sus puertas en Atresmedia. A María Bernardeau (20) la acompañan una nueva generación de actores que darán vida a una nueva hornada de alumnos.





**A**demás de haber heredado su gran belleza, María Bernardeu ha heredado de Ana Duato su pasión por la interpretación. Tanto es así que, con 19 años, está a punto de estrenar su primer proyecto como protagonista, la nueva versión de la mítica serie de Atresmedia 'Física o química'.

► **Debutaste en 'Cuéntame cómo pasó', ¿con cuántos años?**

-La primera vez fue con 8 años, hice de mi madre, Merche, de pequeña.

► **Hasta ahora, ¿habías hecho alguna otra cosa?**

-Me he estado formando en interpretación, y también estoy haciendo la carrera de Bellas Artes, porque además de actuar, pinto y diseño.

► **¿Habías visto la serie 'Física o química'?**

-Lo vi antes de empezar el rodaje. Me gustó mucho. Y lo que hemos hecho nosotros, la nueva generación, mola mucho porque trata temas actuales, con los que todos los adolescentes empatizamos.

► **¿Cómo es tu personaje?**

-Carlota es una chica peculiar, a la que se le ha colocado un estereotipo social de ser la popular y la pija, pero va mucho allá. Es una chica que pasa por momentos muy difíciles durante la serie. Creo que muchas chicas van a poder empatizar con una adolescente como Carlota.

► **¿Cómo te has preparado para el papel?**

-Tenemos una coach en la serie, con los directores, que son increíbles y con todo el apoyo de los compañeros.

► **En la primera 'Física o química' había muchas escenas de sexo.**

-Ahora habrá algunas.

► **¿Cómo las has afrontado?**

-Pues con muchas ganas, porque teniendo compañeros tan buenos son escenas superfáciles. Tenemos también una coach de la intimidad para las escenas de sexo.

► **¿Y cuál es su papel?**

-Te ayuda con tu compañero cuando son escenas un poco difíciles. Te ayuda a la hora de rodar, para darte apoyo y darte seguridad.

► **Uno de los primeros papeles de tu hermano, Miguel, fue en 'Élite', una serie que guarda ciertos paralelismos con la tuya, pues también pasa en un instituto. ¿Le has pedido consejo?**

-Claro, le he pedido, él es un referente para mí.

► **¿Qué consejos te han dado tus padres?**

-No me han dado tantos consejos porque están muy ilusionados y confían mucho en mí.

**“En la serie tenemos una 'coach' de intimidad para las escenas de sexo”**

**“Me encantaría poder trabajar en algún momento con mi madre y con mi hermano. Me sentiría superafortunada”**

► **¿No te han pedido revisar los guiones?**

-Se han leído algunos y les han encantado.

► **¿Te gustaría trabajar con tu madre?**

-Me encantaría en algún momento trabajar con mi madre o con mi hermano. Me sentiría superafortunada. **L**

Por L. Martín. Fotos: Gtres/Atresmedia/Redes.



María (19) es hija de Ana Duato y del productor Miguel Ángel Bernardeu. “Se han leído algunos de los guiones y les han encantado”, dice María.



El hermano de María, Miguel (27), también es actor. Durante el tiempo que Miguel salió con Aitana, María se hizo íntima amiga de la cantante, una amistad que han mantenido.



Chris Hemsworth (41) llegó a la isla en un jet privado acompañado de su entrenador personal, su peluquero y su maquillador. Vino procedente de Bruselas donde tocó la batería en un concierto Ed Sheeran.

**LA ACTRIZ REGRESA  
A LA TELE ESPAÑOLA CON  
UNA SERIE**

# Chris rueda en Mallorca y Elsa en Salamanca

Tras pasar unos días de vacaciones entre Madrid y Barcelona, la pareja se ha reincorporado a sus respectivos trabajos

## Un nuevo reto para 'Thor'

El actor australiano se desplazó a la zona de Portocolom, donde estuvo grabando la segunda temporada de su documental 'Sin límites'. En esta ocasión, escaló un acantilado sin cuerdas, una práctica que se conoce como 'psicobloc'.





Más de dos décadas después de aquella factoría de actores y actrices que se llamó 'Al salir de clase', Elsa Pataky regresa a la ficción española con la serie 'Matices', una producción de Sequoia para SkyShowtime que se rueda entre Zamora, Madrid y Salamanca y en la que Elsa tiene un destacado papel. Con ella trabajan Eusebio Poncela, Luis Tosar, Juana Acosta y Maxi Iglesias. Curiosamente, a unos 800 kilómetros de distancia, en Mallorca, se encuentra estos días su marido, el australiano Chris Hemsworth, padre de los tres hijos de Elsa, una niña de doce años y los gemelos de diez.

#### THOR, SIN LÍMITES

También Chris está trabajando, pues se encuentra inmerso en el rodaje de la segunda temporada de la serie documental de National Geographic 'Sin límites'. Fue en esta serie, precisamente, en la que a raíz de unas pruebas genéticas a las que se sometió, descubrió que tenía altas probabilidades de llegar a padecer Alzheimer. Una inesperada noticia que llenó de desasosiego al actor y a su mujer. Superado el susto inicial, Hemsworth optó por seguir con su vida lo más normal posible. Después de pasar unos días de vacaciones en Madrid y Barcelona, la pareja ha vuelto al trabajo. En Mallorca, Chris se ha enfrentado a un nuevo reto para

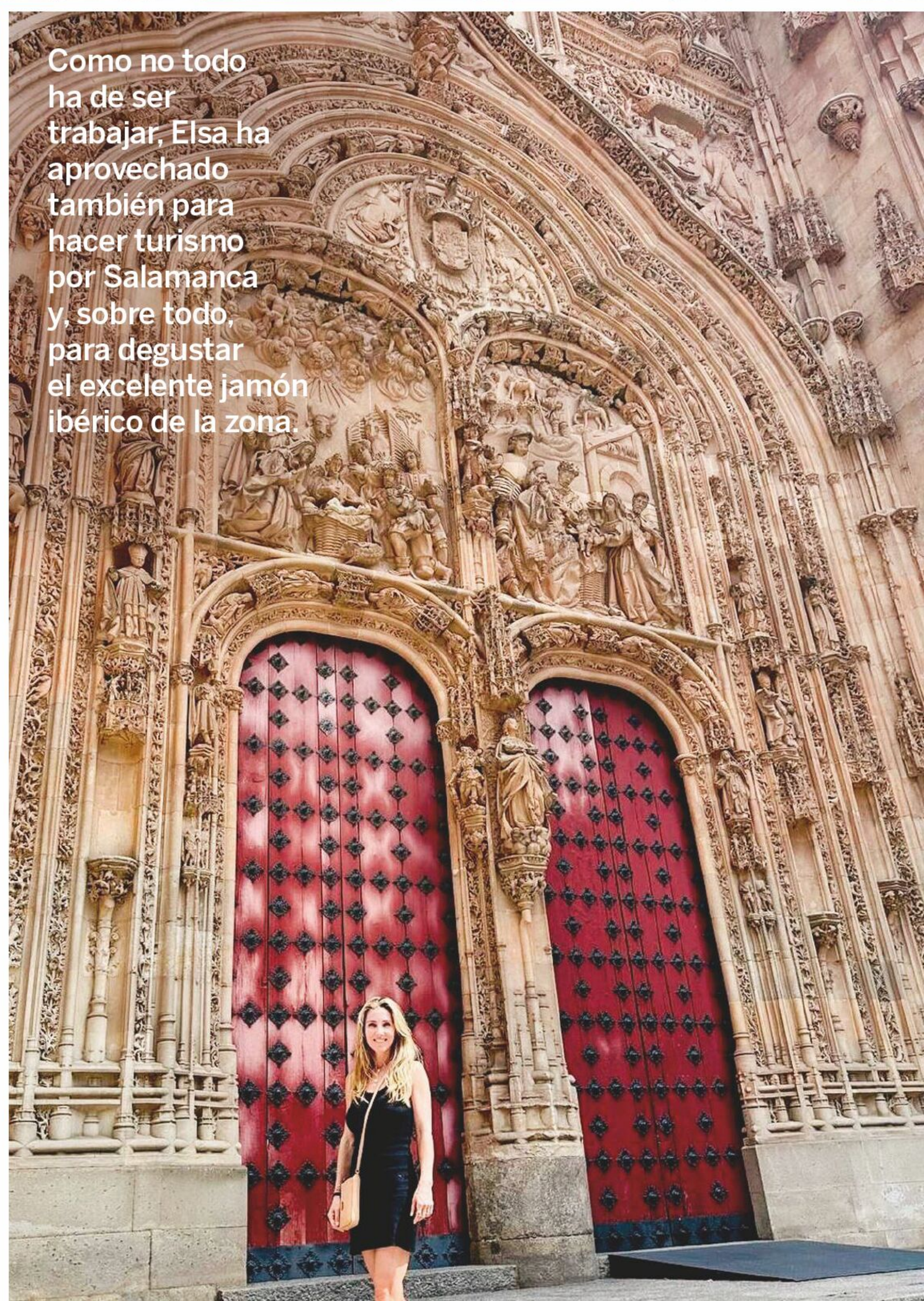
**En la primera temporada de su docuserie Chris descubrió que tenía una gran predisposición a sufrir Alzheimer**

su serie: escalar un acantilado sobre el mar sin cuerdas, una práctica que se conoce como 'psicobloc'. Días antes, Chris estuvo tocando la batería en un concierto del cantante británico Ed Sheeran en Bruselas, escenas que ser verán también en 'Sin límites'. Por su parte, Elsa está feliz con su vuelta a la tele, no solo por el impresionante elenco que la acompaña, sino porque ha podido descubrir rincones de España que todavía no conocía. **L**

Por Montse Jolis. Fotos: Gtres/Redes.



Elsa Pataky (48) observa en el monitor una de las escenas recién grabadas de 'Matices', la serie con la que la actriz regresa a la televisión española tras las míticas 'Al salir de clase' y 'Los Serrano'.



Como no todo ha de ser trabajar, Elsa ha aprovechado también para hacer turismo por Salamanca y, sobre todo, para degustar el excelente jamón ibérico de la zona.



EL HIJO DE RODOLFO SANCHO,  
CULPABLE DEL  
ASESINATO DE EDWIN ARRIETA

# La vida de Daniel Sancho como preso condenado a cadena perpetua

Durante un año estará en Surat Thani, una prisión con una buena calidad de vida y de atención médica a los internos. Cuando la sentencia sea firme, podría ser trasladado a Bang Kwang, una de las cárceles más peligrosas del mundo







por  
Mayka Navarro

“Mientras esté catalogado como preso preventivo no tendrá muchos problemas”, asegura el director de una fundación dedicada a los presos españoles en cárceles del extranjero

En caso de que los recursos no prosperen, Sancho podría solicitar un perdón real

El cocinero español Daniel Sancho ha sido condenado a cadena perpetua por el asesinato premeditado del cirujano colombiano Edwin Arrieta y su posterior descuartizamiento en 17 fragmentos, el 2 de agosto del año pasado en la isla tailandesa de Ko Pangan. Hasta aquí el titular y ahora una pregunta. ¿Por qué ha sorprendido tanto la pena a una buena parte de la sociedad?

#### UNA REALIDAD PARALELA

La respuesta merece una reflexión no exenta de autocrítica por parte de esta periodista en este espacio de cita semanal con las lectoras y lectores de LECTURAS. Algo no hemos

contado bien de este terrible suceso que una gran mayoría de las personas que seguían con atención la evolución de la investigación empatizaron mucho más con el acusado que con la víctima. Eso es así. Y solo así se entiende la reacción que provocó cuando se conoció el veredicto de pena de muerte, que el tribunal conmutó inmediatamente por la cadena perpetua tras valorar las primeras horas en las que Daniel Sancho colaboró con las autoridades tailandesas, confesó y ayudó a localizar algunos restos del cadáver. A los que no sorprendió la sentencia fue a los periodistas residentes en Tailandia y que, en este último año, cada vez que intervenían desde el país asiático, advertían de que la condena sería dura. El periodista Daniel Montero, de informativos Cuatro y colaborador de los programas ‘TardeAR’ y ‘Vamos a Ver’, llevaba tiempo advirtiendo que en muchas tertulias se estaba describiendo

**Para conseguir el perdón del Rey debe abonar a la familia de Edwin Arrieta los 107.000 euros de indemnización y pedirles perdón**

#### Un año en la prisión de Koh Samui

Daniel Sancho lleva un año en la prisión de Koh Samui, en Tailandia, que ahora ha abandonado. Ha sido condenado por asesinato, descuartizamiento y ocultación del cadáver y destrucción de pasaporte.







Rodolfo Sancho a su salida del tribunal penal de la isla de Samui, donde oyó la sentencia de su hijo. “Papá ayúdame”, le dijo Daniel antes de abandonar la sala.



una “realidad paralela” a la que sucedía realmente en la isla donde Sancho fue juzgado y finalmente condenado. Una realidad paralela que explotó en la cara del acusado, de sus padres y de un equipo de defensa, capitaneado por el abogado Marcos García Montes, que apenas unas horas antes del veredicto aseguraba con absoluta contundencia que su cliente no sería condenado a más de siete años de cárcel, porque en el juicio no se probó la planificación y porque se demostró que el ataque fue en defensa propia tras un intento de agresión sexual por parte del colombiano. Erró. Muchas son las lecciones que debemos sacar de la cobertura de este caso. Que el padre del acusado fuera uno de los actores más respetados y queridos en España, Rodolfo Sancho, y nieto de otro de los grandes, Sancho Gracia, ayudó a incrementar el interés y la empa-

tía por el aprendiz de cocinero. Y que, durante el proceso, los padres protagonizaran una agria disputa con denuncias de malos tratos de por medio, archivadas, salpimentó más si cabe el interés.

### SENTIMIENTOS ENCONTRADOS

Y mientras se hablaba y escribía de Daniel Sancho, de su adaptación en la primera de las prisiones en las que estuvo, de las visitas de sus padres al centro, muchos nos olvidamos de colocar a la víctima en el lugar que le correspondía. Esta que firma ha sido la primera en equivocarse con Edwin Arrieta y con su familia, que contó este año con Darling de portavoz. La hermana que unas semanas antes del crimen dejó su puesto para trabajar en la consulta de su hermano, que finalmente ha tenido que cerrar. Con el asesinato del hermano pequeño, a los Arrieta, incluyendo a los padres, se les

ha ido también el principal sustento económico. Familia profundamente religiosa, las últimas horas antes de conocer la sentencia, las pasaron rezando en el oratorio de la localidad colombiana de Lorica donde reposan desde hace poco las cenizas de Edwin. “Tuve sentimientos encontrados. Lo primero que hice fue darle gracias a Dios porque no nos abandonó. Lloré porque la muerte de mi hermano no quedó impune, porque mis papás van a tener un poquito de tranquilidad en medio de tanto dolor y porque mi hermano ya puede descansar en paz”, contó la mujer en el especial que Telecinco ofreció la noche que se conoció la sentencia y en el que se concedió a la familia Arrieta la posibilidad de honrar a Edwin. “Tuvo una muerte tan horrible. Una muerte que nos ha marcado para toda la vida”, aseguró la mujer que desde el primer día se opuso a la pena de muerte.

A 17.000 kilómetros de Colombia, en Samui, el tribunal provincial que ha juzgado al español le ha considerado culpable del asesinato premeditado de la víctima, el descuartizamiento y ocultación del cadáver y la destrucción de su pasaporte. También le ha condenado a indemnizar con unos 107.000 euros a la familia. La resolución, contra la que cabe recurso, ha ratificado la investigación policial y los delitos por los que acusaba la fiscalía.

“Se le han caído las lágrimas”, contó el penalista Marcos García-Montes, que viajó a Tailandia, sobre el momento en el que Daniel Sancho se despidió de sus padres en el tribunal. “Papá, ayúdame”, le dijo a Rodolfo Sancho antes de abandonar la sala.

### SU NUEVO HOGAR

La primera consecuencia de la sentencia ha sido el traslado de Daniel Sancho desde la prisión de Samui, con apenas





**Trasladado a una prisión con 5.400 internos**

Sancho fue trasladado del tribunal penal de Samui a su nueva prisión, Surat Tani, un centro penitenciario con 5.400 internos.



Silvia Bronchalo, madre de Daniel, saliendo del tribunal. Solo ella, su exmarido, y los abogados tailandeses de Daniel estuvieron presentes en la lectura de la sentencia.

400 internos y considerada “amable”, a la de Surat Thani, situada en la misma provincia. El nuevo centro penitenciario tiene unos 5.400 internos y se levantó para combatir el número creciente de reclusos, aunque también padece sobreocupación. En su reciente inauguración, el pasado abril, se destacó su sistema de control con tecnología moderna y la buena calidad de vida y atención médica a los internos, según la prensa local. Surat Tani se encuentra en el puesto 11 de las cárceles más pobladas del país, según el informe de 2023 de la Federación Internacional por los Derechos Humanos. Sus reclusos tienen condenas que van desde 15 años de cárcel hasta la pena de muerte. “Mientras esté catalogado como preso preventivo no tendrá muchos problemas”, asegura Javier Casado, director de la fundación +34,

dedicada a atender a presos españoles en cárceles del extranjero, con la excepción de los que tengan delitos de sangre y agresiones sexuales. Esta catalogación permitirá al español permanecer en módulos diferentes de los presos con condenas firmes. Las dos vías de recurso que tiene ahora el equipo de defensa de Sancho son presentar una apelación a la corte de Samui y al Tribunal Supremo. Cuando se agoten esas vías, que suelen tramitarse en un año aproximadamente, la resolución será firme. Y eso tendrá dos consecuencias. La primera, que podría ser trasladado a la peligrosa prisión de Bang Kwang en Bangkok, donde es costumbre que coincidan en una misma celda los presos extranjeros para facilitar el contacto con sus consulados. Y puede solicitar un perdón real. Maha Vajiralongkorn, que reina como Rama X, concede in-

## La clemencia real podría permitir que Sancho, tras cumplir un mínimo de ocho años en Tailandia, pudiera seguir con la condena en España

dultos y reducciones de condena en su cumpleaños, cada 28 de julio, o por otras festividades. Para ello debe haber abonado la indemnización a la familia, pedir perdón por el daño causado y tener un comportamiento ejemplar en prisión. Esta clemencia real, que tramita el Ministerio de Justicia tailandés, podría permitir, en el caso de Sancho, que la cadena perpetua cambiara por una pena tasada, y entonces resultaría más factible la posibilidad de seguir cumpliendo condena en una cárcel española.

### SU REGRESO A ESPAÑA

España y Tailandia firmaron un acuerdo bilateral de intercambio de presos en 1983 que permite que los españoles puedan terminar de cumplir la condena en su país de origen siempre que la sentencia sea firme, que no tenga otro procedimiento abierto en Tailandia, y que se haya cumplido en prisión el tiempo mínimo establecido por la justicia tailandesa. Ese mínimo, aunque depende de cada caso, es de ocho años para los de cadena perpetua, según la normativa tailandesa.

Juan Gonzalo Ospina y Beatriz Uriarte, letrados de la familia Arrieta, ya han asegurado que no se opondrán a que Daniel Sancho cumpla la pena en España. Pero la familia Arrieta, 13 meses después, sigue esperando que Daniel Sancho les pida perdón.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)



UNA TRISTE COINCIDENCIA

# Mariah pierde a su madre y a su hermana el mismo día

La cantante se ha mostrado devastada por la doble pérdida a pesar de que no veía a su hermana desde hacía décadas y la compleja relación que siempre tuvo con su madre

Mariah Carey (55) tuvo una infancia muy difícil, marcada por ser birracial, la falta de recursos en su casa y la mala relación con su madre. La artista siempre ha explicado que empezó a cantar para evadirse.

**Heredó el talento musical de su madre**

Patricia, cuya causa de fallecimiento se desconoce, era cantante de ópera. "La relación con mi madre está llena de dolor, admiración y celos", ha dicho Mariah.





**M**i corazón está roto porque este pasado fin de semana perdí a mi madre. Por desgracia, en un trágico giro de los acontecimientos, mi hermana perdió la vida el mismo día". Con este desgarrador mensaje reveló Mariah Carey hace unos días la muerte de su madre y de su hermana mayor, Alison. La cantante está devastada a pesar de que las relaciones familiares no eran precisamente idílicas.

### **DOLOR Y DECEPCIONES**

En su mensaje, la artista desvelaba: "Me siento bendecida porque pude pasar la última semana de vida de mi madre con ella". Mariah confirmaba así que había estado al lado de Patricia hasta el último momento, pese a que su relación había sido compleja. Según reveló en sus memorias, en 2020, Patricia, que era cantante de ópera, tenía celos artísticos de su hija desde que esta empezó a hacer gala de su voz prodigiosa siendo apenas una niña y recordaba un día en que iban juntas en el coche y ella empezó a cantar y Patricia le dijo: "Ya te gustaría algún día ser la mi-

tad de buena cantante que yo". Mariah confesaba: "Hasta el día de hoy, eso que me dijo me persigue y me atormenta". La infancia de Mariah estuvo marcada por el divorcio de sus padres, a los 3 años, la situación precaria en la que vivía con su madre y las inseguridades que Patricia le provocaba desde que tuvo uso de razón. "La relación con mi madre está llena de dolor, admiración, celos y decepciones", reconoce. Peor aún era la situación con su hermana mayor, Alison, que durante muchos años lidió con problemas de adicción al alcohol y las drogas y fue detenida por prostitución. Mariah no tenía contacto desde hacía décadas. En sus memorias, la cantante desveló episodios muy duros, como que Alison le daba valiums y le ofreció cocaína con 12 años, que la dejó sola con uno de sus novios permitiendo que este intentara abusar de ella o que le lanzó una taza con té hirviendo por la espalda, dejándole graves secuelas. Alison la demandó en 2020 por hablar de ella en sus memorias. **L**

Por E. C. Fotos: Agencias.



**Alison falleció a los 63 años en un hospicio. Había tenido problemas con las drogas y había sido detenida por prostitución**

**Mariah contó en sus memorias que su hermana le ofreció cocaína a los 12 años**

**Alison** era la mayor de los tres hermanos y Mariah la segunda, en la imagen las vemos juntas muy jóvenes. La cantante tiene un hermano pequeño, Morgan, con el que tampoco tiene relación.





Se ha inscrito como Suri Noelle, el segundo nombre de su madre, Katie Noelle Holmes

La actriz pasó todo el fin de semana ayudando a su hija a instalarse en la residencia universitaria donde vivirá

LA HIJA DE TOM CRUISE

# Suri empieza la universidad y renuncia al apellido de su padre

La joven ha empezado los estudios de danza que costea su padre, al que no ve desde que era niña

Suri, que ha heredado la belleza de su madre, guarda también un gran parecido con su padre.

Suri (18) llegó a la residencia universitaria sonriente. Estudiará danza en Carnegie Mellon, una de las universidades más prestigiosas de EE UU, situada en Pittsburg, Pensilvania. La matrícula cuesta 58.000 euros anuales.





**S**uri Cruise ya es universitaria. Una vida que ha querido iniciar como Suri Noelle. Tras cumplir los 18 años, la hija de Tom Cruise y Katie Holmes decidió renunciar al apellido de su padre y adoptar el segundo nombre de su madre, que se llama realmente Katie Noelle Holmes.

#### VIVIRÁ LEJOS DE SU MADRE

Su madre, con quien hasta hoy vivía en Nueva York, ha sido la encargada de ayudar a Suri con la mudanza a su nuevo hogar, la residencia de la Universidad Carnegie Mellon, en Pensilvania. Un centro privado en el que Suri cursará la carrera de Danza, cuya matrícula cuesta 58.000 euros anuales. Unos estudios que Tom Cruise, que lleva más de diez años distanciando de su hija, costeará. El actor se comprometió en 2012, en su acuerdo de divorcio, a hacerse cargo de todos los estudios de Suri y de sus gastos médicos. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.



Katie Holmes durante la mudanza de su hija, que lleva más de diez años alejada de Tom Cruise (62).

Katie Holmes (45) ayudando a su hija a instalarse en su nueva residencia, donde Suri compartirá habitación con otros estudiantes. Hasta ahora, la joven vivía con la actriz en un lujoso apartamento de Nueva York.





George (11), el hijo mayor de los Príncipes de Gales y heredero al trono después de su padre.

Les contó ella misma que sufría cáncer



Charlotte (9), la hija mediana, con un vínculo especial con su madre.



El príncipe Louis (6) es el más travieso de los tres, siempre sorprendiendo con sus muecas.

**SE HA DEJADO VER EN BALMORAL, DONDE PASA UNOS DÍAS CON TODA LA FAMILIA REAL**

# Así ha protegido Kate a sus hijos durante su enfermedad

La princesa ha evitado que sus pequeños la vean en sus momentos más duros, nunca la visitaron en el hospital y les contó que tenía cáncer solo días antes de anunciarlo

**P**ese al secretismo que envuelve a Kate Middleton, poco a poco vamos sabiendo más detalles de cómo está siendo su lucha contra el cáncer y cómo ha protegido a sus hijos de las imágenes más duras de su convalecencia. La revista británica 'Tatler', la Biblia de la aristocracia, ha desvelado que la princesa no quiso que sus hijos la vieran en lo peor de su


enfermedad y solo permitió que la visitara en el hospital su marido, Guillermo.

#### LA CONVERSACIÓN MÁS DURA

Fuentes de la realeza han asegurado al mismo medio que estos meses han sido "terriblemente difíciles" para los príncipes de Gales, desesperados por llevar la enfermedad en secreto. Al principio, nadie, salvo los reyes Carlos y

Camila y los padres de Kate, fueron informados de que la princesa padecía cáncer. Los últimos en enterarse fueron los pequeños George, Charlotte y Louis. "Kate tenía la determinación de hablar con ellos y contárselo de una manera que pudieran entenderlo". Así, Kate habló con sus hijos tres días antes de hacer pública su enfermedad en un vídeo. En esa conver-





Kate Middleton (42) fue operada en enero de una cirugía abdominal. Tres meses más tarde, reveló en un vídeo que le habían diagnosticado cáncer. Desde entonces solo ha hecho dos actos públicos: el desfile de Trooping The Colour y la final de tenis de Wimbledon. No acudió a los JJ OO y se limitó a enviar un vídeo en la clausura.





Durante su estancia hospitalaria, Kate solo permitió que la visitara su marido, Guillermo (42).

**Kate no quería que sus hijos la vieran en batín y rodeada de máquinas en el hospital**

**Hablaba con ellos por videollamada, pero ellos ignoraban que estaba enferma**



Los príncipes han querido que sus hijos sigan llevando una vida absolutamente normal y, mientras Kate estuvo ingresada, George, el mayor, participó en una competición de rugby en el colegio.

## **Solo Guillermo, Carlos y Camila y los padres de Kate conocían en un primer momento que la princesa tenía cáncer**

sación, les dijo, muy emocionada, que había dilatado el anuncio por su bien.

**LLAMADAS DESDE EL HOSPITAL**  
Pero antes de eso, los mantenía al margen. Cuando la princesa estaba en el hospital, hacía videollamadas con sus hijos y se preocupaba de que en el plano no se viera que ella estaba en bata ni que había máquinas hospitalarias. "Las cosas eran tan normales en casa que George jugaba un partido de rugby con-






tra otra escuela mientras Kate estaba hospitalizada”, desvela una fuente de Palacio. Ni en su caso ni en el de su suegro, Carlos, se ha informado de manera oficial qué tipo de cáncer padecen.

#### VACACIONES FUERA DEL RADAR

Todavía se desconoce cuándo Kate podrá retomar su agenda. Su última aparición pública oficial fue el pasado 14 de julio, en Wimbledon. Aunque muchos la esperaban en los JJ OO, no acudió y se limitó a enviar un breve vídeo en el acto de clausura. Ella misma ha aclarado que sus actos dependerán de la evolución de su tratamiento: “Hay días buenos y días malos”. Fuentes de la realeza ya adelantaron que la intención de la princesa era pasar el verano “fuera del radar” en su refu-

gio de Norfolk. Allí se la pudo ver hace unos días en un festival infantil con sus tres hijos.

#### KATE, EN BALMORAL

Finalmente Kate decidía abandonar unos días su refugio y sorprendía a todos el 25 de agosto acudiendo a la misa del domingo en la iglesia de Crathie, en Balmoral, donde pasan sus vacaciones los reyes Carlos III y Camila. La princesa de Gales aparecía sonriente y relajada, con el pelo suelto y un sombrero, en el asiento del copiloto del coche que conducía Guillermo. Sentado detrás iba también al príncipe George. Kate y Guillermo se han unido así a unos días a las vacaciones de la Familia Real. En la misa estuvieron también los duques de Edimburgo con su hijo, Tim Laurence. 

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



#### MARÍA TERESA TURRIÓN

## LA NIÑERA ESPAÑOLA DE KATE, SU MEJOR ALIADA

El arma secreta de Kate para mantener el equilibrio doméstico en estos tiempos tan difíciles es María Teresa Turrión, la niñera española de sus hijos. María Teresa nació en Palencia en el seno de una familia numerosa. De formación religiosa, se licenció en pedagogía y decidió viajar al Reino Unido para perfeccionar su inglés. Allí siguió estudiando en la prestigiosa escuela para niñeras Norland College,

donde se formó en artes marciales y en seguridad antiterrorista. En 2014 Kate y Guillermo la contrataron como niñera. Vivía con ellos en Kensington las 24 horas, les acompañaba en los viajes y cobraba unos 100.000 euros al año. Desde que en 2022 los príncipes se instalaron en Adelaide Cottage, María Teresa vive en una casa cercana. George habla español gracias a ella.





**EVITARON  
CRUZARSE EN EL FESTIVAL  
DE CINE**

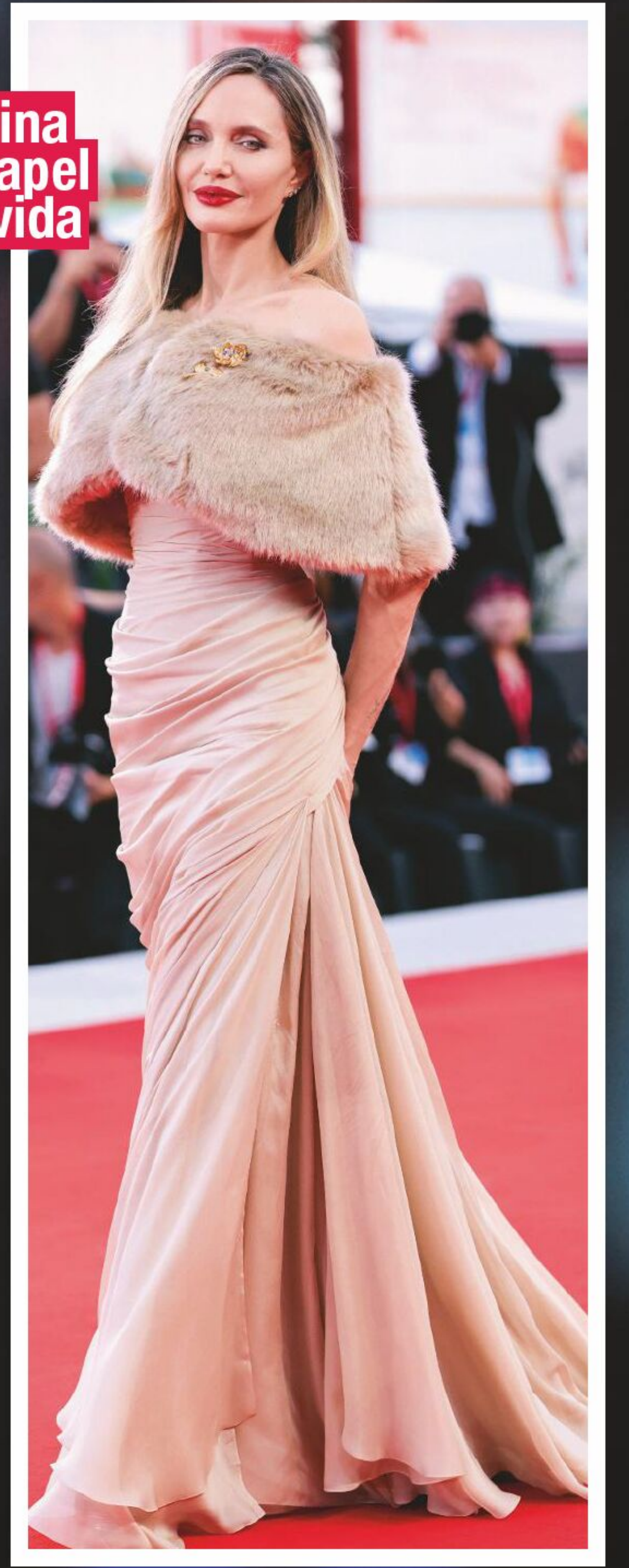
# Brad y Angelina escenifican su agrio divorcio en Venecia

La expareja, que aún está en guerra por sus propiedades, coincidían por primera vez desde que se separaron hace ocho años. Él aprovechó para presentar en sociedad a su nueva pareja, la empresaria de origen español Inés de Ramón

Brad Pitt (60) apareció por primera vez de la mano de Inés de Ramón, la diseñadora española con la que comparte su vida desde 2022. La pareja venía de pasar el verano en el Chateau Miraval, el gran foco de conflicto con su exmujer.



Angelina  
en el papel  
de su vida



Para el estreno de 'Maria', donde se convierte en Maria Callas, Angelina (49) llevó un vestido de Tamara Ralph con una estola de pelo sintético y un broche de Cartier que perteneció a la mismísima Callas.







**Una ovación de 18 minutos**

Pedro Almodóvar (74), que presentó su primera película rodada en inglés, 'La habitación de al lado', recibió la mayor ovación del festival: 18 minutos de aplausos. Posó con sus protagonistas: Julianne Moore (63), de Bottega Veneta, y Tilda Swinton (63), de Chanel.



Nicole Kidman (57) llevó un vestido de Schiaparelli. Hacía 20 años que no presentaba película en el festival.



Eva Longoria (49) con un diseño de Alberta Ferretti.





Richard Gere acudió con su mujer, Alejandra Silva (41). El día antes celebró en el mítico Harry's Bar de Venecia su 75 cumpleaños.

**D**urante más de una década fueron la pareja dorada de las alfombras rojas y los estrenos de Hollywood, pero hoy no quieren ni verse. Angelina Jolie y Brad Pitt eran dos de las estrellas más esperadas en el festival de Venecia y había mucha curiosidad y morbo por saber si coincidirían en la ciudad de los canales, ya que ambos presentaban nuevos proyectos. Angelina protagoniza 'Maria', la película en la que se convierte en Maria Callas y con la que ya suena como candidata al Oscar, y Brad presentaba 'Lobos', en la que coincide con su amigo George Clooney 23 años después de 'Ocean's

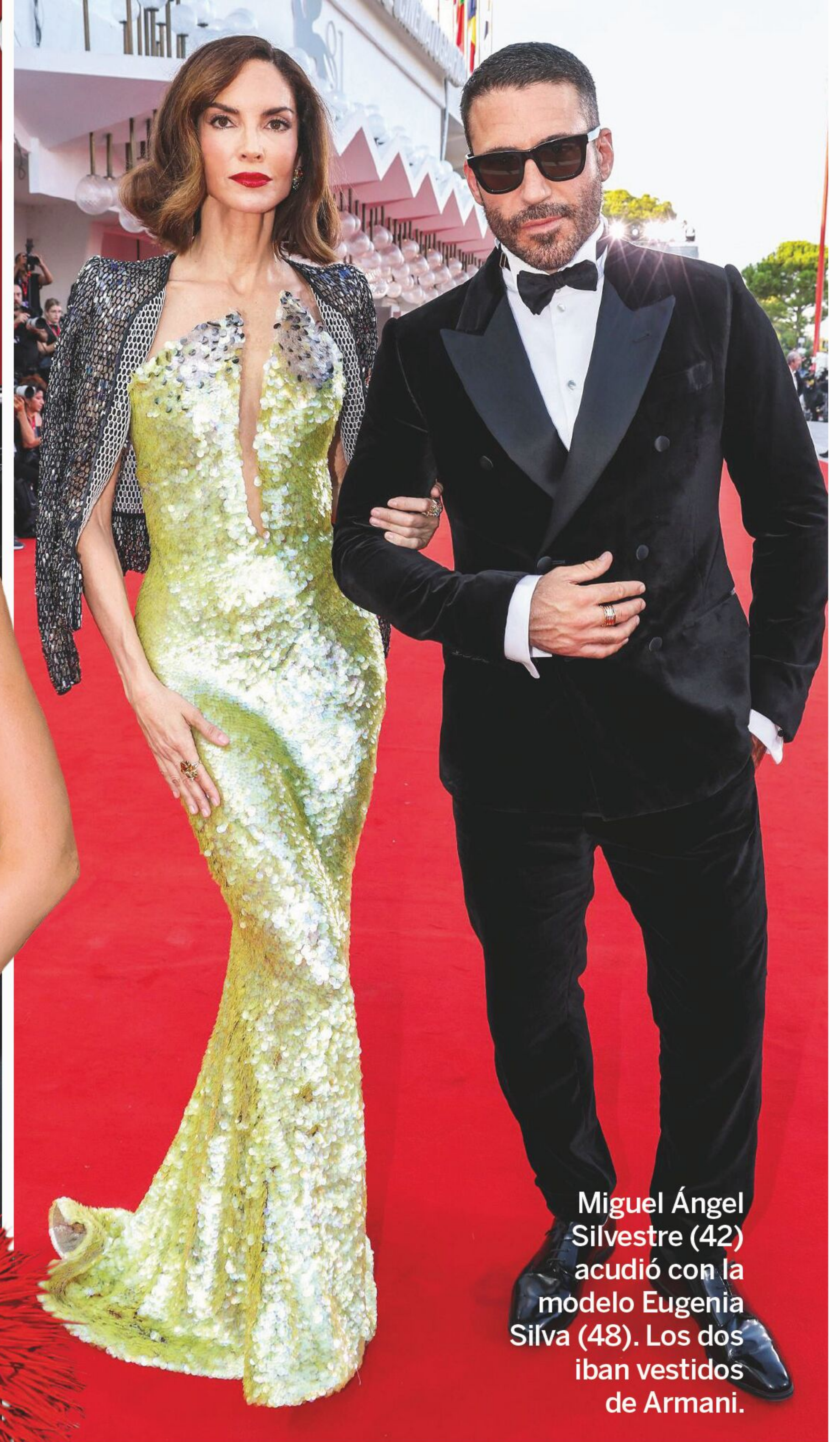
**Antonio Banderas presentó una película en la que hace de marido de Nicole Kidman, y ella tiene un romance con un becario**

**Los asistentes tuvieron que enfrentarse a las altas temperaturas, casi 40 grados, y una gran humedad**



Antonio Banderas (64) en la alfombra roja con Nicole Kimpel. Hace pocos días su hija Stella del Carmen anunció que se casaba con su amor de toda la vida.





Miguel Ángel Silvestre (42) acudió con la modelo Eugenia Silva (48). Los dos iban vestidos de Armani.

**Úrsula Corberó se estrenó en Venecia con la película argentina 'El Jockey' y la acompañó su chico, el actor argentino Chino Darín**

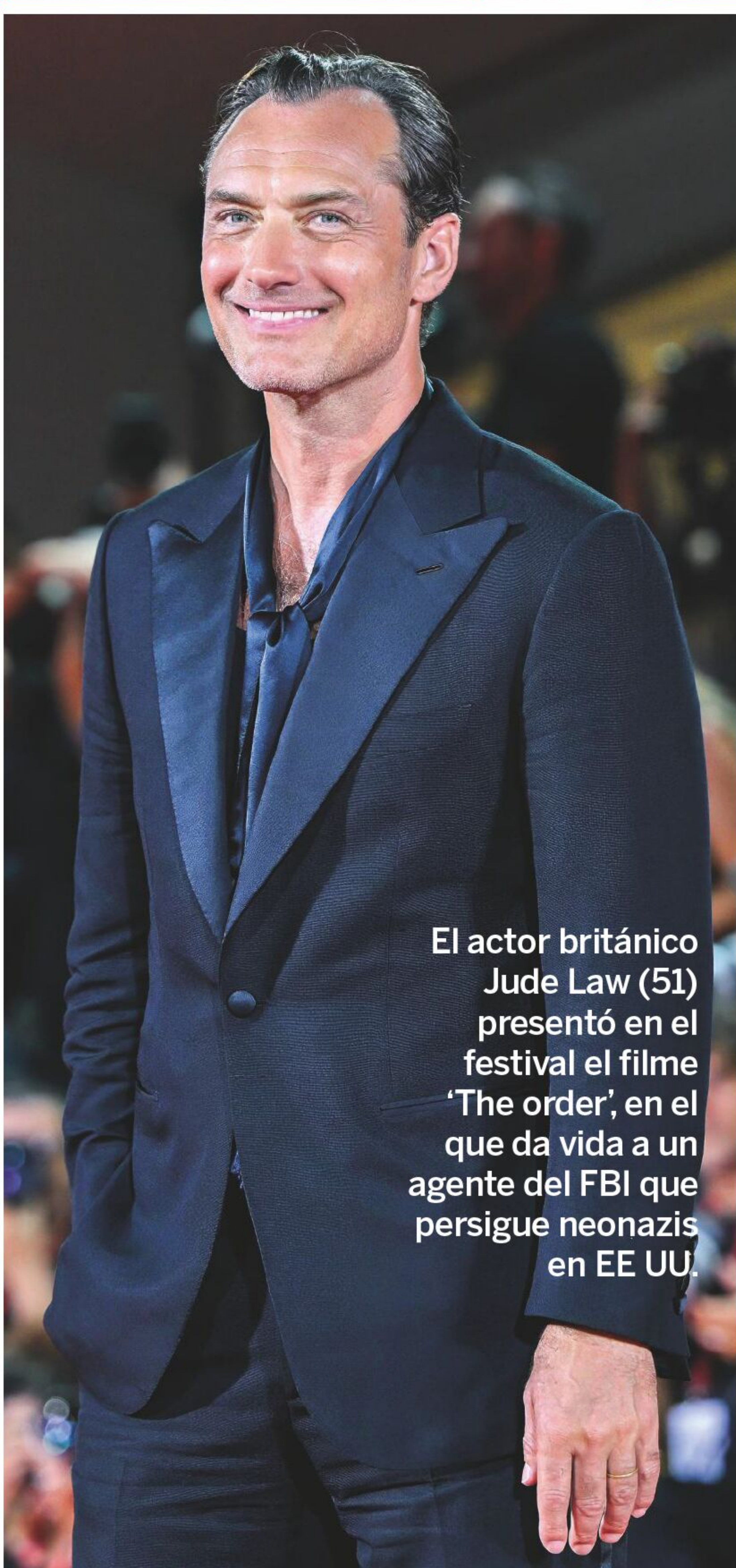
Eleven'. La expareja, que lleva inmersa en un agrio divorcio desde 2016, podría haber protagonizado el encuentro más tenso de la historia del festival, ya que es la primera vez que ambos coinciden en un acto público desde que se desató la guerra entre ellos, pero la organización hizo encaje de bolillos para evitar que ambos estuvieran al mismo tiempo en Venecia y minimizar al máximo las posibilidades de que se cruzaran. Así que Angelina llegó nada más empezar el certamen, el jueves, y partió enseguida hacia otro festival, y Brad llegó el sábado. Crisis evitada. Cuál sería





**Pitt y Clooney  
juntos de nuevo  
en la pantalla**

Brad y George  
presentaron  
'Lobos', su primera  
película juntos en  
15 años. Hace 23  
protagonizaron la  
primera entrega de  
'Ocean's Eleven'.



El actor británico  
Jude Law (51)  
presentó en el  
festival el filme  
'The order', en el  
que da vida a un  
agente del FBI que  
persigue neonazis  
en EE UU.



George y Amal  
(46) celebrarán  
próximamente el  
décimo aniversario  
de su romántica  
boda que fue,  
precisamente,  
en Venecia. La  
abogada de  
los Derechos  
Humanos llevó un  
diseño de Versace.

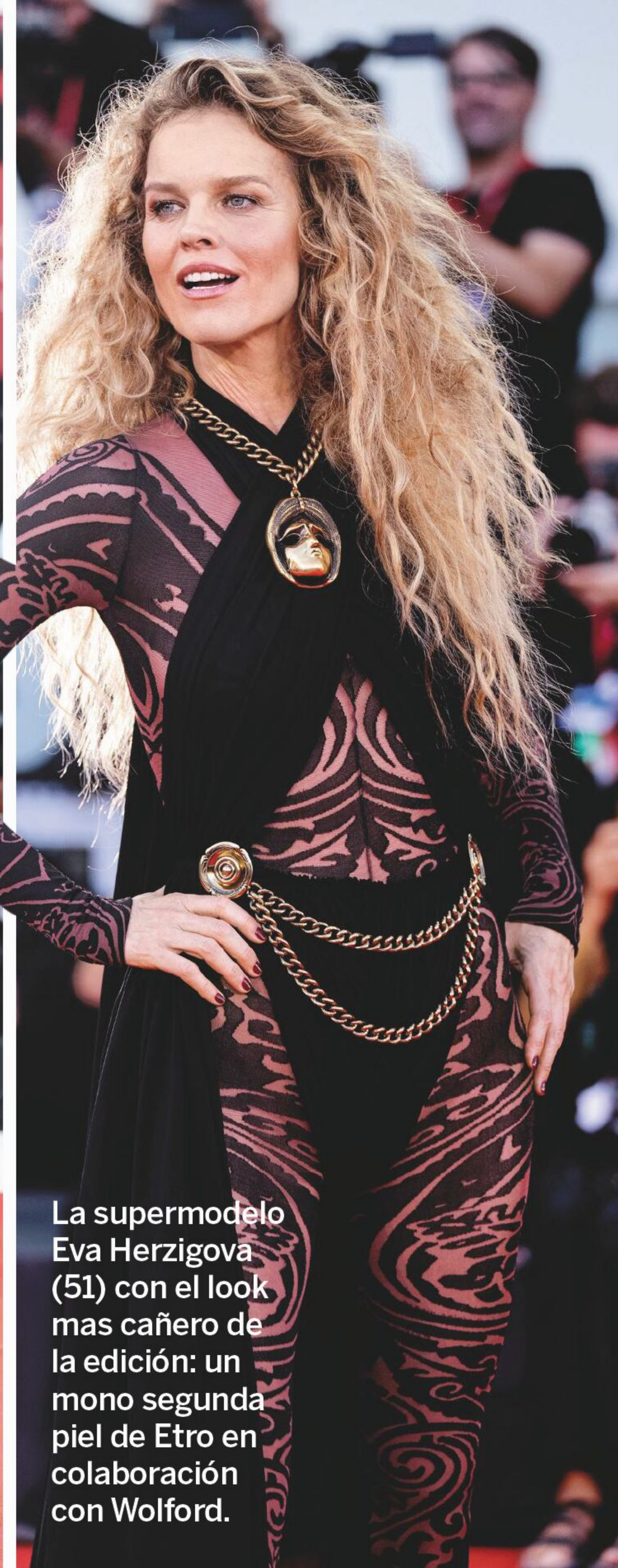




Monica Bellucci (59), imponente de negro con un vestido de Vivienne Westwood, presentó junto a su pareja, el director Tim Burton, la secuela de 'Bitelchús'.



La presentadora y actriz española que arrasa en Italia, Rocío Muñoz (36).



La supermodelo Eva Herzigova (51) con el look mas cañero de la edición: un mono segunda piel de Etro en colaboración con Wolford.

la sorpresa de los asistentes al festival cuando vieron al protagonista de 'Leyendas de pasión' bajarse del vaporetto de la mano de una mujer, ni más ni menos que Inés de Ramón, la diseñadora de joyas con la que sale desde hace dos años. El actor hacía oficial así una relación que han llevado de forma discretísima desde 2022. La pareja venía de pasar el verano en el Chateau Miraval, el castillo francés donde Brad y Angelina se dieron el "sí, quiero" en 2014 y que ahora mismo es el principal foco de conflicto entre ellos. Él la acusa de vender su parte sin su permiso a un conglomerado

ruso para dañarlo, porque él está muy implicado en la producción de los vinos del castillo. Ella dice que lo único que hace Brad en el castillo es perder tiempo y dinero en renovaciones.

#### EL REGRESO DE ANGELINA

Angelina vuelve a la actuación tras años apartada. La actriz ha desvelado que se alejó de las cámaras para cuidar de sus hijos y que no puede abandonar Los Ángeles precisamente por su divorcio, uno de los más largos de la historia de Hollywood y en el que los hijos de la pareja han tomado partido por ella. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.





Sigourney Weaver (74) recibió el León de Oro a su carrera artística acompañada de su hija Charlotte y la pareja de esta, Nemo Allen.



Winona Ryder (52) y Jenna Ortega (21) son madre e hija en la segunda parte de 'Bitelchús'.



Cate Blanchett (55) presentaba la serie 'Disclaimer'. La actriz confió en su firma de cabecera, Armani, y decoró el vestido con un collar de perlas de Louis Vuitton.





## DURANTE UN CONCIERTO SOLIDARIO EN UBRIQUE

### DAVID BISBAL HACE LLORAR DE EMOCIÓN A 'EL TURRONERO'

Entre David Bisbal (45) y José Luis López "El Turroneiro" (60) se ha forjado una intensa amistad en los últimos meses. Tanto así, que el empresario organizó un festival solidario en Ubrique en el que actuó el cantante para 12.000 personas. El almeriense estuvo alojado en casa de José

Luis durante tres días y hasta fueron a rezar juntos en la ermita del pueblo que "El Turroneiro" ha restaurado. Bisbal hizo subir al escenario al empresario para reconocer su gesto y este no pudo evitar emocionarse ante las palabras del cariño y homenaje del artista.

## NACIERON CON UN MES DE ADELANTO

### Una de las gemelas de Marta Pombo, en la UCI

La influencer Marta Pombo (32) y el odontólogo Luis Zamalloa (30) han dado la bienvenida a sus mellizas, que se han adelantado un mes. "Ha sido un parto de cuento de hadas", ex-

plicó Marta. Una de las niñas nació con problemas para respirar y no toleraba la leche, por lo que tuvo que ser ingresada en la UCI. "No es grave", fue el mensaje tranquilizador de Marta.



## MÁXIMO GOLEADOR DE LA CHAMPIONS

### Georgina celebra el último triunfo de Cristiano Ronaldo

ENLACE AL CANAL

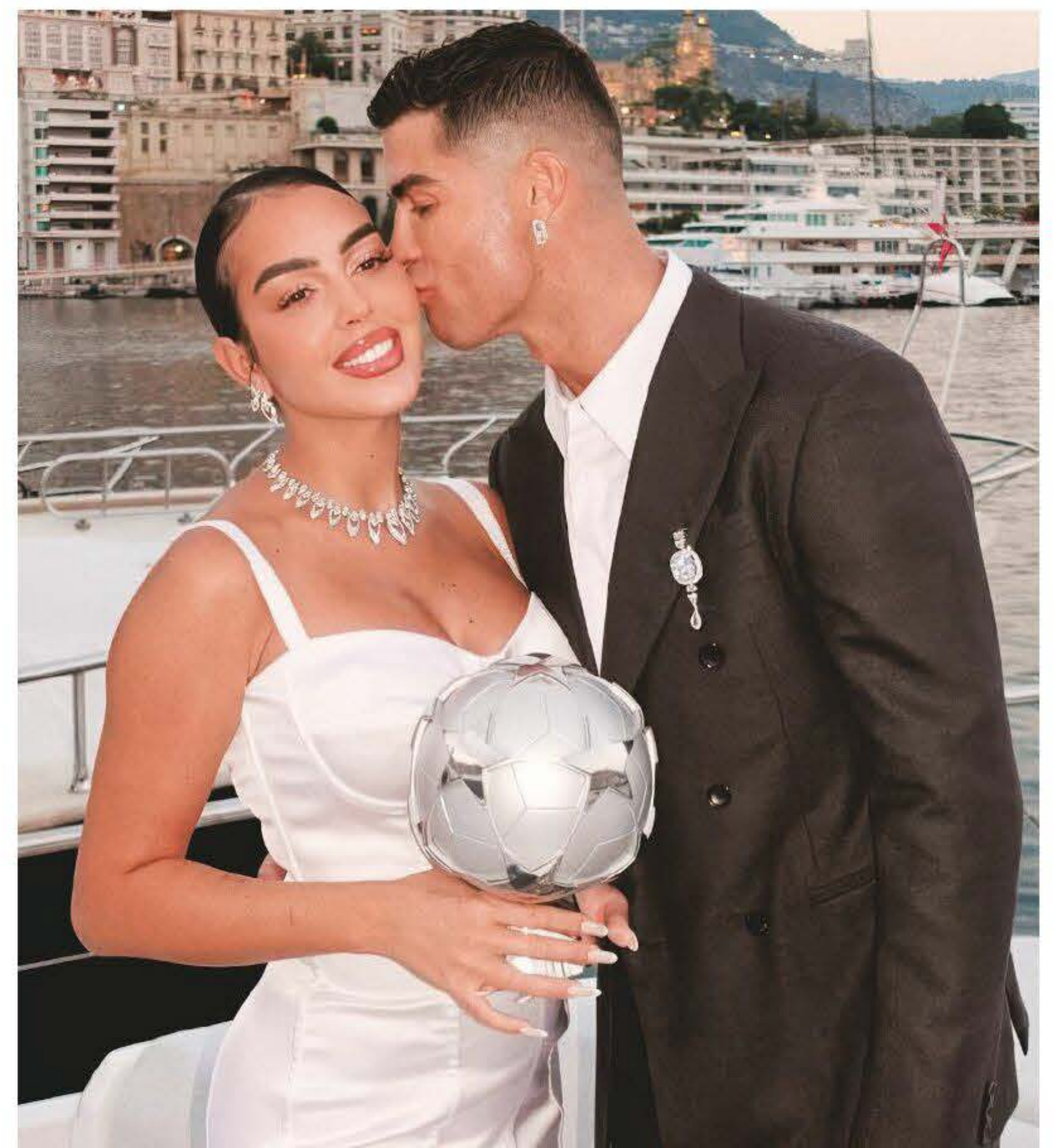
x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Cristiano Ronaldo (39) ha sido galardonado como el máximo goleador de la historia de la UEFA Champions League, con 140 goles, 11 más que Messi. "Enhorabuena

al mejor marcador de la historia. Te mereces lo mejor del mundo, mi amor. Te amamos", escribió Georgina (30). La ceremonia se celebró en Montecarlo.







**COSIMA TIENE 13 AÑOS**  
**CLAUDIA SCHIFFER  
DE COMPRAS CON SU  
HIJA EN NUEVA YORK**

Tras pasar su 54 cumpleaños en Grecia, Claudia Schiffer voló a Nueva York para disfrutar de una jornada de compras por el SoHo, en Manhattan, junto a su hija menor, Cosima (13). Claudia tiene otros dos hijos, Casper (21) y Clementine (19), fruto de su matrimonio con el director de cine Matthew Vaughn.



**PRÍNCIPE HARRY**

Tras un año sin verse las caras, el príncipe Harry (39) y su hermano, el príncipe Guillermo (42), coincidieron en el funeral de su tío, lord Robert Fellowes, pero su encuentro fue tan tenso que no se dirigieron la palabra.



**CHRISTIAN DE  
DINAMARCA**

Después de graduarse en la escuela secundaria y tras sus escándalos por sus fiestas, el heredero a la Corona danesa, de 18 años, pasará tres meses trabajando en dos granjas en África.

**LA ACTRIZ ATENDÍA PERSONALMENTE A SUS CLIENTAS**

**La firma de zapatos de Sarah Jessica Parker echa el cierre**

Durante diez años, Sarah Jessica Parker (59) ha convertido su pasión por los zapatos en un negocio, con su propia firma de calzado, SJP, que acaba de echar el cierre. Sarah Jessica estuvo muy involucrada en la venta de sus zapatos e incluso atendía personalmente a sus

clientas en la tienda de Bleeker St., muy cerca del edificio en el que vivía su personaje en 'Sexo en Nueva York', Carrie Bradshaw, también gran amante de los zapatos. Muy aficionada a la literatura, la actriz también posee su propio sello editorial.







Carmen Borrego (57) llevó un ramo de rosas.



Carmen Almoguera (31), hija de Carmen Borrego.



José Carlos Bernal, marido de Carmen.



Alejandra Rubio (24), que ha fichado como colaboradora de 'Vamos a ver,' acudió a la misa en recuerdo de su abuela, que murió el 5 de septiembre de 2023. Carlo Costanzia (31), el padre del bebé que espera, no la acompañó.

## UN AÑO DESPUÉS DE SU MUERTE

### LAS CAMPOS RECUERDAN A MARÍA TERESA

Cuando se cumple el primer aniversario de la muerte de María Teresa Campos, los suyos han querido recordarla en Málaga, la tierra que tanto amaba. La familia Campos se ha reunido en la capilla de la Hermandad de La Paloma, donde descansan las cenizas de la periodista, en una emotiva misa. Sus hijas, Tere lu y Carmen Borrego, que llegó con su marido, José Carlos Bernal, tuvieron a su lado a Carmen Almoguera y Alejandra Rubio, que quisieron rendir homenaje a su abuela. El nieto de la malograda periodista, José María Almoguera, distanciado desde hace meses de su madre, fue el gran ausente a esta señalada cita familiar.



Terelu Campos (59), a la salida de la capilla.



## OJOS Y VISIÓN

Cuando Mona se jubiló, quería seguir viviendo como siempre, disfrutando a tope. Y sabía que para eso es muy importante la salud ocular. Y Mona ha encontrado una solución: ¡Blue Berry™ Eyebright!

# Abuela

# ¿Y TUS GAFAS?

### ALGUIEN LE DIO UN CONSEJO

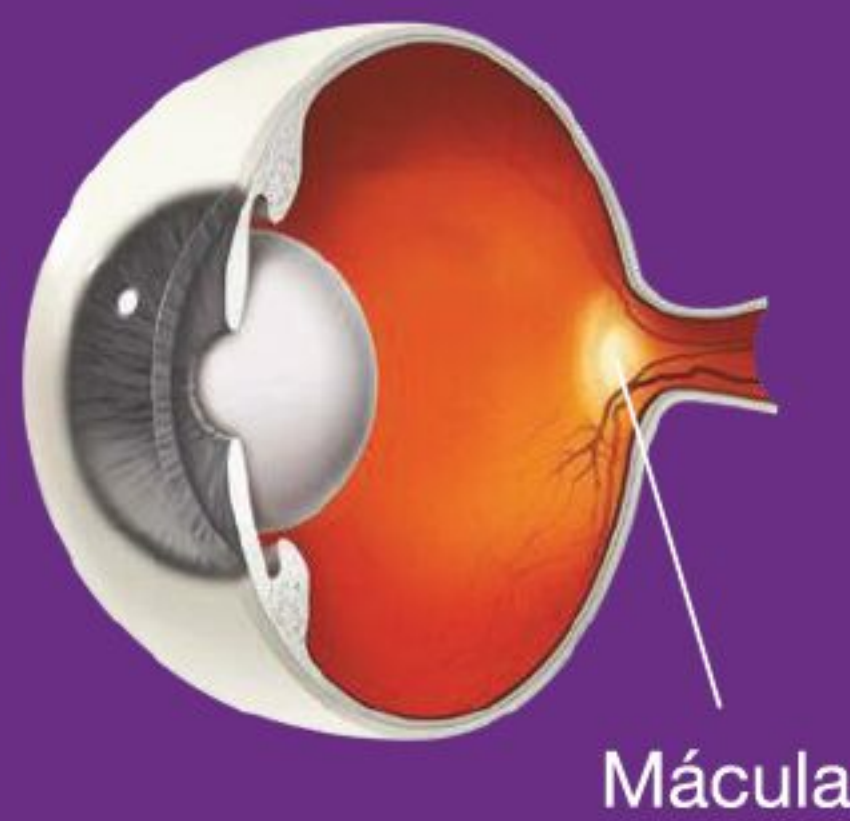
Un amigo de Mona le habló de los comprimidos Blue Berry con extracto de arándanos y luteína. Ella ya había oído hablar de la luteína y decidió probarlos.

### SU NIETO SE DIO CUENTA DE UNA COSA MUY CURIOSA

Un día, mientras iba conduciendo, pasó algo gracioso. Su nieto de diez años, que iba con ella en el coche, le preguntó: «Abuela, ¿no necesitas gafas?». Entonces Mona se dio cuenta de que había pasado algo muy importante ¡Y que era gracias a Blue Berry!

### ¡POR ESO BLUE BERRY™ ES TAN BUENO!

La luteína es un pigmento que se encuentra en los arándanos y en las flores de tagetes. Pero también se encuentra en la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central. Blue Berry aporta 10 mg de luteína natural de tagetes al día. Además, también contiene vitamina A y zinc. El contenido de vitamina A ayuda a conservar la vista normal. Los arándanos y la eufrasia contribuyen a la salud ocular.



Mácula

### LOS COMPRIMIDOS ORIGINALES SUECOS PARA LA VISTA

Blue Berry se fabrica en Suecia. Estos comprimidos únicos contienen extracto natural de *Vaccinium myrtillus*, un tipo especial de arándano originario del norte de Europa. Los arándanos fueron uno de los primeros remedios que se vendieron en las farmacias suecas. Blue Berry es el único comprimido de arándano con extracto natural de eufrasia.

CON ARÁNDANOS SILVESTRES ESCANDINAVOS



¡PIDA EN SU FARMACIA EXPRESAMENTE HAIR VOLUME™ DE NEW NORDIC!

**Venta en farmacias y El Corte Inglés:**  
 Hair Volume™ 30 compr.: C.N. 194 986.8  
 Hair Volume™ 90 compr.: C.N. 212807.1  
 Hair Volume™ Champu\*/Acondicionador\*: C.N. 212470.7/212471.  
 Blue Berry™: C.N. 194 984.4  
 \*Sólo en farmacias

**PREGUNTAS**  
 Llámanos al  
 91 3885542

**¡20% DE DESCUENTO!**

El Corte Inglés

**FARMACIA**

## TEMA: CAÍDA DEL CABELLO\*

Patricia tiene 42 años y es visitadora médica. Estaba muy preocupada «Aunque tengo muchas aficiones (viajar, la cultura, la protección de los animales), mi trabajo siempre me ha provocado mucho estrés».



## ¡POR FIN CABELLO abundante otra vez!

Por eso siempre se me ha caído mucho el pelo, más de lo que a mí me parecía normal. La cosa empeoró aún más en los dos últimos años debido a los viajes largos en avión y los cambios de hora. Nada me ayudaba, y me decían que no había nada contra esta caída del cabello. Así que estaba muy preocupada, porque pronto me asomaría el cuero cabelludo.

### HASTA QUE LEYÓ SOBRE HAIR VOLUME

En una revista vi un anuncio de «Hair Volume». El anuncio sonaba interesante y solo había que tomar 1 comprimido al día. Así que fui a la farmacia y me lo compré.

### ¡POR FIN CABELLO ABUNDANTE Y BONITO!

Ya al mes de empezar a tomarlo, la caída del cabello se redujo hasta un nivel que hacía muchos años que no veía. Ahora, como mucho, se me cae la mitad que antes. Así que mi peinado vuelve a tener cuerpo. Estoy muy contenta con los resultados y recomendaría Hair Volume a cualquiera.

### PRODUCTO INNOVADOR

Hair Volume es un producto innovador que no se puede comparar con ningún otro. Es el único producto con extracto de manzana y, por tanto, rico en especial pro-cianidina B2, una sustancia natural. Contiene biotina para el mantenimiento del cabello normal y cobre para ayudar a una pigmentación normal. Sin gelatina. Solo 1 comprimido al día.

\*Caída del cabello no ocasionada por una enfermedad



**TAMBIÉN PARA HOMBRES**

\*Solo en El Corte Inglés en el periodo 01.09-30.09.24 (Hair Volume™ 30/ 90 compr., Blue Berry™)



No te pases de la línea		Hombre homosexual		Cacahuete para la manifestación		Sociedad limitada		Alguna a las trece horas		Sentimiento de aversión		Urdiese un buen plan
El fardo de Francisca		De la abeja a la oreja		Máquina que aplana		Danza polaca		Es muy tacaña		Levanto, edificio		Está llena de ojos
				A la vieja práctica								
Porción del intestino						Cartera diplomática						
La más salada						Observar para creer						
			Él es Hugo...					Nos acerca al fotógrafo				
			Iglesia catedral					En el punto de mira				
Así me río yo con el jarabe	Se deja coger			El elemento más serio						Sociedad anónima		
	Imputar un delito			Rosquilla mordida						Moneda de Irán		
		Apuntar con el arma								Nivel del suelo		
		Hacer una telaraña								Compra de un jugador		
Golpe o novedad								Tampoco es tan fiero			Mediados de cada mes	
En ese lugar concreto								Selector de emisoras			Ocasión crítica	
			Cierra la cuenta									El primero que no tiene medalla
			Nacido en Arabia									
Capicúa que sabe volar				Hinchada y llena de presunción				Sombrero plegable				
Arácnido parásito								Menuda sorpresa				
										Parece algo nuevo		
										Ninguno sin oxígeno		
Trabajar la tierra								Cadera de una persona				
Un poco de orden								Portero del palacio				
		Es medio bobo										
		Barrena para profundidades										
Blanco, cebollino o puerro	Sentir a medias			Artículo masculino		Infusión medicinal		La cola del tren			Símbolo de tonelada	
	La prisión del canario			Ergio, en confianza		Condición de famoso		Símbolo del níquel			Gastada por el uso	
			Cetáceo muy simpático							Tela de seda sin brillo		
			La boba, en el convento							Tierra regada por acequia		
No es más que un ganso						Continua, muy puntual						El gran objetivo del ajedrez
Un lío de marineros						Resuena en la montaña						
				Piedra preciosa				Juntar un par de cosas				
				Todo un campeón				Qué dolor, Carmela				
Molusco muy pegado					De Suez o de Panamá					Preposición de un lugar		
Cuarta nota musical					Abre la caja					Parece una copa de cava		
		Arcada que me produce una mala cosa						Interjección que expresa aflicción				





## SUDOKUS ★ fácil

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

## ★★★★ difícil

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

## SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 peces muy comunes que nadan por nuestros ríos y nuestros mares, y que pueden formar parte de tus menús.

- Anchoa
- Dorada
- Rape
- Bacalao
- Jurel
- Salmón
- Besugo
- Lenguado
- Sardina
- Caballa
- Lubina
- Trucha
- Congrio
- Merluza
- Turbot

A	O	E	L	N	O	A	L	A	C	A	B
A	C	D	T	A	C	A	B	A	L	L	A
Z	H	U	A	Z	A	T	I	H	H	C	D
A	A	C	E	U	B	E	S	U	G	O	A
N	A	L	U	L	G	O	S	A	A	N	R
I	B	E	U	R	U	N	O	A	N	G	O
D	T	A	M	E	T	H	E	N	O	R	D
R	O	N	U	M	C	L	L	L	M	I	C
A	B	I	E	N	B	A	I	R	L	O	N
S	R	B	A	G	A	B	A	U	A	A	A
I	U	U	C	L	A	B	O	A	S	P	A
C	T	L	E	R	U	J	B	Z	U	G	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.

	C	E	N		J			R
		N			E			J
		I				C		N
		A	O	R	C			
			E	J	A	R		
T		C				E		
N			R			J		
A			C		O	T	R	

**Pista:** Conjunto o juego de cortinas.

N			O					D
I		O						T
		R				D		
T		A	E			O		P
O			R			P		I
P			D			A	E	O
			N				R	
	N						A	T
	A					R		E

**Pista:** Pintado sobre lo ya pintado.



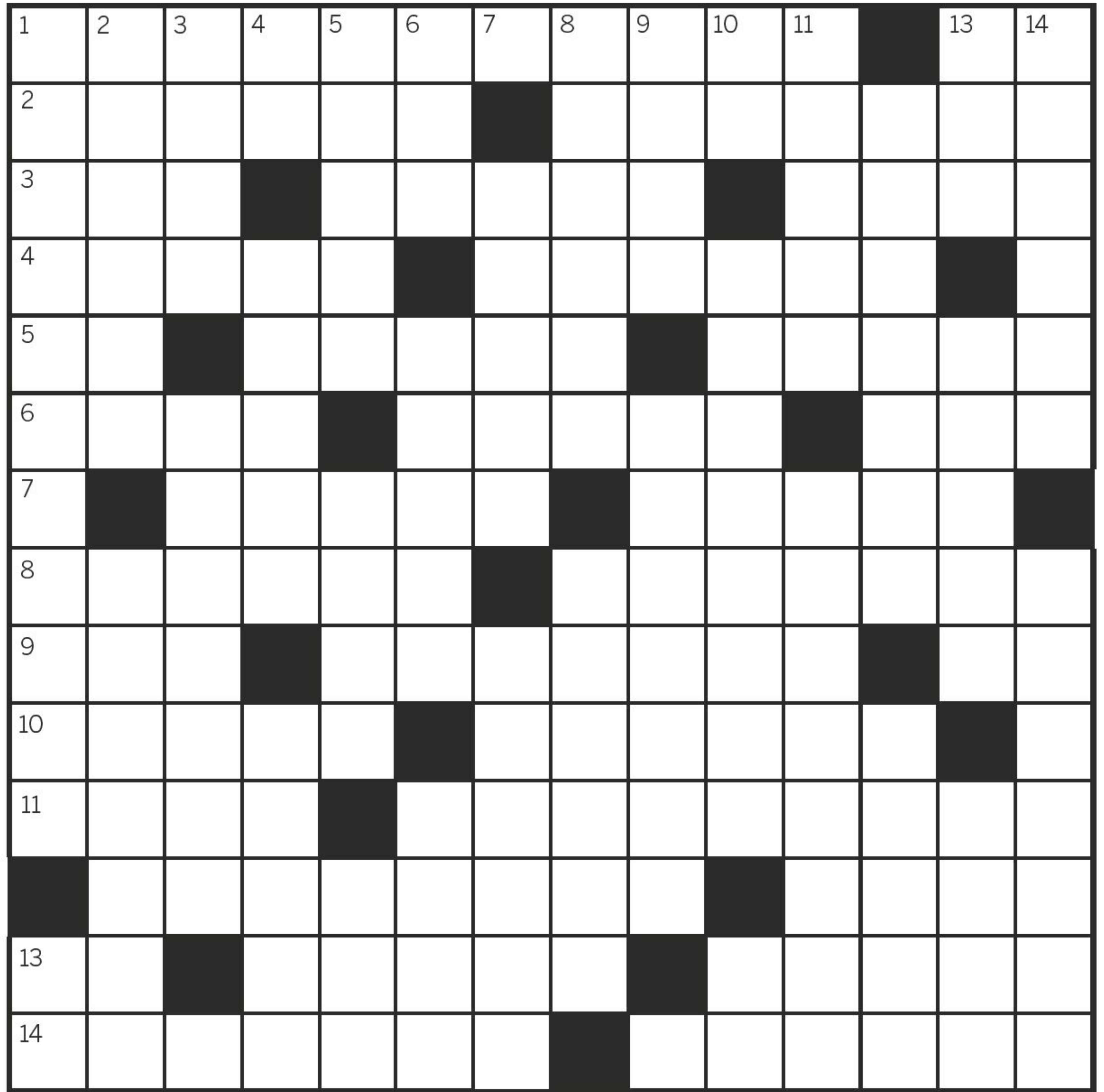
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

**1.** Zarandeasteis. Símbolo del plutonio. **2.** Levantaros en brazos. Relativos a las runas. **3.** Óxido de calcio. Jugador tramposo. Caucho sintético. **4.** Doctor de la ley mahometana. Falta de voz. Roentgen. **5.** Forma pronominal. Variedad de sandalia. Pueblo pequeño. **6.** Serpientes americanas. Cavar un foso. Gorra militar. **7.** Un romano. Abonas. Regla o precepto. **8.** Formasen eras. Armaduras de guerreros. **9.** Cierta licor. Galanteo. Apócope de suyo. **10.** Oscuro. Secreta, misteriosa. Símbolo del boro. **11.** Ninguna cosa. Rectangulares, más anchos que altos. **12.** Mujer de Japón. Planta lobeliácea. **13.** Creencia religiosa. Aburrimiento. Dan vueltas en círculo. **14.** Sujetos con esposas. Devasté.

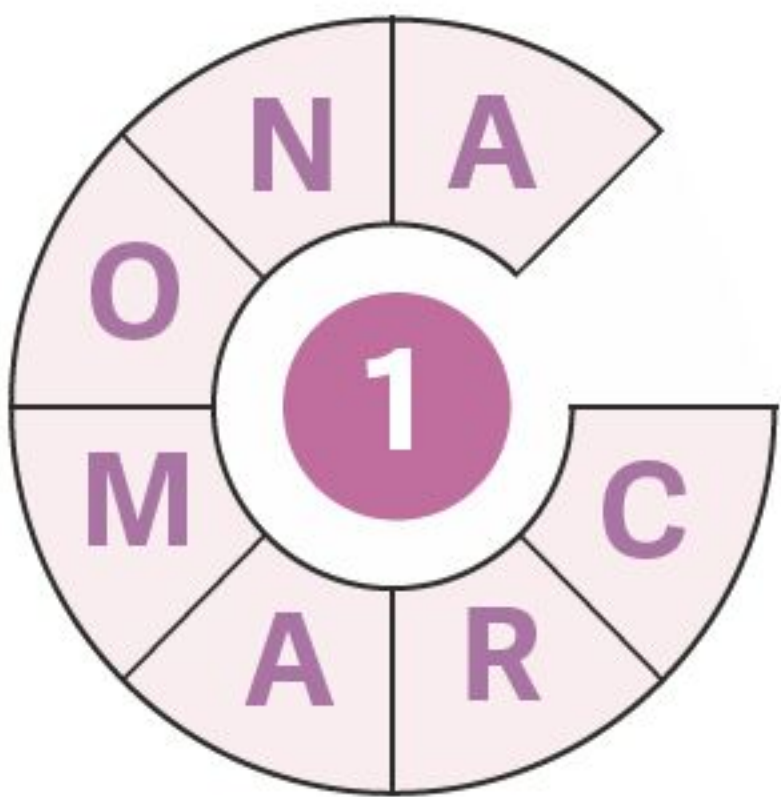
### Verticales

**1.** Se rindieron ante la adversidad. Símbolo del hierro. **2.** Golpeo con palo. Vestiduras. **3.** Gitano. Rebozada con pan rallado. Símbolo del fósforo. **4.** Patria bíblica. Divinidades griegas. Percibo. **5.** Equipas. Género de lagarto. Plural de vocal. **6.** Baile canario. Arrogante. Camine. **7.** Letra con curvas. Paquetes atados con ropas. Rasuréis. **8.** Hongos muy apreciados. Demora. **9.** Moneda europea. Aumentaba. Quinientos romanos. **10.** Símbolo del indio. Frutas con mucha vitamina C. Nota musical. **11.** Despensa en una cueva. Recién nacidos. **12.** Pinturas enmarcadas. Alabo interesadamente. **13.** Coloca. Períodos geológicos. Tejido fino de algodón. **14.** Utilizarás. Resarcí un daño.

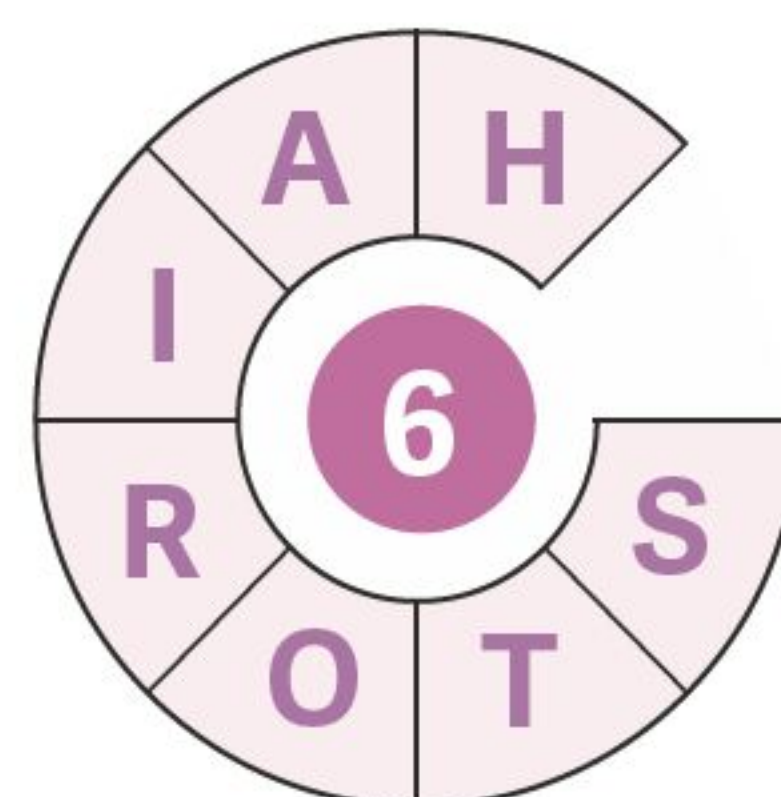
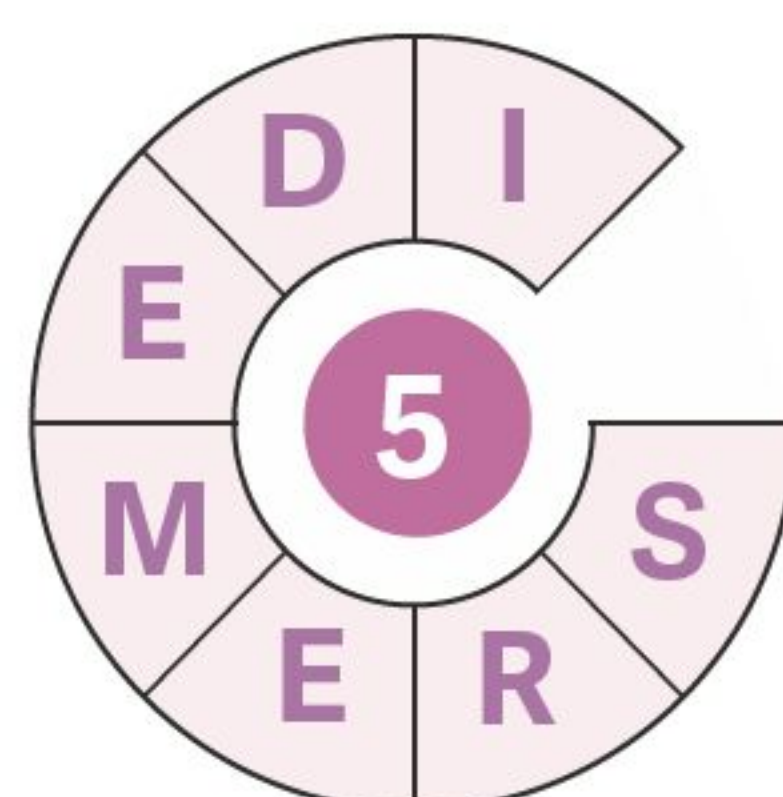
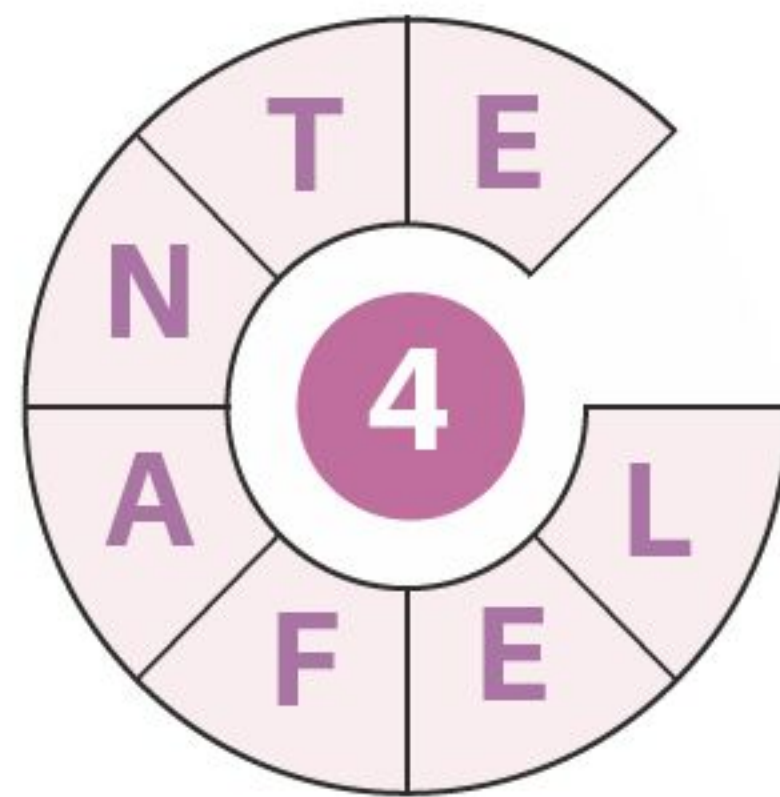
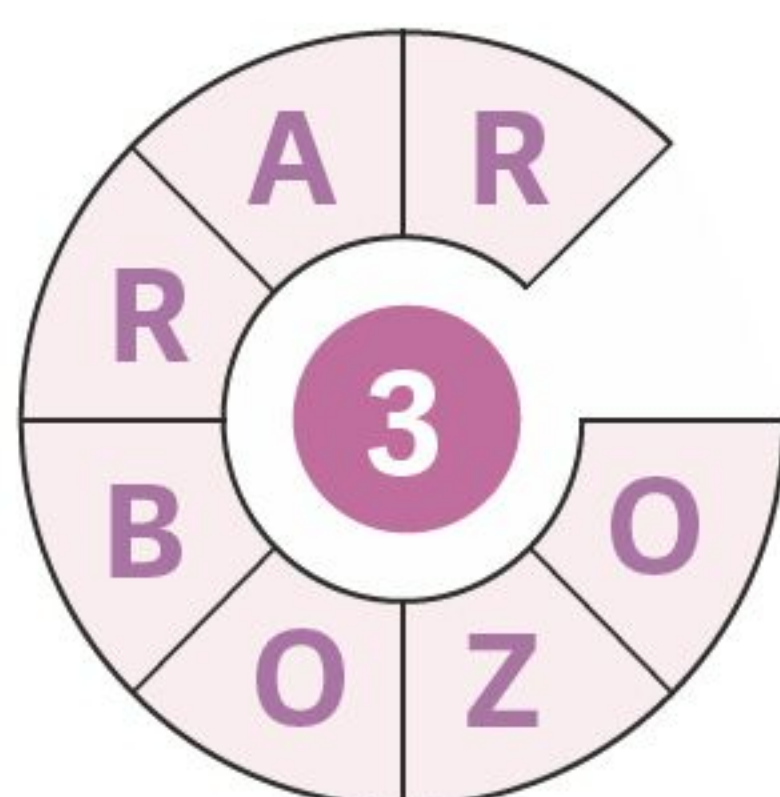
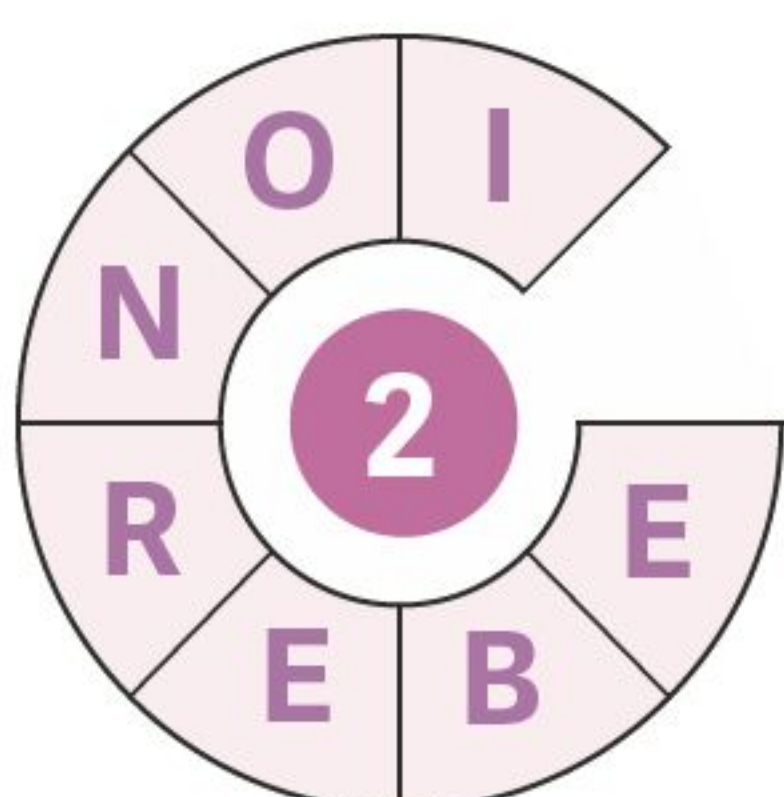


## PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



## SOLUCIONES

**Horizontales:**

**1.** Sacudisteis. Pu. **2.** Uparos. Ráncicos. **3.** Cal. Tahur. Buna. **4.** Ulerma. Afonía. **5.** Me. Usuta. Aldea. **6.** Intre jarroc. **7.** l. Pagas. Boas. Fosar. Ros. **8.** Erasen. Arneses. Canon. **9.** Ron. Cortejo. Su. **10.** Opaco. Arcana. B. **11.** Nada. Apaisados. **12.** Japonesa. Tupa. **13.** Fe. Tedio. Rolan. **14.** Esposes. Desole.

**Verticales:**

**1.** Sucumbieron. Fe. **2.** Apeleo. Ropajes. **3.** Calé. Apanada. P. **4.** Ur. Musas. Capto. **5.** Dotas. Geco. Oes. **6.** Isa. Ufano. Ande. **7.** S. Hatos. Rapéis. **8.** Trufas. Atraso. **9.** Euro. Acreca. D. **10.** In. Narajas. Re. **11.** Sibil. Neonatos. **12.** Cuadros. Adilo. **13.** Pon. Eones. Opal. **14.** Usaras. Subsane.



# LECTURA

# Práctica

ASÍ LO PROTEGES

# Cuida tu hígado y vivirás mejor

**E**l hígado es el órgano al que menos atención solemos prestar. Sin embargo, de él dependen, en gran medida, la salud y el bienestar. Nuestro hígado se encarga de filtrar y eliminar toxinas y determina la absorción de los nutrientes de los alimentos que nos comemos. Cuidalo y él también cuidará de ti. →

DAKOTA

JOHNSON (34)



El hígado tiene un peso aproximado de 1 400 g en las mujeres y 1 800 g en los hombres, lo que supone alrededor del 2 % del peso de una persona adulta. Es decir, **es el órgano interno más grande del cuerpo humano**. Y, lo más importante, no se limita a almacenar sustancias nutritivas y aportarlas a la circulación según sea conveniente, sino que interviene de manera decisiva en otras funciones también esenciales.

## HASTA 500 TAREAS

Como explica la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH), en este órgano se producen el colesterol y las proteínas especiales para ayudar a transportar las grasas por todo el cuerpo; además, sintetiza la bilis, que es la sustancia que ayuda a transportar los desechos y a descomponer las grasas en el intestino delgado durante la digestión; controla los niveles de azúcar en el torrente sanguíneo; colabora en la resistencia a las infecciones

mediante la producción de factores de inmunidad; participa en la regulación de la coagulación sanguínea, así como en la síntesis de proteínas, tanto las de transporte y coagulación como las estructurales de los distintos tejidos... y así hasta quinientas funciones. Este valioso órgano **posee, incluso, la capacidad de autorregenerarse, pero no por esto hay que dejar de cuidarlo**, ya que si trabaja más de lo necesario podría acabar provocando la aparición de diversas enfermedades hepáticas.

## LAS SEÑALES DE QUE ESTÁ FALLANDO

El síntoma más habitual en estos casos es la **fatiga constante**, ese cansancio que no nos deja rendir en nuestro día a día y hace que nos pesen las extremidades y despertemos por las mañanas con la sensación de no haber descansado bien. La razón es que el hígado es un importante almacén de energía: metaboliza los hidratos de carbono

## Zumos detox: ¿conviene tomarlos de vez en cuando?

### NO SON NECESARIOS.

"El cuerpo no necesita desintoxicarse –dice la nutricionista Sandra Moriño–, necesita que no lo intoxicemos con sustancias dañinas. Ningún producto es milagroso para desintoxicar el hígado".

### SE PIERDE FIBRA.

Al exprimir la fruta se pierde su fibra y, por ello, su poder saciante. "Comer una manzana calma el hambre; en beberte el zumo de 4 piezas de frutas tardas solo segundos, ingiriendo más calorías y azúcares menos saludables", afirma Moriño.



## PARACETAMOL SIN ABUSAR

No recurras a él en exceso. Según la Fundación Española del Aparato Digestivo, si el paracetamol se consume en dosis demasiado altas, se produce una gran cantidad de sustancias tóxicas que el hígado no puede depurar.



## ALIMENTOS ALIADOS DE TU HÍGADO

### Brócoli

Como espárragos, berros, col y coles de Bruselas, protege las células hepáticas de los radicales libres.

### Aguacate

Con glutatión, antioxidante que apoya la desintoxicación del hígado.

### Alcachofa

Aporta un compuesto llamado cinarina que estimula la producción de bilis.

### Comino y canela

Favorecen la producción de enzimas digestivas y bilis.

### Ajo

Con compuestos antioxidantes y antiinflamatorios.

### Manzanas

Las verdes son muy ricas en ácido málico, que facilita la limpieza del hígado y su desintoxicación.

### Garbanzos

Con lecitina, grasa que ayuda al control del colesterol 'malo' y a prevenir la cirrosis.

### Café

Reduce el riesgo de padecer enfermedad hepática crónica. Pero no tomes más de dos tazas al día y sin endulzar o edulcorar.

y convierte el exceso de glucosa en glucógeno para su almacenamiento. Este glucógeno más tarde se puede volver a convertir en glucosa para la obtención de energía. Pero también se debe a que a más daño hepático se produce mayor **pérdida de apetito**. Otros de los síntomas a los que hay que prestar atención, según la AEEH, son la **hinchazón de las piernas**, pues la función hepática alterada provoca retención de líquidos; así como el **picor en la piel**, que se relaciona con niveles altos de bilirrubina.

### EL TRASTORNO MÁS FRECUENTE

La enfermedad hepática que más ha aumentado a lo largo de los últimos 10 años es la que se conoce como **hígado graso**: se acumula mucha grasa en él y no siempre por culpa de un consumo excesivo de alcohol, como suele pensarse: influyen la genética, el sobrepeso... Según la AEEH, afecta al 25 % de los españoles. **Se detecta mediante un sencillo análisis de sangre**. Si los resultados confirman que existe un alto índice de transaminasas (unas enzimas presentes en el hígado) y también han aumentado los niveles de azúcar, colesterol y triglicéridos, la probabilidad es muy alta. Una biopsia hepática o una ecografía de contraste serán las pruebas definitivas para salir de dudas.

**¿Y la manera de tratarla o prevenirla? Sobre todo, mediante la alimentación** y el cambio de ciertos hábitos dañinos (ver entrevista en el recuadro de la derecha).

Por Isabel Navarro

# Entrevista



SANDRA MOÑINO  
Nutricionista integrativa

### PARA PREVENIR

## "El problema no es la grasa, sino el tipo de grasa"

### ¿Cómo maltratamos a nuestro hígado? ¿Qué le hacemos?

Ante todo, con la cantidad de productos procesados que consumimos, ya que al final van repletos de harina refinada, de azúcares, de edulcorantes y de grasas hidrogenadas. El exceso de este tipo de productos y malos hábitos como el alcohol hacen que nuestro hígado se sature.

### Usted defiende que no solo importa lo que se come sino cuándo y cuánto se come.

Sí, no es solamente el hecho de mal comer, sino que muchas personas que se alimentan de forma saludable también están maltratando a su hígado comiendo más de la cuenta aunque sean unos frutos secos o un trozo de sandía.

### ¿Por qué es tan crítica con los edulcorantes?

Endulzan hasta 200 veces más que el azúcar, por lo que el hígado debe hacer un esfuerzo titánico para digerirlos pese a no tener calorías. Es una de las causas de su inflamación.

### ¿Si tienes el hígado graso debes dejar de tomar grasas?

No necesariamente. Nuestro hígado necesita una alimentación saludable y variada, con proteínas de buena calidad, pescados, carnes, huevos, legumbres, todo tipo de vegetales y grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, el coco o los frutos secos... Esas grasas no afectan al hígado graso, aunque parezca contradictorio, ya que van a ayudar a que se produzca una desinflamación en nuestro cuerpo gracias a su omega 3.

### Entonces, ¿qué habría que evitar?

Fuera alcohol y tabaco, por supuesto. Fuera azúcares, fuera edulcorantes, fuera exceso de sal, harina refinada... Hay que intentar usar carbohidratos complejos como la quinoa o las harinas integrales 100 %, de espelta o de centeno. Y también beber agua, al menos ocho vasos al día, ya que el agua interviene en la mayoría de las funciones básicas de nuestro hígado.





## PREVENCIÓN

# La mejor dieta para unos ojos sanos

Descubre algunos alimentos que reducen el riesgo de padecer determinadas enfermedades oculares

**L**o asegura la Asociación Americana de Oftalmología (AAO por sus siglas en inglés), que afirma que, en general, "la misma dieta que ayuda a que el corazón y el resto del organismo se mantengan sanos ayuda a la salud de los ojos". Es una dieta basada, sobre todo, en vegetales y granos enteros (integrales) y baja en grasas.

### FRUTAS Y VERDURAS NARANJAS

Son riquísimas en vitamina A, el nutriente cuyos beneficios sobre los ojos más se conocen. "La retina necesita mucha vitamina A para ayudar a convertir los rayos de luz

**El boniato proporciona mucha vitamina A. Es, incluso, más beneficioso para los ojos que las zanahorias**

en las imágenes que vemos", explica la AAO. La carencia de esta vitamina está además relacionada con el ojo seco, pues es imprescindible para mantenerlo húmedo. La **zanahoria**, pese a lo que se suele pensar, no es el vegetal que aporta más, aunque contenga bastante. El **boniato** proporciona mayor cantidad: uno solo supera el 200 % de la dosis diaria recomendada.

### VEGETALES RICOS EN VITAMINA C Y E

Son muy antioxidantes y por ello protegen el organismo de los radicales libres que generan factores como las grasas en la alimentación, el humo del tabaco o el sol. Según la AAO, "los antioxidantes pueden prevenir o, al menos, retardar la degeneración macular asociada a la edad y las cataratas". No solo los **cítricos aportan vitamina C**, también **pimientos rojos, tomates y fresas**. Y la **E abunda en aguacate y almendras**.



SARA CARBONERO (40)

## QUÉ CARNE Y PESCADO LES CONVIENE

### CARNES RICAS EN ZINC

Este mineral ayuda a mantener la retina sana y protege los ojos de los efectos nocivos que le puede provocar la luz. La carne roja magra y el pollo lo aportan. También puedes encontrarlo en las legumbres.

### PESCADO CON OMEGA 3

Los ácidos grasos omega 3 son buenos para la función lagrimal, por lo que es recomendable que las personas que presentan ojo seco los tomen a menudo. Pueden encontrarlo, sobre todo, en pescados como el salmón, el atún, las sardinas o también la trucha.

### VERDURAS DE HOJA VERDE

**Espinaca, lechuga, acelga...** el pigmento que les da ese color tiene luteína y zeaxantina (que están además en los huevos), también antioxidantes "esenciales para proteger la mácula, al área de los ojos que nos da la visión central", dice la AAO. **■**



# Consultas



**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.  
Autor del blog [www.gominolasdepetroleo.com](http://www.gominolasdepetroleo.com).

## ¿Cómo se hace la cerveza sin alcohol y por qué sabe tan diferente?

Se suele aplicar el mismo proceso que con la normal y luego se elimina el alcohol. La cebada se deja en remojo, se seca y se tuesta. Después se mezcla con agua y se calienta, se filtra la mezcla, se añade lúpulo y se cuece. Luego se filtra, se enfría y se añade levadura para que fermente y produzca alcohol y otros compuestos que aportan aroma y sabor. Así tendríamos una cerveza normal. Para eliminar el alcohol se aplica vacío, consiguiendo que su punto de ebullición sea muy bajo y se evapore calentando a baja temperatura. De esta forma, se puede retirar sin perder los compuestos volátiles responsables del aroma y del sabor. Y los que se evaporan se pueden volver a añadir a la bebida. El sistema se ha perfeccionado con el tiempo, por eso la cerveza sin alcohol de hoy sabe mejor que la de hace años. Pero claro, el alcohol también pesa en el sabor y el aroma.

## La sandía sin pepitas me da mala espina. ¿Es transgénica?

Es curioso que los alimentos que proceden de organismos modificados genéticamente sigan causando recelos porque los aprobados para el consumo son seguros para la salud. Además, en Europa apenas se ha aprobado un puñado para la venta (por ejemplo, algunas variedades de maíz o de soja) y no se destinan al consumo humano. Por tanto, en una frutería no hay 'transgénicos'. La sandía sin semilla surge de cruzar el polen masculino de una determinada sandía con la flor femenina de otra. Así se obtiene un ejemplar híbrido incapaz de producir semillas (pepitas) maduras.

En las fruterías no se venden transgénicos



## SEGURIDAD ALIMENTARIA LAS CLAVES DE LA ELABORACIÓN DE CONSERVAS CASERAS

**Los tarros adecuados.** Deben resistir las altas temperaturas (cristal, acero inoxidable), como sus tapas. Hiérvelos 15 minutos y déjalos escurrir hasta que se sequen para desinfectarlos.

**El paso a paso.** Pela, escalda o cocina los alimentos y mételos en el tarro, dejando unos 2 o 3 cm libres por debajo del borde. Remueve bien para eliminar aire de su interior y tapa.

**El tipo de olla.** Si son alimentos ácidos (tomate, melocotón, piña...), hiérve el tarro a 100 °C en vertical en una olla convencional de 1 a 2 horas, según sea su tamaño. Si se trata de carne, pescado, legumbres o verduras, usa la olla a presión: llénala de agua dejando de 3 a 5 cm hasta la tapadera, cierra la olla y cuece de 20 a 60 minutos desde que empieza a salir vapor.

## Tres potentes diuréticos



### PEPINO

Es agua en un 95 % y resulta muy refrescante. Sus vitaminas del grupo B ayudan a reducir algunos efectos dañinos del estrés.



### PEREJIL

Incluirlo en tu dieta con profusión contribuye a que tu organismo mantenga un equilibrio saludable de sus líquidos.

### PIÑA

Además de propiedades diuréticas, su mucha fibra le da gran poder saciante sin que aporte casi calorías.







Charlize Theron (49)

CON EL ACTIVO ESTRELLA

# Mantén tu piel joven más años

Lo puedes conseguir si ayudas al cuerpo a producir colágeno para tener reservas y retrasar así la aparición de los signos del envejecimiento

**S**abes por qué algunas pieles envejecen más tarde que otras? El secreto está en el colágeno, la proteína responsable de su firmeza. El cuerpo la produce de forma natural, pero a partir de los 25-30 años esa producción empieza a disminuir y aparecen las primeras líneas de expresión y la flacidez. Esta pérdida es inevitable, pero puedes hacer que sea menor y lucir una piel tersa durante más años.

## BANCO DE COLÁGENO

"Podemos potenciar la producción de colágeno y hacer que su deterioro sea más lento para disponer de más can-

## PROTÉGETE DEL SOL

Evita el exceso de radiación solar. Los rayos ultravioletas deterioran el colágeno. Usa un fotoprotector no menor de SPF 50.



'Forte Plus'.  
58,50€. Gold Collagen



'Colágeno con magnesio'.  
9,85 €. Ana María Lajusticia



'Colágeno Forte'.  
23,50 €. bie3



La vitamina C y el colágeno hidrolizado generan nuevo colágeno.

tividad y de mayor calidad. Así tendremos un 'depósito' de colágeno o 'collagen banking', como se conoce ahora, que hace que los efectos del paso del tiempo en la piel sean evidentes más tarde", explica el doctor Antonio Carvajal, especialista en medicina estética.

## ¿CÓMO HACERLO?

Quizá lo primero que pienses es aplicar cremas que contengan colágeno, pero según el doctor Carvajal estas no hacen que generes más. Es una molécula grande que no puede penetrar la piel. En cambio:

- "Las cremas, sérums y mascarillas con vitamina C, gran precursora del colágeno, sí que lo estimulan. Y las que llevan retinol, el antiedad por excelencia, combaten el deterioro del colágeno y la elastina", añade el doctor.

- **El colágeno bebido o ingerido de manera oral**, según el especialista, se ha comprobado que funciona y estimula el nuevo colágeno y elastina. Pero debe ser hidrolizado ['descompuesto'] y preferentemente en polvo porque se sintetiza mejor. Se ha demostrado que, para que funcione, debe tomarse al menos durante 2 meses seguidos. **L**

Por Lluïsa Sanmartín



## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP  
Maquilladora y experta en belleza

### Dónde aplicar la sombra en los ojos ahumados

El ahumado queda bien a todos los ojos. El truco es saber hasta dónde llegar: si el ojo es pequeño nos quedamos por debajo de la cuenca, si es normal llegamos justo a la cuenca; y si es muy grande hasta encima.

### Luce unas pestañas espectaculares

Hay un truco para hacerles una pequeña permanente. Antes de curvarlas, calienta el rizador con un secador de mano (sin que queme) y les darás mejor la forma. O usa un rizador eléctrico, a la venta en tiendas de belleza.

### Cómo utilizar un espejo de aumento

Maquíllate a un palmo del espejo, así tendrás mejor perspectiva. Haz como los pintores: se acercan para pintar y luego se echan hacia atrás para ver las intensidades, volúmenes y colores. Para no pasarte con el maquillaje.



### 'SUNSET BLUSH'

## Se llevan las mejillas en tonos cálidos y dorados

Es un maquillaje que se inspira en los colores de una puesta del sol. Una bonita mezcla de pigmentos que se ha convertido en tendencia este verano. Para recrearla, necesitas dos tonos, uno rosado y otro naranja, y un iluminador para crear un degradado que imite los tonos de un atardecer.

Aplica el rubor rosa en los pómulos, cerca de las sienes, y el naranja debajo. Pon uno o dos puntos de cada tono y extiéndelos con una esponja de maquillaje. Si lo quieres más intenso, añade más cantidad. Termina con iluminador sobre ambos rubores (cerca de la esquina exterior del ojo).



'Re.Intense Repair Oil'.  
41,50 €. Arkhé Cosmetics

### TE INTERESA

## ¿Para qué sirve el sérum capilar?

Aporta luminosidad y evita la caída del cabello por rotura. Repara y refuerza la fibra capilar y le proporciona una textura más sedosa y brillante. Está recomendado para todo tipo de cabello, pero principalmente para las melenas más secas y dañadas. Se aplica calentando unas gotas en las manos y extendiéndolo sobre el pelo mojado solo en medios y puntas. También puede aplicarse sobre el pelo seco para aportar un extra de brillo.



### TRUCO

Elige los coloretes y el iluminador en textura líquida y los podrás mezclar más fácilmente.

### LO MÁS SENCILLO

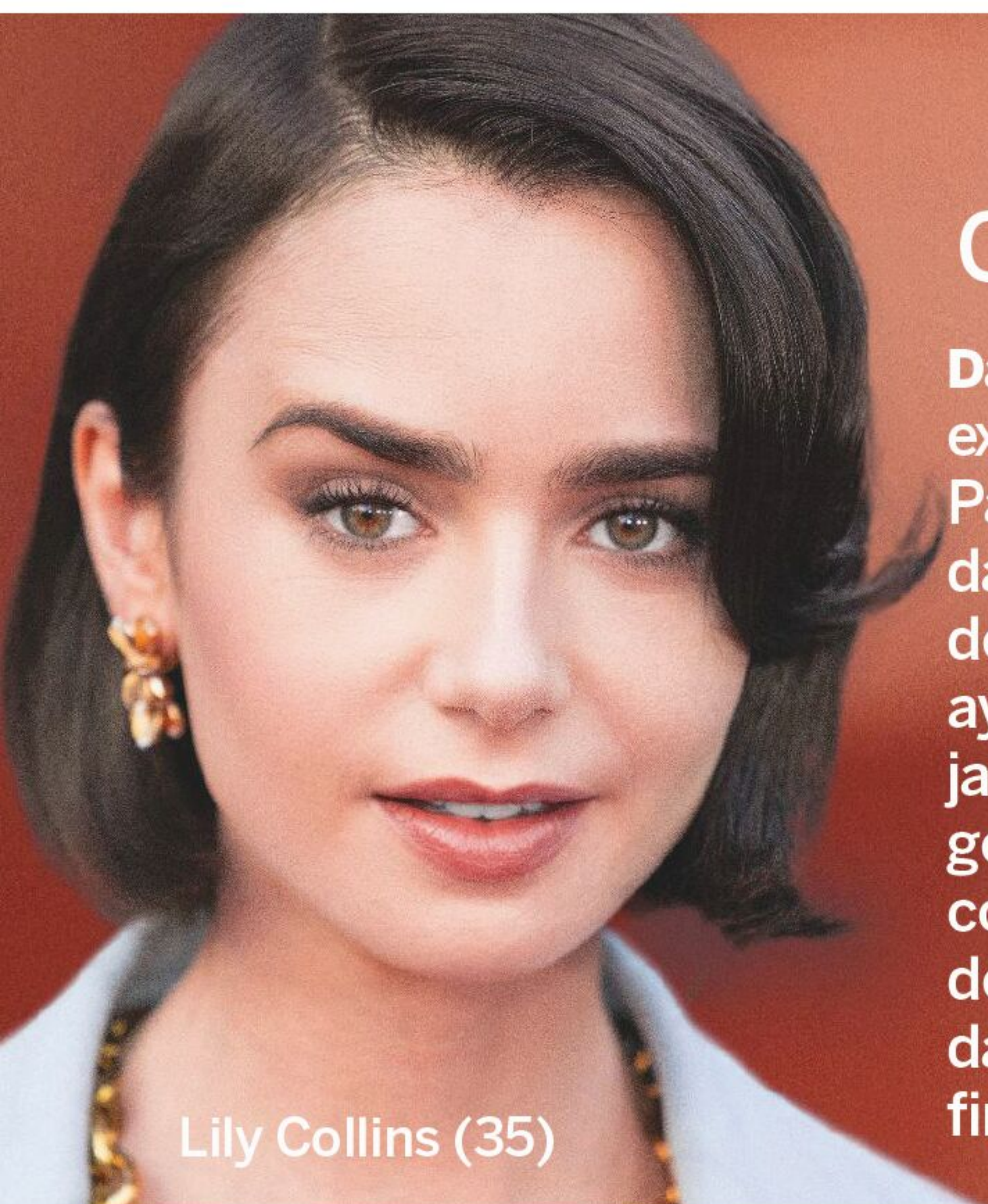
## Cómo diseñar unas cejas perfectas

**Dales forma.** Los expertos de L'Oréal Paris recomiendan usar un lápiz delineador para ayudarte a dibujar la forma y luego para rellenar con él las zonas de menor densidad y aportar definición.

**Coloca el lápiz** en la parte exterior de la aleta de la nariz, en vertical, y haz una marca. Ahí debe empezar tu ceja. Luego, gíralo y llévalo hasta el extremo exterior de tu ojo. Eso determinará la longitud.

**Partiendo** desde el mismo sitio, dirige el lápiz hacia el centro de tu pupila. El extremo marcará el lugar más alto del arco. Finalmente, usa el delineador para dibujar peilitos en las áreas que lo necesiten.

Lily Collins (35)





# Casa al día

## NO LOS MOJES

### Cómo limpiar los capazos y bolsos de fibras naturales

- **Sacúdelos bien.** Es el primer paso para eliminar el polvo o la arena que se mete entre sus filamentos. En este último caso, hazlo sobre la bañera o la ducha para no ensuciar la habitación.
- **Lávalos con un cepillo** de dientes viejo. Echa unas gotas de detergente en un recipiente con agua tibia. Moja en la mezcla el cepillo, escúrrelo un poco y pásalo por toda la superficie de los bolsos.
- **Enjuaga.** Para eliminar los restos de jabón, frótalos con una bayeta limpia humedecida. Luego, deja secar al aire y a la sombra.



## BONITAS Y EFECTIVAS

### Plantas que espantan a las molestas moscas

**Aromáticas.** Son muy eficaces las capuchinas (las reconocerás por sus hojas redondas y sus flores de color naranja brillante). También dos tipos de menta, la gatera (que se llama así porque, en cambio, atrae a los gatos) y la piperita. Igualmente, colocar una lavanda o bien una planta de albahaca en el alféizar de tus ventanas o la mesa de tu terraza las alejará.

**Ornamentales.** Las plantas de balcón más típicas, los geranios, ahuyentan no solo a las moscas, también a otros insectos. Como las caléndulas aunque estas atraen a los caracoles. Y una de las plantas perfectas para mantener alejadas a moscas, mosquitos y hormigas es el tage: su aroma desorienta en especial a las moscas, que reducen su presencia en torno a ella.



## LAS MEJORES TIJERAS DE COSTURA CON LA REVISTA PATRONES

Este mes puedes conseguir en tu quiosco una promoción muy especial de 'Patrones': unas tijeras con un diseño de lujo exclusivo para las amantes de la costura que siguen la revista. De acero inoxidable dorado y corte muy preciso, no puedes dejarlas escapar. Tienes dos modelos a elegir: decoradas en tartán o con flores. Ahora, tu set de costura con más estilo que nunca. ¡Corre a tu quiosco para no quedarte sin ellas!



## ES FÁCIL

### Así puedes reciclar los envases de tus velas

Lo primero que debes hacer es retirar los restos de cera que quedan en el fondo. Para ello, échale agua hirviendo y espera un rato. Los restos acabarán subiendo. Retíralos, junto a los elementos que aguantaban la antigua mecha. Lava bien con jabón, llena de bolas de cera, pon una nueva mecha y lista para encenderla.

## ¿LOS CONOCÍAS?

### Otros usos que puedes dar al suavizante de la ropa

- **Retirar papel pintado.** Echa un tapón de suavizante a un litro de agua y frota la mezcla por la pared con una esponja. Verás cómo el papel sale con gran facilidad.
- **Cuida de tus brochas,** ya sean de maquillaje o de pintar. Si tras usarlas las enjuagas con un poco de agua y suavizante, se mantendrán más flexibles.
- **Limpia sartenes y ollas.** Si parece que no hay manera de eliminar del todo la grasa de ellas, déjalas en remojo de agua con suavizante unas horas, aclara y... ¡limpísimas!





## DE AGUA, GRASA... MUEBLES DE MADERA LIBRES DE MANCHAS

Debes actuar al instante. Y también puedes prevenir impermeabilizándolos



**CAROLINA GONZÁLEZ**  
Directora adjunta  
de El Mueble  
[www.elmueble.com](http://www.elmueble.com)

**Con toalla y secador.** Si se crea un cerco de agua sobre alguna mesa, actúa rápido intentando secar primero con una toalla. Si no desaparece, utiliza el secador.

**Con vaselina.** Cuando el calor no baste, aplica vaselina en el sentido de las vetas. Frota, deja reposar 8 horas y repite si es necesario. Si la marca de agua es antigua, quizá debas recurrir a un profesional o lijar tú un poco y darle nueva vida al mueble utilizando pinturas o barnices para ello.

**Con vinagre.** Si la mancha no es de agua, sino de grasa, actúa igualmente con rapidez aplicando una mezcla de vinagre y agua tibia a partes iguales. Seca enseguida.

**Y para protegerlos.** Siempre es mejor prevenir que curar. En este caso, tienes unas cuantas opciones a las que recurrir: por un lado, los barnices, que son los más duraderos; por otro, los tintes (con acabados similares a los barnices) y las ceras y aceites (más naturales). En un establecimiento especializado te recomendarán qué sistema de protección le conviene más al tipo de mueble que quieres preservar sin manchas.

# Es nuevo

## NIGHTBRA EL SUJETADOR QUE ELIMINA LAS ARRUGAS DEL ESCOTE

Está diseñado para ser utilizado por la noche para evitar el desplazamiento de las mamas mientras duermes, manteniendo la piel del escote tersa y ayudando a eliminar y prevenir sus arrugas. Pero también tiene otros beneficios si se usa durante el día: ayuda a tener una postura correcta, aliviando el dolor de espalda, y mantiene el pecho firme. Se complementa con una línea cosmética para esta zona.

<https://nightbra.com/es/>



SVR



## EN FORMATO VIAJE

Descubre los indispensables para cuidar la piel en verano de forma cómoda y eficaz. Como el aceite desmaquillante y el sérum hidratante.

<https://es.svr.com>

## ONSHINDO COSMÉTICA JAPONESA

Llega a España Onshindo Osaka, la primera marca de cosmética japonesa de venta en farmacias. Está respaldada por test clínicos que avalan su eficacia.

<https://onshindosaka.com>



## NACE EL MOVIMIENTO 'ENTRE ELLAS'

Una iniciativa de Lilly para dar visibilidad a dos de las caras del cáncer de mama que generan mayor incertidumbre: las recaídas y la metástasis.

[www.lilly.com/es/entreellas](http://www.lilly.com/es/entreellas)

## ABOCA CALÉNDULA PARA PIELES SENSIBLES Y DELICADAS

'Caléndula BioPomada' es un producto biológico formulado con extracto liofilizado de flores de caléndula y aceite esencial de hipérico. Muy indicada para pieles sensibles y delicadas, como la de los bebés y niños, y en caso de enrojecimientos e irritaciones.

[www.aboca.com](http://www.aboca.com)





SANO, RICO Y MÁS ECONÓMICO

# Platos de lujo con pescado congelado

Se congela ultrafresco, recién salido del mar, por lo que conserva todas sus propiedades. Y suele tener mejor precio. Disfrútalo en estas recetas



## BACALAO CON PIMIENTOS

II 4 🕒 15 min

- 300 g de pimientos asados en tiras, aceite de oliva
- 8 lomos pequeños de bacalao congelado
- Harina, pimentón dulce
- 1 guindilla
- Perejil

**Lava los lomos** de bacalao y sécalos con papel absorbente de cocina. Sazónalos, enháinalos ligeramente y fríelos en una sartén con un fondo de aceite durante 1 minuto por cada lado.

**Retira el pescado** de la sartén y deja escurrir los lomos sobre más papel de cocina. Lava y seca la guindilla y el perejil. Pon al fuego en una cazuela los pimientos con todos sus jugos y la guindilla.

**Añade el bacalao** con la piel bocabajo. Cuécelo durante unos 4 minutos a fuego muy suave, agitando la cazuela de vez en cuando. No uses una pala para mover el pescado porque podrías romperlo.

**Sirve 2 lomos** de bacalao por plato sobre un lecho de pimientos. Espolvorea con pimentón y decora con perejil y algún pimiento.



## MILHOJAS DE GALLO AL HORNO

II 4 🕒 45 min

- 3 gallos medianos congelados
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 100 ml de vino blanco
- 1 lima
- 1 ajo
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

**Limpia los gallos** y haz 4 filetes de cada uno de ellos. Salpimiéntalos y ponlos en una bandeja de horno con un chorrito de aceite de oliva y el vino blanco. Tapa y hornea durante 10 minutos.

**Lava los tomates** y córtalos en daditos pequeños. Pela la cebolla, lava el pimiento y retira sus semillas y nervaduras interiores. Corta ambos de la misma forma, también en dados pequeños.

**Mezcla las hortalizas** y macéralas con una pizca de sal y el zumo de la lima. Pela el ajo y tritúralo junto con el perejil y un poco de aceite; reserva ambos.

**Saca el pescado** del horno y repártelo en los platos intercalando los filetes con el pico de gallo (las hortalizas maceradas) formando 3 capas, la primera y la última deben ser de pescado.

**Riega con el aceite** de perejil por encima y sirve. Adereza con perejil y un gajo de lima.



### TRUCO

Puedes sustituir el pico de gallo por pisto o champiñones salteados.

## CHIPIRONES ENCEBOLLADOS

II 4 🕒 1 h 30 min

- 750 g de chipirones congelados
- 1 pimiento rojo
- 3 cebollas
- 1 vasito de vino blanco
- 250 g de arroz
- ½ cdta. de pimentón
- 1 diente de ajo
- 1 rama de perejil
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

**Cuece el arroz** en agua hirviendo durante 15-16 minutos. Escúrrelo. Limpia los chipirones retirando las vísceras, la pluma, el pico y los ojos. Trocea las patas y corta los cuerpos en anillas gruesas.

**Pela las cebollas**, limpia el pimiento de semillas y nervaduras y lávalo. Corta cebollas y pimiento en cuadraditos. Pela el ajo y pícalo. Lava, seca y pica el perejil.

**Rehoga los chipirones** en 3 cucharadas de aceite. Retíralos, añade 2 cucharadas de aceite a la sartén y rehoga también las cebollas a fuego muy lento 30 minutos.

**Añade los chipirones**, el pimiento y el ajo. Vierte a continuación el vino blanco y sube la intensidad del fuego para que reduzca el alcohol.

**Sazona con pimentón**, sal y perejil al gusto, añade un vasito de agua y cuece a fuego muy lento 25 minutos. Sirve caliente acompañado con el arroz hervido.







## MERLUZA AL HORNO CON BESAMEL

II 4 🕒 45 min

- 600 g de lomos de merluza congelados
- 16 gambas congeladas
- 2 puerros, pimienta negra
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 rama de eneldo, mantequilla
- Pimienta rosa en grano

Para la besamel:

- 60 g de mantequilla
- 50 g de harina, pimienta negra
- 500 ml de leche entera
- 3 cdas. de parmesano rallado
- 1 pizca de nuez moscada, sal

**Prepara la besamel.** Funde la mantequilla. Añade la harina tamizada y cuece, removiendo, hasta que se tueste. Vier-

te la leche en hilo y prosigue la cocción, sin dejar de remover, hasta que empiece a espesar. Salpimienta, echa nuez moscada y cocina 7 minutos. Agrega el queso, remueve hasta fundirlo y retira.

**Lava los puerros** y córtalos en rodajas. Funde 1 cucharada de mantequilla en el aceite. Incorpora el puerro, tapa y rehoga 10 minutos. Pela las gambas, retírales el intestino y lávalas, con el pescado.

**Precalienta el horno** a 200°. Cubre con besamel la base de una fuente refractaria y pon encima los lomos. Cubre cada uno con puerro, gambas, besamel, sal y pimienta, hasta agotarlos. Termina con besamel. Hornea 25 minutos y decora con eneldo y pimienta rosa.



### TRUCO

Si quisieras espesar la salsa, podrías añadirle un poco de harina de maíz.

## SALMÓN EN SALSA VERDE DE ALMENDRAS

II 4 🕒 20 min

- 4 lomos de salmón congelado de unos 200 g cada uno
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva

Para la salsa:

- 2 vasitos de caldo de pescado
- 4 ramitas de perejil
- 50 g de almendras tostadas peladas, sal
- 1 cdta. de maicena
- ½ vasito de vino blanco

**Prepara la salsa verde.** En un cazo, pon a cocinar el caldo de pescado junto con 3 ramitas de perejil, durante alrededor de 4 minutos. Pasado este tiempo, introduce la mezcla en el vaso de la ba-

tidora junto con 40 gramos de almendras y tritura con ayuda de un brazo eléctrico. **Vuelve a poner** la salsa al fuego. Diluye la maicena con el vino blanco y añádelos a la salsa cuando veas que ya está hirviendo. Remueve hasta que la salsa espese, sálala a tu gusto y resérvala.

**Pon una plancha** al fuego y caliéntala. Salpimienta los lomos de salmón y márcalos en la plancha con un poco de aceite 3 minutos por cada lado.

**Coloca el salmón** en una fuente, vierte parte de la salsa en el fondo (reserva la otra parte) y decora con el perejil restante picado y 10 gramos de almendras tostadas picadas. Sirve la salsa sobrante en un cuenco aparte.



## ROLLITOS DE LENGUADO CON GAMBAS AL HORNO

II 4 🕒 50 min

- 4 lenguados enteros congelados
- 8 colas de gamba peladas congeladas
- 1 copa de chacolí, 1 chalota
- ½ cebolla, 1 puerro, 1 ajo
- 4 ramitas de perejil, aceite
- 50 g de mantequilla, sal
- ½ cda. de harina, pimienta
- 125 ml de nata líquida
- 1 manojo de puntas de espárragos

**Limpia los lenguados** retirando cabeza y tripas. Saca los lomos y lávalos con las espinas. Pon estas en una olla con la cebolla y el puerro limpios y troceados, el perejil lavado y pi-

cado, 1 cucharada de aceite y 2 vasos de agua. Sazona, cuece 30 minutos y cuela el caldo.

**Precalienta el horno** a 180°. Limpia, lava y pica el ajo y la chalota. Rehógalos en una sartén con la mitad de la mantequilla 5 minutos. Vierte el chacolí y reduce 5 minutos.

**Agrega la harina**, remueve durante 2 minutos, vierte 1 vaso del caldo y deja cocer 10 minutos. Añade la nata y da un hervor para que espese. Dispón una gamba sobre cada lomo de lenguado y enróllalos.

**Coloca los rollitos** en una fuente de horno y pincéalos con el resto de la mantequilla. Agrega los espárragos lavados, salpimienta y hornea 10 minutos. Sirve la salsa y, encima, los rollitos con los espárragos.



### TRUCO

Puedes sustituir los espárragos por unos tirabeques congelados salteados.

## COLITAS DE RAPE EN SALSA ROMESCO

II 4 🕒 1 h 10 min

- 4 colitas de rape congeladas
- 12 mejillones
- 8 cdas. de alubias blancas cocidas, harina

**Para la salsa romesco:**

- 2 tomates
- 25 almendras
- 10 avellanas, 3 ñoras
- 1 dl de aceite
- 4 cdas. de vinagre
- 2 ajos, pimienta, sal

**Elabora el romesco** primero. Haz un corte en las ñoras y déjalas en remojo con agua bien caliente 4 o 5 horas. Hornea los tomates con los ajos 50 minutos a 180°. Raspa la pulpa de las ñoras.

**Dora las almendras** y las avellanas con unas gotas de aceite. Pela los tomates y los ajos, y tritúralos en un robot junto con las almendras, las avellanas, la pulpa de la ñoras, el aceite y el vinagre hasta que obtengas una salsa espesa. Salpimienta y diluye ligeramente con agua del remojo de las ñoras.

**Limpia los mejillones** y ábrelos en una cazuela al vapor (puedes comprarlos también congelados ya cocidos). Retíralos y reserva unas cucharadas del agua de cocción.

**Enharina el rape** y fríelo con tres cucharadas de aceite. Agrega a la cazuela el romesco, las alubias y los mejillones con tres cucharadas de su agua de cocción. Tapa y cuece a fuego lento 5 minutos más.





DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida  
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García,  
Karmele 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 Gemma 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<sup>o</sup> 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

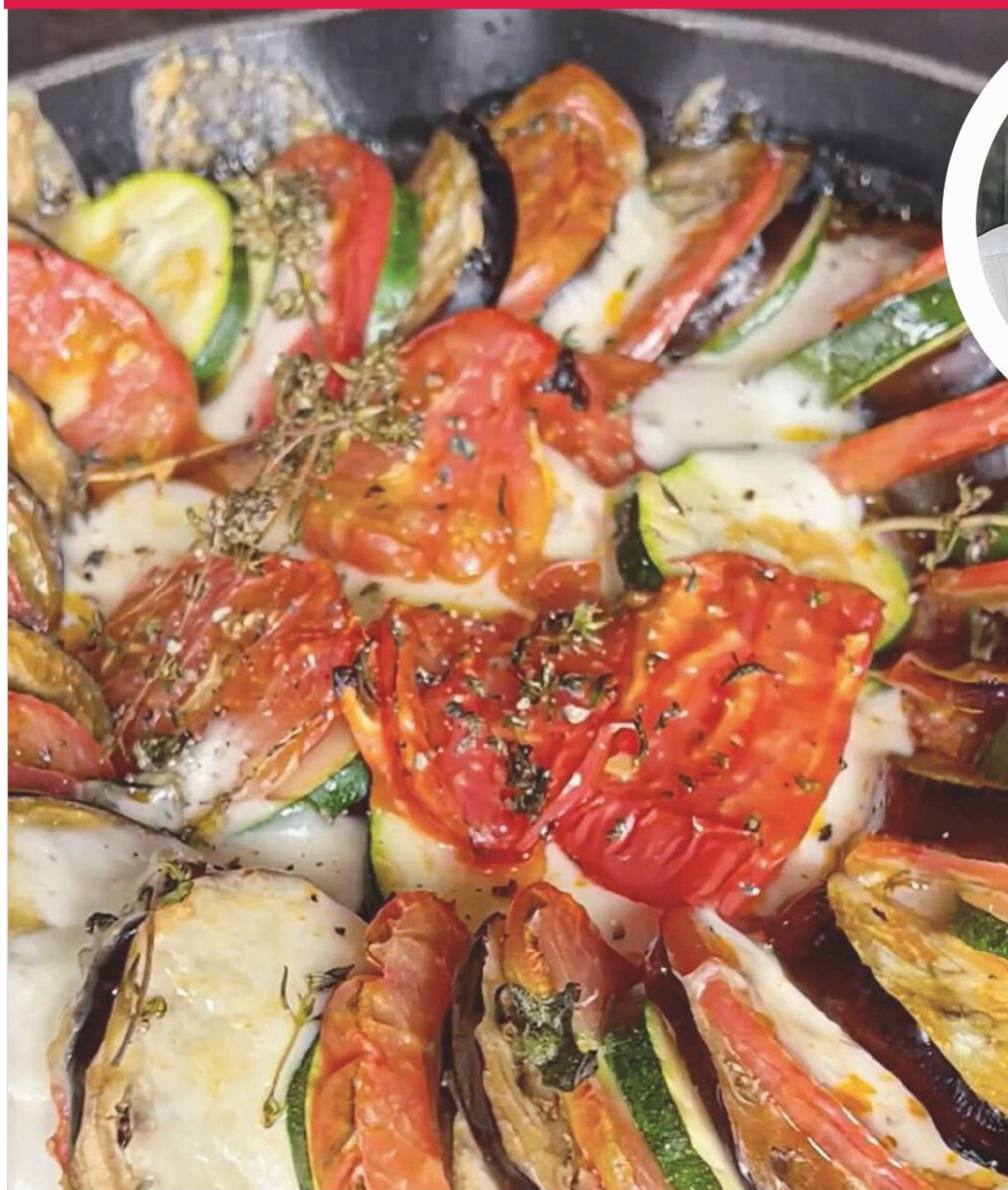
LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de  
Información, ARI, asociada a la Federación Internacional  
of Periodical Press FIPP.  
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© 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

- **Para que no amargue la berenjena.** Ponla en un escurridor, espolvorea con sal y mezcla. Déjala así unos 30 minutos y desaparecerá su amargor. Luego lava y seca para retirar la sal.
- **Un extra de sabor.** Cuando saques tu ratatouille del horno, aderézala profusamente con hierbas aromáticas al gusto. A mí me encanta el toque que dan el orégano y el romero.

## Ratatouille de verano

Una forma diferente y atractiva de tomar verduras

12 30 min

- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 400 g de tomate triturado
- 1 cda. de mermelada de tomate
- Pimienta, sal
- 1 calabacín
- 1 tomate, 1 cebolla
- 1 berenjena
- 2 mozzarellas
- 4 tomates cereza



**1. Cocina y reduce** en una olla vino, aceite, tomate triturado, mermelada, la cebolla picada, sal y pimienta.



**2. Lava y corta** en rodajas el calabacín, el tomate y la berenjena. Corta también en rodajas las mozzarellas.



**3. Dispón el sofrito** de tomate en una fuente de horno redonda. Cúbrelo con la verdura y el queso, alternándolos.



**4. Corona el centro** de la ratatouille con unos tomates cereza. Hornea durante unos 25 minutos a 180°.





# Horóscopo



Paloma Cuevas. (52).

## VIRGO

23 agosto-22 sept

No tienes ninguna necesidad de conformarte con lo que ya tienes, en especial si no te gusta o no estás tan satisfecha como desearías. Todo lo que te propongas durante estos días lograrás alcanzarlo. Eso sí, ponte las pilas y aprovecha este momento tan favorable para ti. **En el terreno sentimental, vivirás una semana de nuevos comienzos.** Debes olvidar el pasado, dejar sin más que el presente fluya y no obsesionarte en absoluto con el futuro.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Potencia las relaciones familiares, te aportarán bienestar emocional y te ayudarán en un tema de tu interés. Cierta conjunción astral te dará impulso para poner en marcha tu proyecto. No pierdas la oportunidad. **En el amor, sanarás tus heridas y olvidarás.** Conocerás a alguien totalmente opuesto a quien te causó dolor.

## TAURO

20 abril-20 mayo

Has vuelto de vacaciones con energía y tendrás opciones de mejorar tu economía. Estarás motivada y habrá cambios positivos en tu entorno laboral. **El dinero te llegará con facilidad,** pero controla tu forma de gastarlo o cómo lo hace la persona que tienes a tu lado porque también te afectará.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Los astros propician que elijas bien. Hasta ahora has priorizado el prestigio y el bienestar económico. Mejor **busca tranquilidad emocional, saldrás ganando.** En el amor, si últimamente has descuidado las necesidades afectivas de tu pareja, soluciónalo ya, antes de que sea irreparable.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

El cansancio y los temores previos a las vacaciones han desaparecido y ahora te sentirás relajada y con energía para asumir los nuevos retos que se van a presentar. Tu relación sentimental, en cambio, no será idílica. **Te conviene hacer más ejercicio, liberarás tensiones** y te pondrás en forma.

## LEO

23 julio-22 agosto

**Tienes la suerte de tu lado,** revisa esos números de sorteos olvidados en tu billetero. También te sonríe la fortuna en el trabajo, donde puedes encontrar lo que has estado buscando durante mucho tiempo. Y el amor será lo más beneficiado, comprenderás que por fin has dado con tu alma gemela.

## LIBRA

23 sept-22 oct

Borra ya de tu vida todo aquello que te quita vitalidad. Haz ejercicio con constancia: poco tiempo a diario será muy efectivo. Si perseveras, no tardarás mucho en observar los beneficios sobre tu salud y tu silueta. **Te surgirá ahora una oportunidad de trabajo,** no escuches a nadie y decide según tu criterio.

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

Necesitas mejorar tu relación sentimental, la comunicación reforzará vuestra complicidad. Si eres un corazón libre, presta atención porque **una historia muy bonita podría empezar con una simple mirada.** En el trabajo, es hora de tomar la iniciativa; valora las opciones que te surgirán.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

Entras en un ciclo de mejoras. La respuesta de tu entorno a tu buena disposición será muy positiva. Pese a ello, no te dejes llevar por un entusiasmo desbordante hasta conseguir resultados tangibles. **Sentirás mucha empatía y conexión con la gente,** cuidado con quién eliges como interlocutor.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

**Entras en un ciclo de prosperidad económica** que se verá enturbiado por un ambiente laboral tenso. Evita contagiarte de la negatividad. Tu relación de pareja quizá está en riesgo... por tu causa. Si sientes una nueva ilusión por alguien, antes de dar el paso, asegúrate de que sería una buena elección.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

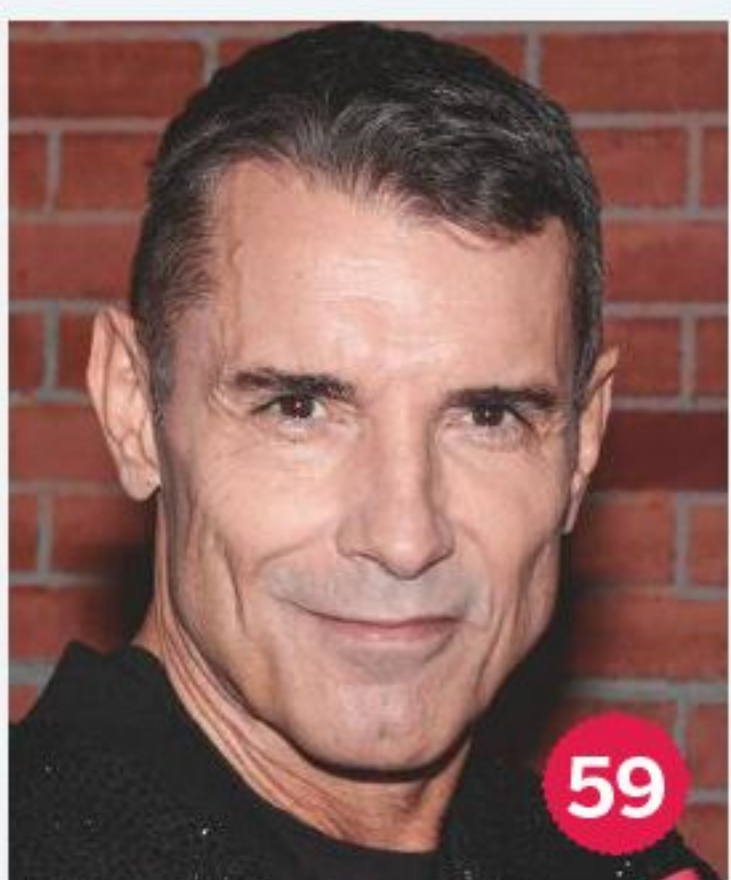
Has reflexionado en vacaciones y ahora comprendes que por mucho que lo intentes no cambiará tu situación en el trabajo. Te gusta lo que haces, pero no el ambiente ni las condiciones. Busca ya otros horizontes. **Tu vida sentimental será fantástica esta semana** y te compensará de tanta tensión.

## PISCIS

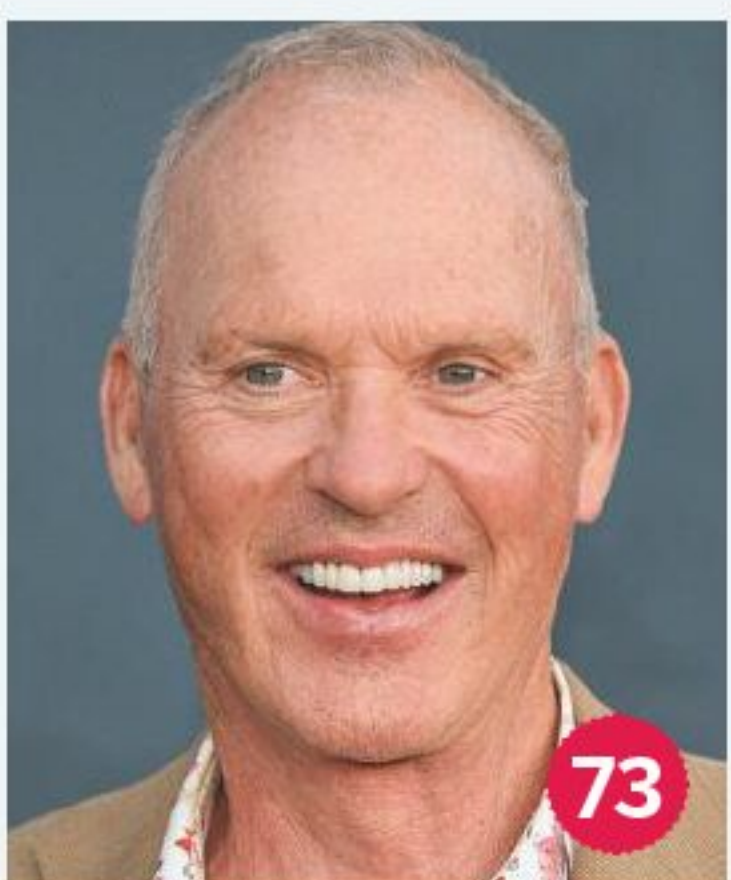
20 febrero-20 marzo

Recuperarás ahora tu ánimo positivo. Lo vas a necesitar para afrontar ciertos cambios en tu entorno laboral, donde deberías mostrar tu mejor versión y talento para dialogar. **Te esperan días fantásticos en el amor,** no los estropees con reproches a tu pareja. Recuerda que tú tampoco eres perfecta.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



JESÚS VÁZQUEZ



MICHAEL KEATON



LUCÍA RIVERA



KARLOS ARGUIÑANO



PIERRE CASIRAGHI

## ANA GALÁN

VIDENTE NATURAL  
COACH ESPIRITUAL



Hola, soy Ana Galán y llevo más de 20 años dedicando mi vida a ayudar a otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:

# 91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida"

★★★★★ AURORA

"excelente profesional, magnífica persona"

★★★★★ MARTA

"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años"

★★★★★ VALENTINA

Para consultas desde tu factura telefónica:

# 806 499 614

Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)

GABINETE 24 HORAS

PREDICCIONES EXACTAS DISCRECIÓN ABSOLUTA

Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

## Tarot ALICIA GALVÁN®



# 922 679 362 806 514 514

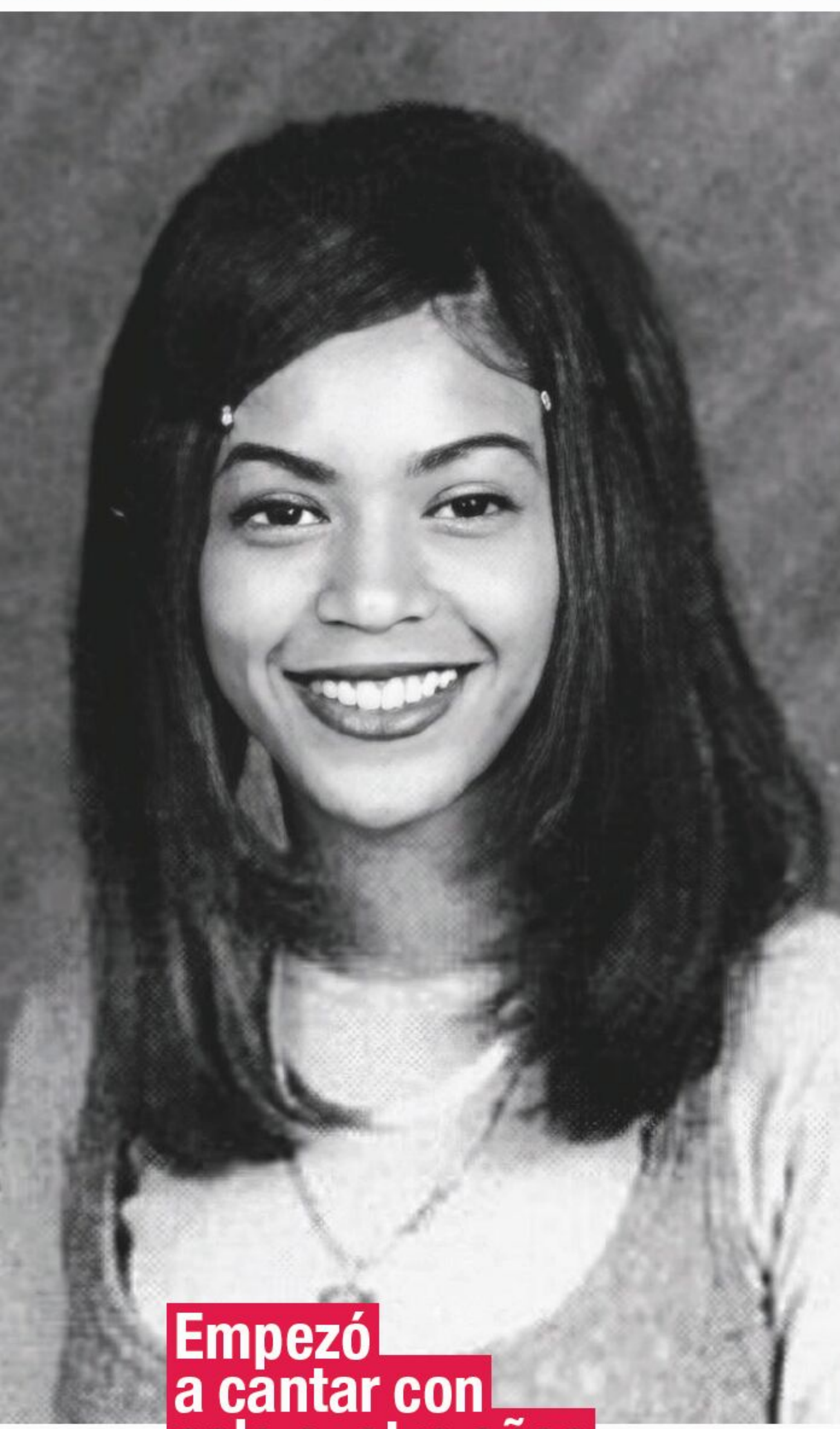
Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil, iva incluido. mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.



PREDICCIONES  
**2024**  
aliciagalvan.com

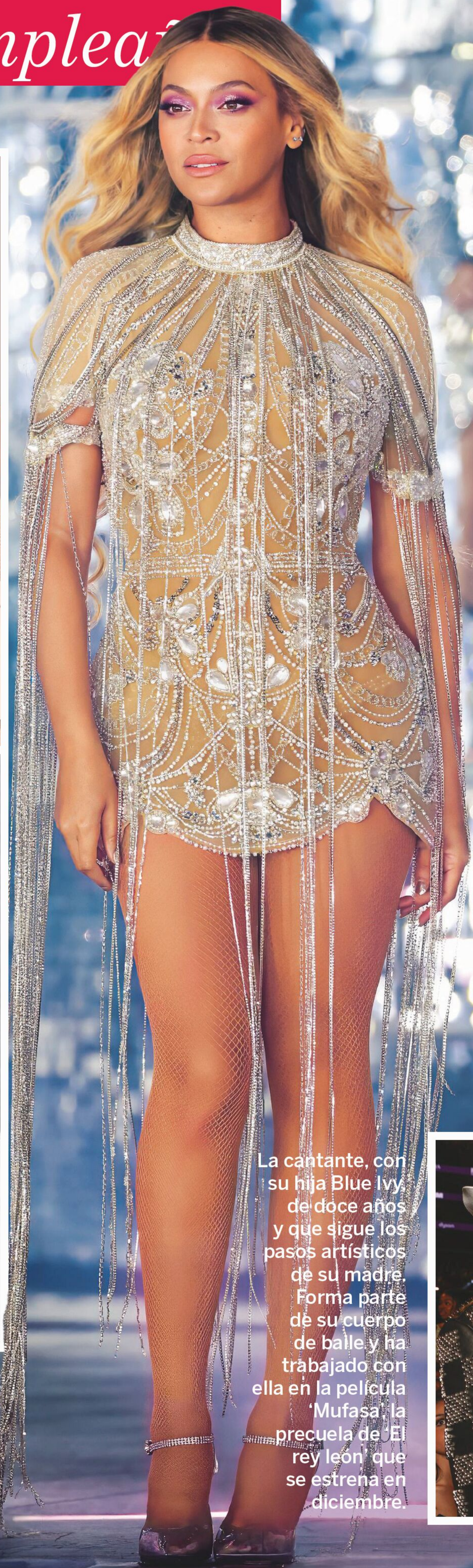


# Feliz cumpleaños



**Empezó a cantar con solo cuatro años**

Beyoncé tenía clara su vocación desde niña. Con cuatro años empezó a cantar y con nueve ya había formado su primer grupo. En 1997 creó Destiny's Child.



La cantante, con su hija Blue Ivy, de doce años y que sigue los pasos artísticos de su madre. Forma parte de su cuerpo de baile y ha trabajado con ella en la película 'Mufasa', la precuela de 'El rey león' que se estrena en diciembre.

**BEYONCÉ**

## CUMPLE 43 COMO LA ARTISTA QUE ROMPE TODAS LAS BARRERAS

Triunfa en todos los géneros musicales que se propone y tiene por estrenar en cines una de las películas más esperadas del año, 'Mufasa'

**N**acida en Houston (Texas) el 4 de septiembre de 1981, Beyoncé Knowles lleva más de dos décadas triunfando en la música y es la artista con mayor número de premios Grammy en su haber, 32. También triunfa como empresaria, tras lanzar una línea de productos para el cabello, y este mes sale a la venta su primer whisky. A finales de año estrena 'Mufasa', la esperadísima secuela de 'El rey león'. Lleva desde 2008 casada con el rapero Jay-Z y son padres de tres hijos, una niña de 12 años y los gemelos de 7. **■**





# EL CUERPO HUMANO

AUDIO

UNA COLECCIÓN PARA DESCUBRIR CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SUENA NUESTRO CUERPO.

Aprender construyendo a Willy, un simpático esqueleto de 1,10m de altura, es muy divertido.

BUM BUM  
BUM BUM  
BUM BUM



**¡NOVEDAD!**

Ahora con tu fonendo altavoz descubrirás todos los sonidos de nuestro cuerpo.



PRIMERA ENTREGA

1,99 €

RBA

[www.cuerpohumanoaudio.com](http://www.cuerpohumanoaudio.com)



  
**MORELLATO**  
VENEZIA 1930

GIULIA SALEMI

COLLEZIONE COLORI