

LECTURAS

LECTURAS



PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 7 8 8
8 428013 000028

EXCLUSIVA

**LA INFANTA
CRISTINA
SE MUDA A
BARCELONA**

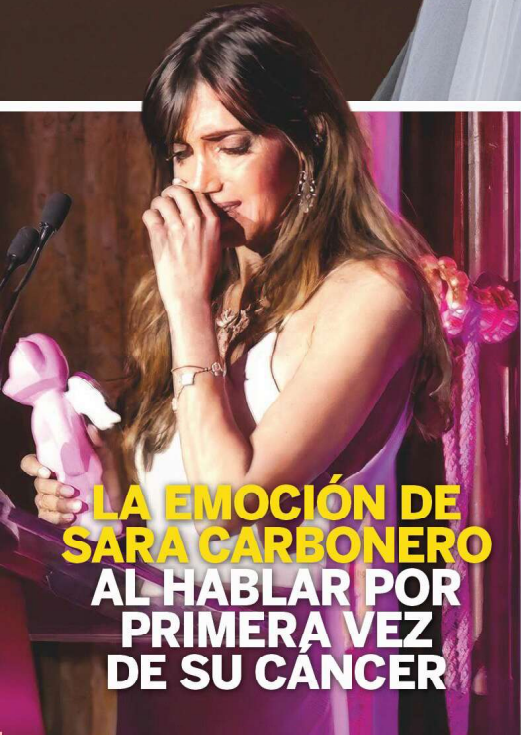
**RECOMPRA
EL PISO
DONDE VIVIÓ
CON INAKI**



EXCLUSIVA

**LOS VESTIDOS,
LOS INVITADOS Y
LAS ANÉCDOTAS**

La boda romántica de Ángel Cristo y Ana



**LA EMOCIÓN DE
SARA CARBONERO
AL HABLAR POR
PRIMERA VEZ
DE SU CÁNCER**

EXCLUSIVA

**ISABEL PANTOJA
DEJA CANTORA Y,
ABANDONA ALLÍ
LA HERENCIA DE
FRAN Y CAYETANO**





MORELLATO

VENEZIA 1930

TESORI ETERNI
Argento 925‰ sostenibile
Topazio

GIULIA SALEMI



20
**ÁNGEL CRISTO JR
Y ANA ILLAS**
Todas las fotos y todos los
detalles de la romántica
boda del hijo de Bárbara
Rey, en exclusiva.

4. **Vicky M. Berrocal
a solas con... Violeta
Mangriñán**

"Desde que soy madre
tengo miedo a la muerte",
dice la influencer.

10 a 14. **Siete días**

38. **No es por maldad.
Por Pilar Eyre**

Marta Gayá, la mujer
con la que se quería casar
Juan Carlos.

42. **Paz Padilla,
desolada por la muerte
de su hermano**

Luis Padilla falleció
de manera repentina
a los 57 años.

50. **El diario de Jorge
Javier**

Qué pena que a Isa le
haya tocado vivir en una
familia tan ruin.

58. **Lydia Lozano**

"Estaba harta de ser solo la
del chuminero y la llorona",
nos cuenta la colaboradora
televisiva.

60 **Así queda la
herencia de Mayra
Gómez Kemp**

Las hijas de su difunto
marido se repartirán el
legado de la presentadora.

62. **Rubén Cortada
estrena serie**

"No me ha dado pudor
rodar escenas eróticas",
nos dice el protagonista de
'¿A qué estás esperando?'.

64. **La hora negra.
Por Mayka Navarro**

El brutal asesinato de
Samuel que conmocionó
el país.

68. **La trágica
muerte de Liam
Payne**

El exmiembro de One
Direction cayó desde
el tercer piso de su
hotel en Buenos Aires.

72. **Irina Shayk
lidera el retorno
de los ángeles**

Hacía seis años que
Victoria's Secret no des-
filaba por la pasarela.

76 a 78.
Actualidad

-Mario Vaquerizo
-Bertín Osborne
-Anabel Pantoja
-María Pombo
-Dulceida
-Úrsula Corberó

94. **Pasatiempos**

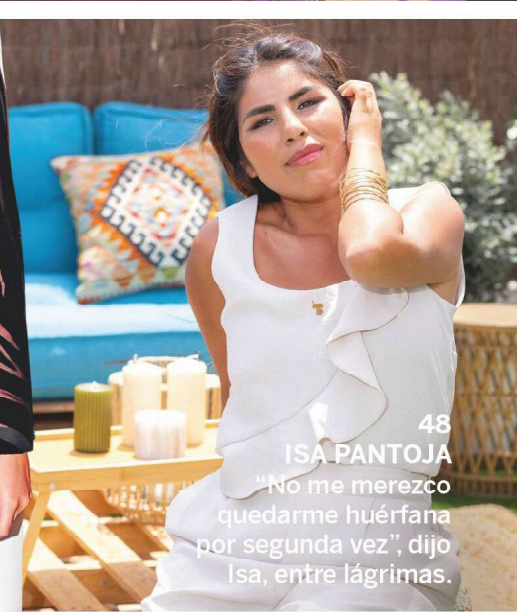
97. **Horóscopo**



16 **SARA
CARBONERO**
Habla por
primera vez del
cáncer que le
diagnosticaron
hace cinco años.



52
TANA RIVERA
La hija de
Eugenia
Martínez
de Irujo y
Francisco
Rivera celebra
sus 25 con una
gran fiesta de
máscaras.



48
ISA PANTOJA
"No me merezco
quedarme huérfana
por segunda vez", dijo
Isa, entre lágrimas.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Técnicas para
evitar los pequeños olvidos.

84. **Belleza** Qué necesita la
piel a cada edad.

88. **Cocina** Otras
formas de tomar
legumbres.



“No dormí hasta los 3 años y ahora mi madre me recuerda que mis hijas se han vengado”

“Mi madre es una tía muy cabezota y es la persona con la que más peleo en el mundo. Cuando me preguntan si tengo algún ídolo, digo que mi madre y mi abuela”

Violeta Mangriñán (30) conoció a su pareja, Fabio Colloricchio (34) en 'Supervivientes' en 2019. Han tenido dos niñas, una de dos años y otra de siete meses.



VICKY M. BERROCAL A SOLAS... CON VIOLETA MANGRIÑÁN

Una de las
influencers
más
cotizadas

En 'A solas con...' el programa de Vicky Martín Berrocal en Podium Podcast, Violeta se sincera sobre su familia y su faceta como madre.



“Desde que soy madre me da miedo la muerte”

La empresaria e influencer muestra a Vicky Martín Berrocal la cara de su vida que no se ve en las redes



FOTOS: A POLO CONTRERAS CRUZ

Casi tres millones de seguidores en Instagram hacen de Violeta Mangrián una de las influencers más cotizadas. La empresaria se confiesa con Vicky Martín Berrocal en su espacio 'A solas con...' de Podium Podcast y revela detalles inéditos de su vida.

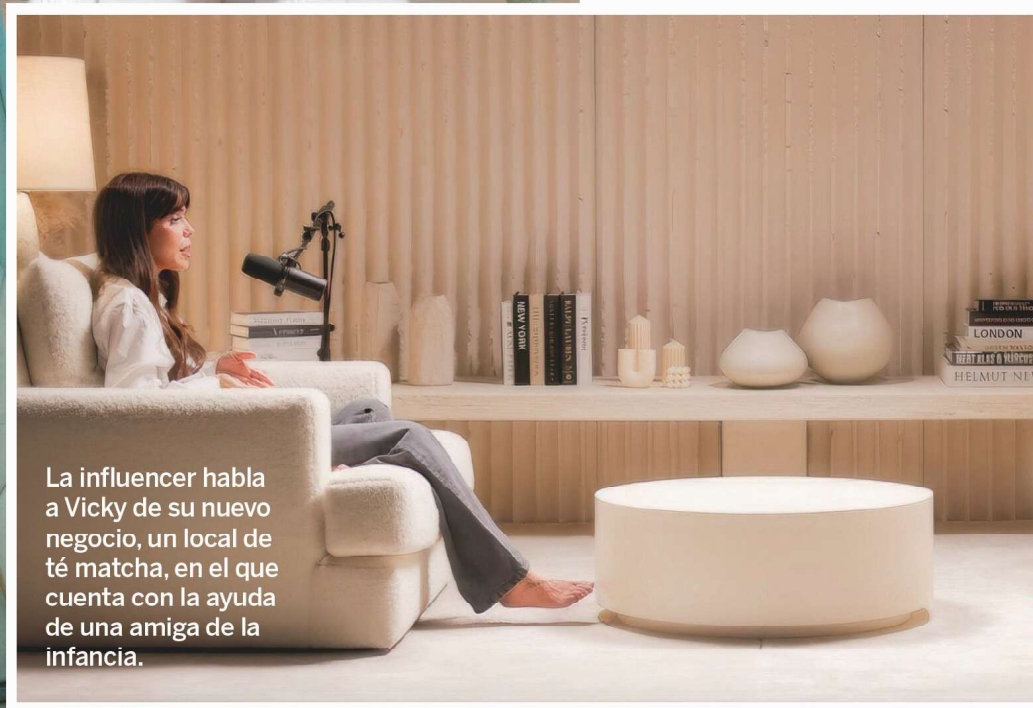
► **Acabas de abrir un negocio, párate a disfrutarlo.**

-Pues no lo estoy disfrutando, hay un día malo que pasa algo en el local o que alguien se va descontento... Osea, me pueden decir diez cosas positivas, que si me dicen una mala, me quedo en bucle con la mala.

► **¿Cómo te estás enfrentando a eso? Es un problema.**

-Me alegra que lo verbalizo y, entonces, ahora trato de celebrar.

“Voy al psicólogo una vez al mes. No he ido desde verano y lo necesito urgentemente”



La influencer habla a Vicky de su nuevo negocio, un local de té matcha, en el que cuenta con la ayuda de una amiga de la infancia.

► **¿Vas a terapia?**

- Voy al psicólogo una vez al mes y, desde que volví de vacaciones de verano no he ido, y lo necesito urgentemente, pero he estado teniendo unas semanas... Todos los días digo que lo más importante que tengo que hacer hoy es ir a la psicóloga y no voy.

► **¿Y por qué no lo haces?**

- Porque no tengo tiempo.

► **Hablas mucho de tu madre**

¿Quién es para ti?

- Mi madre es un ser muy especial. Es una tía muy cabezota y es la persona con la que más peleo en el mundo. Cuando me preguntan si tengo algún ídolo, diría que mi madre y mi abuela, porque son los ejemplos que más cerca tengo de mujeres a las que admiro.

► **¿Has agradecido que fuera severa? Con el tiempo.**

- Con el tiempo la he entendido. Nosotras vivimos una separación muy tormentosa, hemos tenido una infancia mi hermana y yo un poco complicada, no lo digo porque se hayan separado mis padres, porque eso hoy en día es lo

“Me dicen diez cosas positivas y una mala, y me quedo en bucle con la mala”

normal. Pero es verdad que hemos tenido una infancia, mi hermana y yo, complicada y la adolescencia ya ni te cuento por motivos que nunca he contado, ni nunca contaré.

► **¿Fuiste muy rebelde?**

- Fui muy rebelde, estaba muy enfadada con el mundo por todo lo que me pasaba. Y culpé un poco a mi madre, que no tenía la culpa de nada.

► **La adolescencia es un tema que te toca.**

- Al final, en todas las familias pasan cosas. Ahora me están pasando cosas maravillosas. Pues hace unos años no me pasaban cosas tan maravillosas. Y lo agradezco porque, a lo mejor, yo no sería así si no me hubiesen pasado.

► **Prepárate porque eres madre de dos hijas.**

- Mi madre siempre me lo ha dicho, mis nietas me van a vengar y la están vengando.

► **Amo a tu madre.**

- Yo es que de bebé fui también telita marinera. Entonces, no dormí hasta los tres años. Mi madre me lo recuerda.

► **Como tu segunda hija.**

- Las dos. La mayor está empezando a dormir. Ahora tiene dos años y la pequeñita dormía bien, pero lleva como dos meses que ahora no.

► **¿Y tu padre? ¿Qué tienes de tu padre?**


- Pues a mi padre lo quiero

“Mis abuelos son mis ángeles, son como mis padres porque me he criado con ellos”



FOTOS: APOLLO CONTRERAS CRUZ

Violeta saltó a la fama con 'Hombres, Mujeres y viceversa'. Reconoce que todos los años le siguen llamando para ir a realities.



“Mi hermana y yo hemos tenido una infancia complicada y la adolescencia ya ni te cuento por motivos que nunca he contado, ni nunca contaré”

“Cuando mis padres se separaron mi hermana se quedó con mi madre y yo me fui con mi padre, nos veíamos cada quince días”

“Fui muy rebelde, estaba muy enfadada con el mundo por todo lo que me pasaba. Y culpé un poco a mi madre, que no tenía la culpa de nada”.

un montón. De hecho, tengo más feeling con mi padre que con mi madre. Mis padres, cuando se separaron, cada uno se quedó con una hermana. A los doce años, mi hermana Lila se quedó con mi madre. Yo me fui con mi padre, porque mi madre se fue a Valencia y yo me quedé en mi pueblo de toda la vida. Nos veíamos mi hermana y yo cada quince días. Con mi padre no siempre la relación ha sido genial. Estuvimos en algunos años sin hablarnos, pero agradezco también que esas cosas hayan pasado porque han marcado un poco mi carácter. Pero, a día de hoy, agradezco un montón haber podido reconducir esa situación con mi padre, porque como abuelo es increíble.

“Con mi padre la relación no ha sido siempre genial, estuvimos años sin hablarnos, agradezco haber podido reconducir la situación con él”

► **¿Qué te da miedo de la vida?**

-La mala salud mental y la mala salud física. Algo que me pare. Y lo único que me puede parar es la mala salud.

► **¿La muerte no te da miedo?**

-La muerte, desde que soy madre, me da miedo. Antes no me daba miedo. Antes me subía a un avión y, si se cae el avión, pues se ha caído. Ahora ya es como que no me quiero perder la vida de mis hijas, ni quiero que ellas estén sin mí sin su madre. No me gustaría ni que mis hijas tuviesen ningún problema de salud, ni nadie a quien quiero, ni yo.

FOTOS: PABLO ALZAGA

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)



VAMOS A HABLAR DE PORNOGRAFÍA

El Ministerio de Igualdad alerta de los riesgos del acceso temprano a contenidos porno.

JÓVENES Y PORNO: ALGUNAS CIFRAS

68,5%

consumen porno antes de los 15 años

50,2%

oculta ese consumo a su familia

30%

es su única fuente de información sexual sexual

48,7%

recibe contenido sexual que le molesta

72,8%

consulta las dudas de sexo con sus amistades

69,1%

consulta las dudas de sexo en internet

Aunque la mayoría de padres y madres declaran no saber que sus hijos e hijas consumen pornografía, los estudios nos dicen que entre el 60 y el 90% de adolescentes lo hace. Un consumo que, a menudo, comienza a partir de los 8 años. «Nuestros niñas, niños y adolescentes se exponen a contenidos pornográficos explícitos, violentos, deshumanizados y que perpetúan los estereotipos de género patriarcales humillantes hacia las mujeres», ha declarado la ministra de Igualdad Ana Redondo.

Educar con actitud positiva

A través de esta campaña, que desde el Ministerio se define como una puerta para despertar conciencias, tomar decisiones y actuar, se busca fomentar la conversación y el diálogo intergeneracional y sacar del oscurantismo el problema del porno, sustituyéndolo por una educación afectivo-sexual, responsable y de calidad. La pornografía no puede ser de ninguna de las maneras considerada por los jóvenes como una «escuela de sexo».

Por un sexo humanizado

Para lograr que ese consumo temprano de porno deje de ser un tema tabú es necesario que se hable de ello en las esferas más íntimas, en el seno de las familias, y que el tema sea objeto de debate social. ¿Hablamos de pornografía? Hagámoslo y pronto. Por nuestros hijos e hijas.



Eva Longoria (49) se reencontró con Ricky Martin (52), uno de sus grandes amigos. La actriz llevó un diseño de Georges Chakra.



Meg Ryan (62) fue la más colorida de la noche con este vestido de Loewe.



Del look de Kim Kardashian (44), con un corsé de Mugler, destacaba el gran collar de diamantes Tiffany & Co.

EVA LONGORIA Y RICKY MARTIN

SABOR LATINO EN UNA GRAN NOCHE DE GALA EN HOLLYWOOD

La cuarta edición de la Academy Museum Gala en Los Ángeles confirmó a este evento como una de las grandes citas de Hollywood por la cantidad de estrellas que fueron invitadas y lo mucho que se esforzaron para que sus looks fueran dignos de las mejores alfombras rojas. Entre los invitados destacaron Eva Longoria y Ricky Martin, que pusieron sabor latino en una noche que estuvo dedicada a la mítica actriz puertorriqueña Rita Moreno, que en su día fue protagonista de 'West Side Story'.



Kendall (28) y Kylie (27) Jenner, las pequeñas del clan Kardashian. La primera estrenando rubio y con vestido de Schiaparelli, y la segunda de Mugler.



John Travolta (70) reapareció del brazo de su hija, Ella (24).



Demi Moore (61), que está arrasando con su nueva película, 'La sustancia', con un vestido de Prada.



Nicole Kidman (57), que perdió a su madre hace pocas semanas, con un elegante look a lo Audrey Hepburn de Balenciaga.

EN MADRID
Y BARCELONA

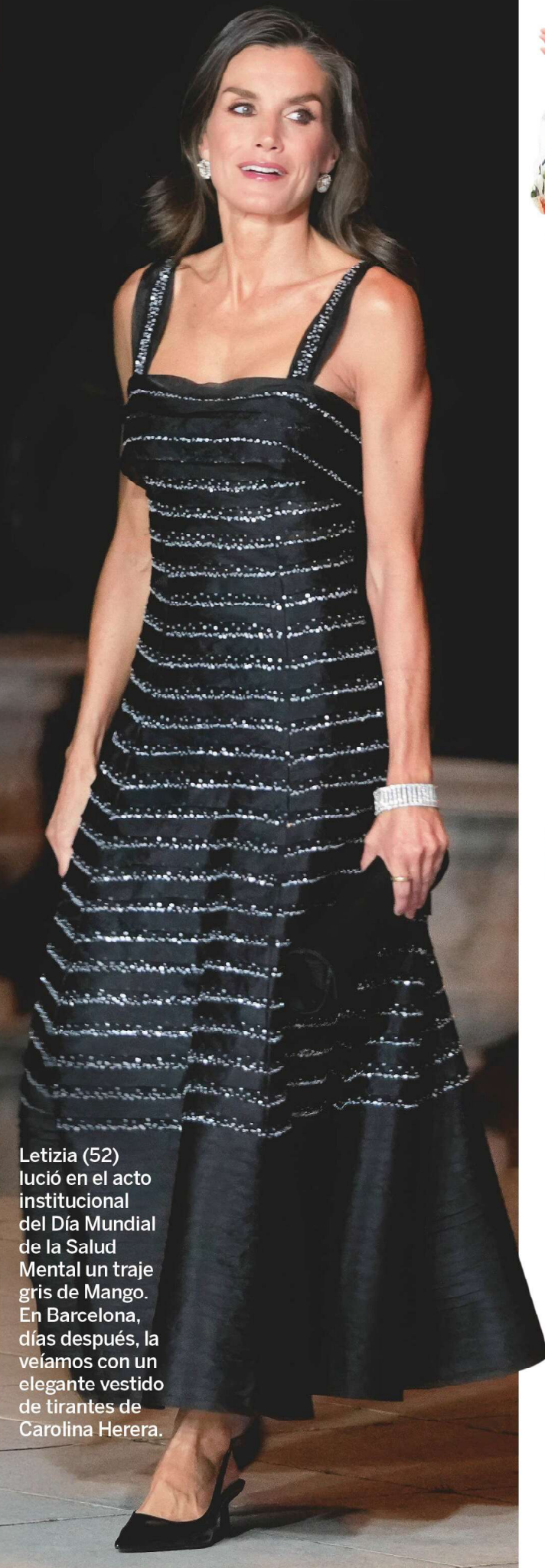
LETIZIA DERROCHA ESTILO EN UNA AJETREADA SEMANA

Profesional y siempre perfecta. Así se muestra cada día Letizia. Y esta semana, hacía gala de ello en dos de los actos a los que acudía. Lo hizo primero en Madrid, donde presidió el acto institucional del Día Mundial de la Salud Mental. Un año más, Letizia, que vestía sobria con un traje gris de Mango, demostró su gran implicación en este tema. "Las personas con menores recursos económicos consumen cuatro veces más psicofármacos que aquellos con más estabilidad económica", alertó en su discurso. Días después, la Reina viajaba a Barcelona para asistir a la entrega del Premio Planeta. Estrenó un diseño negro de tirantes de Carolina Herrera que combinó con pulsera y pendientes de Cartier.



Muy implicada
en temas de salud
mental

Letizia (52) lució en el acto institucional del Día Mundial de la Salud Mental un traje gris de Mango. En Barcelona, días después, la veíamos con un elegante vestido de tirantes de Carolina Herrera.



**SIN SU MARIDO
NI SUS HIJOS**

Victoria de Suecia, de bautizo en Mallorca

La princesa Victoria de Suecia (47), heredera al trono de este país escandinavo, viajó de manera fugaz hace unos días a Mallorca para asistir al bautizo del hijo de su prima por parte de madre, Helena Christina Sommerlath. La ceremonia tuvo lugar en la catedral de Palma, donde Helena Christina y su marido ya celebraron su matrimonio religioso en 2017. Victoria viajó a la isla sola, sin su marido, Daniel Westling, ni sus hijos, Estelle y Oscar.

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Structure Repair

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

¡Adiós al cabello seco!

Los aceites son unos verdaderos milagros para el cabello. Sus extraordinarios efectos nutritivos hacen que sean el secreto de Structure Repair, la línea de La Biothétique para el cuidado de cabellos secos y castigados. Sus fórmulas especialmente nutritivas han sido desarrolladas para cuidar y proteger el cabello frente a la rotura capilar.



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

 **Carbono neutro**
Empresa
ClimatePartner.com/13133-1903-1001



Siete días



Pedro ha conseguido reunir en la pantalla por primera vez a dos actrices oscarizadas, Julianne Moore (63) y Tilda Swinton (63), que en 'La habitación de al lado' son dos amigas que se apoyan en un momento crucial de sus vidas.



Pedro presenta 'La habitación de al lado'



JULIANNE MOORE Y TILDA SWINTON

LAS NUEVAS MUSAS DE ALMODÓVAR PARALIZAN MADRID

Después de haber recorrido los grandes festivales de todo el mundo –y triunfar en todos ellos, especialmente en Venecia, donde ganó el León de Oro–, Pedro Almodóvar aterrizó en España para presentar 'La habitación de al lado'. Lo hizo en Madrid arropado por sus dos nuevas musas, Julianne Moore y Tilda Swinton. Las dos actrices han compartido la emoción de haber podido trabajar con el admirado director, algo que ha podido ocurrir porque Pedro ha hecho esta película en inglés. El cineasta manchego ha desvelado que estuvo a punto de incluir a Dua Lipa en el filme y que le encantaría contar con ella en el futuro.

El verdadero truco
es su sabor



📷 Síguenos en @kerrygoldSpain y descubre todas las novedades que tenemos preparadas para ti.

“A los niños no les puedes explicar por qué su madre no tiene energía como las madres de sus compañeros y no puede ni acompañarles al colegio”

Sara Carbonero (40) fue diagnosticada de cáncer de ovarios en 2019 y tuvo que someterse a quimioterapia y dos operaciones.



SARA CARBONERO HABLA
POR PRIMERA VEZ DE SU CÁNCER

“Los niños no entienden por qué su madre está días en la cama”

Se rompe al hablar de como han vivido ella y sus hijos la enfermedad que le diagnosticaron hace cinco años

Visibilidad y esperanza. Es lo que Sara Carbonero transmitió con el discurso más emotivo de su vida, que pronunció tras recoger un premio en una gala cuyos beneficios iban destinados a la Asociación Española contra el Cáncer. La presentadora abrió su corazón en público por primera vez sobre cómo le ha afectado el cáncer, que irrumpió en su vida en 2019. Como ella misma destacó, su historia es también la de otras mujeres que, como ella, tienen que aprender a convivir con esta enfermedad.

A CORAZÓN ABIERTO

Apenas había pronunciado unas palabras de su discurso y Sara se emocionó. Fue

al reconocer lo mucho que le costaba pronunciar la palabra maldita: “Esta es la primera vez que hablo a corazón abierto y públicamente sobre mi enfermedad, el cáncer. Una palabra de la que he huido durante años y a la que no me gustaba hacer referencia porque creía que si no la nombraba no sería una realidad”. Ya recompuesta, la periodista destacaba la importancia de normalizar la enfermedad: “Me he dado cuenta de que esta travesía se hace mucho mejor acompañada, que hay que normalizar el cáncer, que mostramos vulnerables no es malo, sino todo lo contrario. Sobre todo estoy aquí para lanzar un mensaje de esperanza, de aliento para las personas que estén conviviendo

Sara recogió un premio en Madrid y apenas había pronunciado unas palabras de su discurso cuando se emocionó.



Con las emociones a flor de piel

“Me ha costado tiempo aceptar y aprender yo voy a ser siempre una paciente oncológica, que conviviré con la incertidumbre”.





Su amiga Isabel Jiménez no le ha soltado la mano



Sara agradeció a Isabel Jiménez que no le haya soltado la mano. "Es la persona que más horas de hospital ha compartido conmigo", dijo.

CINCO DUROS AÑOS

"VIDA, ESTOS AÑOS NO ME DAS TREGUA"

✦ El via crucis de Sara con la salud empezó el 1 de mayo de 2019, cuando Iker Casillas, su entonces marido, sufrió un infarto mientras entrenaba con el Oporto. Ella se encontraba en Cádiz por un viaje de trabajo.

✦ Unos días más tarde, ese mismo mes de mayo, a Sara le detectaron un tumor maligno en un ovario durante una revisión y tuvo que ser operada de urgencia y empezar un tratamiento de quimioterapia hasta noviembre de ese año. "Cuando aún no nos habíamos recuperado del susto, la vida nos ha vuelto a sorprender", desveló en su día en sus redes.

✦ La pesadilla volvió en noviembre de 2022, ya que tuvo que ser operada de nuevo. Sara estaba entonces con el músico Nacho Taboada. La periodista e Iker se separaron en marzo de 2021.

En 2019 Sara tuvo que ser operada de urgencia de un cáncer de ovarios, tenía 34 años. Para la presentadora, la noticia del diagnóstico fue "terrible".

“Cuando me diagnosticaron el cáncer me quedé en shock, yo tenía una vida sana, no entendía nada, mi cabeza se llenó de ‘¿por qué?’”

con esta enfermedad porque no me gustan nada los términos bélicos, batallar y así”.

PREGUNTAS SIN RESPUESTA

Por primera vez, Sara desveló cómo vivió el diagnóstico en 2019 y lo mucho que le costó asimilar una noticia tan inesperada: “Lógicamente me quedé en shock, era terrible, yo tenía 35 años, una vida sana, no entendía nada, y eso que mi pronóstico fue bueno, pero mi cabeza estaba llena de ¿por qué y por qué? todo el rato”. Ya recompuesta, la presentadora destacó la importancia de normalizar la enfermedad y lo que conlleva: “Me ha costado tiempo aceptar y aprender, que esto es una carrera de fondo, que yo voy a ser siempre una paciente oncológica, toda mi vida, que conviviré con la incertidumbre, e incluso he aprendido a abrazarla. He aprendido mucho sobre el valor del tiempo, que es el tesoro más preciado que tenemos, sobre todo he aprendido a vivir el presente y, como decía Pau Donés, ‘de manera urgente’”.

UN RECUERDO A LAS MADRES

Sara se refirió a las mujeres que, como ella, sufren o han sufrido la enfermedad, especialmente las que son madres y tienen que sobrellevar los días malos después de los tratamientos ante la mirada de sus pequeños. Los hijos de Sara tenían solo 4 y 2 añitos cuando el cáncer

cambió su vida: “Quiero mandar un mensaje especial para esas mujeres madres y enfermas de cáncer con niños pequeños que no entienden nada y a los que aún no les puedes explicar por qué su madre está ocho días en la cama tirada después de cada quimio, por qué su madre no tiene energía como las madres de sus compañeros y a veces no puedes ni llevarles al colegio. Esos niños que no preguntan nada pero lo saben todo. Mi cariño especial para todas esas madres valientes, que vais a poder ver crecer a vuestros hijos como lo estoy haciendo yo”.

LA SALUD MENTAL

En su emotivo discurso, Sara destacó la importancia de la investigación porque aviva la llama de la esperanza de los pacientes. “Cuando llego a la consulta y me encuentro con mi oncólogo lo primero que le pregunto es: ‘Antonio, ¿hay algo más, hay algo nuevo?’”. Y él contesta: ‘Hay un plan, hay algo nuevo’. Eso es esperanza, hay vida, y ese camino es medicina para nuestra cabeza, que es parte importantísima de este proceso, la salud mental”.

ANTE TODO, ESPERANZA

Ante todo, Sara Carbonero quiso transmitir un mensaje de esperanza, poniéndose ella como ejemplo de que hay vida a pesar del cáncer: “Dedico este premio a todas las personas que están sufriendo esta enfermedad, no vamos a dulcificar esta pandemia, pero quiero decirles que hay luz al final del túnel, que yo estoy aquí cinco años después gracias a la medicina y al amor. Otras personas no han tenido esa suerte, para ellas también es este premio”. ■

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.




Con sus hijos siempre presentes

Para la presentadora, sus hijos, de 10 y 8 años, son su motor. Son fruto de su matrimonio con Iker Casillas.

Dos operaciones con tres años de diferencia

La presentadora a su salida del hospital, en 2022 tras tener que pasar por quirófano por segunda vez.





Ángel Cristo (43)
y Ana Illas (43)
se dieron el "sí,
quiero" el pasado
17 de octubre en
en la finca Vega
del Henares de
Madrid ante 130
invitados.

EXCLUSIVA

**FELICES A PESAR DE
LOS CONFLICTOS FAMILIARES**

La romántica boda de Ángel Cristo y Ana Illas

La pareja culminó su historia de amor con un enlace en el que hubo homenajes al circo, por el novio, y a los orígenes venezolanos de la novia. Ese mismo día, Ángel Cristo padre habría cumplido 80 años



La pareja ya
había oficializado
su relación días
antes vía notarial
y ya se habían
casado por el
rito garífuna
en Honduras,
cuando Ángel
estuvo en
'Supervivientes'.



Los compañeros de 'Supervivientes' a su llegada al recinto. De izquierda a derecha, Javier Ungría (42), Rubén Torres (31) y su novia, Lorena Morlote (46), y Gorka Iburguren (29) con su pareja.



Aurah Ruiz (34) se enfrentó en Honduras muy duramente con Ángel pero limaron asperezas y estuvo en la boda.

El 17 de octubre de 2024 quedará grabado para siempre en los corazones de Ángel Cristo y Ana. Ese día se olvidaron de todos los problemas y enfrentamientos familiares para jurarse amor eterno y celebrar con sus seres queridos que son marido y mujer.

UNA NOVIA TRANQUILA

LECTURAS fue testigo de excepción de este esperadísimo enlace y pudo compartir la felicidad con la feliz pareja y todos sus invitados. Ángel y Ana se dieron el "sí, quiero" en la finca Vega del He-

nares de Madrid. El enlace estaba previsto a las siete de la tarde pero la actividad en la finca empezó mucho antes. La primera en llegar fue la novia. Pasadas las cuatro, Ana llegó acompañada por su principal apoyo y confidente en este bonito día, su padre, Ricardo Illas, un personaje muy conocido dentro del mundo taurino venezolano, gran amigo de Antoñete, de Enrique Ponce y otras personalidades del ámbito. Ana se preparó en una amplísima habitación-salón destinada específicamente para las novias en la que no esta-



ba sola. En esas horas previas tan especiales, estuvo arropada por su madre y su hija. Mientras se vestía de novia, el rostro de Ana reflejaba toda la tranquilidad del mundo. Ángel llegó a la finca un poco más tarde y se instaló en otro pabellón para prepararse. Lo acompañaban su madrina y su hija. No quiso que nadie más estuviera con él. Por supuesto, cumplió con la tradición de no verse con la novia.

CON SUS SERES QUERIDOS

Ángel y Ana se casaron ante la mirada de algo más de 130

José Manuel Parada (70) y Jenny Llada, exvecina y amiga de Bárbara Rey, a su llegada a la finca. El presentador estaba muy feliz por los novios y deseó que la pareja haga todo lo posible "para que este amor no tenga fecha caducidad".



Bárbara Rey y Sofía, la madre y la hermana del novio, fueron las grandes ausentes

Ana llegó a la finca acompañada de su padre, Ricardo Illas, y su madre la ayudó a vestirse



Ana avanzó que su vestido sería de corte princesa y así fue, llevó un traje con encaje, pedrería y una gran falda con mucho vuelo y un gran velo.

Últimos detalles antes del gran momento



Ángel llegó a la finca junto a su hija, que le acompañó mientras se vestía.



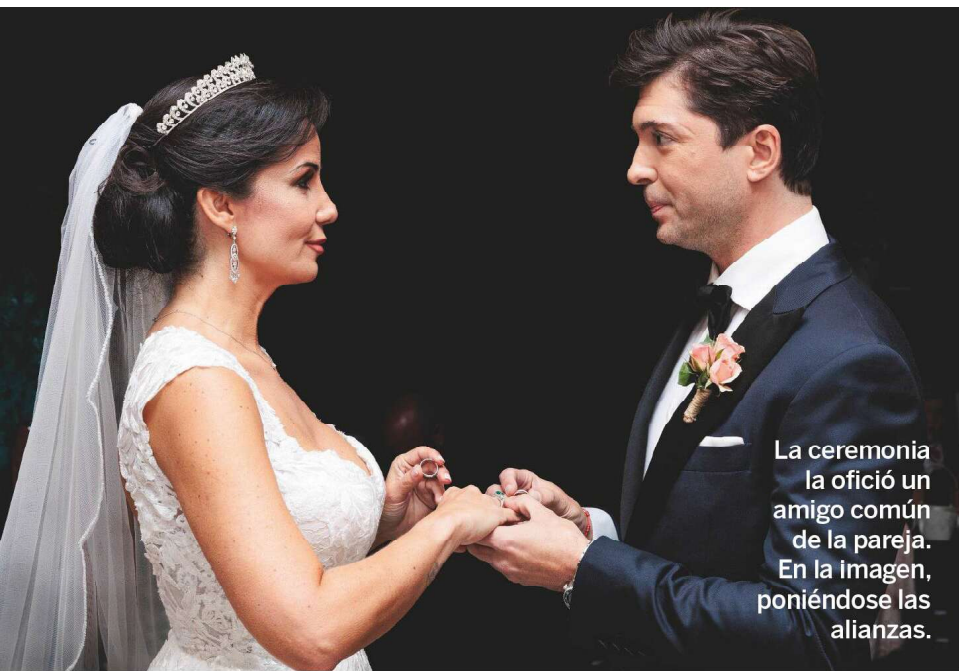
La madre de Ana se encargó de que el velo estuviera perfectamente colocado.

personas. Entre los invitados destacaban los familiares y los amigos del circo por parte de Ángel, así como José Manuel Parada, Jenny Llada y algunos de sus compañeros de 'Supervivientes 2024', como Rubén Torres, Aurah Ruiz y Lorena Morlote. Por el lado de Ana, familia, y amigas que vinieron de Caracas y de Valencia (Venezuela), de Miami y de la isla neerlandesa-caribeña de Curaçao, donde Ana residió antes de

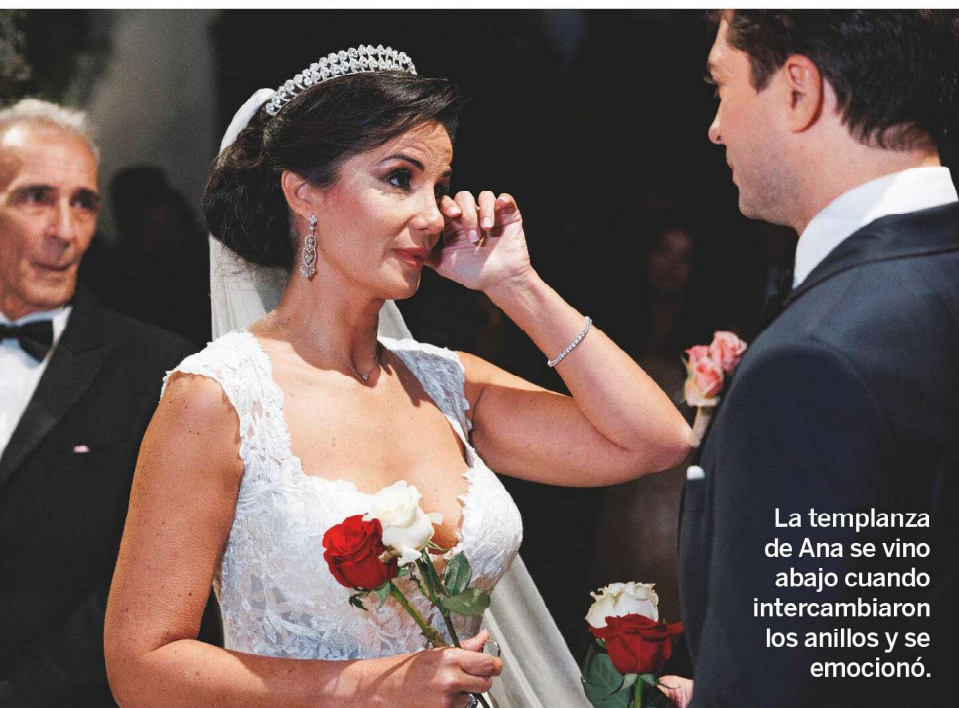
instalarse en España. No hay boda sin el clásico retraso de la novia. Como mandan los cánones, Ana se hizo esperar y llegó al escenario donde se casaron una hora tarde.

UNA PRINCESA LATINA

Apareció cuando el reloj marcaba las ocho de la tarde, espectacular, con un look nupcial de encaje y transparencias, una princesa con un toque latino que es como había avanzado que sería su look de no-



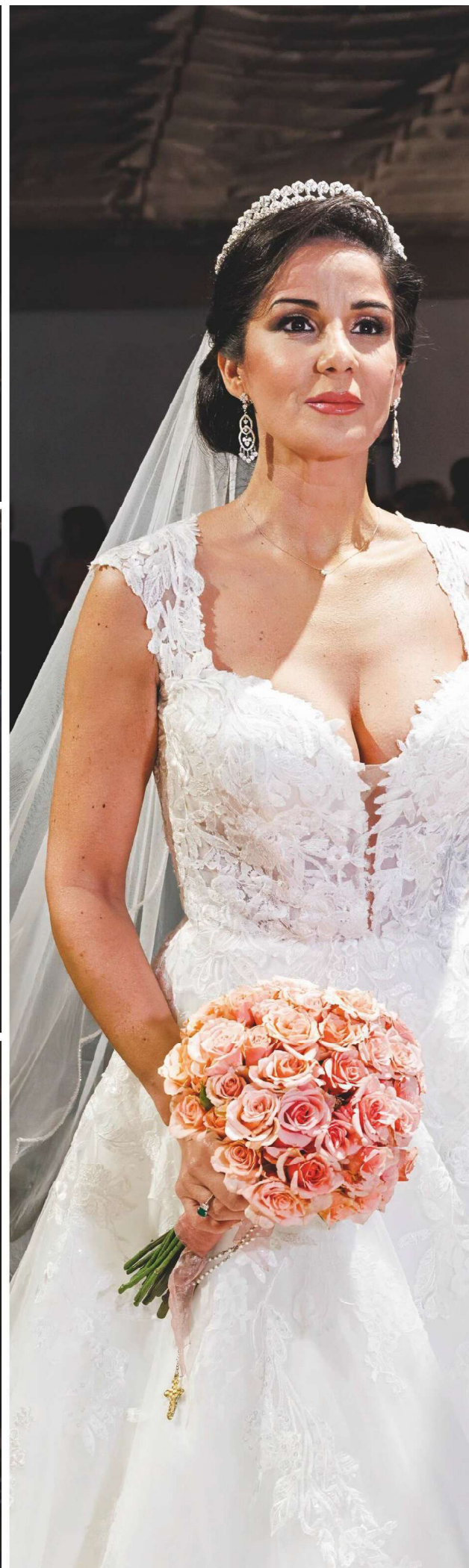
La ceremonia la ofició un amigo común de la pareja. En la imagen, poniéndose las alianzas.



La templanza de Ana se vino abajo cuando intercambiaron los anillos y se emocionó.



La pareja sostiene dos rosas que simbolizan el compromiso de su matrimonio y que les entregó el amigo que los casó.





La pareja estuvo muy arropada. Hasta Madrid viajaron familiares y amigos de Ana de Venezuela y de Curaçao, donde ella vivió antes de instalarse en Madrid.

“No eché en falta a nadie. Han estado mis amigos de toda la vida, familiares, gente que nos quiere”, dice Ana

via. La ceremonia se llevó a cabo en una capilla de la finca, con aire rústico y una bonita jardinería. Hay que recordar que es la tercera vez que Ángel y Ana se dan el “sí, quiero”, ya que se casaron vía notarial días antes y por el rito garífuna en Honduras, mientras Ángel concursaba en ‘Supevivientes’.

LA EMOCIÓN DE ANA

Los casó un amigo de la pareja y en el momento de ponerse los anillos, la anterior calma de Ana se transformó en emoción irreprimible y se le llenaron los ojos de lágrima.



La ceremonia se llevó a cabo en una capilla de la finca con aire rústico y una cuidada jardinería.




La pareja cortó el pastel nupcial y luego empezó la fiesta, que se alargó hasta la madrugada.



Una bonita imagen de Ana bailando con su padre, que la miraba con mucho amor.



Tras la ceremonia, Ana se cambió de vestido para la fiesta y se arrancó a bailar unas sevillanas con su marido.




Una vista panorámica del gran salón donde tuvo lugar el banquete.

mas mientras también hacían repaso de todas las vicisitudes que han pasado hasta llegar al fin a este día. Una vez convertidos en marido y mujer, solo quedaba celebrar. La fiesta se llevó a cabo en un recinto cerrado para protegerse de la inoportuna lluvia. Ángel y Ana hicieron su entrada triunfal al son de unos violines. Ambos se sentaron en una mesa redonda con los padres de Ana, la madrina de Ángel y las hijas de ambos.

UN MENÚ VARIADO

La cena se sirvió en buffet, también había un jamonero profesional, un chef que cocinaba brochetas de pescado y gambas a la plancha, fritos tipo croquetas, un carro con sushi, arepas venezolanas y tortillas y, de postre, un surtido variado de repostería. Una vez terminado el banquete, la fiesta nupcial se lle-



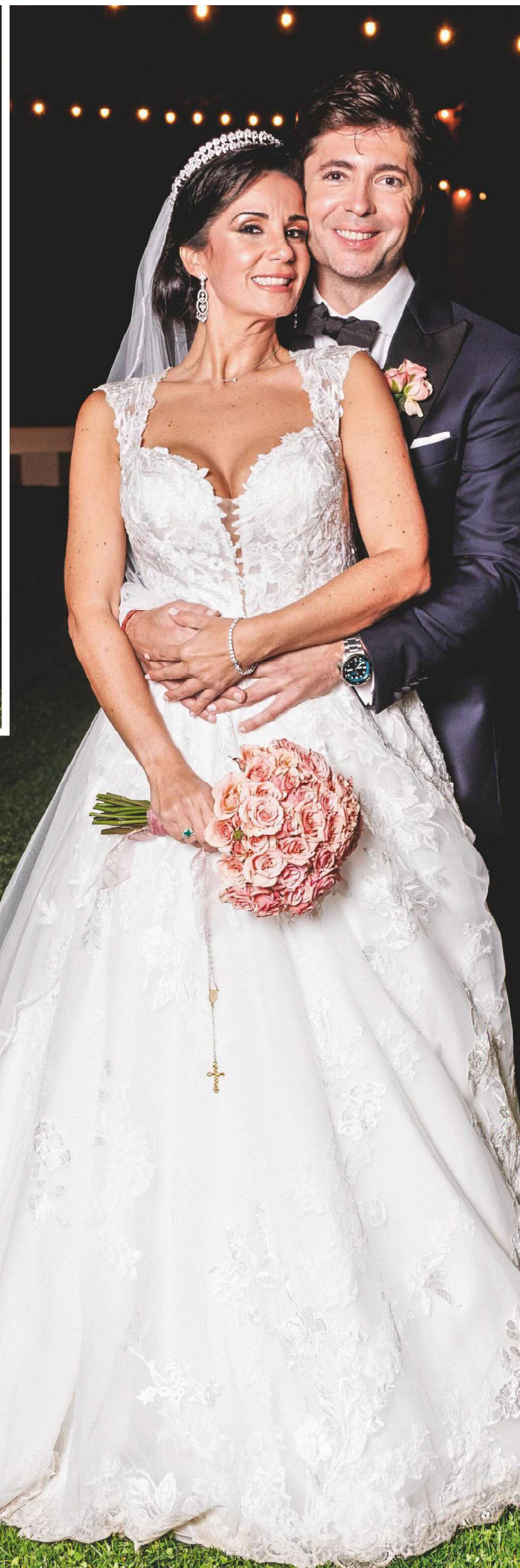
Los novios sorprendieron a los invitados con dos números de circo, uno de ellos eran unos malabaristas.




Ángel y Ana
flanqueados
por sus
padrinos
de boda,
el padre de
ella y
Cristina
Peinado,
la mejor
amiga de
Ángel.

La cena se sirvió en buffet, hubo un jamonero profesional, plancha de brochetas de pescado, un carro con sushi y arepas

“Casarte con el hombre de tu vida, después de todo lo malo que ha pasado, es lo mas bonito que puede pasar. A pesar de todos los apuros, aquí estamos Ángel y yo”, dice Ana





Tras este emocionante día, la pareja tiene previsto un viaje a Granada, que es uno de los regalos de boda que recibieron.

vó a cabo en un salón de baile y estuvo regada por todo tipo de bebidas, entre las que destacaba un cava reserva catalán muy cotizado. Para la ocasión, Ana se cambió de vestido y bailó una sevillana, demostrando que domina este baile típico español que aprendió recibiendo clases en Sevilla y Jerez. La

Un primo de Ángel le regaló un látigo que había utilizado su padre en el circo

música corrió a cargo de un dj, al que se sumaron dos orquestas que interpretaron rock y flamenco. Una de las sor-

presas de la noche fue la actuación de dos números de circo, uno de ellos de malabaristas. No podía faltar el circo en uno de los días más importantes de la vida de Ángel Cristo, la fecha además, coincidía con el cumpleaños de su padre. Otro momento para el recuerdo fue cuando un primo de Ángel le regaló



El matrimonio posa con los robinsones que acompañaron a Ángel en 'Supervivientes': Javier Ungría, Rubén Torres, Lorena Morlote, Aurah Ruiz y Gorka Ibarguren.



José Manuel Parada y Jenny Llada no dejaron escapar la ocasión de posar con Ángel y Ana.

un látigo que había sido de su padre. Los invitados se empezaron a ir pasadas las dos de la madrugada.

A PESAR DE LOS APUROS

Ángel y Ana pasaron su primera noche como marido y mujer en un lujoso hotel cercano a la finca donde pusieron el broche de oro a un día de ensueño que resultó perfecto. Culmina así su historia de amor, que empezó hace dos años, cuando se conocieron mientras trabajaban juntos de comerciales. "Casarte con el hombre de tu vida, después de todo lo malo que ha pasado, es lo más bonito que puede pasar. A pesar de todos los apuros, aquí estamos Ángel y yo", dice Ana. **■**

1ª EDICIÓN DE LOS PREMIOS

InStyle

▶ en serie

EL 5 DE NOVIEMBRE, LA REVISTA INSTYLE CELEBRA LA PRIMERA EDICIÓN DE LOS PREMIOS **INSTYLE EN SERIE**, GALARDONES CUYO OBJETIVO ES HOMENAJEAR A LAS SERIES ESPAÑOLAS Y PONER EN VALOR LA LABOR DE QUIENES LAS HACEN POSIBLE. DURANTE LA CEREMONIA SE HARÁ ENTREGA, ADEMÁS, DE LOS SIGUIENTES **PREMIOS ESPECIALES**: MEJOR PAREJA PROFESIONAL, PREMIO DE HONOR, PREMIO DEL PÚBLICO Y ACTRIZ ESPAÑOLA CON PROYECCIÓN INTERNACIONAL.

CATEGORÍAS & NOMINADOS

MEJOR SERIE DEL AÑO

- QUERER (Movistar Plus+).
- NOS VEMOS EN OTRA VIDA (Disney+).
- EL CASO ASUNTA (Netflix).

MEJOR REPARTO

- LA PROMESA (RTVE).
- MACHOS ALFA (Netflix).
- NI UNA MÁS (Netflix).

MEJOR GUIÓN

- QUERER (Movistar Plus+).
- NOS VEMOS EN OTRA VIDA (Disney+).
- EN FIN (Prime Video).

MEJOR ACTRIZ PROTAGONISTA

- CANDELA PEÑA (El caso Asunta).
- NAGORE ARANBURU (Querer).
- VICTORIA LUENGO (Reina Roja).

MEJOR ACTRIZ DE REPARTO

- ALICIA BORRACHERO (El caso Asunta).
- MARINA SALAS (Yo, adicto).
- ANA RAYO (Las largas sombras).

PREMIO ACTRIZ GENERACIÓN Z

- ELISABET CASANOVAS (Las abogadas).
- CLARA GALLE (Ni una más).
- NICOLE WALLACE (Ni una más).

MEJOR DISEÑO DE VESTUARIO

- BALENCIAGA (Disney+).
- EVA & NICOLE (Atresplayer).
- MARBELLA (Movistar Plus+).

MEJOR MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA

- EL INMORTAL (Movistar Plus+).
- VALLE SALVAJE (RTVE).
- EL CASO ASUNTA (Netflix).

MEJOR ACTOR PROTAGONISTA

- TRISTÁN ULLOA (El caso Asunta).
- PEDRO CASABLANC (Querer).
- ORIOL PLA (Yo, adicto).

MEJOR ACTOR DE REPARTO

- POL LÓPEZ (Nos vemos en otra vida).
- MIGUEL BERNARDEAU (Querer).
- JOSÉ PASTOR (El marqués).

CON LA COLABORACIÓN DE:

JL
JOSE LUIS
1973

PRONOVIAS
NICHE BEAUTY LAB

BELLISSIMA
ITALIA
GRUNDIG

beko



EXCLUSIVA

**VOLVERÁ A VIVIR
EN BARCELONA**

Cristina compra el primer piso en el que vivió con Iñaki

La hermana del rey Felipe cierra su etapa en Ginebra y prepara su mudanza al piso donde vivió sus años más felices con su exmarido y por el que ha pagado 2 millones de euros

La infanta Cristina (59) se siente cómoda en Barcelona, ciudad a la que viaja muy a menudo por su trabajo en la Fundación "la Caixa".



**Un piso de
305 m²
y cuatro
habitaciones**

Cristina volverá a su primera casa de casada, que cuenta con 305 m², con cuatro habitaciones, tres baños, trastero y dos plaza de garaje.

La infanta Cristina ha dado un paso importantísimo en su nueva vida y ha adquirido una casa. Pero no es una casa cualquiera, ya que la hermana del rey Felipe ha recomprado el primer piso en el que vivió con Iñaki Urdangarin y que fue el domicilio familiar de la pareja durante sus primeros años de casados. Cristina regresa, así, a Barcelona, la ciudad en la que más feliz ha sido y donde tiene su trabajo en la Fundación "la Caixa" y, lo que es más importante, a su hijo Pablo y sus grandes amigos.

UNA HIPOTECA A 15 AÑOS


Cristina volverá a ser vecina del exclusivo barrio de Pedralbes, en el que también vive su hijo Pablo, y la mudanza es inminente. La firma de la compra del piso, que cuesta unos dos millones de euros, se efectuó el 12 de abril, la



Cristina será vecina de su hijo Pablo (23), que juega en un equipo de balonmano catalán y también vive en el lujoso barrio de Pedralbes.



Kave Home




De tiendas de muebles con su hijo

Madre e hijo visitaron Ikea.

Cristina e Iñaki compraron ese piso en 1998 por 92 millones de pesetas (unos 552.000 euros) y lo vendieron por 2.224.268 euros

La infanta lo recompró en abril por unos dos millones con una hipoteca a 15 años




Cristina y Pablo compartieron una tarde de compras y visitaron varias tiendas de muebles.

nueva vivienda se inscribió el 30 de abril y, para afrontar el pago ha formalizado una hipoteca a 15 años que ya ha empezado a pagar con Caixa-Bank. Según lo previsto, Cristina tendrá 75 años cuando acabe de pagar su nuevo hogar. El piso, que seguramente estará lleno de recuerdos, ya que allí dieron sus primeros pasos sus hijos mayores, Juan, Miguel y Pablo, cuenta con más de 300 m² y tiene cuatro habitaciones y tres cuartos de baño.

NIDO VACÍO

Cristina e Iñaki compraron este piso en 1998, unos meses después de su boda, que tuvo lugar el 4 de octubre de 1997. Lo adquirieron por 92 millones de pesetas, que serían unos 552.000 euros. Lo vendieron por 2.224.268 euros y en 2004 adquirieron el famoso palacete de Pedralbes, que sería el escenario del inicio del declive de la pareja. Con la recompra de esta vivienda en Pedralbes tan especial para ella y su ansiada vuelta a casa, Cristina cierra la dura etapa en Suiza, donde la familia se des-



Además de tiendas de muebles, Cristina y Pablo también ojearon una conocida tienda de ropa para el hogar.

plazó para evitar la presión mediática a raíz de que estallara el caso Nóos, por el que Iñaki fue condenado a cinco años de prisión en 2018. Con la marcha de Irene, que hasta ahora vivía con ella en Ginebra, todos sus hijos ya están fuera del nido. Juan e Irene están en Londres, Miguel se ha mudado a Zarzuela con la reina Sofía y Pablo acogerá a su madre con los brazos abiertos. Cada vez más sola en Ginebra, ya no tiene sentido que Cristina viva allí.

RECONQUISTA SU ESTATUS

Termina el exilio autoimpuesto de Cristina en Ginebra y cumple su sueño de volver a España. En diciembre se cumplirá un año desde que firmó el divorcio con Urdangarin, que sigue su relación con Ainhoa Armentia, y ha desarrollado una lenta pero segura reconquista de su estatus social, que se ha visto reafirmada con sus recientes apariciones junto al rey Felipe, como en la boda de Victoria López de Quesada y en el entierro de su primo Juan Gómez-Acebo. **■**

Fotos: Agencias.



Tras su separación de Iñaki, en enero de 2021, Cristina se refugió en sus hijos. No se pierde ni un partido de Pablo cuando está en Barcelona.

En este piso Cristina e Iñaki recibieron a sus hijos mayores, Juan (25), Pablo y Miguel (22). Irene (19) nació cuando ya habitaban el palacete.



AQUÍ VIVIERON SUS PRIMEROS AÑOS DE CASADOS

LA ETAPA MÁS FELIZ DE LA FAMILIA

Cristina e Iñaki se instalaron en esta vivienda tras su boda y allí fueron dando la bienvenida a sus tres hijos mayores, a Juan en 1999, Pablo en 2000 y Miguel en 2002. Iñaki apuraba sus últimos años triunfando como deportista de élite en el balonmano y Cristina empezaría su trabajo en "la Caixa". En 2004 la pareja adquirió el famoso palacete de Pedralbes, donde recibieron a Irene en 2005 y que reformaron con dinero de Nóos, cuyo caso estallaría en 2010 y por el que Iñaki fue condenado a prisión.

Marta Gayá (76) tenía 34 años cuando conoció al rey Juan Carlos (86). "Júrame que no te quedarás embarazada", le dijo el monarca y ella asintió, porque lo amaba y estaba dispuesta a todo tipo de sacrificios.



40 AÑOS DE UNA
RELACIÓN EN LA SOMBRA

La tormentosa historia de amor del emérito y Marta Gayá

Juan Carlos casi se divorció de Sofía por ella y, en numerosas ocasiones, faltó en actos oficiales para estar a su lado



“Nunca he sido tan feliz”, dijo Juan Carlos

El amor que Juan Carlos sentía por Marta le colmó de felicidad. Por eso la reina Sofía la detestaba.

*No es por
maldad*



por Pilar Eyre

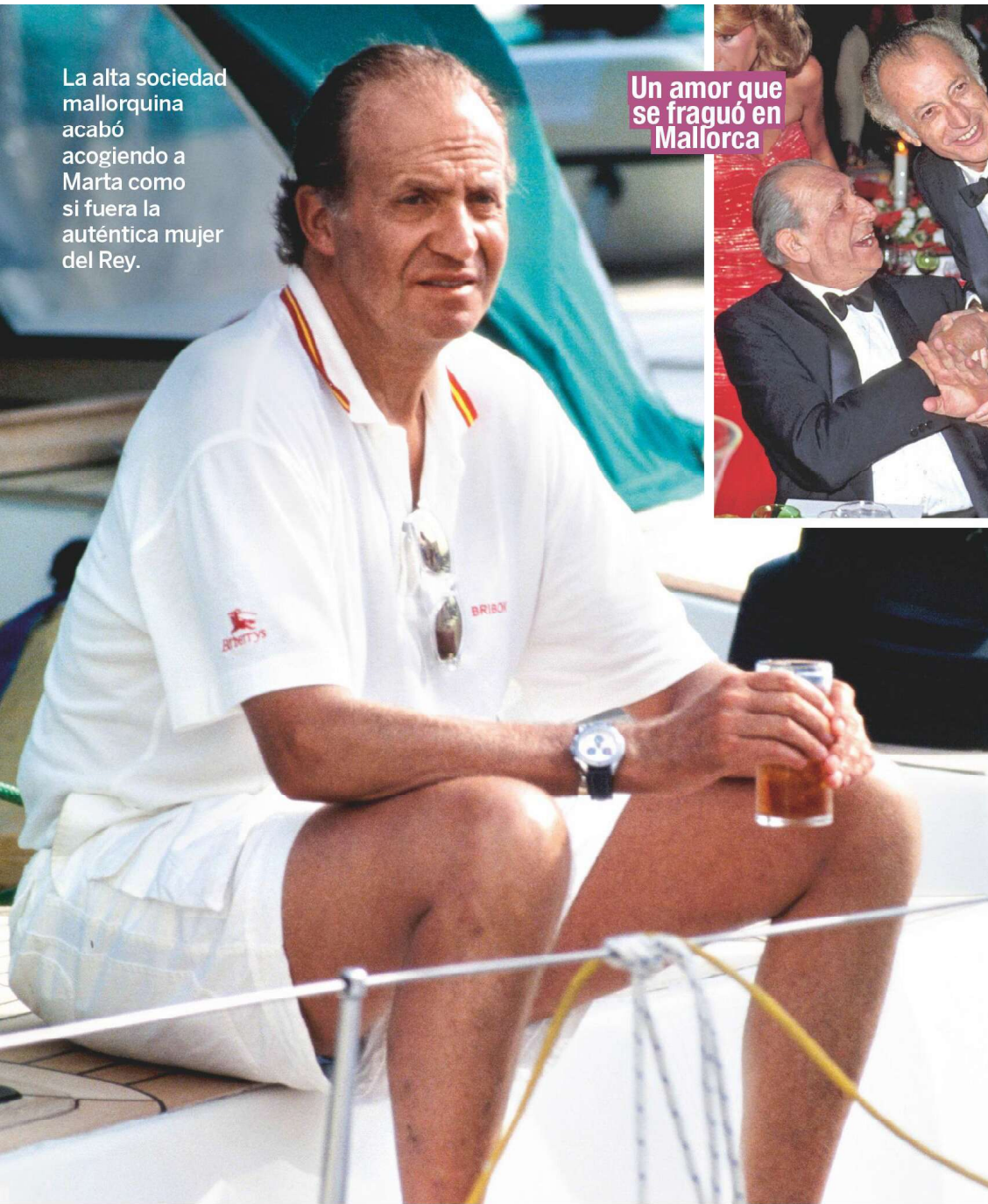
En 1992 España era una fiesta. Se inauguraba la Exposición de Sevilla, se preparaban unos Juegos Olímpicos en Barcelona que iban a asombrar al mundo y teníamos los mejores embajadores, una Familia Real de la que decía el New York Times: “Gracias a Juan Carlos el país se ha librado del sopor del franquismo y enseña sus bíceps”. **Y el Rey era dichoso, no solo por todo lo anterior, sino porque su vida íntima iba viento en popa. ¿Con Sofía? No, claro que no, en esa época ya no se dirigían la palabra.** Quien ocupaba su corazón era Marta Gayá, su Martita. Llevaba años con ella, cada vez la quería más y estaba tan exultante que les confesaba a sus amigos: “¡Nunca he sido tan feliz!”.

MARTA, DESTROZADA

Por eso la llamada telefónica que el Rey recibió el día 4 de mayo fue un mazazo. **Una irreconocible Marta gemía entre sollozos: “¡Muertos, están muertos!”.** Alarmado, Juan Carlos le gritó al auricu-

En 1992, Juan Carlos y Sofía ya no se dirigían la palabra. Él amaba a Marta Gayá

La alta sociedad mallorquina acabó acogiendo a Marta como si fuera la auténtica mujer del Rey.



Un amor que se fraguó en Mallorca



Marta Gayá, en una cena en Palma junto a don Juan, el padre del Rey emérito.

lar sin que nadie le contestase, hasta que una voz serena tomó el control y se identificó: "Juanito, soy Zu". Era el príncipe georgiano Zourab Tchokotoua, íntimo del Rey desde niños. **Le contó que sus amigos Rudy Bay y su mujer habían muerto esa madrugada en un accidente automovilístico: "Marta tenía que ir con ellos, pero canceló la salida a última hora"**. Juan Carlos se dejó caer en su asiento, anonadado. "Marta está muy mal, le acabo de dar un sedante, pero aun así está destrozada". "Voy", gritó

el Rey, no lo dudó ni un minuto. **Llamó a Sabino y canceló las cinco audiencias de ese día, lunes, con Mario Conde, con Javier de la Rosa, con la Cámara de Comercio Americana, con Pasqual Maragall y con directivos de la Expo**, para acudir al lado de su amada. Y viajó cuatro veces más en un mes sin importarle dejar de lado las tareas a las que debía enfrentarse en ese año vertiginoso. Juan Carlos, de depresiones, por desgracia, sabía mucho, lo había visto en su propia madre y él mismo atravesaba episodios

de melancolía en los que se encerraba en su despacho sin querer ver a nadie.

INGRESADA EN SUIZA

Pero la tristeza de Marta cada vez es más avasalladora. Se siente muy sola porque se han muerto sus mejores amigos, pero también porque su familia no le habla y la sociedad balear le da de lado. Y sabe que el Rey nunca le va a pertenecer completamente. Tenía solo 34 años cuando lo conoció y cuando él le dijo: "Júrame que no vas a quedarte embarazada", ella asintió porque

lo quería tanto que estaba dispuesta a todos los sacrificios. Pero ahora no puede más y **los psiquiatras determinan que debe ingresar en una clínica para someterse a una cura de sueño**. En España es impensable porque la prensa está cada vez más descontrolada, y al final es Zu el que propone ir a Suiza. Él tiene casa allí y buscará una clínica adecuada cerca de Saint Moritz. El matrimonio Vilallonga, José Luis y Sylianne, se desplazarán con olla.

LA SÚPLICA DE SABINO

¡Y no solo ellos! El rey está al lado de Marta, en Suiza, desde el día 15 hasta 23 de junio. Simplemente **sentado al lado de su cama cogiéndole la mano y susurrándole: "Te quiero, siempre voy a cuidar de ti, siempre vamos a estar juntos"**. Sabino le suplica que regrese y Juan Carlos vuelve a regañadientes a Madrid el 23, despacha con Felipe González, se hace una foto con él y regresa al lado de Marta, pese a que esa noche su hermana Pilar da una gran fiesta para celebrar el santo de su padre, ya gravemente enfermo. **Sabino debe consolar a una Sofía deshecha en lágrimas asegurándole que Marta es solo un capricho**. "Uno más, su majestad es inconstante como un

niño". Pero Sabino está muy equivocado, esas noches en la clínica suiza, con una lamparita iluminando a esos dos adultos cogidos de la mano, los unirán para siempre, y la certidumbre de su futuro hace que Marta vaya recuperando fuerzas porque sabe que nada ni nadie conseguirá apartar a Juancho de su lado. ¡La ama y eso nadie podrá destruirlo!

Juan Carlos regresa a Madrid y lo primero que hace es preguntarle a Sabino si sería posible divorciarse de su mujer y casarse con Marta. "Claro que no, señor" contesta el fiel servidor, que, con esa frase, acaba de firmar su sentencia de muerte.

Cuando Marta se cura y regresa a Baleares, está contenta porque sabe que su futuro va a cambiar. No se casará con Juancho, pero será su mujer 'in pectore' y él atenderá a sus necesidades afectivas y económicas, algo que a ella no le preocupa porque el dinero no le importa. En una fiesta que convoca a toda la sociedad balear acude muy guapa y con un brillo nuevo en los ojos. Deliberadamente, con mucha lentitud, Juan Carlos se levanta de la cabecera de la mesa, que ocupa con la Reina, y se sienta a su lado. Al cabo de pocos días aparece una foto de Marta cenando con don Juan de

Tras la muerte de unos amigos en un accidente, Marta ingresó en una clínica suiza

Juan Carlos estuvo muchos días a su lado y eso los unió más. Sofía lloraba desconsolada

Borbón, el padre del Rey, con sus íntimos amigos, con sus primos y con su sobrina Simóneta. Todos cumplimentan a Marta con gran deferencia. Y todavía hay más. En la entrega de unos premios de vela, Juan Carlos se encuentra con los padres de Marta. Cuando ven al Rey están a punto de darse la vuelta, pero Juan Carlos le dice a su grupo en voz alta, para que lo oigan ellos, pero también la Reina: "Voy a saludar a mis suegros". A partir de aquí, **todos acogen a Marta como si fuera la mujer del Rey, ¡es la otra reina de Mallorca!** Nadie conseguirá apartarla de su lado, ningún amor contingente, ni siquiera Corinna.

SOFÍA LA DETESTA

A pesar de lo que dicen, la Reina la detesta por encima de todas porque ve a Marta como una usurpadora. No solo le ha hurtado a su marido en el pasado, sino en el presente, porque ella se veía envejeciendo a su lado, pose a sus calaveradas, rodeados de sus hijos y nietos, reina hasta el fin. Pero desde hace cuarenta años Marta es su fiel compañera, la que ha sido al fin aceptada por todos, incluso por sus propias hijas, con las que ha compartido reuniones íntimas, como el último cumpleaños del Rey sin ir más lejos. **Las visitas de Marta a Abu Dabi son frecuentes y la pareja se habla varias veces al día por teléfono.** ¿Qué pasará en el futuro? La mujer de quien fue considerado "rey" de Francia durante muchos años, François Mitterrand, permitió que la amante de su marido estuviera al lado del féretro en el funeral, en el mismo plano que ella, y ambas recibieron el pésame de los ciudadanos franceses. Sería bonito.

Síguela en www.lecturas.com

Desde hace cuarenta años Marta es su fiel compañera, la que ha sido al fin aceptada por todos, incluso por sus propias hijas, con las que ha compartido reuniones íntimas, como el último cumpleaños del Rey sin ir más lejos.





Paz compartía con su hermano el mismo sentido del humor

Paz (55) con Luis, dos años mayor que ella. Los dos hermanos estaban muy unidos. Él era muy popular en Zahara de los Atunes, donde regentaba el chiringuito El Trompeta.

**LUIS MURIÓ DE FORMA
REPENTINA A LOS 57 AÑOS**

Paz Padilla devastada por la muerte de su hermano

La actriz ha perdido en solo cuatro años a su madre, su marido, sus suegros y ahora su hermano, al que estaba muy unida



Paz se encontraba en Tarragona por motivos profesionales cuando recibió la noticia de la inesperada muerte de su hermano. La actriz tiene otros seis hermanos.

La vida ha vuelto a golpear a Paz Padilla. La actriz recibía el pasado domingo 20 de octubre la triste noticia de la repentina muerte de uno de sus seis hermanos, Luis Padilla. Luis, que fue despedido en Zahara de los Atunes el martes 22, tenía 57 años, tan solo dos más que Paz, a la que estaba muy unido. La actriz, que supo de la muerte de su hermano cuando se encontraba en Tarragona por motivos profesionales, lo aparcó todo para viajar de inmediato a Cádiz, donde al día siguiente se instalaba la capilla ardiente en el tanatorio. Luis, que regentaba desde hacía años un chiringuito en la playa de Zahara de los Atunes, era un hombre muy querido, no solo por la familia, sino para todos los que se cruzaron en su camino. Él y Paz compartieron siempre su sentido del humor para afrontar los momentos difíciles.

LA PRIMERA MUERTE

Pero esta vez no va a ser fácil para Paz. A pesar de su actitud siempre positiva y valiente, la vida lleva cuatro años poniéndole las cosas difíciles. En este tiempo, la actriz ha tenido que decir adiós a cuatro personas muy especiales para ella, a las que ahora tiene que sumar la pérdida de Luis.

La pesadilla empezó para Paz en febrero de 2020 cuando Dolores Díaz, su madre, su querida Lola, falleció en Cádiz a los 91 años. Ella era el pilar fundamental en la vida de la actriz. Paz pasó meses al lado de su madre, que ingresó en el hospital, donde tuvo que ser intervenida por una rotura de cadera. Ya entonces, la actriz vivía en silencio otro drama. Su marido, Antonio Juan Vidal, había empezado a luchar contra el cáncer después de que le diagnosticaran un tumor cerebral del que tuvo que ser operado. El 19

“Mi hermano Luis es mi ojito derecho. Siempre muy unidos”, decía Paz de Luis

“Con cada pérdida aprendes y coges herramientas para la siguiente”, ha dicho la actriz

de julio de 2020, Antonio Juan moría. Tenía solo 53 años. Paz despedía rota de dolor al amor de su vida. “No tenía capacidad para tanto dolor, me sentí tan mal que el duelo de Antonio solapó el de mi madre y no sabía por qué lloraba. A lo mejor no lloraba por mi madre sino por él. Pienso que tengo que salir adelante, la vida es muy bonita, no me voy a enterrar ni con mi madre ni con Antonio”, dijo Paz un tiempo después recordando aquella dura etapa de su vida.

UN APRENDIZAJE

Cuando justo había pasado una semana de la muerte de su marido, Paz despedía también desolada a su suegra, Ana Isabel Agarrado. El cáncer se llevaba también a la madre de su amor mientras Paz aseguraba: “Estoy atravesando el desierto más duro de mi vida, donde solo veo piedras en el camino”. Un mes después, la actriz despedía a su suegro, el padre de Antonio Juan, que moría de covid. “Con cada pérdida aprendes y coges herramientas para la siguiente”, dijo Paz tras aquella experiencia. Poco después plasmó todo lo que aprendió en el libro ‘El humor de mi vida’, que convertiría después en una obra de teatro. Hoy, la actriz vuelve a convivir con el duelo. **■**

Por S. Quiroga. Fotos: Garófano/Gtres/Redes.



Paz el día de su boda con Antonio Juan Vidal. La pareja se dio el ‘sí, quiero’ en la playa de Zahara de los Atunes en 2016. Él murió en julio de 2020 a los 53 años.

En cuatro meses perdió a su madre y a su marido



Paz y su hija Anna con Lola, la madre de la actriz. Murió en febrero de 2020 a los 91 años.

EXCLUSIVA

ISABEL PANTOJA

Abandona en Cantora la herencia de Fran y Cayetano

La cantante se ha mudado a su nueva casa en Madrid y deja en la finca los objetos que Paquirri legó a sus hijos mayores y que ella siempre les ha negado

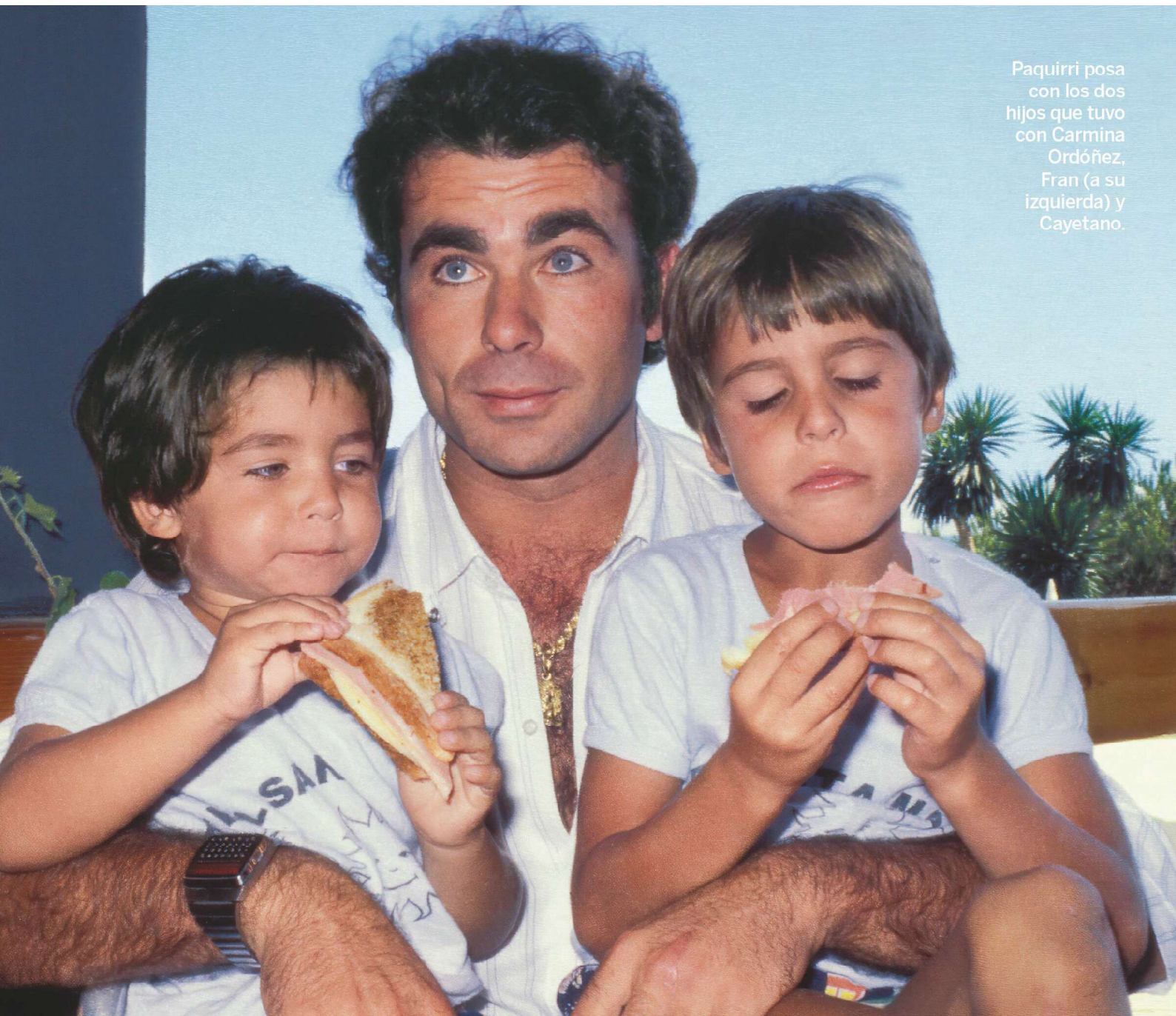
Isabel se ha instalado ya en su casa en la lujosa urbanización de La Finca, en Madrid, donde empieza una nueva vida.

Una finca llena de recuerdos de Paquirri

Paquirri dejó en Cantora a Fran y Cayetano varios trajes y objetos relacionados con el toreo. Sus hijos se los han reclamado a Isabel en varias ocasiones, sin conseguirlos.

El desgarrador testimonio de Isa Pi en '¡De viernes!', donde contó el drama familiar que vivió de niña coincidió con el traslado a Madrid de su madre. Isabel Pantoja, junto a su hermano Agustín, viajaba en coche de madrugada para instalarse en el que será su nuevo domicilio. La discreción del viaje era un deseo de la cantante, para quien este traslado ha sido un paso muy difícil de dar. De ahí la demora. Su nueva casa en la capital la espera desde el 1 de septiembre. Se trata de una vivienda unifamiliar en la urba-





Paquirri posa con los dos hijos que tuvo con Carmina Ordóñez, Fran (a su izquierda) y Cayetano.

nización La Finca, otro búnker poco accesible para curiosos, y totalmente amueblada, en la que poco o nada tendrían cabida todas las cosas que se encuentran en Cantora.

LOS TRAJES DE TOREAR

Isabel deja atrás su refugio y en él muchos de los recuerdos de una vida y la herencia por la que Fran y Cayetano Rivera lucharon siempre y ella siempre les negó. Objetos que causaron una de las guerras familiares más famosas de las últimas décadas. Diferentes excusas sirvieron a

Pantoja se ha llevado un retrato de Paquirri, fotos, premios y algunos recuerdos

Isabel para ir tapando el asunto que cada cierto tiempo salía a la luz.

De Cantora ha salido estos días un camión con las posesiones más valiosas de la artista, entre ellas el lienzo con el retrato del torero, fotos, premios y diversos recuerdos, además de todas sus pertinencias personales. Pero ni rastro de las nu-

merosas cabezas de ganado que Paquirri conservó, ni de sus trofeos o los famosos trajes de torear que nunca entregó a Fran y Cayetano. ¿Qué pasará con los trajes y objetos de torear de Paquirri? Nadie lo sabe. Su hermano, Agustín, no quiere saber nada.

KIKO NO HA PEDIDO NADA

En Cantora, que se compone de un caserío de casi mil metros cuadrados, una plaza de toros, caballerizas, piscina y tres naves, sigue muy presente la figura de Paquirri, y allí Isabel guarda también

gran parte de los muebles de otras casas que ha tenido, los de su mansión de La Moraleja y los que Julián Muñoz compró para decorar el chalé de La Pera. La finca pasará a manos del nuevo propietario posiblemente tal y como Isabel la deje en los próximos meses. Pero Isabel no es la única propietaria, Kiko Rivera, su hijo, con el que no tiene relación alguna, posee el 49% restante. Él no ha pedido nada. Isabel teme que él quiera acceder a la propiedad cuando ella la abandone. ■

Fotos: Agencias.

Isa Pantoja (29) ha estallado y ha decidido romper con su madre, Isabel Pantoja, tras años de tensiones entre madre e hija.

Adoptada en Perú en 1996, a los 5 meses

“Creo que la familia de mi madre no estaba preparada para una adopción. Quizá ella sí, pero no ha sabido gestionarla”, ha dicho Isa.

ISA PANTOJA SE ROMPE AL HABLAR DE SU MADRE

“Me adoptó y me abandonó como a un perro”

Tras no tener noticias de su madre cuando estuvo ingresada en el hospital por una apendicitis, Isa ha estallado: “No vino a verme, y a Kiko sí fue a verlo, que la ha puesto a caer de un burro”

Tras años de sufrimiento por la difícil relación que mantiene con su madre desde hace una década, Isa Pantoja (28) ha decidido romper con ella: “Me adoptó y me abandonó, como quien abandona un perro, como si no existiese”, desveló destrozada. No recibió su visita cuando estuvo en el hospital.

“Me llama Anabel y me dice que ella [Isabel] le había llamado para preguntar por mí. No me vale ya, me vale que estés ahí, que me ayudes a ducharme, a ponerme la cuña, ¡todo! Desde el hospital veía los molinos de Medina Sidonia, estaba allí y no venía a verme y al otro [Kiko Rivera], sí, que le ha puesto a caer de un burro...”, confesó ahogada en lágrimas.

“CREO QUE ELLA ME QUIERE”

La verdad es tan dura que Isa lo sobrelleva como puede: “Siempre he querido creer que ella era mi madre de verdad. Sé que ella me quiere o quiero pensar que me quiere”. El tremendo dolor estancado es traumático: “Nunca me he sentido querida por la familia de mi

madre. Me he sentido sola". Tras años de sentir que quizá podría ser responsable de esta falta de amor, ha visto la luz: "No tengo culpa de nada, haber llegado a la conclusión ha sido un proceso doloroso, que no lo tenía que haber permitido por mi hijo". La joven desveló que escribió a su progenitora por el día de la madre y su demoledora respuesta la hundió: "Me dice que no sabe a qué madre me estoy refiriendo, haciendo referencia a mi madre biológica. Me dolió inmensamente".

ADOPCIÓN POLÉMICA

"Creo que la familia de mi madre no estaba preparada para una adopción. Quizá ella sí, pero no ha sabido gestionarla. Me llevo todas las cosas buenas que me ha dado, pero no me ha sabido proteger. A un hijo adoptado incluso se le intenta dar más cariño que a uno biológico. No lo puedo superar", exclamó entre sollozos. Isa no sabe apenas cómo se gestó su llegada a la vida de Isabel Pantoja: "Mi madre me lo contó como si fuera un cuento. Me dijo que había una niña que no sabía andar, que estaba en una cuna y le dijo: '¿Te quieres venir conmigo?'. Isa le pidió a Dulce que compartiera con ella sus recuerdos de aquel día y le dio una versión más cruda: "Me dijo que entró al orfanato, me vio que tenía el pelo cortito, con calvas, y yo tengo buen pelo. Iba pasando por las cunas y dijo: 'Esa se viene conmigo". Al cierre de esta edición Isabel Pantoja no ha reaccionado. "Me rompe el corazón. Ahora voy a pedir ayuda psicológica para curarme de lo que ha pasado con mi adopción". ■

Por K. Izaguirre. Fotos: Garófano/Archivo.



"La escribí por el día de la madre y me respondió que no sabía a qué madre me estaba refiriendo. Eso me dolió inmensamente"

"Nunca me he sentido querida por la familia de mi madre. Me he sentido sola"

El diario de Jorge Javier

"Estoy convencido de que Isa calló mucho para proteger a su madre, una mujer que ya no me produce ningún sentimiento"



“Qué pena que a Isa la haya tocado vivir en una familia tan ruin”

Qué decir de la conmovedora entrevista que dio Isa P. en 'De Viernes'. Dijo "Bastante bien estoy" y no acabó la frase. Todos sabíamos cómo continuaba: "Para lo que he vivido". Qué pena que le haya tocado vivir en una familia tan ruin. Tan mezquina. Tan carente de los más elementales valores. Desde que presento 'El diario de Jorge' y la nueva temporada de 'Hay una cosa que te quiero decir' **he observado que personas adoptadas han escuchado en sus familias de adopción frases similares. La más común es: "Deberías estar agradecido"**.

LAS VÍCTIMAS DE PANTOJA

El ser humano que pronuncia una frase así retrata a la perfección su catadura moral. Nula. Inexistente. Isa P habló en 'De Viernes' pero estoy convencido de que calló mucho. Entiendo que para proteger a su madre, una mujer que ya no me produce ningún tipo de sentimiento. En los últimos años intenté que me diera pena pero no he insistido mucho en el tema porque me he dado cuenta de que es una tarea infructuosa. **Isabel Pantoja es víctima de su soberbia, de su nula empatía y de una megalomanía exacerbada.** Creo que Kiko Rivera escribió el sábado en sus redes contra su hermana tildándola de "víctima". Se equivocó, porque tanto él como Isa P. son las víctimas de esta his-

“Isabel Pantoja ha sembrado caos y destrucción. Ha utilizado a las personas para medrar”

toría. Víctimas de una familia, “los Pantoja”, dominada por la codicia. Conozco a Isabel Pantoja desde hace años, tantos como los que me dedico a esta profesión. Y ya van unos cuantos. Ha sembrado caos y destrucción a su paso. Ha utilizado a las personas como pedreros para medrar. Jamás ha dado un paso sin interés de por medio. **Tocó el cielo cuando embaucó a Julián Muñoz, un delincuente que se paseaba colgado del brazo de la tonadillera creyéndose George Clooney.** Si ya por separado tenían una pedrada, como pareja eran insoportables. **Trataban a la gente como si fueran sus súbditos, vivían con la certeza de que todo el mundo que pisaban les pertenecía. Pero les pillaron. Y acabaron en la cárcel.** Y ninguno de los dos remontó jamás. Y menos mal que los trincaron porque de lo contrario habrían alcanzado plusmarcas mundiales de tiranía.

LA VIRGINIDAD DE ISA

Cuando la imagen de Isabel Pantoja no podía estar más deteriorada apareció Kiko Rivera en el ‘Deluxe’ para hablar de ella en unos históricos especiales titulados ‘Cantora: La herencia envenenada’. El traje que le confeccionó fue épico. **Kiko describió a la cantante como una mujer que siempre había antepuesto su carrera como cantante y a ella misma a su faceta maternal.** Se me quedó grabado el hecho de que, según Kiko, Pantoja se negó a que su hijo



“Broncano y Lalachús estuvieron brillantes. ‘La Revuelta’ ha creado su propio universo. Ahora le saldrán un montón de imitadores.”

entrara en un centro de desintoxicación por temor a que se hicieran públicos sus problemas con las drogas. Siempre el miedo al qué dirán. A la mirada ajena. Lorca y ‘La casa de Bernarda Alba’ en estado puro. La sociedad no podía saber que Pantoja tenía un hijo enfermo y que su hija, llegado el momento, no se iba a casar virgen. Porque ninguna de las dos cosas le venía bien a su carrera. Y yo me pregunto: ¿de verdad piensa Isabel Pantoja que esos son los puntos más negros de su biografía? ¿Tan desconectada está de la realidad? ¿Acaso no recuerda que ha estado en la cárcel? **Siento simpatía por Isa P. Y también por Kiko Rivera. Lo mejor que han podido hacer es alejarse de Cantora,** un lugar tenebroso habitado por miembros de una familia con el corazón helado.

BRONCANO Y SU TROUPE

Cuando ‘La Resistencia’ estaba en Movistar mi sobri-

na Esther no hacía más que decirme que tenía que ir a que me entrevistara Broncano. Nunca me sedujo la idea porque la cosa me parecía difícilísima. Estoy acostumbrado a hacer entrevistas y me las preparo a conciencia, como un trabajo más. Sé más o menos lo que me van a preguntar porque llevo ya muchos años en esto. **Pero con Broncano no vale la preparación porque no sabes por dónde te va a salir y eso inquieta.** Vas a pelo. Y como soy muy controlador nunca valoré la posibilidad de ir a Movistar. Dato importante: jamás me llamaron, que conste. No suelo ver ‘La revuelta’ porque me pilla trabajando en directo o grabando. Veo cortes en “X”. Hace poco vi una parodia de un Telepasión de Ana Obregón y Joaquín Kremel con Broncano y Lalachus, una profesional a la que admiro desde hace años. Tanto que la invité al estre-

no de mi función ‘Desmontando a Séneca’ en Madrid —allá por el 2022— ¡y vino! A lo que iba. Que Broncano y Lalachus estuvieron brillantes. Una de las cosas que más me gusta del programa es su desprecio a la tiranía del ritmo televisivo. A ese permanente agobio que te empuja a que siempre tengan que estar pasando cosas. **Una de las mayores virtudes de ‘La Revuelta’ es que ha creado su propio tempo, su propio universo.** Todo lo que hacen parece nuevo sin serlo y condenan a los demás a parecer antiguos sin tampoco serlo. Pero así de cruel es la televisión. Entiendo que ahora les saldrán un montón de imitadores. Tarea vana. En estos momentos no existen en el medio personalidades tan arrolladoras como las que trabajan en ese programa. Intentar copiarles sería un suicidio.

Síguelo en www.lecturas.com

A UN MES DEL NACIMIENTO
DE SU PRIMERA HIJA

Anabel celebra su divertida ‘baby shower’

La influencer disfrutó con su novio, David Rodríguez, de la fiesta sorpresa que le organizaron sus amigos en Canarias

“Te esperamos con muchísimas ganas, princesa”, escribió Anabel a su hija

“Sois únicos. Me hacéis sentir que no estoy sola. Os quiero”, escribió Anabel a los amigos que planearon un día tan especial

Falta solo un mes para que Anabel Pantoja y su novio, David Rodríguez, vean la carita a su primera hija. Y mientras esperan, la influencer y el fisioterapeuta disfrutaron al máximo de cada momento. Hace unos días les vimos compartir uno muy especial. Los amigos de Anabel le prepararon una ‘baby shower’ sorpresa. Una fiesta para celebrar la llegada del futuro bebé que la influencer agradeció en sus redes. “Ayer fue un día súper especial. Mi familia de Gran Canaria me organizó esta fiesta



Anabel (38), que está guapísima, compartió con David Rodríguez (27) esta fiesta tan especial. La pareja espera la llegada de su primera hija para de aquí unas cuatro semanas.


“Ha sido un día súper especial”, escribió Anabel en sus redes



La 'baby shower' la organizaron en la Finca Los Ángeles, en Canarias. Anabel y David llegaron y se encontraron con la fiesta sorpresa para celebrar el futuro nacimiento de su pequeña.

tan bonita. No tengo palabras, sois únicos. Me hacéis sentir que no estoy sola. Os quiero”, escribió Anabel.

DISFRUTANDO DEL MOMENTO

Distanciándose de la polémica entrevista que tan solo unas horas antes había concedido su prima Isa en '¡De viernes!', Anabel disfrutó de este gran día rodeada de globos y regalos, todo con un aire circense. “Te esperamos con muchísimas ganas, princesa”, escribió Anabel en sus redes. 

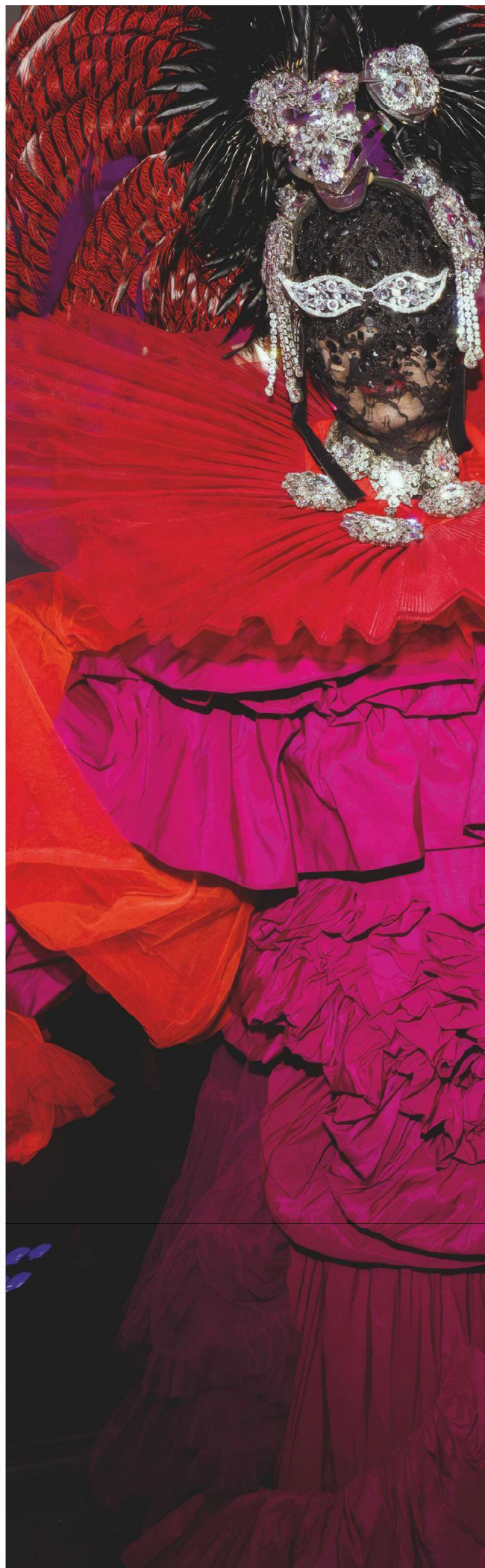
Por Sílvia Quiroga. Fotos: Redes.



Anabel posó feliz rodeada de todo lo que sus amigos de Canarias les habían preparado.



La cumpleañera posó feliz con su pareja, el empresario sevillano Manuel Vega (35), con quien sale desde hace tres años.



Tana Rivera (25) apostó por un elegante look de Nicolás Montenegro que combinó con una máscara de encaje negro de Vivas Carrión Artmilliners, que cuenta entre sus clientas a Madonna y Lady Gaga.

**ARROPADA POR
SUS PADRES,
SU NOVIO Y SUS
AMIGOS**

Tana Rivera celebra sus 25 con una gran fiesta de máscaras

La única hija de Fran Rivera y Eugenia Martínez de Irujo se inspiró en los carnavales de Venecia para su gran día





Taná llegó a la fiesta junto a su madre, Eguenia Martínez de Irujo, que está muy orgullosa de su hija y le soltó un piropo: "Es un mujerón".



Fran Rivera (50), con máscara de Batman, posa con su hija mayor y su esposa, Lourdes Montes (41), con la que espera su tercer hijo para primavera.

Tal y como afirmaba este fin de semana Boris Izaguirre, Tana Rivera reúne el ADN de dos grandes sagas: los Rivera y los Martínez de Irujo. A pesar de que Fran Rivera y Eugenia Martínez de Irujo se separaron en 2002 —y no en los mejores términos— la expareja ha intentado mantener un vínculo cordial por el bien de su hija y siempre están presentes en sus citas más importantes. Así fue en la gran fiesta que Tana organizó el sábado en la Real Academia de las Artes de San Fernando de Madrid para celebrar su 25 cumpleaños, y para la que con-



Con Victoria Federica, su gran amiga

En verano hubo rumores que apuntaban a que Tana había roto con Manuel Vega, pero ya llevan tres años juntos

tó con la ayuda de Grupo Pacífico, la empresa de organización de eventos en la que trabaja. La joven se inspiró en los carnavales de Venecia y pidió a sus invitados que acudieran con máscaras.

EL ORGULLO DE BORIS

La celebración fue un cónclave de vips de la alta sociedad y las redes. Boris Izaquiere, amigo de Eugenia y que ha visto crecer a Tana, ejerció de emocionado maestro de ceremonias y leyó un texto a petición de la cumpleañera. El escritor no podía ocultar el orgullo que siente por la joven y comentó:



La fiesta contó con la actuación del mago Samuel Pons y degustaron un menú que corrió a cargo del catering Vilaplana.

Vicky Martín Berrocal siempre es la mejor modelo para su firma de ropa, Victoria Collection.



Cayetano Martínez de Irujo, enfrentado a su hermana Eugenia, no acudió pero desveló que sí felicitó a su sobrina



Con Rocío, la hermana de Vicky, y Boris



Boris, que ha visto crecer a Tana, ejerció de maestro de ceremonias a petición de la joven.



Simoneta Gómez Acebo (55) jugó al despiste al entrar en la fiesta cubierta con su máscara veneciana.

“Cayotana se ha convertido en una mujer fantástica, divertida, símbolo de su generación y divina”. Entre los invitados se encontraban Victoria Federica, amiga de Tana, Simoneta Gómez Acebo e Inés Domecq.

SIN RASTRO DE CRISIS

La celebración sirvió para ver juntos a Tana y Manuel Vega tras los rumores de crisis que les persiguieron este verano. La pareja comparte su vida desde hace tres años. Los dos primeros los vivieron separados, ya que él reside en Sevilla y ella en Madrid, pero el año pasado Tana se instaló en la ciudad por trabajo y ahora están cerca. Los Rivera tienen otra fecha importante en el calendario: el nacimiento del tercer hijo de Fran y Lourdes Montes, que está previsto que llegue en la próxima primavera. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

RBA

YA A LA VENTA CON

EL MUEBLE

Guía de decoración 2025



CON
MAS DE
1.000
COMPRAS

La nueva guía con la mejor selección
de compras de las estilista de **EL MUEBLE**

CON LA COLABORACIÓN DE
Kave Home

Lydia (63) acaba de publicar sus memorias, que ha titulado 'La venganza de la llorona'.

“Con Lola Flores leíamos las revistas del corazón en su habitación, la acompañaba al bingo y le dejaba dinero”

“Un fan de Pantoja le quiso clavar un cuchillo. Le dio un parraque y yo la cogí. Isabel me prometió la primera entrevista y no me la dio”

LYDIA LOZANO

“Estaba harta de ser solo la del ‘chuminero’ y la llorona”

La periodista hace un repaso por su carrera de más de tres décadas en la biografía que acaba de publicar. “No es una venganza hacia nadie”, asegura

Lydia Lozano presenta "La venganza de la llorona", una biografía en la que hace un repaso por su exitosa carrera periodística de más de tres décadas. La colaboradora más que querida por la audiencia no se calla nada.

► **¿Sabes cuál es la venganza de la llorona? El cariño de la gente.**

-Sí. El libro no es una venganza hacia nadie, sino que yo estaba muy harta de que para muchos solo fuera la del chuminero y la llorona.

► **¿Cuál es de todos los personajes de los que hablas en el libro tu preferido?**

-Lola Flores. Leíamos las revistas del corazón en su habitación, la acompañaba al bingo Canoe. Yo era casi una estudiante, le dejaba dinero. A veces, me decía: "Mira, hemos ganado".

► **Un día entró Bárbara Rey en el bingo.**

-Lola me dijo: "Coge la ficha niña, que nos vamos". Y yo: "¡Que viene la Bárbara Rey!". "A ver si te enteras. Trae muy mal fario que te pidan dinero dentro de un casino", me dijo.

► **Fuiste doble de la Pantoja.**

-En un concierto. Me puse una peluca para saludar como si fuera ella. Podría haber contado muchas cosas de ella.

► **¿Qué?**

-No se portó bien conmigo. Daba un concierto, y al bajar del escenario, un fan le quiso clavar un cuchillo. Le dio un parraque y yo la cogí. Isabel me cogió de la mano y me dijo: "Gracias por tu cariño, te daré la primera entrevista". ¿Te la he dado a ti? A mí tampoco.

► **En el libro hablas de Carmen Borrego cuando aún erais amigas.**

-No entiendo lo de Borrego.

Le escribí mensajes y no me ha llamado. Me ha dolido. Que Terele no me hable, lo comprendo por cómo hablo de su hija. Alejandra me saca de quicio.

► **Consigues tu primera exclusiva sin ser consciente.**

-Sí. Estaba en la COPE, me mandaban a hacer ayuntamientos, yo tenía adoración por el alcalde de Madrid, Tierno Galbán. Enfermó y me mandaron al hospital. Fui a su habitación, toqué la puerta, entré y le hice dos preguntas. Me dijo, haga el favor de comunicárselo a sus compañeros.

"Tengo la misma talla que hace 30 años en la parte de abajo, y mucho pecho"

► **Cuentas en el libro que Keith Richards, de los Rolling Stones, quiso cambiarte los vaqueros en un aeropuerto.**

-Le dije que no y luego pensé: "¡Podía haberlo visto en un concierto con mis pantalones!". Los sigo teniendo. Tengo la misma talla que hace 30 años en la parte de abajo y mucho pecho.

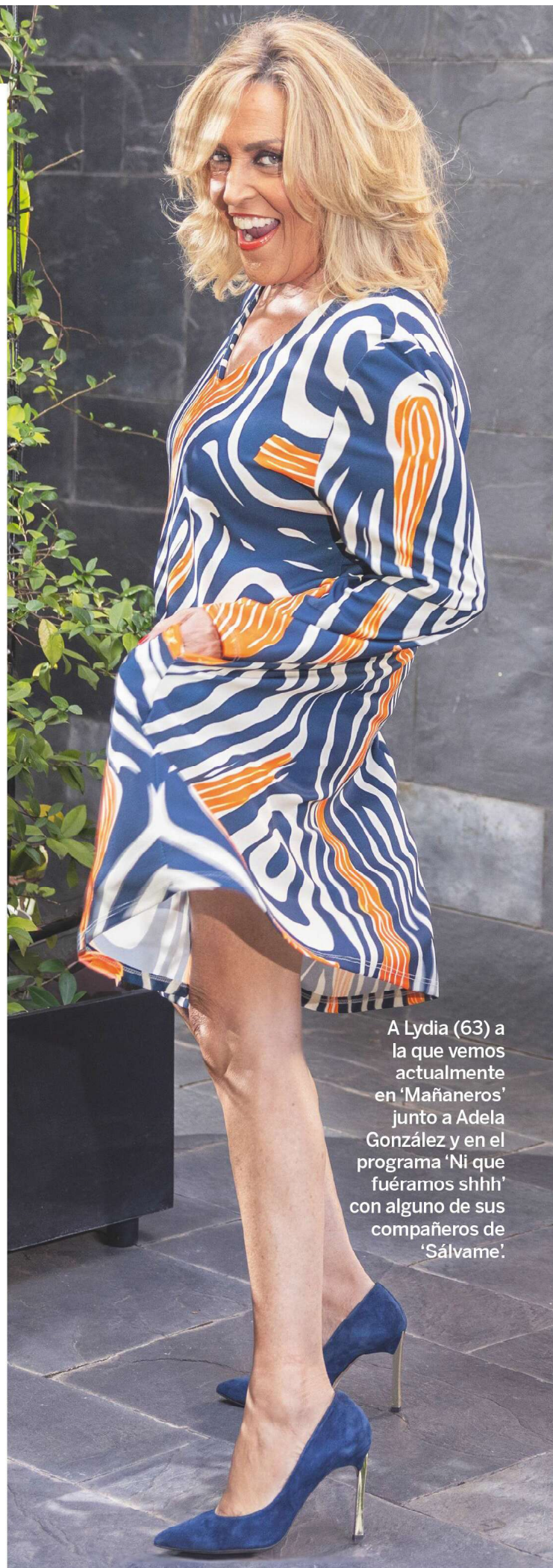
► **¿Ha leído Charly el libro?**

-No, se lo está leyendo ahora.

► **¿Crees que Charly habrá llegado ya a la página 280? Cuentas que en un podcast confesaste que estando casada te has enrollado con otros pero no te han pillado. Después preguntaron a Charly qué es lo que más le gustaba de ti y dijo: "Cuando está callada"**

-Cuando llegue a esa página me volverá a echar la bronca [Risas]. Nunca le he puesto los cuernos, he flirteado. Me lié ahí. Que cada uno piense lo que le dé la gana. ■

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Estilismo: Javi Pau. Maquillaje y peluquería: Marisa Jiménez Agradecimientos: Bip Bip, Koker, Elisabetta Franchi.




A Lydia (63) a la que vemos actualmente en 'Mañaneros' junto a Adela González y en el programa 'Ni que fuéramos shhh' con alguno de sus compañeros de 'Sálvame'.

Mayra nos dejó el pasado 13 de octubre, una muerte que conmocionó a todo el país, ya que era una presentadora muy querida por los telespectadores. Tenía 76 años y había padecido un cáncer de lengua y otro de cuello y garganta. Su fallecimiento, sin embargo, se produjo tras una caída en su domicilio.


POSEÍA DOS PISOS EN EL CENTRO DE MADRID

Así queda la herencia de Mayra Gómez Kemp

La presentadora poseía el 70% de estas propiedades, mientras que el 30% restante es de las hijas de su marido, con las que guardaba una excelente relación



Roxana Berco (68), hija del marido de Mayra, viajó a España para hacerse cargo de los restos de la popular presentadora, que no tuvo descendencia.



Mayra nos abrió las puertas del piso donde vivió durante 30 años con su marido, Alberto Berco, fallecido en 2021 en plena ola de covid. En la imagen, posa en la cocina.

Mayra enseñó su dúplex en Lecturas en 1988



El dúplex, que está repleto de recuerdos de Mayra y Alberto, está ubicado muy cerca de la plaza de España, en Madrid, y está valorado entre 800.000 y un millón de euros.

Mayra Gómez Kemp, la icónica presentadora del 'Un, dos, tres...', nos dejaba pocos días después de haber sufrido una caída que la tuvo tendida en el suelo de su casa más de veinte horas.

DOS PISOS Y UN GARAJE

Tras su fallecimiento y puesto que Mayra no tuvo descendencia, su herencia podría acabar en las hijas de su marido, el difunto Alberto Berco. A nombre de Mayra constan tres propiedades: un dúplex de dos plantas, un pequeño apartamento contiguo y una plaza de garaje. La primera la adquirió junto a su marido en 1984 y las otras dos en 1987. El dúplex fue el domicilio habitual del matrimonio los últimos treinta años. Se había comentado que la periodista también tendría

una casa en Mijas, (Málaga), pero lo cierto es que en el registro no consta a su nombre ninguna propiedad allí. Los tres inmuebles fueron adquiridos por la presentadora y su marido repartiéndolos proporcionalmente, el 70% le correspondía a ella y el 30% restante a Alberto Berco, por lo que al menos esta segunda parte de los inmuebles les pertenece a las hijas de él, Viviana y Roxana, con las que Mayra mantenía una excelente relación. Se desconoce por ahora si ella ha dejado escrito testamento y, de ser así, si les ha dejado a ellas la parte restante de los citados pisos. De no haberlo hecho, por ley, su parte proporcional irá a recaer en su hermana Georgina que reside en Miami, y en sus sobrinos. **Q**

Por Noelia Zazo. Fotos: Agencias/Archivo.



Mayra poseía también un apartamento contiguo al dúplex, que estaría valorado en unos 350.000 euros. Además, era propietaria de una plaza de garaje.

Rubén Cortada (40) nació en La Habana, Cuba, y saltó a la fama en nuestro país con 'El tiempo entre costuras' y 'El Príncipe', dos series que lo convirtieron en el galán de moda en nuestro país.

**RUBÉN CORTADA PRESENTA
SU SERIE MÁS ARRIESGADA**

“No me ha dado pudor rodar escenas eróticas”

El protagonista de 'El Príncipe' estrena '¿A qué estás esperando?', adaptación de un libro superventas de Megan Maxwell, la reina de la novela de alto voltaje

**Un tórrido romance con
Adriana Torrebejano**

En '¿A qué estás esperando?', que puede verse en Atresplayer, Rubén es un piloto de ascendencia turca que inicia una relación muy fogosa con una madre soltera, interpretada por Adriana Torrebejano (32).



Tras pasar un largo tiempo en su Cuba natal por asuntos familiares, Rubén Cortada regresó a España con varios proyectos, uno de ellos es la serie '¿A qué estás esperando?', que se acaba de estrenar. Basada en una de las novelas eróticas de más éxito, hablamos con el actor de este proyecto durante la premiere en Madrid hace unos días y, hace unas semanas, en la fiesta de Atresmedia.

► **¿Tienes la sensación de que este personaje va a ser un antes y un después?**

-Ha superado mis expectativas, la serie está muy bien rodada, hay mucho morbo, que es una palabra que no se suele utilizar mucho.

► **El público está deseando verte interpretar a Can Dogo en esas escenas fofosas tan famosas que ha descrito Megan Maxwell en sus libros.**

-Es una declaración abierta: "¿Queréis que haga el loco? ¡Pues venga, lo hago!".

► **¿Por qué ahora, qué te ha hecho soltarte?**

-Que el proyecto está muy bien. Mi representante me dijo: "Lee el texto, porque te quieren a ti". Lo leí, me pa-

"A mi hija le he prohibido ver esta serie y otros proyectos. Prefiero que no vea nada"

reció que estaba muy bien, el final del primer capítulo me pareció muy potente a nivel erótico, y dije: "Esto yo no lo he hecho ni lo he visto en series", así que me lancé.

► **¿Cómo te has preparado para rodar las escenas eróticas?**

-Yo soy carne de cañón [risas]. He rodado muchas así, pero nunca tantas como en esta serie. La verdad es que es bastante explícita.

► **¿Y no te ha dado pudor?**

-A mí ya no, porque me ha tocado interpretar al galán oscuro muchas veces.

► **¿Y no te da pudor que tu hija te pueda ver?**

-Le he prohibido cosas a mi hija, de esta serie y también de otros proyectos. Prefiero que no vea nada [risas].

► **Alguna vez has dicho que no te consideras un sex symbol, igual después de esta serie el público no piensa lo mismo.**

-Vengo del tenis, y en tenis no tienes resultados si no te esfuerzas. Luego estudié ingeniería y estuve en la mejor escuela técnica de Cuba. Eso no lo gané por mi belleza ni me dieron mi carrera de ingeniero por guapo. En Cuba no se reconoce eso, por eso al llegar aquí fue un shock que me vieran así.

► **¿Has rechazado papeles que te encasillaran como galán?**

-Yo soy guapo y es una realidad. Yo vivo dentro de un chasis y le saco partido, ya no me voy a pelear con eso. Y si me abre puertas, las atravieso. Pero soy consciente de que de eso no se vive, hay muchos guapos en España. **■**

Por Irene Díaz. Fotos: P. Pernia/Getty.



El actor, que en su momento estudió ingeniería, vive en Madrid junto a su hija de 10 años y su mujer, la modelo Susana Pino.



Samuel, un joven y pacífico estudiante

Samuel Luiz había llegado a España de Brasil con sus padres cuando tan solo tenía un año. Era auxiliar de enfermería. Estaba de madrugada en la calle con una amiga cuando una manada de chavales se ensañó con él sin motivo. A las 6.50 horas se certificaba su muerte.

EMPIEZA EL JUICIO A LOS CINCO PRESUNTOS CRIMINALES

El asesinato del joven indefenso que conmocionó al país

Los cinco acusados, que en 2021 apalearon hasta la muerte en plena calle de A Coruña al joven brasileño de 25 años Samuel Luiz Muñiz, se enfrentan a penas de entre 22 y 27 años de prisión

DE JAD
DE
MATARNOS

La hora negra



por
Mayka Navarro

Diego Montaña
y su novia
Katy Silva
interpretaron
que Samuel,
al que no
conocían,
les estaba
grabando y se
desencadenó la
paliza

Varios amigos
de Montaña
se sumaron al
linchamiento
al grito de
“maricón de
mierda”, que
duró siete
minutos

Pocos asesinatos se han producido en los últimos años en España que hayan provocado tanta indignación social como el de Samuel Luiz Muñiz. Nacido en Brasil en 1997 y emigrado a España con sus padres cuando apenas tenía un año, este joven pacífico, religioso, discreto y auxiliar de enfermería que estudiaba para protésico dental, murió en la zona de copas de A Coruña por la paliza salvaje que le propinaron una manada de chavales de su misma edad que le golpearon durante siete minutos tras el grito de “maricón de mierda”.

“DEJA DE GRABARNOS”

Era la madrugada del 3 de julio de 2021, el primer fin de semana de reapertura del ocio nocturno tras el largo encierro por la pandemia. Samuel había salido con su mejor amiga, Lina Fernanda Novo, y se encontraban en las inmediaciones de un conocido pub, el Andén, haciendo una videollamada a otra amiga, Vanessa González, que estaba en Pontevedra. Los tres disfrutaban en la distancia del primer paso a la normalidad tras los meses de confinamiento. Estaban felices, y Samuel y Lina mostraban a Vanessa a través del teléfono la cantidad de gente que había salido a las calles a celebrar.

Justo en ese instante, otro hombre de la misma edad de Samuel, Diego Montaña Marzoa, que tenía como la víctima 25 años, y había nacido en A Coruña, salió del pub con su novia, Katy Silva Barros, de 19 años. En realidad, les echaron de un reservado tras una bron-

Según la fiscal, la reacción fue más virulenta por la animadversión de Montaña a la orientación sexual de Samuel

ca protagonizada por ambos. En la calle pasaron cerca de Samuel y, erróneamente, interpretaron que les estaban grabando. No se conocían de nada. No habían coincidido nunca y por tanto absolutamente ningún altercado anterior pudo prever la violenta reacción del joven, de su entonces pareja, y del resto de amigos que se sumaron a la paliza, sin tener tiempo a saber siquiera por qué estaban pateando a aquel joven indefenso.

“Deja de grabarnos”, “¡deja de grabar, a ver si te voy a matar, maricón!”, con esta amenaza de un Diego Montaña absolutamente fuera de sí se inició el linchamiento colectivo. Eran las tres de la madrugada. Infinidad de personas asistie-

Dos menores que participaron en la paliza pasaron tres años y medio en un centro tutelado

ron impasibles a la paliza. La orientación sexual de la víctima pudo ser evidente para los agresores, aunque ellos ahora lo niegan, y aunque era una cuestión que el joven no había comentado con su familia, Samuel nunca se escondió. La muerte a golpes a cargo de una jauría “cruel y deshumanizada”, describe la fiscal Olga Serrano, está siendo juzgada estos días en la Audiencia de A Coruña por un jurado popular.

CINCO ACUSADOS

En el banquillo se sientan cinco de los presuntos autores, los mayores de edad, que la Policía Nacional logró identificar. Muchos se delataron entre ellos cuando se vieron acorralados. Un juicio al que han llegado con la actitud del que no ha roto un plato en su vida, negando cualquier connotación por delito de odio en la paliza de la que ahora los cinco se excuspan señalando a los otros acusados. Además de Diego Montaña y Katy Silva, para los que la Fiscalía pide 25 años de prisión y cinco de libertad vigilada; también están acusados Alejandro Freire y Alejandro Míguez, que se enfrentan cada uno a 22 años; y de Kaio Amaral, que suma 27 años no solo por participar en la paliza mortal, sino por robarle y hacer desaparecer el móvil de la víctima en medio de la confusión. Dos menores que la Policía Nacional también acreditó que participaron nunca pisaron la cárcel pese a que cumplieron pronto los 18 años. Fueron juzgados a los nueve meses, se declararon culpa-

bles de un delito de asesinato y aceptaron una condena de tres años y medio en un centro tutelado. En estos días que los que fueron sus amigos de pandilla se sientan en el banquillo, los dos menores ya disfrutan de días libres de permisos. Ninguno de los detenidos tenía antecedentes policiales, aunque los investigadores que los identificaron sostienen que habían participado previamente en otros episodios violentos, pero que tuvieron suerte y lograron salir impunes.

SIETE MINUTOS DE TERROR

El ministerio público defiende que se trata de un asesinato porque los agresores se ensañaron con aquel joven enfermero, incapaz de hacerles frente, con ánimo de causarle la muerte. Y utilizó la fiscal en su intervención cinco canicas que mostró al jurado para hacerles ver que daba igual quien de los cinco propinó el golpe definitivo que lo mató, y que todos participaron en el crimen. “Los continuos y brutales golpes propinados a Samuel fueron realizados con la intención deliberada de aumentar innecesariamente su dolor y sufrimiento físico para alcanzar el fin letal, reflejo de una crueldad y deshumanización extremas”, insistió la fiscal. La escena duró siete minutos. Desde el enfrentamiento inicial de Diego Montaña hasta que se fueron sumando los demás amigos, mientras Katy Silva bloqueaba el paso a quien quería auxiliar a la víctima y se produjo una persecución brutal a lo largo de 150 metros del fren-

El Gobierno regularizó la situación de los dos migrantes senegaleses que ayudaron al joven

Diego Montaña, quien inició el linchamiento, en el juicio. Todos los acusados niegan cualquier connotación de odio en lo que ocurrió.



te marítimo de A Coruña. Hasta que Samuel se derrumbó y fue ayudado por dos migrantes senegaleses, Ibrahima Diack y Magatte Ndiaye, las únicas personas que lo hicieron de la multitud que presenció la paliza, aparte de su amiga. Samuel trató de levantarse y huir, pero al final se desplomó y siguieron dándole puñetazos y patadas en “zonas extremadamente vulnerables” como “la cabeza y la cara”.

La amiga que acompañaba a Samuel aquella noche, la que presenció por teléfono el contronazo y los dos senegaleses fueron de los primeros en declarar. Emocionada, la joven contó como gritó y suplicó que dejaran de golpear a su amigo, mientras que la única acusada la derribó en el suelo y la pateó hasta advertirle que no se metiera. Los dos senegaleses describieron cómo trataron de proteger con sus cuerpos las lluvias incesantes de golpes y patadas, y sin dudar identifi-

caron en la sala a los responsables. También justificaron que salieran corriendo antes de la llegada de la policía, porque en ese momento, su situación en España era irregular y tuvieron miedo. Tras su heroicidad, el Gobierno ofreció a ambos la residencia y siguen viviendo y trabajando en Galicia.

HERIDAS POR TODO EL CUERPO

Samuel Luiz, el joven que quería ser protésico dental y que llevaba años trabajando en una residencia de ancianos mientras enseñaba la Biblia y tocaba la flauta travesera en la Congregación Cristiana, un movimiento evangélico del que su padre era líder espiritual, fue trasladado todavía con un suspiro de vida al Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña y su muerte fue certificada a las 6.50 horas de la mañana. Hemorragias, traumatismo craneoencefálico, edema y muerte cerebral. Todo ello sumado



Un altar en recuerdo de Samuel en el lugar del crimen

a golpes y heridas por todo el cuerpo y derrames en los órganos del tórax. La fiscal defiende que “por las palabras, gestos, forma de vestir, tono de voz y apariencia física” de la víctima, se “desencadenó una reacción aún mucho más virulenta” en Montaña por su “animadversión a la orientación homosexual que le atribuyó”. También afirma que la novia del primer agresor era “plenamente consciente” de esa “profunda animadversión hacia la homosexualidad” y la “compartía” de lleno. Aunque en su declaración la negó asegurando que dos de sus mejores amigas son transexuales y justificó su actuación asegurando que se quedó “bloqueada” y que intentó sacar de la pelea a su novio, del que dijo nunca había visto tan violento. La Fiscalía les atribuye a todos un delito de asesinato por alevosía y ensañamiento y a Kaio uno de robo con violencia. Concorre para el caso de

Samuel murió de hemorragias, traumatismo craneoencefálico, edema. Sufrió muerte cerebral

Diego Montaña y Katy Silva el agravante de discriminación “con relación a la orientación sexual de la víctima”, por lo que las penas por asesinato que la acusación pide para ellos son más altas. Todos se enfrentan, además, a un lustro de libertad vigilada tras sus años entre rejas. “Nos quitaron la única luz que iluminaba nuestra vida”, escribió la familia en una carta que amaneció un día pegada en el suelo, entre las flores del altar espontáneo que los vecinos de A Coruña levantaron, aquellos días de conmoción, en el pedazo de acera donde se desplomó Samuel.

Síguela en www.lecturas.com



Los vecinos de A Coruña levantaron un altar espontáneo en recuerdo de Samuel en el lugar del crimen.

Liam Payne viajó a Argentina con su novia, Kate Cassidy. Ella volvió a Miami días antes del suceso. Liam se tuvo que quedar en el país por problemas con el visado debido a sus antecedentes de consumo de alcohol y drogas.

FALLECIÓ A LOS 31 AÑOS
AL CAERSE DE UN TERCER PISO

La trágica muerte de Liam Payne, de One Direction

El cantante, que formó parte de la banda musical que enloqueció al mundo hace diez años, se precipitó por el balcón de un hotel de Buenos Aires. En su habitación encontraron restos de drogas

La muerte de Liam Payne, con solo 31 años, ha conmocionado al mundo entero. El joven, que un día tocó el cielo del éxito con el grupo One Direction y atesoraba auténticas legiones de fans, perdió la vida al precipitarse desde el balcón de la habitación de hotel en el que se alojaba en Buenos Aires. Cuando llegaron los servicios de emergencia no pudieron hacer nada, había fallecido

debido a las graves heridas provocadas por la caída desde una tercera planta.

SOBREPASADO

Sobre las cinco de la tarde los servicios de emergencia recibieron la llamada de un recepcionista del hotel Casa Sur, uno de los más exclusivos de la ciudad. El empleado advertía de que tenían un cliente, refiriéndose al malogrado cantante, que estaba "sobrepa-



El grupo One Direction, ya disuelto, lo formaban de izquierda a derecha Zayn Malik (31), Louis Tomlinson (32), Harry Styles (30), Liam y Niall Horan (31).



Llorado por su familia y por sus fans

El viernes, Geoff Payne, el padre de Liam, aterrizó en Buenos Aires y visitó el hotel donde su hijo perdió la vida. Salió a agradecer las muestras de apoyo de las fans.



Las fans argentinas de One Direction se reunieron en el exterior del hotel y montaron un altar dedicado a su ídolo.



Liam salía con la actriz Kate Cassidy (37) desde 2022, que le ha dicho: "Seguiré amándote el resto de mi vida".

Su novia y sus exparejas, en shock



Maya Henry (23), con quien estuvo entre 2018 y 2022, le había denunciado por acoso.



Con la cantante Cheryl Cole (41) salió entre 2016 y 2018, tenían un hijo, Bear, de 7 años.

sado de droga y alcohol", que cuando estaba consciente "estaba rompiendo toda la habitación" y que temían que su vida corriera peligro. Siete minutos después de la llamada, el artista caía por el balcón y perdía la vida. Cuando entraron en la habitación, las autoridades la encontraron destrozada y con restos por todas partes de alcohol y drogas. A medida que pasaba el tiempo, se iban conociendo más detalles de cómo había pasado sus últimas horas el cantante. Testigos vieron a Liam en el vestíbulo del hotel, lo nota-

Desde el hotel alertaron de que tenían un cliente "sobrepasado de alcohol y droga" y temían por su vida

ron agresivo y vieron cómo tiraba su ordenador portátil al suelo, perdía el conocimiento y lo tenían que acompañar al ascensor para que subiera a la habitación. Liam se había instalado en ese hotel hacía tres días, después de que lo expulsaran de otro en el que

se alojaba. El cantante llegó a Buenos Aires con su pareja, Kate Cassidy, para acudir al concierto de Niall Horan, otro excomponente de One Direction. Ella se marchó días antes a Miami y él se tuvo que quedar en Argentina al no poder renovar su visado debido a sus antecedentes de abuso de drogas y alcohol. Testigos afirman que vieron al cantante en compañía de un hombre y dos mujeres antes de morir, pero estaba solo cuando cayó por el balcón. Todo el mundo se pregunta qué pudo ocurrir para que el artista se precipita-

Días antes de su muerte, su ex Maya Henry lo acusó de acosarla

Maya publicó un libro en el que desvela que sufrió abuso emocional durante su relación con él

tara desde la tercera planta. Su familia descarta completamente el suicidio, y acusan al hotel de no haber intervenido cuando le subieron al ascensor en malas condiciones. Otra cuestión es quién le proveyó las drogas que alteraron tantísimo su conducta.

ONE DIRECTION, DEVASTADOS

Lo cierto es que el cantante pasaba por una etapa de mucha inquietud. Pocos días antes, su discográfica había roto con él, pues no veían claro el giro musical que quería dar con su próximo álbum. Esos días también recibió una demanda por parte de una de sus ex, Maya Henry, que lo acusaba de acosarla. Maya publicó recientemente un libro basado en su vida en el que desvelaba que sufrió abuso emocional por parte del cantante durante su relación, que ella define como "un infierno" y asegura que la acosaba por teléfono, creando incluso cuentas falsas para escribirle. También desvela que sufrió un aborto durante su relación y que tuvo que enfrentarse a ello sola. Sus compañeros de banda se han mostrado devastados: "Los recuerdos que compartimos con él serán un tesoro para siempre. Nosotros le echaremos mucho de menos. Te queremos Liam". ■

Por E. C. Fotos: Getty/Cordon.



**Su discográfica
no quería seguir
con él**

Días antes del suceso el cantante recibió la noticia de que su discográfica le había despedido porque no veía claro el rumbo musical que quería seguir con su nuevo disco. En la foto, firmando autógrafos a las fans.





Gigi Hadid (29) con las famosas alas, el signo distintivo de los desfiles de lencería de Victoria's Secret. La modelo sale con el actor Bradley Cooper, ex de Irina Shayk.

Gigi Hadid fue la encargada de abrir el desfile con unas alas gigantes

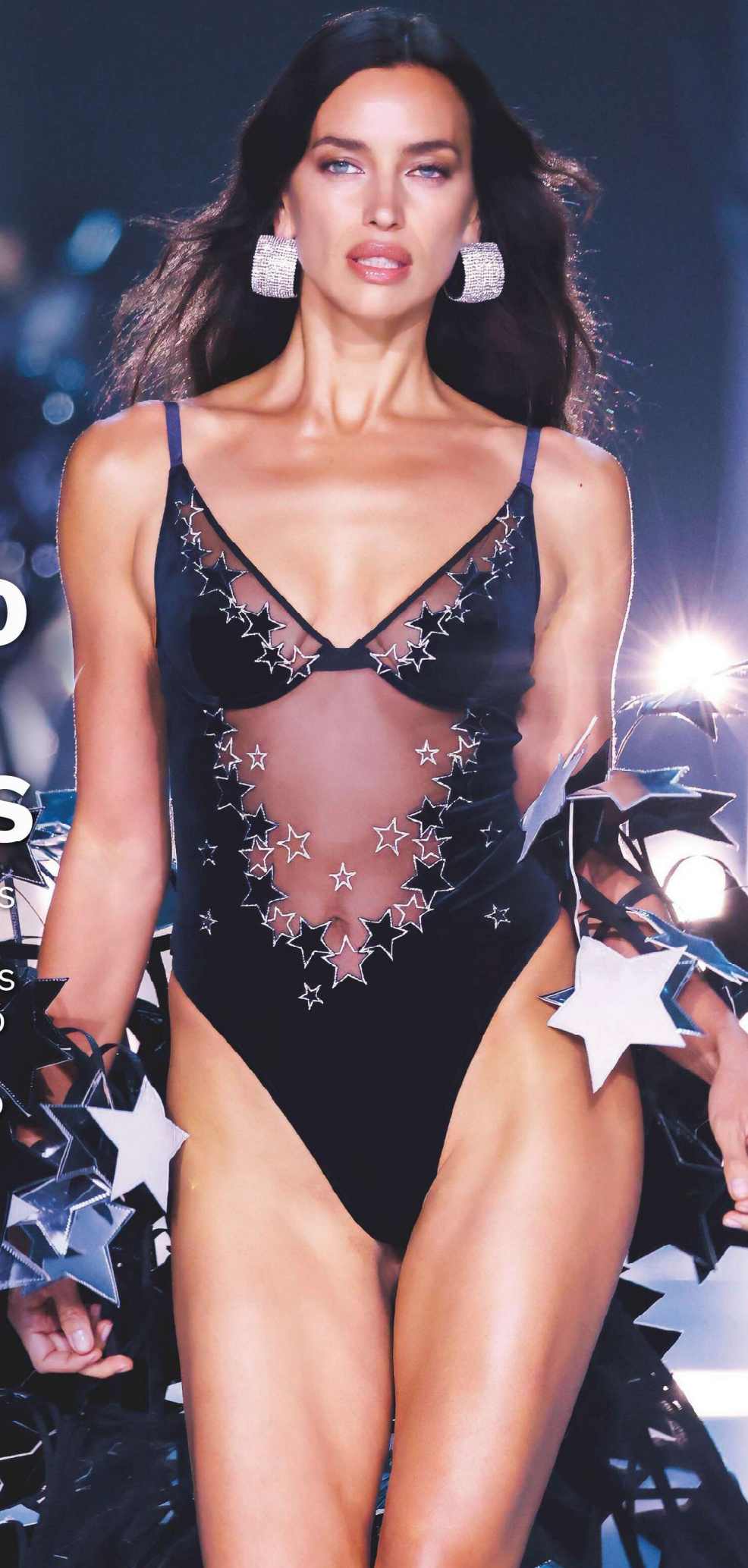
Las modelos desfilan al son de las canciones interpretadas por Cher y Lisa, la rapera tailandesa que ha lanzado un tema con Rosalía

**VOLVIÓ EL DESFILE DE
VICTORIA'S SECRET**

Irina lidera el retorno de los ángeles

Hacia seis años que los
Ángeles de Victoria's
Secret no se ponían las
alas y la firma regresó
con una lluvia de
estrellas que fue puro
espectáculo

La última vez que Irina
Shayk (38) se colocó las
alas estaba embarazada de
cuatro meses de la hija que
tiene con Bradley Cooper,
Lea de Seyne. "Seguramente
mi hija verá el desfile
después", comentó.





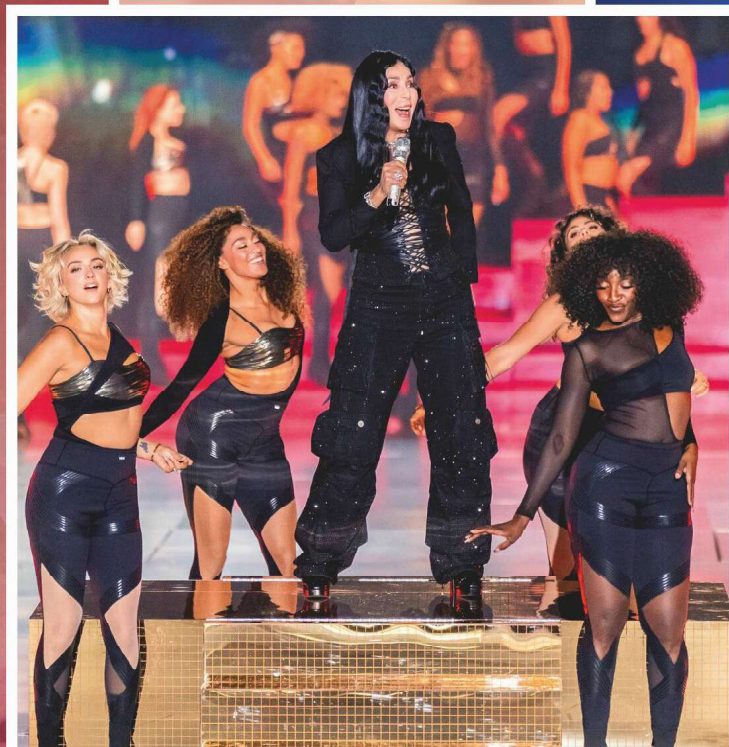
La novia de Leonardo DiCaprio

Vittoria Cerretti (26) causó sensación al abrir el último segmento del desfile al ritmo de 'Believe' de Cher. Estaba recién llegada de Roma, donde estuvo con su pareja desde hace un año, Leonardo DiCaprio. Les acompañaban la madre de ella y el padrastro de él.

Cher (78) cantó algunos de sus grandes hits acompañada de un cuerpo de baile. La cantante ha dicho que quería formar parte del desfile "porque las mujeres podemos marcar la diferencia".



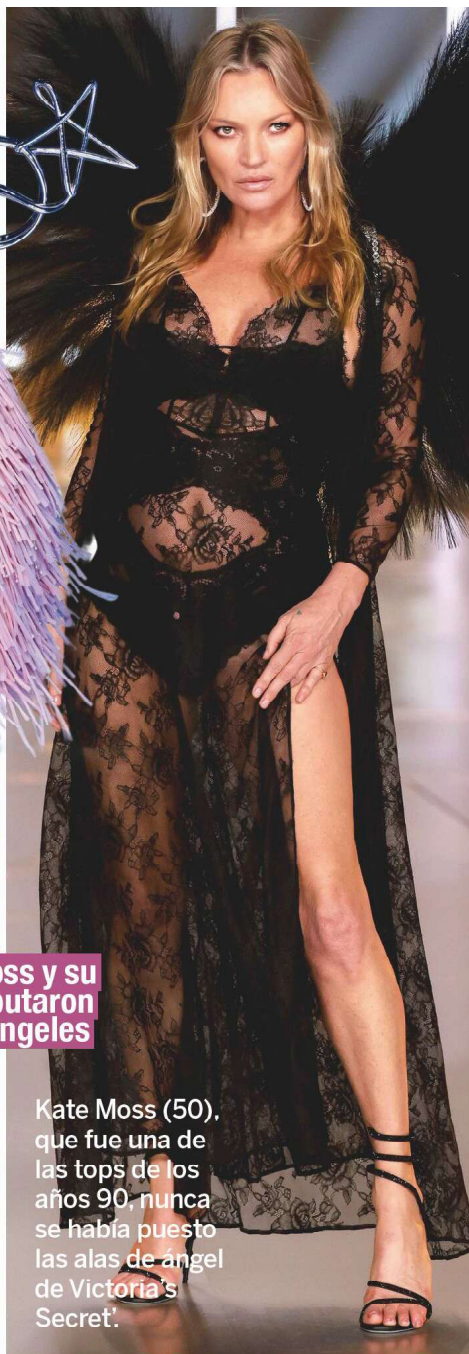
Ashley Graham (36), la primera modelo famosa de tallas grandes, desfiló por primera vez con la alas.





Kate Moss y su hija debutaron como ángeles

Lyla Moss (22) pudo debutar para la firma junto a su madre, Kate Moss.



Kate Moss (50), que fue una de las tops de los años 90, nunca se había puesto las alas de ángel de Victoria's Secret.



Carla Bruni (56), que fue primera dama de Francia durante el mandato de su marido, Nicolás Sarkozy, recordó sus tiempos de 'top model'.

Las alas de los ángeles de Victoria's Secret se han vuelto a desplegar a lo grande. La firma de lencería, que dejó de organizar su famoso desfile en 2018 por las críticas a la falta de diversidad en sus modelos, volvió con un gran show que reunió a las grandes de la pasarela de ayer y de hoy e incluyó por primera vez a modelos de tallas grandes.

GRANDES REAPARICIONES

La lluvia de estrellas parecía no tener fin: 52 modelos deslumbraron a base de plumas,

encajes y lentejuelas, lideradas por una imponente Irina Shayk. El desfile arrancó y se cerró con las hermanas Hadid, Gigi y Bella. Dos décadas llevaba Tyra Banks sin subirse a una pasarela y otros tantos Carla Bruni, la ex primera dama francesa. Todas ellas acudieron a la llamada, ilusionadas de colgarse las alas en un espectáculo que apostó por las modelos de mediana edad, como Kate Moss, que se ponía las alas por primera vez y pudo pasarle el testigo a su hija Lila. **■**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

JUNTO A EDDIE REDMAYNE ÚRSULA CORBERÓ TRIUNFA EN HOLLYWOOD

“Trabajar con Eddie ha sido increíble”, declaró Úrsula Corberó (35) en una entrevista. Su personaje de Tokyo en ‘La casa de papel’ la catapultó a la fama mundial y a lograr la admiración de la mismísima Madonna. La actriz ha sabido aprovechar esa popularidad para meter un pie en Hollywood donde está causando sensación. Junto al oscarizado Eddie Redmayne (42) protagoniza ‘El día de Chacal’ –adaptación del ‘best seller’ de Frederick Forsyth–, la serie de SkyShowTime que se emitirá a partir del próximo 6 de diciembre.

EL ACTOR SE RAPA LA CABEZA

Miguel Herrán y su radical cambio de look

El actor de ‘La casa de papel’ Miguel Herrán (28) está irreconocible en las últimas fotos que ha compartido en sus redes sociales. El malagueño se ha rapado la cabeza por exigencias del guion. “Se vienen cositas”, escribió

Miguel anunciando nuevo proyecto profesional. El actor fue padre por primera vez el pasado enero junto a Celia Pedraza, hermana de la actriz María Pedraza. Miguel y Celia rompieron su relación en julio.



RISTO MEJIDE

Risto Mejide (49) ha anunciado que deja ‘Got Talent’ en 2025. “Ya no me apetece seguir”, ha dicho. Mejide acaba de estrenar un nuevo programa, ‘Demos. El gran sondeo’.



AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN

La actriz y expresidenta de la Academia de Cine, de 55 años, recibirá el Goya de honor en la gala que se celebrará en Granada el próximo 8 de febrero.



QUIM GUTIÉRREZ

Quim Gutiérrez (43) y su mujer, Paula Willems (26), han sido papás de su segundo hijo. Quim y Paula se casaron el pasado septiembre y son padres de otro niño de tres años.



Salió del hospital en silla de ruedas

Alaska (61) estaba fuera de España cuando ocurrió el accidente de Mario (50) y volvió de inmediato.



SUFRÍO UNA CAÍDA DESDE EL ESCENARIO

MARIO VAQUERIZO SE FRACTURÓ DOS VÉRTEBRAS

Mientras actuaba con su grupo en Cáceres, Mario Vaquerizo sufrió una aparatosa caída desde el escenario de casi dos metros. El artista, que llegó a perder la consciencia, fue trasladado al hospital. Además de fracturarse dos vértebras, tuvo más consecuencias: "Perdí la visión también. La caída genera un líquido que tapa la retina", dijo en 'TardeAR'.

FUE DESPEDIDO EN LA MÁS ESTRICTA INTIMIDAD

Fallece el padre de Bertín Osborne a los 96 años de edad

Enrique Ortiz López-Valdemoro, padre de Bertín Osborne, ha fallecido por causas que todavía se desconocen. A finales del año pasado sufrió un ingreso hospitalario, pero fue dado de alta enseguida. Sus restos mortales fueron incinerados en la intimidad en un tanato-

rio de Madrid. El padre del presentador ostentaba los títulos de conde de Donadío de Casasola y conde de las Navas, que pasarán a Bertín. La relación de padre e hijo tuvo sus altibajos. De hecho, Enrique no fue a la boda de su hijo con Sandra Domecq.





Sofía Cristo (41) conoció a Sandra-Ly Flor en 'Baila como puedas', donde la hija de Bárbara Rey entró a concursar sustituyendo a Lydia Lozano, que sufrió un percance y tuvo que abandonar el programa. Sandra era la bailarina del Maestro Joao.

AJENA A LA BODA DE SU HERMANO SOFÍA CRISTO PRESENTA A SU NOVIA BAILARINA

El goteo de audios de Bárbara Rey con el Rey emérito es constante. Mientras la vedette se refugia en Málaga, su hija, Sofía Cristo, pone al mal tiempo buena cara y ha presentado en sociedad a su pareja, la bailarina Sandra-Ly Flor. Sofía mostró su eterno apoyo a su ma-

dre: "Ser yo no es fácil, imagínate ser ella. Creo que lo está llevando lo mejor posible". Ni la DJ ni su madre estuvieron entre los invitados a la boda de Ángel Cristo jr con Ana Illas, que se celebró el 17 de octubre, y sobre las que Sofía evitó pronunciarse.

LO CELEBRÓ EN REPÚBLICA DOMINICANA

María Pombo cumple 30 años y se viste de novia

"Y de repente, 30". María Pombo ha celebrado la entrada en la treintena por todo lo alto. Junto a su marido, Pablo Castellano, y amigas influencers como Laura Matamoros

o Bea Gimeno, viajaron a Punta Cana para disfrutar de una gran fiesta. María rescató uno de sus vestidos de novia, de Yolancris, para la celebración.

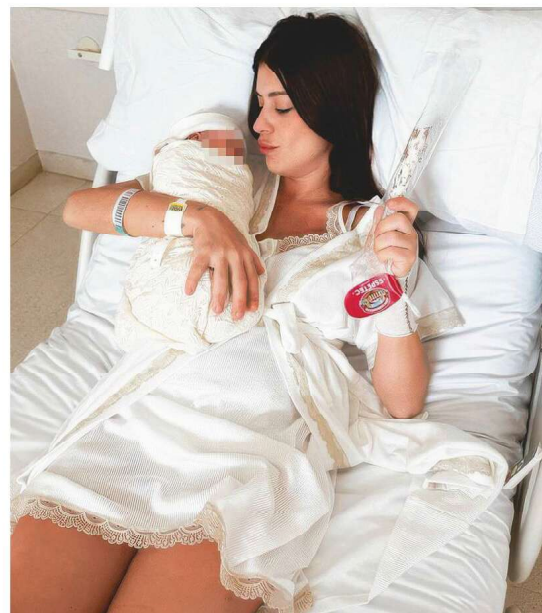


POSA CON LA BEBÉ Y UN FUET

Dulceida da a luz a su primera hija por cesárea

Dulceida (34) y su marido, la abogada Alba Paul (37), han sido mamás de una niña. "Explotamos de amor", escribió la influencer junto a una foto de ella con la niña y con un fuet, alimento prohi-

bido durante el embarazo y que la influencer ardía en deseos de comer. Aunque su deseo era que fuera parto vaginal, la bebé nació por cesárea, de la que sigue recuperándose.



¿Diarrea, dolor abdominal, flatulencia?

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse,

las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

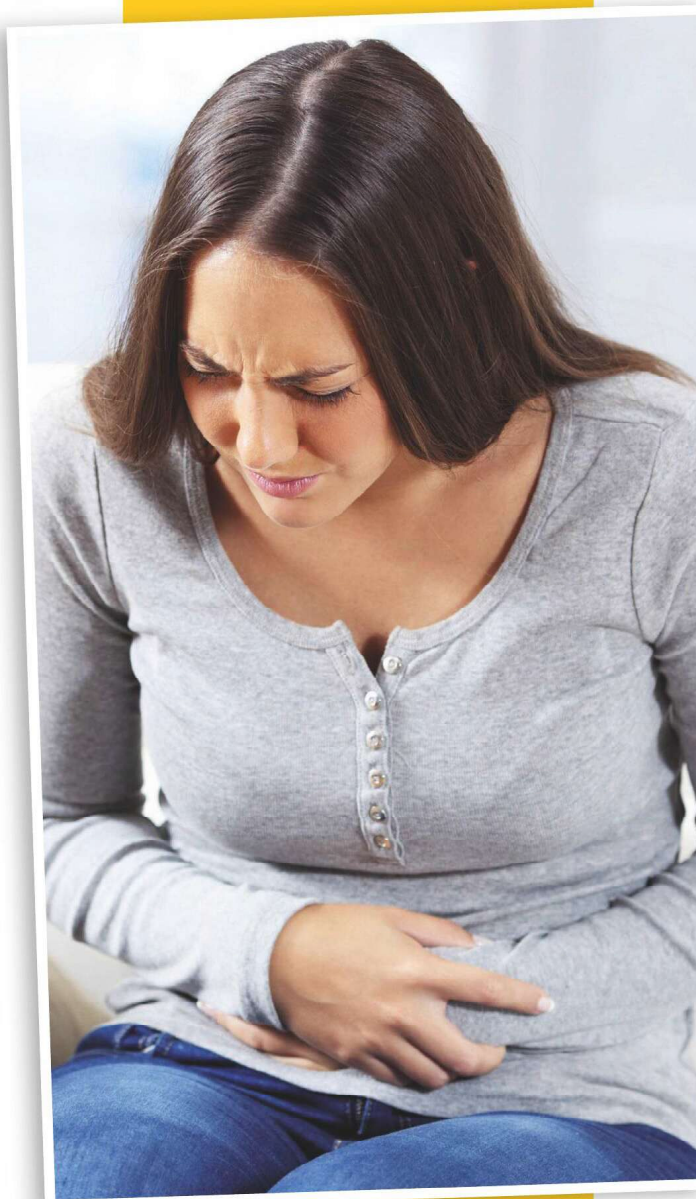
Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

www.kijimea.es



La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.

Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.

CPSP21233CAT

MUY FÁCILES

Técnicas para activar tu memoria

¿Te preocupan esos despistes y olvidos diarios? Con sencillas medidas conseguirás recordar mejor y tener una mente más ágil

Hay técnicas y trucos de memorización que puedes poner en práctica como si de un juego se tratase y que te ayudarán a recordar aquello que te cuesta retener. En la mayoría de los casos es por falta de atención o concentración.

SEÑALA Y MENCIONA

Esta estrategia, extraordinariamente sencilla y que se usa en Japón desde hace más de 100 años, te ayudará a evitar los pequeños despistes en los que caes en tu vida cotidiana que tienen que ver con la memoria a corto plazo.

• **Si no recuerdas dónde has dejado las llaves, las gafas...**

Di en voz alta y señalando el objeto mientras lo dejas: "Dejo las llaves o las gafas enci-

ma de la mesita del recibidor". En un mismo momento estarás usando cuatro vías distintas para recordar: la atención, la vista, el oído y la verbalización. Y esto hace que sea muy eficaz. Se ha demostrado que es más probable que recuerdes algo si lo dices en voz alta porque al mencionar el objeto y escucharte a ti misma, el impacto que llega hasta tu cerebro es doble.

ASOCIA CONCEPTOS

Basta con crear un vínculo entre la palabra o la tarea que quieras recordar y una imagen, una escena o una historia. Esto te ayudará a recordar por ejemplo:

• **La lista de la compra.** Asocia cada producto con una imagen o con una persona (tu hijo disfrutando al comer cerezas).

Cuándo acudir al médico

A MEDIDA QUE envejecemos es normal tener problemas de memoria. Es una pérdida relacionada con el envejecimiento natural del cerebro.

ANTE OLVIDOS repetidos e incapacitantes, es importante consultar primero al médico de cabecera, que podrá derivarte a un neurólogo o gerontólogo para diagnosticar o descartar una enfermedad que afecta al cerebro.



CATE

BLANCHETT (55)



NUEVO LIBRO DE 'SABER VIVIR'

'Cerebro en forma a cualquier edad' es el nuevo libro de 'Saber Vivir', la revista mensual de bienestar número 1 en ventas. En él encontrarás el plan más completo para entrenar y mejorar tu memoria y todo lo que necesita el cerebro para preservar el deterioro cognitivo.

Con las 5 claves de un cerebro ágil: estimulación, hábitos saludables, buenas relaciones sociales, ejercicio regular y alimentación. Incluye juegos de habilidad mental y un menú mensual con nutrientes que protegen el cerebro. Ya en tu quiosco, revista y libro, isolo 6 euros!



- **Caras de las personas.** Si suele pasarte que ensoguida olvidas el nombre de quienes te acaban de presentar, asocia su nombre con un concepto (Rosa con un jardín lleno de estas flores). Y si repites su nombre en voz alta en el momento de la presentación ("Hola, Rosa, encantada de conocerte") aún lo recordarás mejor.

CREA HISTORIAS SORPRENDENTES

Es otra estrategia para mejorar la memoria de una forma muy divertida. Invéntate una historia e imagínatela, visualízala. Cuanto más exagerada o rocambolesca sea, mejor se fijará en tu memoria. Puede servirte para memorizar también la lista de la compra o las tareas.

Los ejercicios mentales pueden acabar con los olvidos que tienen que ver con la memoria a corto plazo

- **Usa los términos** manzanas, pienso, huevos, detergente y patatas, por ejemplo: "Mi gato confundió el pienso con el detergente y al probarlo salió corriendo tropezando con los huevos y desparramando media docena encima de las patatas que estaban en la encimera al lado de las manzanas recién salidas del horno".

EXPLICA A ALGUIEN LO QUE QUIERAS RECORDAR

Si tienes que hacer muchas tareas o recados un día en concreto, lo más fácil para no olvidarte de nada es anotarlo todo en tu agenda. Pero si quieres entrenar un poco tu cerebro, prueba esta técnica:

- **Enumera tus tareas** y explícaselas a una amiga o familiar. Compartir la información nos permite recuperarla mejor después. Para eso es muy importante buscar a una buena oyente. Si te interrumpen una y otra vez, el cerebro se centrará en esos nuevos datos y no te permitirá memorizar lo que realmente te interesa. **■**

Por Lluïsa Sanmartín

CUÁNTOS TOMAR

El papel de los omega 3 en la dieta

Grandes aliados de la salud del corazón, ni hay que controlar cuántos tomamos ni recurrir a suplementos

La guía alimenticia "Pequeños cambios para comer mejor", editada por la Agència de la Salut de Catalunya y disponible gratis en internet, es considerada una de las más fiables. Y en ella, los ácidos grasos omega 3, de los que tanta publicidad se hace, ni se mencionan. "Me parece un gran acierto -nos aclara Julio Basulto, dietista-nutricionista miembro del grupo de trabajo Alimentación y Nutrición de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria-. **Hablar de nutrientes concretos no tiene sentido porque no consumimos nutrientes o alimentos aislados, sino una combinación de ellos que puede tener efectos aditivos**

Los aportan sobre todo el pescado azul. También frutos secos como las nueces, y las semillas de lino o chía

y sinérgicos". Es decir, que lo importante, también para la salud del corazón, es el patrón general de alimentación que se tenga, "que debe basarse, sobre todo, en alimentos de origen vegetal poco procesados", explicita Basulto.

EL CONSUMO ADECUADO

Aunque los omega 3, presentes sobre todo en el pescado azul, **sí reducen la presión arterial, los triglicéridos en sangre y el riesgo de latidos cardiacos irregulares**, no hay que hacer cálculos sobre cuántos ingerimos. En realidad, "no es que consumir pescado (blanco o azul) sea beneficioso por sus supuestas propiedades nutricionales, sino porque **quienes lo consumen no están tomando otros alimentos cuya ingesta se relaciona con mayor riesgo de mortalidad, como carnes rojas o procesadas**", añade Basulto. De hecho, la guía "Pequeños cambios para comer mejor", no cita un mínimo sino un máximo de tres raciones de



CINDY CRAWFORD (44)

¿Y QUÉ HAY DEL ACEITE DE PESCADO?

En los supers puedes encontrar productos enriquecidos con omega 3, sobre todo lácteos, y cápsulas de aceite de pescado.

DUDOSA EFICACIA

Según el nutricionista Julio Basulto, "las pruebas científicas disponibles no justifican el incremento espectacular en las ventas de estos ácidos grasos". Y desde Guía Salud, organismo del Sistema Nacional de Salud en el que participan 17 CC. AA. y el Ministerio de Sanidad, "no se recomienda utilizar suplementos de omega 3 para disminuir la morbimortalidad cardiovascular, ni en prevención primaria ni secundaria".

pescado a la semana. Y diversificándolo, no tanto por el omega 3, sino porque un exceso podría incrementar la ingesta de mercurio. Hay más en pescados azules grandes: atún, pez espada... Así que prioriza los pequeños: arenque, caballa, boquerón... [■](#)

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

¿Es cierto que la leche y los yogures contribuyen a la anemia?

La leche y los yogures contienen nutrientes, como el calcio y la caseína, que, aunque interesantes, pueden reducir la absorción del hierro. Por eso se recomienda a quienes siguen un tratamiento con suplementos de este mineral (por ejemplo, para revertir una anemia), que no los consuman en la misma ingesta junto con alimentos ricos en calcio, como los lácteos. Por otra parte, como no son muy ricos en hierro, si los tomamos a todas horas podemos desplazar el consumo de otros alimentos que sí contienen cantidades notables de este nutriente (carne, pescado, verduras, legumbres, etc.) lo que aumentaría el riesgo de anemia ferropénica. En cualquier caso, la leche y los yogures no causan anemia ni tienen por qué contribuir a ella en personas sanas.

¿De qué depende que un huevo tenga la cáscara blanca o marrón?

Depende de la raza de gallina. Las que tienen plumas y lóbulos auriculares de color marrón ponen huevos pardos, mientras que las que tienen plumas y lóbulos de color blanco, ponen huevos blancos. La diferencia radica en un pigmento que se llama protoporfirina IX, que se deposita en la cáscara de los huevos pardos durante la última etapa de su formación. Los huevos blancos carecen de ese pigmento. Mucha gente piensa que los huevos marrones son mejores que los blancos, pero no hay diferencias significativas en el sabor o la composición nutricional.



Su color no determina la calidad de un huevo

PELIGROSO MITO LAVAR LAS CAFETERAS ITALIANAS NO RESTA SABOR AL CAFÉ

El mito dice que no deben lavarse pues los restos de café que van quedando hacen que los siguientes cafés sepan mejor. **Pueden crecer microorganismos.** Lo cierto es que, de no hacerlo, se convierten en el caldo de cultivo perfecto para la proliferación de microorganismos, pues hay una materia orgánica (el café), humedad y temperatura ambiente. Además, el café

desprende aceites y, si estos no se retiran, se rancian, dando un sabor horrible a los próximos. Por otro lado, en el depósito de agua pueden formarse manchas que parecen de óxido pero que, en realidad, es café quemado que hay que retirar.

Cómo hacerlo bien. Lo ideal es lavarlas con agua y jabón, y dejarlas bien secas con papel de cocina para evitar el moho.

Frutas de otoño para prevenir resfriados



CAQUI

Se calcula que uno aporta el 46 % de la vitamina C, gran aliada contra los resfriados, requerida al día. También es muy rico en fibra.



MANDARINA

Su provitamina A y su caroteno son antioxidantes y se convierten en vitamina A, buena para las mucosas respiratorias.



CHIRIMOYA

Además de vitamina C, aporta potasio, que ayuda a la función de los nervios y la contracción de los músculos.



Elle Fanning (26)

ACTIVOS ESTRELLA

Lo que necesita la piel a cada edad

Con el paso de los años, la piel cambia y también sus necesidades. Descubre lo que más le conviene en cada momento

Foto: LOREAL PARIS

La doctora Carmen Galera, dermatóloga del GEDET y de la AEDV, nos explica los ingredientes que deberían tener los cosméticos.

A LOS 20 AÑOS

La piel aún es joven, firme y con buena capacidad de regeneración. Es importante prevenir el daño futuro.

- **La protección solar** es el activo clave ya que ayuda a prevenir el fotoenvejecimiento prematuro y la aparición de manchas solares.

A LOS 30 Y 40

El organismo empieza a producir menos colágeno y elastina, lo que provoca la apari-

FACTORES DE CRECIMIENTO

Son proteínas que promueven la regeneración celular. Los productos que los contienen tratan los signos de envejecimiento.

'Absolute Lift'.
64,85 €. MartiDerm



'Factor G Renew'.
59,96 €. Sesderma



'I am the eye cream'. 128 €. Silvia Oliete

ción de las primeras líneas de expresión y una ligera pérdida de firmeza.

- **El retinol y sus derivados** son los activos más recomendados ya que ayudan a estimular la producción de colágeno y acelerar la renovación celular. La vitamina C también es muy útil para mantener la luminosidad y la uniformidad de la piel.

A LOS 50 AÑOS

Con la menopausia y la disminución de los niveles de estrógenos, la piel se vuelve más fina, seca y pierde elasticidad. Con-

vienen activos para la pérdida de densidad y volumen

- **Los péptidos** mejoran la firmeza; el ácido hialurónico de distintos pesos moleculares ayuda a estimular nuestro propio ácido hialurónico, y las isoflavonas mejoran el grosor de la piel.

A LOS 60 AÑOS Y MÁS

A partir de esta edad, la piel tiende a ser mucho más fina, con arrugas más marcadas y flacidez significativa.

- **Los ácidos exfoliantes** como el glicólico y el retinol pueden mejorar la textura. Y las ceramidas ayudan a restaurar la barrera cutánea. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

Estos productos optimizan tu rutina de cuidados faciales.



'Espuma limpiadora'.
16,70 €. Belcils

IMPRESINDIBLE

La doble limpieza para ojos sensibles

El maquillaje, el aire seco de la oficina, pasar muchas horas delante de pantallas o el uso de lentillas puede provocar enrojecimiento, lagrimeo, sensación de sequedad, picazón... Para reducir estas molestias, una buena higiene es fundamental y lo puedes conseguir con una doble limpieza también ocular.

Primero, retira el maquillaje con una loción desmaquillante para ojos. Y después las secreciones, descamación y otros residuos con una espuma limpiadora.

CON UN GESTO RÁPIDO ¿Cómo hay que usar el rizador de pestañas?

Coloca la herramienta sobre las pestañas bien limpias, cerca de la raíz y, sobre todo, sin tocar el párpado. Luego mira hacia abajo. Presiona suavemente el rizador durante unos segundos y suelta. Repite si es necesario, pero no presiones demasiado fuerte ni durante mucho rato.

Utilízalo siempre antes de aplicar la máscara de pestañas, nunca después porque se pegarían al instrumento y podrían arrancarse. También es importante cambiar periódicamente el cojín de silicona (una vez cada 6 meses) y limpiar el rizador igual que las brochas de maquillaje.



TRUCO

Evita usar el rizador de pestañas todos los días porque puede debilitarlas a largo plazo.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Así se aplica el bronzer en otoño

Para dar ahora a la piel de tu rostro un toque veraniego, después de la base de maquillaje aplica con una brocha abierta un poco de bronzer satinado. Enfatiza solo lo que quieras destacar y luego difumina bien con movimientos circulares.

¿Por qué van bien los papeles antibrillo?

Porque están hechos de arroz, que absorbe la humedad o exceso de grasa de la piel y evita brillos sin alterar el maquillaje. Busca siempre que estén hechos de arroz natural y libres de talco.

Iluminador + colorete, la mezcla perfecta

Colorete en crema más iluminador en crema unidos dejan la piel del rostro con una luz increíble. Solo hace falta aplicarlo a pequeños toques con tus yemas de los dedos para fundirse con el calor de tus manos.



REALZA TU OJOS

¿Sabes maquillarte las cejas?

La forma en que te maquillas las cejas puede cambiar la expresión del rostro. Es importante no cometer ciertos errores, empezando por uno en particular: elegir mal el tono del lápiz de cejas.

Utilizar un tono demasiado oscuro y demasiada cantidad de maquillaje es un error muy común, que no realza en absoluto las cejas ni tampoco los ojos. Esto da un resultado que no es nada natural.

Para unas cejas oscuras, por ejemplo, se aconseja elegir un lápiz de color marrón, pero ligeramente más claro que el tono natural de las cejas para lograr un resultado natural y bien difuminado.



Mila Kunis (41)

Ideas ahorro

'SWAP PARTIES'

Descubre otra forma de adquirir ropa

Son fiestas de intercambio que están ganando mucha popularidad. Permiten conseguir prendas a precios económicos y evitar que ropa en buen estado acabe en los vertederos.

- **Es una alternativa ecológica** al consumo de moda conocido como fast fashion o moda de usar y tirar.

- **Si te animas**, ten en cuenta el requisito para participar: la ropa debe estar en buen estado, lavada y planchada. Consulta en tu ayuntamiento dónde se hacen y renueva tu armario.



AHORRA ENERGÍA

Ayudas para mejorar el aislamiento de tu casa

OCU considera que mejorar el aislamiento de una vivienda reduce el ruido exterior y contribuye a bajar el coste en calefacción y refrigeración. Según la organización de consumidores, en un piso de unos 90 m² en Madrid, el aislamiento de paredes puede costar unos 3 600 euros y el de suelo y ventanas, unos 1 200 euros respectivamente.

Para hacer frente a estos gastos, existen las ayudas NextGenerationEU. Están destinadas a la mejora de la eficiencia energética de los hogares y a aislarlos acústicamente. Su importe cubre del 40 % hasta el 80 % del coste de la reforma. Las gestionan las comunidades autónomas. Infórmate en las Oficinas de Rehabilitación de la tuya.



CONSIGUE EL BOLSO BANDOLERA DE MODA SOLO CON INSTYLE

¿Te gusta ir a la última en complementos de moda? La revista InStyle te lo pone fácil. Con el próximo número y por solo 8 euros puedes tener la revista y también el bolso bandolera que será tendencia esta temporada. Con cadena, varios compartimentos, cierre interior y cremallera exterior. Puedes elegir entre un modelo en denim (tejano) o con efecto piel. Muy práctico y estiloso. ¡Ya en tu quiosco!



EN LA COCINA

Aprovecha el calor residual y gasta menos electricidad

Las placas de cocina eléctricas y también el horno pueden usarse de manera más eficiente, lo que te permitirá ahorrar algo de electricidad mientras cocinas. ¿Cómo? Basta con apagarlos un poco antes de que tus platos estén del todo listos. Con el calor residual terminarán de cocinarse y esos minutos de menos se notarán luego en la factura.

NUEVA ESTAFA

Las (falsas) cartas de la Seguridad Social

Si recibes una carta que parece de la Seguridad Social pidiéndote tus datos para subirte la pensión, cuidado, es una estafa, alerta la Tesorería General de la Seguretat Social (TGSS) catalana.

- **Los estafadores** piden el DNI escaneado, un extracto con la titularidad de la cuenta y una estimación de los últimos ingresos. Aparece un correo electrónico fraudulento donde enviarlo todo. ¡No lo hagas!
- **Las personas** objeto de la estafa son pensionistas de edad avanzada.



ANTE LA SUBIDA DE PRECIOS Cómo recortar gastos en la cesta de la compra

1. Alimentos básicos como el pan, el aceite de oliva, harinas, leches, huevos, frutas y verduras son más caros desde este mes de octubre. Esto es debido a que ha subido el IVA, que ha pasado del 0 % al 2 %. Una subida que se notará más a partir de enero, cuando pasen al 4 % de IVA.

2 Para reducir gastos, OCU recomienda buscar alternativas más económicas (como por ejemplo optar por productos congelados, de temporada o con fecha cercana de caducidad) y cadenas con el mejor precio.



CIERRA LA LLAVE Cuidado con las fugas de los grifos

Un grifo que gotea desperdicia unos 35 000 litros de agua al año. Si detectas alguno en tu casa que pierde agua, cierra la llave de paso cuando no lo uses. Y lo mismo si la pierde el inodoro. Para detectar la fuga, pon unas gotas de colorante en la cisterna.

CONSEJOS

Para usar Wallapop de forma segura

Cuando realices una transacción por Wallapop, puedes prevenir la mayoría de estafas con estos consejos:

- **No compartas datos personales.** No des nunca tu correo electrónico, teléfono o DNI. Desconfía de quienes solicitan esta información.

- **No salgas nunca de la aplicación.** Todo el proceso de compraventa puede realizarse desde la app, no es necesario salir de la plataforma. Tampoco aceptes medios de pago fuera de la app (no hagas transferencias ni bizum).

Es nuevo

THE BONDING HUB UN ESPACIO INTEGRAL DE BIENESTAR EN BARCELONA

Concebido como un refugio urbano donde desconectar del ajetreo cotidiano, The Bonding Hub se ha diseñado para fomentar la salud y la conexión entre las personas. El corazón de este nuevo espacio es una acogedora cafetería que también funciona como coworking. Además, dispone de una amplia sala multifuncional donde se imparten clases de yoga, pilates y otras disciplinas enfocadas en el bienestar corporal y mental.

www.thebondinghub.com



BUGABOO

EN ROJO CEREZA

Bugaboo presenta la nueva tonalidad rojo cereza de su carrito, silla y accesorios. Un color intenso y cálido para unos paseos atrevidos.

www.bugaboo.com



DESFILE DE OTOÑO EN PUNTROMA

Punt Roma realizó un desfile de moda junto a Norma Duval y otras 6 modelos en su tienda de Granollers (Barcelona), donde presentó lo mejor de la nueva temporada otoño invierno.

www.puntroma.com/ES/es



CÓMO AFECTA LA HIGIENE BUCODENTAL A LA SALUD

El Consejo General de Dentistas recuerda que una higiene oral correcta previene patologías tan frecuentes como la caries y la enfermedad periodontal.

<https://consejodentistas.es>

MARNYS VITAMINA C: LA MEJOR ALIADA EN EL CAMBIO DE ESTACIÓN

VIT-C 1000, de Laboratorios MARNYS®, es un suplemento bebible de vitamina C liposomada. Favorece la función normal del sistema inmune, neutraliza el fotoenvejecimiento y estimula la producción de colágeno para tener un piel luminosa. www.marnys.com/es



¡IRIQUÍSIMAS!

Recetas fáciles para comer legumbres

Tan sabrosas y vistosas que serán tus aliadas para quedar de lujo y sorprender si tienes invitados a comer. Y sin gastar demasiado



ALUBIAS CON CHORIZO

II 4 ⌚ 25 min

- 400 g de alubias ya guisadas
- 1 calabacín
- 150 g de panceta
- 150 g de chorizo
- Hierbas aromáticas
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Despunta el calabacín, lávalo bien y, sin pelarlo previamente, córtalo a lo largo en láminas lo más finas posible con ayuda de un pelador de verduras.

Corta el chorizo en rodajitas también finas. Lava luego la panceta, sécala con papel de cocina, trocéala, salpimientala y dórala durante unos 4 minutos en una sartén engrasada con aceite.

Agrega el chorizo y prosigue la cocción durante un par de minutos más. Incorpora luego las láminas de calabacín y las alubias guisadas previamente (pueden ser restos), y deja cocer todo junto 5 minutos.

Rectifica de sal al gusto y sirve enseguida espolvoreando los platos con las hierbas aromáticas picadas.

CREMA DE GUISANTES CON HUEVO POCHÉ

II 4 🕒 45 min

- 400 g de guisantes congelados
- 1 puerro
- 200 g de patatas
- 4 huevos
- 1 rebanada de pan de molde
- 50 g de jamón curado
- 2 cdas. de vinagre
- 2 ramitas de menta
- Una pizca de pimentón
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva

Pela las patatas y limpia el puerro. Lávalos, trocéalos y rehógalos en aceite durante 5 minutos. Añade luego los guisantes, cubre con agua,

sazona y cuece 15 minutos. Agrega después la menta lavada y cuece 1 minuto más. Retírala y tritura todo.

Calienta 4 cucharadas de aceite con el pimentón y aparta del fuego. Corta el pan en daditos, dóralos en aceite y escúrrelos. Corta el jamón en juliana y tuéstalo en una sartén sin añadir grasa.

Lleva a ebullición en un cazo 2 litros de agua con sal y el vinagre. Casca un huevo en una taza, remueve el agua para formar un remolino en el centro y deja caer el huevo en él. Cuécelo 2 o 3 minutos y retíralo. Cuaja igual los demás huevos.

Sirve la crema con el huevo, el aceite de pimentón, los picatostes y el jamón.



TRUCO

Más ligera:
sustituye el jamón
por gambitas
salteadas y dora el
pan al horno.

ENSALADA DE GARBANZOS

II 4 🕒 25 min

- 200 g de garbanzos cocidos
- ¼ de col lombarda
- 1 berenjena, 2 cebollas
- 4 tomates
- 1 bandeja de champiñones
- 1 calabacín
- Unos germinados
- Sal al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

Lava la berenjena y despín-tala. Limpia y lava también la lombarda. Lava los tomates. Elimina el pie de los champiñones y lávalos sin sumergir. Seca todas estas hortalizas y córtalas en láminas, igual que las cebollas peladas. Escurre los garbanzos.

Escalda la lombarda en agua salada durante unos 4 minutos, refréscala con agua fría y después escúrrela. Saltea los champiñones en un poco de aceite durante 3 minutos y sazónalos luego.

Dora las láminas de berenjena, tomate y cebolla por tandas también en aceite y sazónalas igualmente. Lava, seca y corta en láminas muy finas el calabacín (usa un pelador).

Dispón aros de cocina en los platos y rellénalos intercalando capas de los otros ingredientes, acabando con garbanzos. Compáctalos bien con ayuda de un tenedor para que no se desmorone al retirar el aro.

Decora el timbal con el calabacín y los germinados tras desmoldarlo y sírvelo.





PASTEL FRÍO DE LENTEJAS CON ARROZ

II 4 🕒 20 min + reposo

- 250 g de lentejas cocidas
- 250 g de arroz largo
- 1 pimiento rojo
- 150 g de guisantes congelados
- 80 g de maíz dulce
- 1 cebolleta tierna, sal
- 2 zanahorias, perejil

Para la salsa tártara:

- 200 ml de aceite de girasol
- 1 huevo, 6 pepinillos
- 1 cda. de alcaparras
- 4 cebolletas en vinagre
- Vinagre de Jerez, sal

Prepara el arroz y los guisantes. Hiérve el arroz en un cazo con el doble de su volumen de agua. Cocina 14 minutos a fue-

go lento y tapado, con una cucharadita de sal. Hiérve los guisantes congelados 15 minutos en agua con sal. Escurre y luego deja enfriar.

Elabora el relleno. Lava y seca el pimiento y la cebolleta. Pela las zanahorias. Pica todo a cuadraditos. Mezcla en un recipiente el pimiento, los guisantes y el maíz escurrecido. En otro recipiente mezcla la cebolleta, la zanahoria y las lentejas bien escurrecidas. Sala todo.

Monta el pastel. En un molde rectangular pinchado de aceite, coloca 3 o 4 cucharadas de arroz formando una base gruesa. Reparte una capa del picadillo, cubre con arroz y decora con perejil. Bate todos los ingredientes de la salsa y sírvela en un cuenco junto al pastel.



TRUCO

Si prefieres una tarta más densa, sustituye el colador chino por el pasapurés.

TARTA DE JUDÍAS BLANCAS

II 4 🕒 3 h

- 300 g de alubias blancas
- 100 g de azúcar moreno
- 3 huevos
- 2 cdas. de canela en polvo
- Mantequilla
- Azúcar glas

Deja las alubias en remojo la víspera (también puedes comprarlas ya cocidas). Cuécelas en una cazuela con abundante agua durante 2 horas y 30 minutos aproximadamente. **Escúrrelas y pásalas** por un colador chino. Mezcla el puré obtenido con la canela y los 100 gramos de azúcar. Separa las claras y las yemas de los huevos. Bate las ye-

mas hasta que blanqueen y añádelas al compuesto anterior. Monta las claras a punto de nieve y agrégalas también, integrándolas con movimientos envolventes para que no se bajen.

Precalienta el horno a 180°. Unta un molde con un poco de mantequilla y vierte la preparación anterior. Hornea durante 35 minutos. Deja entibiar y desmolda.

Para decorar, espolvorea la tarta con azúcar glas. También puedes poner encima naranja confitada: lava una, córtala en rodajas y cuécelas 60 minutos a fuego lento en 150 ml de agua con 200 gramos de azúcar. Guarda las rodajas sobrantes en un tarro hermético con su almíbar.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

CREMA DE ZANAHORIA



MERLUZA A LA GALLEGA



PICANTONES AL JEREZ



TARTA DE MANZANA



MERLUZA A LA GALLEGA

II 4 35 min

- 8 rodajas de merluza
- 8 patatas medianas
- 5 dientes de ajo
- Unas hojas de laurel
- 1 cda. de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- 1 cda. de perejil picado
- Sal

Lava las patatas, pélalas y córtalas en rodajas que sean algo gruesas. A continuación, pon a hervir 1 litro de agua con sal en una cazuela baja. Agrega las patatas y el laurel, y cuece durante unos 15 minutos aproximadamente.

Lava bien las rodajas de merluza. Después, colócalas sobre las patatas dentro de la cazuela, tapa y cuece durante otros 8 minutos. Apaga el fuego y deja reposar un rato.

Pela y lamina los ajos mientras tanto. Dóralos en un poco de aceite. Apaga el fuego, espera unos segundos y agrega la cucharada de pimentón dulce.

Emplata la merluza sobre las patatas y aliña con el refrito de ajo y pimentón, y con una pizca de perejil. Sirve enseguida.



CREMA DE ZANAHORIA

II 4 45 min

- 550 g de zanahorias
- 700 g de calabaza
- 1 cebolleta
- 100 g de beicon
- 1 chile o 1 guindilla pequeños (opcional)
- Hierbas aromáticas
- Aceite picante
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

Limpia, lava y corta en juliana la cebolleta. Póchala a fuego medio-bajo 20 minutos. Pela la calabaza, retira las semillas y trocea la pulpa.

Raspa y lava las zanahorias y trocéalas. Cuécelas 10 mi-



nutos. Agrega la calabaza y cuece otros 20 minutos. Si se evapora el agua, vierte más ya caliente. Añade la cebolleta y cuece 10 minutos.

Tritura las hortalizas y ve agregando el agua de la cocción hasta darle a la crema el espesor deseado.

Corta el beicon en tiras y saltóalo hasta dorarlo. Salpimienta, retira y escurre sobre papel de cocina. Trocea el chile y rehógalo.

Sirve la crema con el beicon crujiente, el chile, unas gotitas del aceite picante y las aromáticas picadas.

TARTA DE MANZANA

II 4 1 h 20 min

- 250 g de harina
- 125 g de mantequilla
- 6 manzanas, sal
- 80 g de azúcar, 5 huevos
- 200 ml de leche entera
- 100 ml de nata líquida
- 100 ml de mermelada de melocotón y albaricoque

Mezcla la harina con sal y la mantequilla. Amasa. Después, incorpora 3 cucharadas de agua y amasa de nuevo. Forma una bola, cúbreala con film y déjala en la nevera una media hora.

Trabaja la masa con un rodillo hasta que tenga solo unos 4 mm de espesor. Fo-

rra con ella un molde redondo apto para el horno. Pincha el fondo con un tenedor y cocina, en el horno precalentado a 180°, 15 minutos.

Pela las manzanas, córtalas por la mitad y descórzalas. Tritura 3 de ellas junto con la leche y el azúcar. Agrega luego la nata y los huevos y bate bien.

Cubre la base de la tarta con la mezcla anterior. Corta en gajos las manzanas restantes y repártelos por la superficie de la tarta. Hornea a 180° 45 minutos. Calienta la mermelada para diluirla y pincela con ella la tarta.



PICANTONES AL JEREZ

II 4 50 min

- 2 picantones
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 2 ajos, sal
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 vaso de caldo de pollo
- ½ vaso de oloroso de Jerez seco
- Pimienta, 2 cdas. de aceite
- 1 cda. de mantequilla

Pela la cebolla y córtala en láminas. Pela, lava y trocea en dados las zanahorias. Limpia también y parte en cuadraditos el apio.



Limpia los picantones y salpimientalos tanto por dentro como por fuera. Dóralos con la mantequilla y el aceite. Después, agrega a la cazuela la cebolla, la zanahoria, los ajos pelados y el apio. Remueve bien.

Vierte el jerez y el vaso de caldo de pollo, y cocina a fuego alto. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y añade la hoja de laurel y la ramita de tomillo lavados.

Cuece a fuego muy lento, tapado, durante unos 40 minutos. Sirve los picantones junto con las verduras y el jugo de cocción.

La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 4 ⌚ 30 min

- 3 aguacates
- 2 tomates
- 1 cebolla
- El zumo de ½ limón
- Sal, pimienta
- Salsa picante al gusto
- 1 piparra, 1 chapata
- 50 g de alcaparras
- Unas ramas de eneldo
- 180 g de salmón fresco congelado para sushi
- 75 g de caviar (o sucedáneo)
- Aceite de oliva virgen extra



Tartar de salmón

Sobre una tosta con aguacate y caviar. ¡De lujo!



1. Lava y pica fino el tomate. Pela y pica la cebolla. Mezcla ambos en un bol con los aguacates pelados y troceados.



2. Riega la mezcla con zumo de limón, sal, pimienta, salsa picante al gusto y aceite de oliva. Remueve bien.



3. Trocea la piparra y pica las alcaparras y el eneldo. Mézclalo con el salmón picado fino, aceite y más salsa.



4. Prepara dos tostadas, úntalas con aceite y pon encima la mezcla de aguacate, la de salmón, caviar y eneldo.



LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Si no te gusta el picante**, puedes elaborar esta misma receta eliminando la salsa y la piparra. Te quedará deliciosa igualmente.
- **Si te encuentras con que el aguacate** no está en el punto de maduración necesario, no te preocupes. Ábrelo por la mitad, retira el hueso, marca su carne con un cuchillo, haciendo sobre ella una especie de cuadrícula, y hornéalo unos minutos a 200°. En solo 10 minutos, listo.

LECTURAS

Nº 3 788- 30 de octubre de 2024

DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolores Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Llunelles
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 JEFE Géma Arnal
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarco, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARÍA DE DIRECCIÓN Angels 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 PUBLICENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS M^o del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafin 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 Silvia 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 Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombrevilla
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 de 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.

Necio o estúpido	Ofreced algo de bondad	Verter el contenido	Las iniciales de la Policía Militar	Voz de gallina clueca	Falda corta de la danza	Persona despreciable
Vestidura eclesiástica	De buceo o de ensayo	Ni, pero en desuso	Muy mala intención	La llaman sin pies	Tostar al pobre pollo	Ella es Thais...
Relativo al juego			Mineral terroso amarillo	Presunción muy afectada		
Taberna irlandesa		Huevo para el cadáver		Un poco de hastío	Una sala muy docente	
		Proceso de defensa			Un poco de orden	
Título de religioso			Labrador, agricultor			Mellizas en el valle
Quieto, caballo			Un apetito desordenado			Cualidad de teatral
	Salir de alguna parte				De esta manera	
	Imita todas sus acciones				Libro cada 365 días	
Cabestro con que se ata la bestia	Es anterior al euro				Primeras vocales	Cierra la ventana
	El piso de más arriba				Relativo al año	País africano
						El que hurta la toma de electricidad
Músicos estudiantes					Nos puede dar provecho	
Servicio militar			Aullido, voz triste del lobo		Pelo por toda la cara	
Edificio donde habitar					Incurción militar	
Artículo muy neutro					La patrona de Zaragoza	
	Lo que dice la vaca					
	Echar baga y semilla					
Levanta al pequeñín en brazos	Tazón para los cereales		Infierno de muertos	Vahído, desmayo	Escuché dos vocales	Cero patatero
	Gran pañuelo sobre bañador		La inicial de Aurora	Masa blanda, papilla	Segunda en música	Pequeño arillo de metal
		Soltar todo lo nocivo				
		Gastar poco a poco			Ofrecen grado en yudo	
Prefijo campestre			Reparar el casco naviero		Elemento que ilumina	
Playa para desembarcar			Rey de los franceses			Nosotros pero sin los otros
			Dicen que hace el cariño		Paraíso terrenal	
			Consonante de la oveja		Justo ahora mismo	
Infierno				Socavón en el golf		Do todo solo la mitad
El de pecho lo alcanza el tenor				El centro del mundo		Símbolo de mil kilos
	La mujer más noble del ajedrez				Denota prioridad de lugar o de tiempo	



SUDOKUS ★★medio

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

★★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 gentilicios o, lo que es lo mismo, cómo se denomina a los habitantes de distintos países. Los hay de varios continentes: Europa, Asia, África y América.

- Alemán
- Angoleño
- Belga
- Bosnio
- Croata
- Etíope
- Francés
- Griego
- Japonés
- Letón
- Noruego
- Peruano
- Rumano
- Suizo
- Turco

O	S	G	L	R	A	G	L	E	B	U	O
Ñ	A	E	R	E	O	Z	I	U	S	U	A
E	N	U	C	O	T	G	N	E	S	L	M
L	O	R	R	N	E	O	P	L	E	O	N
O	R	O	S	M	A	O	N	M	N	O	N
G	U	N	L	R	I	R	A	N	O	P	A
N	E	A	A	T	E	N	F	R	P	E	N
A	G	M	E	O	E	O	A	I	A	R	O
A	O	U	C	R	I	C	R	M	J	U	C
E	S	R	I	B	O	S	N	I	O	A	R
N	N	R	R	C	R	O	A	T	A	N	U
O	G	E	I	R	G	E	R	L	A	O	T

Por Olissip

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.

A	P							
	L		O	N				C
	S	O	U	P				
O	I			U	N		A	
	C		L	I			S	U
				S	P	O	U	
U				O	I		N	
							C	P

Pista: Latido de la sangre en las arterias.

			I					O	L
F	N		C				E		
	I		E			R	C		
A						L	N		O
R	L	A							F
		F	N			E		L	
		E				O		A	C
I	C					F			

Pista: Ciudad italiana, capital de la Toscana.

Por Olissip

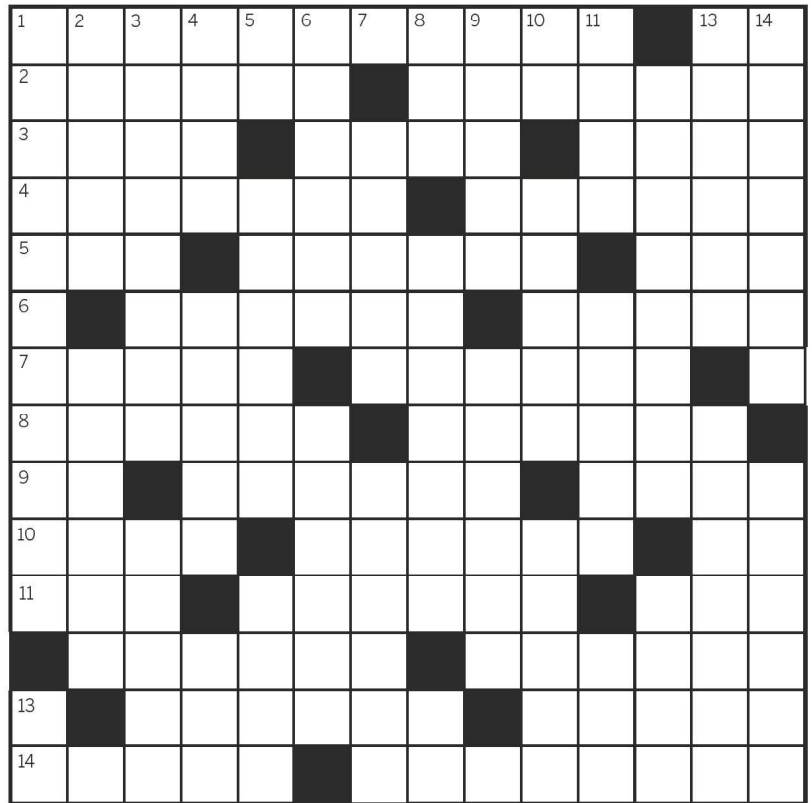
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Andábamos. Acude. 2. Libráis de culpas. Planta liliácea.
 3. Capital de Letonia. Instrumento musical de viento.
 Francés. 4. Relativo a la carne de consumo. Instrumento
 musical de cuerda. 5. Flanco. Deidades mitológicas. Poema.
 6. Roentgen. Señuelo para coger aves. Pulid. 7. Vano.
 Trabajaré. Símbolo del oxígeno. 8. Viento del sur. Romped a
 tiras. 9. Forma pronominal. Sorteáis. Indogermánico.
 10. Cuatro por dos. Inician un proceso o pleito. Símbolo del
 astato. 11. Exista. Resoplase. Labre. 12. Hurtaron, robaron.
 Enfado grande. 13. Símbolo del nitrógeno. Trasquilar.
 Árboles abietáceos. 14. Advierta. Allanase.

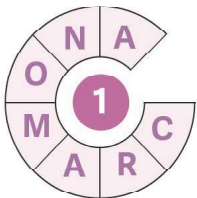
Verticales

1. Tapiaríamos, vallaríamos. Símbolo del sodio. 2. Relativo
 al eje. Frutos del nogal. Cinco. 3. Jaquecas. Isla de Las Antillas.
 4. Piedra magnética. Garito, tugurio. Apócope de suyos.
 5. Níquel. Tragué alimentos. Fundamento. 6. Agrupa, alfa.
 Invertebrado marino. 7. Símbolo del boro. Monje budista.
 Cántaro griego y romano. 8. Anudo. Elaboran. Símbolo del
 fósforo. 9. Cambie algo de sitio. Planos, lisos. Símbolo del
 cloro. 10. Sufijo químico. Tierras rodcadas de agua. Relativa
 al aire. 11. Continúo. Enderecen. Ácido desoxirribonucleico.
 12. Cazar palomas. Destape. 13. Concede firmeza legal.
 Periódicos. 14. Dejo impresionado. Mirase desde lo alto.

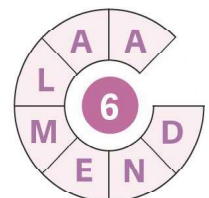
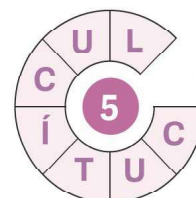
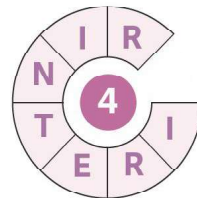
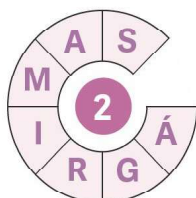


PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO

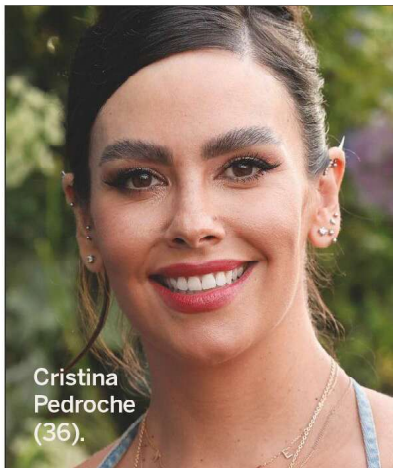


SOLUCIONES

Horizontales:

1. Carniábamos. Va. 2. Otease.
 3. Riga. Oboe. Eximis. Tulipán. 3. Riga. Oboe.
 Galo. 4. Carrico. Votín. 5. Ala.
 Ninfas. Oda. 6. R. Nagaza.
 P. R. U. L. S. P. O. U. I.
 N. G. A. L. I. O. P. S. U. I.
 L. N. C. A. S. P. O. U. I.
 U. A. P. C. O. I. L. N. S.
 S. O. I. N. T. L. U. A. C. P.
Verticales:
 1. Cercaríamos. Na. 2. Axlil.
 Nueces. V. 3. Migrarías. Haití.
 4. Imán. Antro. Sus. 5. Ni. Ingerí.
 Base. 6. Asocia. Ofura. 7. B.
 B. O. N. Z. O. A. N. T. E. R. O.
 8. Ato. Fabrican.
 P. 9. Mueva. Rasos. Cl. 10. OI.
 Isbs. Ácra. 11. Sigo. Ingan.
 A. D. N. 12. Palomear. Abra. 13.
 Valida. Ditaros. 14. Anonado.
 Otease.

Horóscopo



Cristina Pedroche (36).

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Dale un poco más de cancha a tu pareja, que siempre acaba cediendo ante lo que tú deseas, renunciando a lo que él haría o le importa. Déjale llevar más la voz cantante y vuestra relación se beneficiará. Los astros influyen ahora en tu poder de concentración. Como consecuencia de ello, **te resultará muy fácil ver las cosas claras y tomar las decisiones apropiadas.** Te ayudará también tu intuición, durante esta semana especialmente agudizada.

ARIES

21 marzo-19 abril

Los roces con tu pareja surgen porque estás demasiado susceptible y saltas a la primera de cambio. Modérate y todo funcionará como una seda. **Tienes ahora una influencia astral que potencia tu empatía,** pero procura no perder la objetividad, podrías tomar decisiones erróneas que te causarían perjuicios.

TAURO

20 abril-20 mayo

Buenas noticias sobre cuestiones legales. Quizá no es como lo habías planificado pero lo importante es que se resuelva. Lo mismo pasa con el amor y tu pareja empieza a cansarse de que quieras que todo suceda según lo previsto y no admitas otras formas de ver las cosas. Dale más protagonismo.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

No te dejes invadir por la inseguridad y el temor, **con la protección astral de la que gozas no has de tener ningún miedo.** Si tu pareja ha perdido interés en vuestra relación, no es por tu causa ni por nada que te incumba. Superará los problemas que le aquejan, volverá a ser el de siempre.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Te esperan cambios que van a gustarte. El amor te está quitando ilusiones. Temes perder a la persona que amas porque es propensa al coqueteo. Si te has enamorado de un seductor, acéptalo tal como es o elige otro camino. **Controla tu naturaleza hipersensible** o sufrirás más de lo debido.

LEO

23 julio-22 agosto

Tendrás gran capacidad de análisis para determinar lo que deseas profesionalmente y trazar el camino para conseguirlo. **Te convendría poner algo menos de romanticismo en el amor,** estás a punto de cambiar uno real por otro que solo está en tu imaginación. Ojo, podrías arrepentirte.

VIRGO

23 agosto-22 sept

El amor volverá ahora a llamar a tu puerta. Si eres un corazón solitario o no te sientes feliz en tu relación, el universo te dará ahora una buena oportunidad para que tu vida cambie. Quizá por fin comprendas que sufrir por amor no es una opción y que, por tanto, no debes soportarlo más tiempo.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Lo mejor de la semana lo vivirás en el terreno sentimental: **aparecerá alguien que te hará recuperar la ilusión.** Buenas perspectivas de relación estable. Por lo demás, te esperan días muy movidos que requerirán buenas dosis de paciencia. Los astros aconsejan no tomar decisiones respecto al dinero.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Podrías decepcionarte por la actitud de la persona con la que sales, tal vez no es como se mostró al principio y ahora percibes que no quiere ataduras. Mejor que le dejes ir, no te haría tan feliz como te mereces. Atraviesas también por un **bajón de energía, desconecta de todo y descansa.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Te esperan días de muchas salidas y gran diversión, **vivirás momentos inolvidables con tu pareja** y lo pasarás bien también junto a tus amigos. Esto te compensará de los momentos complicados que te tocará vivir en el trabajo, aunque al final saldrás de ellos triunfante. Los astros te protegen.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

No te preocupes si tu pareja parece no tener interés en la relación, le afectan otros problemas. En vez de quejarte, apóyale. Tampoco vivas los problemas ajenos como propios; pon límites. No te agobies cuando no tengas solución para todo, **resuelve primero tus asuntos y luego los de los demás.**

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Has superado el bajón sentimental que te aquejaba. **Tu pareja está ahora más atenta contigo y tú te sientes mejor.** Tus miedos son los que provocan que, a veces, no logres superar los obstáculos. Libérate de estos temores que te impiden actuar y todo te resultará muchísimo más fácil.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



ROBERTO BENIGNI 72



SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA 55



MANUELA VELASCO 49



WINONA RYDER 53



LETICIA DOLERA 43

María Galán
vidente y tarotista

Nuestra mayor debilidad radica en darse por vencid@.
La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.

806 313 574
982 775 286

Coste máximo €/min. red fija: 0.91 red móvil: 1.27 IVA incluido. Mayores 18 años, YMM Apartado de correos 7 46007 Valencia

Tarot
ALICIA GALVÁN®

922 679 362
806 514 514

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

PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com

Feliz cumpleaños



La sonrisa más bonita del cine

Su hermano mayor, Eric Roberts, que en los 80 tenía una carrera consagrada, la acogió en Nueva York cuando se mudó para probar suerte en el cine. En 1990 protagonizó 'Pretty Woman', que la consolidaría como la actriz del momento.



JULIA ROBERTS

LA REINA DE LA COMEDIA ROMÁNTICA CUMPLE 57 AÑOS

Feliz desde hace 20 años junto a Daniel Moder, celebra el 25 aniversario de 'Notting Hill' y 'Novia a la fuga'

Gracias a su éxito en el cine de los años 90, Julia Roberts ostenta desde entonces dos grandes títulos, el de novia de América y el de reina de las comedias románticas. Nacida el 28 de octubre de 1965 en Georgia, estos días celebra también el 25 aniversario de dos de sus películas más conocidas: 'Notting Hill' y 'Novia a la fuga', que siguen cautivando al público como el primer día. En el cine no solo encontró el éxito, también el amor, ya que rodando 'The Mexican' en 2001 se enamoró de Daniel Moder, el director de fotografía de la película, con quien tiene tres hijos, los mellizos Hazel y Phinnaeus y Henry. Antes estuvo casada con el cantante Lyle Lowett. **■**



En 2002 se casó con el director de fotografía Daniel Moder, al que conoció en el rodaje de 'The Mexican'.

VEN A DESCUBRIR

LA CASA DE NAVIDAD ELMUEBLE



Una experiencia única donde descubrirás cómo es una casa real decorada de Navidad por el equipo de interioristas de EL MUEBLE.

**PALACIO
DE SANTA
BÁRBARA**

Hortaleza, 87.
Madrid

Del 1 al 9 de
Noviembre

De 10.00 a
20.00 horas



**ÚLTIMAS
ENTRADAS**
CONSIGUE
LA TUYA



Compra tus entradas
en nuestra web
www.elmueble.com
o a través de este
código QR.

PATROCINADO POR

ENGEL & VÖLKERS

FIRMAS COLABORADORAS

JO MALONE
LONDON

PORSCHE

El Corte Inglés

**COTON
ET BOIS**

Linett
MAESTRO CERRAJERO SUZUKI
DESDE 1845

**L'ART
DE
TEU**

GRUNDIG

gancedo
1945

BAIMARA
Maison de Vacances
PARIS

ATEMPORAL

ETHICAL HOME INTERIORS

KAYMANTA
LUXURY RUG MAKERS

VISTA ALEGRE
1824

Bruno
INTERIOR DECORATION

Crisal fronda
DECORACIÓN



MIRANZA

¿Cuánto hace
que no visitas
al oftalmólogo?

www.miranza.es
T. 900 645 001