

DIEZ MINUTOS

4 DICIEMBRE 2024 • NÚM. 3824

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.



“Carlo es muy cariñoso conmigo, cuida a Alejandra y nos vemos todas las semanas”

“Me gustan los hombres mayores y a ellos les gustan las jovencitas”

EXCLUSIVA

TERELU

“Llevo nueve años sin acostarme con nadie”



ANABEL PANTOJA

Ya está en casa con su hija Alma
“Estoy feliz”

LOS THYSSEN
Posan felices y planean las Navidades juntos



Dia

¡El panettone
de cada Dia!



Descubre nuestro surtido navideño
en tiendas Dia y en dia.es

REPORTAJES



Manu Tenorio

Presenta disco El cantante asegura sentirse sereno tras el "caso iniquocupas".



Cayetano Martínez de Irujo

acerca posturas El hijo de la duquesa de Alba rindió homenaje a su madre con dos de sus hermanos.



Felipe y Letizia

llevan el cariño de Valencia

Los Reyes volvieron a las zonas afectadas por la DANA.

DM cuida de ti

Moda, Energía, Nutrición...

La familia Grimaldi

junta, pero no revuelta, en el Día Nacional de Mónaco.

Arantxa de Benito, arropada por sus amigos en una cena solidaria.

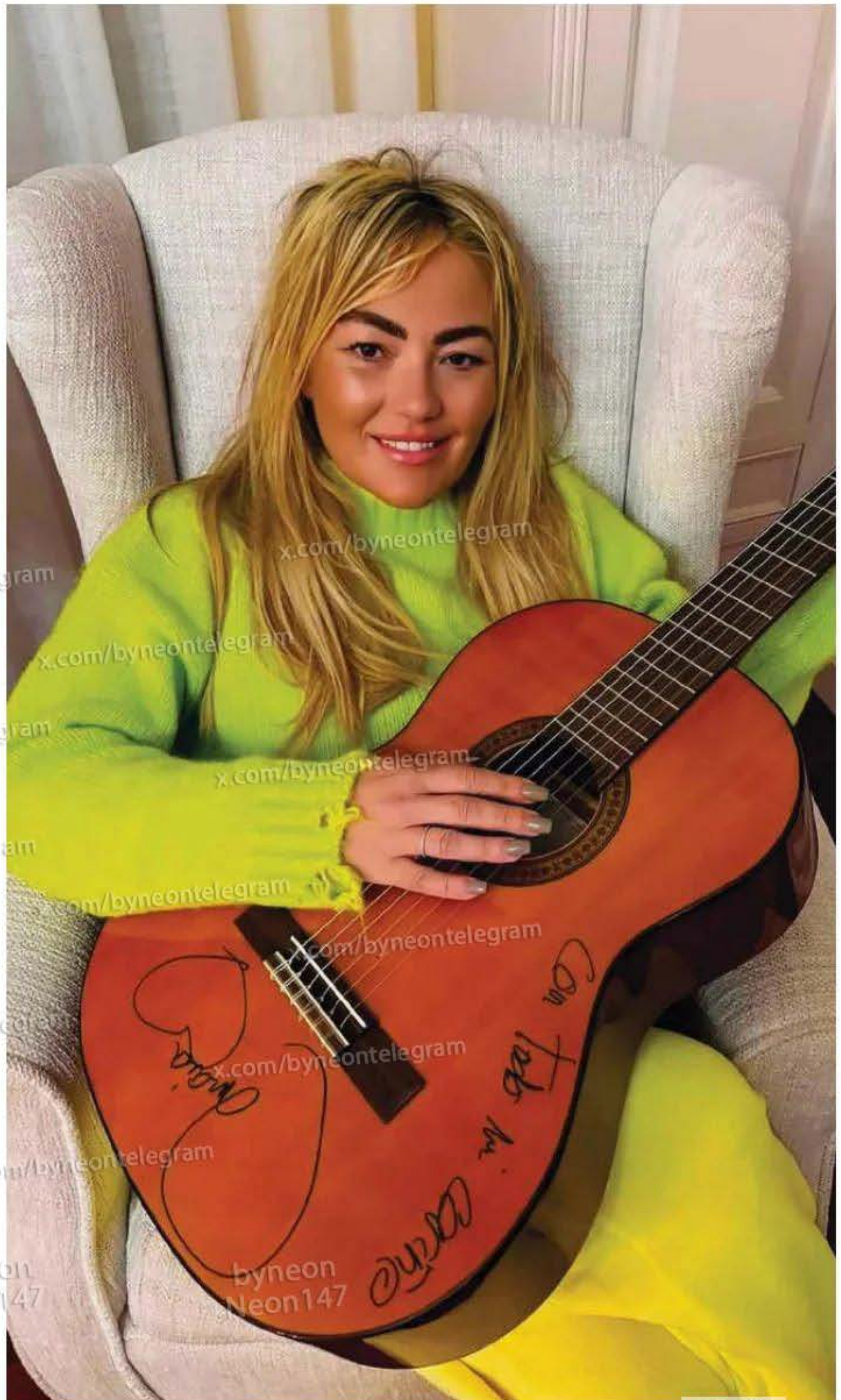
Gloria Camila: "No le aparto las novias a mi padre, solo le abro los ojos".

Gente con estilo: Álex Ubago.

Valeria Vegas: Las Hermanas Hurtado.

Ángel Antonio Herrera:

Cayetano Martínez de Irujo.



AMAIA MONTERO

Irreconocible en su última aparición en redes



El locutor de radio Tony Aguilar publicó esta imagen en su Instagram para agradecer a la cantante que hubiera donado una guitarra a la recolecta solidaria para los damnificados por la DANA de Valencia.

Nada más colgarla, la foto se hizo viral porque Amaia Montero reaparecía irreconocible: pelo rubio platino, piel morena, cejas pobladas y pómulos prominentes. "¿Desde cuándo es coreana?", escribía uno de sus seguidores. Hasta sus fans más acérrimos se preguntaban si realmente se trataba de la cantante o de una imagen realizada por Inteligencia Artificial.



CHIARA FERRAGNI

Ya no esconde a su novio

Después de firmar su divorcio con Fedez, la influencer italiana ha presumido de nuevo amor, el empresario Giovanni Tronchetti, con el que se le ha visto así de acaramelada por Milán. Su novio tiene tres hijos y comparten colegio con los dos niños que Chiara tuvo con su ex.

EL PRÍNCIPE HARRY

Promociona sus juegos

El hijo de Carlos III viajó a Vancouver, Canadá, para promocionar sus próximos Juegos Invictus, un evento multideportivo que da visibilidad al esfuerzo de hombres y mujeres que tienen movilidad reducida. En esta ocasión, los Invictus se celebrarán en tierras canadienses el próximo mes de febrero, del día 8 al 16. Harry aterrizó sin su mujer, Meghan Markle, un hecho que vuelve a alimentar los rumores de crisis en la pareja.



Querida Energía:

HEMOS PASADO DE TRAERTE DESDE MUY LEJOS A SER AUTOSUFICIENTES

En IDAE cumplimos 40 años transformando actitudes. Y hoy, entre todos, le estamos dando al país una nueva energía para crecer y avanzar como sociedad.



QUIM GUTIÉRREZ Y ANNA CASTILLO Brindan juntos por Navidad

Los actores se han convertido en embajadores de Codorníu. Y tienen mucho que celebrar. Quim acaba de ser papá por segunda vez junto a la modelo Paula Willems. Su hijo se llama Gael. Tienen otro de 3 años, Bru. Y Anna Castillo porque no para de trabajar. Acaba de estrenar "Escape" junto a Mario Casas.

PAULA VÁZQUEZ

Confiesa que tiene TDAH

Ha sido la conductora de los Premios Talento y allí se ha sincerado: "Me acaban de diagnosticar TDAH (Transtorno por déficit de atención e hiperactividad). Estaba convencida de que lo tenía tras ver muchos vídeos de TikTok y ya he empezado mi tratamiento", dijo.



FIONA FERRER Presenta su colección de Snoopy

La estilista ha vuelto a sorprender. Hace unos días presentó en el hotel Bless de Madrid su nueva colección de ropa, "Te lo juro por Snoopy", un tributo a su infancia. "Ha sido uno de los desafíos más especiales de mi vida", confesaba la periodista.

CALIDAD LOCAL

Recetas con alma

Esta Navidad, disfruta como nunca antes de su plato estrella, el cordero. *El Recetario* de INTEROVIC te ayudará a exprimir todo el potencial de este producto tan noble.

Nada menos que 70 recetas ricas y reconfortantes de lechal, cordero y cabrito. Chefs de renombre como Begoña Rodrigo o Toño Pérez comparten en *El Recetario* elaboraciones cuya estrella es este producto local. Un libro de INTEROVIC que puedes descargar de forma gratuita.

El ritual del cordero

Ahora que se acerca la Navidad, cuida de ti y de tu familia escogiendo carne de ori-

gen nacional. Y es que el cordero de nuestros campos puede presumir de una calidad excepcional. A partir de la mejor materia prima, podrás elaborar todo tipo de platos con esta carne. Las recetas están divididas en tres categorías: recetas tradicionales, recetas contemporáneas y recetas con Estrella, las más *premium*, elaboradas por los chefs. Para que, tanto si quieres salirte de lo habitual como si buscas elevar una tradición anual, encuentres entre sus páginas cómo hacerlo.

Recetas con lechal, cordero y cabrito.



Visita la web y descubre más recetas

HEARST made



Cachopo de filetes de cordero

4 raciones. Dificultad: Baja. Tiempo: 30 minutos

INGREDIENTES

- 4 filetes de pierna de cordero lo más enteros posible
- 1 cuña de queso de oveja
- 2 lonchas de jamón serrano
- 1 lata de pimientos del piquillo
- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- 2 dientes de ajo
- Patatas
- AOVE
- Azúcar

PREPARACIÓN

Espalmar los filetes de cordero dejándolos lo más iguales posible, sazonar y rellenar con el jamón y con el queso, cerrar con otro filete de cordero, sazonar y rebozar los cachopos con harina, huevo batido y pan rallado apretando para que se agarre bien el pan.

Freír en aceite de oliva dorando por ambos lados. Para los pimientos, escurrir estos reservando

el jugo. En una sartén con un poco de aceite rehogar los ajos cortados en láminas finas. Cuando empiecen a dorarse, añadir los pimientos, cocinarlos por ambos lados, agretar azúcar, el jugo de los pimientos y dejar cocinar a fuego lento hasta que los pimientos estén caramelizados. Servir los cachopos de cordero con los pimientos y patatas asadas o fritas.

EXCLUSIVA

Sincera como nunca, la hija de Teresa Campos nos cuenta el momento personal que vive respecto al amor, sin disfrazarlo: "Es mi decisión", asegura. Y aclara la situación familiar.

TERELU CAMPOS

"Llevo nueve años sin acostarme con nadie"

Este 2024 ha sido un año movidito a nivel familiar para Las Campos. El embarazo sorpresa de Alejandra y la guerra de Carmen Borrego con su nuera y su hijo José han ocupado muchísimas horas de televisión y páginas de revistas. Para hablar de todo ello, quedamos con Terelu en el hotel Emperador de Madrid, donde se sincera como nunca lo ha hecho sobre su situación personal y también profesional, terreno en el que acaba de repetir como actriz.

-Enhorabuena, porque has vuelto a actuar, esta vez en la película “¿Quién es quién?”

-Sí, es un papelito, pero siempre me hace ilusión que me llamen, hago de directora de un colegio.

-En la peli, los miembros de una familia amanecen un día con los cuerpos intercambiados. Si pudieras elegir estar unas horas en el cuerpo de alguien de tu familia, elegirías...

-El de mi madre, sin duda, pero también el de mi hija en estos momentos.

-Ahora están de moda los documentales, pero vosotras fuisteis pioneras con “Las Campos”.

-¡Y la que liaron! Como si hiciéramos un trabajo indigno...

-Mirando atrás, ¿volverías a hacerlo?

-¡Con los ojos cerrados! Me encantaría hacerlo ahora con mi hija. Sería como la otra generación de Las Campos. No sé si ella querría...

“Hace un año y pico salí varias veces a cenar con un hombre y fue un error. Solo hubo besos pero me trastocó lo que tenía ordenado en mi vida”

-Has hecho cine, series, tele, docu, y hasta un libro, “Terelu frente al espejo”, con Kike Calleja. ¿Te planteas escribir otro?

-De escribir algo, escribiría sobre los estereotipos de hombres que se han cruzado en mi vida. ¡Tengo hasta el título! Maridos, novios de mis amigas, míos, novios de personas de mi familia... Me encantaría que la gente especulara: ¿y éste habrá tenido algo íntimo con ella?

-Eso sería muy morboso...

-¡Por eso me encantaría!, por la especulación mediática. La gente se equivocaría...

-¿Cómo estás a nivel sentimental?

-¡Fenomenal! Llevo 9 años sin pareja.

-¿Ni un tonto ni un roce?

-No me he acostado con nadie.

-¿Y eso?

-Es una decisión personal. Ya no me apetece. ▶



Cerrada al amor, Terelu confiesa que si se muere, no lo hará con pena: “He vivido como me ha dado la gana, sin ofender a nadie”.

“A mí me gustan los hombres mayores, y a los hombres mayores les gustan las jovencitas. Eso es así”

“El sexo está sobrevalorado. Yo echo más en falta el afecto de una pareja que la sexualidad”

► **-Eres muy joven para renunciar a tener pareja.**

-Mira, si me muero, no me voy a morir con pena, ¡te lo juro! He hecho en mi vida lo que he querido. El sexo está sobrevalorado. Echo más en falta el afecto de una pareja que la sexualidad.

-Pero la pasión con una persona puede surgir cuando menos te lo esperas.

-No, porque a mí me gustan los hombres mayores y a los hombres mayores les gustan las jovencitas... para qué nos vamos a engañar. Y más si se han separado de su mujer después de 20 años... y eso es así. Y no lo censuro. Nunca me han gustado los hombres jóvenes y los he tenido, 5 o 6 años más jóvenes que yo, y me horrorizaba. Me encanta que mis amigas de cincuenta y tantos digan 'yo quiero uno de 40'. Y yo pienso ¡hostias! ¡Yo quiero uno de 65!

-Cuando acabaste tu último tratamiento del cáncer nos decías que tenías cierto complejo físico y que no te atrevías a desnudarte delante de un hombre. ¿Sigues pensando lo mismo?

-Sigo pensando que no tengo ninguna necesidad de tener una relación íntima. Porque hay cosas que ya solo pertenecen a mi intimidad. Y porque soy muy vergonzosa y ade-

más igual él pensaría: mira, pobrecita lo que le pasó. Y detesto dar pena. Además, no quiero salir de mi zona de confort. Hace un año y pico salí un pelín y...

-Eso, ¿qué significa?

-Significa que salí con un hombre varias veces a cenar y nos dimos 4 o 5 besos y fue un error. No nos acostamos, si no te lo diría.

-No te gustó la experiencia.

-No, salí de mi zona de confort y me trastocó todo lo que yo tenía ordenado en mi vida, en mis sentimientos, y dije ¡paso!

-Quién sabe si un día se te cruza alguien ...

-No va a pasar. Porque es una decisión mía. Y para que alguien te cambie la cabeza tienes que quererlo y ya tengo 59 años. No quiero.

-De los hombres que han pasado por tu vida, ¿sigue siendo Alejandro el más importante?

-Desde luego, porque con él tengo un de los pilares de mi vida, que es mi hija.

“Mis amigas dicen que quieren uno de 40 ¡y yo quiero uno de 65! ”

-¿Te hubiera gustado tener más hijos?

-Uno más, sí. Pero los hombres con los que he estado no daban el perfil y ahora me alegro de no haberlo hecho y haber tenido la cabeza fría.

-Este 2024 ha sido un año muy agitado familiarmente hablando.

-Es que no recuerdo ninguno tranquilo (Risas).

-La noticia bomba fue el embarazo de Alejandra. Cuando hizo la exclusiva del embarazo, ¿te lo consultó?

-Sí, y yo estaba de acuerdo.

-¿No pensaste: va a abrir la veda para que la machaquen...?

-Ya la estaban machacando igual, ¡qué más da! Si hubiera hecho público que estaba embarazada sin exclusiva, hubieran dicho de ella todo lo que han dicho igualmente. Es que parece una delincuente por dar la exclusiva del embarazo. Además, ella ya sabía dónde se metía, conoce muy bien el medio en el que trabaja.

-Hace unos años decías que querías que Alejandra estudiara una carrera.

-Bueno, ella ha estudiado Arte Dramático, que hay quien lo pone en duda...

-Me refería a que te hubiese gustado que cogiera otro camino profesional. Cuando ves que centra su profesión en la tele, ¿qué piensas?

-Ella no ha centrado su profesión en la tele, la tele la está optimizando para cumplir su sueño, que es ser actriz.

-¿No te dio vértigo cuando empezó?



EMBARAZO SORPRESA

El pasado mes de junio Alejandra Rubio y Carlo Costanza, que llevaban apenas unos meses saliendo juntos, comunicaron vía exclusiva que esperaban un hijo. Fue la noticia bomba del año. Terelu reconoció que se quedó en shock cuando su hija le dio la noticia en casa, pero una vez asumida la situación, la apoyó en su decisión de hacer una exclusiva contándolo: “Ya la estaban machacando igual, ¡qué más da! Si hubiera hecho público que estaba embarazada sin exclusiva, hubieran dicho de ella todo lo que han dicho igualmente. Es que parece una delincuente por dar la exclusiva del embarazo”, nos dice Terelu.

La colaboradora de "De Viernes" reconoce que cuando Alejandra empezó en la tele le dio "pavor".





Terelu estuvo de acuerdo con la exclusiva del embarazo de su hija: "Ya la estaban machando, daba igual".

► -¡Yo me moría! Me daba pavor, porque que hablen de mí no me importa, lo que sea antes de meterse con mi hija.

Entiendo que la tengan que criticar porque trabaja ahí pero, chica, claro que me duele. Encima gente que se las van dando de que la ha querido siempre, que la conocen desde pequeña, que se les llena la boca... ¡Y ahora la revientan!

-¿Te refieres a tus excompañeros?

-No estoy mencionando a nadie. Es gente que ha dado la cara por ella en algunos momentos y ahora se la llevan por delante. Allá cada cual con su conciencia.

-Alejandra se defiende muy bien y parece tener las ideas muy claras. De hecho, a sus 24 años ha decidido formar su familia con Carlo. ¿Qué tal tu relación con él?

-Fenomenal.

-¿Te ha sorprendido?

“Conmigo Carlo es cariñosísimo. Tiene las ideas muy claras y cuida mucho a Alejandra. Nos vemos todas las semanas”



-Sí y para bien, me parece una persona con las ideas bastante claras, tiene mucho carácter, como Alejandra, (yo digo ¡vaya dos!) y la cuida mucho. Conmigo es cariñosísimo y con todos mis amigos que le he presentado.

-Tenéis una relación cercana.

-Sí, le veo todas las semanas.

-Y a su padre, ¿le conoces?

-Sí y bien. Pero no voy a hablar de la familia de Carlo.

-Hace unos días celebrasteis el baby shower de Alejandra.

-Fue en casa de una amiga mía, Raquel. Alejandra flipó, fue brutal. Éramos 27, amigas mías, amigos de mi hija...

-¿Fue alguien más de la familia?

-No, porque mi hermana Carmen estaba con fiebre y temía contagiar algo a Alejandra.

-¿Alejandra no invitó a Mar Flores?

-No fue porque no es parte de mi círculo de amistades, fueron amigas mías y de mi hija.

-Mar Flores ha dicho hace unos días que aunque la noticia del embarazo fue un shock y la palabra 'abuela' no le gusta, está deseando que nazca el bebé y piensa malcriarlo si se lo dejan.. Tú, ¿cómo te ves como abuela?

-Ni idea. No lo sé porque yo soy muy de disciplina, pero hasta que no me vea no lo sé. Todo el mundo me dice 'ya verás...' Pues cuando lo viva os lo contaré.

-En algún momento Mar Flores y tú vais a coincidir, en el hospital o en algún evento familiar alrededor del nieto. ¿Cómo será ese momento?

-Será de una forma natural, ni lo pienso ni me preocupa, ni a ella tampoco, estoy segura. Yo no tengo nada en contra de ella. Y ella tampoco contra mí. Nuestras vidas han ido en caminos diferentes. Nada más. Será un encuentro de felicidad.

“Mar Flores no vino al baby shower porque no forma parte de mi círculo de amistades”

-Imagina que al final termináis haciendo amistad...

-¿Y por qué no? Si es la abuela paterna de mi nieto.

-Ahora que vas a ser abuela, cuando ves que a tu hermana Carmen le cuesta tanto ver a su nieto...

-Ha sido un sufrimiento. Yo, cuando tocan a los míos, saco mi peor versión. Estoy segura de que he hecho declaraciones que han podido hacer daño a mi sobrino, igual que él las ha dado y ha hecho daño a su madre, y por ende a mí, pero cuando uno dice que no está bien, y él ha dicho que no lo está, hay que ser generoso.

-¿Has mediado entre tu hermana y José?

-Yo siempre estoy, ahí lo dejo. No voy a de- ▶

Terelu aclara su situación económica: "Llego a fin de mes y pago, no me sobra el dinero, pero tampoco me falta."



► cir nada porque José eso lo lleva a rajatabla. Yo siempre estoy y siempre he tenido una buenísima relación con mi sobrino.

“Eso de ‘siempre habrá una Campos peor que tú’ me parece una cabronada”

-¿Crees que esto llegará a buen puerto?

-Estoy segurísima. Él se está reponiendo, la separación le ha afectado muchísimo. Se tiene que cuidar. Lo malo es que esto se ha hecho público. Si hubiera quedado en privado habría sido cosa de dos días. Pero a todo dios le encanta hablar de nosotras. Como ese dicho que dice ‘Siempre habrá una Campos peor que tú!’ ¡A mí ese dicho me repatea! ¡Me parece una cabronada!

-Este verano dijiste en una exclusiva: “Tengo que hacer malabares para sobrevivir”, y claro, te cayó la del pulpo.

-¡En qué hora dije eso! Se malinterpretó. Lo que intentaba decir es que mi madre no hizo testamento por superstición y no ha sido fácil, porque había cosas que no sabíamos y que hubo que afrontar económicamente. No quise decir otra cosa, porque yo soy una privilegiada, no me puedo comparar con la gran mayoría del mundo, trabajo en lo que me gusta y me pagan. Lo que quiero es más trabajo.

-Vamos, que no tienes dificultades para llegar a fin de mes.

-No, yo llego a fin de mes y pago, pero no me sobra el dinero, esa es la realidad, y tampoco me falta.

“Lo de Carmen y mi sobrino, si no se hubiera hecho público, habría sido cosas de dos días. Pero a todo dios le gusta hablar de nosotras”

-¿Cómo llevas las críticas?

-Depende de quién vengan, cuando es previsible y sabes lo que va a decir fulano o mengana, pues no te sorprende.

-Esas críticas te resbalan.

-Totalmente. Yo me levanto y todas las mañanas me despierto con noticias inventadas de mi vida. Llega un momento que me da igual lo que digan.

-Volviendo a tu sobrino, ahora que se calma un poco la tensión con tu hermana, resulta que se tensa con tu hija...

-Algo me han dicho, pero no estoy enterada.

-Alejandra ha dicho en su programa que lo que está haciendo su primo le da vergüenza. Y José le ha respondido que si empieza a atacar por atacar, la cosa se puede complicar mucho.

-¡Ah! ¿que hubo amenaza? No creo... Alejandra a veces dice las cosas como

“Mi madre no hizo testamento por superstición y nos encontramos con cosas que no sabíamos y que hubo que afrontar económicamente. Ha sido un año duro”

las piensa, con contundencia y mi sobrino también. Le voy a quitar importancia.

-Hace un año y 2 meses que se fue Teresa, ¿cómo se lleva la ausencia?

-Sin pensar mucho, si lo pienso me hundo. No se supera, se convive con ello. Mi dolor fue público durante un tiempo porque era difícil no hacerlo público, hay personas que pueden hacerlo, yo no, yo cuando estoy herida no sé ocultarlo. Ahora ese dolor ya es privado. Para algunos aquello fue una exposición, pues lo siento, era una necesidad hablar de ella. Mi madre era una persona muy pública y mi dolor era normal que también fuera público, no me arrepiento de haber hablado de ella. Yo no hice ninguna exclusiva cuando murió mi madre.

-Pero has hablado de ella.

-Hablé en TVE porque trabajaba como colaboradora y me pagaban como tal, nunca me he lucrado de eso.

-¿Qué ha pasado al final con la calle de Teresa en Málaga?

-Bueno, hay un proyecto, nada más. El alcalde me hizo una propuesta que me gustó pero me dijo que puede haber otras. Estoy súper agradecida a Francisco de la Torre, alcalde de Málaga desde hace más de 20 años, siempre ha tratado a mi madre fenomenal. Y hará lo mejor para mi madre.

-Dicen que la calle está a las afueras...

-La que yo vi es una calle que a la derecha se va a construir una Universidad privada y a la izquierda está el centro de Rafa Nadal. No está en el centro de Málaga porque eso es complicadísimo.

-¿Carmen y tú estais conformes con la ubicación?

-Nosotras no hemos puesto ningún problema. ►



Terelu dice que Alejandra no ha centrado su carrera en la tele: "Está optimizando la televisión para cumplir su sueño de ser actriz".

► **-Y el nombre, finalmente, ¿cuál es?**

-“Periodista María Teresa Campos”. ¿Que por qué pone ‘periodista’? Porque es una decisión del alcalde. Se ha criticado, algunos han dicho que por qué no se pone calle ACTOR Antonio Ban-

“La calle de mi madre se llamará **Periodista María Teresa Campos. También se ha criticado. Parece que la cosa es joderle la calle...”**

deras. Pues chico, no lo sé... Parece que la cosa es ¡vamos a joder la calle de María Teresa Campos! Es mi opinión. Se ha intentado disfrazarlo con comentarios tipo ‘Ay, Teresa Campos se merece lo mejor... No esta calle en este sitio...’ Está cerca de la calle Imperio Argentina y de la de Clara Campoamor. Mi madre no es Banderas ni Picasso, pero ha sido muy importante en este país.

-¿Cómo vas a pasar las navidades?

-No lo sé porque Alejandra sale de cuentas en diciembre. Pero siempre lo celebramos en familia. Este año supongo que con Carmen y su marido, Alejandra, Carlo, el bebé, y el padre de mi hija.

-Mira que si te llevan a Mar Flores...

-¡Pues que me la traigan, sin problema!

-Si tu madre estuviera viva, ¿crees que los roces familiares no se hubieran producido?

-No. Estoy segura, porque nunca se hubiera hecho público. Es que ni habría ocurrido.

“No me arrepiento de haber hablado de mi madre. Ella era una persona pública y era normal que mi dolor también fuera público”

-Ahora tu papel en la familia parece que es como ser la madre de todos, ¿eso pesa?

-No, porque soy así, soy empática y tengo otro carácter. Me sale solo. Vivo con naturalidad.

Mar Cabanas

Fotos: Ana Ruiz

Ayte de foto: Idoia Vitas

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje: Rosa Navajas

Peluquería: Karla G.

Agradecimientos: Hotel Emperador. Madrid

emperadorhotel.com

Deseando estrenarse como abuela, asegura que ahora sí le han entrado los nervios.



La influencer ha estado acompañada en todo momento por su madre.

Inmensamente feliz aunque cansada. Así abandonó Anabel Pantoja el hospital Sta. Catalina de Las Palmas, donde dio a luz a su primera hija con David Rodríguez. La bebé, que vino al mundo el 23 de noviembre, nació por parto natural y ha recibido el nombre de Alma. "Te has tatuado en nuestra piel para los restos", escribió la orgullosa mamá en sus redes para darle la bienvenida al mundo. El nombre, el gran secreto, lo ha elegido el padre. "A David le hacía mucha ilusión que se llamara así", aclaró Anabel nada más recibir el alta médica el domingo a las 11.30 horas de la mañana. Su cara lo decía todo: "La niña es muy buena, pero claro, nació ayer. Ahora tenemos que descansar y adaptarnos". A lo que no quiso contestar es si su tía Isabel la había llamado o visto a la niña por videollamada. "Toda mi familia y toda mi gente más cercana la conoce pero vendrán más adelante, ahora necesitamos tranquilidad. Todos están respetando nuestro espacio", comentó.

La boquita de Anabel

La que no se ha separado de su lado ha sido su madre Merchi. La feliz abuela viajó a Las Palmas hace unos días para no perderse el parto y permanecerá en la isla para ayudar a Anabel y a su yerno. "Estoy muy contenta, feliz. Es una princesa. La verdad es que, como se suele decir, fue una horita corta y las dos están muy bien", comentó. Sobre a quién se parece la pequeña, comentó: "Tiene la boquita de Anabel pero vamos a ver... los niños cambian mucho", dijo. Sólo unas horas antes, la influencer había subido una imagen de ella en la que ponía: "Cómo entiendo ahora tu amor", refiriéndose a su madre.

Anabel Pantoja

ya está en casa con su hija Alma: "Estoy cansada pero feliz"

La pequeña llegó al mundo el pasado 23 de noviembre, en Gran Canaria. "Ha sido una horita corta. Tenemos una princesa", dijo Merchi, la orgullosa abuela. El papá, David Rodríguez, tampoco se separa de ella.





Abuela **“feliz”**

Estas fueron las primeras palabras de Merchi, la madre de Anabel Pantoja al conocer a su nieta, Alma. “Amor incondicional y para toda la vida”, puso en sus redes.

Nada más recibir el alta, Anabel habló para “Fiesta”: “Ahora necesitamos descansar y adaptarnos”.



“ACABAS DE TATUARTE EN NUESTRA PIEL”

Anabel colgó esta bonita imagen, (arriba) en la que aparece con David y con su hija. En ella escribió: “Alma acabas de tatuarte en nuestra piel para siempre”. Después subió otra (izda.) “No has parido ni la has llevado dentro 9 meses pero has sido el mejor compañero y padre que he podido tener para esta aventura. Juro que cada vez que te miro y te veo con ella digo: Dios, estas dos personas son mi familia”.

“DIOS, ESTAS DOS PERSONAS SON MI FAMILIA”

ESCRIBIÓ ANABEL EN UNA IMAGEN CON DAVID Y LA PEQUEÑA ALMA

- Y Merchi contestó: “Amor incondicional y para toda la vida”. La influencer también tuvo palabras para su chico. Junto a una imagen de los tres en el hospital, –ella, él y Alma– escribió: “No has parido ni la has llevado dentro 9 meses, pero has sido el mejor compañero y padre que he podido tener para esta aventura. Juro que cada vez que te miro y te veo con ella, digo: ¡Dios, estas dos personas son mi familia!”

Kiko e Irene, contentos

Su primo Kiko e Irene la han felicitado por redes. “Enhorabuena familia”, ha dicho el Dj. “Campeona súper mami. Felicidades a los dos por esta familia tan bonita que habéis creado. Alma, una muñequita”.

DM/Fotos: Agencias



Poco después de regresar a casa con la pequeña, los felices papás decidieron salir a comer fuera.



Esta es la imagen de Anabel sólo un día después de convertirse en mamá. Está fenomenal.



Foto: Conxermar

HORA DE DISFRUTAR

Llena tu mesa de mar

Porque estamos en un país que tiene la suerte de contar con una despensa marina de primera calidad, porque esta se puede complementar con productos agroalimentarios maravillosos y porque la gastronomía, une. Elige Los Alimentos de España, tienen mucho que aportar.



Foto: Conxemar



Foto: Interfish

No se puede imaginar una dieta mediterránea o atlántica sin el pescado. Nuestra gastronomía está vinculada al mar.

La calidad y variedad de los productos de la pesca y de la acuicultura en España es sobresaliente. Delicias sostenibles que, además, suelen ser asequibles y fáciles de preparar. Nuestras capturas, nuestra tradición pesquera, nuestras conservas y congelados hacen que podamos contar con pescados, mariscos y acuicultura de primera calidad. Por eso superamos, con creces, la media de consumo de productos de la pesca y la acuicultura de la Unión Europea y también la mundial. En nuestro país se toma una media de 25 kilos de pescado y marisco por año y persona. ¿Tendrá esto algo que ver con que contamos con una esperanza de vida de las más altas del mundo? Seguro que sí.

Directamente del mar

España es el país más rico del mundo en gastronomía, en tradiciones culinarias y en materias primas sobresalientes. Unas delicatessen que llegan a nuestra mesa gracias al buen hacer de los agricultores y de esos pescadores que cada día se levantan al alba y lo dan todo para que en nuestras mesas no falten productos equilibrados pero, sobre todo, deliciosos. En alta mar, sí, a lo largo de los 8.000 ki-



Foto: Anfacos



lómetros de costa que tenemos, pero también en los esteros, las almadrabas o las bateas hay hombres y mujeres que hacen de su trabajo nuestra delicia. ¿Y qué me dices de las míticas percebeiras o mariscadoras? Unos empleos tradicionales que estamos ‘obligados’ a preservar no sólo por las comunidades que viven de ellos, sino por todo lo que nos aportan a nivel gastronómico, y también a nuestras costumbres, a nuestra historia, a nuestra identidad...

El arte de prepararlos

Lo tenemos fácil. Como somos un país con una larga tradición de consumo de este tipo de productos, contamos con multitud de recetas que ponen en valor los distintos tipos de elaboraciones, tanto tradicionales como de vanguardia. Crudos o congelados, en conserva o salazón, marinados, cocidos, a la plancha, al horno... los productos de la pesca y la acuicultura son una delicia, además de una gran fuente de proteínas de alta calidad –una de las que menor huella hídrica genera– y de otros nu-

trientes esenciales en nuestra dieta. Por eso se recomienda el consumo de 3 a 4 raciones de pescado a la semana, ya



Foto: Anfacos

que “fortalece el sistema inmune y los huesos, nutre y fortalece los músculos, cuida el corazón y nos ayuda a generar más serotonina (la hormona de la felicidad)”. ¿Va a ser por eso que los españoles tenemos tanta fama de simpáticos, alegres y *bon vivant*? Puede que

En cualquier preparación, los productos de la pesca y la acuicultura son una fuente deliciosa de proteínas de alta calidad.



Foto: Interfish



Foto: Conxemar

En nuestro país encontrarás indicaciones geográficas y marcas de tanta calidad como la DOP Mejillón de Galicia.

sea una exageración, pero ¿a quién no le alegra un buen plato de pulpo, unas gambitas de Cádiz o un besugo del norte?

Por solidaridad y sostenibilidad

Si España es el país más rico del mundo en gastronomía, es gracias a las personas que hacen posible que seamos la gran despensa española y europea. Cuando consumes alimentos de España empatizas y ayudas con el trabajo de los sectores productores de nuestro país: agricultura, ganadería, pesca... Además, contribuyes al sostenimiento del medioambiente pues los usos agropecuarios españoles se preocupan por la explotación sostenible de los recursos y por la conservación de

CALIDAD, CERCANÍA Y PROXIMIDAD ES LO QUE TE GARANTIZA CONSUMIR ALIMENTOS DE ESPAÑA. PRODUCTOS QUE, ADEMÁS, SON SOSTENIBLES Y AYUDAN A NUESTRA ECONOMÍA

los mares y océanos. De hecho, en España somos líderes en la lucha contra la pesca ilegal y en apostar por la acuicultura sostenible. ¿A que el próximo plato de pescado que tomes te va a saber aún mejor?

#alimentosdespaña



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



Foto: Fedepesca

ALIMENTOS DE ESPAÑA: EL PAÍS MÁS RICO DEL MUNDO

Compra, cocina, consume y disfruta pescados y mariscos en sus infinitas posibilidades. Llena tu mesa de mar, de sus múltiples productos, sin olvidar tampoco los de las aguas continentales. Contamos con 900 mil toneladas de pesca extractiva al año y 300 mil de acuicultura. Seguro que encuentras el producto perfecto para ti y para tu familia y es fácil de usar si sigues estos consejos:

Pide en la pescadería que lo preparen a tu medida: El corte, lo limpio que lo quieres, que te indiquen la cantidad que necesitas para cada persona... Son profesionales en esto.

Consérvalo bien en casa. Si lo vas a tomar a lo largo de la semana, métele en la nevera en un recipiente de cristal con tapa. Si no, puedes congelarlo; y para descongelarlo, sácalo el día anterior y déjalo en la nevera.

Que no te agobien los olores. Tras cocinarlo, lávate las manos con agua y jabón y un toque de limón o de vinagre. Los utensilios en los que lo has almacenado en la nevera, lo mismo.

Comparte tus recetas. En las RRSS encontrarás cientos de preparaciones originales, distintas, pero quizás es hora de que te atrevas a aportar tu granito de arena. Sube tus propuestas a tu red social favorita y ¡a disfrutar!



De izda. a dcha. Raúl, Borjamina y Bruno, los componentes de Los Mozos de Arousa.

Los Mozos de Arousa muy enfadados tras ser apartados de las Campanadas

“Hemos sido engañados, se han reído de nosotros y nos han mentado en nuestra cara para hacer cosas que no queríamos hacer”, ha dicho Borjamina sobre Mediaset.

Entraron en nuestras casas en mayo de 2023 gracias a su participación en “Reacción en cadena”, de Tele 5. Y el próximo 25 de noviembre Los Mozos de Arousa se despiden de la audiencia tras más de 400 participaciones en el concurso y con más de 2,6 millones de euros en el bolsillo.

Pero esta despedida está siendo agrí dulce por la polémica que se ha generado. Gracias a su grandísima popularidad, Mediaset les eligió para dar las Campanadas junto a Ion Aramendi, en Tenerife, pero finalmente la

cadena ha optado porque sea Blanca Romero la que lo haga con el presentador.

“Estaba cerrado”

La noticia ha dejado perplejos a los concursantes. De hecho, Borjamina no ha dudado en pronunciarse en “X”: “No es que nos hubiéramos hecho ilusiones, es que estaba cerrado... Esto no es una rabietta es por descubrir –y cada día más cosas– que hemos sido engañados, se han reído de nosotros y nos han mentado en nuestra cara para hacer cosas que no queríamos”.

DM/Foto: Mediaset



ESTAS NAVIDADES BRILLA CON



• EDICIÓN LIMITADA •
COPA DE REGALO



Llévate gratis una copa Zwiesel Glas valorada en 12,95€*

¡ESCANEA AQUÍ Y DESCUBRE DÓNDE ENCONTRAR LA TUYA!

*Precio recomendado por Zwiesel Glas en sus canales de venta Retail.
Promoción válida hasta agotar existencias.



Marta Sánchez fue una de las invitadas al evento. La cantante lució un diseño de Tot-Hom.



La familia Thyssen encuentro feliz en el Teatro Real

Fue el escenario elegido para hacer oficial el esperado acercamiento entre Tita, Borja y Blanca. Los tres estuvieron juntos en la 39 edición de los Premios BMW de Pintura, presididos como cada año por doña Sofía, la reina emérita.



Pedro J. Ramírez junto a su mujer, Cruz Sánchez de Lara, muy elegante con un traje de The 2nd Skin Co.



Blanca Cuesta, Borja Thyssen y Carmen Cervera disfrutaron de una noche donde los protagonistas fueron el arte, la cultura y la música en el Teatro Real.



Anne Igarturu lució un traje del diseñador español Alejandro de Miguel. Paz Vega fue la encargada de conducir el acto.



La 39 edición de los Premios BMW de Pintura fue el evento elegido para hacer público que los Thyssen han acercado posturas. “Parece que ahora están bien avenidos”, nos decía una persona cercana a Carmen Cervera, su hijo Borja y su nuera Blanca Cuesta. Los tres se sentaron juntos durante la ceremonia presidida por la reina Sofía y disfrutaron de la representación de la Novena Sinfonía de Beethoven. Una vez terminado el acto, los tres estuvieron en el cóctel que se ofreció en el mismo Teatro Real y donde estuvieron charlando con la reina emérita. Diez Mi-

nutos pudo hablar con ellos y nos dijeron que estaban bien y que tenían intención de pasar las navidades juntos. “Ahora estamos en una nueva casa en La Finca (Madrid), porque la otra la vendimos. La verdad es que salimos poco, pero ahora con los niños más mayores tengo más tiempo. Lo que tengo claro es que ya no quiero tener más hijos”, nos dijo Blanca.

Fuimos testigos de que las aguas se han calmado entre los tres. De hecho, en un momento de la noche la baronesa quiso ir al aseo y su nuera la acompañó.

Daniel I. Carande

Fotos: Bernardo Paz y A. Bernárdez



BMW DONÓ
500.000 EUROS
A LA FUNDACIÓN
REINA SOFÍA PARA
LAS VÍCTIMAS DE
LA DANA Y 25.000
PARA EL BANCO
DE ALIMENTOS



Ainhua Arteta fue una de las invitadas a la gala. Eugenia Ortiz nos dijo que no tenía planes de casarse con su novio Miguel Barreiro.



La política Andrea Levy y la empresaria Fiona Ferrer no se quisieron perder esta edición de los premios de pintura.





Con la **cultura**

La reina Sofía presidió un año más los Premios BMW de Pintura, en los que han participado 1.700 artistas. Este año los ganadores fueron Damaris Pan, en la categoría de pintura, y Serafín Álvarez Prieto, en la de Arte digital. En la foto, la reina junto a Manuel Terroba, presidente del Grupo BMW en España y Portugal, y el ganador en Arte digital.



Nuria González no se quedó al cóctel que se celebró después de la ceremonia.

Rafa Nadal

adiós al tenis con una emotiva despedida "oficial"

Deja el deporte que le ha convertido en leyenda y todos se rindieron a sus pies en su último partido. Su mujer, su hijo, su madre y el resto de la familia fueron testigos de un merecidísimo homenaje en el que era imposible no llorar. El "¡Vamos, Rafa!" resonó más alto que nunca.



Sus **otras mujeres**

Ana María y Maribel, la madre y la hermana de Rafa eran todo lágrimas. El tenista está muy unido a ellas, que son de sus mejores fans y apoyo durante estas dos décadas de carrera.



Mery Perelló, con Rafa Jr., de dos años, en brazos. A su lado, su madre, María Pascual.


No se salvó ni el apuntador. El adiós "oficial" de Rafa Nadal convirtió el Palacio de Deportes José María Martín Carpena de Málaga, donde jugaba la eliminatoria de cuartos de final de la Copa Davis entre España y Países Bajos, en un mar de lágrimas. Casi lo de menos era el partido, que perdió. Tocaba homenajear al hombre y al tenista, una gloria nacional que ha dejado el deporte en el que ha reinado durante dos décadas, pero que ha entrado directo al Olimpo de nuestros héroes. "Han sido 20 años de carrera profesional en los que me habéis llevado en volandas siempre, en los momentos buenos me ayudabais a ganar el siguiente punto, y en los malos me empujabais a seguir peleando. He podido vivir con todos vosotros, quiero generalizar: me he sentido

súper afortunado por haber recibido tanto cariño en todo el mundo y especialmente en España... No estoy cansado de jugar al tenis, simplemente el cuerpo ha llegado un momento que no quiere jugar más", dijo en su discurso. Estaba emocionado, abrumado, y profundamente agradecido.

Adoración mundial

En la gradas, apoyándole, estaba su mujer, Mery Perelló; su hijo Rafa Jr, y el resto de la familia. Hubo un vídeo tributo con mensajes de compañeros y amigos, y las redes también estaban con él, estallando en felicitaciones para esta leyenda. La afición mundial sigue adorándole, desde su antaño rival y siempre amigo Roger Federer, a Ben Stiller y un largo etcétera. Inolvidable 19 de noviembre. "¡Gracias, Rafa!".

Agencias



Marta se mostró muy tierna con su pequeña. La influencer confesó que se encuentra “muy bien en la parte física. La interna, no tanto, cada cuerpo es un mundo”.

Marta Riumbau

primeras imágenes junto a Julieta

En pleno posparto, la influencer cuenta con todo el apoyo de su ex, Diego Matamoros, que sigue muy presente en su día a día.

“Le ayudo en todo lo que puedo”, asegura él.

El pasado 4 de noviembre, Marta vivió el día más feliz de su vida: por fin conocía a su querida Julieta, la niña que ha tenido en solitario. Después del alta y de instalarse con su pequeña en la casa que tiene en la sierra de Madrid, tocaba revisión con el pediatra. La influencer cogió a Julieta en brazos con mucha ternura para subirla a su coche y acercarla a la clínica Bmum, donde nació. “Hoy hemos tenido médico y todo va genial”, escribió Marta después en Instagram.

La joven decidió convertirse en madre tras su ruptura con Diego Matamoros, después de dos años de relación. Pese a no estar juntos, el chico sigue estando muy presente en la vida de su ex. Y como prueba, esta imagen: Diego saliendo de la casa de Marta para acercarse a un contenedor y tirar un palé de madera. “En todo lo que puedo le ayudo y tenemos muy buena amistad, somos amigos y eso es lo que queda”, confesó él hace unos días.

Agencias



Buen amigo

Ser madre es una tarea tan intensa como agotadora. Diego ya no está con Marta, pero se acerca con frecuencia a su casa para ayudarla en lo que necesite.

La pequeña Julieta nació el pasado 4 de noviembre.



HUMORISTAS Y ACTRICES

Teresa y Fernanda Hurtado

“A veces hemos utilizado nuestro parecido para confundir a los hombres”

Por Valeria Vegas FOTOS: BEATRIZ VELASCO

¿Quiénes son ellas?

NACIERON en Madrid, en 1947.

TRAYECTORIA: A finales de los años sesenta comenzaron a participar en series como “Historias para no dormir” o “La casa de los Martínez”. En 1979 formaron trío con su hermana Paloma y llevaron a cabo el espectáculo cómico musical “El show de las Hurtado”. Tres años más tarde son contratadas por Chicho Ibáñez Serrador para el exitoso programa “Un, dos, tres, responde otra vez”, en el que permanecerían durante doce años, alcanzando ya una enorme popularidad.

Ambas han participado en una treintena de películas, siendo la última de ellas “Un mal día lo tiene cualquiera”, estrenada en 2024 y dirigida por Eva Hache.

Han rodado anuncios y participado en multitud de series de televisión, entre las que destacan “Brigada central” o “Compuesta y sin novio”. Actualmente colaboran en el programa “Y ahora Sonsoles”, a la vez que se han reconvertido en creadoras de contenido a través de su Instagram.

FAMILIA: Hijas de la actriz Mary Carrillo y del empresario teatral Diego Hurtado, son las menores de cuatro hermanas.



Teresa y Fernanda, las gemelas Hurtado, forman parte de la cultura popular de este país. Hace décadas que se ganaron el cariño del público, que sigue intacto, y continúan haciendo honor a su genuino sentido del humor. Tienen asumido que no hay edad para hacer lo que les da la gana y han emprendido una nueva labor de cocineras en Instagram (@teresa_y_fernanda_hurtado) donde acumulan fans por todo el mundo. Y entre receta y receta acuden al plató de “Y ahora Sonsoles”, siendo uno de los nuevos fichajes de la temporada, dispuestas a regalar alegría y alborotar el programa.

-Volvemos a disfrutaros en la televisión, colaborando en “Y ahora Sonsoles”. ¿Cómo surgió?

-Fernanda: Nos lo comunicó nuestro representante y nos hizo mucha ilusión. No nos lo creíamos. Lo que sí pedimos es que nos pusieran la ropa, que fuéramos igual y acertaron totalmente con lo que nos gusta. Luego nos fuimos a comprar unos bodys que nos chafaran un poco el pecho, porque somos muy tetonas.

-Teresa: Creo que Sonsoles es muy inteligente, porque sabe que nosotras tenemos también millones de seguidores. ¡No se le escapa nada!

-Y además está vuestra faceta de creadoras de contenido en Instagram. Ahora estáis inmersas con vuestras recetas de cocina

-Teresa: Eso fue porque un día me dio por hacer una crema de naranja que me quedó estupendamente y nos animamos a subirlo a Instagram. ▶



Teresa y Fernanda compartieron un café con Valeria en el AC Hotel Aitana de Madrid.



TERESA

“A la gente se le ha olvidado recalcar que Mayra era una superdotada y con sólo leer el guión por encima, ya se lo sabía”

FERNANDA

“Hemos sido anfitrionas de los Beatles y hemos bailado con Yatra, somos intergeneracionales”



► A la gente le encantó y nos pedían más recetas.

-Fernanda: Nos compramos unos delantales rojos bien intrépidos y nos lanzamos a nuestra filosofía, que es poder cocinar algo con lo que hay por casa, que sean recetas originales y baratas, que ha subido todo mucho.

-Sois de las que presumís de edad y a la vez demostráis tener un espíritu joven...

-Fernanda: En nuestra urbanización les decimos a los vecinos que tenemos 78, nos ponemos un año más y así nos dicen que parecemos más jóvenes. Somos de las que, en vez de quitarse, nos ponemos de más.

-Teresa: Y además somos muy infantiles, desde siempre. No éramos conscientes, pero es una actitud que nos ha servido en la vida. Cuando tenía 30 años hice de niña en la obra de Antonio Gala "Los buenos días perdidos", y te lo creías totalmente.

-Hace poco os sincerabais en cuanto a no tener muchas amistades del mundo del espectáculo. ¿Es que os habéis llevado muchas decepciones?

-Teresa: Ahí metimos un poco la pata, nos equivocamos, porque sí tenemos amigos, obviamente, como Raúl Sender, que es una joya. Se porta excelentemente con nosotras y hemos viajado mucho con él.

-Fernanda: Pero cuando éramos jóvenes muchos chicos se querían liar con nosotras, para ver si así llegaban a ser primeros actores en la compañía de nuestra madre, Mary Carrillo. Eso nos puso siempre en alerta, con las dobles intenciones, porque no era por nosotras, ¡si éramos feísimas!

-Teresa: ¡Pues yo creo que no! Que ahora veo fotos antiguas y éramos monísimas.

-Cuando vosotras empezasteis no había en España apenas mujeres humoristas. ¿Os sentís pioneras?

-Fernanda: No éramos conscientes. La vis cómica nos viene de nuestro padre y hasta Isabel Pantoja nos contrató como teloneras para su espectáculo. Luego hicimos una función con Rocío Jurado, que nos adoraba y hasta nos protegía de Celia Gámez, la vedette, que era la otra protagonista y nos tenía un odio tremendo.

-Teresa: Piensa que nosotras hemos crecido con una primera actriz, que nos

enseñó que no hay que creerse nada y tienes que hacer tu trabajo lo mejor que puedas.

-Y ahora que ya hay muchas cómicas, ¿tenéis admiración por alguna en especial?

-Fernanda: ¡Eva Hache! Es buenísima y no va de creída.

-Teresa: Las demás nos pueden cansar un poco, pero Eva para nosotras es la mejor.

-Parece que es obligatorio preguntaros por el "Un, dos, tres". ¿Os habéis cansado de ello alguna vez?

-Fernanda: ¡Nunca! Nosotras al programa lo llamábamos "nuestra fábrica de pan". Gracias a él nos hemos comprado nuestra casa, nuestro coche... Y Chicho siempre se portó estupendamente con nosotras.

-Teresa: Fue un billete de lotería, en un momento en el que muchos actores tenían que rogar y en cambio nosotras allí estuvimos 250 programas. Fuimos las que más duramos y como copresentadoras. Además, pudimos crear libremente nuestros personajes e incluso el guión.

-¿Y cómo habéis vivido la muerte de Mayra Gómez Kemp?

-Teresa: Pues claro, una pena y en esas circunstancias. Pero a la gente se le ha olvidado recalcar que Mayra era una superdotada. Con sólo leerse el guión una vez, viéndolo por encima, ya se lo sabía. Era increíble, tenía una cabeza tremenda, que eso lo hemos vivido nosotras.

-Vosotras dos siempre habéis estado ahí, pero vuestra hermana Paloma desde que se casó decidió dar portazo al mundo del espectáculo. ¿A qué se debe?

-Fernanda: Ella de toda la vida soñaba con vivir en América, es lo que ella quería, y ya de mayor tuvo la suerte de encontrar un americano. Se casó y decidió no volver más.

-Teresa: Y también es verdad que el terrible accidente que tuvo le afectó mucho.

-Siendo hijas de la gran Mary Carrillo, ¿no os ha tentado nunca la idea de hacer drama?

-Fernanda: No, porque en el drama no hay espontaneidad, hay guión. Y en el género cómico te puedes salir de él y hacer lo que te dé la gana. ▶



► -Teresa: Aunque yo también hice "Historias para no dormir" y la película "La Residencia", que eran terror y dirigidas por Chicho Ibáñez Serrador.

-Estabais muy unidas a vuestros padres. ¿Os llegó a afectar mucho su pérdida?

-Fernanda: Mucho, muchísimo. No sabíamos vivir sin ellos y era muy duro verlos a los dos con Alzheimer, que es terrible. Así estuvimos diez años. Si quieres a la otra persona, nadie está preparado para ello, para ver esa enfermedad.

-Teresa: Yo me encargaba de papá y Teresa de mamá. Dormíamos con las luces encendidas y se paseaban como fantasmas por la casa. Pensábamos que iban a vivir para siempre y llegamos a caer en una tremenda depresión, muy extrema, tuvimos que acudir al psiquiatra.

-Fernanda: Y empezamos a aprender a guisar por la enfermedad de nuestros padres, porque antes era mamá la que cocinaba. Y como no querían comer de nada, hacíamos muchas cosas para que eligieran.

-Supongo que eso os alejó mucho.

-Teresa: Sí, porque vivíamos para su cuidado. Éramos hijas, madres y enfermeras, y un día comprendimos que ya no eran nuestros padres. Ahí estaban sus cuerpos, pero no sus cabezas.

-Fernanda: Nos inventábamos juegos y cosas didácticas para distraerlos, e incluso compramos una videoconsola Wii, muy moderna, para practicar cosas con ellos.

-Presumís de ser gemelas pero, ¿en qué aspectos sois diferentes?

-Teresa: ¡En todo! Mentalmente, en todo. El secreto de convivir juntas y llevarnos tan bien es que, aunque no lo parezca, somos muy diferentes.

-Fernanda: Tenemos cada una nuestra personalidad y la educación para comprender que una dice que no y la otra que sí.

-¿Y habéis utilizado alguna vez vuestro parecido para confundir a alguien o salir de una situación?

-Fernanda: ¡Muchísimo! Lo hemos hecho toda la vida. ¡Hasta en el colegio!

-Teresa: A Fernanda no se le daba bien el francés y me presenté por ella. ¡Al final lo aprobó ella y lo suspendí yo! En el colegio, la única forma que tenían las monjas de distinguirnos eran por los zapatos, y los dejábamos debajo del pupitre y nos los cambiábamos.

-Fernanda: Y a los hombres también los hemos confundido y los hemos vuelto locos. Que la gente no lo sabe, pero hemos tenido novios y amantes a manta. Desde suizos hasta turcos y japoneses.

-Mucha gente no es consciente de que tuvisteis el honor de ser las anfitrionas de Los Beatles en su única visita a España. ¿No os parece que fue un sueño?

-Teresa: ¡Menos mal que hay fotos porque no se lo creería nadie! Medio mundo quería estar con ellos y nosotras tuvimos esa suerte. ¡Hemos estado con ellos, Fernanda! Todo fue casualidad, porque nuestra hermana Alicia trabajaba en una agencia con las bodegas que lo patrocinaban y ella nos sugirió como azafatas.

-Fernanda: Y ahí estuvimos con ellos, vestidas de flamencas y diciendo todo el rato "yes" y "no". Es que hemos sido anfitrionas de los Beatles y hemos bailado con Yatra, somos intergeneracionales.

-Lo de Sebastián Yatra también merece un capítulo aparte. No hay fenómeno fan que se os resista.

-Fernanda: Sí, fue porque nos invitó a su cumpleaños nuestro amigo Capi, el productor.

-Teresa: Y allí estaba Yatra, tan guapo. No nos conocía y Capi le dijo que éramos sus artistas favoritas, así que le dimos curiosidad. Y al rato estaba Fernanda enseñándole a bailar flamenco y pasamos juntos toda la noche.

-¿Habéis tirado mucho del sentido del humor para sobrellevar la vida?

-Fernanda: Por supuesto, pero nuestro sentido del humor viene de que somos naturales.

-Teresa: Tenemos una gran suerte y es que sólo nos ha pasado una cosa mala en la vida, que es la muerte de nuestros padres. Todo lo demás ha sido una maravilla, todo positivo y no lo decimos mucho porque si no nos envidiarían, y no lo queremos.

-Teatro, televisión, cine, circo y hasta redes sociales. Da la sensación de que no os ha quedado nada por hacer.

-Fernanda: ¡Nos queda mucho! Fíjate si nos queda que ahora estamos en televisión. Además de nuestra faceta de video-artistas.

-Teresa: Hemos trabajado con directores maravillosos, desde Chicho hasta Adolfo Marsillach, y el ser ahijadas de Jacinto Benavente. Pero siempre nos quedaran cosas por hacer, porque somos muy cuicosas.





AC HOTEL AITANA



Teresa y Fernanda quedaron con Valeria en AC Hotel Aitana, situado en una de las mejores zonas de la capital, en el Paseo de la Castellana junto al Estadio Santiago Bernabéu, tiene a su alcance toda la oferta cultural y de ocio de Madrid. El concepto estético de AC Hotel Aitana transmite tranquilidad, tanto para negocios como para el ocio.



NUESTRA FOTO FAVORITA

“Esta foto de nuestra infancia nos define perfectamente. Es en la finca que tenía nuestra familia en Torrelodones, donde vivíamos con nuestro padrino, Jacinto Benavente”.

¡Los únicos Zapatos tan cómodos como sus zapatillas favoritas!

Alto Confort

"Por fin puedo estar el día entero con los zapatos puestos y ¡super cómoda!"

POR SOLO
39€

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



Laterales elásticos y adaptables



Tacón/cuña cómodo



Horma extra-ancha



Plantilla de Piel Auténtica



Súper flexible

DISPONIBLES EN TALLAS

36 a 41

¿Sueña con unos bonitos zapatos que no le aprieten, no le rocen y con los que pueda andar durante horas sin cansarse? ¡Ya están aquí! Los nuevos Zapatos "Alto Confort" de Galería del Coleccionista están cuidadosamente diseñados para proporcionar **el máximo confort a sus pies las 24 horas del día, 365 días al año!**

Son tan cómodos que no se los querrá quitar... ¡Olvídense de llegar a casa con los pies destrozados y deseando ponerse en zapatillas! Con los Zapatos "Alto Confort" no se dará cuenta ni de que los lleva puestos, porque todos sus detalles están pensados para cuidar

sus pies: Sus lados elásticos se adaptan a la forma de cada pie, ¡tan necesario cuando se padece de dolorosos juanetes! ... Su plantilla acolchada de Piel Auténtica le garantiza la máxima comodidad en cada pisada... Con su horma extraconfortable, ancha, ligera y flexible, y la pequeña cuña de la altura recomendada por podólogos, podrá caminar durante horas sin cansarse... Y por último, su precioso diseño con acabados cocodrilo para ir **¡siempre elegante de los pies a la cabeza!**

¡Con los Zapatos "Alto Confort" volverá a disfrutar del placer de pasear sin molestias!

Solicite hoy mismo los Zapatos

Alto Confort
por solo 39€

(más 4,95€ de gastos de envío)

llamando ahora al teléfono
902 107 902

GRATIS

y recibirá un magnífico REGALO SORPRESA



 GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EX81

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES DE ENERGÍA, TODO PARA CUIDAR DE TI

LA PELÍCULA DE LA SEMANA

Pídeme lo que quieras

Mario Ermito y Gabriela Andrada dan vida en el cine a dos de los personajes más conocidos de Megan Maxwell.



TRANSICIÓN ENERGÉTICA

Es necesaria para frenar el cambio climático. Descubre qué podemos hacer nosotros a nivel individual para ayudar.



DÍA MUNDIAL DEL SIDA

La prevención y el conocimiento son claves para enfrentarse a la enfermedad que aún es un estigma.



NAVIDAD GOURMET

Te damos las claves para preparar los mejores aperitivos navideños y al mejor precio con la gama Special de ALDI.

TENDENCIAS

Lucir piernas

ATRÉVETE CON MINIFALDAS, MINIVESTIDOS O BOTAS INFINITAS.



BOHO

La nueva colección de Bershka está presentada bajo la visión del director creativo de la firma. Los clásicos del tricot conviven con las tendencias claves de la temporada. Piezas que dejan los hombros al aire, microshorts o acabados efecto furry; vestidos románticos, blusas vaporosas y maxibotas nos presentan el estilo boho del invierno. bershka.com



OBJETO DE DESEO

Esta temporada las botas suben mucho más arriba de las rodillas para convertirse en botas mosqueteras, que poseen la gran virtud de alargar las piernas hasta el infinito. Desde su aparición en los años 70, repiten como favoritas con frecuencia. Estas son de H&M (279 €).

CLÁSICO Y MODERNO

Desigual nos muestra una nueva colaboración con la diseñadora María Escoté, donde la sensualidad a través del empoderamiento femenino es el principal foco. Una mezcla de lo clásico y lo moderno. desigual.com



ROJO Y NEGRO

Una combinación siempre ganadora que da el look perfecto para distintas ocasiones.



VESTIDO
de Zara, 25,95 €



PENDIENTES
de Kiabi, 3 €



BLAZER
de Lefties,
19,99 €

LA BOTA ALTA ATERRIZA
PARA QUEDARSE TODO
EL INVIERNO. AQUÍ REALZA ESTE
LOOK DE VESTIDO Y BLAZER



BOLSO
de Mango,
19,99 €

look TOTAL
98,93 €



BOTAS
de Primark,
30 €



ABRIGO 185,50 €
BIMBA Y LOLA



PANTALÓN 69 €

R&H



BOTAS 153,95 €
zalando



BOLSO 125 €
MICHAEL KORS

LOW COST EN TIENDAS

Echa un ojo a las propuestas de esta semana.



JERSEY 45,99 €
SLOWLOVE

SHOPPING

Botas y botines

EL INVIERNO LLEGA CARGADO DE PROPUESTAS. UNA DE LAS ESTRELLAS DE LA TEMPORADA ES LA BOTA POR ENCIMA DE LA RODILLA.



CHAQUETA
de Max&Co,
309 €



GAFAS
de Saint
Lauren para
Óptica Óptima,
242,85 €



TOP
de Intimissimi,
39,90 €



BOLSO
de Michael
Kors, 395 €



FALDA
de Zara,
49,95 €



PENDIENTES
de Aristocrazy,
49 €



BOTAS
de Milanoo,
107,38 €



JENNIFER LOPEZ



COWBOY
de Pull&Bear,
49,99 €



RECTA
de La Redoute,
153,09 €



PIEL LABRADA
de Paris Texas para
Farfetch, 614 €



BIKER
de Exé,
149,95 €



ENCERADA
de Hoss
Intropia, 199 €



TRENZADA
de Pons
Quintana, 315 €



MORADA
de Mint&Rose,
199 €



MILITAR
de Farrutx,
369 €



SERPIENTE
de Martinelli, 159,95 €



METALIZADA
de Unisa, 100 €



CON FORRO
de Pitillos,
104,95 €



PUNTERA METÁLICA
de Alma en Pena,
155 €



TACÓN GEOMÉTRICO
de Bibi Lou para
El Corte Inglés, 210 €



TEJANA
de Pinko,
450 €

producto
estrella



**Bota de piel
convertible en
botín, de Zara**
279 €



ESQUIMAL
de Blogger,
79,95 €



TERCIOPELO
de Xti, 59,95 €



SERRAJE
de Massimo
Dutti, 139 €



LEOPARDO
de H&M,
74,99 €

Enzimas para brillar como las estrellas

ES LO ÚLTIMO PARA LA PIEL, Y NO SÓLO LA DEL ROSTRO. SON ESPECIALMENTE EFECTIVAS EN ÁREAS CON ACUMULACIÓN DE GRASA, CELULITIS Y FLACIDEZ.



DRA. ELENA BEREZO
Directora clínica
Medicina
estética
avanzada

Se lo hacen todas las estrellas de Hollywood para brillar en las alfombras rojas. Y ahora, la Dra. Elena Berezo ha traído el tratamiento con enzimas recombinantes a España.

1. ¿En qué consiste el tratamiento? Están desarrolladas para tratar diversas alteraciones cutáneas y corporales. Actúan mediante mecanismos específicos como la degradación de proteínas o lípidos, ayudando en la regeneración y mejora de la textura de la piel. También en la reducción de la grasa y la retención de líquidos. Es mínimamente invasivo (pequeños pinchazos en diversas zonas) y permite obtener resultados eficaces, seguros y naturales.

2. Además de para el rostro vale para glúteos, piernas...

Sí, el tratamiento es muy versátil y se puede aplicar en diferentes áreas del cuerpo, no sólo en el rostro. Nosotros las utilizamos para mejorar la textura de la piel y reducir imperfecciones en zonas como glúteos, piernas y abdomen. Son especialmente efectivas en áreas con acumulación de grasa, celulitis o flacidez.

3. ¿Cuántas sesiones se necesitan para ver resultados? Varía según el objetivo de cada tratamiento y la respuesta individual de cada paciente, pero generalmente entre la segunda o tercera sesión se ve mejora. Yo suelo recomendar entre 4 y 6 para resultados óptimos.



Bálsamo limpiador con Té Matcha, de Gaura, 39,90 €. Sunnique Aceite bruma, de Ecran, 11,94 €.



Ampollas antimanchas, de Babaria, 5,99 €/5 ud.



Loción corporal con Manteca de Karité, de Saluvital, 12,65 €.



Detox. Nutricosmético de Aromas, 32,96 €.



Reparador piel seca, de Bioderma, 21,95 €.

Es un tratamiento muy extendido en Hollywood que se hacen muchas de sus estrellas, como Natalie Portman.



Oferta
estrella



Sérum con efecto
glow, de The Lab
Room
66 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Doctora, ¿hay algo para la celulitis y la flacidez?

ENLACE AL CANAL

byneon.com/byneontelegram



**VICTORIA
TRASMONTE**

Jefa de servicio de
Medicina Estética
Fundación Jiménez
Díaz (Madrid)

Muchos son los enamorados de la ropa de invierno por su elegancia, pero también porque oculta y disimula aquello que consideramos poco estético de nuestro cuerpo. Cara y cuerpo van parejos en ese inevitable estrago del paso de los años, los cambios hormonales o la exposición solar, solo que en el cuerpo una buena hechura puede ayudarnos a olvidar aquello que en verano queda expuesto.

A nivel corporal debo ser especialmente rigurosa, porque hay algo importante que debéis saber: el ejercicio y una dieta adecuada es el primer paso en la mayoría de los tratamientos que realizamos a la hora de reafirmar y moldear. Tan insistente quiero ser en esto, hasta el punto de decir que ningún procedimiento no invasivo tiene ninguna evidencia científica cuando hablamos de celulitis y grasa si no se cumplen esos dos primeros pasos que antes de cualquier consulta de medicina estética.

Tanto la radiofrecuencia, como el ultrasonido, la crioterapia, la carboxiterapia o las ondas de choque buscan mejorar la microcirculación, oxigenar esas zonas que se encuentran tabicadas, destruir esos puentes, inducir la apoptosis del

adipocito y ayudan a controlar ese desorden metabólico del tejido graso, pero todo vuelve a su sitio si no somos constantes en unos buenos hábitos.

Prestar atención a nuestro cuerpo es de vital importancia por la repercusión que tiene en nuestra salud. Estos cambios en el tejido adiposo van más allá de lo meramente estético, son problemas que van generando una inflamación crónica de bajo grado que los médicos llamamos "lipoinflamación" y que a largo plazo puede afectar a nivel sistémico y generar problemas relacionados con la resistencia a la insulina y el síndrome metabólico: la hipertensión, la diabetes y el colesterol.

Por todo ello os animo a apostar por el buen envejecimiento, terapias que repercutan en salud y consúltanos para que os ayudemos a conseguirlo.

El ejercicio y una dieta adecuada es el primer paso en la mayoría de los tratamientos que realizamos a la hora de reafirmar y remodelar

Sabías
que..?

CADA TIPO DE ENZIMA RECOMBINANTE

tiene un propósito y un mecanismo de acción específico. Por ejemplo, la queratinasa facilita una exfoliación suave y aumenta la permeabilidad de la piel, lo que ayuda a mejorar la absorción de otros ingredientes activos. La hialuronidasa facilita el drenaje linfático

250

EUROS

Eso es lo que cuesta cada sesión con enzimas recombinantes. Según la doctora, a partir de la segunda o tercera sesión se notan los resultados. Pero recomiendan para resultados óptimos entre 4 y 6 sesiones, espaciadas entre 1 y 2 semanas, aunque esto puede ajustarse en función de las necesidades del paciente.



Los mejores regalos para cinéfilos

Ya están abiertas las reservas para el pack Universo Aki Kaurismäki en la tienda on line de Avalon. Se presenta en una funda de cartón rígido e incluye: 3 digipacks con un total de 10 discos Blu-ray y un exhaustivo libro. Una joya con la filmografía completa del cineasta finlandés. tienda.avalon.me

Tu casa accesible con VALIDA

No te preocupes más por las escaleras. Los salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para las personas con problemas de movilidad. Ofrecen máxima comodidad y seguridad. valida.es



Pon a punto tus defensas

Con el frío, el viento y la lluvia hay que proteger el sistema inmunológico aún más. Consíguelo fácilmente con los viales de Propolivit Defens de Marnys. marnys.com

El poder de 10 sérums en 1

Descubre la eficacia de Super Serum (10) de Nuxe Paris: suaviza las arrugas, reafirma, rellena, reduce la apariencia de manchas, ilumina, minimiza los poros, hidrata, nutre, repara y protege. Todo en un solo gesto. nuxe.com



Nueva colección "Zebra Dye"

Los diseños de la colección cápsula de Lola Casademunt combinan prendas como este elegante abrigo de pelo midi y bolsos con el logo de la marca. lolacasademunt.com



WGH Spain: Liderazgo en Salud Global

La asociación sin ánimo de lucro WGH Spain (Woman Global Health) organizó un encuentro potenciando su línea de trabajo: comprometida con una salud global accesible y dedicada a promover el feminismo, la justicia y la equidad de género de forma transversal en el sector salud. wghspain.es

15 minutos, como mínimo de juego al día

Así lo afirman los expertos de Kiwoko. Los perros necesitan jugar, ya que el juego ejerce un papel clave en la evolución del animal, no solo en los cachorros, también en los perros adultos, para sociabilizar. kiwoko.com



Recetas fáciles para llevar a la oficina

Para que preparar el tupper para el trabajo sea más fácil, quesos TGT te dan soluciones sencillas y muy ricas como esta empanada con queso gallego DOP Arzúa-Ulloa Pazo de Queixo y lacón. Más recetas en grupotgt.com/es/

EL MEJOR PLAN



EL ESPECTÁCULO DE LA NAVIDAD

Un regalo inolvidable

Si estás pensando en cómo sorprender a tus seres queridos estas Navidades, el renovado WAH Show Madrid es el plan perfecto para vivir una experiencia 360°.

Estas fiestas puedes irte a comer con tus seres queridos y luego pasarte horas buscando dónde tomar una copa para alargar la tarde, o bien decantarte por un plan que lo tenga todo en uno: deliciosa comida, actuaciones en directo, show musical, cócteles y fiesta hasta la madrugada. Así es WAH Show, un espectáculo que ha revolucionado la escena madrileña y que, además, ha vuelto totalmente renovado para lograr una experiencia 360o.

80 ARTISTAS EN ESCENA

La nueva ubicación de WAH –en el espacio WAH de IFEMA– es el lugar perfecto para dar rienda suelta a las emociones y vivir esta experiencia única en pareja, familia o con amigos. Más de 80 artistas forman el elenco de un show, donde cantantes, bailarines y actores se

reparten en más de 4.000 metros cuadrados y frente a más de 1.000 espectadores, desplegando su arte y energía contagiosa en cada esquina.

La música y las actuaciones están presentes en todo momento, destacando algunos aspectos como la impresionante pantalla interior del teatro (la más grande de Europa), que proyecta unos efectos visuales increíbles. Tampoco desmerece (y es estreno esta temporada) el sistema de sonido. Su tecnología de audio de vanguardia y los altavoces colocados estratégicamente por el local logran envolvete en un universo distópico. Descubre a qué nos referimos en WAH Show Madrid y empieza 2025 con energía. ¿Se te ocurre una opción mejor que compartir con tus seres queridos el plan más alucinante de la cartelera? No se olvida...

LOS TRES ACTOS EN DETALLE

Estos son los tres fascinantes actos en los que se divide WAH Show Madrid: el primero es un **viaje gastronómico** en un *Street Food Market* multicultural, mientras se ven actuaciones en vivo; o bien en El Cielo, un espacio con degustaciones *gourmet*. El segundo acto tiene lugar en el WAH Theatre. En él, se vive propiamente **el show en directo**, donde un elenco artístico sin igual da voz a la *playlist* de tu vida. El tercer acto es un **fin de fiesta** espectacular en La Catedral, con los mejores DJ pinchando mientras bebes deliciosos cócteles de autor.



Día Mundial del Sida: datos a recordar y retos a cumplir

FUE UNA EPIDEMIA DÉCADAS ATRÁS, PERO EL PELIGRO ESTÁ AHÍ. LA PREVENCIÓN Y EL CONOCIMIENTO SON CLAVES PARA ENFRENTARSE AL VIRUS Y A LA ENFERMEDAD. Y AUNQUE HA AUMENTADO LA ESPERANZA DE VIDA, EL ESTIGMA CONTINÚA.

En los años 80, el sida fue una epidemia mundial que hizo estragos, cobrándose la vida de millones de personas. Hoy, la situación ha cambiado, hay tratamientos médicos, pero estamos bajando la guardia, sobre todo los jóvenes. Cuando se acerca su Día Mundial, el 1 de diciembre, es importante recordar algunos aspectos:

-VIH y sida no es lo mismo. Lo primero son las siglas del Virus de Inmunodeficiencia Humana, que causa la infección de las células del sistema inmunitario y da lugar a lo que conocemos como sida, que son las siglas de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

-Síntomas. La mayoría de l@s infectad@s por el VIH no saben que han contraído el virus. Inmediatamente después de infectarse se suele presentar algo similar a una mononucleosis infecciosa, acompañada de fiebre, sarpullido, dolor articular y ganglios linfáticos inflamados. Pero a menudo no hay ningún síntoma.

-¿Por qué se produce? El VIH se puede hallar en la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. Se puede transmitir a través de la penetración sexual sin protección, por transfusiones de sangre, al compartir agujas contaminadas y entre madre e hijo durante el embarazo, el nacimiento y la lactancia.

-¿Cómo saber si se ha contraído? La prueba del VIH es la única forma fiable de saber

si una persona está o no infectada. Habitualmente son tests que detectan los anticuerpos que genera el organismo frente al VIH. Según el tipo de prueba se utilizan muestras de sangre o saliva. Hay que hacérsela si se cree haber tenido una práctica de riesgo, es decir, si se ha expuesto al VIH a través de relaciones sexuales sin profilaxis o a través de la sangre.

-Tratamiento. No existe una cura pero sí tratamiento efectivo, que se ha de empezar de manera inmediata y regular para mejorar el día a día y tener una esperanza de vida similar a quienes no han contraído el virus. Se utilizan medicinas antirretrovirales, que bloquean la reproducción del VIH en el cuerpo y hacen que no contagie.

-Objetivos. El Ministerio de Sanidad pretende erradicar el estigma y la discriminación relacionados con el VIH y acabar con el sida como problema de salud pública para 2030.



JÓVENES EN LA DIANA

En los últimos años se ha registrado un aumento de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) entre los jóvenes. Hay un relajamiento en la toma de medidas de protección durante los encuentros sexuales y el sida les suena, pero poco. "Señalar a las personas jóvenes y tacharlas de irresponsables no sirve de nada", asegura el educador Oliver Marcos. Falta formación, más acceso a preservativos y pruebas de detección...



3.196

NUEVOS DIAGNÓSTICOS DE VIH EN 2023

según un último informe de Sanidad y el Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III. Hay un descenso de los casos, pero...

-La vía de transmisión predominante sigue siendo la sexual (**80,7%**), con la mayor incidencia entre hombres que tienen sexo con hombres (**55%**).

Las relaciones heterosexuales representan el **25,7%**, y el uso de drogas inyectables, el **1,7%**.

-Por edades, el **33,5%** de los nuevos diagnósticos tienen de 25 a 34 años; el **18,3%**, 50 años o más; y el **11,5%**, entre 15 y 24.

-Casi la mitad (**48,7%**) de l@s diagnosticad@s en 2023 recibió el diagnóstico de forma tardía. Mientras que entre los menores de 25 años el diagnóstico tardío se produjo en el **33,4%** de los casos, esta cifra se eleva al **61,5%** en personas mayores de 50 años.

ÚLTIMAS NOTICIAS



MUFACE, ¿UN DESAFÍO PARA LA SANIDAD PÚBLICA?

El tema es de actualidad y nos afecta a todos. Y es que el Gobierno barajó integrar a los usuarios de la Mutualidad General de Funcionarios de la Administración Civil del Estado de España en la sanidad pública, ya colapsada. Ahora, consultará a las aseguradoras privadas el precio por el que asistirían a MUFACE.



ATENDER A LAS PERSONAS TRANS Y/O NO BINARIAS

Según el estudio "Transaludes", realizado por un equipo de la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III, 4 de cada 10 participantes manifiestan que sus profesionales de la salud no saben cómo atenderl@s. Se quiere incidir en el desconocimiento sobre las necesidades de salud del colectivo LGBTIQ+, sobre todo de las personas trans y/o no binarias.

Sabías que...?

LOS MENORES SUFREN TRAS UNA CATÁSTROFE MEDIOAMBIENTAL

como la ocasionada por la DANA.

Según la Asociación Española de Pediatría, el 25% de los niños y niñas que han vivido una tragedia así desarrolla síntomas de trastorno de estrés postraumático

7

AÑOS MÁS DE VIDA

Es lo que ganamos si mantenemos una actitud positiva frente al envejecimiento, según estudios realizados por la Universidad de Yale (EE UU). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el riesgo de una muerte prematura se reduce un 30% si se hace ejercicio.

TIEMPO PARA LA MAGIA



Y ADEMÁS, DE REGALO: **SHOPPING BAG**

100% ALGODÓN RECICLADO
TAMAÑO XXL
3 MODELOS A ELEGIR

TODO SÓLO 5,95 €





Descubre los electrodomésticos adecuados para que cocinar en Navidad sea más sencillo y divertido.

La mejor ayuda en tu cocina

SE ACERCAN LAS NAVIDADES Y LAS REUNIONES FAMILIARES ALREDEDOR DE LA MESA. COCINAR SANO Y EN MENOS TIEMPO ES POSIBLE CON LOS ELECTRODOMÉSTICOS PANASONIC.

Los días festivos son la excusa perfecta para organizar comidas y cenas con familiares y amigos. Y no nos engañemos, estas fechas tan entrañables también suponen un trabajo extra en la cocina. Para que la experiencia culinaria sea gratificante es fundamental contar con los electrodomésticos adecuados. Los hay que además de cocinar de forma sana, te facilitan muchísimo el trabajo. Como la Gama Experience Fresh de Panasonic, que incluye microondas combinados, freidoras de aire, panificadoras y slowjuicers. Las ventajas de su uso son muchas:

-Ahorrar tiempo. La preparación en **microondas combinados** y **freidoras de aire** es más corta que con los métodos tradicionales.

-Únete a la comunidad. Entra en la plataforma en línea <https://experience-fresh.panasonic.eu/es/> y descubre todos los secretos de la alimentación natural y saludable, y también las mejores recetas para sacar el máximo partido a

tus electrodomésticos, ahorrando energía y consiguiendo los mejores resultados en tu mesa.

-Alimentación saludable. Con las **freidoras de aire** lograrás elaboraciones ligeras, sin aceite, y con los **slowjuicers** zumos para alimentación equilibrada.

-Respeto a la materia prima. La tradición japonesa se basa en los valores adoptados por Experience Fresh: el res-

peto a los ingredientes, a sus cualidades nutricionales y a su sabor.

-Recetas sin gluten Las **panificadoras** permiten hacer preparaciones para personas con alergias o intolerancias con un amplio recetario sin gluten.

-Pensando en todos. Las opciones de recetas que nos aporta Samantha Vallejo-Nágera y su equipo son infinitas, por ejemplo encontrarás recetas veganas, con sabor oriental, con ingredientes de temporada, para ocasiones especiales, bajas en calorías... Y además, con los trucos de una gran chef.



Panasonic

Cocina fácil,
sana...
¡y con todo
el sabor!

by Samantha

EMBAJADORA EXPERIENCE FRESH DE LUJO

Samantha Vallejo-Nágera es la nueva embajadora de la gama de productos de cocina Experience Fresh, la reconocida empresaria y jueza en el talent culinario más popular se une a la nueva experiencia de la mano de la gama de cocina Panasonic.

ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO IMPRESCINDIBLE DE ESTA NAVIDAD

TODO
POR SÓLO
159 €



VALOR REAL: 625 €

CONSÍGUELO AQUÍ.
Incluye una selección top de 24 productos 'beauty' imprescindibles y además, 12 números de la revista ELLE. Todos los productos son formatos reales, no muestras. Promoción válida sólo en Península y Baleares.





Prepara una mesa variada y sorprendente para celebrar con amigos y familia.

Navidad gourmet al mejor precio

TE DAMOS LAS CLAVES PARA SER LA ANFITRIONA PERFECTA Y PREPARAR EL MEJOR APERITIVO NAVIDEÑO CON LA AYUDA DE ALDI: DIVERTIDO, FÁCIL, DELICIOSO Y AL MEJOR PRECIO.

Las encargadas de catering lo saben: nada como una buena y surtida tabla de embutidos y quesos para triunfar con tus comensales. En ALDI te ayudan a conseguirlo con la gama Special, una selección cuidada donde encontrarás lo que buscas, y más, para triunfar. Para que todo salga perfecto te damos las claves para organizar un aperitivo sabroso, exclusivo y muy fácil de preparar:

Quesos y embutidos, los grandes protagonistas Elige diferentes tipos de quesos y embutidos de la gama Special, sírvelos juntos, distribúyelos alternando y coloca los quesos de más suave a más fuerte de sabor. En el centro, presenta un paté ibérico.

Para todos los gustos Cuanto más variada sea nuestra selección más posibilidades de acertar, coloca pequeños recipientes individuales: uno con aceitunas, otro con encurtidos, un tercero con tomates cherry aliñados con sal, orégano y aceite de oliva y en otro bol, arándanos.

Cuida la presentación Queda genial cuando lo haces a diferentes alturas, prueba a presentar la selección de quesos y embutidos en un soporte con pie, para que destaque y sea de fácil acceso.

Puedes completar con tostas variadas con pasas y con cebolla para acompañar el paté, anchoas del Cantábrico, almendras fritas con sabor a curry y una ensalada variada con burrata. Espectacular.



BURRATA CON TRUFA BLANCA, 2,99 €.



QUESO DE OVEJA CON ROMERO O CON PEDRO XIMÉNEZ, 3,99 €.



MORTADELA CON PISTACHOS O TRUFA, 2,39 €.



PATÉ IBÉRICO CON TRUFA O DE PATO, 2,19 €.

El catálogo Special de ALDI MÁS DE 160 ARTÍCULOS

Dentro de la gama Special encontramos todo lo necesario para celebrar la Navidad: productos perfectos para elaborar un menú navideño rico, sabroso y económico que puede ser tradicional o innovador. Desde marisco, pescado, carne, embutido, dulces, platos preparados, pasta fresca y todas las propuestas al mejor precio.





¿En qué consiste la transición energética?

ESTAMOS INMERSOS EN UNA SERIE DE CAMBIOS NECESARIOS PARA LOGRAR EMITIR MENOS GASES DE EFECTO INVERNADERO A LA ATMÓSFERA. TODOS TENEMOS QUE COLABORAR.

Nuestro Planeta lleva años avisándonos sobre la necesidad de cambiar.

Ahora nos encontramos con temperaturas cada vez más cálidas, sequías, incendios más virulentos, inundaciones, huracanes... Todo esto provoca cambios en los ecosistemas y muchas especies de animales, como no son capaces de adaptarse, acaban desapareciendo. Además, se

altera la duración de las estaciones y aparecen patrones más típicos de climas monzónicos. Para combatir el cambio climático, es necesario llevar a cabo una transición energética. Es decir, un conjunto de cambios en los modelos de producción, distribución y consumo de energía para lograr una mayor sostenibilidad en el Planeta. Desde Naturgy, nos explican todo sobre este camino tan importante.

-A finales de 2019 se presentó el **Pacto Verde Europeo**, con una hoja de ruta estratégica donde la transición energética se convierte en el centro de la acción política. Estos son los objetivos europeos actuales en cuestión de energía para 2030: Reducir un 55% las emisiones

de gases de efecto invernadero respecto a 1990. Conseguir una cuota del 40% de energías renovables sobre el consumo total de energía. Y una mejora de la eficiencia energética de un 36%. -Nuestro país ha desarrollado su propio plan para la descarbonización: **la Ley de Cambio Climático y Transición Energética**. Sus objetivos para 2030 son la disminución de las emisiones de gases de efecto invernadero en, al menos, un 23% respecto del año 1990. Alcanzar una penetración de energías de origen renovable de, al menos, un 42%, y alcanzar un 39,5% de mejora de la eficiencia energética. Además, antes de 2050, deberemos

¿SABÍAS QUE...?

733 millones de personas carecen de acceso a la electricidad, según la última edición del informe "Tracking SDG: The Energy Progress Report". Si no cambian las cosas, para 2030 todavía habrá más de 670 millones de personas sin acceso a la electricidad



En 2015, todos los países firmaron un acuerdo sin precedentes para mitigar el cambio climático: el Acuerdo de París. El objetivo es limitar el calentamiento mundial a muy por debajo de 2 grados, preferiblemente a 1,5 grados centígrados

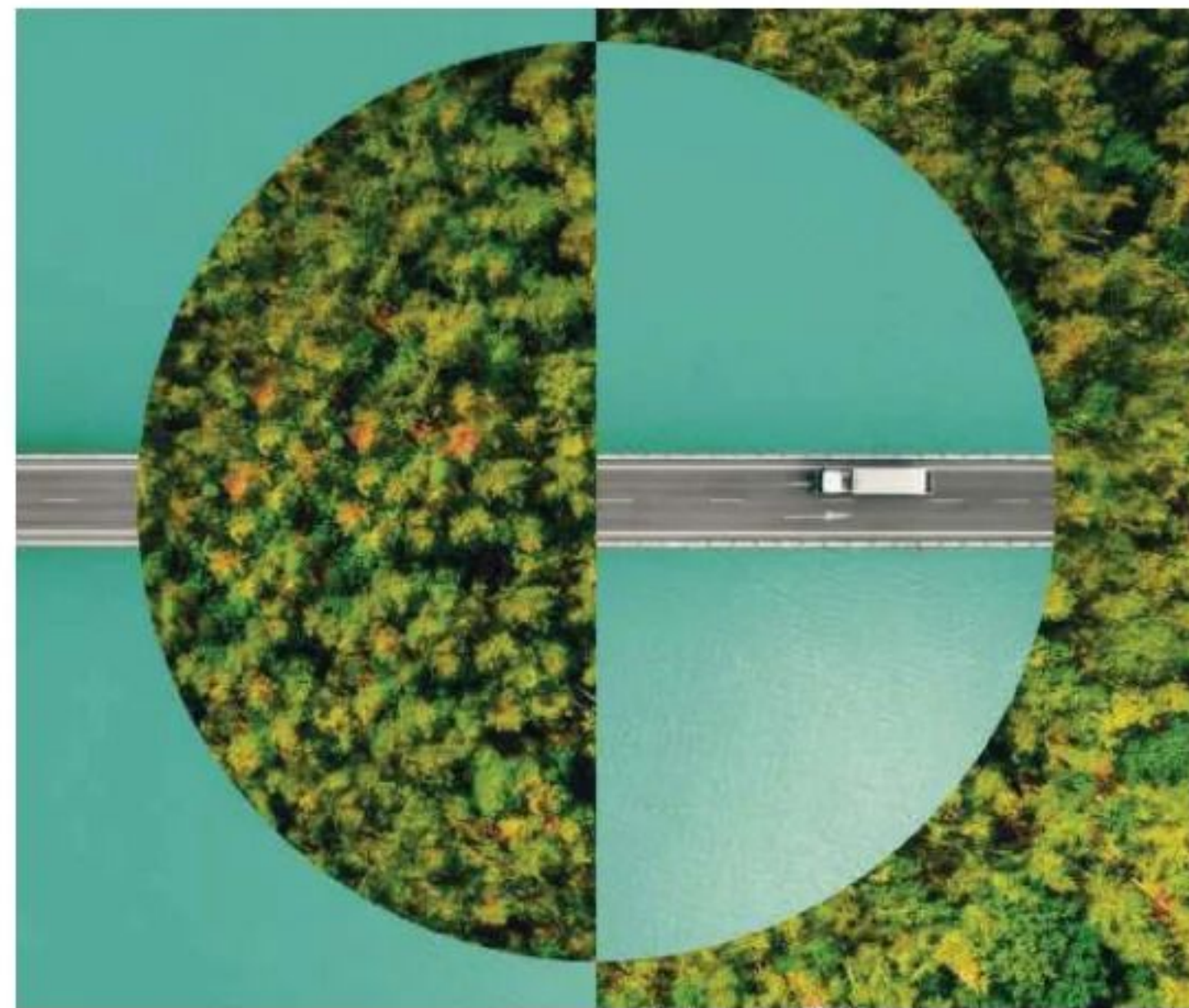
alcanzar la neutralidad climática y el sistema eléctrico deberá basarse únicamente en fuentes de generación de origen renovable.

-¿Qué podemos hacer nosotros a nivel individual? La Organización de Naciones Unidas asegura que la transición energética solo será posible si todos ponemos nuestro granito de arena para combatir el cambio climático. Cuando decides instalar paneles solares para generar tu propia energía, cuando te vuelves un consumidor más responsable, cuando cuidas la naturaleza o cuando utilizas un coche eléctrico para no contaminar, tú también estás haciendo posible la transición energética.



¿CONOCES EL HIDRÓGENO VERDE?

Desde Naturgy nos explican que el hidrógeno verde, junto con el biometano, tiene cada día más protagonismo en ese cambio hacia la transición energética. De hecho, en 2020, la Comisión Europea desarrolló una estrategia centrada exclusivamente en esta energía. Se estima que para 2050, el hidrógeno sostenible podría alcanzar el 20-50% de la demanda de energía en el transporte y el 5-20% en la industria de la Unión Europea.



ESFUERZOS EN LAS EMPRESAS

Desde Naturgy también están impulsando con fuerza el desarrollo sostenible de la sociedad. ¿Su objetivo? Ser un actor clave en la transición energética haciendo realidad los siguientes hitos: construir proyectos de generación de electricidad renovable para cumplir su objetivo de triplicar la potencia renovable instalada en 2025. En 2020 cerraron sus centrales térmicas de carbón de manera programada, mientras proporcionan a sus clientes gas natural para evitar otros combustibles más contaminantes. Impulsan también la movilidad eléctrica y a gas para que en nuestras ciudades se respire una mejor calidad del aire. Y además comparten con sus clientes servicios energéticos que les ayuden a ahorrar en su factura y a reducir el cambio climático.

CINE

Los protagonistas de la cinta: Mario Ermito y Gabriela Andrada.



Pídeme lo que quieras

MARIO ERMITO Y GABRIELA ANDRADA DAN VIDA A DOS DE LOS PERSONAJES MÁS CONOCIDOS DEL UNIVERSO MEGAN MAXWELL.

29 noviembre Director: Lucía Alemany. Intérpretes: Mario Ermito, Gabriela Andrada, Paco Tous, David Solans, Celia Freijeiro. **Drama erótico.**

Megan Maxwell –en su DNI María del Carmen Rodríguez del Álamo– es la escritora española que más vende en nuestro país. A pesar de su éxito, hemos tenido que esperar hasta 2024 para que el mundo del cine y de la televisión hayan puesto el foco en sus historias. Atresmedia acaba de lanzar “¿A qué estás esperando?”, una serie que está arrasando, y ahora se estrena “Pídeme lo que quieras”, donde Maxwell ha sido la encargada del guión de su propio libro. El actor Mario Ermito interpreta al alemán Eric

Zimmerman, que decide viajar a España tras la muerte de su padre para supervisar su empresa. En la oficina central de Madrid conoce a Judith, una joven de la que se encapricha de inmediato. Judith sucumbe a la atracción que el alemán ejerce sobre ella y acepta formar parte de sus juegos sexuales, repletos de fantasías y erotismo. Junto a él aprenderá que todos llevamos dentro un voyeur, y que las personas se dividen en sumisas y dominantes... Pero el tiempo pasa, la relación se intensifica y Eric empieza a temer que se descubra su secreto.



¿SABÍAS QUE...?

SUPERVENTAS

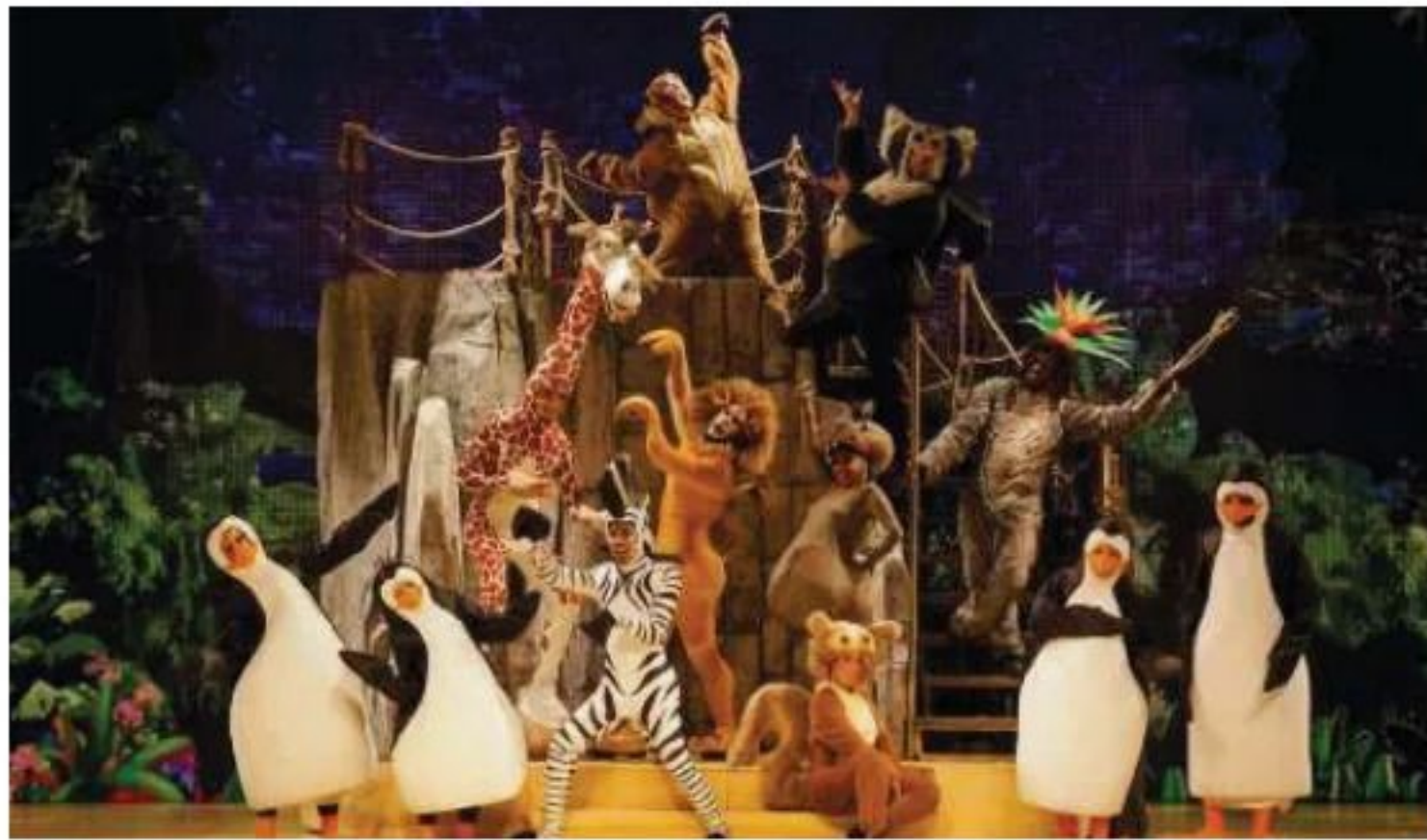
Las cifras que maneja Megan Maxwell son impresionantes. La escritora de novelas románticas y eróticas ha vendido más de cinco millones de libros, una barbaridad. Cuando se animó a buscar editorial, recibió muchos rechazos, algo que le hizo más guerrera. “Una de las cosas que me decían era que las mujeres que yo creaba en mis novelas tenían demasiado carácter y que se lo tenía que rebajar. Y yo me negué”, explica.

OCIO



NH COLLECTION ANDORRA PALOMÉ, UN ENCLAVE ÚNICO

Este precioso hotel boutique se encuentra rodeado de naturaleza, junto a la estación de esquí de Vallnord y el Parque Natural de los Valles de Comapedrosa, a tan solo 20 minutos de la capital, Andorra La Vella. El establecimiento está encaramado a 1.751 metros de altura por encima del nivel del mar, goza de fácil accesibilidad y permite disfrutar a los huéspedes de unas vistas panorámicas impresionantes. El hotel ocupa un edificio que servía antiguamente de aserradero. nh-hotels.com



MADAGASCAR SE VA DE GIRA

Este divertido musical basado en las famosas películas recorrerá media España. Del 29 de noviembre al 1 de diciembre estarán en el Auditorio de la Expo de Zaragoza, para recalar después en Murcia, Roquetas de Mar, Bilbao, Alicante, Valencia, Vigo y Elche, entre otros. Una obra de teatro para toda la familia con canciones, y mucho humor y ternura. taquilla.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



“NO ME GUSTA MI CUELLO NI ME ACUERDO DE NADA”

Los dos títulos más icónicos de Nora Ephron se publican ahora en un solo volumen ilustrado por Patricia Bolaños. Una preciosa edición que recoge el estilo mordaz, irónico y adictivo de una mujer única. Ephron falleció en 2012, pero dejó guiones inolvidables como “Cuando Harry encontró a Sally” o “Algo para recordar”. Libros del Asteroide.

“FUEGO EN LA GARGANTA”

La periodista Beatriz Serrano ha sido finalista del premio Planeta con esta novela que recorre la infancia y la adolescencia de Blanca, una chica que pierde a su madre y que no termina de encontrar su lugar en el mundo. Una aventura donde aparecen multitud de personajes inesperados. Editorial Planeta.



OFERTAS DE LA SEMANA

PARA REÍR A CARCAJADAS

Carles Sans, conocido como “El guapo de Tricycle”, llega en solitario al Teatro Bellas Artes de Madrid, del 27 de noviembre al 6 de enero, con la comedia “¡Por fin solo!”, una obra que dirige junto a José Corbacho, aprovechando el descanso de la mítica compañía que recibió el Premio Max de 2023. teatrobellasartes.es



Desde 20 €



CELEBRACIÓN MUY ESPECIAL

El 7 de diciembre, en la Calle Mayor de Pezuela de las Torres, municipio de la Comunidad de Madrid, tendrá lugar el XXIX Belén Viviente, una representación teatral del nacimiento de Jesús. La primera sesión será a las 18:00 y la segunda a las 19.30. Al terminar, será el momento de hacer fotografías, entregar las cartas a los Reyes Magos, ver de cerca los animales que se usan en cada representación y a las 20.30 disfrutar de un concierto de Navidad a cargo de la Banda Municipal. El Mercado Navideño será desde las 12:00 hasta las 22:00.

Gratis

MATISSE Y MIRÓ, DOS CREADORES ÚNICOS

La Fundación Miró acoge hasta el 9 de febrero la exposición “MiróMatisse, más allá de las imágenes”, una muestra que ahonda sobre la relación entre los dos creadores. La muestra está organizada junto al Musée Matisse de Niza, y llega a Barcelona después de su éxito en el museo francés. Si eres amigo de la Fundación, la entrada es gratuita. fmirobcn.org



Desde 9 €



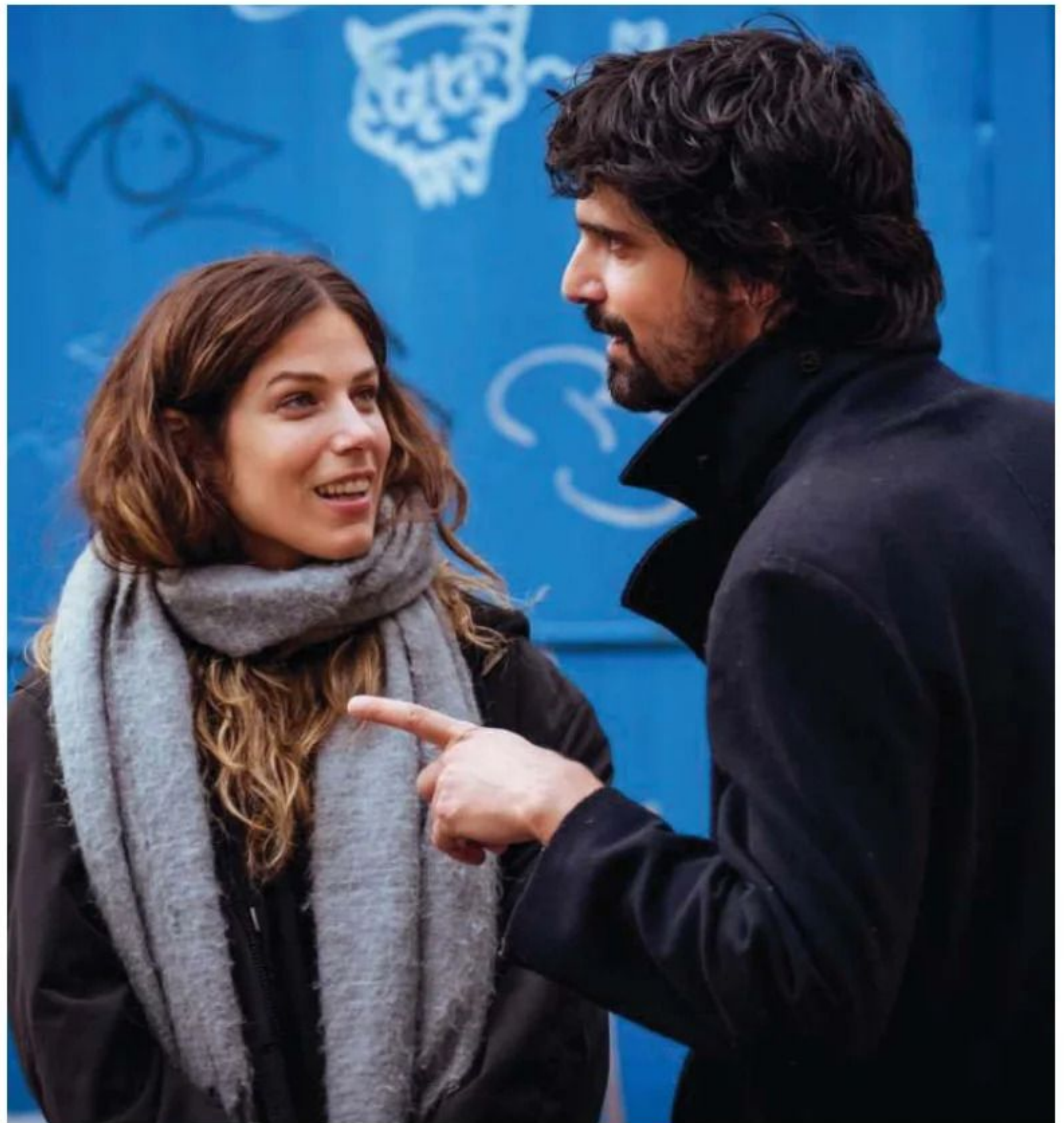
Desde 22,90 €

NAVIDAD EN EL PARQUE DE ATRACCIONES

Parque de Atracciones de Madrid da comienzo a su temporada navideña del 6 de diciembre al 5 de enero, donde Winterland, el lugar mágico donde nació la Navidad, llenará de ilusión cada rincón del Parque. Además, se podrá disfrutar de espectáculos para todos los públicos como el show “Noel”. parquedeatracciones.es

“VELVET”, EN VERSIÓN EE UU E HISPANOAMÉRICA

El canal estadounidense Telemundo adaptará la serie que emparejó a Paula Echevarría y Miguel Ángel Silvestre en Antena 3. En esta versión, la historia se llevará a la actualidad, estará ambientada en Nueva York, se grabará en Miami y se estrenará en 2025.



LLEGA “LOS AÑOS NUEVOS”, DE RODRIGO SOROGOYEN

Movistar Plus+ estrena la ficción este jueves 28 de noviembre

Después de “Antidisturbios”, Rodrigo Sorogoyen regresa a Movistar Plus+ como productor ejecutivo y director de cuatro de los diez capítulos de “Los años nuevos”, serie sobre una pareja con vidas muy dispares, en todos los sentidos, que se conoce al cumplir los 30 años. Comienza entonces una relación cuyas idas y venidas se alargarán una década. Iria del Río y Francesco Carril son los encargados de dar vida a Ana y Óscar. El músico y escritor Nacho Vegas, considerado uno de los autores más relevantes de la música independiente de nuestro país, aporta su sello personal a la banda sonora con un tema original inspirado por la trama que cierra la ficción.

SERIES INTERNACIONALES



“EL GATOPARDO”

La adaptación televisiva, en Netflix

Giuseppe Tomasi di Lampedusa escribió la novela entre 1954 y 1957, Luchino Visconti la llevó al cine en 1963, y Netflix estrenará esta serie italiana en 2025. Ambientada en Italia, 1860, cuenta con Kim Rossi Stuart (foto) como Don Fabrizio Corbera, príncipe de Salina (Burt Lancaster en el cine) o Deva Cassel como Angélica (en el filme, Claudia Cardinale).



“EL CABO DEL MIEDO”

Javier Bardem protagonizará la serie

“Abogadooo”. ¿Quién no recuerda la frasecita de Max Cady, el psicópata vengativo al que dio vida Robert de Niro en la película de 1991? Pues nuestro Javier Bardem, que parece abonado a los personajes de miedo, retomará el papel en la serie estadounidense que Apple TV+ estrenará en 2025, con Martin Scorsese y Steven Spielberg de productores.



**“LA CHICA DE LA NIEVE 2”,
DESDE EL 31 DE ENERO DE 2025**

Netflix ya tiene fecha para la segunda parte de la saga de novelas de Javier Castillo. “La chica de la nieve 2: El juego del alma” se estrenará el próximo 31 de enero y Milena Smit retoma el papel de la periodista Miren Rojo, con nuevo compañero en el diario “Sur”: Jaime (Miki Esparbé). Y seguirán Aixa Villagrán y José Coronado.



ISAK FÉRRIZ Y VERÓNICA ECHEGUI

Investigadores en el thriller policiaco “Ciudad de sombras”, de Netflix

“El verdugo de Gaudí”, la primera novela de la saga “Milo Malart”, de Aro Sáinz de la Maza, se convertirá en una serie para Netflix. La historia arranca cuando un cadáver quemado es hallado en la fachada de la emblemática La Pedrera Casa Milà, en Barcelona. El inspector Milo Malart (Isak Férriz), suspendido por indisciplina en los Mossos, regresa a la actividad para, de la mano de la subinspectora Rebeca Garrido (Verónica Echegui), tratar de dar con el autor del macabro crimen.



CHENOA

TVE la ha elegido para presentar “The Floor”, un concurso para el prime time de La 1. Este formato de éxito internacional se emitió antes en Antena 3, con Manel Fuentes al frente, en septiembre de 2023. Habrá 100 concursantes, un tablero de 100 casillas... y 100.000 € en juego.

“OUTLANDER”

**Exposición
para los muy fans**

Movistar Plus+ estrenó la segunda parte de la séptima temporada el 23 de noviembre, y los fans de la serie británico-estadounidense podrán seguir disfrutando del universo “Outlander” en el Espacio Movistar de Madrid. Hasta el 9 de diciembre alojará una muestra con vestuario original de los nuevos capítulos, zonas tematizadas, juegos interactivos y experiencias inmersivas.



68,2%

**DE LA POBLACIÓN ELIGE LA
TELEVISIÓN EN ABIERTO PARA
INFORMARSE A DIARIO**

Este es uno de los datos más destacados del “Barómetro 2024 sobre la percepción social de la televisión en abierto”, que la Unión de Televisiones Comerciales en Abierto (UTECA) publicó el 21 de noviembre, Día Mundial de la TV.

AUTODEFINIDO

30 N.º 1 MÚSICA

ACUMULAR FORTUNA →

RISA CORTA ↓

SU NOMBRE ↓

ENTREGA, DONA ↓

ZONA BAJO EL BRAZO ↓

QUE ES ESCASO EN SU ESPECIE ↓

MANIFESTAR EL APRECIO →

ANTIGUA MATRÍCULA DE ALBACETE ↓

CUBRIR EN EL AGUA ↓

ÁRBOL DE MADERA MACIZA →

PARA DESLIZARSE →

JUNTAR SIN ORDEN GRAN NÚMERO DE COSAS ↓

ARIADNA ..., ACTRIZ ↓

OCUPAN POR LA FUERZA ↓

SIN NÚMERO →

CHIQUILLO, CRÍO ↓

NOMBRE DE LETRA →

MATERIAL DURO ↓

DIGNO DE SER QUERIDO ↓

GOTAS PARA LOS OJOS →

RUIDO DE UN GOLPE →

NARCÓTICO →

AGRARIO ↓

ANTE MERIDIEM →

DORMITORIO, CUARTO ↓

ANIMAL DE LA SABANA →

SANTA DE ÁVILA ↓

COL., DES-FACHATEZ →

REAL DECRETO ↓

CONJUNTO DE MATAS →

PONER NOTAS AL MARGEN ↓

JUNTA →

... HOC, A MEDIDA →

POLVO BLANCO →

FORMA DE EMPRESA ↓

OPUESTO A OFF ↓

ANTIGUO FRANCÉS ↓

UN PAPEL EN EL CINE →

TURRÓN ALICANTINO ↓

DISFRUTE →

NACIDA EN LA HABANA ↓

DETERIOREN →

GRADO MILITAR →

ASIDEROS DE LAS VASIJAS ↓

ARCO DE COLORES →

COBALTO ↓

PARTE DE LA PISTOLA →

COORDINA LOS JJ. OO. ↓

DISTRAÍDO →

SAN ..., PLATO SUIZO →

MONEDA MARROQUÍ ↓

ADALID →

PETICIÓN URGENTE ↓

QUE SE DELEITA EN HACER MAL ↓

TIEMPO DE EXISTENCIA ↓

TÉRMINO DE CORTESÍA →

PERÍODO DE CIEN AÑOS ↓

LISONJA →

DIRIGIRSE A DIOS ↓

TIPO DE BARCO ↓

NOVIA DE DONALD →

SIN ... NI SON, SIN SENTIDO ↓

SIRVE →

EXPRESIÓN INFANTIL →

EJEMPLO ↓

ANTIGUO TESTAMENTO →

6.ª NOTA ↓

4 ↓

QUEBRANTAMIENTO DE LA LEY →

CONTRARIO A LA MORAL →

MUCHACHO →

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

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

★★

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

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

1	1	0		0				
	1		1					
0		0						1
0		0	1					
				0				1
			0					1
	1		0	0			0	
	0				1		0	1
0	0			1	1			1

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



- | | | |
|---------|----------|---------|
| ACNÉ | GREGARIO | RECTO |
| ALTEZA | HORROR | SANGRÍA |
| AREPA | HUMUS | SUABO |
| BIENAL | ÍNDICE | TARUGO |
| COPO | LIMPIDEZ | VERSIÓN |
| COSER | LOABLE | |
| ESTIRAR | PURGA | |
| FILA | RACHA | |
| GONG | REACIO | |

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

EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1 Encerrar, arrinconar | 6 Suscribirse a un servicio |
| 2 Antónimo de solo | 7 Acoplar, entrelazar |
| 3 Perder la salud | 8 Plancha para el cabello |
| 4 Líquido que da color | 9 Misterioso, ocultista |
| 5 De un país europeo | 10 Aspira a ser funcionaria |

		1	4			12			1	4	7	4	1
2	4		5			6	8				4	11	12
		3	9			8			12	1	4	1	
			4			13	3	14			1	4	
		5	2			13	14	4	3	13	5		
6			2			3			1	10	9		
		7	9			8			7	6			1
8			7			10	4	11	12	1			
		9				12	14	9		13	5	12	
10	12	8				10			14	12	1		

CRUCIGRAMA

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

- Horizontal 1** Ausencia de sustancias tóxicas en los líquidos.
2 Fue el chef de El Bulli. Material duro y resistente.
3 Hermano del padre. Col., fastidias. **4** Hacer ruido durmiendo. Impar. **5** Que vende a precios elevados. 150.
6 Preparan comida en el fuego. Cantado por coros de iglesia. **7** Cuentos breves. 12.ª letra. **8** Test de inteligencia. Tranquilo, inalterado. **9** Col., mortifiquen, hagan sufrir. Inmaterial, fantástico, sin fundamento.
Vertical 1 En la Biblia, jefe o cabeza de una tribu.
2 Sentimiento de hostilidad. Número de un dígito.
3 Esencial, principal. **4** Amnistía Internacional. Pequeño aperitivo. **5** Descargar información. Adverbio comparativo.
6 Estado al norte de California. **7** Fogón, lumbre. Aro de pan. **8** Imágenes religiosas. Él en inglés. **9** Estoy obligado. Más que mal. **10** Tarifa oficial que se paga en aduanas.
11 Único número primo y par. Abarrotado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

P	O	T	A	B	I	L	I	D	A	D
A	D	R	I	A	A	C	E	R	O	
T	I	O	J	O	R	O	B	A	S	
R	O	N	C	A	R	O	N	O	S	
I	C	A	R	E	R	O				
C	L	O	S	P	E	L				
F	E	L	A	S	A	N	G	O	S	P
R	E	L	A	T	O	S				
C	I	P	A	N	S	H				
A	S	P	E	N	A	E	R	O		

EL HORIZONTAL

I	A	C	O	R	A	L	A			
Z	A	C	O	M	P	A	N	A	D	O
3	E	M	P	E	O	R	A	R		
4	P	I	N	T	U	R	A			
5	B	R	I	T	A	N	I	C	O	
6	A	B	O	N	A	R	S	E		
7	E	M	P	A	L	M	A	R		
8	A	L	L	I	S	A	D	O	R	
9	S	E	T	O	S	E	R	I	C	O
10	P	O	S	I	T	O	R	A		

SUDOKU

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

AUTODEFINIDO

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

BINARIO

1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0
0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0
1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0
1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1
1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0
0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0
0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1

SOPA DE LETRAS

epig

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

**DIEZ
MINUTOS**

CUIDA DE TU MASCOTA

**70%
DESCUENTO**



**POR SOLO
69€**

**VALOR REAL:
225 €**

TEXTO: SOFÍA SOLAR. FOTO: NURIA SERRANO

ESTA EXCLUSIVA BOLSA DIEZ MINUTOS 'CUIDA DE TU MASCOTA' CONTIENE 10 CAPRICHOS 'TOP' SELECCIONADOS POR ARISTOPET PARA TU PERRO. ¡MÍMALE!



Trixie. Manta acolchada de viaje. También puedes ponerla en su rincón favorito y idulces sueños! (49,99 €).



Aristopet. Hoodie Augusto. Perfecto para abrigar a tu perro con estilo (26 €). Puedes elegir la talla que necesite.



Aristopet. Cinturón de seguridad. Comodidad y protección para que tu perro te acompañe a todas partes (9 €).



PSH. Pet Box. Un set de aseo y cuidado imprescindible para tu mascota. ¡El spa en casa! (39,95 €).



Aristopet. Comederos Silcon amarillo y verde. De cerámica, su base de silicona impide que se mueva mientras lo utiliza (15 € cada uno).



Aristopet. Dog Flap Bag. Para llevar las bolsitas de desechos de tu mascota, combina estilo y funcionalidad (24 €).



Aristopet. Poop Bag Compostables. Cuida del planeta mientras cuidas a tu mascota (12 rollos: 120 bolsas/9,50 €).



Aristopet. Happy Ball. Un juguete para mantenerle activo y estimulado. Hecho con cuerda 100% orgánica (13,50 €).

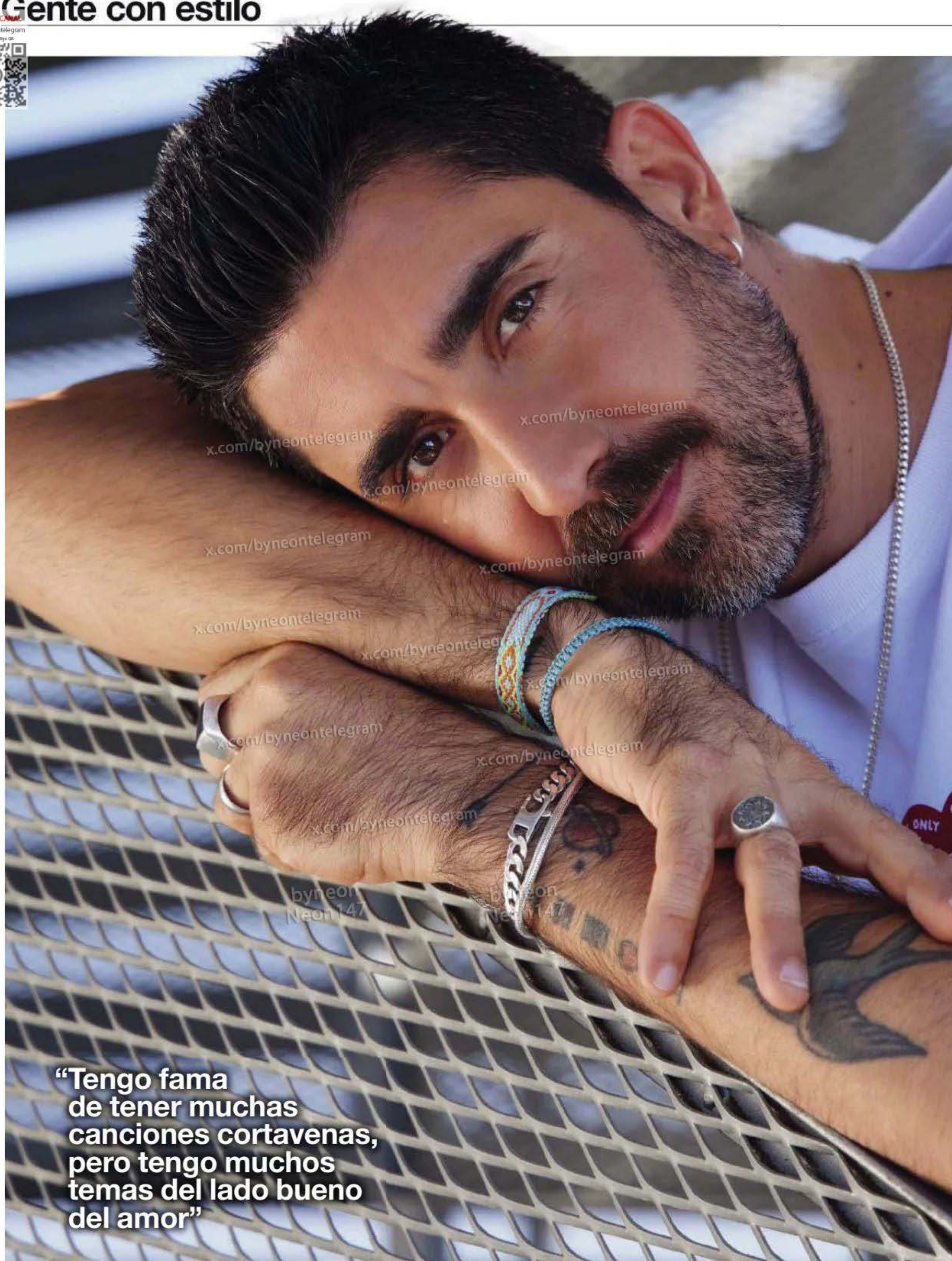


Aristopet. Cesta de mimbre. Con un divertido diseño, podrás guardar en ella sus juguetes, su manta, su correa... (25 €).



ESCANEA Y LLÉVATELA

Oferta válida sólo en Península y Baleares. Gastos de envío incluidos.



“Tengo fama de tener muchas canciones cortavenas, pero tengo muchos temas del lado bueno del amor”

ARTISTA

Álex Ubago

“He sido un tío muy fiestero y mudarme a Madrid habría sido mi perdición”

Ama su tierra, la música y el sentido del humor, que comparte con su mujer y sus hijos. Ahora lanza “Galerna”, su nuevo disco.

Álex lleva una camiseta blanca con corazón de Morrison, 39 €. A la derecha, viste un jersey de cuello pico de Mango, 39 €; camiseta blanca de Cos, 39 €; pantalón vaquero carrot de Adolfo Domínguez, 119 €, y zapatillas en tonos mostaza de Morrison, 99 €.



El cantante luce un pantalón de Adolfo Domínguez, 79 €; jersey de Jack & Jones, 19 €; y una sobrecamisa de micropaña beige de Mango, 49 €.

El éxito le llegó casi de la noche a la mañana. Álex Ubago tenía solo 20 añitos cuando lanzó su primer disco, “¿Qué pides tú?”, con un puñado de canciones que le hizo vender más de millón y medio de copias. Desde entonces, el vasco no ha parado de componer y acaba de terminar una exitosa gira con la que ha celebrado sus 20 años en la música. Ahora lanza nuevo álbum, “Galerna”, un disco donde se ha permitido experimentar, aunque sin perder su esencia.

El artista, de 43 años, sigue viviendo en Donosti, una tierra donde ejerce de “disfrutón de las pequeñas cosas” junto a su mujer María y sus dos hijos, Pablo y Manuela.

-En el disco exploras nuevos sonidos, hay canciones que sorprenden mucho, ¿ha sido algo premeditado?

-Este es un álbum que se lleva gestando bastantes años. Hacía seis que no lanzaba un álbum inédito; durante todo este tiempo he ido escribiendo y muchas de las letras han nacido fruto de un proceso de experimentación, de reinventarme un poco. Quería renovar mi sonido, pero sin perder mi esencia.

-¿Eres de marcarte un horario para componer o te sientas solo cuando te llega la inspiración?

-Depende. Por ejemplo, la última canción que he escrito se puede decir que la soñé, me levanté medio dormido y cogí el teléfono para grabarla. Otras veces me siento a escribir, como si fuera un oficio más. Las canciones hay que trabajarlas, darles vueltas, y es verdad que las mejores salen de los extremos, cuando estás radiante o hundido. Tengo fama de tener canciones muy cortavenas, pero también muchas sobre el lado bueno del amor (risas).

-En el nuevo disco hay una canción, “Siete mares”, que hablas de lo que echas de menos a los tuyos cuando te vas de gira. ¿Es lo que peor llevas de tu profesión?

-Probablemente sí. Tengo una profesión maravillosa y me siento un privilegiado, pero es verdad que esta vida no te permite conciliar demasiado. Desde que nacieron mis hijos siempre trato de tener un balance. Antes me podía tirar dos meses en Latinoamérica girando, pero a día de hoy no supero los 20 días fuera de casa.

-Después de toda la adrenalina que

exige una gira, ¿cómo logras luego aterrizar en casa?

-Es un contraste curioso (risas). Te embarcas en una gira súper intensa, pero llegas a casa, deshaces la maleta y a la mañana siguiente te levantas a las 7 de la mañana para llevar a los niños al colegio y sacar a la perra. Ese contraste es necesario para mantenerme sano mentalmente y estar con los pies en la tierra. La mayor parte de mi felicidad radica en esas cosas pequeñas.

-¿Siempre lo has visto así? ¿Nunca se te ha ido la cabeza con la fama?

-Creo que he sido un tío bastante centrado, pero bueno... Al principio de mi carrera quizás sí que me encontré algo perdido. A mí me cambió la vida casi de un día para otro con el éxito de mi primer disco. Tenía solo 20 años.

-Supongo que tu familia también te ayudó entonces.

-Sí, y también todo mi entorno profesional, que ha sido fundamental. Yo llevo toda mi carrera con el mismo equipo. De hecho, llevo con mi mánager 25 años, con Íñigo, que fue el que me descubrió. Son increíbles humanamente hablando y no me doran la píldora. Me dicen las cosas como son. Mi vida en Donosti también ha sido crucial porque aquí me siento a salvo.

-¿Nunca tuviste la tentación de mudarte a Madrid?

-No, nunca vi la necesidad. Es curioso porque todos los artistas que hemos salido de mi tierra nos hemos quedado: La Oreja, Mikel Erentxun... Es uno de los consejos que siempre me dio mi mánager. Yo he sido un tío muy fiestero, aunque os sorprenda, y estoy seguro que habría sido mi perdición mudarme a Madrid. Aquí siempre hay fiestas y me hubiera liado (risas).

-Ya has pasado la barrera de los 40. ¿Has sufrido la temida crisis?

-No la he sufrido, aunque es inevitable pensar en lo rápido que pasa la vida. El tema de la edad es algo mental.

-Llevas un montón de años con tu mujer, María. ¿Cuál es el secreto de vuestro éxito?

-Yo creo que no hay un solo secreto, es un cúmulo de cosas. Pero mira, te voy a decir algo que puede sonar frívolo, es que a mí me encanta mi mujer, me sigue atrayendo, me sigue excitando. ▶

“Llevo con el mismo equipo 25 años. Ellos no me doran la píldora, me dicen las cosas como son”



Álex, muy guapo con sudadera con capucha de Morrison, 75 €; pantalón vaquero de Pull & Bear, 25,99 €; y zapatillas de Morrison, 99 €.

► Somos muy buenos amigos y el sentido del humor y pasarlo bien juntos también mantiene la llama. Tenemos un compromiso de ser un equipo, de ser sinceros y honestos. Ninguna relación es perfecta, también hemos tenido altibajos y los hemos ido superando.

-En un trabajo como el tuyo, los celos no tendrán cabida...

-Los celos son un cáncer en cualquier relación, y yo una de las cosas que adoro de mi mujer es que es cero celosa. Y en una profesión como esta, con tantos días fuera de casa, es un lujo. María es una persona que me lo hace fácil.

-¿Qué dicen tus hijos de tu música?

-Todavía están orgullosos de papá, a ver cuánto les dura (risas). A ellos les tira otro tipo de música, mucho más urbana. En casa escuchamos de todo, pero nunca me pongo a mí mismo. ¡No soy tan ególatra!

-¿Te da rabia tener esa imagen de chico bueno, como de yerno ideal?

-¿El yerno ideal? Eso tendríamos que preguntárselo a mi suegra. Tengo mi pronto, soy bastante cruel conmigo mismo. Me fustigo. Mi hijo es un poco así y me da mucha rabia porque creo que esos comportamientos se heredan. Pero bueno, yo trato de ser buena persona y no perder el sentido del humor. ¡Es un básico en mi vida!

-Por último quería preguntarte por la polémica ruptura de La Oreja de Van Gogh, que son muy amigos tuyos, con la cantante Leire Martínez.

-Esto es una cosa de ellos y no soy quién para opinar. Al final, un grupo se puede comparar con una relación. Es como si me preguntas qué opino de la ruptura de un amigo mío con su mujer. Simplemente te puedo decir que les adoro, a los cuatro chicos, y también a Amaya y a Leire. Dentro de la industria conoces a mucha gente, pero ellos son auténticos amigos. Les deseo lo mejor, son un grupo que nos ha regalado canciones eternas.

María Larrocha

Fotos: Ana Ruiz

Ayudante de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería: Pablo Cerdán

Agradecimientos: Barceló Imagine. Calle de Agustín de Foxá, 32, 28036 Madrid. Tel. 917 327 019.

El artista vasco lleva un total look de Adolfo Domínguez; cazadora verde efecto piel, 279 €; zapato marrón de cordones, 159 €; y pantalón beige, 79€.

“¿El yerno ideal? Tengo mi pronto y soy bastante cruel conmigo mismo. Me fustigo”



CITA EN...

Álex Ubago lo puso todo fácil. Cercano y bromista, llegó algo nervioso porque la producción coincidió con la salida de su disco "Galerna". Las fotos se realizaron en el Barceló Imagine de Madrid, un hotel urbano de cinco estrellas donde confluyen diseño, música y arte. Además, cuenta con una preciosa zona exterior. *Calle de Agustín de Foxá, 32. Madrid. barcelo.com*

Mi belleza al descubierto

Soy coqueto...

Me gusta verme bien. Tengo una rutina de belleza muy básica. Uso una crema hidratante para pieles grasas, todavía no he probado las antiedad.

Cuido mi alimentación

Desde hace años, sí. Antes no me cortaba ni un pelo con el azúcar. Cuando era adolescente era muy delgado y yo quería engordar. Me acuerdo que mi madre me llevó a un nutricionista, pero no conseguí

subir de peso. Luego a los 30, mi cuerpo cambió. El cinturón de la felicidad empezó a asomar (risas).

Sigo haciendo deporte...

Ahora con la promoción menos, pero siempre intento sacar media horita para hacer algo de aeróbico. También me muevo bastante en bici por Donosti, en invierno me gusta esquiar, juego al tenis... Siempre ha sido una constante en mi vida.



Jabón de manos, De Alchemy Collection de Rituals, 14,90 €.



Gel de ducha, De Alchemy Collection de Rituals, 10,90 €.



Exfoliante corporal, De Alchemy Collection de Rituals, 13,90 €.

Crema de cuerpo, De Alchemy Collection de Rituals, 21,90 €.



Perfumes, De Alchemy Collection de Rituals, 39,90 €.



¿El estrés y la tensión acumulada afectan a su trabajo, su descanso o su vida?

MASAJEADOR
THERAPY PRO

DR-HO'S

¡Nada como un buen masaje en casa!

Con Therapy Pro, diseñado por el prestigioso Dr. Ho, podrá relajar los músculos del cuello y los hombros, incrementando el bienestar ¡y mejorando su calidad de vida!



Actúa en el foco del dolor



Relaja cuello y hombros



Alivia la tensión muscular



Eficaz y agradable



Favorece el descanso



Calma el estrés



¡GRATIS! 4 Electrodo Relajantes Autoadhesivos
¡También para tonificar la musculatura!



Brazos



Espalda,
rodillas, piernas

- 5 Intensidades
- Temporizador: sesiones de 10/20/40 min.

El Sistema Therapy Pro incluye:

- Dispositivo Multimasaje
- Gel conductor
- 4 Electrodo autoadhesivos (2 pequeños y 2 grandes) **¡GRATIS!**
- GUÍA DE USO **¡GRATIS!**
- UNA PRÁCTICA BOLSA DE VIAJE **¡GRATIS!**

Aproveche AHORA la **SUPER OFERTA**

- ✓ No pague hasta dentro de 2 meses
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ 40% de DESCUENTO:
Antes 462€ Ahora sólo 277,20€
28 mensualidades de sólo 9,90 € sin intereses
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



¡40% Descuento!

902 107 902

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EX79



Manu Tenorio

tras el “caso inquitokupas”: “Estoy sereno y orgulloso de lo que reivindico”

El artista presentó nuevo disco acompañado de su mujer, Silvia Casas, que negó que estuvieran atravesando una crisis y le mostró todo su apoyo: “Ha visto la luz al final del túnel”.

Semanas atrás, Manu Tenorio era noticia por la polémica de los “inquitokupas” de su casa en Sanlúcar de Barrameda. La situación parece que no se ha solucionado y todo continúa más o menos igual, pero el artista está relajado. Así le vimos en la presentación de su nuevo disco, “El origen”, del

que ha dicho: “Es una catarsis, es una terapia”. Respecto al tema inquitocupa: “Yo estoy feliz, sereno y tranquilo conmigo mismo. He reivindicado una cosa totalmente justa. Independientemente de tu postura política, bajo el paraguas de la cordura y de ser una persona con madurez cabemos todos. Entonces yo

la verdad que estoy orgulloso de lo hecho, de lo que reivindico; he representado a muchísima gente”.

Su mejor defensora

Junto a él estaba su esposa, Silvia Casas, que negó que atravesaran una crisis. Además, ella sigue siendo su firme defensora y habló del

tema “inquitokupas”: “Estaba muy dolido y lo pasó mal. Entonces, hay que estar ahí para apoyar”. Y añadió: “Después de lo que ha pasado, ha visto la luz al final del túnel... No ha matado a nadie, ha sido una incidencia, como tienen muchísimos españoles, por desgracia”.

DM/Foto: Agencias

Letizia de cine en las fotos de Annie Leibovitz

Los nuevos retratos oficiales, un díptico de los monarcas, fueron realizados en el Palacio Real de Madrid el pasado 7 de febrero. Son un encargo del Banco de España a la prestigiosa fotógrafa estadounidense y han costado 137.000 €.

La expectación era máxima, pero ya están aquí. Son las nuevas fotos de los Reyes, encargadas por el Banco de España a la prestigiosa fotógrafa estadounidense Annie Leibovitz (Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades en 2013 y autora de icónicas imágenes a Isabel II y otras personalida-

des). Se trata de un díptico, es decir, Felipe VI y Doña Letizia posan por separado, pero la artista ha concebido que las obras se exhiban juntas. Mientras el Rey lleva uniforme militar, la Reina luce como una estrella de cine con un precioso vestido negro de Balenciaga. Antes de firmar con Leibovitz, el Banco de España consul-

tó a Zarzuela para obtener el beneplácito de los monarcas, que "aceptaron rápido la propuesta". La sesión se realizó el pasado 7 de febrero en un salón del Palacio Real de Madrid, duró unas seis horas y la artista cobró 137.000€ por su artístico trabajo, que podría estar inspirado en el de grandes maestros de la pintura española.

Antes de que vayan al Salón del Consejo de Gobierno del Banco de España, los cuadros formarán parte de la exposición "La tiranía de Cronos", que estará abierta al público. Está previsto que tanto los Reyes como Annie Leibovitz visiten sus retratos más adelante y, seguramente, los tres juntos.

Agencias



Las fotos, aunque individuales, fueron concebidas para mostrarse juntas. Leibovitz eligió hasta los marcos para su exposición.



Nuestra monarca está de película con su Balenciaga, un espectacular modelo negro con escote palabra de honor. El toque de color lo pone un chal rojo..

Felipe y Letizia

llevan su cariño a las víctimas de la DANA

Chiva y Utiel, en Valencia, y Letur, en Albacete, agradecieron a los Reyes su visita tras el paso del devastador temporal que ha arrasado la zona y ha costado la vida a más de 200 personas.

Nada que ver con su visita a Paiporta del pasado 3 de noviembre, cuando fueron recibidos por una lluvia de barro e insultos. El 19 de noviembre, los Reyes regresaron a Valencia, concretamente a Chiva y Utiel, dos de las localidades más afectadas por la DANA del 29 de octubre, y al pueblo albaceteño de Letur. En los tres lugares, lo de Felipe VI y Doña Letizia fue un festival de abrazos, saludos y selfies. Recibidos además con aplausos y al grito de "vivan los Reyes", la pareja volvió a escuchar de primera mano el relato de los afectados, y visitó los trabajos de limpieza y reconstrucción. Les acompañaban las autoridades políticas, cuyo recibimiento fue bien distinto... Uno de los momentos más emotivos tuvo lugar cuando Doña Letizia abrazó a una niña. Candelina, de tres años, le regaló una estampa de la Virgen del Castillo, patrona de Chiva, y Doña Letizia le preguntó: "¿Quién te ha hecho estas trenzas?"



La alcaldesa de Chiva, Amparo Fort, explica a los monarcas cómo fue la riada por el barranco del Poyo. Abajo, Doña Letizia charla con una cuadrilla que se afana en las tareas de rehabilitación.



Saludamos con gran afecto, cariño y todo nuestro apoyo y solidaridad en esta visita que hacemos tras los devastadores efectos de la DANA en muchos municipios de Valencia. A todos en Chiva deseamos mucho ánimo para afrontar la recuperación con la necesaria ayuda.

V- dya R. Letizia R.

Chiva
Dato, 19 de noviembre de 2027

Carta de apoyo

En el libro del Ayuntamiento de Chiva, los Reyes escribieron una carta deseándoles a todos "ánimo para afrontar la recuperación".



Candela, una niña de tres años, le regaló a nuestra monarca una estampa de la Virgen del Castillo, patrona de Chiva. Doña Letizia le agradeció el gesto con un tierno abrazo.



EN CHIVA,
**LA REINA
COINCIDIÓ CON
CARLOS ALSINA,**
AL QUE FELICITÓ
POR SU LABOR
INFORMATIVA. EN
2002, LA PERIODISTA
LETIZIA ORTIZ
CUBRIÓ OTRA
TRAGEDIA, LA
DEL "PRESTIGE"
EN GALICIA.

El Rey, cuya
figura ha salido
reforzada en esta
crisis, recibió el
agradecimiento
de los vecinos
de Letur, en
Albacete.



► Las muestras de cariño y agradecimiento se sucedieron durante toda la jornada, y después de Chiva y Utiel continuaron en Letur, donde de nuevo se interesaron por los vecinos, incluidos los niños de un colegio. Se da la circunstancia de que, días después, un trabajador falleció en el derrumbe de una escuela de Massanassa, Valencia.

La Reina se ha reencontrado estos días con su profesión de periodista. En Chiva coincidió con Carlos Alsina, que cubría el viaje para Onda Cero, y le felicitó por su labor. Antes, entregó el premio de periodismo "Francisco Cerecedo" a Carlos Franganillo y luego los "Premios de la Asociación de la Prensa de Madrid".



Nuestros soberanos con los alumnos del Colegio de Educación Infantil y Primaria Nuestra Señora de la Asunción, en Letur. En los primeros días tras la DANA fue un centro de operaciones de los efectivos de seguridad.



En sus desplazamientos, Felipe y Letizia visitaron lo que quedaba de las casas que les mostraban los vecinos.





Alberto, Charlene, sus hijos Jacques (el niño, de uniforme militar, como su padre) y Gabriella; y la princesa Estefanía presidieron los actos.



Los príncipes con sus hijos saludando desde un balcón del Palacio Grimaldi.

La familia Grimaldi



junta, pero no revuelta, en el Día Nacional de Mónaco

La relación de Charlene y sus cuñadas Carolina y Estefanía parece que sigue siendo tirante, aunque todos saben aparentar para posar con los suyos en la gran fiesta del Principado.



Pierre Casiraghi y Beatrice Borromeo con sus hijos Stefano y Francesco.



Carlota Casiraghi con sus hijos Raphaël y Baltazar, sus cuñadas y sobrinos.



Las hermanas Camille Gottlieb y Pauline Ducruet, hijas de la princesa Estefanía.



Louis Ducruet y su prima Alexandra de Hannover.



Es más que evidente que no se llevan bien, pero intentan poner buena cara en los actos oficiales, aunque no siempre les sale. Así pasó el 19 de noviembre, Día Nacional de Mónaco. La familia Grimaldi tenía que darlo todo, y Alberto y Charlene lo intentaron. Otra cosa fueron las hermanas del soberano, Carolina y Estefanía,

con rostros serios en más de una ocasión. La jornada festiva comenzó con una solemne misa en la Catedral de Nuestra Señora de la Inmaculada, y una vez finalizada, fueron al Palacio Grimaldi, donde tuvo lugar la tradicional ceremonia de entrega de insignias y medallas, que dio paso a un desfile militar en la plaza de la residencia real. Fue enton-

ces cuando los balcones del palacio se abarrotaron con los miembros más jóvenes de la dinastía. Y destacó la imagen de los príncipes monegascos junto a sus mellizos, Jacques y Gabriella, que cumplirán diez años el 10 de diciembre.

Hijos y nietos

En las diversas actividades también estuvieron presentes

los hijos de Carolina: Andrea Casiraghi, que fue con su esposa Tatiana Santo Domingo, y los tres hijos que tienen en común: Sasha, India y Maximilian; Carlota Cairaghi, que asistió con sus pequeños Raphaël y Baltazar; Pierre Casiraghi y su mujer, Beatrice Borromeo, acompañados de sus niños Stefano y Francesco; y Alejandra de Hannover. ▶



Flores para Charlene

Ante la atenta mirada de Alberto II, una niña le regaló a Charlene un bonito ramo de rosas con los colores de la bandera monegasca.

LA FIESTA EN EL FORUM GRIMALDI FUE UN DESPLIEGUE DE LOOKS CON LENTEJUELAS, TERCIOPELO...

► Por parte de Estefanía fueron Louis Ducruet, con su mujer, Marie; Pauline Ducruet, y Camille Gottlieb. Un año más, los outfits de todas ellas fueron lo más comentado. Brilló Charlene con un traje de chaqueta y pantalón, con tocado



De izquierda a derecha, Tatiana Santo Domingo y Andrea Casiraghi, Charlene y Alberto de Mónaco, la princesa Carolina, Ben-Sylvester Strautmann y Alexandra de Hannover, y Beatrice Borromeo.

a juego, en tono malva. ¿La firma elegida? Louis Vuitton. Rivalizó en estilo con Carlota Casiraghi, muy sofisticada con un abrigo-vestido en azul turquesa de Chanel, firma de la que es embajadora. Su madre, Carolina, también iba de la maison francesa. La sorpresa la dio Alexandra de Hannover, que lució un look vintage sacado directamente del armario de su abuela materna, Grace Kelly. Se trataba de un traje de satén de seda marrón creado por Balenciaga para la entonces Princesa.

El plato fuerte tuvo lugar ya por la noche, cuando se celebró una gala en el centro cultural Forum Grimaldi, y allí las royals monegascas sacaron sus mejores galas.

Estilismos regios

Charlene apostó por un vestido en azul noche de cuello redondo, con una manga capa y otra corta drapeada. Lo combinó con unos pendientes de brillantes y un bolso de mano en color negro. Parecida variedad cromática eligió su cuñada Carolina, regina con un

modelo de lentejuelas de Jenny Packham, firma británica muy del gusto de Kate Middleton, valorado en 3.900 €; lo combinó con un bolso trenzado de Bottega Veneta. Por su parte, Alexandra de Hannover rescató un vestido en color granate de los archivos de Giambattista Valli, uno de sus diseñadores fetiche. Destacaba el escote palabra de honor decorado con flores en 3D.

Mención aparte merecen Tatiana Santo Domingo y Beatrice Borromeo. La mujer de Andrea Casiraghi lle-

vaba un diseño de su marca, Muzungu Sisters. Un vestido confeccionado en terciopelo verde esmeralda con unos originales paneles en los hombros y falda capeada con volantes. Por su parte, la esposa de Pierre Casiraghi sigue fiel a Dior. Vistió de esta firma por la mañana, en plan sobrio, y ya por la noche optó por un modelo en terciopelo negro que formó parte de la última colección resort de la marca. Una maravilla con un collar joya incorporado.



Arantxa de Benito lució un diseño confeccionado a medida, de Gema Salcedo.

CCFIÑO
Javier Cofiño

Arantxa de Benito arropada por sus amigos por una buena causa

Un año más la empresaria consiguió reunir a varios centenares de amigos para recaudar fondos para Infancia sin Fronteras, en una noche inolvidable en la Masía de José Luis, en Madrid.

Coincidiendo con el Día Mundial de la Infancia, Arantxa de Benito organizó una cena benéfica para conseguir fondos para Infancia Sin Fronteras. Arantxa logró reunir a varios centenares de personas, entre ellos muchos de sus amigos, por esta buena causa.

Un año más el escenario fue la Masía de José Luis en la madrileña Casa de Campo. Allí, la



Shaila Dúrcal y su hermana, Carmen, también disfrutaron de la velada en la Masía de José Luis.



Colate Vallejo-Nágera y Patricia Cerezo fueron otros de los invitados a la cena de Infancia sin Fronteras.



Una salida a la **semana**

El hijo de Gabriela Guillén va a cumplir un año el mes que viene. “Ahora ya puedo salir y tener tiempo para mí. Cuento con ayuda en casa”, nos dijo la empresaria.

anfitriona nos dijo que estaba muy contenta con los resultados que consigue con esta iniciativa, que este año ha sido la décima.

Quien no estuvo fue su hija, Zayra. A Arantxa se le cae la baba cuando habla de su nieto. Y nos habló de la relación que tiene con su exmarido, Guti: “Yo, de mi ex, lo único que quiero es que tenga buena relación con nuestros hi-

jos, y ahora estamos en ese momento”.

Carmen y Shaila Dúrcal no se quisieron perder esta cita. La mayor de las hermanas, ya ha empezado a grabar el programa “Bake off: Famosos al horno” (TVE): “Lo voy a compaginar con la gira de teatro. Hemos empezado hoy a grabar, y todavía no me ha dado tiempo a hacer migas con mis compañeros”.



Norma Duval acudió a la cena junto a su amigo, el cirujano doctor Dray.

NORMA DUVAL: “HE RENUNCIADO A LA RESIDENCIA DE SUIZA, PORQUE QUIERO COTIZAR EN ESPAÑA”

► Norma Duval nunca se pierde esta cita. La exvedette fue sin su marido. “Actualmente, paso casi todo el tiempo en Suiza, pero he renunciado a la residencia porque yo quiero seguir cotizando en España y no tener que contabilizar los días que vengo a mi país”, nos dijo.

Entre los invitados también estaban José Ortega Cano y su hija, Gloria Camila; Elena Tablada, o Juan Peña y su mujer, Sonia González. El jerezano fue uno de los artistas que amenizó la cena en la Masía de José Luis.

Gabriela Guillén acudió con su amigo Ra y nos volvió a decir que la puerta de su casa está abierta para que Bertín Osborne visite a su hijo cuando quiera.

Los invitados no dudaron en comprar papeletas para participar en la subasta de los diferentes lotes que había. También hubo subasta y muchos pujaron. Entre las cosas que se subastaban estaba una guitarra de Pablo López, que llegó a los 3.000 euros, y que compraron los diseñadores Dolfo Briz y Emilio Ayala.

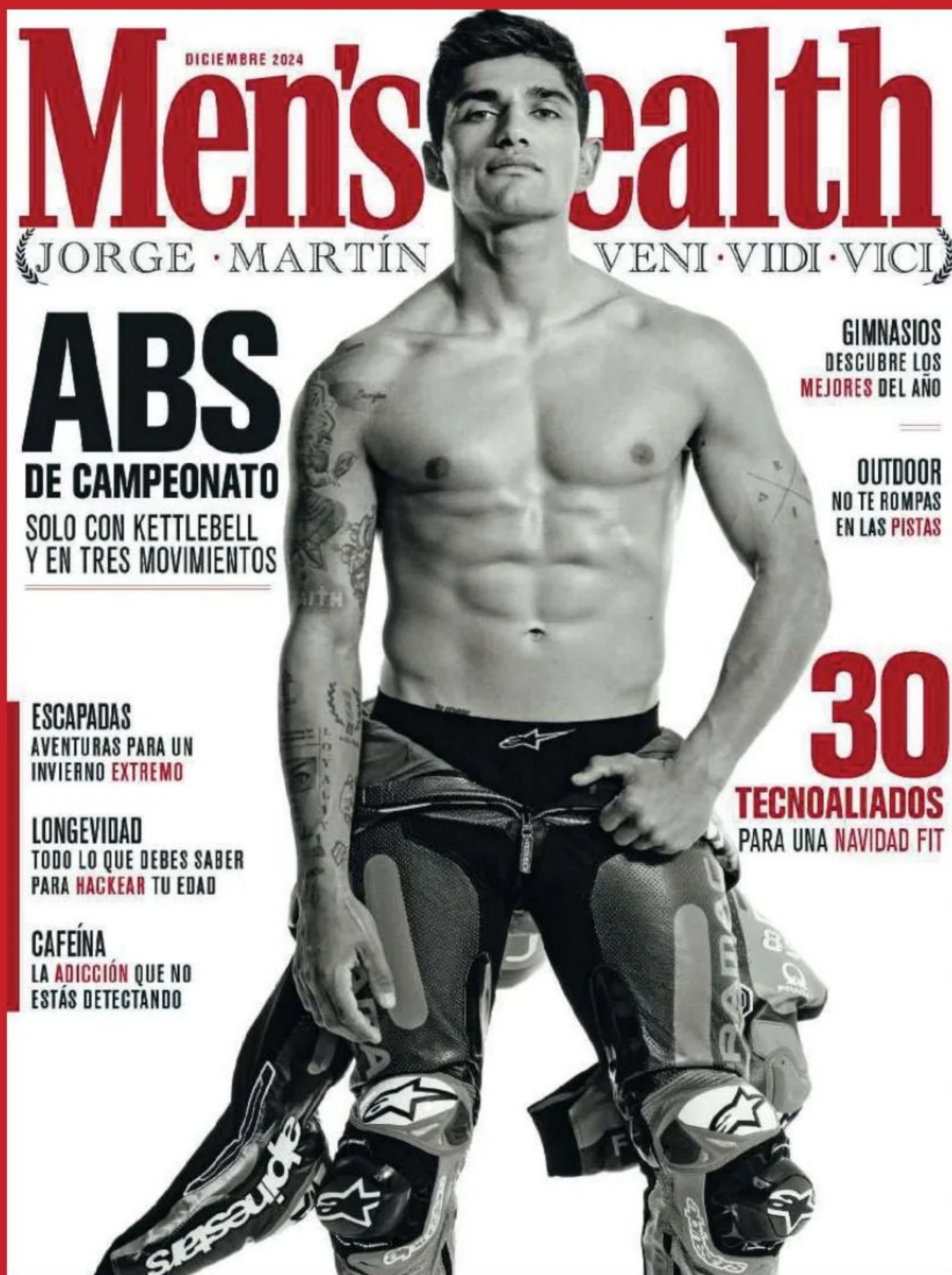
Daniel I. Carande/Fotos: Agencias



El torero José Ortega Cano llegó con su hija Gloria Camila. Elena Tablada lució un diseño de Rubén Hernández.



Tu mejor versión



DICIEMBRE 2024

Men's Health

JORGE · MARTÍN VENI · VIDI · VICI

ABS

DE CAMPEONATO
SOLO CON KETTLEBELL
Y EN TRES MOVIMIENTOS

GIMNASIOS
DESCUBRE LOS
MEJORES DEL AÑO

OUTDOOR
NO TE ROMPAS
EN LAS PISTAS

30
TECNOALIADOS
PARA UNA NAVIDAD FIT

ESCAPADAS
AVENTURAS PARA UN
INVIERNO EXTREMO

LONGEVIDAD
TODO LO QUE DEBES SABER
PARA HACKEAR TU EDAD

CAFÉINA
LA ADICCIÓN QUE NO
ESTÁS DETECTANDO

FITNESS · EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS · NUTRICIÓN
MODA · BELLEZA · TECNOLOGÍA

¡Ya a la venta!

Cayetano y Carlos Martínez de Irujo

sutil acercamiento en el décimo aniversario de la muerte de la duquesa de Alba

El duque de Arjona organizó como cada año una misa homenaje a su madre en Sevilla. Y por primera vez en muchos años acudió el duque de Alba.

Llevan años distanciados, pero parece que por fin, entre Cayetano Martínez de Irujo y su hermano mayor, Carlos, podría haber un acercamiento. Por lo pronto, el duque de Alba ha asistido a la misa funeral que su hermano celebra cada año en memoria de su madre, Cayetana Fitz-James Stuart. Justo en la puerta de la iglesia del Cristo de los Gitanos, donde están sus restos, coincidieron y se saludaron. Al preguntar a Cayetano por una reconciliación con sus hermanos: "Dios dirá pero oja-

lá. Yo siempre he estado abierto, jamás he tenido ningún problema. Todo mi problema ha sido haber sido el escogido por mi madre", dijo Cayetano.

Palabras para todos

Fernando también acudió al sepelio, pero no lo hicieron ni Jacobo ni Eugenia. "Mi hermano Jacobo no sé quién es", dijo irónicamente Cayetano, que también habló de su hermana: "Eugenia siente las cosas de una forma muy peculiar. La respeto pero por supuesto no lo comparto".

DM/Fotos: Agencias

Este es el momento en que Cayetano recibe a su hermano, el duque de Alba, en la puerta de la iglesia sevillana.



“¿QUIÉN ES JACOBO?”

Cuando le preguntaron los periodistas antes de celebrarse la misa homenaje, Cayetano fue especialmente duro con su hermano Jacobo, conde de Siruela. De hecho, contestó de él: "Mi hermano Jacobo, ¿quién es ése?".



A la izda. Alfonso Díez, último marido de la duquesa, del que Cayetano dijo: "Es un señor". A la dcha. Fernando de Alba.



EUGENIA HOMENAJEA A SU MADRE

La menor del clan no acudió a la misa que organizó su hermano, pero lo cierto es que tuvo un bonito recuerdo para su progenitora en IG: "Siempre conmigo mamá... siempre juntas... siempre en mi corazón. No me hace falta misa para recordarte". Con ella, Cayetano tampoco tiene relación, pero lo cierto es que un día después, Eugenia dijo: "Yo quiero mucho a todos mis hermanos. Con él es con el que tengo más distancia, es cierto, pero más pronto que tarde se arreglará. Es el único y sé que se terminará arreglando".

Impactos en la **red**

JOSÉ LUIS MARTÍNEZ ALMEIDA SE ESCAPA A LOS PIRINEOS, MIENTRAS SARA SÁLAMO E ISCO PRESUMEN DE AMOR.



@alvaroescasioficial

El sevillano está tan feliz con Sheila Casas que no para de sacarla en sus stories. "Eres perfecta", escribe Escassi. ¿Se comerán las uvas juntos?



@martinez_almeida

El alcalde de Madrid se escapó con su mujer, Teresa Urquijo, a los Pirineos. Les hizo un frío que pela, pero no parecía importarles lo más mínimo.



@ana_obregon_oficial

La actriz colgó esta foto junto a un sentido texto: "Hoy llevé a mi princesita a conocer la calle homenaje a su bisabuelo. Sé que desde el cielo has sonreído papá. Entonces sentí unas gotas de lluvia en mi cara, seguramente tus lágrimas, Aless, por no poder abrazar a tu deseada hija".



@sarasalamo

La actriz y el futbolista Isco tienen dos hijos en común, pero siempre que pueden sacan hueco para dedicarse una noche a solas. ¡Menuda pareja de guapos!

síguenos en...



www.facebook.com/diezminutos.es



www.youtube.com/diezminutostv



http://twitter.com/diezminutos_es



instagram.com/revistadiezmínutos/



@vicmabor

Victoria Federica voló hace unos días a Perú para recorrer el país junto a sus amigos, el torero Roca Rey, y el matrimonio formado por María García de Jaime y Tomás Páramo. La hija de la infanta Elena estaba tan contenta que se dejó fotografiar mientras presumía de flexibilidad.

El personaje de la semana Tamara Falcó



El pasado 20 de noviembre, la mujer de Íñigo Onieva cumplió 43 años, y quiso celebrarlo en redes con esta imagen tan tierna. Tamara, entre sus dos padres: Isabel Preysler –que no ha cambiado demasiado– y el desaparecido Carlos Falcó, con el que su hija mantenía un vínculo muy especial. Precisamente Tamara celebró su cumpleaños con una gran comida en su piso junto a su familia paterna.

“ **La frase de la semana**
Muchos de cara a la galería rozan lo antisistema, pero después enloquecen si no los ponen en una suite (Úrsula Corberó) ”

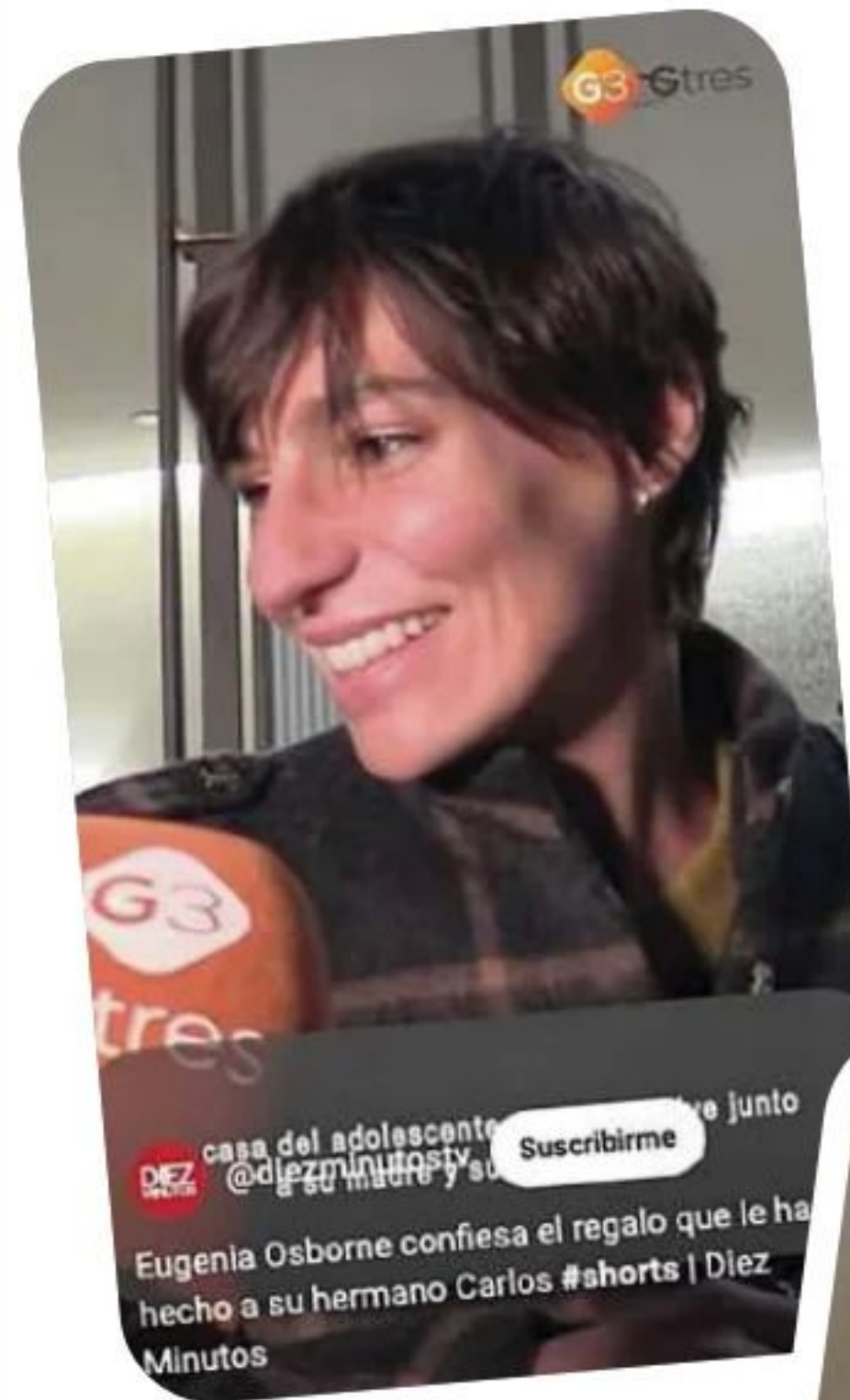
Nuestros vídeos... Arrasan



Eduardo Casanova ha hablado del regreso de Aída

EDUARDO CASANOVA DEFIENDE A ANA POLVOROSA

Paco León ya ha confirmado que rodará una película sobre el universo “Aída”, pero Ana Polvorosa no participa en el proyecto. Eduardo Casanova, íntima de la actriz, explicó las razones. Todos los detalles en nuestro vídeo.



EL REGALO DE EUGENIA OSBORNE A SU HERMANO

La hija de Bertín explicó divertida el curioso regalo que le ha hecho a su hermano Carlos, hijo de su padre y Fabiola Martínez. La empresaria acudió con sus dos hijos a la casa de la venezolana en Madrid para celebrar con una pequeña merienda el 16 cumpleaños de su hermano. Escucha sus palabras en la web.

ANIVERSARIO DE LA DUQUESA DE ALBA

Cayetano Martínez de Irujo recordó a su madre en el décimo aniversario de su muerte. Como cada año, el jinete organizó una misa funeral por la memoria de Cayetana de Alba en Sevilla, y este año contó con la presencia de sus hermanos Carlos y Fernando. Bucea en nuestra web para enterarte de los detalles.



Se cumplen diez años del fallecimiento de Cayetana de Alba
 Sevilla recuerda a la duquesa de Alba #shorts | Diez Minutos

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
[youtube.com/diezminutostv](https://www.youtube.com/diezminutostv)

HORÓSCOPOS

MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA



Antonio Orozco

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Durante estos días la Luna y el Sol favorecen a tu signo, por lo que tendrás buena salud y te vas a sentir pletórica. No habrá nada que rechaces para divertirte y pasarlo bien. Si has tenido una intervención quirúrgica recientemente, te vas a recuperar muy pronto.

AMOR: Vas a notar que las horas del atardecer estarán llenas de romanticismo. Aprovecha para pasarlas junto a tu pareja y disfrutar del amor. Sentirás que tu familia y tus amigos te van a arropar y apoyar en todas tus decisiones.

FORTUNA: No debes rechazar ningún viaje, ya que cambiará tu rutina diaria y te favorecerá positivamente.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Tienes que empezar a cuidar tu alimentación y tratar de comer más despacio, ya que es importante para la digestión. Así solucionarás poco a poco los problemas que padeces con el estómago. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: Si no tienes pareja, Venus te favorece a la hora de conquistar a quien te propongas. Si la tienes, no dudes en ningún momento de sus sentimientos. Respecto a tu familia, siento decirte que según me indican las cartas, tendrás una pequeña bronca, pero se solucionará muy pronto.

FORTUNA: A causa de una herencia vas a tener un problema con un familiar político. Así que debes tener mucho cuidado con tus comentarios y decisiones.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Si has tenido algún problema en las articulaciones, ahora se puede acentuar por el frío. Tu estado de ánimo está por los suelos, debes animarte. Eres muy fuerte y lo superarás.

AMOR: La influencia de Saturno en el signo de Tauro te lleva a vivir momentos especiales con tu pareja. Los días estarán llenos de confidencias, ternura y amor. Aprovechalo para conseguir la estabilidad que tanto ansiabas.

FORTUNA: No debes ceder a las presiones en tu trabajo y sigue adelante con tus proyectos. Tienes altas metas que conseguir y no te puedes permitir el lujo de perder más el tiempo. Controla tus gastos. El número ocho y el color negro te darán mucha suerte.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Llevas tiempo sin descansar lo suficiente, ni siquiera los fines de semana. Aunque tu salud es buena, llevas una vida muy estresante y necesitas relajarte. Duerme un poco más y haz más ejercicio.

AMOR: Tu pareja y tú debéis intentar ser más cómplices, él está atravesando un momento difícil y, si se abre más a ti, con tu ayuda lo superará. Si no tienes pareja, sigue intentando enamorar a esa persona que te atrae. Tu familia te arropa en todo momento, así que no dudes de ellos.

FORTUNA: No tengas pereza por acabar lo que has empezado, tienes que pensar que todo tiene su recompensa. El número siete y el color blanco te darán suerte.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Debes controlar tu circulación sanguínea. Si necesitas adelgazar, ponte en manos de un especialista cuanto antes y no hagas dietas por tu cuenta. Debes seguir las instrucciones de tu médico al pie de la letra. Además, como ahora estás andando más, te vendrá genial.

AMOR: Tu signo no está en un buen momento en los temas relacionados con los sentimientos, por lo que te aconsejo que no te comprometas con alguien que acabas de conocer, date tiempo para conocerle mejor.

FORTUNA: Tienes que empezar a controlar esos pensamientos negativos que están frenando tu éxito profesional. No intentes cambiar de empleo, porque no es un buen momento.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Es un buen momento para hacerte una analítica y poner un poco de orden y control a tu organismo, ya que en los últimos meses has tenido más de un exceso. Tu estado de ánimo no es el más idóneo, pero muy pronto empezarás a cambiar.

AMOR: Esta semana, Venus te favorece y tu pareja te demostrará lo enamorada que está de ti... así que, hazte la sorprendida cuando llegue con su regalo. Tu familia estará muy atenta contigo, debes aprovecharlo.

FORTUNA: Según me indica el Cinco de Oros vas a cobrar un dinero que dabas totalmente por perdido, y esto te ayudará a mejorar tu economía. El número cinco y el color granate te darán suerte.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Tu punto débil estos días es tu zona lumbar, tienes que poner un poco más de tu parte para no resentirte. Evita los movimientos bruscos, abrigate bien y no cojas demasiado peso. Tu estado de ánimo será bastante positivo y vas a querer hacer muchos planes.

AMOR: Venus acaba de entrar en tu signo y estás de suerte, porque hará que estés irresistible. Tendrás ganas de salir, de comerte el mundo y de tirar la casa por la ventana. Aunque es cierto que te volverás un poco más selectiva a la hora de repartir amor, porque te has dado cuenta de que no todo el mundo se lo merece.

FORTUNA: Vas a tener algún gasto extra y no debes derrochar.

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD, AMOR Y FORTUNA.

Por Nati Minerva.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Tu salud es buena y te sientes animada. Intenta controlar tu alimentación para ponerte en forma. Practica más gimnasia porque te va a ir muy bien. Se aproximan las fiestas navideñas y tu agenda va a estar repleta de actos sociales, donde brillarás.

AMOR: En el tema sexual estás distante, la influencia negativa de Marte en tu signo no te favorece, y eso te va a pasar factura en tu relación. Pide a tu pareja que ponga un poco más de su parte para que funcione. Sabes que lo va a hacer y estaréis los dos más felices.

FORTUNA: Gracias a la influencia positiva de Urano, tendrás mucha suerte con un negocio propio porque todos los problemas se van a quedar atrás.

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Hacer un poco más ejercicio te va a venir muy bien para ponerte en forma. Debes empezar a dormir las horas que necesitas para que tu organismo esté al cien por cien. Recuerda que llevar una vida saludable es muy beneficioso.

AMOR: Si hace tiempo que no tienes pareja, vas a conocer a gente nueva. No debes pensar tanto en el pasado, porque tu suerte está en un futuro muy cercano. Si tienes pareja, intenta disfrutar de los momentos íntimos con más pasión. Se solucionará un problema con un familiar.

FORTUNA: No debes atarte a trabajos que no te gustan y continúa con los estudios que dejaste. Esto te ayudará a encontrar algo en lo que te sientas realizada.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Si quieres evitar problemas de estómago que te acechan en las últimas semanas, tienes que evitar las cenas copiosas que perjudican tu digestión y que además te perturban el sueño. Contrólalo y si ves que esto persiste consúltalo con tu especialista.

AMOR: Vas a recibir un regalo inesperado de tu pareja. Debes mostrar más cariño a tu familia, ya que últimamente no les prestas la atención que se merecen. Si no tienes pareja, conocerás a alguien muy interesante a finales de semana.

FORTUNA: Gracias a la influencia positiva de Mercurio en el signo de Acuario tu éxito se va a ver potenciado y prosperarás en tu trabajo. No debes dejarte asesorar.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Por tu mala alimentación podrías tener un problema con los jugos gástricos. Debes evitar tomar bebidas con gas y no recurras en ningún momento a remedios caseros. Te sentirás bien si comes ligero, evitando las grasas, el picante y los dulces. Tu estado de ánimo será positivo.

AMOR: Si hace tiempo que no tienes pareja, vas a atraer a gente muy variopinta y un poco rara. Tienes que tener cuidado y procurar no meterte en líos. Necesitas divertirte, así que acepta cualquier plan que te propongan tus amigos. No te quedes en casa aburrida.

FORTUNA: Vas a entrar en una etapa de conflictos con gente del trabajo. No te dejes manipular.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1 El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Los éxitos en tus proyectos harán que tu economía mejore. | 2 | Llegan propuestas profesionales muy buenas. |
| 3 | Es hora de recoger los beneficios del trabajo bien hecho. | 4 | Te mereces unos días de descanso después de tanto estrés. |
| 5 | Tu pareja te va a proponer dar un paso más en vuestra relación. | 6 | Es hora de hacerte un cambio de imagen. |
| 7 | Vas a solucionar todos los problemas familiares. | 8 | Tus jefes te van a ofrecer algo muy interesante. |
| 9 | Entras en una etapa muy buena en el terreno amoroso. | | |



Shaila Dúrcal

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Según me muestran los astros, esta semana, podrías sufrir un dolor de oídos. Evita que te entre agua y olvídate durante unos días de los auriculares. No lo dejes pasar y visita al otorrino.

AMOR: No hagas caso de los cotilleos sobre tu pareja, tú sabes a quién tienes a tu lado. Determinada gente solo pretende desestabilizaros y lo podrían llegar a conseguir. Si no tienes pareja, no te dejes arrastrar en medio de ninguna relación, porque te saldrá muy mal.

FORTUNA: Los proyectos laborales que tenías en mente se pueden ver truncados. Ten paciencia, llegarán mejores tiempos.

YO opino

por **ángel antonio herrera**



Cayetano Martínez de Irujo le ha tendido la mano a su hermano, **Carlos Fitz-James Stuart**, duque de Alba, o al contrario, y en ese gesto queremos ver una paz entre dos miembros de la familia ilustre, porque darse la mano es eso, esencialmente, acreditar el ánimo pacífico. La escena sucede en una cita muy reciente, que recordaba a la madre de ambos, **Cayetana**, de cuya muerte acaban de cumplirse diez años. Ahí no estuvo **Eugenia**, y la ausencia sirvió para resucitar la discordia entre los hermanos, así en general, pero sobre todo entre ella y Cayetano, que no ven del mismo modo el aprecio y el apego a la misma madre. Él entiende que hay que acudir a cualquier acto celebratorio de la duquesa de Alba, y su hermana pequeña, no, porque a una madre la llevamos en el corazón a diario, mucho más allá de las convenciones, luctuosas o no, del calendario. A uno, modestamente, le parece que en la mirada a una madre todo hijo lleva razón, porque los vínculos son únicos, y por tanto distintos. Todos son legítimos, e igualmente valiosos, y por tanto válidos. Eugenia estuvo con su madre, aunque no estuvo. Una madre que, como tantas, tanto une como desune.



Cayetano y Carlos a la entrada de la iglesia del Cristo de los Gitanos, en Sevilla, donde se celebró la misa por su madre, la duquesa de Alba.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientes@telephonepublishing.es.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es

Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º, 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Proserpi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Foca de Vilals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand
Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobrhil

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

Canales P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.





Pedro Luis

· CONSERVA LO NATURAL ·



Natubé

ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —



de
TEMPORADA

≡ SOMOS ≡
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservaspedroluis.com
www.natube.es



CORIOLISS

C3



www.corioliss.es*