LECTURAS

LECTURAS.COM

EXCLUSIVA

LAS FOTOS QUE LA INFANTA CRISTINA QUISO EVITAR

Ainhoa y los hijos de Iñaki, juntos a la fuerza

EL ARMARIO DE LETIZIA

LAS PRENDAS QUE HA ESTRENADO Y SU PRECIO

EXCLUSIVA

LA HIJA DE JESULÍN Y CAMPANARIO, MAQUILLADORA DE LUJO A DOMICILIO

EXCLUSIVA

LAS VACACIONES SECRETAS DE JORGE JAVIER EN MÉXICO Y GUATEMALA

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
8 428019 000026 03799

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

MORELLATO
VENEZIA 1930
TESORI ETERNI
Argento 925‰ sostenibile
Topazio
GIULIA SALEMI

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.799 - 15 enero 2025

4
MACARENA GÓMEZ
"Aldo se enamoró de mí por mis ojos de Miércoles Addams", nos cuenta la actriz de 'La que se avecina'.

32
AINHOA Y LOS HIJOS DE IÑAKI, JUNTOS A LA FUERZA
Los hijos de Cristina, distantes con la nueva pareja de su padre.

12 a 14. **Siete días**

16. **Lalachus derrota a Cristina Pedroche**
TVE recuperan el trono de la audiencia en las uvas frente a Antena 3.

20. **El diario de Jorge**
"La diversidad es quedarse con Lalachus y Pedroche, me niego a escoger".

22. **Rosalía, estrella en la fiesta de Los Javis**
Los entresijos de la fiesta más loca de los famosos.

38. **Leonor empieza a surcar los mares**
Se embarca en el Juan Sebastián Elcano.

42. **Eugenia y Cayetano, en paz**
Los hermanos se reconcilian tras diez años de guerra, desde la muerte de su madre.

46. **Natalia Figueroa**
El pilar de Raphael en su lucha contra el cáncer.

52. **Fernando Gil**
"Felipe se dejó barba para marcar distancia conmigo", nos cuenta el actor de 'Machos Alfa'.

56. **Gabriela Guillén**
Celebra el primer cumple de su hijo sin Bertín.

58. **Cari Lapique**
Despide en Suiza su año más tormentoso.

62. **Kiko Rivera, sus confesiones más demoledoras**
"Mi mujer es la culpable de que yo siga vivo".

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

68. **Brad Pitt y Angelina Jolie**
Firman un acuerdo de divorcio tras 8 años.

70. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**
Así son las vacaciones secretas de Letizia.

74 a 76. **Actualidad**

78. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

24
LOS SECRETOS DEL ARMARIO DE LETIZIA
La Reina que mejor compra.

50
MARISOL REAPARECE JUNTO A PABLO ALBORÁN
En el cumpleaños de su hija, María Esteve.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Cómo puedes protegerte de los resfriados.

82. **Nutrición** Aprovecha bien la comida y ahorra.

88. **Cocina** Cremas y purés ligeros y económicos.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

“En el pueblo no me ha pedido una foto nadie, y hago vida con los vecinos”

“El campo es muy sano para que los niños crezcan rodeados de naturaleza y de animales. Eso los convierte en personas más tolerantes y generosas”

La actriz triunfa en ‘La que se avecina’, cuya temporada 15 ya se ha estrenado en Prime Video. La serie tendrá una temporada más. “Es una salvación. Me da estabilidad económica y emocional”, dice. Tiene un pequeño papel en la nueva tempora de ‘Machos Alfa’.

MACARENA GÓMEZ

"Aldo se enamoró de mí por mis ojos de Miércoles Addams"

La actriz, que vive en plena naturaleza junto a su marido Aldo Comas y su hijo, se ha puesto de nuevo en la piel de Lola en la temporada 15 de 'La que se avecina', que puede verse en Prime. "Soy feliz haciéndola, no me he cansado. Ojalá dure para siempre", dice

Macarena (46) se casó en 2008 con el artista Aldo Comas (39), con el que tiene un hijo de 9 años. La pareja reformó hace tiempo un antiguo molino en Capmany, un pequeño pueblo de L'Empordà (Girona), donde viven rodeados de animales.

“Me gusta ver pelis de terror con mi marido, mi hijo y los amigos de mi hijo. En el pueblo hay muchos niños que son fans del cine de terror”

Macarena Gómez es una mujer de contrastes. Recién estrenada la temporada número 15 de ‘La que se avecina’, la actriz lo mismo se codea con los Casiraghi que baja en pijama a por el pan en el pueblo donde vive rodeada de animales. Pero, por encima de todo, Macarena es una actriz trabajadora y disciplinada, mujer enamorada y madre entregada.

▸Quince temporadas ya. ¿No os cansáis?

-Alberto y Laura [Caballero] son unos productores que te permiten hacer otros proyectos. Para mí ‘La que se avecina’ es una salvación, ojalá que dure para siempre. Primero, porque soy feliz haciéndolo y no he llegado al punto de cansarme. Y, después, porque me permite una estabilidad económica y emocional. Te da esa seguridad de que vas a volver a trabajar.

▸El universo Caballero se extendió con ‘Machos Alfa’, donde también vas a estar.

-Tengo un papel pequeño. He visto capítulos sueltos, me cuesta mucho seguir una serie porque viajo mucho. Empiezo una serie con mi marido y mi hijo y, si yo no puedo verla, les digo que sigan sin mí.

“Entre comedia y terror es como si me dan a elegir entre papá y mamá, pero creo que domino más el terror”

▸Te hemos visto en la comedia y en el género de terror, del que tienes por estrenar la película ‘Historias de Halloween’, ¿qué te gusta más?

-Es como si me hacen elegir entre papá y mamá. Pero creo que domino más el terror. Para hacer comedia hay que tener un don especial, aunque se aprende con el tiempo. Disfruto mucho con el terror porque me lle-

Macarena, que ha protagonizado películas como 'Las brujas de Zugarramurdi' y 'Musarañas', es una fan del cine de terror. Tiene pendiente de estreno 'Historias de Halloween', que ya se pudo ver en el último Festival de cine de Terror de Sitges.

"En la casa del pueblo tenemos un guacamayo que se llama Agapita, gallinas, gallos, patos, pavos reales y mi cerdo, que se llama Patata"

La actriz empezó a bailar cuando tenía solo 4 años. "Mi madre me apuntó a ballet y bailé hasta los 18 años. El ballet me creó una gran disciplina, que ahora aplico a la hora de trabajar", asegura Macarena.

va a situaciones que no tienen nada que ver con mi vida diaria y que me excitan en el plano emocional.

▸¿Qué te da miedo a ti?

-Andar por la noche en mi casa del campo es terrorífico, evidentemente. Lo único que me quita el sueño es que el mundo acabe. Siempre pienso qué pasaría si se acaba el mundo, en qué gastaría mis 24 últimas horas.

▸¿Tienes la respuesta?

-Me haría un viaje maravilloso con mi familia. Me da miedo la muerte, lo reconozco.

▸¿Eres consumidora del género de terror?

-Lo disfruto, el cine de sustos y fantasmas y muñecos… ya no me afecta. Incluso mi hijo, que está educado en el cine del terror porque le encanta, ve un plano donde sale un espejo y ya sabe lo que va a pasar.

▸Pierde la gracia.

-No me dice nada. Pero el cine macabro y el gore me gustan. Aunque no lo aparento, soy una cursi coleccionista de Bar-

"Soy menuda de constitución porque mis 14 años como bailarina me han moldeado el cuerpo"

"Siempre he estado muy feliz con mi cuerpo. Mi cuerpo me encanta. Sigo manteniendo el mismo que tenía cuando era bailarina"

"Colecciono Barbies desde niña, de vez en cuando aún les cepillo el pelo y les quito el polvo"

bies, pero soy la más friki.

▸Lo veis en familia.

-En el pueblo en el que vivo hay muchos niños que son fans del cine de terror y me gusta ver pelis de terror con mi marido, mi hijo y los amigos de mi hijo. Siempre tengo el respaldo apoyado contra el sofá porque nunca sabes quién te va a salir detrás, y siempre doy la luz para ir al baño.

▸Dices que coleccionas Barbies.

-Sí, desde pequeña me pasaba horas y horas jugando a las Barbies, creando mundos con el Ken y la Cindy. A las que no están guardadas en caja, de vez en cuando aún les cepillo el pelo y les quito el polvo. También jugaba con mi hermano a indios y vaqueros y al fútbol, pero luego tenía mi parcela de crearme mis propios mundos y desarrollar mi imaginación, es fundamental. Con mi hijo juego a Playmobil sin parar.

▸¿Ahora mismo vives en el pueblo?

-Entre semana vivo en Madrid y, los fines de semana, vivo con mi familia en el campo.

▸¿Qué te sedujo de esa vida del campo?

Macarena ha sido siempre fan de Christina Ricci, la actriz que interpreta el personaje de Miércoles Adams en 'La familia Adams'. "De pequeña me decían que me parecía a ella", recuerda.

Las Barbies son una de las pasiones de Macarena, que las colecciona desde niña. "También jugaba con mi hermano a indios y vaqueros y al fútbol, pero luego tenía mi parcela de crearme mis propios mundos y desarrollar mi imaginación, es fundamental. Con mi hijo juego a Playmobil sin parar", nos cuenta.

-El campo es muy sano, sobre todo para que los niños crezcan rodeados de naturaleza y de animales. Eso los convierte en personas mas tolerantes y más generosos. Tenemos muchísimos animales.

▸¿Cuál es el más raro?

-Un guacamayo, que se llama Agapita. Tenemos gallinas, gallos, patos, pavos reales y mi cerdo que se llama Patata y es divertidísimo.

"No soy nada cocinillas. Aldo cocina de maravilla. Me dice que me siente a jugar con nuestro hijo, y él cocina"

▸¿Cómo acaba un amante del paracaidismo, como Aldo, con una chica que tiene vértigo?

-Pero lo mío no es vértigo de altura, es vértigo de equilibrio. Te mareas, eres sensible a suelos irregulares, que no están alineados, mesas cojas, sillas cojas. Si estoy sentada y veo un cuadro torcido, me perturba.

▸¿Tu ibas para bailarina?

-Yo era bailarina. Mi madre me apuntó a ballet con 4 años y bailé hasta los 18. El ballet me creó una gran disciplina, que ahora aplico a la hora de trabajar. Cuando les dije a mis padres que quería ser actriz, me apoyaron porque yo era muy estudiosa. Me preguntaron dónde quería estudiar y respondí que en Londres. Estudié de los 18 a los 21 y me vine a Madrid a trabajar.

▸¿No te sedujo quedarte en Londres?

-Para nada, en absoluto. Yo no era feliz en Londres, echo mucho de menos el sol, y me gusta la cercanía, ir al bar de siempre y que te salude el vecino. Me gusta la vida de barrio.

▸¿Y puedes hacerla siendo Macarena Gómez?

-Totalmente, a mí en mi barrio todo el mundo me saluda porque soy la vecina.

▸¿No te llaman Lola, tu personaje en 'La que se avecina'?

-No, y en el pueblo donde vivo incluso puedo ir a comprar el pan en pijama. No me ha pedido una foto nadie, y hago vida con los del pueblo. Se celebra Halloween y acompaño a los niños a hacer truco o trato.

▸¿Te has llevado siempre bien con tu cuerpo?

-Siempre he estado muy feliz con mi cuerpo. Mi cuerpo me encanta. Yo soy menuda de constitución porque mis 14 años como bailarina me han moldeado el cuerpo. Sigo manteniendo el mismo que tenía cuando era bailarina.

▸¿Eres cocinillas?

-Nada. Se me quema todo. Tienes que tener ese don. Mi marido es un excelente cocinero. Cocina de maravilla, me dice que me siente a jugar con nuestro hijo y él cocina.

▸Aldo te ha dicho que eres la mejor actriz del mundo. ¿Es crítico contigo?

-No. Lo máximo que me puede decir es que una escena no le ha gustado tanto o que en alguna escena he estado demasiado dramática. Pero le gusto mucho. Después, el problema que tiene es que, si me enfado me pregunta si es de verdad o si estoy actuando.

▸¿Lo utilizas como herramienta?

-Obvio, para conseguir lo que

"Mi marido cuando me enfado me pregunta si es de verdad o estoy actuando"

"Si supiera que se acaba el mundo, haría un viaje con mi familia. Me da miedo la muerte, lo reconozco"

quiero. Todos los seres humanos actuamos, no tenemos el mismo comportamiento con cada persona.

▸A Aldo le enamoraron tus ojos, ¿eso es así?

-Sí, en un bar de Buenos Aires. Me vio y me dijo que me parecía a Miércoles Addams porque tengo los ojos saltones. Y me encantó porque yo siempre he sido muy fan de Christina Ricci [la actriz que interpreta el personaje]. Fue como si me hubiera dicho que me parecía a Michelle Pfeiffer, y me encantó. Me cayó muy bien y me pareció guapísimo. De pequeña, también me decían que me parecía a Christina Ricci.

▸Lleváis casados once años. ¿Tan enamorados como el primer día?

-Sí. Y es fundamental que haya admiración en la pareja. Él me admira porque le gusto como actriz y a mí me parece que él tiene una capacidad creativa portentosa y fuera de lo común. Me gustaría que la gente lo supiera y tuviera más la oportunidad de demostrar hasta dónde puede llegar, no solo como pintor. Tiene una imaginación fuera de lo normal. Considero que mi marido es un genio.

▸¿Hay algo que no soportes de él?

-Es muy desordenado.

▸¿Y que deteste él de ti?

-Que voy detrás de él ordenando. Yo también soy desordenada, pero tengo un orden caótico.

Por Laura Martín. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Maquillaje y peluquería: Marisa Jiménez. Estilismo: Twinsstylist Agradecimientos: Sonia Rykiel, Boss, Azarey, Lola Casademunt, Gucci, Guess, Zara, Pinko.

La actriz se confiesa una gran admiradora de su marido, Aldo Comas. "Me gustaría que tuviera más oportunidades de demostrar hasta dónde puede llegar con sus creaciones, no solo como pintor. Tiene una imaginación fuera de lo normal. Considero que mi marido es un genio.

TRAS EL FIN DE SU EXITOSA GIRA

TAYLOR SWIFT, CENA ROMÁNTICA CON SU NOVIO

A lo largo de 2024, Taylor Swift (35) batió todos los récords al mismo tiempo que consolidaba su relación con Travis Kelce. Tras finiquitar su gira mundial, la cantante puede tomarse un merecido respiro y disfrutar al lado del jugador de fútbol americano. Juntos salieron a cenar por Nueva York con otra pareja, la formada por la actriz Margaret Qualley, la hija de Andie MacDowell, y el músico Jack Antonoff, productor de muchos de los éxitos de Taylor.

A LOS 87 AÑOS

Jane Fonda vuelve a dar clases de fitness

En los 80, Jane Fonda (87) dio un giro a su carrera revelándose como profesora de aerobic mediante cintas VHS. Ahora vuelve al fitness para dar sesiones de cardio gracias a la realidad virtual con Supernatural, una app disponible en las gafas Meta Quest que ha lanzado la misma empresa que Facebook e Instagram. A través de la realidad aumentada, los alumnos tienen la sensación de hacer su rutina en un mundo aparte. Jane se encuentra a tope de nuevo tras superar un cáncer linfático. "La quimio me golpeó muy duro", dijo sobre su recuperación.

Recibió 2025 con un baño en la nieve

Heidi (51) y su marido, Tom Kaulitz (35) tomaron un baño al aire libre.

CON SU MARIDO EN ASPEN

HEIDI KLUM ARRANCA EL AÑO EN LA NIEVE

La modelo Heidi Klum ha estrenado 2025 bajo cero. La alemana se ha ido con su marido, el guitarrista Tom Kaulitz al paraíso helado de Aspen, en las Montañas Rocosas de Colorado, para pasar sus vacaciones invernales. Allí la hemos visto desafiar a las bajas temperaturas bañándose en biquini en un jacuzzi al aire libre.

En Aspen, Heidi lució este impresionante plumífero durante una salida romántica para cenar con Tom. La pareja ha estado acompañada por los cuatro hijos de la modelo: Leni (20), Henry (18), Johan (17) y Lou (14).

Sale con un empresario italiano

Chiara Ferragni (37) se separó en primavera de 2024 del padre de sus hijos, Fedez. Ahora sale con el empresario Giovanni Tronchetti (41).

TRAS UN DURO AÑO

CHIARA FERRAGNI SE REFUGIA EN SU NUEVO AMOR

La influencer Chiara Ferragni vivió en 2024 su peor año. A su separación con el rapero Fedez se sumó el escándalo por vender dulces italianos bajo un falso pretexto solidario. Ahora ha llegado a un acuerdo con las asociaciones de consumidores para sellar su caso previo pago de 200.000 euros a causas benéficas. Tras firmar, la hemos visto disfrutando de St. Moritz, en Suiza, con su nuevo amor, el empresario Giovanni Tronchetti.

SACA NUEVO DISCO EN 2025

Amaia Montero confirma su regreso

Desde su aparición en un concierto de Karol G el pasado julio, tras dos años retirada de la vida pública, se venía especulando cuál sería el siguiente movimiento de Amaia Montero (48). Y ahora la cantante se ha pronunciado en Instagram publicando un mensaje dedicado al nuevo año. "Cuídame y ayúdame porque va a ser bajo tu manto cuando vuelva a lo que más he echado de menos en estos años robados. Este 2025 vuelvo a la música", confirmaba. La vasca asegura que estos años retirada han sido "muy duros".

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode
Régénérante

Cuero cabelludo sano, cabello bonito.
Lucir un cabello bonito comienza con
un cuero cabelludo sano.
Para un cabello denso y brillante y
un cuero cabelludo sano y lleno
de vitalidad. Actúa contra la caída y
prolonga la fase de crecimiento capilar.

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

DUELO EN FIN DE AÑO

Lalachus da la campanada y derrota a Pedroche

La estrella de 'La Revuelta' y David Broncano arrebataron en La 1 el liderazgo a Chicote y Pedroche, que sorprendió en Antena 3 con un vestido realizado con la leche que se extrajo durante su primera maternidad

Lalachus (34) estaba radiante con un vestido de lentejuelas creado "en tiempo récord" por la diseñadora gallega Silvia Fernández. "Dejemos de opinar de los cuerpos ajenos porque todos son válidos", fue el deseo de la colaboradora para el nuevo año.

Una pareja de oro para una gran noche

La espontaneidad de Broncano (40) y Lalachus se ganó la confianza de la audiencia. La pareja, que megáfono en mano saludó a Pedroche y Chicote en pleno directo, consiguió reunir en el minuto de las Campanadas a una media de 5,6 millones de personas, frente a los 5,5 de Antena 3.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

Un alegato a la maternidad embarazada de nuevo

Seis personas dedicaron más de 2.500 horas de trabajo artesanal para crear este alegato a la maternidad que pesaba 42 kg. Dos días antes de Nochevieja, Pedroche anunció que está esperando su segundo hijo con Dabiz Muñoz.

“Mi hija solo se bebió mi leche en biberón durante dos meses. Me dolía que se me caducara. Lloré mucho”

“Convertir litros de mi leche en 8.500 joyas es un sueño hecho realidad”

“Estuvieron semanas secándola para convertirla en cristal”

Alberto Chicote y Cristina Pedroche llevan desde 2016 presentando las Campanadas en Antena 3. Desde 2022 lideraban las audiencias con lo que se conoce ya como el “efecto Pedroche” y el secreto de su vestido, del cual se encarga el estilista Josie.

Blanca Romero (48) perdió su vestido en el viaje a Canarias, pero lo pudo recuperar a tiempo. Estaba espectacular con un diseño en seda y neopreno de corte sirena del diseñador valenciano Mario Salafranca.

Nia Correia (31), con vestido de Lia Stublla presentó las Campanadas en La 1 en Canarias junto a Roberto Herrera.

Cristina Pardo (47) despidió el 2024 con Dani Mateo en 'La Sexta'. La presentadora de 'Más vale tarde' eligió un vestido blanco de original escote del diseñador Alejandro de Miguel.

Campanadas desde Lanzarote

Ion Aramendi (47) y Blanca Romero recibieron el 2025 en Mediaset desde el Castillo de San José de Lanzarote. Una hora más tarde, a la 1.00 hora peninsular, lo hacían Ángeles Blanco y Ricardo Reyes.

David Broncano y Lalachus arrasaron. El presentador de 'La Revuelta' y su colaboradora dieron la campanada y derrotaron en Nochevieja a Cristina Pedroche y Chicote: 4,8 millones de personas de media siguieron atentamente el espacio de La 1 frente a los 4,3 que apostaron por Antena 3. Nada, ni el misterioso vestido de Pedroche ni el anuncio que la presentadora acababa de hacer de su segundo embarazo, pudo con la espontaneidad que Lalachus y Broncano derrocharon desde la terraza del emblemático edificio del fino Tío Pepe de la Puerta del Sol. Desde allí, megáfono en mano, Broncano y Lalachus saludaban a unos sorprendidos Chicote y Pedroche que desde el restaurante Terraza Puertasol les respondían sorprendidos en una pausa de su programa. Pedroche descubría poco después el gran secreto de la noche, su vestido.

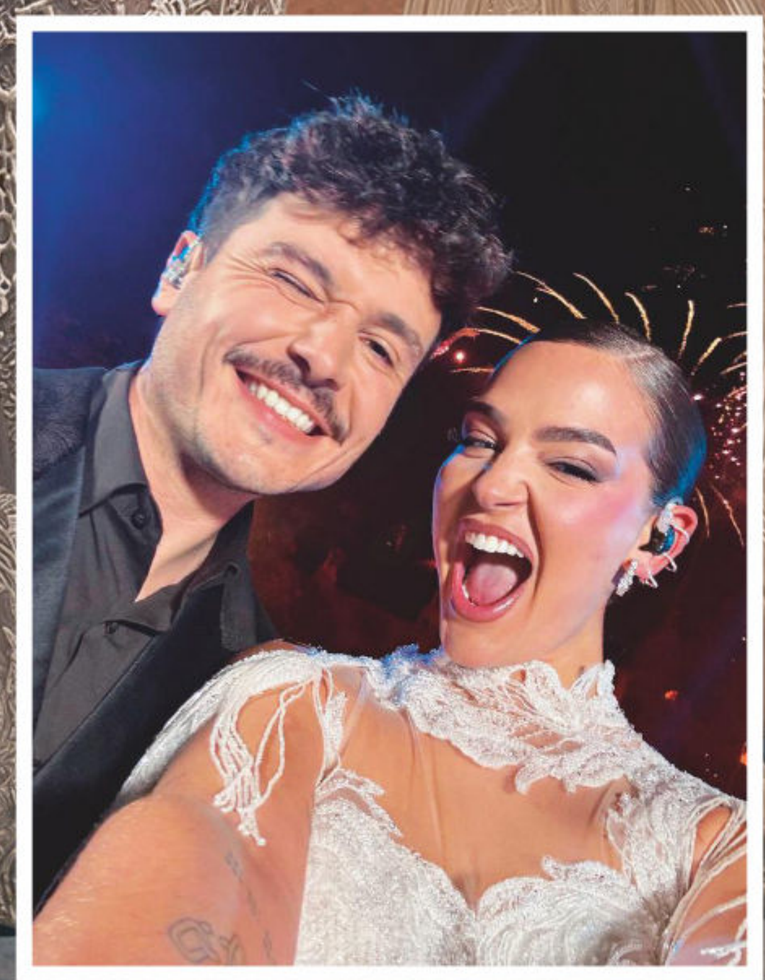
UNA JOYERA MUY ESPECIAL

La de Vallecas se sacaba la capa que cubría su vestido de la firma Vivascarrión, un canto a la maternidad realizado por seis personas durante más de cuatro meses, con 8.500 lágrimas de leche materna cristalizada que Cristina se extrajo mientras dio el pecho a su primera hija. Unas joyas creadas por Belén Mozas, una joyera especializada en piezas hechas con leche materna. "La idea surgió porque me dijeron que no podía ser mamá y como no quería transitar esa noticia desde la tristeza y lo que amo es hacer joyas, dije: 'Vamos a explorar la maternidad a través de la joyería", ha contado Belén.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Cedidas/Redes.

Laura Escanes eligió un vestido de novia hecho a mano con tul bordado y cristales de Yolancris e inspirado en el Mediterráneo

La influencer y Miki Núñez lideraron la audiencia en Catalunya



Laura (28) y el cantante Miki Núñez (28) presentaron por segundo año consecutivo Las Campanadas en TV3, donde sorprendieron cantando juntos.

El diario de Jorge Javier

"Antes de abandonar Guatemala pudimos disfrutar de Antigua, una preciosa ciudad colonial que puedes recorrerte millones de veces sin aburrirte".

"He alargado mis vacaciones, estoy en México instalado en una pereza sin culpa"

Voy a ser sincero. Me está costando la vida escribir este primer blog del año. No encuentro el momento y eso que tengo libres todas las horas del día. Me explico. P. y yo teníamos que volver a España el veintinueve de diciembre pero el caso es que **cuando llegamos al aeropuerto de Guatemala para embarcarnos en un vuelo rumbo a España nos miramos y nos dijimos: "¿Para qué?".** Y entonces decidimos continuar con nuestras vacaciones. "Los perros están bien atendidos así que, vayámonos a la playa" le dije. Y aquí estoy, escribiendo desde el Pacífico mexicano, un dos de enero a las diez y media de la mañana. Instalado en una pereza exenta de complejo de culpa, disfrutando de una holgazanería nivel máximo.

YOLANDA RAMOS ME ESCRIBE

Antes de abandonar Guatemala pudimos disfrutar de Antigua, una preciosa ciudad colonial que puedes recorrerte millones de veces sin aburrirte. Me recordó a Cartagena de Indias pero sin bulla. Silenciosa. La caribeña Cartagena apabulla y Antigua te empuja al recogimiento. Quien las haya visitado me entenderá. Los que no, que vayan. Valen la pena. El mundo es más bonito después de haberlas conocido. Acabo de recibir un mensaje de voz de Yolanda Ramos. Yo le envié uno el tres de octubre después de que grabara su interven-

ción en 'Hay una cosa que te quiero decir'. Estuvo espléndida. Desde el tres de octubre, silencio administrativo. Hasta hoy. En el mensaje me dice que a ver si nos vemos, tal y como dijimos algún día de esos del 2024. **Y tiene el santo papo de decírmelo con la misma naturalidad como si hubiéramos hablado antes de ayer.** Quien conoce a Yolanda sabe de qué estoy hablando. Conocerla es adorarla sin contemplaciones. No hay debate, señoría. Sigo.

DISFRUTO DE MI PEREZA

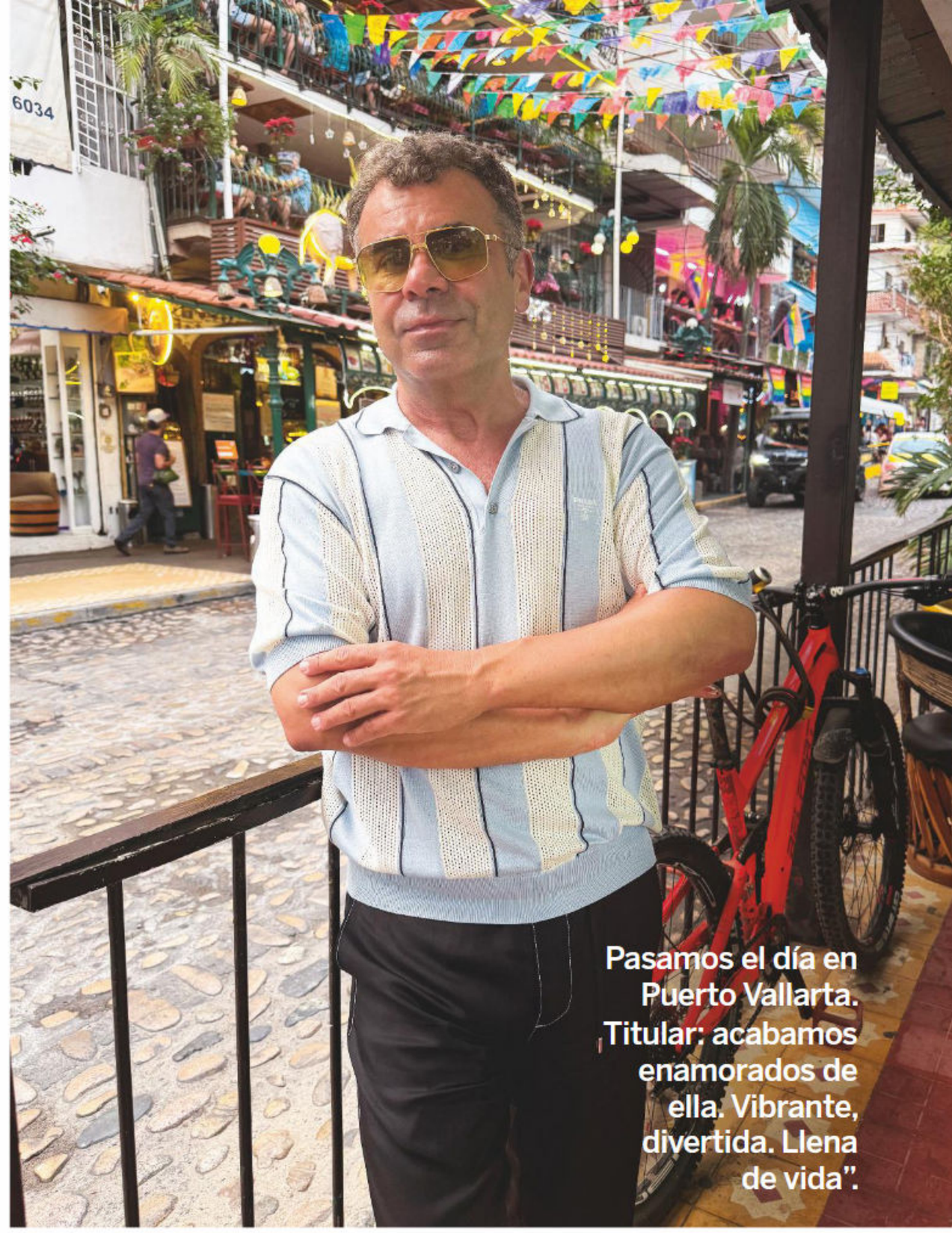
Llevo una semana sin entrenar, y eso que he echado ropa de deporte en la maleta. Pero **no me ha dado la gana ir al gimnasio. Y este pequeño acto de rebeldía me ha hecho sentirme muy orgulloso de mí mismo.** Estoy perezoso y disfruto de ello. Y atención porque empiezan a gustarme los cuerpos con algún kilo de más y las caras con barba. Así como un poco rudos pero duros. Eso no quiere decir que deje de ponerme lo que me ponía sino que advierto que estoy abriendo el abanico. Cuando uno está en la playa relajado, sin obligaciones que atender, siente que puede dedicarse a lo que verdaderamente vale la pena: ejercitar el hedonismo. **Soy medalla de oro en contemplación de cuerpos en bañador. Me gustan los que van al gimnasio pero en su justa medida.** Y, sobre todo, aquellos que no se olvidan de hacer pierna. Qué bonitas las que están trabajadas. Qué atractivos unos gemelos bien definidos. Qué alegría dedicar las vacaciones a meditar sobre estos asuntos tan importantes.

ME QUEDO CON LAS DOS

Sigo desde la distancia la pelea por las Campanadas. La polarización en la escena política se ha trasladado también a la televisión. Se nos pide, casi se nos exige, que dejemos de ser espectadores para convertirnos en militantes. Y entonces se me viene a la cabeza el título de aquella función de Marsillach 'Yo me bajo en la próxima, ¿y usted?'. Me quedo con Lalachús y con Pedroche, me niego a tener que escoger. El trabajo de ambas es digno de elogio. **Lalachús porque ha llegado y besado el santo y Pedroche porque desde hace años tiene en vilo a un país entero con el asunto de su vestuario.** Detrás de cada una de ellas hay muchísimas horas de esfuerzo, trabajo, dedicación y compromiso. La diversidad consiste en quedarse con las dos. Tomar partido por alguna de las dos significa hacerle el juego a los que nos quieren enfrentados. Pues no me da la gana. Nota: lo de las capitas para ellas para proteger la sorpresa del vestido me queda ya un poco ridículo. Habrá que inventarse otra cosa. Ya suena a pescado congelado.

> "Me encanta vivir en chanclas, no quiero envejecer en una ciudad sin playa"

Me acaba de llamar P. para decirme que se va al gimnasio. Que como está nublado pasa de mendigar sol en la hamaca. He estado a punto de caer en la tentación, pero no. Que me llame cuando acabe para pasar el día en Puerto Vallarta. Dicho y hecho. Al rato cogemos un taxi rumbo a la ciudad. Titular: acabamos enamorados de ella. Vibrante, divertida. Llena de vida. Con muchísimo gays de todas las edades, lo que me lleva a certificar algo que ya venía barruntando desde hace tiempo: **quiero acabar mis días en un lugar en el que la población gay tenga mucha presencia. Algo así como Puerto Vallarta.** Con playa, claro. Y con muchos bares. Que pueda salir todas las noches a pegar la hebra con otros hombres y quizás, quién sabe, tal vez, a lo mejor, ligar. O vivir una aventura. O disfrutar de una cena romántica con mi pareja. Me encanta vivir en chanclas, pasear por avenidas repletas de gente que van o vienen de la playa. No quiero envejecer en una ciudad sin playa. Vivir entre cemento y ladrillo se soporta peor cuando vas cumpliendo años. **Despertarte frente al mar te conecta con el adolescente que creía en los amores de verano. Y si ese sitio tiene karaoke, miel sobre hojuelas.** A partir de los cincuenta es más fácil encontrar el amor en un karaoke que en una aplicación porque como piensas que en un lugar tan decadente no puede encenderse la llama aparcas los filtros del postureo y te relajas.



Pasamos el día en Puerto Vallarta. Titular: acabamos enamorados de ella. Vibrante, divertida. Llena de vida".

MEJOR DESEO SIN SEXO

Y, cuando menos te lo esperas, aparece alguien que desafina como una becerra recién destetada y se hace la magia. Me parece muy atractivo un tío que se lo pase bomba destrozando canciones con infinita pasión en un karaoke. **No soporto, sin embargo, a aquellos que te canturrean al oído creyendo que lo hacen bien.** Me despido con una frase leída en un artículo de El País. Es del psicólogo y sexólogo Antoni Bolinches: "Es mejor tener deseo sin sexo que sexo sin deseo". Me ha encantado. Me la voy a aplicar para el 2025.

Síguelo en www.lecturas.com

LA NOCHEVIEJA MÁS EXCLUSIVA

Rosalía, estrella en la fiesta de Los Javis

La artista se arrancó a cantar su último single, 'Normal', y Anne Igartiburu dio la sorpresa al dar allí mismo la Campanadas

Anne Igartiburu dio las uvas en la fiesta vestida de Lorenzo Caprile, su diseñador de cabecera desde sus años presentando las Campanadas en TVE.

El año pasado, Javier Ambrossi y Javier Calvo –directores de la película 'La llamada' y creadores de las series 'Veneno' y 'La mesías'– dejaron atrás su piso del barrio de Malasaña y se mudaron a la espectacular casa que se habían construido a las afueras de Madrid. Y allí decidieron recibir el 2025 con un fiestón lleno de famosos que tuvo dos reinas absolutas: Rosalía y Anne Igartiburu.

UN BRINDIS DE PAQUITA

La autora de 'Motomami' puso música a la velada cantando su último single, el dueto 'Normal', junto a Diego Ibáñez, de Carolina Durante. Y Anne Igartiburu dio la sorpresa al retomar su faceta como presentadora de las Campanadas para dar las uvas vestida de Lorenzo Caprile, como dicta la tradición. Brays Efe –el actor que da vida a Paquita Salas, uno de los primeros éxitos de Los Javis– dio un divertido brindis ante los invitados, entre los que se encontraban amigos, actores y familia de los anfitriones, como Macarena García, hermana de Javier Ambrossi.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Redes.

Javier Calvo (33) y Javier Ambrossi (40) son los creadores de 'Veneno' y 'La mesías'. Este año tienen pendiente de estreno 'Superestar', serie sobre la cantante Yurena, producida por ellos y dirigida por Nacho Vigalondo.

Anne Igartiburu se felicitó en Instagram por despedir el año "de otra manera en la que también me he sentido muy muy afortunada por estar muy bien rodeada".

La flor y nata de la farándula brindó por el 2025

Rosalía (en la foto, abrazada a su hermana Pili) compartió mesa con Yenesi (presentadora de 'Las Moderadoras' en Prime Video junto a Esty Quesada) y el actor Carlos González.

Brays Efe cantó con La Bella Vampi, drag queen que salió del reality 'Drag race España', del que Los Javis son jurado.

En los JJ OO de París, Dior le cedió a Letizia (52) este vestido de Alta Costura valorado en 3.500 euros.

Para los Premios Princesa de Girona estrenó este Carolina Herrera de la colección de 2018 valorado en unos 1.500 euros.

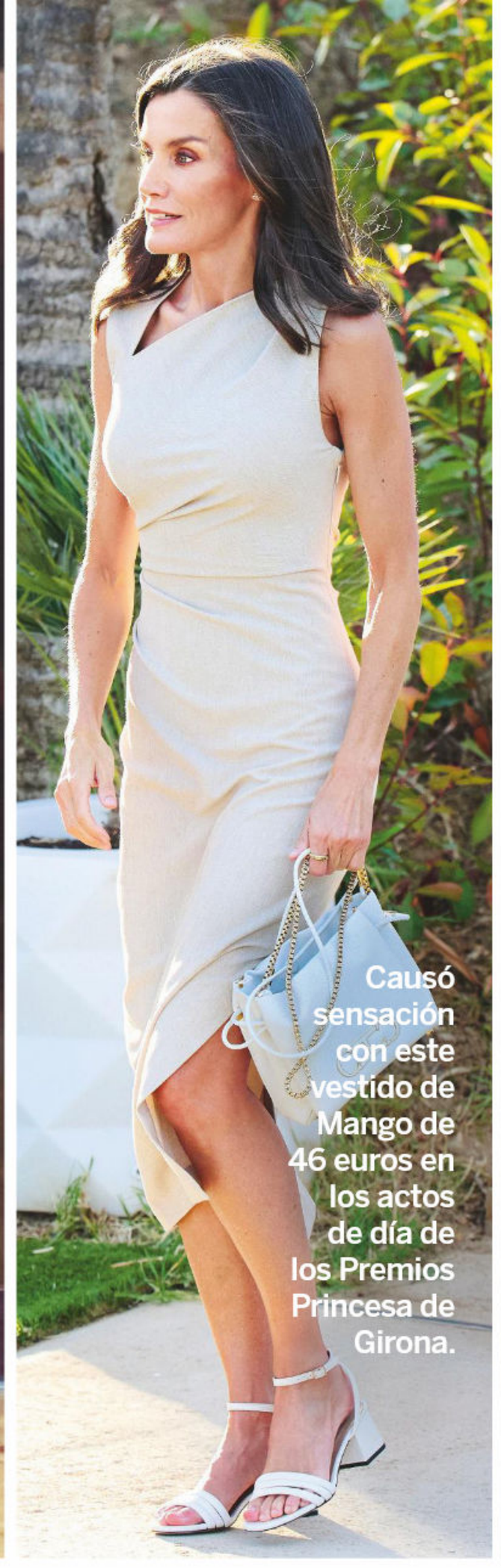
Un vestido de 1.000 € alquilado por 130

En los Premios Princesa de Asturias alquiló esta pieza de Roland Mouret en la web Lend the Label.

ES LA REINA QUE MÁS PIEZAS ESTRENA PERO LA QUE MENOS GASTA

Letizia, la reina que mejor compra

Mezcla lujo y low cost, prendas cedidas y, por primera vez en 2024, alquiladas. Gasta en ropa seis veces menos que Charlene, la royal con más presupuesto



Causó sensación con este vestido de Mango de 46 euros en los actos de día de los Premios Princesa de Girona.

Este vestido de Indi&Cold que llevó en la entrega de las medallas Bellas Artes lo compró por 119 euros en Algemesí (Valencia), localidad afectada por la dana.

Letizia suele encabezar la lista de las mujeres y royals mejor vestidas, pero la Reina ha vuelto a demostrar que para lucir elegante no es necesario un gran dispendio. Durante 2024 fue la monarca que más prendas estrenó –un total de 196– y la que menos gastó. Su coste medio por prenda es de 384 euros, a años luz de los 3.655 euros de Charlene, con diferencia la reina que más invierte en su armario.

LETIZIA 2024

PIEZAS ESTRENADAS **196**
GASTO TOTAL **56.093 €**
COSTE MEDIO POR PIEZA **384 €**

Siempre con la moda española, este look de Moisés Nieto de 345 euros lo metió en su maleta para su viaje de Estado por los Países Bajos en abril.

LA REINA MÁS AUSTERA

La web Ufo No More, que se dedica a identificar toda la ropa que usan las royals, ha publicado su informe anual de

Charlene (46) se convirtió en una bola de discoteca con este mono de lentejuelas de Elie Saab valorado en unos 3.600 euros que llevó en el Baile de la Rosa, dedicado a la música disco.

Charlene es la royal que más gasta en ropa, pese a que es, con diferencia, la que acude a menos actos

Sus gastos desaforados son motivos de polémica desde que su excontable destapó su alto tren de vida

Otra pieza de Elie Saab, en esta ocasión un mono blanco con encaje y capa para el Festival de Televisión de Montecarlo.

Su otra firma fetiche es Louis Vuitton, este vestido rojo con pedrería lo llevó en la cena de gala con motivo del Gran Premio de la Fórmula I.

Para el día de la competición de la Fórmula I, escogió este mono de Louis Vuitton.

lo que han comprado y pagado las reinas y princesas europeas. Un año más, Letizia se ha coronado como la reina más austera, con un gasto total de 56,093 euros. Su gasto medio es de 384 euros por pieza. Letizia es la que mejor sabe combinar moda y marcas de lujo –es fiel a Carolina Herrera y Hugo Boss– con firmas low cost, con Mango a la cabeza. También apuesta mucho por diseñadores españoles cuyas prendas tienen un precio que oscilan entre los 100 y 500 euros. Este año, además, la hemos visto llevar vestidos alquilados en dos ocasiones, en los premios Princesa de Giro-

En el Día Nacional de Mónaco llevó este traje lavanda de Louis Vuitton creado en este color para ella, ya que en pasarela era negro. Solo la chaqueta podría haber costado 4.500 euros.

CHARLENE DE MÓNACO 2024

PIEZAS ESTRENADAS **139**
GASTO TOTAL **354.588 €**
COSTE MEDIO POR PIEZA **3.655 €**

Para recibir a los grandes duques de Luxemburgo, Matilde de Bélgica (51) eligió este abrigo en rosa empolvado de Dior con minibolso a juego.

MATILDE DE BÉLGICA 2024

PIEZAS ESTRENADAS **111**
GASTO TOTAL **65.763 €**
COSTE MEDIO POR PIEZA **1.133 €**

na y en los Princesa de Asturias. También ha vestido alguna pieza cedida, como el Dior que llevó en los JJ OO de París, como claro homenaje a la moda del país anfitrión, y el dos piezas de Balenciaga que llevó para ser retratada por Annie Leibovitz.

LA MÁS DERROCHADORA

Así como Letizia se ha confirmado como la más austera, hay otra monarca que lo ha hecho como la más derrochadora. Se trata de Charlene de Mónaco, que por quinto año consecutivo lidera la lista, con un gasto total de 354.588 euros, seis veces más de lo que gastó Letizia, invertidos en 136 piezas, 57 prendas me-

La monarca belga volvió a confiar en Dior para su visita de estado en París, incluso su bolso de mano era de la maison, el famoso Lady Dior, que cuesta unos 6.000 euros.

Para recibir a la presidenta de Finlandia, vistió moda danesa: un abrigo creación de Søren Le Schmid, el mismo que llevó en su proclamación como reina.

En su visita a las islas danesas, Mary (52) llevó una chaqueta de Prada, blusa de Proenza Schouler y falda de Baum und Pferdgarten. A la derecha, con vestido brocado de Teri Jon.

MARY DE DINAMARCA 2024

PIEZAS ESTRENADAS **126**
GASTO TOTAL **69.108 €**
COSTE MEDIO POR PIEZA **785 €**

María Teresa de Luxemburgo es la segunda monarca que más gasta en su armario. En octubre dejará de ser Reina

MARÍA TERESA DE LUXEMBURGO 2024

PIEZAS ESTRENADAS **193**
GASTO TOTAL **175.426 €**
COSTE MEDIO POR PIEZA **1.218 €**

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

María Teresa de Luxemburgo (68) siempre apuesta por piezas llamativas y originales, como este abrigo con el que aterrizó en su visita a Bélgica.

En el festival de Venecia, la gran duquesa llevó este vestido de Rabih Kayrouz.

En su visita a Bélgica, llevó esta americana de Alexander McQueen valorada en 2.600 euros.

nos que la Reina española. Cabe tener en cuenta que la agenda de Charlene –famosa por saltarse muchos grandes actos oficiales– es mucho más reducida que la de Letizia. La royal española efectuó en 2024 cuatro viajes oficiales –a Italia, Guatemala, Países Bajos y Dinamarca, más la estancia en París por los JJ OO– y asistió a más de cien actos oficiales. El alto tren de vida de Charlene –y su exclusivo armario forma parte de él– es motivo de irritación en Mónaco. Igual ocurre con la gran duquesa de Luxemburgo, que ocupa el tercer lugar y ha sido muy criticada en el pequeño país por su dispendio. En 2024 invirtió más de 175.000 euros en ropa.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Este Valentino está en el armario de Máxima (53) desde 2011, la última vez que lo llevó fue en septiembre.

Este vestido con capa de la firma danesa Natan ronda los 800 euros y es una de sus piezas favorita. La llevó este año en su viaje a EE UU.

Este vestido de Natan, que llevó en la visita a una fundación, lo estrenó en 2018.

Para despedir a los reyes Felipe y Letizia, escogió este look de Jan Taminiau, otra de sus firmas fetiche.

MÁXIMA DE HOLANDA 2024

PIEZAS ESTRENADAS **102**
GASTO TOTAL **59.726 €**
COSTE MEDIO POR PIEZA **904€**

Máxima de Holanda es una gran recicladora, tiene ropa muy cara pero la recupera a menudo

Hay prendas que ha llegado a lucir hasta en siete ocasiones, como este vestido rojo de Natan

Iñaki Urdangarin (56) se dividía entre sus hijos –en la imagen está con Juan – y Ainhoa Armentia (46), que iba un paso por detrás de ellos. Todos iban con el gesto serio.

EXCLUSIVA

LAS IMÁGENES QUE CRISTINA QUISO EVITAR: LAS PRIMERAS FOTOS DE SUS HIJOS CON AINHOA

Ainhoa y los hijos de Iñaki, juntos a la fuerza

Un año después de firmar el divorcio con Cristina, Iñaki ha cumplido su sueño de introducir a su nueva pareja en el núcleo familiar, pero sus hijos mantienen la distancia con Ainhoa y la tensión es palpable

La distancia de los hijos de Iñaki con su nueva pareja se hizo patente durante una parada para hacerse una foto de grupo. Los jóvenes se pusieron en la punta contraria.

Un año después de firmar el divorcio de la infanta Cristina, Iñaki Urdangarin ya puede llevar la vida que deseaba con Ainhoa Armentia. Pero no todo es perfecto en la nueva vida del exjugador de balonmano y hay algo que se le resiste para que su felicidad sea completa: la relación de Ainhoa con sus cuatro hijos.

AÑO NUEVO EN VITORIA

Tras tres años de relación con Ainhoa, Iñaki los consiguió reunir a todos en Vitoria para recibir el año juntos, pero lejos de ser unas vacaciones idílicas en familia, fueron unos días cargados de tensión e incomodidad. Así lo atestiguan las imágenes que acompañan a este reportaje –las primeras en las que vemos a Ainhoa con todos los hijos de su pareja– durante

Irene (19) estudia en Reino Unido y Pablo (24) juega en Barcelona en un equipo de balonmano del cual lleva la camiseta. Pablo es el primero que conoció a Ainhoa, ya que lo vio jugar un partido.

una jornada en la que toda la familia compartió con otros familiares y amigos un paseo por el monte y, posteriormente, una comida. Durante la caminata, los jóvenes iban a su aire adelantados, y detrás se podía ver a Iñaki con Ainhoa. Era un grupo grande y en esas situaciones es normal que se formen grupitos, pero la distancia entre los jóvenes y Ainhoa se hizo de lo más evidente cuando realizaron una parada para tomar un aperitivo y hacerse una foto grupal. Los hermanos se colocaron en una punta, su padre y su novia en el lado contrario. En medio, el resto de

Durante la caminata por el monte, los hijos de Iñaki iban delante y él y Ainhoa a unos metros de ellos.

Mientras duraron las negociaciones del divorcio, Cristina evitó que sus hijos pernoctaran bajo el mismo techo que Iñaki y Ainhoa

Ainhoa se quedó sola en varios momentos en que Iñaki estuvo pendiente de sus hijos y parecía bastante perdida en la situación.

personas del grupo, que ejercieron de colchón para amortiguar la tensión. Durante la parada, Iñaki se acercó a sus hijos para compartir impresiones, en esos momentos Ainhoa se quedó sola y parecía bastante perdida y resignada con la situación. Solo hubo un momento en que Juan, el mayor, se sentó cerca de la vasca, pero charlaba con su padre en todo momento. La jornada terminó en un restaurante en un caserío ubicado en la ladera del monte. Al terminar, los hijos de Iñaki abandonaron el local juntos bromeando y se fueron en un coche, Ainhoa e Iñaki salieron por separado y se fueron en otro.

Juan vive en Londres y Miguel (22) dejó esa ciudad hace unos meses y se ha instalado en Zarzuela con la reina Sofía.

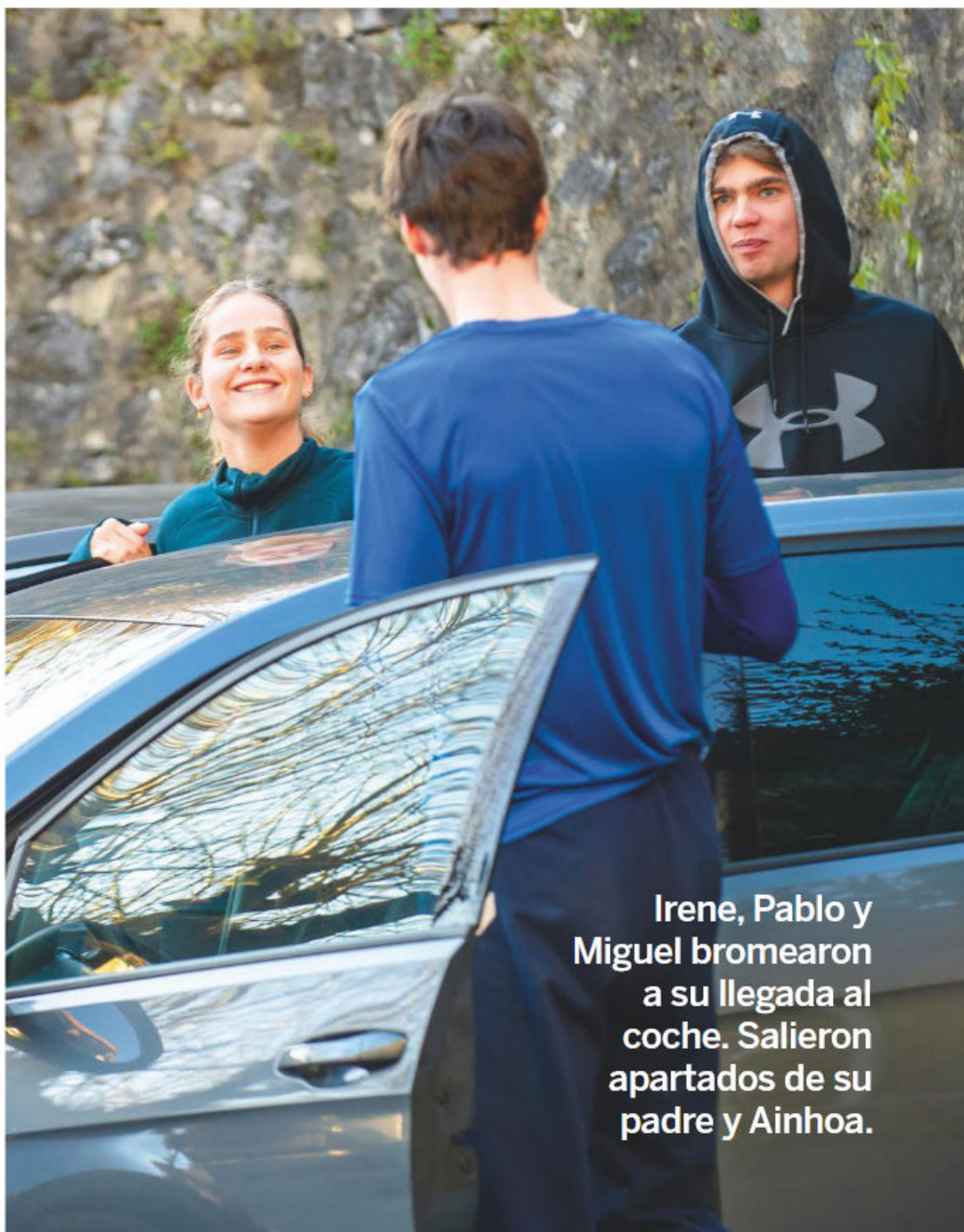
Iñaki y Ainhoa están muy unidos por su afición al deporte, ambos están en muy buena forma.

Iñaki y Ainhoa se conocieron trabajando en un despacho de abogados y su relación la desveló Lecturas en enero de 2022.

Juan, Miguel, Pablo e Irene adoran a su padre, pero saben que una imagen con su nueva novia dolerá a su madre, que ha evitado a toda costa que se produjera este encuentro. De hecho, durante las negociaciones del divorcio, Cristina hizo lo posible para que sus hijos no pernoctaran bajo el mismo techo que Iñaki y Ainhoa. Esta última ya ha compartido tiempo con la familia de Iñaki, suelen visitar a su hermana Ana en l'Empordà (Girona) y en agosto se la vio comiendo con Claire Liebaert, la matriarca del clan. Un paso natural con el que se normaliza poco a poco la situación de Ainhoa dentro de la familia pero que puede molestar a Cristina, que aún se siente muy unida a su exsuegra y su exfamilia política.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Tras una comida en un caserío, Iñaki y Ainhoa salieron juntos y se fueron en su coche.



Irene, Pablo y Miguel bromearon a su llegada al coche. Salieron apartados de su padre y Ainhoa.

AFRONTA SU MAYOR RETO

Leonor, seis meses en alta mar

Navegará por medio mundo a bordo del Juan Sebastián Elcano para completar su formación. Visitará ocho países y no tendrá privilegios a bordo

Tras los pasos de su padre y de su abuelo

El rey Felipe embarcó en el Juan Sebastián Elcano hace 38 años para completar su formación militar. Su padre, Juan Carlos, lo hizo en 1958.

Leonor (19) con su uniforme de dama guardiamarina embarcó en Elcano el 8 de enero tras haber disfrutado de un descanso navideño. La princesa se ha estado formando desde agosto en la Escuela Naval de Marín, en Pontevedra.

La princesa de Asturias comparte en el buque un camarote de cuatro literas y un baño con tres compañeras

Leonor ha iniciado ya su última etapa como militar en la marina. La princesa de Asturias embarca este 8 de diciembre en Cádiz en el Buque Escuela Juan Sebastián Elcano, la nave emblema de la Armada Española en la que va a completar su formación militar, mayoritariamente práctica, durante seis meses. Leonor zarpa el 11 de enero para regresar de nuevo al puerto de Cádiz el 21 de julio completando así el XCVII Crucero de Instrucción.

SIN PRIVILEGIOS

Igual que hizo su padre en 1987 y su abuelo Juan Carlos en 1958, la princesa embarca en el Juan Sebastián Elcano tras su paso por la Escuela Naval Militar de Marín en Pontevedra, y lo hace junto a 75 compañeros caballeros y damas guardiamarinas como ella con los que compartirá el día a día a bordo como una más, sin privilegios. Solo cuando el buque atraque en algún puerto, Leonor será tratada como alteza real y no como guardiamarina. Ejercerá de embajadora de España y recibirá a bordo a las autoridades.

GUARDIAS DE CUATRO HORAS

En su día a día la princesa asistirá a clases para ampliar sus conocimientos de navegación, astronomía y meteorología y realizará prácticas de operaciones anfibias, apoyos, servicios de combate y maniobras. Leonor llevará también a cabo guardias de cuatro horas ocupando turnos de día y de noche. La princesa com-

Igual que hizo su padre hace 38 años, Leonor ampliará sus conocimientos de navegación, astronomía y meteorología, y se curtirá a bordo con la navegación a vela.

Un buque emblemático con casi cien años de historia

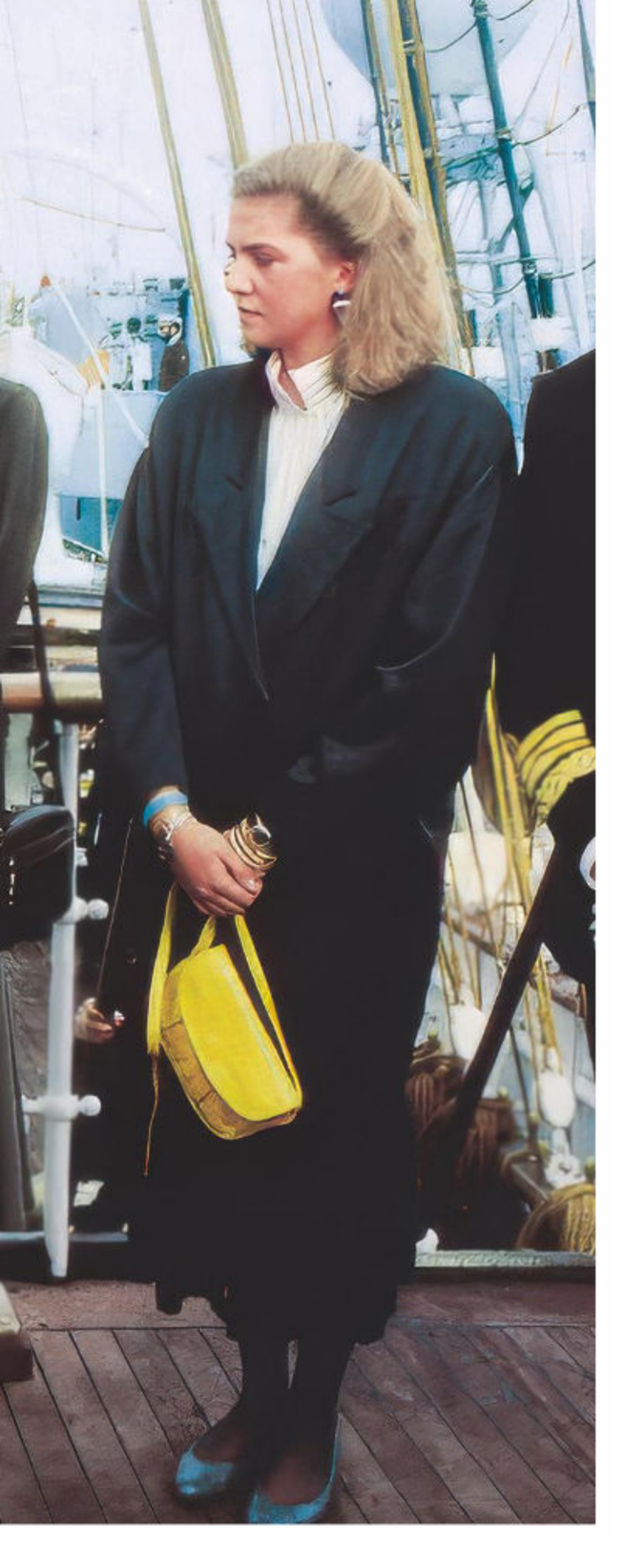
El Juan Sebastián Elcano, es un bergantín-goleta de 113 metros de eslora con cuatro mástiles y 20 velas. Fue botado en 1927. Leonor realiza en él el XCVII Crucero de Instrucción.

Como hace hoy su hija, Felipe compartió su formación con compañeros guardiamarinas de la Escuela Naval de Marín.

En enero de 1987, los reyes Juan Carlos y Sofía y las infantas Elena y Cristina viajaron a Cádiz para despedir a Felipe antes de que se embarcara en el Juan Sebastián Elcano.

La formación a bordo de Elcano es mayoritariamente práctica. Leonor, como hizo Felipe, será una más entre sus compañeros guardiamarinas.

Felipe realizando ejercicios a bordo del buque. Estar en forma es una de las exigencias que conlleva un largo viaje.



parte en el buque un camarote de cuatro literas y un baño con tres compañeras. Junto a ellas, sus compañeros, y el resto de la tripulación –Elcano tiene capacidad para 200 personas– Leonor realizará un largo viaje que la va a llevar por medio mundo recorriendo varios océanos y continentes.

UNA LARGA AVENTURA

El Juan Sebastián Elcano zarpa el 11 de enero rumbo a Santa Cruz de Tenerife, donde llegará el día 17 para continuar rumbo a Las Palmas de Gran Canaria. A partir de ahí navegará hasta Sudamérica. El buque tarda aproximadamente unos 22 días en llegar al otro lado del Atlántico. Allí su primera parada será Salvador de Bahía (Brasil), para atracar después en los puertos de Montevideo (Uruguay), Punta Arenas (Chile), Valparaíso (Chile), El Callao (Perú), Ciudad de Panamá (Panamá), Cartagena de Indias (Colombia), Santa Marta (Colombia) y Santo Domingo (República Dominicana). El 24 de mayo Elcano pondrá rumbo a Nueva York (Estados Unidos), donde atracará el 10 de junio para regresar después de vuelta a España. Ya en casa, Leonor recorrerá varias ciudades del norte, Gijón, Ferrol y Marín, para regresar a Cádiz el 21 de julio.

Al igual que sus compañeros, tendrá que hacer guardias de vigilancia de cuatro horas, de día y de noche

Leonor será una más a bordo pero cuando el buque atraque ejercerá de embajadora de España y recibirá a las autoridades

UN BUQUE EMBLEMÁTICO

Durante estos seis meses Leonor no solo ampliará sus conocimientos técnicos y marineros, sino que también se curtirá a bordo con la navegación a vela. El Juan Sebastián Elcano es un bergantín-goleta de la Armada Española de 113 metros de eslora con cuatro mástiles, 20 velas y casco de acero que fue botado el 5 de marzo de 1927. A diferencia de las unidades de la armada, no dispone de misiles, ni torpedos, ni de ningún sistema de armas para el combate, pero como cualquier otro buque de guerra sí dispone de armamento ligero como ametralladoras, fusiles y pistolas, con el fin de poder afrontar cualquier amenaza imprevista que pueda surgir en el mar o en un puerto extranjero.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Efe/Getty.

Leonor inició su formación militar en agosto de 2023 en la Academia Militar de Zaragoza. Tras su paso por la Escuela Naval de Marín y de sus seis meses en Elcano, finalizará sus estudios castrenses en San Javier (Murcia), con su paso por el Ejército del Aire y del Espacio.

La fotografía que selló diez años de lucha fraticida. El autor de la imagen fue Narcís Rebollo, marido de Eugenia.

TRAS DIEZ AÑOS ENFRENTADOS

Eugenia sella la paz con Cayetano

Los hermanos se distanciaron tras la muerte de su madre. Sus parejas han ayudado al acercamiento

Eugenia Martínez de Irujo (56) nunca perdió la esperanza de reconciliarse. "Tendré diferencias con Cayetano, no lo voy a negar, pero tarde o temprano se arreglará", decía hace poco.

Los invitados a la fiesta de Nochevieja en la que los hermanos firmaron la paz. También estaba Tana Rivera (25), hija de Eugenia (en la foto, junto a ella, a la izquierda).

Bárbara Mirjan (28), novia de Cayetano, puso de su parte para facilitar el reencuentro.

La llegada de un nuevo año es el escenario perfecto para hacer borrón y cuenta nueva. Eso han debido pensar Eugenia y Cayetano Martínez de Irujo quienes, tras años enquistados en una guerra personal, han escenificado una sorprendente reconciliación en plena fiesta de Nochevieja. Cayetano ha sido el encargado de compartir en su Instagram las fotos de esta firma conjunta de la paz.

PELILLOS A LA MAR

El entente entre los dos hermanos llegó el 31 de diciembre. Eugenia venía de un encuentro vespertino en el Palacio de Dueñas organizado por su hermano, el duque de Alba, en el que hubo un concierto privado de flamenco ante varios miembros del clan y algunos famosos invitados. A ese encuentro no acudió Cayetano, con el que Eugenia se reunió después, a la noche, en un restaurante céntrico de Sevilla. Ella iba acompañada de su marido, Narcís Rebollo –que fue el que fotografió juntos a los dos hermanos, sonrientes–, mientras Cayetano estaba con su novia, Bárbara Birjan. Ambos cuñados, dicen, han tenido un papel clave en el acercamiento de posturas. A la fiesta también se unió Tana Rivera, hija de la duquesa de Montoro. Eugenia y Cayetano siempre habían sido uña y carne, pero la muerte de su madre en 2014 empezó a tensar las cosas entre ellos. "Desde que murió mi madre, se ha unido a otros hermanos y ha prescindido de mí", denunció en su día Cayetano. Algunas desavenencias económicas envenenaron aún más su relación, con Cayetano acusando a Eugenia de bloquear un préstamo que él quería pedir de 3 millones de euros en una sociedad que tiene junto a sus hermanos para hacer un embalse en un terreno. Las tiranteces entre ambos seguían vigentes hasta hace bien poco. En noviembre, Cayetano organizó una misa funeral en recuerdo de su madre y Eugenia no acudió. "No me hace falta ir a misa para recordarla", se excusaba, al tiempo que no perdía oportunidad de mandar un recado a su hermano. "Si él dice que era el favorito de mi madre, imagínate yo, que era la niña". Ahora, todo queda olvidado.

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

Stéphane del Río es chef de Le Bistroman Atelier, un prestigioso restaurante de Madrid. En sus redes acusa a un cliente, que todo apunta que se trata de Ernesto de Hannover, de montar un escándalo y poner en peligro la seguridad de su personal.

Ocurrió en un prestigioso restaurante francés

SEGÚN EL CHEF, ROMPIÓ COPAS Y LAS ARROJÓ A LOS CAMAREROS

Acusan a Ernesto de Hannover de sembrar el caos en un restaurante

Su novia lo niega, aunque admite que tuvo un comportamiento errático debido a la diabetes que padece y no al alcohol

Ernesto de Hannover ha vuelto a protagonizar un escándalo en Madrid junto a su pareja, Claudia Stilianopoulus. La pareja se vio envuelta en un incidente en el restaurante francés de Madrid Le Bistroman Atelier. Stéphane del Rio, chef del local, relató en las redes el desagradable episodio que tuvieron que vivir por culpa de un cliente del que no da el nombre pero que es, a todas luces, el aún marido de Carolina de Mónaco: "Pues resulta que viene a comer por tercera vez un aristócrata europeo con un problema de alcoholismo conocido mundialmente. Rompe copas, las tira a los camareros, insulta al personal y a los otros clientes, grita, agrede al personal sanitario del Samur que viene a atenderle por un atragantamiento y se va cayendo de la borrachera".

PERDIÓ EL CONOCIMIENTO

La identidad del cliente la confirmó Claudia, la novia de Ernesto de Hannover e hija de Pitita Ridruejo, que niega las acusaciones y explica que la

Ernesto y Claudia Stilianopoulus salen juntos desde el verano de 2021 y viven en Madrid.

"Agrede al personal del Samur que tuvo que atenderle y se va cayendo de la borrachera", cuenta el chef del local

conducta del alemán no se debe alcohol sino a la diabetes que padece, que le hizo perder el conocimiento. Cuando lo recuperó, se atragantó con un azucarillo que se había tomado para regular el azúcar en sangre.

UN VINO DEMASIADO CARO

En conversación con 20minutos, la hija de Pitita Ridruejo desvela: "Cuando él llegó se pidió su champagne, como siempre, y luego una botella que tenía un precio fuera de mercado. Se enfadó, tuvo un comportamiento desacertado y dijo cosas en un tono que no fue el adecuado, sí, pero no hubo ninguna agresión. Finalmente se le sirvió esa botella. Bebió la mitad. A la otra mitad le pusieron un corcho y me la llevé yo en el bolso".

Por Estela Cebrián. Fotos: Gtres/Redes.

"Tuvo un comportamiento desacertado y dijo cosas en un tono que no fue el adecuado, sí, pero no hubo ninguna agresión", afirma Claudia, su novia

Raphael (81) y Natalia Figueroa (85) se conocieron el 29 de junio en una entrega de premios. Ella, como periodista, le entregó un galardón al cantante, que se enamoró de ella al instante. "Le dije: ¿A ti se te puede llamar por teléfono?", cuenta.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

ELLA NO SE SEPARA DEL LADO DEL CANTANTE, QUE PADECE UN LINFOMA CEREBRAL

Natalia, el gran pilar en la vida de Raphael

Llevan casi 60 años protagonizando una gran historia de amor y ella es el gran apoyo del cantante durante el tratamiento de la enfermedad que padece

Una gran familia: tres hijos y ocho nietos

Natalia y Raphael han formado una gran familia. Tienen tres hijos, Jacobo (51), Alejandra (50) y Manuel (46), que les han dado ocho nietos. En el reciente ingreso de Raphael en el hospital han demostrado que son una piña.

El reciente bache de salud de Raphael, que sufre un linfoma cerebral, nos ha permitido ser testigos una vez más del mayor triunfo del cantante de Linares: su familia. Una gran familia que Raphael adora y cuyos cimientos plantó hace ya más de 50 años al elegir a su compañera de vida, Natalia Figueroa, con la que sigue viviendo su romántica historia de amor y que es su gran apoyo en estos días que el cantante se trata de la enfermedad que padece.

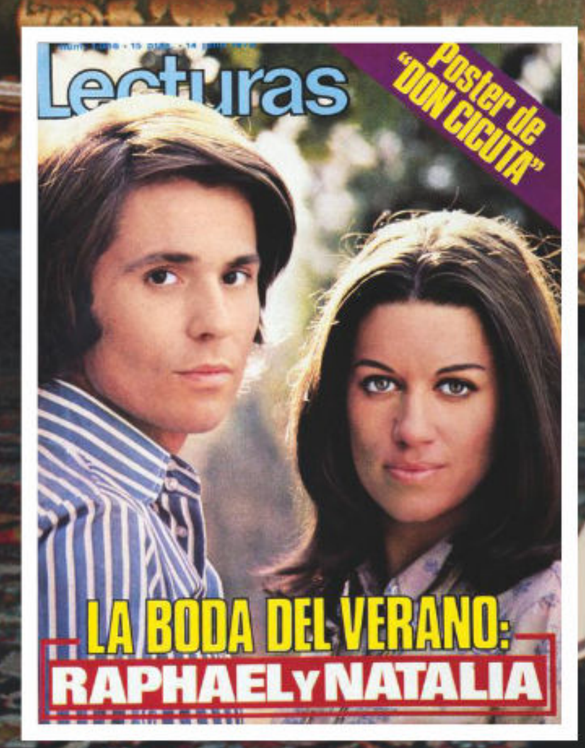
LUCHARON POR SU AMOR

Se conocieron en 1968. Raphael era ya una estrella emergente, había ganado el Festival de Benidorm y había representado en dos ocasiones a España en el Festival de Eurovisión. Natalia era una joven periodista hija de aristócratas que se había hecho un hueco en televisión y que era asidua en Madrid a eventos culturales donde solía coincidir con Lola Flores, Ava Gardner o Lucía Bosé. Fue en uno de esos encuentros, en una entrega de premios que presentaba Encarna Sánchez, donde las vidas de Raphael y Natalia se cruzaron por primera vez. Era el 29 de junio y a Natalia le tocó entregar uno de los premios a Raphael. "Ella fue la encargada de darme el premio. Me acerqué a ella y le dije: 'Me llamo Raphael, ¿a ti se te puede llamar por teléfono?", ha contado el cantante. Natalia en aquellos días se dejaba ver mucho con Antonio el Bailarín, algo que no era del agrado de Raphael, que cuentan que tenía muchos celos de él. Pero no tiró la toalla. El cantante pasó meses enviando postales a Natalia desde todos los lugares del mundo que visitaba cumpliendo con sus compromisos profesionales. A su regreso, ya en Madrid, la llamaba y la invitaba a cenar o a bailar. Así fue como la conquistó. La pareja inició una relación secreta por la que tuvo que enfrentarse a la aristócrata familia de Natalia. Los padres de ella, marqueses de Santo Floro, no veían con buenos

"Natalia y yo mantenemos vivo nuestro amor, hemos logrado que no se nos rompiera"

"Soy un hombre de suerte. Me casé con Natalia cuando Raphael era ya Raphael. Me conocía bien y conocía al artista"

"Cuando el artista da con alguien que le comprende, puede llevar una vida hogareña satisfactoria y desarrollar a tope su profesión"



La pareja se casó en Venecia el 14 de julio de 1972 y fueron portada de Lecturas. Mantuvieron en secreto el enlace. Los invitados no sabían hasta el último momento el lugar de la boda. Les enviaron billetes en los que no se especificaba el destino del viaje.

"Natalia es mi compañera ideal. Una madre maravillosa y una esposa sensacional"

ojos la relación de su hija con el artista. Pero Raphael tenía claro que Natalia era la mujer de su vida, con la que quería formar una familia, y así se lo dijo a Agustín de Figueroa, su futuro suegro. Se presentó en casa del marqués y fue sincero. No tuvo que hacer más. El 14 de julio de 1972 el cantante y la aristócrata se daban el "sí, quiero" en la iglesia de San Zacarías en Venecia en una ceremonia que levantó mucha expectación y que los novios preservaron hasta el final. Los invitados, familia y amigos íntimos, no supieron dónde se celebraba hasta pocos días antes de la fecha. Natalia y Raphael les enviaron billetes para el viaje en los que no se indicaba el destino.

UN APOYO INCONDICIONAL

Aunque eran muchos los que no apostaban por ellos, fue un enlace para toda la vida. "Na-

Una estampa familiar de la pareja con sus hijos pequeños. "En esta casa se celebra todo: cumpleaños, santos... Y nuestro aniversario de boda", cuenta el cantante.

talia es una forma de vida, es mi compañera ideal para todo. Viajera incansable, una madre maravillosa y una esposa sensacional", ha dicho él. Al lado de Natalia, con la que ha tenido tres hijos y ocho nietos, el cantante creció profesionalmente. "Cuando el artista da con alguien que le comprende, puede llevar una vida hogareña absolutamente satisfactoria y, a la vez, desarrollar a tope su profesión. Yo soy hombre de suerte, me casé con Natalia cuando Raphael era ya Raphael. Me conocía bien en carne y hueso y conocía al artista y a sus fans. Por lo tanto, se casó conmigo a conciencia", explicó Raphael en LECTURAS.

COMO EL PRIMER DÍA

El cantante y Natalia van a celebrar este 2025 sus 53 años de casados. Siguen recordando felices cada año aquel 14 de julio de 1972. Su historia de amor continúa firme como el primer día. "Natalia y yo mantenemos vivo nuestro amor, hemos logrado que no se nos rompiera. ¿Cómo? Con juego limpio", asegura Raphael.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Archivo/Redes.

La pareja tuvo que enfrentarse a la negativa de los padres de Natalia, marqueses de Santo Floro, que no veían con buenos ojos la relación. Raphael habló con su futuro suegro y le convenció de que amaba a su hija.

Momentos felices y momentos duros

Raphael tiene en su familia el mayor de sus triunfos. A su lado ha vivido grandes momentos de felicidad y en ellos se ha apoyado en los más difíciles, como cuando en 2003 se sometió a un trasplante de hígado.

EN EL 50 CUMPLEAÑOS DE SU HIJA MAYOR, MARÍA ESTEVE

Marisol reaparece junto a Pablo Alborán

La mítica actriz, que perdió al amor de su vida, Massimo Stecchini, hace un año, disfrutó de una feliz jornada en Málaga

Pablo Alborán es uno más en la familia de Pepa Flores, ya que es íntimo de su hija mayor, María Esteve.

María Esteve celebró su 50 cumpleaños con una divertida comida familiar.

Desde que tomó la decisión de retirarse del cine y del ojo público hace justo cuarenta años, Pepa Flores disfruta de una vida tranquila y familiar en Málaga. Sus apariciones públicas han sido muy contadas en los últimos años, no fue a recoger el Goya de Honor que le concedieron en 2020 –fueron sus hijas a recogerlo– y tampoco se la vio en el tanatorio cuando falleció su gran amor, Massimo Stecchini, en septiembre de 2023. Por eso resulta tan valiosa la instantánea que Pablo Alborán compartió en sus redes hace unos días, en la que se le veía disfrutando de una comida en un chiringuito con la mítica actriz, rubricada con el mensaje "Te quiero, Pepa".

EL GRAN DÍA DE MARÍA

La estampa fue tomada el día del 50 cumpleaños de la actriz María Esteve, la hija mayor de Marisol e íntima amiga de Pablo Alborán. María, que ha seguido los pasos de su madre en la interpretación, celebró su cambio de década el 30 de diciem-

María Esteve compartió varias estampas familiares del día de su cumpleaños, en esta destaca la presencia de Pepa Flores, a la derecha, con sus tres hijas.

bre con una comida familiar en su Málaga natal. Además de su madre y de Pablo Alborán, también estuvieron sus dos hermanas, Tamara y Celia, que también sigue la estela de Marisol, solo que en su caso en el mundo de la canción. Las tres son fruto del segundo matrimonio de Pepa, con el bailarín Antonio Gades.

UN AÑO DIFÍCIL

En ellas se refugió Pepa tras la pérdida hace un año de Massimo Stecchini, que fue su pareja desde 1988 y con el que pudo disfrutar de su soñada vida anónima cerca de la playa. Massimo falleció el 3 de septiembre de 2023 a los 63 años de un infarto. Según desveló una amiga cercana, para Pepa Flores fue "un shock muy fuerte", y que lo estaba pasando "mal, muy, muy mal". A raíz de este golpe, Pepa se recluyó aún más, pero parece que la que fuera la niña prodigio de los años 60 recupera poco a poco la alegría y las ganas de compartir momentos felices con los suyos.

Por E.C. Fotos: Redes.

Las tres hijas de Marisol, muy unidas

Celia (43), Tamara (48) y María, las hijas de Pepa fruto de su matrimonio con Antonio Gades.

Fernando Gil (49) siempre quiso ser actor pero saltó a la fama en 2005 como reportero en 'Noche Hache', el late night de Eva Hache. Hoy es uno de los protagonistas de 'Machos Alfa', que estrena su tercera temporada el 10 de enero en Netflix. También representa en el Teatro Pavón de Madrid 'El jefe del jefe' hasta el 26 de enero.

FERNANDO GIL

"El Rey se dejó barba para marcar distancias conmigo"

El actor, que estrena la tercera temporada de 'Machos Alfa' y triunfa en el teatro, recuerda con cariño cuando interpretó a Felipe VI en una miniserie: "Conseguimos cierto parecido físico"

Con solo 6 años, Fernando Gil tuvo claro que quería ser actor, pero los sueños de aquel niño eran muy diferentes de lo que se encontró cuando empezó a trabajar. Picando piedra, se ha hecho su hueco en cine, teatro y televisión. El 10 de enero estrena la tercera temporada de 'Machos Alfa' en Netflix mientras representa en el teatro Pavón de Madrid la comedia 'El jefe del jefe'.

▸Tu personaje en 'Machos Alfa', el chulo del grupo, es muy alejado de ti, ¿es el más divertido de tu carrera como has dicho?

-Total. Suelo ser una persona más afable, menos triunfador a nivel empresarial. Es un tipo tan carismático y tan triunfador que verle morder el polvo es muy divertido.

▸El éxito de la serie es arrollador. Estrenáis ahora temporada y ya os preparáis para la siguiente.

-Sí, la cuarta se empezará a rodar en febrero, tendrá doce capítulos en lugar de diez.

▸Mucha gente se ha visto

"Nunca he coincidido con Felipe. Me da curiosidad saber qué piensa de mi actuación como él"

Es el único actor que ha dado vida al Rey

Muchos actores han sido Juan Carlos I en la pantalla, pero la miniserie 'Felipe y Letizia', de 2010, es la única ficción que ha tenido al entonces príncipe Felipe como protagonista. Amaia Salamanca encarnó a Letizia.

El éxito de 'Machos Alfa' es tal que en febrero empezarán a rodar la cuarta. Fernando, en la foto, junto a María Hervás, su pareja intermitente en la ficción.

reconocida en ciertos comportamientos de la serie, ¿te ha pasado?

-Sí. El caso de Pedro es tan extremo que no me veo tan reflejado porque toma decisiones bastante bestias. Pero en general, en lo que es el proyecto, sí me he visto en situaciones. Me veo mas identificado con el personaje de Gorka [Otxoa, que da vida al amigo que está separado y vive con su hija, con la que tiene una relación muy especial] porque tengo una hija de 11 años. Los hijos nos educan a los padres en esa modernidad y en ese punto de vista. También te ves obligado a intentar devolverle un reflejo masculino a tu hija que sea lo que ella desee encontrarse en el futuro. No acostumbrarse a alguien que no se haya revisado ciertas cosas. Te obliga a revisarte como hombre, llevo once años revisándome eso y creo que me quedan cosas, estoy en el camino.

"Mi hija ve 'Machos Alfa' aunque tenga cosas subidas de tono. Es mejor que se acostumbre viendo mi trabajo"

▸Tienes una relación muy bonita con tu hija, ¿verdad?

-Nos llevamos genial y lo pasamos muy bien juntos. Es una tía muy divertida, muy madura, te lo pasas muy bien con ella. Da gusto relacionarse con ella e ir con ella a todos los lados.

▸¿Le gusta que seas actor?

-Le hace mucha gracia y, de repente, vamos por ahí y me advierte de cuando me conocen y me señalan. Le sorprende mucho que me conozca la gente que no conocemos de nada. Tenemos esa cosa de que me coge el móvil y me empieza a grabar y se ríe mucho.

▸¿Ha visto 'Machos Alfa'?

-Lo ve todo. A pesar de que la serie tiene algunas cosas subidas de tono a nivel de lenguaje y de sexo, en ese aspecto creo que es mejor que se acostumbre viendo mi trabajo. Es lo que he hecho y no lo voy a esconder, si le apetece verlo pues lo vemos juntos. Ella va descubriendo cosas.

▸¿Habláis de chicos?

-De momento no, pero sé que le gusta el asunto. No hay nadie, es un poco pronto para que tenga relaciones. Sale con una pandilla donde hay chicos, pero no le conozco ningún 'crush'. No sé si le avergonzaría decírmelo o no. Creo que me lo diría.

▸Uno de los papeles por los que el público más te recuerda es por el del rey Felipe, ¿qué significó para ti?

"Los doce primeros años de profesión fueron duros. Me di cuenta de que tenía que competir con todo el mundo"

-Es la única ficción que se ha hecho con Felipe VI como protagonista. Desde Casa Real no quisieron meterse mucho porque querían ser asépticos con la historia y no querían decir nada a favor ni en contra. Sí fue cierto que el director se encontró con Letizia y le comentó que era un poco pronto para sacar la historia. Lo vivieron un poco en plan: "Ostras, no han pasado ni cinco años y ya nos están sacando la serie de nuestro noviazgo". Les parecía pronto y que no había demasiada perspectiva. Para mí significó un paso más para abrirme al público mayoritario. Lo vieron diez millones de personas. La gente me reconocía y me llamaba príncipe por la calle. Ahora me llaman Pedro.

▸¿Nunca tuviste feedback de Felipe?

-Nunca se me comunicó nada.

▸¿Nunca te lo has cruzado?

-Nunca he coincidido con él. Me da curiosidad saber qué piensa. Recuerdo que conseguimos cierto parecido, tanto en la cara como en el físico. Y he de decir que sí percibí que, justo cuando se estrenó, acto seguido Felipe se dejó la barba, como para separar [risas]. El tío se había debido ver tan reflejado que quiso marcar distancia.

"Quiero darle a mi hija un modelo de hombre que sea el que ella quiera encontrarse en un futuro"

Fernando es padre de una niña de 11 años con la actriz Michelle Marier, a la que conoció trabajando en la obra musical de Tricicle, y con la que se casó en 2009.

"Hay directores chapados a la antigua que tratan de poner al actor al límite desde un lado muy tóxico"

▸Llevas 30 años de trayectoria a tus espaldas, haciendo balance, ¿estás donde esperabas?

-Fue una cosa muy vocacional. Desde los 6 años quería ser actor. Cuando empecé, me encontré con un mundo totalmente diferente al que tenía la cabeza, de pronto ves que tienes que competir con todo el mundo. Al principio fue muy duro hacerse un hueco en la profesión, los diez o doce primeros años fueron bastante duros. Ahora estoy lo más cerca a lo que, en un principio, tenía soñado, con la salvedad de que, en mi cabeza, iba a tener una carrera más internacional. ¡Pero me queda bastante tiempo!

▸Tienes en cartel la obra 'El jefe del jefe'. A lo largo de tu carrera, ¿te has encontrado algún jefe chungo?

-Sí. No me las he tenido que ver con un productor porque, para vértelas con un productor, tienes que haber metido mucho la gamba [risas]. Pero sí con directores chapados a la antigua que entienden que el trabajo con el actor es ponerles al límite. Entonces, las emociones salen desde un lado muy tóxico, pero muy expresivo. Es una manera de trabajar antigua y siempre hay alguien que sale llorando, se trata de romper emocionalmente a la persona para que esté al filo. Hacer eso es no tener confianza en el talento o las capacidades del actor, porque puedes conseguir lo mismo haciendo entender al actor qué es lo que tiene que hacer y diciendo cómo lo quieres.

Por Laura Martín
Fotos: Pedro Pernía/Mediaset.

ORGANIZÓ UNA FIESTA PARA EL PEQUEÑO

Gabriela celebra el primer cumple de su hijo sin Bertín

La empresaria no ha querido confirmar si el cantante ha felicitado a su hijo: "Lo más importante es que se preocupe del niño"

Gabriela (32) llevó a su hijo a urgencias por la mañana porque tenía dolor de oído. Finalmente pudo celebrar la fiesta que le había organizado en casa. El pequeño cumplió un año el 31 de diciembre de 2024.

Bertín presume de hijos en las redes

Para recibir el nuevo año, Bertín (70) colgó en sus redes una foto con sus hijos, Alejandra (46), Eugenia (38), Claudia (36) y Carlos (16), solo faltaba Kike (17).

Aunque el día empezó con el pequeño un poco malito, finalmente Gabriela Guillén pudo disfrutar la gran fiesta que había preparado para celebrar el primer año de vida del hijo que tiene con Bertín Osborne.

LA AUSENCIA DE BERTÍN

El cantante no se dejó ver por casa de la masajista, pero ella misma, que no quiso confirmar si Bertín había felicitado al pequeño, quitó importancia a la ausencia del cantante. "Él sabe que es su cumpleaños. Lo más importante es que se preocupe del niño", dijo Gabriela al salir de casa después de haber llevado temprano a su hijo al médico de urgencias. "Está malito del oído, a ver si con la medicación se le baja. Yo ahora voy a comprar los medicamentos, que es lo más importante", contó Gabriela preocupada. La masajista compartió más tarde en redes algunas imágenes de la fiesta en la que pudimos ver al pequeño ya muy crecido. "Es enorme, es maravilloso, se porta muy bien, es un niño muy bueno. Duerme bien, es bueno", confirmó Gabriela. El nacimiento del niño, el 31 de diciembre de 2023, provocó un cruce de reproches entre Gabriela y Bertín que terminó en junio cuando firmaron un comunicado conjunto en el que Bertín reconocía su paternidad. Aun así, el proceso por la demanda de paternidad que interpuso Gabriela sigue adelante y el jucio se celebrará, según Beatriz Cortázar, el 22 de enero.

"Mi hijo es lo mejor que me ha pasado en la vida. Es enorme, maravilloso y se porta muy bien"

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Europa/Getty

"Él [Bertín] sabe que es su cumpleaños", dijo Gabriela, que durante meses ha vivido inmersa en un cruce de reproches con el cantante.

VACACIONES EN SUIZA

Cari Lapique reúne a toda su familia para dejar atrás su peor año

La empresaria, que perdió a su marido Carlos Goyanes y a su hija, Caritina, en agosto, despide el 2025 rodeada de los suyos en la nieve. Una cita a la que no faltaron los hijos y el marido de Caritina

Apoyándose siempre en su familia, Cari Lapique (72) intenta recuperar la normalidad tras la muerte de Carlos Goyanes, que murió a los 79 años el 7 de agosto y la de Caritina, que falleció 20 días después de un infarto a los 46 años.

Ha sido su año más difícil. Un año terrible marcado por el inmenso dolor de la pérdida de su marido Carlos Goyanes y su hija mayor, Caritina. Y Cari Lapique ha querido despedirlo en familia. Lo ha hecho lejos, en Suiza, donde la empresaria ha viajado acompañada de su hermana Myriam, de su hija, Carla, de sus dos yernos, Jorge Benguría, marido de Carla, y Antonio Matos, viudo de Caritina. Y, por supuesto, con los más pequeños de la familia, los nietos de Cari, que son el motor de su vida: los tres hijos de Carla y el niño y la niña de 13 y 10 años de Caritina.

EL GRAN APOYO DE CARLA

"Hay que volver a todo, hay que ser fuertes", dijo Cari hace tan solo unos días cuando retomó su trabajo en el showroom de ropa que regenta en Madrid. Era el primer paso para volver a una normalidad que Cari sabe necesaria y para la que ha contado en todo momento con el apoyo de Carla. La joven, que prometió cuidar de los hijos de su herma-

Cari con su hija Carla y su hermana Myriam, que son dos grandes apoyos para ella.

Cari y Carla compartieron en Suiza su cena de Nochevieja.

"Hay que hacer un esfuerzo por los niños, se merecen que estemos todos felices, hay que seguir", dice Carla

na, se llevaba estas fiestas a su hijo mayor y a la hija mayor de su hermana a un concierto en Madrid. "Hay que hacer un esfuerzo por ellos, se merecen que estemos todos felices y hay que seguir para adelante", dijo.

"SOMOS UNA PIÑA"

Y en ese firme deseo de luchar por volver a ser felices, han disfrutado de un Fin de Año en la nieve, donde los pequeños han podido esquiar y donde todos han compartido paseos, comidas, charlas y una cena de Nochevieja en un entorno incomparable. Siempre con Carlos y Caritina muy presentes. "Somos una piña, hay que superarlo juntos", ha dicho Antonio Matos, viudo de Caritina.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres/Redes.

Cari, su hija Carla (41), el marido de esta, Jorge Benguría (42) y su nieta, la hija de Caritina, de 10 años, compartiendo una tarde de juegos de mesa.

Una familia que hace piña

Carla con su marido, Jorge, su cuñado, Antonio Matos, viudo de Caritina, y el hijo mayor de su hermana, de 13 años, que disfrutó del esquí.

Julia Janeiro (21) se lanzó como influencer nada más cumplir los 18 años. En sus redes, donde tiene más de 200.000 seguidores, muestra looks exhuberantes y llamativos.

Comparte sus productos y sus trucos en Instagram

EXCLUSIVA

LA HIJA MAYOR DE JESULÍN Y MARÍA JOSÉ CAMPANARIO

Julia Janeiro, maquilladora de lujo a domicilio

La joven alterna este trabajo con su faceta de influencer y las tareas de relaciones públicas de un restaurante de Madrid

Julia Janeiro ha encontrado su camino profesional. La hija mayor de Jesulín de Ubrique y María José Campanario ejerce como maquilladora de lujo a domicilio y utiliza sus redes, donde cuenta con más de 200.000 seguidores, para promocionarse e informar sobre los huecos en su agenda para quien quiera contratar su servicios. La joven dice en su Instagram: "Resérvame tu cita y déjame hacer magia con tu look".

SE ANUNCIA EN SUS REDES

Julia alterna esta nueva aventura como autónoma con su trabajo de relaciones públicas de un conocido restaurante de Madrid, Bugao, en el barrio de Salamanca. La joven se ha formado en Madrid en el Instituto de Alberto Dugarte, conocido como el estilista de las famosas porque cuenta entre sus clientas con Isabel y Anabel Pantoja, Ana Obregón o Giorgina Rodríguez. Julia se matriculó en el Curso de Maquillaje Profesional que está valorado en 2.219 euros, tiene una duración de tres meses con tres horas diarias de clase de lunes a viernes, y está

Ofrece maquillaje de novia a 220 euros por dos horas y media. El maquillaje natural cuesta 75 por una hora y cuarto

dividido entre clases online y presenciales. De momento, la hija de Jesulín apuesta por ejercer como profesional independiente. Julia ya estudió un grado medio de Estética Personal Decorativa y un curso de Maquillaje Profesional y Caracterización.
Además de anunciarse en sus redes, se ha dado de alta en una plataforma donde se pueden reservar citas de servicios de belleza. Allí tiene detallados sus servicios: maquillajes para bodas, para fiestas, para eventos, maquillajes naturales... Sus precios oscilan entre los 220 euros el maquillaje para novias (el más caro) y los 75 euros de un maquillaje natural, todo con una media de unas dos horas de trabajo.

UNA RELACIÓN POLÉMICA

Centrada en hacerse un nombre dentro del mundo del maquillaje de lujo, Julia deja atrás su etapa más polémica, marcada por su relación con Rocco Costanzia, el hermano de Carlo Costanzia que está en la cárcel de Turín acusado de intento de asesinato. Julia y Rocco salieron juntos en 2023 y ella viajaba mucho a Italia a verlo. Antes del grave suceso por el que fue detenido, Rocco contaba con dos denuncias por robo en España y huyó a Italia, y Julia le acompañó en su huida. María José Campanario estaba espeluznada con esta relación, que ya es cosa del pasado. Desde que rompió con Rocco a Julia no se le conoce ninguna pareja.

Por E. Cebrián. Fotos: Redes.

Julia utiliza sus redes para promocionarse y qué mejor modelo para sus creaciones que ella misma. Su servicio de maquillaje para alfombras rojas cuesta 130 eur os por dos horas y diez minutos.

Se ha formado con el maquillador de las famosas

Julia ha estudiado un curso de tres meses en el Instituto de Alberto Dugarte, responsable del famoso look a lo Beyoncé de Isabel Pantoja.

"Decidí dejar la mala vida y ser mejor padre y marido"

Kiko se siente orgulloso de la familia que ha formado con Irene, con quien tiene dos hijas de 6 y 9 años.

Irene Rosales (33) y Kiko (40) se conocieron en 2014 y en 2016 se casaban. Kiko explica que el tratamiento psicológico ha sido "muy necesario" para su rehabilitación.

LA SENTIDA CARTA DE AMOR DE KIKO RIVERA A SU ESPOSA

"Estoy vivo gracias a Irene"

El dj agradece a su mujer que lo ayudara a salir de las adicciones que casi acaban con su vida y que lo llevaron a la ruina. "Me siento orgullosa de ti", le ha respondido Irene

Apartado desde hace tiempo de los focos televisivos, Kiko Rivera ha dado la bienvenida al nuevo año confesando en sus redes, donde sí sigue muy activo, que es un hombre nuevo. Kiko repasa los momentos que han marcado su vida y da las gracias a su mujer, Irene Rosales, a la que llama "ángel de la guarda".

Kiko recuerda también a su padre en sus redes asegurando que fue un niño feliz pero "con una ausencia muy grande". Paquirri murió cuando Kiko tenía solo seis meses.

MALAS COMPAÑÍAS

"La niñez fue tremendamente guapa, así debería ser la de todos los niños del mundo, aunque con una ausencia muy grande desde muy pequeño. Llegó la adolescencia y con ella la mayoría de edad. Podía hacer lo que quisiera, salir y entrar a mi antojo hasta incluso me independicé con 18 años. Fue ahí donde empecé a ganar dinero y a entrar en malas costumbres que casi acaban con mi vida además de arruinarme económicamente", explica el dj, que en esa época tuvo su primer hijo con Jessica Bueno. "Fue una noticia feliz, claro que sí, pero aún no estaba preparado para algo tan sumamente importante. La mala vida continuaba y volví a arruinarme una vez más", explica. Fue entonces cuando conoció a Irene Rosales, con la que se casó en 2016. "Apareció mi ángel de la guarda, la verdadera culpable de que yo hoy en día siga vivo. Podrán pasar 1.000 años y nunca podré agradecerle todo lo que ha hecho, y sigue haciendo por mí, mi mujer", escribe Kiko, que en 2022 sufrió un ictus que le ayudó también a cambiar de vida. Hoy confiesa ser otro. "Hoy en día ese tipo ya no existe, decidió hacer el cambio definitivo y pasar a llevar una vida más saludable y convertirse en mejor padre y marido. Dejar atrás la mala vida, el alcohol y las drogas. Tratamiento psicológico tan necesario. Ser más responsable en mi día a día y en mi trabajo. A lo mejor no soy una persona que pueda enseñar a mis hijos qué camino deben elegir en sus vidas, pero lo que sí sé es cuál no deben escoger", acaba diciendo.

Kiko ha revelado que se gastó ocho millones de euros en dos años. "No he recuperado lo que malgasté", cuenta

IRENE, ORGULLOSA DE KIKO

La respuesta de Irene no se hizo esperar: "De eso trata la aventura de la vida, de vivir con errores y aciertos, de caer y levantar, de querer y sentir, de saborear, reír y llorar. Nunca es tarde para saber buscar la mejor versión de uno en todos los sentidos, y yo me siento tan orgullosa de ti. Te quiero con locura".

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Archivo.

UN MENSAJE A SU MADRE Y SU HERMANA

"TODAS LAS INFANCIAS DEBERÍAN SER ALEGRES"

El escrito en el que Kiko recuerda los momentos claves de su vida esconde un mensaje que bien podría estar dirigido a su madre y a su hermana. Especialmente tras la última y dura confesión de Isa Pantoja (29). La joven describía el infierno que vivió de niña en Cantora, donde se sintió despreciada por su madre, Isabel Pantoja (68) y por el resto de la familia. "Mi niñez fue tremendamente alegre, así debería ser la de todos los niños del mundo", escribe Kiko, que lleva meses distanciado de su madre y su hermana.

La víctima, Blanca Ojanguren García, era estudiante de quinto curso de Derecho y Relaciones internacionales de la Universidad de Navarra, a cuyo Club de Seguridad y Defensa pertenecía.

Una estudiante ejemplar que estaba a punto de graduarse

LAS CLAVES DE UNA TRAGEDIA QUE PODRÍA HABERSE EVITADO

Una turista española muere en Tailandia atacada por un elefante

Blanca Ojanguren, una estudiante de 22 años, perdió la vida mientras bañaba al paquidermo. La joven fue víctima de una industria turística indiferente al sufrimiento animal

x.com/byneontelegram

La hora negra

La joven, hija de militares, murió en presencia de su novio, con el que se encontraba de vacaciones

Blanca estaba bañando al animal cuando, al pasar por delante, le clavó uno de sus colmillos

El suceso ocurrió en el centro de paquidermos Koh Yao Elephant Care, en la ciudad de Yao Yai, en el mar de Andamán.

por
Mayka Navarro

Una joven vallisoletana de 22 años murió esta semana por el ataque de un elefante en Tailandia. La víctima, Blanca Ojanguren García, estaba bañando al animal cuando, al pasar por delante, le clavó uno de sus colmillos. La mujer murió a consecuencias de las heridas y en presencia de su novio, con el que estaba pasando unos días de vacaciones en el país asiático.

El suceso ocurrió en el centro de paquidermos Koh Yao Elephant Care, en la ciudad de Yao Yai, en el mar de Andamán. Una de las trabajadoras del equipamiento mostró su sorpresa por el trágico incidente, asegurando que la mujer se encontraba echando agua al animal, y que se limitó a pasar por delante cuando fue atacada por el paquidermo.

SU VÍNCULO CON LEONOR

La fallecida era estudiante de quinto curso de Derecho y Relaciones internacionales de la Universidad de Navarra, a cuyo Club de Seguridad y Defensa pertenecía. Se había desplazado a vivir a Taiwán por una beca de intercambio, y había aprovechado unos días de descanso del fin de año para visitar Tailandia, donde se desplazó al centro de paquidermos. Blanca Ojanguren estaba acompañada por su novio, un soldado de Oviedo que durante la fase de instrucción fue compañero de la Infanta Leonor en la academia militar de Zaragoza. La conmoción en el grupo de estudiantes que compartían rotación en Taiwán con Blanca fue absoluta, así como en los círculos militares, porque la joven era hija

El novio de Blanca fue compañero de Leonor en la academia de Zaragoza

de dos militares profesionales. Su padre, Paulino Ojanguren, es un teniente coronel de caballería ya retirado y su madre es teniente coronel de Sanidad. Ambos viven en Madrid, aunque durante muchos años residieron en Valladolid, donde cursaron estudios sus hijos Blanca y Javier, cantante de un conocido grupo musical.

ESTADÍSTICAS LETALES

La víctima había realizado en los últimos meses prácticas profesionales en la sección de protocolo del Cuartel General de la Armada en Madrid, donde había colaborado organizando actos militares. En el 2022 hizo una pasantía

Lavar a los elefantes constituye una actividad habitual en los centros de esparcimiento de Tailandia

en una empresa de asesoría técnico-jurídica en Madrid. Lavar a los elefantes constituye una actividad habitual en los centros de esparcimiento de elefantes en Tailandia, una atracción turística de las más populares de los turistas que visitan el país. Los animales también son utilizados para participar en espectáculos para turistas que, según han defendido siempre sus patrocinadores, sirven para sufragar los costes de cuidados y mantenimiento. Una excusa como cualquier otra para maltratar a unos animales que son explotados con fines exclusivamente económicos.

En los últimos 12 años, se han producido 240 accidentes mortales protagonizados por elefantes solo en Tailandia. Aunque la mayoría se deben a animales salvajes que invaden las áreas habitadas por personas debido a la pérdida de su hábitat natural. En 2024 murieron 39 personas por las lesiones producidas por este animal.

En los últimos 12 años se han producido 240 accidentes mortales protagonizados por elefantes en Tailandia

Solo en 2024 murieron 39 personas por las lesiones producidas por este animal

La mayoría de las muertes se deben a animales salvajes que invaden las áreas habitadas por personas tras la pérdida de su hábitat natural.

MALTRATO ANIMAL

El Departamento de Parques Nacionales de Tailandia calcula que más de 4.000 elefantes salvajes viven en los santuarios, parques nacionales y reservas naturales, una población en aumento, aunque aún muy por debajo de los 300.000 paquidermos que poblaban el país hace más de un siglo. Se estima, además, que hay una población similar de elefantes domésticos en el país, la mayoría utilizados en espectáculos destinados a turistas. Antiguamente, miles de elefantes eran usados en la industria maderera, pero cuando la tala se prohibió en 1989 los paquidermos comenzaron a ser exhibidos en las calles para pedir limosna, una práctica que ha quedado erradicada, y en los centros de espectáculos lúdicos. El elefante es el símbolo nacional de Tailandia, pero por desgracia para el animal no implica que se le respete. Muchos turistas no conocen los daños que le causa subirse a su espalda, o todo lo que ha tenido que pasar para que acepte dejarse montar, haga malabarismos o pinte un cuadro con la trompa.

ALTERNATIVAS ÉTICAS

No existe en Tailandia una normativa legal que regule el proceder de los centros de paquidermos, santuarios y centros de rescate. Pero sí existe la Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales FAADA, una fundación privada e independiente que lleva años advirtiendo de la estafa que supone estos presuntos santuarios de elefantes que ofrecen el baño como una "alternativa ética" a los paseos. "Los centros que ofrecen interaccionar con animales salvajes no son verdaderos santuarios, ni se preocupan por su bienestar ni por la seguridad de las personas", denuncian, insistiendo que el único obje-

El año pasado, otro turista español murió atacado por un elefante al que intentaba sacar fotografías

Estaba estudiando en Taiwán

Blanca Ojanguren llegó a Taiwán el pasado verano junto a otros estudiantes españoles. Sus compañeros están conmocionados por su muerte.

tivo es ganar dinero a partir de la explotación de elefantes en cautiverio a los que obligan a pasar horas en el agua rodeados de personas.

SE ASUSTAN CON FACILIDAD

En julio del año pasado, otro español, un turista de 43 años, murió atacado por un elefante al que se había acercado para hacerle fotos en un parque natural de Sudáfrica. En aquella ocasión, se trataba de un animal salvaje. El hombre, que viajaba en su vehículo particular con su prometida y otras dos mujeres de nacionalidad sudafricana, detuvo el automóvil, se bajó y se acercó para tomar fotografías de una manada de tres elefantes con tres crías en la Reserva de Caza del Parque Nacional de Pilanesberg, en Rustemburgo, en la provincia de Noroeste. Las hembras se sintieron amenazadas y lo atacaron.

MEMORIAS DE ÁFRICA

El elefante es un animal salvaje y tener la oportunidad de verlo en su entorno natural desde una posición respetuosa y segura es algo que, como sabemos los que hemos tenido la fortuna de poder hacer, resulta sencillamente maravilloso. Me van a permitir que dedique las últimas líneas a hablar de mi particular historia con los elefantes africanos. La primera vez que los vi en directo, encaramada en el camión de Ankawua, con el aventurero Dani Serralta en el parque nacional de Chobe, en Botsuana, lloré prácticamente hasta que me quedé sin lágrimas. Regresé siempre que tuve la oportunidad al continente africano para seguir contemplándolos en libertad. En el 2017, con mi amiga Marisa Bernáldez, hicimos una escapada al delta del Okavango. Uno de los días navegamos hasta una de las islas con un joven de una de las tribus de la zona que nos aseguró que era un guía local. En realidad, era un aprendiz que se enfrentaba por primera vez a una manada de elefantes que le perseguía. No supo calcular que aquellos animales, con un montón de crías muy pequeñas en el grupo, avanzaba a una velocidad que hacía prácticamente imposible alcanzar el bote con el que habíamos llegado. Milagrosamente logramos situarnos por detrás de la manada y recuperar la embarcación. A salvo, horas después en la tienda del campamento, lloramos sin consuelo por todo el miedo que llegamos a pasar. El elefante sigue siendo uno de mis animales preferidos, junto al caracol y mis perros Simón y Lola. Aprendamos a respetar a los animales salvajes.

Síguela en www.lecturas.com

LLEGAN A UN ACUERDO DE DIVORCIO

Angelina y Brad ponen fin a ocho años de batalla judicial

Un ultimátum de la actual novia de Brad, que quiere que él cierre este capítulo de su vida, ha ayudado a finalizar uno de los divorcios más largos y agrios de Hollywood

Todo apunta a que 2025 podría ser el gran año de Angelina Jolie. La actriz se encuentra en plena campaña para promocionar la película en la que se convierte en Maria Callas y con la que podría conseguir una nominación al Oscar. Pero este no es el único motivo que tiene para brindar estos días, ya que, según ha desvelado su abogado, ella y Brad Pitt han llegado a un acuerdo de divorcio, lo que pone fin a ocho años de guerra judicial y de durísimos enfrentamientos y acusaciones.

UN PROCESO DEMASIADO LARGO

En un escueto comunicado, James Simon, el letrado de la actriz, ha explicado: "Hace más de ocho años, Angelina pidió el divorcio del señor Pitt. Ella y sus hijos abandonaron todas las propiedades que compartía con el señor Pitt, y desde entonces se ha centrado en encontrar la paz y la curación para su familia. Esto es solo una parte de un largo proceso que empezó hace ocho años. Angelina está exhausta pero alividada de que esta parte haya llegado a su fin". Simon no da ningún dato sobre los términos del acuerdo, pero todo apunta a que la expareja ha llegado a un punto de entendimiento sobre el château Miraval, el castillo francés con viñedos en el que un día se dieron el "sí, quiero" y que se convirtió en el centro de su guerra junto a la custodia de sus hijos. Angelina y Brad estuvieron juntos once años y solo dos después de su romántica boda en Francia, Angelina destapaba la caja de los truenos al pedir el divorcio. En el transcurso del litigio, salieron a la luz detalles escabrosos sobre la vida en común de la pareja con sus hijos, incluidas acusaciones por parte de la actriz de abuso doméstico a manos del actor. Se destapó, además, un episodio que tuvo lugar en un avión en el que se acusaba a Brad Pitt de agredir a su hijo mayor, Maddox, y a la propia Angelina, ante la mirada de algunos de sus hijos.

"Angelina está exhausta pero aliviada de que esta parte haya terminado", dice el abogado de la actriz

BRAD, ALEJADO DE SUS HIJOS

Durante el proceso, el actor confesó haber sido adicto al alcohol, adicción que dejó atrás al poco de separarse. Con el paso del tiempo, los hijos de la pareja han dado de lado a Pitt y se han posicionado junto a su madre, a quien el juez concedió la custodia. Durante un tiempo, Brad podía ver a sus hijos pero vigilado. El actor ha encontrado de nuevo el amor con Inés de Ramón, que es quien podría haber impulsado el acuerdo al darle un ultimátum, pidiéndole que ponga fin a su vínculo con su ex para seguir con su vida juntos.

Por Estela Cebrián. Fotos: Getty.

Los hijos de la pareja apoyan a Angelina. En la imagen con cinco de los seis, falta el mayor, Maddox.

Angelina con sus hijos, Brad con su novia

Brad ha vuelto a encontrar el amor en Inés de Ramón, una empresaria con raíces españolas.

99 meses en guerra

Brad Pitt y Angelina Jolie estuvieron solo dos años casados. El 19 de septiembre de 2016 salió a la luz que la actriz había pedido el divorcio del actor a raíz de un grave episodio ocurrido en un avión en el que viajaban con sus hijos y en el que Brad fue violento.

A finales de septiembre de 2016 un juez daba la custodia a Angelina, Brad podía visitar a sus hijos con supervisión y bajo tests de drogas y alcohol.

En septiembre de 2018 Angelina acusa a Brad de no pagar la manutención, él asegura haber pagado 1,3 millones de euros.

El 5 de agosto de 2019 Maddox, el hijo mayor que supuestamente fue agredido en el avión, cumple 18 años y se aparta para siempre de su padre. Sus hermanos seguirán su ejemplo.

En 2020 Angelina pide que recusen al juez encargado, alegando que es conocido de uno de los abogados de su ex y hay conflicto de intereses. Es destituido en julio de 2021.

En mayo de 2021 Brad consigue la custodia compartida pero entra un nuevo juez en el proceso y la pierde en octubre.

En 2022 salen a la luz detalles del episodio en el avión. Pitt intentó agredir a uno de sus hijos y Angelina, al interponerse para evitarlo, sufrió lesiones.

En febrero del mismo año Brad denuncia a Angelina por vender su parte del château Miraval a un conglomerado ruso a sus espaldas, saltándose el acuerdo que tenían. La acusa de querer dañar sus negocios.

Durante sus dos semanas de descanso, a los Reyes no les hace falta salir de su residencia del Pabellón del Príncipe

Tienen piscina cubierta, spa, gimnasio, una pista de hípica y un parque de 65 hectáreas

Cada año, por estas fechas, Letizia y Felipe se toman 15 días de descanso en los que no revelan su paradero, al igual que hacen en verano.

LOS ÚNICOS REYES QUE NO DAN DETALLES DE SUS DESCANSOS

Las vacaciones secretas de los Reyes

El silencio que han impuesto Felipe y Letizia contrasta con las múltiples imágenes de las vacaciones de Juan Carlos y Sofía, que además detallaban cómo pasaban Nochebuena y Nochevieja

Los Reyes y sus hijas, en una imagen de mayo en los jardines del Palacio Real para celebrar los 20 años de su matrimonio. Fuera de sus posados oficiales, es muy raro tener imágenes de su día a día.

No es por maldad

por Pilar Eyre

Por mucho que estemos acostumbrados, no deja de ser una extravagancia que los reyes desaparezcan del mapa durante quince días, sin que sepamos nada de ellos ¡podría habérselos tragado la tierra y nadie se habría enterado! Y este inexplicable silencio no hace más que propiciar los rumores más demenciales, desde amores secretos a viajes a lugares exóticos y todo tipo de elucubraciones, algo que en el fondo debe gustar a la pareja real ya que repite el mismo modus operandi año tras año desde hace veinte. **En realidad, no hace falta que salgan de su casa para pasárselo bien, porque allí tienen de todo, desde una piscina cubierta de buen tamaño hasta sauna y spa**, además de un completo gimnasio con las máquinas más modernas. Siempre se nos habla de la modestia del Pabellón del Príncipe, obviando que tiene una amplitud de 3.150 m². Si gustan de pasear a caballo, hay cuadras y una pista de hípica, también pueden

Incluso los herméticos emperadores de Japón difunden imágenes de su Fin de Año

Una imagen de las vacaciones de los Reyes durante sus vacaciones en Palma de Mallorca en 2017. Tras su visita a la isla, pasan el resto de sus días de descanso en paradero desconocido.

circular en patinete o en moto, porque, aunque su jardín "solo" tiene una hectárea y media, están rodeados de un parque para uso propio de 65 hectáreas, donde también pueden jugar a los agricultores, ya que hay varios huertos para su consumo. Y hacer prácticas de tiro en un lugar acotado para ese uso. **Asimismo, cuentan con helipuerto, pista de tenis, pádel, sala de juegos con pimpón y un pequeño cine**. Si necesitan médicos, entrenadores, abogados, peluquero, masajistas, modistas, lo que sea, lo tienen sin salir de casa ya que acuden en cuanto los llaman.

PRIVILEGIOS REALES

Se suele justificar este largo paréntesis vacacional en la necesidad de descanso de la pareja real dado el inmenso trabajo que recae sobre sus hombros. A ver, creo que este peso es menor que el de cualquier ciudadano corriente. **Para empezar, no tienen que hacer ninguna tarea doméstica, solo deben tocar un timbre para que les lleven desde un vaso de agua a una comida para doce personas**. Cuando Letizia se hizo novia de Felipe comentó su sorpresa al ver que su futuro marido no había abierto nunca una nevera personalmente. Ahora Letizia no sé si ha abierto neveras, pero seguro que no ha vuelto a coger una escoba ni ha necesitado plancharse una camisa desde que dejó de ser una persona corriente. Y no digamos las fastidiosas tareas que debemos llevar a cabo los simples mortales, desde ir a la tintorería hasta poner gasolina en el coche. No han tenido que hacer cola, ni pedir turno, ni coger el metro en día de lluvia, ni demorarse en esas mil cominerías burocráticas que nos complican la vida, desde renovarnos el carnet de identidad hasta buscar una fe de vida, porque

tienen asistentes que lo hacen en su lugar sin necesidad de que ellos muevan ni un dedo. Y no digamos ya preocuparse por llegar a final de mes o poder pagar esa hipoteca en la que te has embarcado. **Los reyes también están tranquilos en este aspecto ya que su asignación, a la que hay que sumar la de Juan Carlos, que revirtió en ellos, es suficiente**, dado que la mayoría de sus gastos los paga Patrimonio Nacional o los ministerios correspondientes.

En Navidad, a Juan Carlos y a Sofía se les fotografiaba tranquilamente en el Valle de Arán e incluso tenían la deferencia de posar para la prensa.

UNA AGENDA ASEQUIBLE

Por otra parte, su trabajo tiene un alto valor representativo y estoy segura de que llevan a cabo todas las tareas para las que se les requiere, pero el hecho de poder ver tantas imágenes de cada acto tiene un efecto multiplicador indudable. **Este año pasado la pareja solo ha realizado dos viajes oficiales, a Holanda e Italia, ha asistido al funeral de Constantino en Windsor y, por separado, a los Juegos Olímpico de París**. La agenda del rey está bastante llena de audiencias, aunque mucho menos que la de su padre, según me aclara un exempleado de la casa. La reina Letizia, por su parte, ha tenido una media de dos o tres actos semanales. Es cierto que, según dicen, se los prepara a fondo, pero a pesar de eso tiene muchos días a la semana en los que puede dedicarse a tiempo completo a algunas de las opciones que le proporciona su lujoso tren de vida. Aunque, como dijo su abuela Menchu el día de su boda citando a San Pablo, "si no tengo amor, todo me falta".

SILENCIO INNECESARIO

De todas formas, lo más llamativo de estas ausencias programadas, tanto las de verano como las de invierno, es la falta total de noticias sobre sus actividades, una rareza que no ocurre en ninguna monarquía ¡hasta los emperadores de Japón se han dejado ver en la fiesta de fin de año! Líbreme Dios de comparar este reinado con el anterior, pero no puedo dejar de acordarme de las múltiples imágenes de las vacaciones invernales de Juan Carlos y Sofía con sus hijos. No solo se sabía cómo pasaban la Nochebuena y la Navidad, sino que se les fotografiaba tranquilamente en el Valle de Arán e incluso tenían la deferencia de posar para la prensa. **Es una pena que esa tan publicitada trasparencia no incluya también estas misteriosas, no diré vacaciones, sino desapariciones**. Es una forma pésima de terminar un año en el que la monarquía ha hecho valiosos esfuerzos para acercarse a los ciudadanos. ¿Somos exagerados? Quizás sí, pero es que no queremos esperar una generación para saber lo que se cocina de verdad entre los muros de palacio.

Síguela en www.lecturas.com

Una imagen navideña de la Familia Real en 1999, una época de mayor exposición de los monarcas.

Gran amiga de Lola Flores, Micaela Flores Amaya 'La Chunga' se hizo muy conocida por bailar flamenco descalza. También destacó como pintora naïf.

Participó en dos películas de Hollywood

De la mano de Ava Gardner, La Chunga llegó a Hollywood. También actuó en Las Vegas, Nueva York y México.

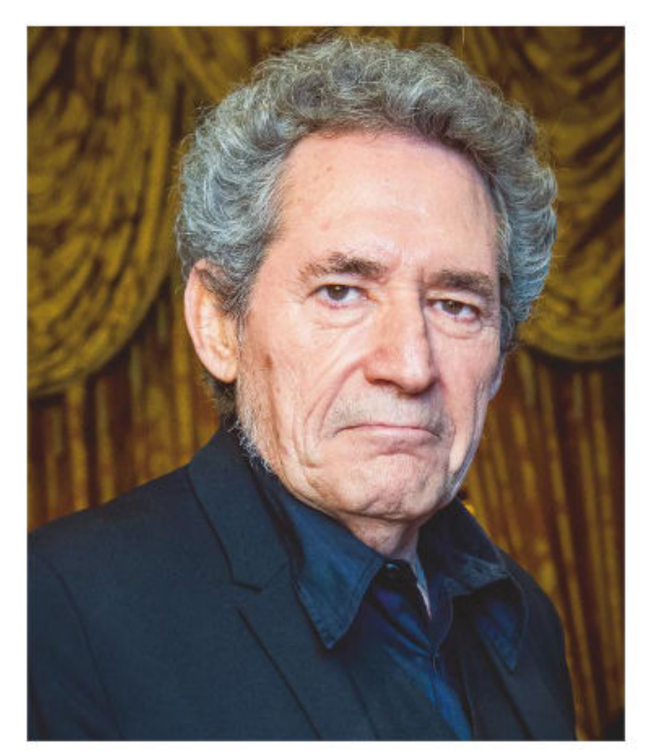
CÁNCER DE PULMÓN

MUERE A LOS 87 AÑOS LA BAILAORA LA CHUNGA

Fue su hijo Luis Gonzalvo quien dio a conocer la triste noticia del fallecimiento de Micaela Flores Amaya, más conocida como La Chunga, a los 87 años, tras luchar durante más de una década contra un cáncer de pulmón. Ella misma había reconocido que el tabaco le había dejado "los pulmones destrozados". La Chunga pronto destacó como bailaora, con un estilo propio –bailaba descalza– y su arte la llevó por todo el mundo, incluso a Hollywood, donde rodó dos películas.

Miguel Rios sufre una aparatosa caída

Miguel Ríos (80) se cayó por una trampilla en el escenario del Wizink Center mientras cantaba su célebre 'Bienvenidos'. "Me he pegado una hostia increíble", dijo. Pese a la caída, continuó con su actuación.



Dulceida y Alba se casan de manera oficial

Dulceida (35) y Alba Paul (37) ya están casadas de manera oficial. La boda se celebró a principios de 2024 en Montgat, Barcelona. Ya se habían casado en 2016, pero sin papeles, por lo que la boda no tuvo ningún valor.

Marta Luisa de Noruega (53) y el chamán Durek Verret (50) se casaron en agosto. Hasta ahora se desconocían los problemas renales del chamán.

LO HA REVELADO SU ESPOSA, MARTA LUISA DE NORUEGA

EL CHAMÁN DUREK HACE DIÁLISIS TRES VECES POR SEMANA

Las pasadas fiestas, Marta Luisa de Noruega y su marido, Durek Verret, causaron baja en las celebraciones de la Familia Real. Las polémicas de la pareja, como sus deudas o el hecho de que Durek haya sido acusado de agresión sexual, encendieron las alarmas sobre tensiones en Palacio. Marta Luisa ha aclarado en un comunicado que no es así. "No fuimos a la misa de Navidad porque Durek está en el hospital recibiendo diálisis, que debe realizarse tres veces por semana, y yo estoy muy enferma", dice.

DE 1,5 MILLONES DE EUROS

Amalia de Holanda ya cobra su asignación anual

La hija de los reyes Guillermo y Máxima de Holanda, Amalia (21), será la primera princesa europea en cobrar un sueldo por su condición de heredera al trono. Amalia tenía derecho a esta asignación desde los 18 años, pero renunció a ella los tres primeros años. Ahora ha mandado una carta al primer ministro pidiendo empezar a cobrar su sueldo, que es de 1,5 millones al año.

NUEVA REVELACIÓN EN EL 'CASO MARIUS'

Mette-Marit habló con un delincuente amigo de su hijo tras su detención

La prensa noruega ha desvelado que la princesa Mette-Marit (51) habló por teléfono con un delincuente con antecedentes, de nombre Alexander Greaker, el pasado 13 de septiembre. Greaker, amigo del hijo de Mette-Marit, informó a la princesa de que Marius había sido detenido. Ella pidió conocer todos los detalles.

Anuncia su compromiso con el músico Justin Acee

TALLULAH

LA HIJA DE DEMI MOORE Y BRUCE WILLIS SE CASA

La menor de las tres hijas que Demi Moore y Bruce Willis tuvieron en su matrimonio, Tallulah (30), ha anunciado su compromiso con su novio, Justin Acee. Se desconoce si su padre, enfermo de demencia y retirado de la vida pública, jugará algún papel en la ceremonia. Tallulah sufrió anorexia nerviosa y en 2023 hizo público que era autista. "Me ha cambiado la vida", dijo sobre este diagnóstico, que la ayudó a entenderse más a sí misma.

TIENE 87 AÑOS Y NO RUEDA UNA PELÍCULA DESDE EL 2010

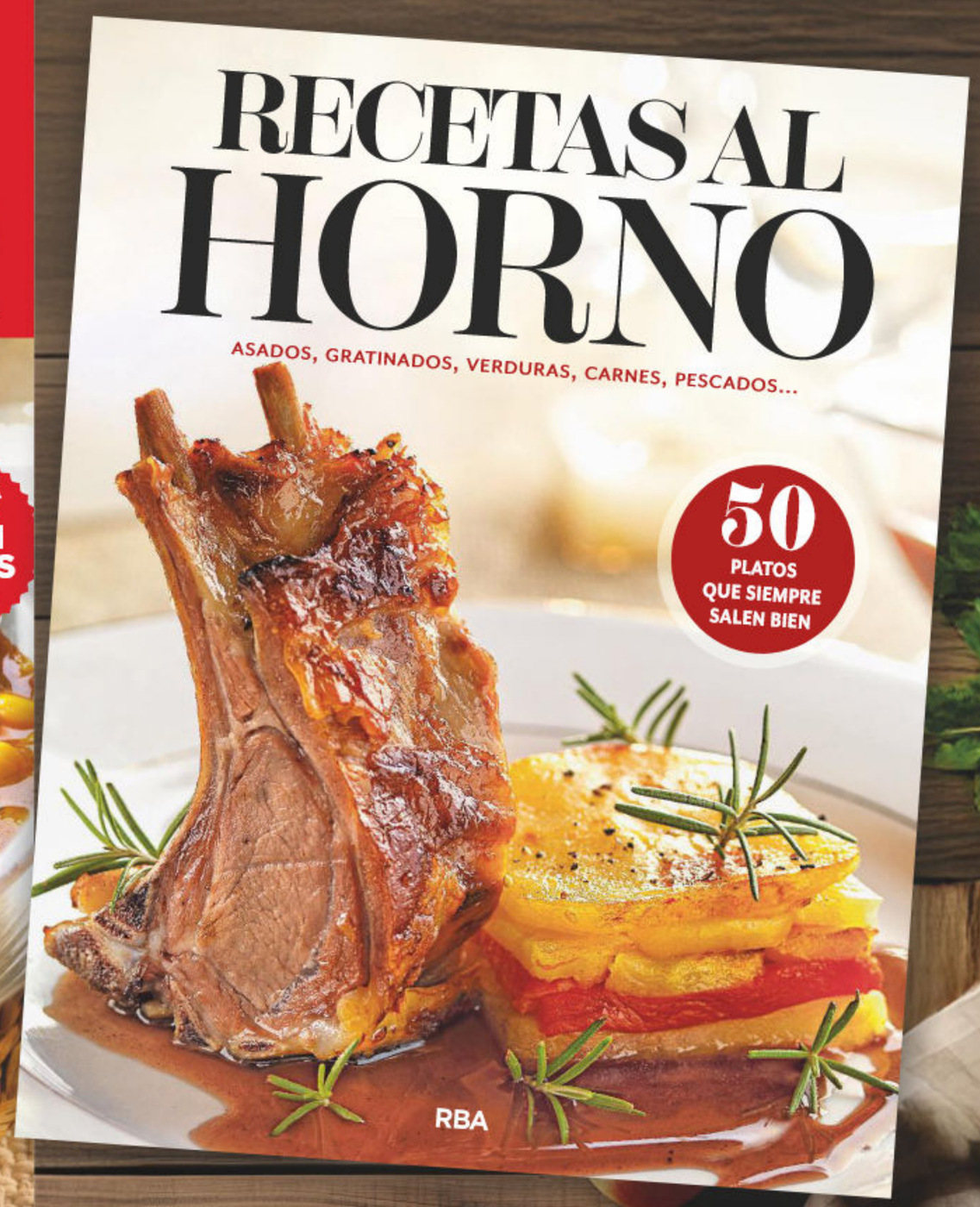
Jack Nicholson reaparece junto a su hija tras años retirado

Desde hace 14 años, Jack Nicholson (87) vive retirado del cine. Una retirada que, poco a poco, se ha ido extendiendo a la vida pública en general: apenas acude ya a ver los partidos de Los Lakers, de los que era un fijo, y lleva desde 2013 sin ir de a los Oscar, pese a tener una invitación permanente por parte de la Academia. Los rumores sobre su salud son constantes. Ahora, su hija Lorraine (34) ha publicado una foto en Instagram para demostrar que su padre se encuentra bien.

ESTE MES CON LA REVISTA SABER COCINAR tve

LA MAGIA del HORNO

UN LIBRO CON RECETAS IRRESISTIBLES
PARA DISFRUTAR CADA DÍA



YA EN TU QUIOSCO

RBA

TED DANSON, 40 AÑOS DESPUÉS DE 'CHEERS'

Misterio en la residencia de ancianos

A los ancianos de una residencia les desaparecen objetos de valor y una agencia de detectives contrata a un profesor jubilado (Ted Danson) para que se infiltre y descubra al responsable. Esta premisa, basada en una historia real, da pie a una comedia vitalista y agridulce que da protagonismo a los más mayores, a sus enormes ganas de pasarlo bien porque la muerte puede llamar cualquier día a su puerta.

▶ **Un hombre infiltrado/Netflix**

Comedia e intriga en una residencia de la tercera edad

UNA TIERNA COMEDIA CON VERÓNICA ECHEGUI

Una adolescente entra en coma y despierta 20 años después convertida en mujer adulta

La premisa de 'Yo no soy esa' se parece bastante a la que en su día arrancara '7 vidas'. Si en la mítica serie de Telecinco era Toni Cantó el que se despertaba de un largo coma y se veía obligado a adaptarse a un mundo desconocido para él, en esta película es Verónica Echegui la que interpreta a una mujer que despierta tras dos décadas en estado vegetativo y debe acompasar su mente de adolescente de 16 años a la realidad de una mujer adulta de 38. Bajo esta sinopsis disparatada, la directora, María Ripoll, dibuja una comedia tierna llena de sorpresas. Su protagonista tratará de aterrizar en un mundo lleno de estímulos enloquecidos

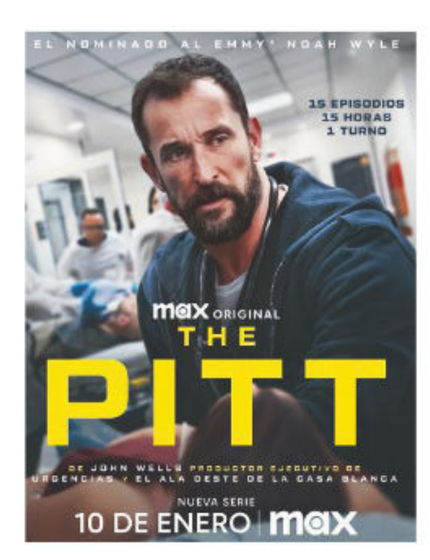
–las apps de comida a domicilio, los smartphones, el streaming, la revolución sexual– mientras acepta que su edad de descubrimiento ya pasó. Al mismo tiempo, habrá de asumir que aquella amiga que parecía que iba a comerse el mundo –interpretada por Silma López– ha sido maltratada por la vida, mientras su exnovio músico –Daniel Grao– sigue orbitando a su alrededor. El mejor regalo de la película descansa en el papel de la madre de la protagonista. Al principio, antes del coma, este personaje clave tiene el rostro de Olivia Molina, pero al despertar la actriz que lo interpreta es Ángela Molina. Madre e hija unidas en este proyecto e interpretando el mismo papel con 20 años de distancia.

▶ **Yo no soy esa/Prime Video. A partir del 10 de enero**

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA

1 ÉRASE UNA VEZ EL OESTE. Miniserie violenta y despiadada sobre la lucha de una madre y su hijo para abrirse camino en el oeste. Netflix, 9/1

2 MACHOS ALFA. La comedia española más vista de las plataformas regresa con su tercera temporada. Netflix, 10/1



3 THE PITT. En la estela de clásicos como 'Urgencias', esta nueva serie sigue el día a día de un hospital de Pittsburgh. Max, 9/1

La detective Kat Donovan (Rosalind Eleazar, a la derecha), junto a su amiga Stacey (Jessica Plummer). 'Te echo de menos' es la nueva novela de Harlan Coben en ser adaptada por Netflix tras 'El inocente' (con Mario Casas) o 'Quédate a mi lado'.

x.com/byneontelegram

ESCRITA POR HARLAN COBEN

LA NOVELA MÁS ADICTIVA, AHORA EN SERIE

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

Los libros de Harlan Coben, conocidos por sus sorprendentes giros, son un manantial infinito de ideas para Netflix, que ha adaptado con éxito varios de ellos. La última en llegar a la pantalla es 'Te echo menos', basada en la novela homónima que en nuestro país editó RBA, y que cuenta la historia de una agente de policía que se topa en una app de citas con su exprometido, un hombre que desapareció once años antes rompiéndole el corazón. A lo largo de cinco adictivos episodios tratará de desenmarañar una red de secretos que afectan al asesinato de su padre.

▶ **Te echo de menos/Netflix**

Una relación del pasado que entraña muchos misterios

El motor de la trama de 'Te echo de menos' se pone en marcha cuando la protagonista, Rosalind Eleazar, encuentra en una app de citas a su exprometido, Ashley Walters, que desapareció hace 11 años.

REDUCE LOS RIESGOS

Cómo protegerte de los resfriados

Según los últimos estudios, la clave está en reforzar las defensas naturales de la nariz para evitar que los virus entren fácilmente

Tápate bien o cogerás un resfriado". Lo decimos una y otra vez en invierno porque solemos pensar que si no nos abrigamos podemos enfermar. Pero el frío por sí mismo no causa resfriados (los responsables son los virus) "aunque sí puede influir indirectamente, pues respirar aire frío disminuye las defensas de la nariz, nuestra primera barrera contra los virus", explica el doctor Jorge Huerta, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

•**Un reciente** estudio de la Universidad de Harvard (EE. UU.) corrobora que lo que influye no es el frío en la piel, sino el aire que inhalamos. Por eso los investigadores dicen que 'llevar un abrigo' en la nariz ayuda a protegernos.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL INVIERNO

Pero ¿qué ocurre cuando respiramos aire frío? "La mucosa nasal se reseca y pierde capacidad para atrapar y neutralizar virus y bacterias", explica el doctor Huerta, miembro de Top Doctors y del Centro Médico Meditelier. "Mantener la mucosa nasal húmeda es fundamental para prevenir infecciones respiratorias, especialmente en épocas de frío cuando la calefacción también reseca el aire", añade el doctor. Y para ello recomienda:

•**En casa,** mantener una humedad relativa entre el 40 % y el 60 %. Esto ayuda a que la mucosa nasal permanezca hidratada y funcional. Los humidificadores pueden ser útiles en ambientes muy secos por

Vestirse a capas ¡funciona!

ES UNA PRÁCTICA EFICAZ en invierno porque te permite regular la temperatura corporal dependiendo del ambiente. Si estás demasiado abrigada y sudas, el enfriamiento posterior puede debilitar tus defensas.

EL CUERPO NO SOPORTA nada bien los cambios bruscos de temperatura, le generan un estrés que es el que acaba por mermar nuestro sistema defensivo.

PAULA ECHEVARRÍA (47)

Foto: Primark

PARA EVITAR LA SEQUEDAD NASAL

Hacerse lavados nasales con suero fisiológico o solución salina en aerosol o gotas ayuda a mantener la nariz húmeda. Son seguros, económicos y se pueden usar varias veces al día. El agua marina isotónica, similar al suero fisiológico, contiene, además, minerales beneficiosos.

Hidratarse bien. Beber suficiente agua también es fundamental para mantener hidratada la mucosa nasal, que cuando está seca pierde su capacidad defensiva. Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día. También puedes tomar infusiones o comer frutas y verduras con un alto porcentaje de agua.

Evitar ambientes muy secos o el uso prolongado de descongestionantes nasales ya que, según el doctor Jorge Huerta, estos productos de venta libre pueden resecar la mucosa si se utilizan en exceso.

la calefacción. Deben limpiarse regularmente para evitar que se conviertan en un foco de moho o bacterias, lo cual podría ser contraproducente. Para el mismo efecto también puedes colocar un cuenco con agua cerca del radiador.

• **En la calle,** cubrir la nariz y la boca con una bufanda. Ayuda a calentar y humedecer el aire que inhalamos, lo que protege las vías respiratorias del aire frío y seco. Sin embargo, no impide que los virus entren, ya que la causa del resfriado es infecciosa, no ambiental. Lo que sí hace la bufanda es reducir la irritación de las mucosas y minimizar el impacto del aire frío, lo que contribuye a mantener las defensas de la nariz.

Mantener la mucosa nasal húmeda es fundamental para prevenir infecciones respiratorias

BUENOS HÁBITOS PARA REDUCIR EL CONTAGIO

Como hemos dicho, los resfriados son infecciones causadas por virus, como los rinovirus y coronavirus. Se transmiten principalmente a través de las secreciones respiratorias (gotitas de saliva al toser o estornudar) y por el contacto con superficies contaminadas. Para reducir el riesgo todo el año:

• **Lávate las manos** con frecuencia porque transmiten el 80 % de las infecciones. Usa agua y jabón durante al menos 20 segundos.

• **Evita tocarte la cara.** Los virus entran al cuerpo principalmente a través de los ojos, la nariz y la boca. Mantener las manos lejos del rostro es clave.

• **Cúbrete la boca** al estornudar o toser con el codo o un pañuelo desechable para evitar la propagación de virus. Y tira el pañuelo después de cada uso.

• **Ventila los espacios.** Los virus se concentran en ambientes cerrados donde la proximidad con otras personas facilita su transmisión.

Por Lluïsa Sanmartín

AHORRO

Trucos para aprovechar al máximo los alimentos

Protege tu economía y el medio ambiente con estas ideas para no malgastar en la cesta de la compra

Sabías que las lentejas de bote duran más si se guardan boca abajo o que el pan congelado puede recuperar la textura del fresco? Conocer cosas como estas puede ahorrarte mucho dinero en comida.

ANTES DE TIRAR NADA

• Imagina ahora que **abres una lata de conservas y no te acabas su contenido**. Es cierto que hay más riesgo alimentario (puede proliferar, por ejemplo, la bacteria Clostridium botulinum, responsable del botulismo). Pero si pasas el sobrante a un táper hermético con todos sus jugos y lo dejas en la nevera, podrás consumirlo durante un máximo de cinco días. Más allá, tirálo aunque se vea y huela bien.

• Volvamos a las **lentejas de bote: las abres pero solo usas la mitad.** Pues ciérralas de nuevo y pon el bote boca abajo en la nevera: se volverá a hacer el vacío y, cuando las consumas, parecerán recién abiertas.

• **Si lo que te sobra es media cebolla,** ponla en un táper y a la nevera. Y si tienes demasiadas, antes de que se estropeen, pícalas y congélalas en porciones individuales: pierden textura, pero podrás utilizarlas para sofritos.

• **Los restos de pan también pueden congelarse,** protegidos de la humedad del congelador en algún recipiente hermético. Cuando quieras comértelos, mételos directamente en el horno y ¡listos!

• **¿Que lo que corre el riesgo de estropearse son patatas?** Aprovecha y, con cualquier otro resto de verduras, haz puré. Congela en tápers y da un hervor antes de consumir para devolverle su textura.

• **En general, usa la imaginación:** purés, croquetas, tortillas, lasañas... pueden ser de cualquier resto (hasta arroz y legumbres); con la fruta puedes hacer batidos; con el pan seco, pan rallado; el pescado azul frito puedes escabecharlo...

Tápers, nevera, congelador e imaginación. Son las claves para aprovechar bien la comida y no malgastar nada

Por Carmen L. Santamarta

SIENNA MILLER (43)

DESCUENTOS POR CONSUMO PRÓXIMO, 3X2...

Aprovecha las ofertas, pero gestiónalas bien para no acabar desperdiciándolas.

CONSUMO PRÓXIMO
Los súper pueden rebajar hasta un 50% sus productos con fecha de caducidad cercana. En los lineales de frescos, encontrarás estas ofertas sobre todo a primera hora (en especial, los lunes) y a última (sobre todo, los sábados). Consúmelos enseguida o congela.

3X2
Si es de embutidos, carnes, pescado... y haces acopio, que te lo envasen al vacío. Así duran más en la nevera y se pueden congelar.

EL EXTRA ES DE AGUA

QUÉ LLEVA LA CARNE VENDIDA COMO "EXTRATIERNA"

"Escalopín de lomo extratierno", "cerdo muy jugoso" o "pechuga fileteada supertierna" son algunos de los reclamos que podemos encontrar. Pero ¿qué hay tras ellos, teniendo en cuenta, además, que son más caros (hasta un 35 %) que las versiones 'convencionales' de los mismos productos? **Agua añadida.** "La mayoría de los productos que se venden con ese apelativo llevan agua añadida, y es esta la verdadera razón de que estén tiernos, además de todos los aditivos, estabilizantes, aromas, sal y azúcar que les ponen", asegura OCU. **También en las adobadas, marinadas** u otras preparaciones como a las finas hierbas o al ajillo hay un contenido en agua bastante elevado. OCU reclama que se vendan indicándolo.

Consultas

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

¿Cuánta sal es demasiada en un producto envasado?

En España, cada persona consume 10 gramos diarios de sal, cuando no se deberían superar los 5 gramos. El problema es que ese exceso aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por eso la recomendación general es reducir su consumo, sin eliminarla de la dieta porque resulta interesante el aporte de yodo (mejor optar por sal yodada). Y hay que fijarse mucho en los alimentos elaborados, como productos cárnicos (jamón, embutidos, fiambres, etc.), pan, quesos, conservas de pescado, precocinados (sopas, salsas, etc.) o aperitivos salados (aceitunas, patatas fritas, etc.), que son los que más contienen. Lee la información nutricional de sus etiquetas: se considera una cantidad excesiva a partir del 1,25 %, aunque un 1% ya es considerable.

¿Los rellenos (de setas, ricotta...) de la pasta fresca son saludables?

En una pasta rellena el relleno debe suponer, por ley, al menos un 25% del total. Depende del producto y de la marca, pero por lo general el ingrediente que se promociona escasea. Por ejemplo, unos tortelinis de setas pueden contener solo un 5% de este ingrediente. El resto suele estar compuesto por ingredientes que 'hacen bulto' o aportan sabor, como patata o suero de leche. Mejor cocinar nosotros un plato de pasta con setas: será más saludable, más rico y proporcionalmente más económico.

Mejor hacer tú la pasta junto al ingrediente que te guste

Tres vegetales que favorecen la concentración

MANDARINA

Su vitamina C no solo es buena para nuestro sistema inmunitario. Cuando falta, hay fatiga y cuesta más concentrarse.

COL LOMBARDA

Es rica en vitamina K, que parece tener un papel importante en el buen funcionamiento del cerebro. Es muy antioxidante.

GRANADA

Hay estudios que aseguran que tomar su zumo a diario puede mejorar la memoria y también el aprendizaje.

CABELLO

Últimas tendencias en corte y color

Si estás pensando en un cambio de look, inspírate en las novedades de la pasarela para elegir el que mejor te sienta

Lily Collins (35)

La pasarela Fígaro Street, referente nacional en moda del cabello, nos acerca las últimas propuestas. Te explicamos las que favorecen más a cada rostro.

CORTE BOB

Los bobs, todo un clásico, continúan siendo protagonistas. Sus nuevas variantes han causado sensación.

• **Razor bob.** Está cortado con navaja, lo que quita peso al cabello. Tiene un caraterístico acabado rasgado en las puntas. Un look moderno que favorece al pelo fino y al rostro cuadrado al suavizar los ángulos.

• **Long bob.** Esta versión, que llega hasta los hombros, es ideal si no quieres renunciar al cabello largo. Aporta volumen y movimiento, y sienta bien a las caras redondas al alargar las facciones. La novedad: se añaden sutiles mechas de color que enmarcan el rostro.

DELICADOS REFLEJOS

El tono milk tea rose está muy de moda. Fusiona los suaves matices del té con un delicado rosa dorado, creando un look cálido.

'Smooth'. Crema alisadora **31 €**. I.C.O.N.

'Heat protecting spray'. **26,50 €**. La Biosthetique

'Crema coloración 6,4'. **5,99 €**. Olea

Hidrata el cabello y protégelo si usas plancha, secador o tinte.

CORTES UNISEX

Dos cortes unisex en tonos platino lideraron la pasarela.

• **Shullet.** Con capas desfiladas en la parte superior y laterales que aportan volumen. Y mechones largos en la nuca. Favorece a rostros ovalados o bien alargados.

• **Tomboy.** Con laterales rebajados y la parte superior peinada hacia atrás. Un acabado minimalista y andrógino que favorece a rostros ovalados o angulosos.

COLORACIÓN ATREVIDA

Los tonos cobrizos y el cherry red (rojo cereza) se consolidan como opciones de color atrevidas y modernas. Y además...

• **Teñir solo las puntas** (dip dye) en cabellos largos y en tonos nude.

• **Llevar el flequillo largo,** que vuelve a estar de moda, con sutiles reflejos en tonos diferentes a los del resto de la melena. Este efecto enmarca el rostro aportando luminosidad. Un look muy moderno y sofisticado.

Por Lluïsa Sanmartín

'Cicalfate'. Bálsamo reparador. **9,20 €**. Avène

ACTIVOS CLAVE

Cómo evitar unos labios agrietados en invierno

Los cambios de temperatura (del frío exterior al calor de la calefacción) causan sequedad, picazón, descamación e incluso grietas y sangrado. Para evitarlo: **Un primer paso** consiste en mantenerlos húmedos durante todo el día para evitar que se sequen. Para ello se recomienda la aplicación regular de bálsamo labial con ingredientes como cera de abeja, que protege los labios; ácido hialurónico, que los hidrata en profundidad o agua termal, que calma y tiene un efecto barrera.

¿LO SABÍAS?

Por qué es mejor aplicar la hidratante en la piel húmeda

Porque la piel húmeda, tanto la del rostro como la del cuerpo, es más permeable y absorbe mejor los ingredientes hidratantes de los cosméticos (ya sean cremas, tónicos o sérums). Además, permite fijar la hidratación y ayuda a prevenir problemas comunes como la sequedad y la irritación.

El mejor momento para utilizarla, según los expertos, es inmediatamente después de la ducha. Sécate antes delicadamente con una toalla suave realizando toquecitos para eliminar solo el exceso de agua. Nunca arrastres la toalla porque secarías en exceso la piel y podrías llegar a dañarla.

TRUCO

Con este sencillo gesto obtendrás mejores resultados de tus productos de belleza.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA

MERY MAKE-UP

Maquilladora y experta en belleza

Con qué maquillarte si tienes acné

Con productos que sean no comedogénicos. Están formulados para no obstruir los poros, ayudando a prevenir brotes y a mantener la piel limpia y equilibrada, sin sacrificar la cobertura.

Conservar los cosméticos líquidos

Cierra bien las tapas de los productos líquidos y cremosos. Si están flojas, permiten la entrada de aire, lo que puede secarlos y alterar su fórmula. Si es posible, colócalos boca abajo mientras no los usas para una mayor protección.

Lo más eficaz para limpiar las brochas

Primero límpialas con un aceite desmaquillante, que disuelve el maquillaje de forma más efectiva que el agua, facilitando que las cerdas queden completamente limpias de color. Luego lávalas con agua y déjalas secar boca abajo.

Lucy Boynton (30)

MIRADA EXTRA GRANDE

Pestañas con efecto araña

Son exageradas y parecidas a las pestañas de muñeca. Recrean el efecto de las patas de una araña: irregulares, algunas más largas y otras más cortas, separadas en mechones cargados de rímel.

Primero, usa el rizador sobre las pestañas bien limpias. Luego, aplícales la máscara realizando un movimiento en forma de zigzag para darles longitud hasta que veas que se separan bien.

Finalmente, empapa unas pinzas de cejas con rímel y crea mechoncitos agrupando unos pelitos. Y una vez el rimel esté seco, define las puntas con los dedos dándoles la dirección que quieras.

MÁS SEGURAS

Tarjetas prepago para prevenir el fraude

También conocidas como tarjetas monedero, son una opción segura para realizar compras on-line.

- **No están vinculadas** a una cuenta bancaria, su saldo corresponde al dinero que haya sido cargado previamente por el titular. Una vez se agota, se requiere una nueva recarga para seguir utilizándola.
- **El saldo cargado** es el único dinero que corres riesgo de perder en caso de extravío o uso fraudulento. Por eso es una opción ideal si realizas compras frecuentemente por internet.

SI TIENES BAJO PRESUPUESTO

Cómo sacar el máximo partido al táper que te llevas al trabajo

Lo mejor es preparar la comida el día antes y para varios días, al menos dos. Come lo mismo que prepares el lunes y el miércoles y cambia de plato para el martes y el jueves. Otra opción es el 'batch cooking', es decir, cocinar en el horno varias comidas a la vez para ahorrar tanto tiempo como energía.

Elige un buen recipiente. Mantenlo limpio para que la comida no coja olores ni sabores. Mejor que sea de vidrio, pero si es de plástico, menos pesado y más resistente a los golpes, elige modelos libres de bisfenol A, un compuesto químico que puede traspasar a la comida, sobre todo si se calienta el túper.

CONSEJO

Cuánto dinero hay que tener en la cuenta corriente

Una cantidad prudente que puede ser no más de tres meses del salario. ¿Por qué? Porque esta cuenta, en la que ingresas el salario o la pensión y haces los pagos cotidianos, no es el mejor sitio para mantener tus ahorros, ya que prácticamente ninguna entidad las premia con intereses. Para los ahorros, puedes invertir en un depósito a plazo.

¡APROVÉCHALAS!

Ayudas para instalar un ascensor en tu edificio

Existen ayudas para financiar su instalación y mejorar la accesibilidad. Estas son algunas:

- **Plan Estatal** de acceso a la vivienda 2022-2025. Las ayudas pueden cubrir hasta el 75 % de la inversión total.
- **Plan de rehabilitación** de vivienda y regeneración urbanas. Financiado por fondos europeos, puede cubrir hasta el 100 % del coste.
- **Deducción fiscal** por la instalación de ascensores del 20 % en la siguiente declaración de la renta.

MEJORA TU POSTURA Y FLEXIBILIDAD GRACIAS A **SABER VIVIR**

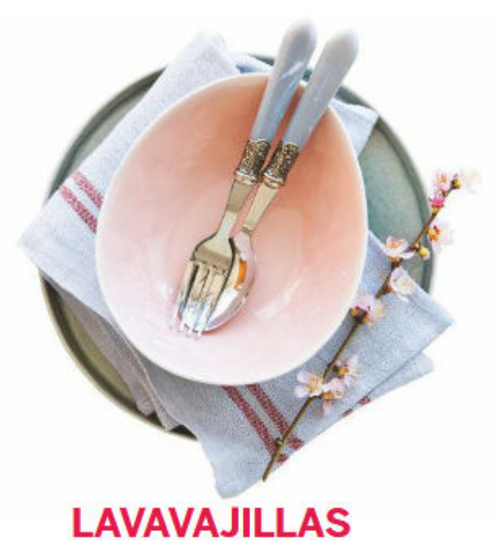
¿Quieres que tu cuerpo se mantenga ágil y flexible durante mucho más tiempo? Si la respuesta es sí, debes estirar a diario de forma correcta. Para hacerlo bien, toma nota: Saber Vivir, la revista de salud más vendida, ha publicado un práctico manual que te enseña a estirar para ganar salud. En él se incluyen más de 75 sencillos pero eficaces estiramientos que todas podemos hacer sin importar nuestra condición física al principio del entrenamiento. Están guiados, además, por Cristina Mérida, profesora de pilates con más de 25 años trabajando en acondicionamiento físico. ¡Ya lo tienes en el quiosco, no te quedes sin él!

VIGILA LAS OFERTAS

¿Qué sale más rentable, un 2x1 o un 3x2?

1. La oferta 2x1 es la mejor ya que tendrás un descuento mayor. Representa un ahorro de un 50 %. O sea, que si un artículo cuesta 1 euro, te ahorras 50 céntimos. Son dos artículos por el precio de uno.

2 Si es 3x2 el ahorro es menor. Es, en concreto, del 33 %, es decir, por cada euro te ahorras 33 céntimos. Para saberlo debes calcular el porcentaje que se pagará por dos productos entre tres artículos, es decir, estarás pagando un 67 % del costo total, teniendo un 33 % de descuento en el precio final.



LAVAVAJILLAS

¿Por qué gasta menos un programa 'eco'?

Quizá te hayas hecho alguna vez esta pregunta porque es un programa más largo, dura más tiempo. La respuesta está en la temperatura. El ciclo eco lava durante más tiempo, pero con menos calor. En un lavavajillas, este modo ahorra un 45% de energía en comparación con el programa intensivo.

NO PAGAR DE MÁS

Ahorra con el seguro del hogar y el de la comunidad

Si recurres a la misma compañía para contratar el seguro de la comunidad y el de hogar individual, puedes conseguir incentivos en la mayoría de aseguradoras, según OCU.

- **Además,** evitarás el pago de coberturas solapadas, es decir, pagar dos veces por lo mismo, pudiendo obtener ahorros suplementarios.
- **Para poder adaptar** tu seguro individual a la póliza de la comunidad tienes que saber lo que cubre la segunda. Pide una copia al administrador.

Es nuevo

ATASHI
L'ESSENZA ETERNA, EL SÉRUM CON EFECTO FLASH INMEDIATO

Combina potentes activos antiedad: bakuchiol 100 % puro, retinol vegano ideal para pieles sensibles que estimula la síntesis de colágeno y mejora la firmeza y la elasticidad de la piel; ácido ferúlico natural 100 % puro, poderoso antioxidante que fortalece la barrera cutánea, aporta firmeza y aumenta la hidratación; y Myramaze®-Essence Myrothamnus ('la planta de la resurrección'), que promueve el rejuvenecimiento. atashicellular.com

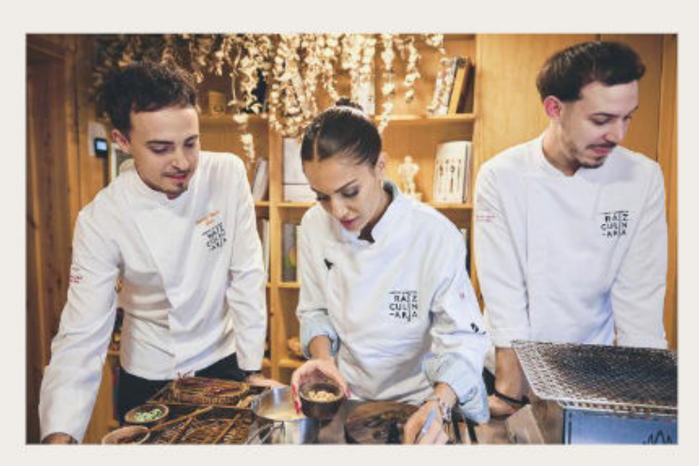
BELLA AURORA

RUTINA DE DÍA Y DE NOCHE

La piel no tiene las mismas necesidades durante el día que por la noche. Bella Aurora te ofrece los tratamientos más adecuados para cada momento, como el sérum de noche 'splendor'. Descúbrelos en: https://bella-aurora.com/es-es

STADA
FATIGA OCULAR

9 de cada 10 usuarios de pantallas sufren cansancio ocular. 'Care+ Solución oftálmica calmante' alivia y previene sus síntomas más habituales, como la sequedad y la irritación. www.careplus.es



HIBA ABOUK IMPULSA LA COCINA DE **CASTILLA-LA MANCHA**

La actriz y modelo ha demostrado su faceta culinaria cocinando en un viaje a Castilla-La Mancha de la mano del nuevo sello gastronómico Raíz Culinaria. raizculinaria.castillalamancha.es

VR6 HAIR
PROBIÓTICOS PARA LA CAÍDA DEL CABELLO

Un nuevo estudio clínico publicado en la prestigiosa revista 'Nutrients' demuestra el potencial de los probióticos en el tratamiento de la alopecia androgénica, específicamente del producto VR6 Probiótico, un complemento alimenticio para cuidar y fortalecer el cabello. https://vr6hair.es

FÁCILES DE HACER

Purés muy sabrosos y económicos

Te proponemos cinco recetas sencillas y nutritivas que compensarán los excesos navideños y cuidarán de tu bolsillo tras tanto gasto

VEGETAL CON CHAMPIÑONES

4 45 min

- 2 berenjenas, 1 pimiento rojo
- 2 tomates, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 champiñones, pimienta
- 50 g de taquitos de jamón curado, aceite de oliva
- Perejil picado, comino, sal
- 1 l de caldo de pollo

Precalienta el horno a 220º. Lava pimiento, tomates y berenjenas, y ponlos en la placa, con la cebolla pelada. Hornéalos 25 minutos y déjalos reposar, tapados, 10 minutos. Pélalos, reservando el jugo que suelten, y pártelos en tiras.

Pela los ajos, pícalos, rehógalos en 2 cucharadas de aceite y agrega las verduras y el jugo. Añade una pizca de comino, de pimienta y de sal, y rehoga un par de minutos. Cubre con el caldo y cuece 10 minutos.

Tritura todo hasta obtener una crema lisa. Limpia los champiñones, lávalos y pártelos en láminas. Saltéalos en unas gotas de aceite y añade el jamón. Reparte la crema en cuencos y sírvela con el salteado de champiñones, perejil y un hilo de aceite.

MUCHAS MÁS RECETAS EN: www.cocinafacil.com

DE LENTEJAS CON TROPEZONES

4 1 h

- 400 g de lentejas pardinas
- 400 g de costillas de cerdo adobadas troceadas
- 2 patatas medianas
- 200 g de calabaza, sal
- 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 hoja de laurel, pimienta
- 1 pastilla de caldo vegetal, aceite de oliva
- Un atadillo de aromáticas

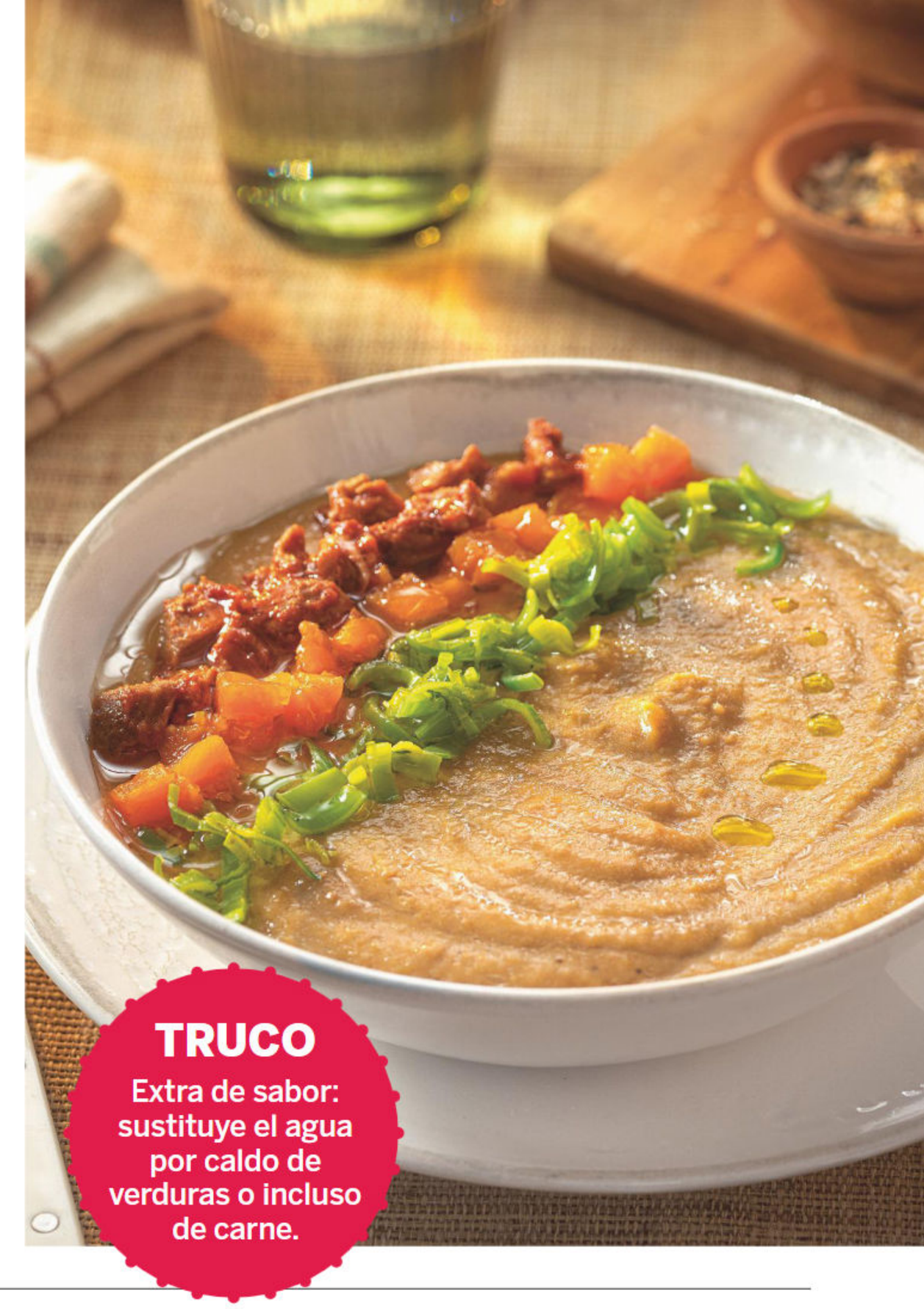
Lava las lentejas. Pela la cebolla y las patatas, raspa la zanahoria y limpia el puerro; lava y trocea. Pela la calabaza, retira las semillas y trocea también.

Pon todo en una olla, cubre con agua y añade las costillas, las lentejas, el atadillo de hierbas, el laurel lavado y la pastilla de caldo desmenuzada. Cuece 45 minutos.

Limpia, lava y corta los pimientos en juliana fina. Saltea, salpimienta y reserva. Saca unos trozos de calabaza y zanahoria de la olla, corta en daditos y reserva. Retira las costillas y desmenúzalas desechando los huesos. Desecha igualmente las hierbas y el laurel.

Retira un poco de agua de la cazuela y tritura lo que queda. Ve reincorporando el agua hasta lograr la textura deseada. Rectifica de sal y pimienta, y reparte en los platos.

Decora: haz 1 fila de carne, otra de calabaza y zanahoria, y otra de pimientos; añade unas gotas de aceite y sirve.



TRUCO
Extra de sabor: sustituye el agua por caldo de verduras o incluso de carne.

DE CALABACÍN Y PUERRO CON HUEVO DURO

4 45 min

- 2 calabacines
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 huevos
- Germinados de brócoli y rabanito (opcional)
- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta

Lava y corta los calabacines y los puerros en trozos. Luego pela y pica la cebolla. Hierve los huevos, enfríalos, pélalos y córtalos en mitades o bien en cuartos. Reserva.

Calienta el aceite en una olla y cocina la cebolla con una pizca de sal. Cuando esté ligeramente dorada, añade los puerros, luego los calabacines, y salpimienta al gusto.

Remueve y añade el caldo solamente cuando veas que las verduras están doradas. Lleva a ebullición, baja entonces el fuego y cocina durante 20 minutos o hasta que compruebes que las verduras han quedado tiernas.

Escurre los vegetales, pero reservando el agua de cocción. Tritúralos y ve añadiendo poco a poco el agua reservada hasta que obtengas la textura deseada.

Sirve la crema en platos hondos con un huevo cocido en el centro de cada plato. Decora con un puñado de germinados de brócoli y rábano.

PURÉ DE GARBANZOS CON ZANAHORIA

4 · 35 min

- 800 g de zanahorias
- 300 g de garbanzos cocidos
- 2 tomates, 2 cebollas
- 1 diente de ajo, pimienta
- 1 cdta. de curry
- 1 l de caldo de verdura
- 50 g de uvas pasas
- 2 ramitas de cilantro fresco
- Aceite de oliva, sal

Raspa las zanahorias y luego pela los tomates, el ajo y las cebollas. Lava las primeras y trocea todas estas verduras.

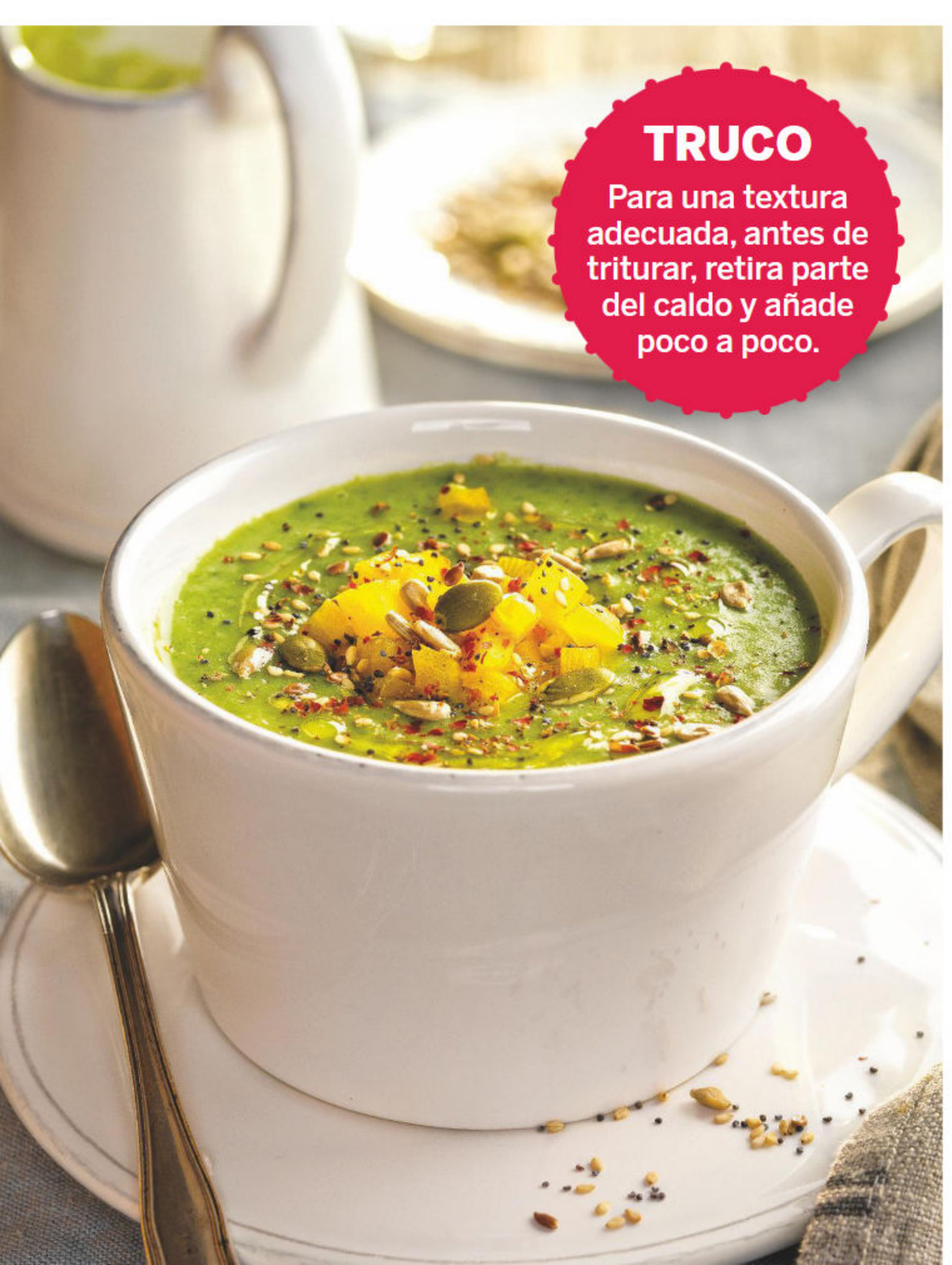
Sofríelas en una cazuela con 2 cucharadas de aceite durante 6 o 7 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se quemen.

Escurre los garbanzos del líquido de su envase y enjuágalos sobre un colador para eliminar bien el líquido de conservación. Añade tres cuartas partes de los garbanzos a la cazuela con las verduras.

Agrega el curry también tras unos minutos y, por último, el caldo. Salpimienta a continuación, remueve y deja que hierva durante unos 15 minutos a fuego fuerte.

Retira del fuego y pasa por la batidora hasta obtener una crema que quede muy lisa y homogénea. Repártela luego en cuatro cuencos.

Sirve la crema, para finalizar, decorada con unas pasas, el cilantro lavado y los garbanzos que habías reservado con anterioridad



TRUCO
Para una textura adecuada, antes de triturar, retira parte del caldo y añade poco a poco.

DE PIMIENTOS Y PIPAS DE CALABAZA

4 · 30 min

- 2 puerros
- 100 g de col
- 1 cebolla, 1 nabo
- 100 g de espinacas
- 1 pimiento amarillo
- Jengibre en polvo
- Nuez moscada
- Clavo molido
- Semillas de lino, amapola y sésamo, pimienta negra
- Unas pipas de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta rosa

Limpia los puerros, la col, las espinacas y también el nabo. Lava estas hortalizas y pícalas. Pela la cebolla, pícala y rehógala durante unos 2 minutos en una cacerola con 1 cucharada de aceite.

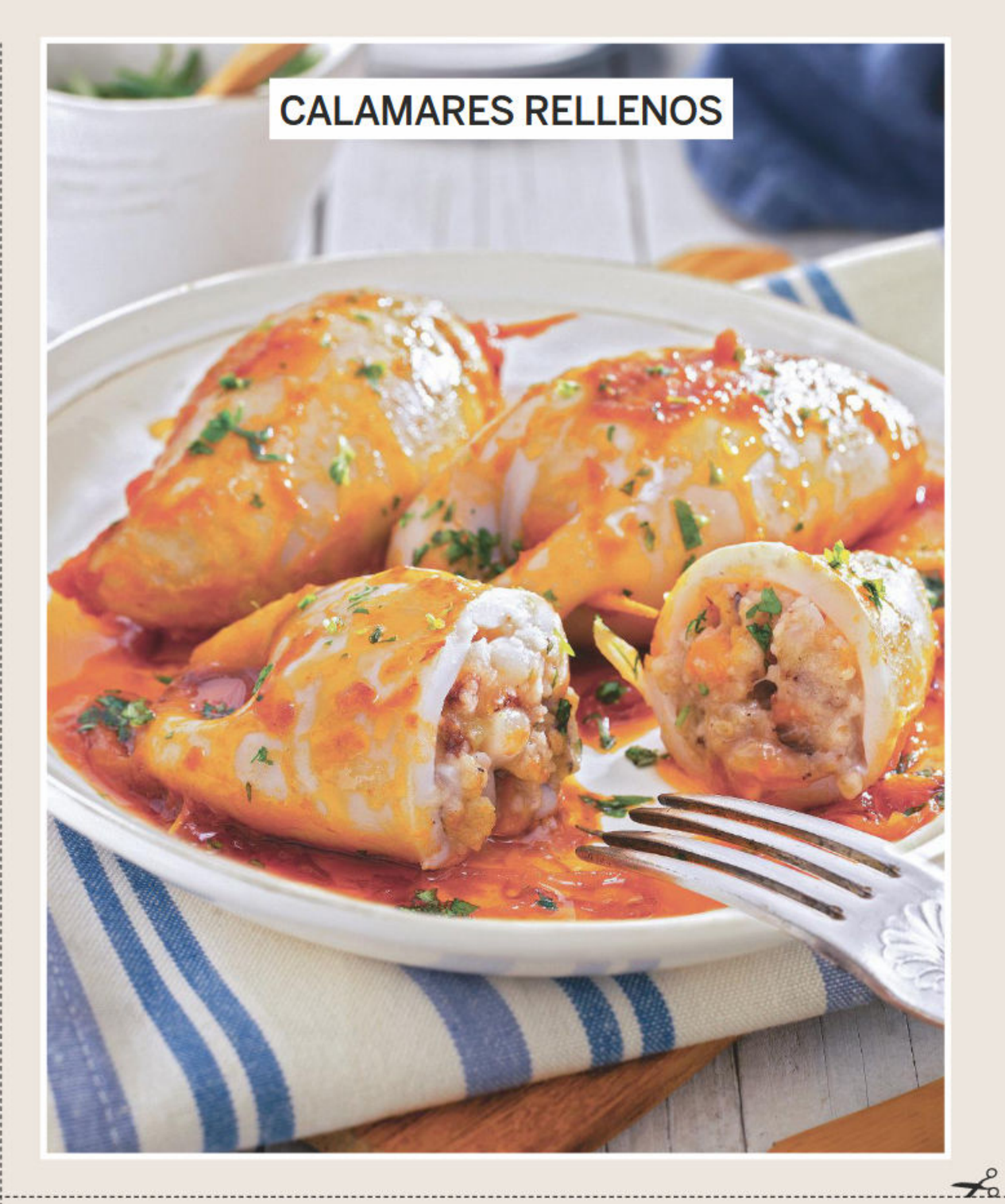
Agrega las verduras picadas anteriormente, una pizca de jengibre, otra de clavo y otra de nuez moscada.

Cubre con ¾ litros de agua, salpimienta, tapa y deja cocer durante 20 minutos. A continuación, tritura hasta conseguir una crema que quede densa pero fina y deja reposar unos minutos.

Limpia el pimiento, retirando semillas y nervaduras. Luego lávalo, sécalo y córtalo en daditos. Sirve la crema bien caliente decorada con el pimiento, espolvoreada con las semillas, las pipas y pimienta rosa machacada, y regada con un hilo de aceite.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA



CALAMARES RELLENOS

4 · 1 h 10 min

- 650 g de calamares
- 1 puerro, 2 zanahorias
- 2 calabacines, leche
- 1 huevo, 1 cebolla
- 3 rebanadas de pan de molde, aceite de oliva
- 50 g de aceitunas sin hueso, 2 dientes de ajo
- Un vasito de vino blanco
- 250 g de tomate triturado
- Perejil picado, sal

Limpia y lava los calamares; pica las aletas y las patas. Limpia el puerro, raspa las zanahorias, despunta los calabacines; lávalo todo y pícalo menudo.

Rehoga el puerro 5 minutos. Añade el resto de verduras picadas, el calamar y sal, y deja otros 5 minutos. Mezcla todo con el huevo batido, el pan remojado en leche y escurrido, las aceitunas picadas y perejil. Rectifica de sal.

Rellena los calamares, dóralos en aceite y retíralos. Rehoga en ese mismo aceite la cebolla y los ajos pelados y picados 10 minutos. Añade el vino, el tomate y sal, y cuece 5 minutos. Agrega los calamares y cuece tapado 25 minutos.

COCIDO MADRILEÑO

6 · 2 h 20 min

- 120 g de garbanzos
- 400 g de morcillo
- ¼ de gallina
- 4 zanahorias, 1 cebolla
- 1 puerro, sal
- 2 patatas pequeñas
- ½ repollo pequeño
- 150 g de jamón curado
- 1 hueso de rodilla
- ½ cdta. de pimentón

Deja los garbanzos en remojo con agua la víspera. Pela la cebolla y las patatas. Raspa las zanahorias, limpia el puerro y lávalos con las patatas. Ponlo todo en una olla con el jamón, el hueso, el morcillo y la gallina sin piel ni grasa, todo lavado. Añade el pimentón, cubre con agua y lleva a ebullición.

Desespuma el caldo. Enjuaga y escurre bien los garbanzos. Incorpóralos a la olla y cuece hasta que hierva. Desespuma de nuevo, tapa la olla y cuece durante unas 2 horas. Sazona al gusto al final de la cocción.

Limpia el repollo, lávalo, cuécelo en agua con sal durante 40 minutos y escúrrelo. Cuela el caldo y sírvelo con los garbanzos, la verdura, la carne y el repollo.

FLANES CON MANDARINAS

6 · 1 h 15 min

- 4 huevos
- 3 yemas
- 1 l de leche
- 2 mandarinas
- 1 vaina de vainilla
- 250 g de azúcar

Lava las mandarinas y sécalas. Pela 1 evitando la parte blanca y haciendo una espiral con la cáscara. Ralla la piel de la otra y exprime ½ mandarina.

Calienta 100 gramos de azúcar con el zumo de mandarina en un cazo, hasta obtener un caramelo. Viértelo en 6 flaneras cubriendo el fondo y las paredes.

Hierve la leche con la cáscara de la mandarina, la vaina de vainilla abierta y el azúcar restante. Retírala del fuego, déjala enfriar y cuélala. Bate los huevos con las yemas, mézclalos con la leche y viértelos en las flaneras.

Cuece los flanes al baño maría, tapados con papel sulfurizado, en el horno precalentado a 180º, durante 40 minutos. Retira el papel y continúa la cocción de los flanes 5 o 10 minutos más.

Deja enfriar y desmóldalos. Para acabar, decóralos con la ralladura de mandarina y sírvelos.

LOMO ASADO CON BONIATO

4 · 50 min

- 600 g de lomo de cerdo
- 250 g de boniato
- 1 puerro, 1 huevo
- 50 g de queso emmental rallado, pimienta
- 100 ml de aceite de oliva
- 100 ml de caldo casero
- 50 ml de vino de Jerez, sal

Lava el lomo, sécalo con papel y salpimiéntalo. Úntalo con aceite y ásalo durante 15 minutos a 180º. Dale la vuelta, agrega el jerez y prosigue la cocción durante 5 minutos. Vierte el caldo y hornea 15 minutos más.

Limpia el puerro, lávalo y córtalo en rodajas. Rehógalo en una sartén con aceite. Pela los boniatos, lávalos y córtalos en rodajas de ½ cm. Añádelos a la sartén, salpimienta, cúbrelos con agua, y cuece durante 35 minutos.

Obtén un puré muy espeso, pasando la mezcla anterior por el pasapurés. Haz con él unos montoncitos sobre la placa de horno forrada con papel sulfurizado.

Píntalos con huevo batido, espolvoréalos luego con el queso y hornea durante 3 minutos. Corta el lomo en lonchas y sírvelo junto con la salsa y los bocaditos de boniato.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

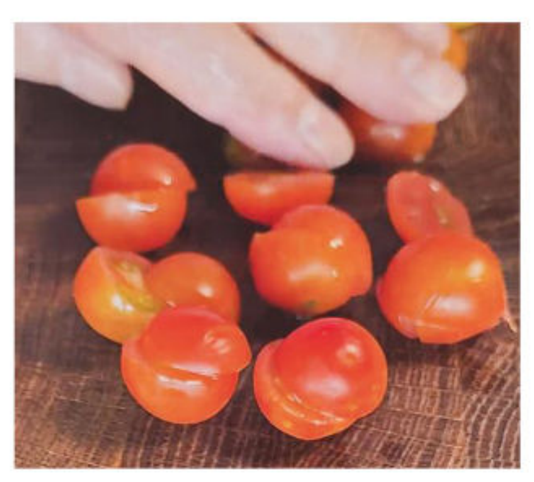
INGREDIENTES

2 · 30 min

- 150 g de tomates cereza
- 300 g de calamar pequeño
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 1 cayena (opcional)
- 1 vasito de vino blanco
- 100 g de pasta seca corta (calamarata)
- Sal, pimienta
- 1 limón, cebollino picado

Pasta con calamares

Me encanta mezclar la pasta con frutos del mar



1. **Corta los tomatitos** por la mitad. Lava y trocea los calamares. Sofríe los tomates con un diente de ajo laminado.

2. **Añade la cayena,** sala y deja cocinar 5 minutos. Agrega los calamares, cocina 2 minutos y añade el vino.

3. **Cocina hasta** que reduzca el vino. Hierve la pasta al dente. Ve añadiendo la espuma de la cocción a la sartén.

4. **Añade la pasta** a la sartén. Remueve para integrar todo y adereza con pimienta, ralladura de limón y cebollino.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Este es un plato de Nápoles** llamado 'calamarata'. La receta original se prepara con una pasta también llamada calamarata por tener la misma forma que los tentáculos del cefalópodo.
- **Si no la encuentras,** puedes utilizar paccheri, que es una pasta parecida pero un pelín más alargada. Y si tampoco das con esta, no te preocupes, con cualquier pasta seca corta de calidad te quedará un plato de chuparse los dedos.

LECTURAS

Nº 3 799 - 15 de enero de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

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

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

RBA PUBLIVENTAS
CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

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

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS
PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

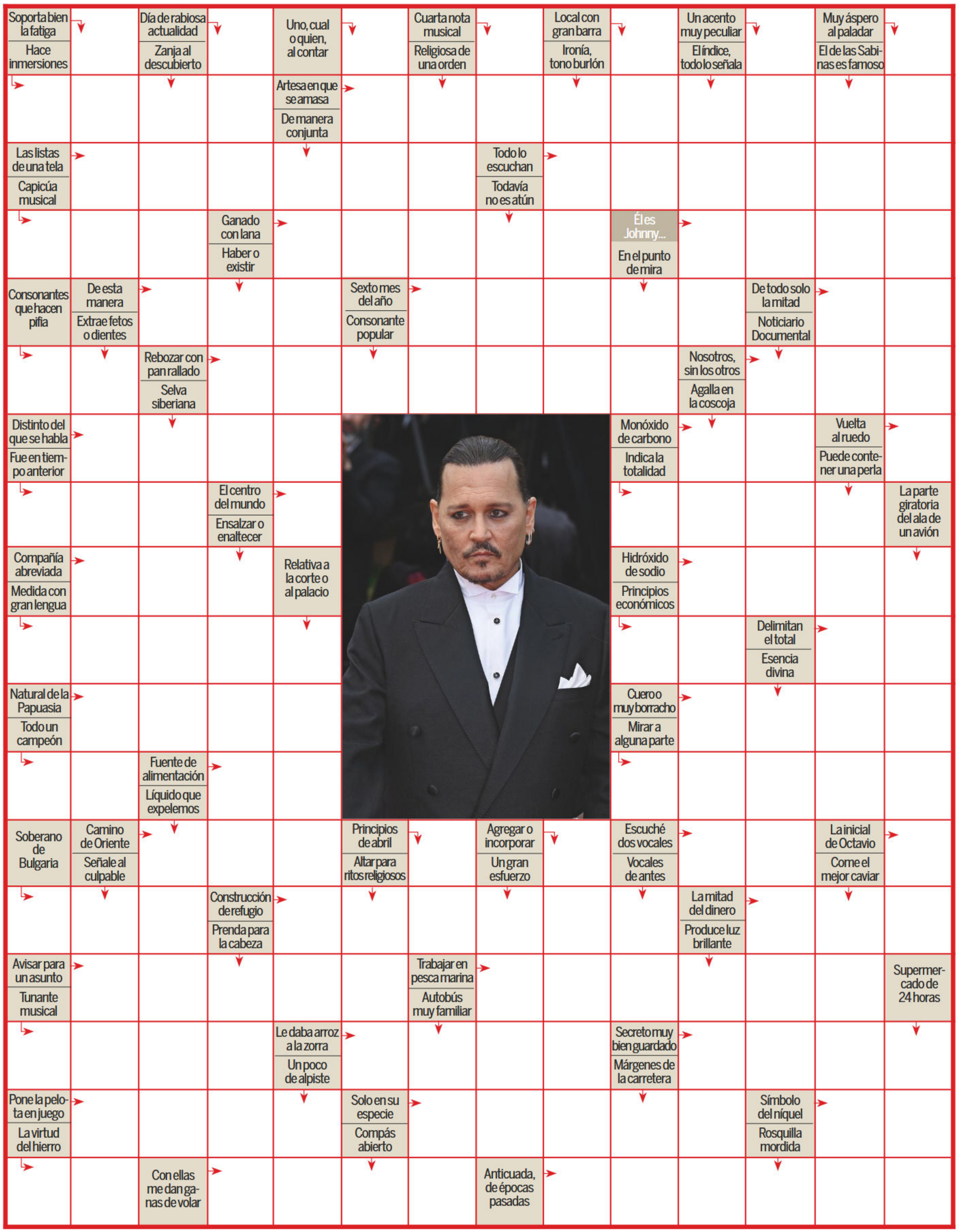
LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip



SUDOKUS ★★medio

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

★★★difícil

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 huesos, esos órganos vivos muy duros que forman nuestro esqueleto y el de todos los vertebrados. ¿Sabías que en total tenemos 206?

- Carpo
- Clavícula
- Cóccix
- Costilla
- Cúbito
- Esternón
- Etmoides
- Fémur
- Húmero
- Peroné
- Pubis
- Radio
- Sacro
- Tibia
- Vértebra

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

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

Pista: Pintado por segunda o tercera vez.

R			A			X	T	I
S	A							
	E				T			C
	S					C		E
	R	X				T	O	
E		C					X	
C			I				A	
							E	S
T	O	S			R			X

Pista: Persona que expulsa al demonio de alguien.

Por Olissip

Pasatiempos

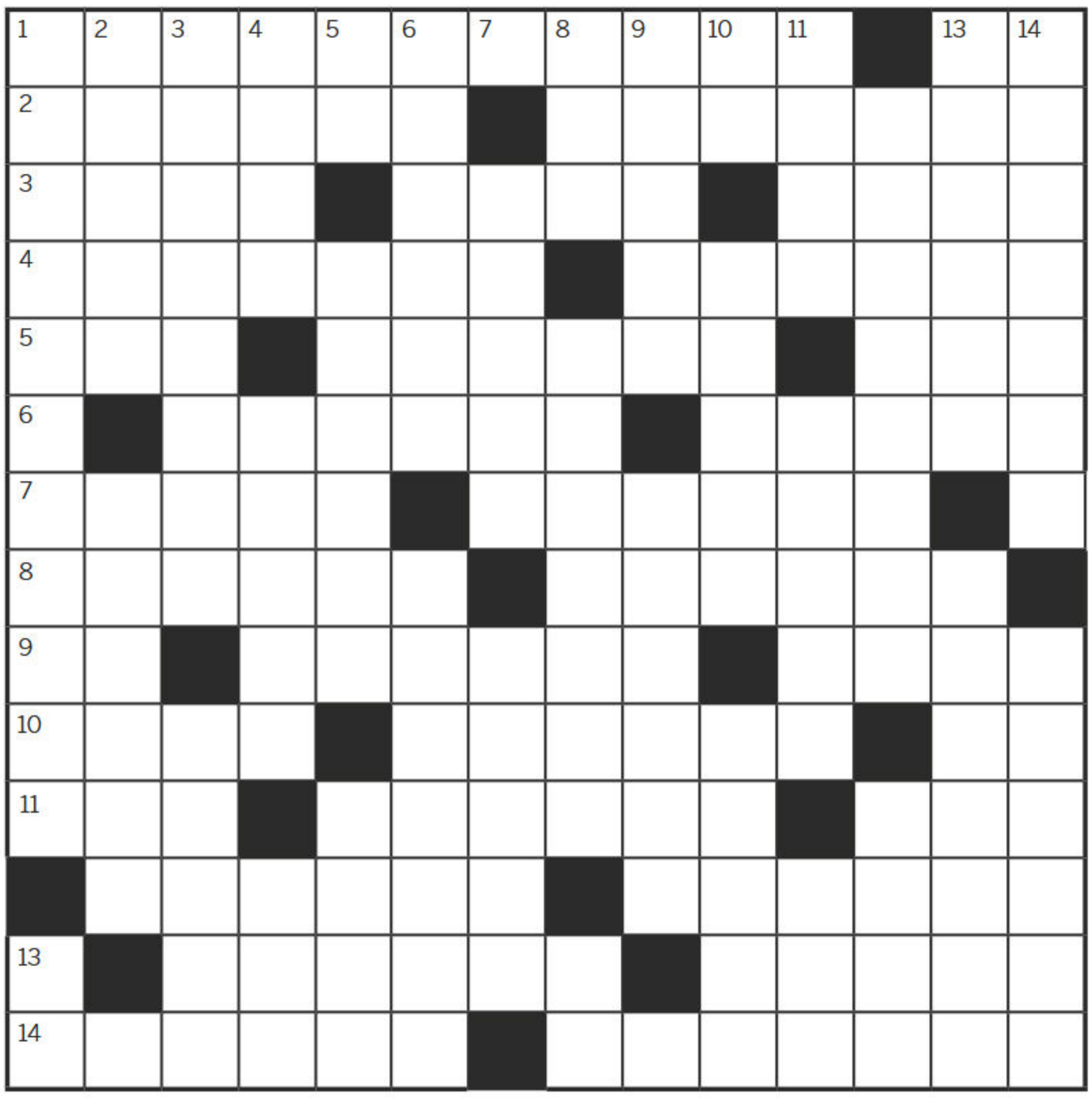
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Nos pondríamos en su contra. Símbolo del bismuto **2.** Mezclaré licores. Extraerán la humedad **3.** Naves. Partícula del grupo de los leptones. Bóvido de la India giboso **4.** Congénitos, connaturales. Manejen **5.** Mono pequeño de Colombia. País europeo. Malla **6.** Cien romanos. Cigüeña carroñera africana. Desprende de sí, emite **7.** Isla del archipiélago balear. Marchitemos. Símbolo del nitrógeno **8.** Formando eras. Cerros aislados **9.** Símbolo del níquel. Echase mal de ojo. Bailes canarios **10.** Remolcar. Pone adornos. Símbolo del tantalio **11.** Nombre de letra con curvas. Ajenjo, planta compuesta. Tambor indio **12.** Larvas de mariposas. Detestaré **13.** Símbolo del argón. Que evade. Tierra fina **14.** Cantase la rana. Unifícalos.

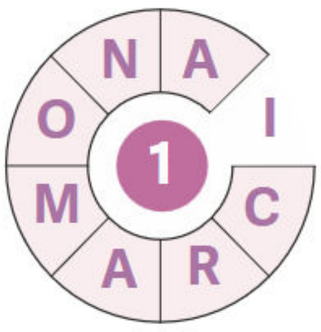
Verticales

1. Que tiene sabiduría. Símbolo del actinio **2.** Apoyo, tarima. Enérgico, dinámico. Roentgen **3.** Estudio de los orónimos. Relativo al aire **4.** Arte de pesca. Expresidente del gobierno. Fruto de la vid **5.** Doctor. Echado, tendido. Oficiales turcos **6.** Lejana, distante. Hiciese ojales **7.** Un romano. Utilizaba. Pongo pared con pared **8.** Tuesto. Suntuosos, opulentos. Dios del Sol **9.** No dije la verdad. Perpetuo. Símbolo del uranio **10.** Lengua provenzal. Ráspame. Flotan **11.** Extrae. Fallecía. Enojo **12.** Atrasos, demoras. Moneda china **13.** Saliven. Planeta rodeado por anillos **14.** Anegan. Das salubridad.

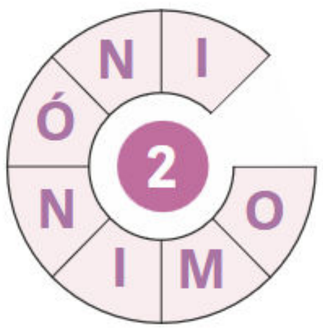


PALABRAS ENROSCADAS

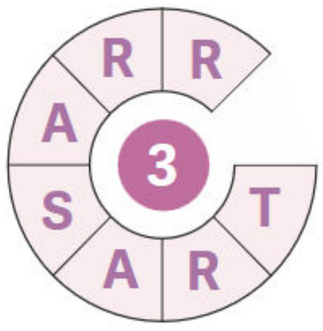
◆ Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



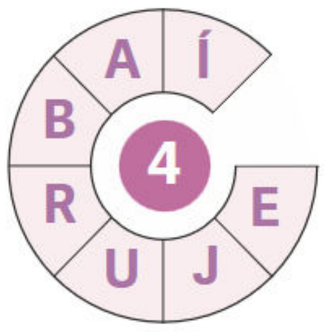
MARCIANO



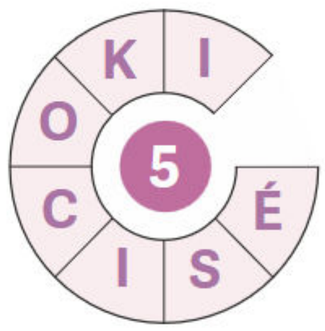
_____



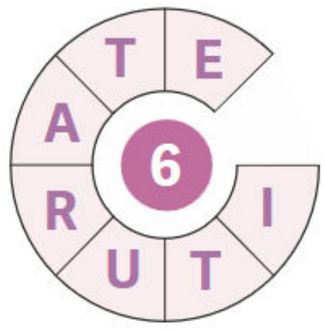
_____



_____

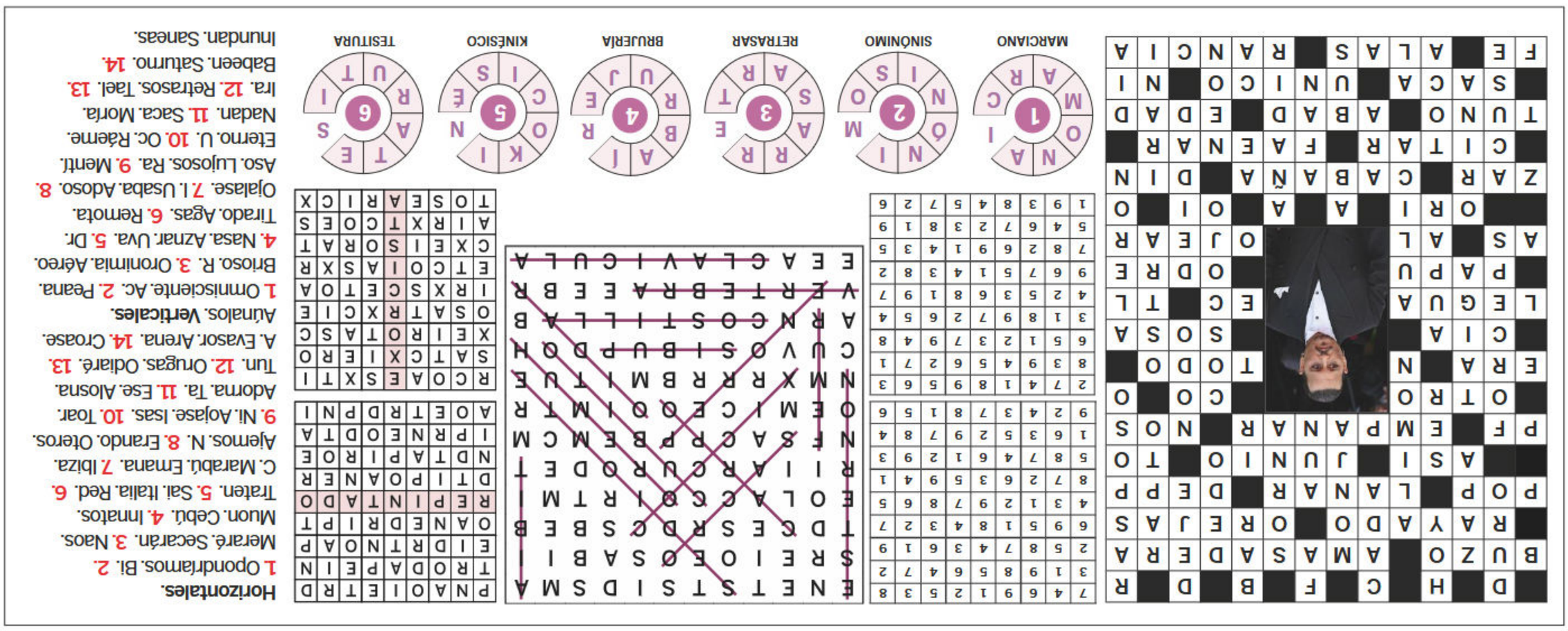


_____



_____

SOLUCIONES



Horizontales. **1.** Opondríamos. Bi. **2.** Merare. Secarán. **3.** Naos. Muon. Cebú. **4.** Innatos. Traten. **5.** Sai. Italia. Red. **6.** C. Marabú. Emana. **7.** Ibiza. Ajemos. N. **8.** Erando. Otero. **9.** Ni. Aojase. Isas. **10.** Toar. Adorna. Ta. **11.** Ese. Alosna. Tun. **12.** Orugas. Odiaré. **13.** A. Evasor. Arena. **14.** Crase. Aúnalos. **Verticales.** **1.** Omnisciente. Ac. **2.** Peana. Brioso. R. **3.** Oronimia. Aéreo. **4.** Nasa. Aznar. Uva. **5.** Dr. Tirado. Agas. **6.** Remota. Ojalase. **7.** I. Usaba. Adoso. **8.** Asa. Luisos. Ra. **9.** Mentl. Etemo. U. **10.** Oc. Ráeme. Nadan. **11.** Saca. Morra. Ira. **12.** Retrasos. Tael. **13.** Babeen. Saturno. **14.** Inundan. Sanean.

Horóscopo

Eugenia Silva (49).

CAPRICORNIO
21 dic-20 de enero

Debes prepararte para la llegada de algunos imprevistos, pero no pierdas tu visión optimista de la vida en ningún momento porque, de hecho, es la mejor forma de superar cualquier obstáculo que se presente. No te empeñes en luchar contra Goliat, es momento de dejar fluir los acontecimientos. Ten por seguro que el tiempo lo colocará todo en su lugar. **Refúgiate en el amor, que durante estos días será el aspecto más reconfortante para ti.**

ARIES
21 marzo-19 abril

Te agradecerán ahora tus esfuerzos de hace tiempo, pero desconfía de quien se pase con las alabanzas. **Aprovecha las oportunidades, en el trabajo y en el amor**, te llegarán bastantes, algunas encubiertas. Mantén los ojos abiertos y capta los mensajes subliminales.

TAURO
20 abril-20 mayo

Mejora las circunstancias utilizando tu intuición. Aleja el pesimismo y a los pesimistas de tu vida, no dejes que te amarguen días que **llegan cargados de energía y buenos presagios.** Tu intención de luchar contra viento y marea para alcanzar tus objetivos es acertada. Te llevará muy lejos.

GÉMINIS
21 mayo-20 junio

Entras en un periodo propicio para el progreso profesional. Pon en orden tus ideas y **haz caso de tu intuición,** te señalará el camino correcto. Tus dudas sentimentales te complicarán estos días que deberían ser apacibles. Te estás enamorando de alguien que quizá busca solo diversión, cuidado.

CÁNCER
21 junio-22 julio

Si crees que nadie aprecia tu talento, tal vez sea por tu exagerada modestia, que te impide hacer notar tu creatividad. Defiende tus ideas con entusiasmo y tu gran oportunidad llegará pronto. Ten confianza también en tu elección sentimental, **los astros indican muy buenos augurios a esta relación.**

LEO
23 julio-22 agosto

La Luna en cuarto creciente potencia tus recursos profesionales. **Esta podría ser una semana decisiva para tu futuro** en este aspecto. En el amor, reconoce los buenos momentos que pasas gracias al interés de tu pareja. Ha llegado la hora de compensarle. Un fin de semana romántico os sentará genial.

VIRGO
23 agosto-22 sept

Estás en un **momento propicio para los cambios:** de trabajo, de domicilio o incluso de pareja. Aléjate de todo aquello que te resulte pesado o no te haga feliz. Los astros te ayudarán ahora a encontrar el camino correcto. Los ánimos en la familia estarán caldeados, mantente en segundo plano.

LIBRA
23 sept-22 octubre

Los astros te proporcionarán ahora la energía necesaria para aclarar tus ideas y resolver los temas pendientes. Has entrado en 2025 con buen pie, procura mantener esta visión positiva. **Potencia lo mejor de ti misma y conseguirás muchos éxitos** tanto en el terreno laboral como en el amor.

ESCORPIO
23 oct-21 nov

Puedes dejar de sufrir ya por tu economía porque esta semana **tus finanzas estarán a salvo y tu dinero podría incluso incrementarse.** Centra tus energías en lo sentimental, especialmente si estás en una relación de largo recorrido. La monotonía acecha. Piensa cómo evitar tanta rutina.

SAGITARIO
22 nov-20 dic

La suerte te sonreirá en lo profesional, si tienes un proyecto en mente es hora de ponerlo en marcha. Podrás avanzar y promocionarte con éxito, cuentas con gran impulso astral para ello. El amor, en cambio, estará esquivo. Si tienes pareja, préstale atención, quizá alguien más le ronda.

ACUARIO
21 enero-19 febrero

No temas a los cambios, Acuario, siempre son útiles para progresar y a ti van a beneficiarte. No te anticipes a los acontecimientos ni sufras inútilmente. Todo está bien encaminado, en especial el trabajo. **Estás en buena racha y nada podrá cambiarlo.** El amor también te sonríe, aprovecha.

PISCIS
20 febrero-20 marzo

Elige muy bien las compañías, algunas no te convienen. No aceptes de nuevo a quien te hizo daño. Tienes mucho donde elegir sin tener que pasar por una situación agobiante. **Presta atención a los pasos que das, podrías equivocarte en un tema muy importante.** Reflexiona y decidirás adecuadamente.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS

MARTA ORTEGA

CAROLINA HERRERA

CAYETANO RIVERA

RAQUEL SÁNCHEZ-SILVA

ROSA LÓPEZ

factoria de medios ·91 217 41 59

Feliz cumpleaño

Una niña aventurera y aficionada al deporte

Conoció al príncipe Guillermo en la univesridad

Kate y Guillermo se conocieron en 2001 en la Universidad de St. Andrews, fueron compañeros de piso y empezaron a salir en 2002.

Tras un noviazgo de casi una década, con una ruptura de por medio, Kate y Guillermo se casaron en abril de 2011 y han tenido tres hijos, George (11), Charlotte (9) y Louis (6).

KATE MIDDLETON

CUMPLE 43 TRAS SUPERAR SU AÑO MÁS DIFÍCIL

La princesa espera recuperar la normalidad tras su lucha contra el cáncer

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

El 16 de enero de 2023 empezó una etapa angustiante para Kate Middleton. Ese día, la princesa de Gales, que nació el 9 de enero de 1982, se sometió a una operación abdominal en la que le detectaron un cáncer por el que se estuvo tratando hasta septiembre. La eterna sonrisa de la Familia Real británica se retiró del ojo público para recuperarse y, aunque aún no está curada, poco a poco ha vuelto a la normalidad y su agenda. Este paréntesis ha confirmado lo querida que es la mujer del príncipe Guillermo, con el que se casó el 29 de abril de 2011 tras un largo de noviazgo de casi una década.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

lecturas.com

LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN AL INSTANTE
LAS EXCLUSIVAS MÁS BUSCADAS
LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS EN MODA Y BELLEZA

LECTURAS

lecturas revistalecturas Lecturas revistalecturas

¿Qué tienen en común?

Cirugía Premium para ver sin gafas a todas las distancias

Experiencia y última tecnología en manos de los mejores oftalmólogos

Encuentra tu centro más cercano en
www.miranza.es

MIRANZA

Albacete · Algeciras · Alicante · Andorra · Barcelona · Benidorm · Bilbao · Cádiz · Córdoba · Jerez · Las Palmas de Gran Canaria
Madrid · Manresa · Palma de Mallorca · San Sebastián · Santiago de Compostela · Sevilla · Tenerife · Vitoria