



**ADIÓS AL PAPA FRANCISCO**  
**SE DESPIDE DANDO LA BENDICIÓN AL MUNDO**

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.youtube.com/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



# La Reina Sofía se deja querer

**Disfruta de la Madrugá sevillana entre aplausos y el cariño de la gente**

**SEMANA reconstruye en exclusiva los pasos de la Emérita de la mano de testigos: "Preguntaba por todo. Terminó el recorrido a las 5 de la mañana"**



**EXCLUSIVA**  
**RAPHAEL DESCANSA Y COGE FUERZAS EN IBIZA**



8 423739 100001

0 4447

# PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder  
2 Kilos



**Por solo 59€**

PROGRAMA PARA 2 DÍAS  
CON COMIDAS INCLUIDAS



**+ REGALO**



Con la compra del Pack Express llévate  
**DE REGALO** una crema hidratante reparadora\*

*\*Crema Hidratante Reparadora con Aceite de Coco - Oxyjeune valorada en 19 €  
Promoción válida hasta el 30 de junio de 2025*

CONSULTA TU CENTRO  
MÁS CERCANO:

• LLAMANDO AL TELÉFONO  
• O ENTRANDO EN LA WEB

**902 15 14 14**

[naturhouse.es/centros](http://naturhouse.es/centros)



**NATURHOUSE**

/naturhousespain

/spain.naturhouse

[www.naturhouse.es](http://www.naturhouse.es)

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO

# Sumario



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

Ó escanea el código QR:



PÁGINA  
**22**

**SARA CARBONERO,**  
CADA DÍA MÁS  
ENAMORADA.



PÁGINA  
**80**

**MANU SÁNCHEZ:**  
"MI METÁSTASIS  
NO TERMINA DE  
DESAPARECER".



PÁGINA  
**88**

**LOS FAMOSOS  
DISFRUTAN  
DE LA  
SEMANA  
SANTA.**

**4 Adiós a Francisco,**  
el Papa del pueblo.

**12 La Reina Sofía**  
se deja querer.

**18 Raphael**  
descansa y coge  
fuerzas en Ibiza.

**30 Isabella de  
Diamarca,**  
puesta de  
largo por su  
18 cumpleaños.

**34 Marta Lozano:**  
"He resurgido. Tuve  
depresión postparto y  
lo pasé muy mal".

**36 Rosa Clara,**  
30 años de reinado  
en la moda nupcial.

**40 Sergio Dalma:**  
"Quiero disfrutar de  
mi nieto".

**42 Antonio Carmona,**  
un abuelo enrollado.

**44 William Levy**  
sale de la cárcel tras  
ser detenido.

**66 Veronica Romero:**  
"Con OT me  
encontré, y también  
me perdí".

**72 Televisión:**  
Noticias, entrevistas,  
reportajes...

**84 Inés Hernand**  
se casa en Las Vegas.

**86 Susana Molina**  
y su espectacular  
despedida de soltera  
en Miami.

**92 La Infanta Sofía,**  
la más espontánea  
de la Familia Real.

**98 Así hemos cambiado:**  
Renée Zellweger.

y además no  
te pierdas...



Fascículo 12

\*no disponible en el formato  
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



Tik Tok  
@semana\_revista



Facebook  
facebook.com/semana.es



Twitter  
@semana\_revista



Instagram  
@semana\_revista

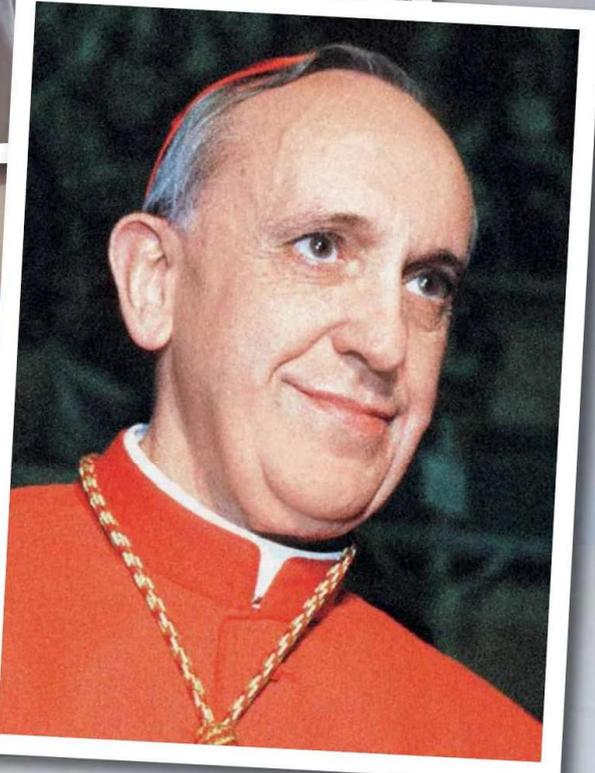
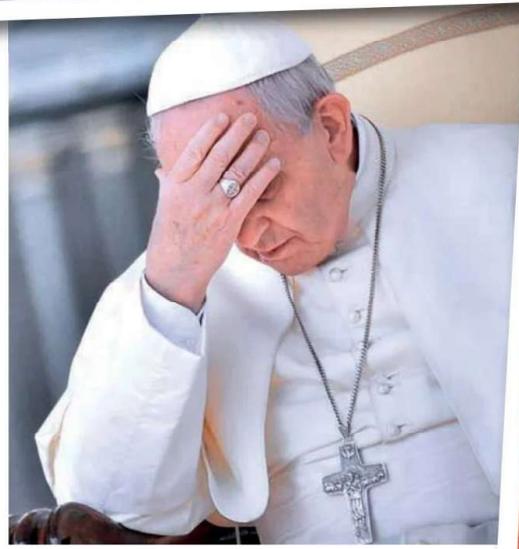
FIGURA HISTÓRICA

# Adiós a Francisco, el Papa del pueblo

Falleció el lunes 21 de abril en su residencia de Casa Santa Marta,  
a consecuencia de un ictus



La salud del Papa era muy precaria en los últimos tiempos. Había estado ingresado durante 37 días en el Hospital Gemelli de Roma a causa de una neumonía bilateral y recibió el alta el 23 de marzo





**A** pesar del delicado estado de salud de los últimos meses, el Papa Francisco (88) mantuvo su agenda pública hasta el último aliento. Horas antes de su fallecimiento había recibido en audiencia unos minutos al vicepresidente de los Estados Unidos, J.D. Vance, que se encontraba en Roma pasando la Semana Santa. Tras este encuentro, se asomó al balcón central de la Basílica de San Pedro tras la misa del Domingo de Resurrección para dar la bendición *urbi et orbi* a los fieles y en un texto leído por el arzobispo Diego Ravelli pidió el fin de las guerras.

Luego se subió en el papamóvil para saludar personalmente a unos 35.000 peregrinos que se habían congregado en San Pedro. Fue su último servicio en sus 12 años de pontificado.

### **El día antes de su muerte hizo su última aparición pública en la plaza de San Pedro, tras la misa de Domingo de Resurrección**

Aunque su imagen era la de un anciano de 88 años muy enfermo, no dejó de sorprender la noticia a media mañana del pasado lunes 21 anunciando que el Papa Francisco había fallecido en su residencia de Casa Santa Marta: "Con profundo dolor tengo que anunciar que el Papa Francisco ha muerto a las 7:35 horas de hoy. El obispo de Roma ha vuelto a la casa del padre, su vida entera ha estado dedicada servicio del Señor y de su Iglesia y nos ha enseñado el ►►►

►►► valor del evangelio con fidelidad, valor y amor universal y en manera particular a favor de los más pobres y marginados", anunciaba el camarlengo cardinal Kevin Joseph Farrell.

Horas después, el propio Vaticano confirmó que la causa de la muerte del Pontífice había sido un ictus. Se había levantado a las seis de la mañana, a las siete comenzó a sentirse mal y treinta y cinco minutos después se certificó su muerte.

El 23 de marzo el Papa había recibido el alta del hospital Gemelli de Roma, donde había estado ingresado 38 días a causa de una neumonía bilateral, que derivó en dos graves crisis que pusieron en peligro su vida.

### Cambios en la iglesia

Jorge Mario Bergoglio fue un Papa reformador, con seguidores y detractores por sus ideas transformadoras para la iglesia. Tras la renuncia de Benedicto XVI, el 13 de marzo de 2013 se anunció al nuevo Papa que llevaría el nombre de Francisco. Arzobispo de Buenos Aires, fue

### El cuerpo de Francisco, en un ataúd abierto, será velado en la Basílica de San Pedro del Vaticano

el primer pontífice latinoamericano y en sus años de papado abogó por una iglesia al lado de los más desfavorecidos; luchó con su palabra por el fin de las guerras; denunció la tragedia de las vidas perdidas de los inmigrantes; condenó la pederastia en el seno de la iglesia y se mostró moderadamente abierto a colectivos largamente mar-

## CÓMO SERÁ ENTERRADO



Francisco marcará la diferencia con la mayoría de los anteriores Papas y no será enterrado en San Pedro



### Los cambios de su papado también los ha llevado a su propia despedida.

Será una ceremonia sencilla, austera y sin grandes fastos, fiel a su personalidad: "El ritual de las exequias era demasiado ampuloso y he hablado con el maestro de ceremonias para aligerarlo. Con dignidad, pero como todo cristiano", afirmó en su autobiografía.

### Con él todo será menos recargado, ya que en 2024 modificó el ritual para eliminar elementos superficiales y ostentosos.

No será enterrado en el Vaticano, como la mayoría de sus predecesores. Lo hará en la Basílica de Santa María la Mayor, de Roma, en una capilla muy cerca de "la Regina della Pace", la estatua de la Virgen María a

la que siempre había recurrido en busca de ayuda durante su pontificado. Esto lo convierte en el primer Papa en casi 150 años que no tendrá su sepulcro en las grutas de la Basílica de San Pedro.

### Sobre la lápida solo habrá una palabra "Francisco" y las fechas de su pontificado.

El Papa Francisco también eliminó el uso del triple ataúd. Hasta ahora la costumbre era enterrar a los pontífices en uno de tres capas: una de ciprés recubierta por otra de plomo y luego por otra de roble. En su caso, se usará uno normal, de madera y de zinc.

Su velatorio también se regirá por los cambios. Hasta él había un primer velatorio privado de los altos cargos de la curia y de

los cardenales en la capilla del Palacio Apostólico y después se abría uno al público. En el funeral de Francisco el cuerpo se llevará directamente a la Basílica de San Pedro en su féretro abierto, para que durante tres días reciba el homenaje de los fieles. No habrá, por tanto, ni catafalco con almohadones, ni plataforma dorada para el ataúd, como tampoco ceremonia para cerrarlo.

### El cadáver llevará la sotana blanca y la mitra de obispo en la cabeza, y estará revestido con una casulla de color rojo, que es el color del luto pontificio.

De San Pedro será trasladado a la Basílica de Santa María la Mayor, para el funeral al que acudirán jefes de Estado y personalidades de todo el mundo.



Tras ser proclamados Reyes, Don Felipe y Doña Letizia visitaron al Papa en junio de 2014.



En abril de 2014, con los Reyes Juan Carlos y Sofía en una audiencia privada.

## Haciendo gala de su privilegio, las Reinas Letizia y Sofía vistieron de blanco en sus audiencias con el Papa Francisco

ginados por la iglesia como los homosexuales .

Jorge Bergoglio nació en Flores, un barrio de Buenos Aires, era hijo de italianos inmigrantes del Piamonte (su padre, Mario, era empleado en el ferrocarril, y su madre, María Regina, ama de casa), hinchta ferviente del club de fútbol San Lorenzo de Almagro y amante de la vida sencilla. ▶▶▶

Subido en el papamóvil, el vehículo en el que se desplazaba con mayor comodidad cuando comenzaron sus problemas de movilidad.



▶▶▶ Tuvo cuatro hermanos, de los que solo la pequeña, María Elena, todavía vive en Argentina.

Antes de tomar la carrera eclesiástica tuvo algunos escarceos amorosos, el más serio con una joven llamada Amalia, aunque como él mismo aseguró en su autobiografía *Vida. Mi historia en la Historia*: "Dios venció".

### Sus estudios

Entró en el seminario diocesano de Villa Devoto, en Buenos Aires, y, con 22 años, ingresó con los jesuitas en la Compañía de Jesús. Se mudó a Chile, donde estudió Humanidades, y ya de vuelta a Argentina se licenció en Filosofía. También estudió

La última imagen de Francisco fue el Domingo de Resurrección en el balcón de San Pedro, dando la bendición *urbi et orbi*.

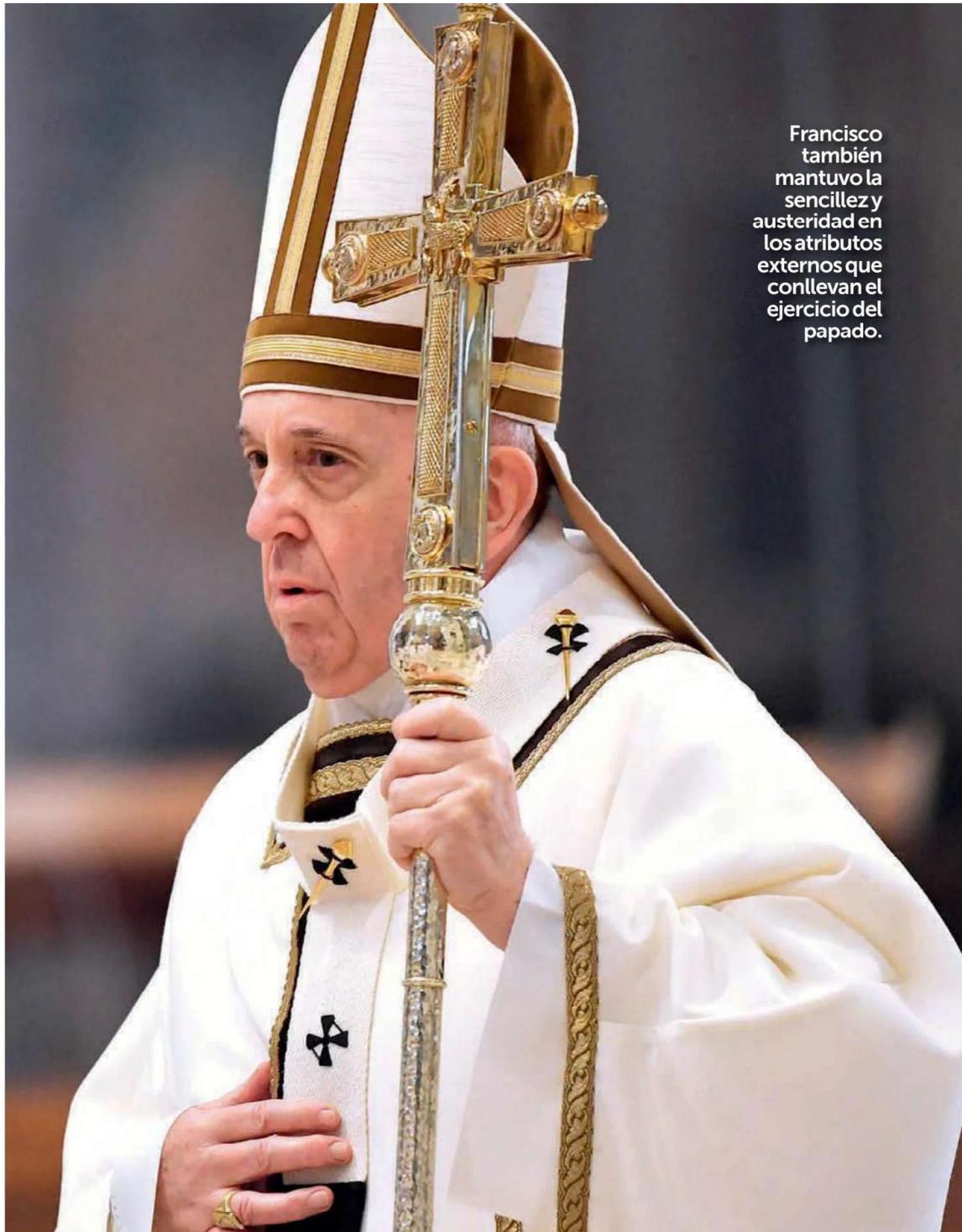


Teología y en los años 60 fue profesor de Literatura y Psicología.

Ya desde joven padeció problemas de salud que ha ido arrastrando toda su vida. Con 21 años tuvo que ser operado para extirparle parte de un pulmón a causa de una grave infección respiratoria, que complicó cada uno de sus problemas respiratorios en todos sus años de vida.

### Hijo de inmigrantes italianos, entre sus pasiones estaba el club de fútbol argentino San Lorenzo de Almagro

En los últimos años estuvo ingresado en varias ocasiones. Tras años aquejado de divertículos en el colon, pasó por quirófano para tratar de paliar los dolores. En 2023 de nuevo tuvo que ser ingresado por una bronquitis; ese mismo año, tuvo que ser intervenido por una obstrucción intestinal; en 2024 se le complicó una gripe que derivó en bronquitis y una neumonía bilateral le volvió a llevar al hospital en este 2025, aunque esta vez no pudo salir adelante. ■



Francisco también mantuvo la sencillez y austeridad en los atributos externos que conllevan el ejercicio del papado.



El 10 de abril recibió en audiencia privada a los reyes Carlos y Camilla de visita en Roma.



El día antes de su muerte tuvo un breve encuentro con el vicepresidente de EE.UU., J.D. Vance.

## LA ELECCIÓN DEL NUEVO PAPA



El Papa Francisco con su antecesor, Benedicto XVI, el único pontífice que renunció.

Tras la muerte de Francisco se pone en marcha el ancestral ritual del cónclave papal para elegir al nuevo guía espiritual de los más de 1.200 millones de fieles católicos en todo el mundo.

El futuro de la iglesia se decide sin micrófonos, sin cámaras, sin teléfono... dentro de los impresionantes muros de la Capilla Sixtina. En silencio, mientras el resto del mundo observa expectante. La ceremonia, tal como la conocemos hoy, se remonta al siglo XIII, cuando el Papa Gregorio X instauró en 1274 un sistema de elección mediante el voto secreto para evitar la posible corrupción.

**La elección del próximo Papa está en manos de los cardenales. En la actualidad hay 252 en el colegio cardenalicio, pero solo 137 (cinco de ellos españoles) tienen derecho a votar y**



La Capilla Sixtina es el escenario del cónclave para elegir al Papa.

**ser elegidos al ser menores de 80 años. Esa es la edad máxima para poder ser nombrado Papa.** Cada cardenal recibe una papeleta en blanco en la cual escribe el nombre del candidato que considera adecuado para ser el nuevo Papa. Una vez que todos los cardenales han emitido su voto, si no se alcanza una mayoría de dos tercios la votación se repite, con un total de cuatro veces por día.

Tras cada votación se queman las papeletas y en la plaza de San Pedro la gente espera con atención el color del humo que sale por la chimenea. Si es negro, no hay acuerdo; si es blanco, se indica que ya hay nuevo Papa. Entonces llegarán las palabras más esperadas por la multitud congregada expectante en la Plaza de San Pedro: "Habemus Papam". Será el Papa 266 desde San Pedro.

## Candidatos favoritos



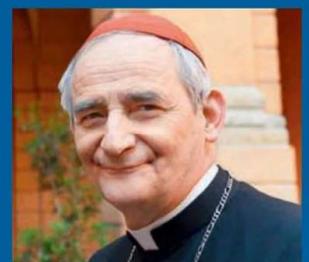
● **Pietro Parolin (69)**  
Italiano, actual Secretario de Estado del Vaticano y muy influyente.



● **Luis Antonio Tagle (67)**. El cardenal filipino ha sido descrito como el "Francisco asiático".



● **Robert Sarah (78)**. De origen guineano, pertenece al sector tradicionalista de la iglesia.



● **Matteo Zuppi (68)**. El preferido por quienes desean la continuidad del Papa Francisco.

# ENCUENTRA EL REGALO PERFECTO PARA EL

## *Día de la Madre*

Hay regalos que se disfrutan un momento... y otros que acompañan cada día. Este Día de la Madre, Jaguar, Festina, Candino y Lotus propone algo más que un detalle bonito: un reloj que celebre todo lo que ella ha compartido a lo largo del tiempo. Su compañía, su entrega, su forma única de estar siempre que la necesitas...

### **El detalle infalible para quien siempre está**

Los relojes Festina combinan diseño, elegancia y funcionalidad. Son piezas que se adaptan al ritmo de cada mujer, con modelos clásicos, sofisticados o con ese punto actual que los convierte en imprescindibles. Y lo más importante: son relojes pensados para durar, para acompañar su día a día y recordarle (cada vez que mire la hora) cuánto te importa.

### **Una forma de decir gracias**

Este año, elige un regalo que no caduca. Regálale algo que pueda llevar puesto con orgullo. Porque si alguien sabe cuidar el tiempo de los demás, es ella.

### ► Festina Grace (F20077/2)

El detalle ideal para regalar elegancia, con el sello atemporal de un reloj suizo en la muñeca.



► Festina On the Square (F20680/1)



► Lotus Freedom (18993/6)

Los relojes de Jaguar, Festina, Candino y Lotus combinan la elegancia clásica con la innovación, ofreciendo piezas versátiles pensadas para acompañar cada momento



► Jaguar Heritage (J997/1)



► Cronógrafo Candino Lady Casual (C4783/4)

SEMANA SANTA

# La Reina Sofía se deja querer

Mientras que su marido, el Rey Juan Carlos, visita España en contadas ocasiones y se le exige discreción, Doña Sofía se ha paseado por la Madrugá sevillana entre aplausos y piropos



La Reina, saludando al público antes de subir a su coche.



Doña Sofía, ante la Virgen de la Esperanza de Triana.

**H**ASTA seis hermandades visitó la Reina Sofía durante la pasada Semana Santa en Sevilla. Un intenso periplo en la llamada Madrugá del Jueves al Viernes Santo que confirma la devoción de la madre del Rey Felipe, pero que también puso de manifiesto el cariño que se le tiene a la soberana emérita. ▶▶▶



La soberana (86) ha dado muestra de su gran devoción religiosa.

**La Reina emérita, de 86 años, aguantó durante más de diez horas en la noche del Jueves al Viernes Santo y quiso vivirla desde dentro**

**Doña Sofía recibió un inmenso cariño del pueblo, que contrasta con la prolongada ausencia del Rey Juan Carlos del país en el que reinó 39 años**



Jóvenes y mayores arroparon a la Reina en esta noche tan especial.

"La Reina Sofía mostraba una gran vitalidad. Destacaría su enorme amabilidad, inteligencia y simpatía", nos cuenta su cicerone durante esta Madrugá



La Reina, dando el primer toque para la levánta del paso.



Doña Sofía, rodeada de nazarenos en La Quinta Angustia. A su lado, Paco Vélez, presidente del consejo de Hermandades y Cofradías de Sevilla, quien ha contado a SEMANA la experiencia de la soberana en esta Semana Santa.

▶▶▶ "¡Viva la Reina!" y "¡Guapa!" fueron algunos de los piropos que le dedicaron los sevillanos en su fiesta más sentida. Durante décadas ella estuvo en segundo plano, a la sombra de su esposo, el Rey Juan Carlos, pero en los últimos años las tornas han cambiado y ahora es Doña Sofía la que suscita un gran cariño en el pueblo, en contraste con un monarca emérito casi desaparecido.

Los vítores ahora recaen en la Reina Sofía, quien ha demostrado en Sevilla que ella sí puede pasearse por España sintiendo el cariño de la gente. Así nos lo han contado a SEMANA testigos de esa *madrugá* tan especial, que nos han narrado con detalle cómo fue esta visita paso a paso.

### Seis estaciones

Doña Sofía fue una más entre todos los fieles. Su intención era vivir la Madrugá a pie de calle, desde dentro, y lo cumplió. Viendo su aguante, nadie diría que tiene 86 años.

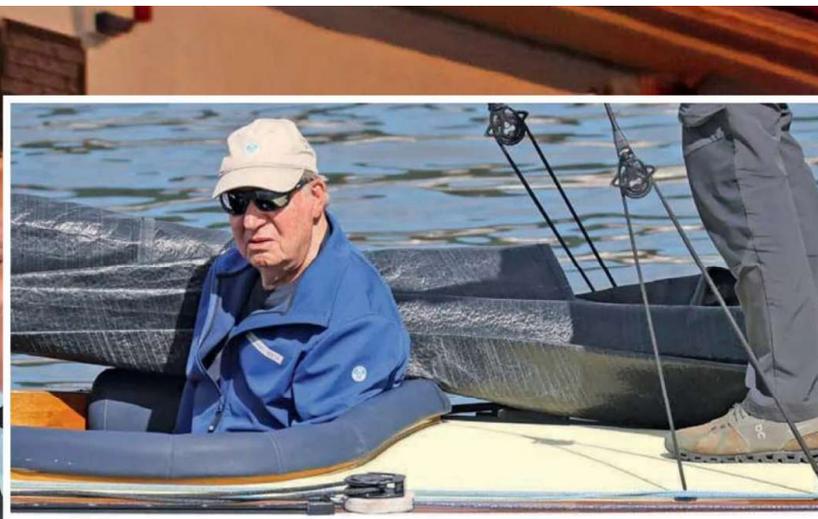
La soberana llegó a las siete de la tarde a la Parroquia de la Magdalena, su primera parada. Y se retiró a las cinco de la mañana, "aunque tenía vitalidad para seguir", nos dice Paco Vélez, presidente del consejo de Hermandades y Cofradías de Sevilla, que ejerció como su cicerone.

Doña Sofía viajó desde Mallorca para cumplir con su fe. Después de ver procesiones en Palma, Málaga y Madrid en los últimos dos años, esta vez la Reina recaló en Sevilla. Y este fue su intenso recorrido.

En la iglesia de la Magdalena se encontró con la Hermandad de El Calvario y vio salir a la Hermandad de la Quinta Angustia. "Doña Sofía preguntaba por la diferencia entre los capirotos de los nazarenos y el antifaz ▶▶▶



La Reina Sofía, siempre elegante, eligió un traje de chaqueta negro con una blusa con cuello de pedrería.



 **BRIBON**<sup>®</sup>



## EL REY JUAN CARLOS, EN LOS JUZGADOS

Mientras la Reina Sofía presenciaba las procesiones en Sevilla, el Rey Juan Carlos, retirado en Abu Dabi, no se ha dejado ver, de momento, por España, ni siquiera en Sanxenxo. Estas semanas el monarca emérito ha sido noticia por sus avisos de demandas, primero a Miguel Ángel Revilla; y luego a Corinna Larsen, su ex amante, y a la que reclama los casi 65 millones de euros que supuestamente le 'regaló' en su día.



Doña Sofía posó con la Hermandad del Cristo de Los Gitanos. Allí le regalaron un saquito de canela y clavo.



▶▶▶ de los penitentes. Le llamaba mucho la atención la sobriedad y el patrimonio", señala nuestro testigo.

Después, la Reina Sofía se dirigió a la Iglesia de Los Gitanos, en la que fue recibida, entre otros, por Cayetano Martínez de Irujo, que es hermano y que contraerá matrimonio allí mismo con Bárbara Mirjan, el 4 de octubre.

La soberana se acercó a la lápida que recuerda a la Duquesa de Alba, donde reposan parte de sus cenizas, y le rezó a solas una oración.

Su tercera visita fue a la Esperanza de Triana, a la que llegó andando entre vítores y muestras de cariño. La Reina observó los pasos del señor de las Tres Caídas y de la Esperanza de Triana antes de disfrutar de una cena ligera y continuar su recorrido.

La Esperanza Macarena fue su cuarta visita. Allí dio el toque de la primera *levantá*

del paso, que este año portaba la rosa de oro concedida por el Papa Francisco el pasado diciembre. Un dato: Doña Sofía rehusó utilizar un palco en el atrio, aludiendo a que venía en "visita privada".

### Sencilla y curiosa

Desde allí se desplazó hasta la Campana para presenciar el paso del Señor del Gran Poder, esta vez ya sí desde un palquillo. Eran casi las tres de la mañana. Terminado el paso, al son de las saetas, la plaza entera se puso en pie para aplaudir a la Reina Sofía.

Su última y sexta estación la llevó caminando hasta la Iglesia de Los Panaderos, de donde salió el paso de la Hermandad del Silencio. "Allí donde íbamos la piropeaban y la aclamaban, bien desde el coche o durante el trayecto a pie. Ella, muy sonriente, agradecía todas las muestras de afecto", asegura a SEMA-



La Reina se encontró con Cayetano Martínez de Irujo en la Iglesia de Los Gitanos, donde este se casará el 4 de octubre.

NA Paco Vélez. "Lo curioso es que eran personas de todas las edades y perfiles. Querían manifestarle su cariño y su respeto. En Sevilla se la quiere mucho", añade. "Ella mostraba una gran vitalidad, podía haber seguido, aunque hacía mucho frío. Es una mujer muy inteligente, muy sencilla y con un gran sentido del humor. Ella consigue que todo el mundo que

la rodea se sienta cómodo y a gusto. Todo lo preguntaba y le interesaba. Destacaría su amabilidad, inteligencia y simpatía. Es sencilla y cercana y posee una vitalidad desbordante", concluye.

Al despedirse, Paco Vélez le agradeció su visita y la invitó a volver: "Lo intentaré", respondió la Reina Sofía, feliz, cuando ya sonaban las cinco de la madrugada. ■



EXCLUSIVA

# Raphael descansa y coge fuerzas en Ibiza

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



El cantante, cada día más recuperado, no ha cancelado ninguna fecha de su gira española, que comienza este 17 de mayo



El artista y su mujer quedaron para comer con unos amigos.



Es importante cuidarse, por eso se protegía la garganta.

**Y**A lo había avisado él mismo: tenemos Raphael (81) para rato. Después del susto que nos dio el pasado mes de diciembre, cuando fue diagnosticado de un linfoma cerebral, el cantante se ha tomado muy en serio

su recuperación y está dando resultados.

El genial artista de Linares está cada día mejor y lo hemos podido comprobar durante esta Semana Santa, que se ha escapado a Ibiza. Llegó a la isla el sábado 12, con muy buen aspecto y muy



El cantante llevaba una original chaqueta con mensaje, que era toda una declaración de principios: positivismo, la sonrisa, el amor, sexo, tú...

sonriente y durante estos días ha disfrutado de unas estupendas minivacaciones de lo más tranquilas.

### Remanso de paz

Raphael y su mujer, Natalia Figueroa, son unos enamorados de las Pitiusas, y han inculcado ese amor a sus hijos, que han estado con ellos estos días. Les gusta tanto Ibiza que hace unos años se compraron ahí una propiedad, que se ha convertido en su refugio. Se trata de una casa ubicada en la exclusiva urbanización privada de Sant Josep, de dos plantas, más de 200 metros cuadrados, una gran piscina y un precioso jardín.

El lugar perfecto para descansar y coger fuerzas antes de regresar a los escenarios. Porque eso es algo que él siempre ha tenido claro.

### Raphael se compró hace algunos años una preciosa casa en la isla, en una urbanización de lujo, ideal para relajarse

Tanto es así que aunque tuvo que cancelar los conciertos de Madrid que tenía que dar en diciembre y también su gira americana de principios de 2025 (que incluía Estados Unidos, República Dominicana, Costa Rica, Puerto Rico y México), la gira nacional sigue adelante.

### La gira

Este 17 de mayo está previsto que empiece la nueva gira, *Raphaelísimo*, en Elche y seguirá hasta finales de diciembre, que acaba en Barcelona. Por el medio, citas en Almería, Albacete, ▶▶▶



Para Natalia Figueroa estos meses tampoco han sido fáciles.



Raphael lucía un aspecto juvenil y moderno.

▶▶▶ en el festival Stone & Music de Mérida, en la Starlite de Marbella, en el Concert Music Festival de Chiclana... Las entradas siguen a la venta, así que no hay mejor indicativo de que todo marcha como es debido.

Por si acaso, le preguntamos al auténtico protagonista por su regreso. "Cuando se deba y se pueda", responde sonriendo. Además, resume cómo se encontraba con tres palabras: "Estoy muy bien". Y solo hay que verlo, saliendo

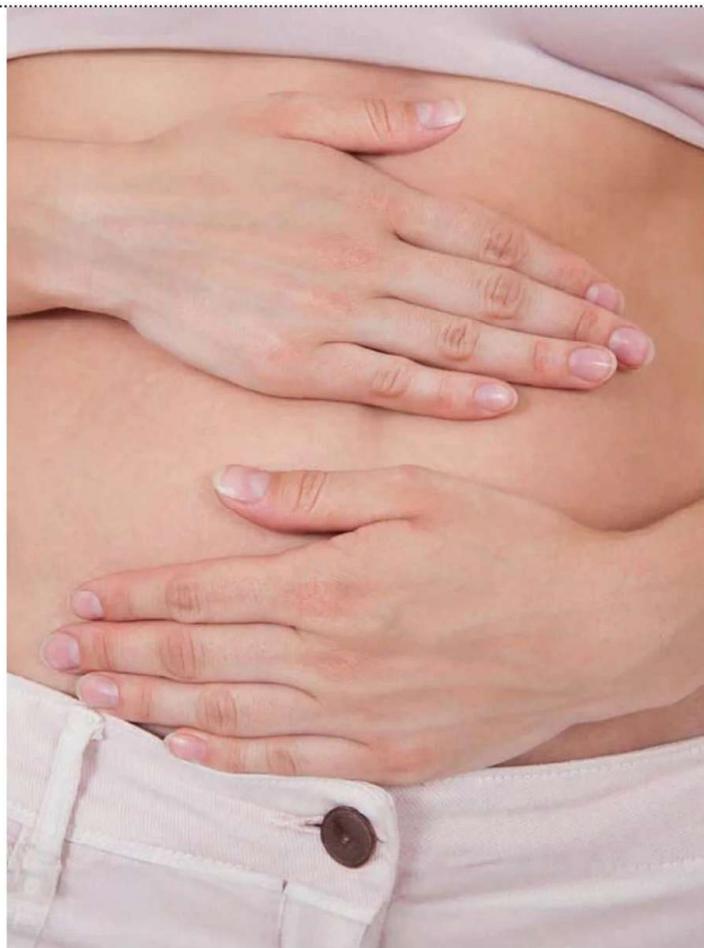
**"Cuando se deba y se pueda", responde Raphael cuando se le pregunta por su regreso a los escenarios**

a comer con su mujer y unos amigos a un chiringuito de playa. Con un pañuelo protegiéndole la garganta, eso sí, porque tiene que cuidar la voz. ■

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

# ¿Diarrea, dolor abdominal, gases?

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



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

## El Efecto-Parche PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores

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

diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

## Eficacia clínicamente probada

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

### KIJIMEA COLON IRRITABLE PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:  
**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)



[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)

La imagen representa a una afectada.

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

Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.  
CPSP21233CAT

# KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

# Sara Carbonero, cada día más enamorada

La periodista consolida su relación con el empresario José Luis Cabrera, quien ya está totalmente integrado en la familia de su novia

**A** principios de año se conoció la nueva relación de Sara Carbonero (41) con el empresario canario José Luis Cabrera, y desde entonces no hemos dejado de ver la complicidad y amor entre la pareja. En estos meses la relación se ha consolidado, con José Luis totalmente integrado en la vida familiar de su novia.

La mejor prueba de ello son estas imágenes en las que Sara acudió a ver un partido de fútbol de su hijo mayor, y minutos después apareció su novio. Nada más verse se dieron un cariñoso beso y abrazo, para después sentarse juntos en la grada y seguir muy atentos el juego del pequeño. Tras finalizar el partido, los tres acudieron juntos a un centro comercial cercano.

Sara está viviendo este amor con la discreción que siempre la ha caracterizado, pero tampoco sin esconder sus sentimientos. Aprovechan todo el tiempo posible para estar juntos, tanto en Madrid, como con alguna escapada a las playas canarias, tierra natal de él.

Sara y José Luis se conocen desde hace años. Fue su amiga común, Isabel Jiménez, quien les presentó en 2021 durante un viaje a la isla de La Graciosa. Nació entonces una amistad que ahora se ha convertido en amor.

Desde que se separó de Iker Casillas, en marzo de 2021, la periodista ha tenido otras dos relaciones más.

La primera con el cantautor Kike Morente, y después con el músico y productor Nacho Taboada, con quien estuvo poco más de dos años. ■



La pareja viendo el partido del hijo mayor de Sara.





José Luis ya comparte jornadas familiares con Sara y sus hijos.



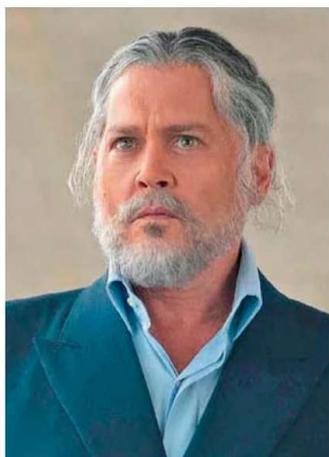
Sara y José Luis se conocieron en 2021 gracias a Isabel Jiménez, amiga de ambos, pero fue en diciembre de 2024 cuando comenzaron su relación



Al verse, Sara y José Luis se fundieron en un cariñoso beso y abrazo.

## Johnny Depp vuelve al cine

● Tras unos años alejado de Hollywood por sus problemas legales debido a su conflictivo divorcio, Johnny Depp (61) ha vuelto al cine por la puerta grande. El actor está rodando en Tenerife *Day Drinker*, en la que tiene como coprotagonista a su buena amiga Penélope Cruz.



## Kristen Stewart se ha casado

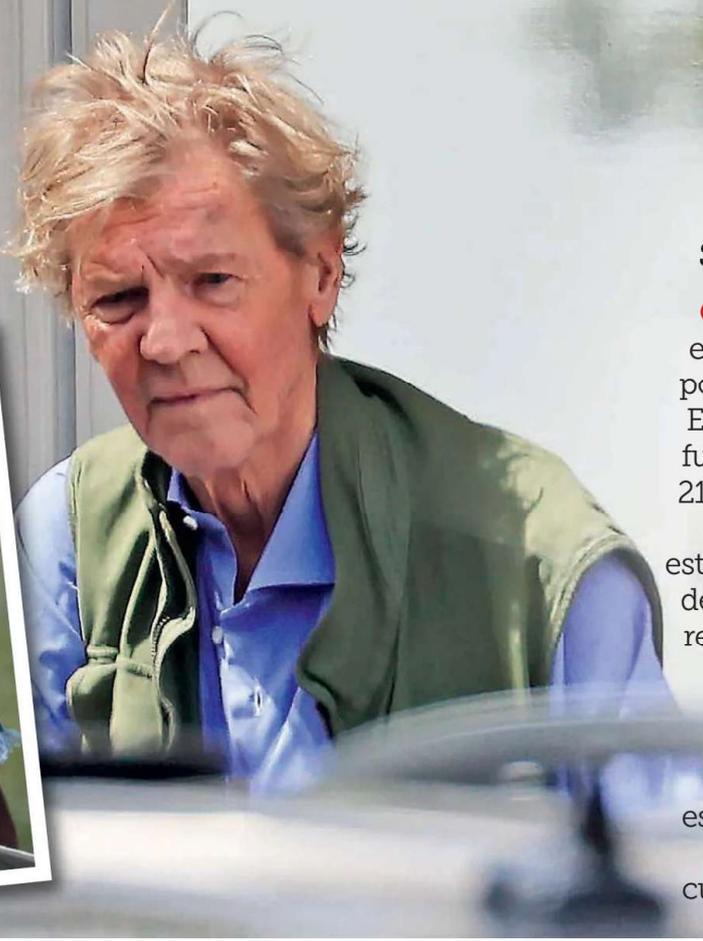
● La protagonista de la saga *Crepúsculo* se ha casado con su novia desde hace seis años, la guionista Dylan Meyer. Kristen Stewart (35) y su ya esposa celebraron una ceremonia íntima en su casa de Los Angeles, aunque publicaron un video con el intercambio de votos.



## Jennifer Lopez, una Barbie piloto muy sexy

● La cantante no pasó desapercibida en el circuito de carreras de Abu Dabi, donde lució su lado más sexy con un ajustado mono rosa de latex con el que posó junto a los pilotos y parte del equipo de Ferrari. Por otro lado, Jennifer Lopez (55) ha confirmado su gira española y, además, sus fans podrán conocerla en persona y hacerse una foto con ella por el 'módico' precio de ¡1.700 euros! Pontevedra, Cádiz, Málaga, Barcelona y Bilbao serán las ciudades que visite.





# Ernesto de Hannover sale del hospital

● Tras 18 días ingresado en una clínica madrileña por una dolencia crónica, Ernesto de Hannover (71) fue dado de alta el pasado 21 de abril. El exmarido de Carolina de Mónaco estuvo primero en la UCI y después en planta, donde recibió la visita de su hijo, Christian y la esposa de este, Sassa de Osma. Su actual pareja, Claudia Stilianopoulos (52), ha estado muy pendiente de él y le acompañaba cuando salió de la clínica.

PROBADOS Y PREMIADOS POR EL JURADO MÁS EXIGENTE, EL CONSUMIDOR

**APROBADO** **SABOR DEL AÑO**  
Su producto **probado por consumidores**  
**2025**



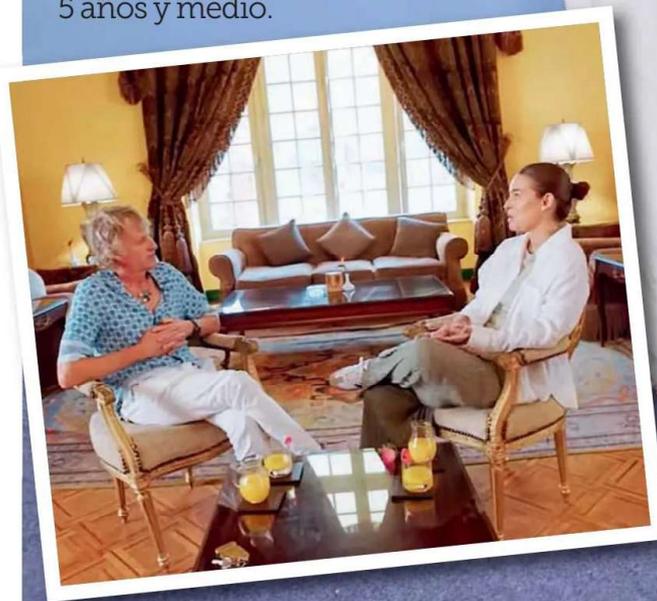
## Katy Perry vuelve del espacio



● Siguiendo la estela de Jesús Calleja, la cantante californiana también ha participado en un vuelo comercial para ir al espacio organizado por el multimillonario Jeff Bezos. En él, todas eran mujeres y junto a Katy Perry (40) también viajaba Lauren Sánchez, esposa del propietario de Amazon. El viaje, de 11 minutos, por cierto, ha sido muy criticado.

## Laura Escanes: "Tuve que abortar"

● La influencer barcelonesa está muy feliz con su nuevo amor, el exfutbolista Joan Verdú, y quizá por eso se ha animado a contar un duro episodio que vivió al inicio de su romance con Risto Mejide (50). Tal y como ha desvelado en *Universo Calleja*, Laura Escanes (29) abortó de forma voluntaria: "Era muy joven, tenía 20 años y no estaba nada preparada ni mentalmente, ni físicamente ni económicamente. Aunque sea decidido es muy duro. Yo lloraba... me arrepentía... o no... Era una sensación rarísima". Poco tiempo después, la pareja tuvo a su hija, Roma, que ya tiene 5 años y medio.



## La Familia Real belga finaliza el Camino de Santiago



● Los reyes Felipe (65) y Matilde (52) de los belgas, acompañados por tres de sus hijos, Gabriel (21), Emmanuel (19), que llevaba muletas, y Eleonore (17), han finalizado el tradicional Camino de Santiago, cuyas etapas han realizado a lo largo de siete años, solo interrumpidos por la pandemia. Sólo faltaba la princesa heredera, Elisabeth (23).

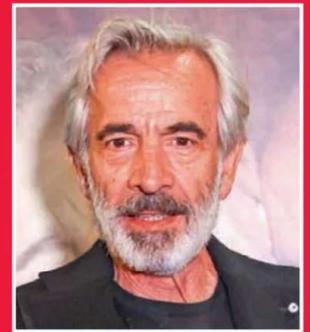
## Álvaro Vargas Llosa

cuenta dónde van a reposar las cenizas de su padre



● Una semana después de la muerte de Mario Vargas Llosa, su hijo mayor, Álvaro (59), le ha recordado en un emotivo artículo publicado en 'El País' en el que, además, desvela dónde van a reposar las cenizas del escritor. Según Álvaro, una parte se han quedado en Lima y otra la ha traído a Europa, aunque no ha querido concretar el lugar donde las depositará. También, ha querido recordarlo con tres rasgos de su personalidad: "el iluso, el franco y el hidalgo". Mientras tanto, Isabel Preysler sigue guardando silencio sobre el hombre con quien compartió siete años de vida.

## CUMPLEN AÑOS



**69** IMANOL ARIAS  
26-4-1956



**37** MACARENA GARCÍA  
26-4-1988



**51** PENÉLOPE CRUZ  
28-4-1974



**67** MICHELLE PFEIFFER  
29-4-1958

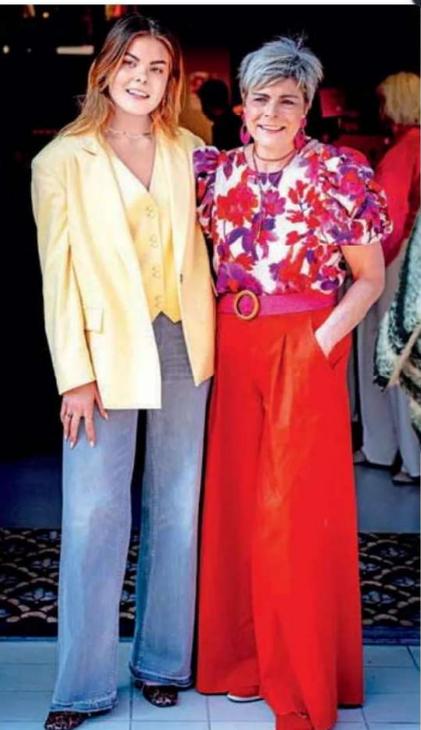
## SOFIA DE EDIMBURGO

La esposa del príncipe Eduardo de Inglaterra, uno de los miembros más queridos y activos de la Familia Real, visitó la academia militar de Sandhurst.



## LAURENTIEN DE BÉLGICA

La princesa Laurentien de Holanda (cuñada del rey Guillermo) y su hija mayor, Eloise (22), celebraron el primer aniversario de My Lima Lima, la tienda de ropa de segunda mano que abrieron en La Haya.



## Carlota Casiraghi, en la Feria del Libro

● Es bien sabido que la princesa monegasca, que estudió Filosofía en la Sorbona y, además, ahora tiene un novio escritor, es una gran lectora, por eso no resulta extraño encontrársela en la Feria del Libro de París. Con un *look* sobrio pero chic, Carlota Casiraghi (38) recorrió el Gran Palais de los Campos Elíseos curioseando entre libros y saludó muy cariñosa a Rachida Dati, ministra de Cultura del país galo.

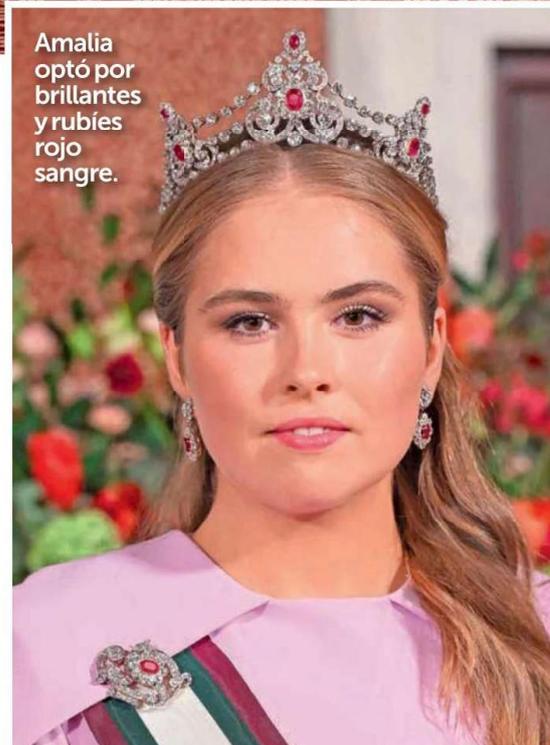


## Máxima y Amalia de Holanda lucen las grandes tiaras del joyero real



Máxima, con tiara, pendientes y collar de perlas.

● La visita oficial del sultán de Omán a Holanda fue una buena excusa para que la reina Máxima (53) y la princesa heredera, Catalina Amalia (21), lucieron algunas de las joyas más impresionantes del joyero real, sobre todo las tiaras. Mientras que la soberana optaba por la tiara Wurtemberg con perlas incrustadas, su hija eligió la icónica tiara de 385 piedras preciosas entre diamantes y rubíes, realizada en 1888 por la joyería Mellerio.



Amalia optó por brillantes y rubíes rojo sangre.

**GALA**

La princesa Isabella (18), junto a su padre, el rey Federico (56), luciendo unos pendientes de diamantes de la reina Mary, que adquirió en una subasta por más de 5.000 euros.

# La princesa Isabella: espectacular puesta de largo por su 18 cumpleaños

La hija de Federico y Mary de Dinamarca es la segunda en la línea de sucesión, pero tuvo una fiesta de reina



El diseño tenía un original detalle de pedrería en la espalda.



**I**SABELLA es la segunda de los cuatro hijos de los reyes Federico y Mary de Dinamarca y acaba de cumplir 18 años. Y aunque no sea la heredera (lo es su hermano Christian), la princesa ha tenido una fiesta digna de toda una reina. Vestida como una Cenicienta de ensueño, la joven fue la protagonista absoluta de una gala inolvidable rodeada por toda su familia y sus mejores amigos.

No faltó de nada para dar empaque a la ocasión. Sobre la alfombra roja extendida frente al Teatro Real de Copenhague desfilaron la cumpleañera y su orgullosa familia, que la arropó con todo su cariño. Desde los reyes hasta sus tres hermanos: el príncipe ▶▶▶

**Isabella deslumbró con un vestido de tul brillante estilo princesa del diseñador danés Jesper Høvring y la pulsera Love de Cartier**

**DINAMARCA**

Mary (53), con impresionantes joyas de rubíes, era una madre orgullosa.



La reina Mary eligió un look de Malene Birger de 2007, año en el que nació Isabella. Y su hija menor, Josephine, recicló un mono con capa de Jesper Høvring

ENLACE AL CANAL:

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



La reina Margareta cumplía 85 años al día siguiente, el 16 de abril.



Benedicta de Dinamarca y Ana María de Grecia, tías abuelas de Isabella.



Los reyes Federico y Mary posando con sus cuatro hijos: Christian (19), Isabella (18) y los mellizos Vincent y Josephine (14).

►►► heredero Christian y los mellizos Vincent y Josephine. Por supuesto, también su abuela paterna, la reina Margarita; sus tías maternas, Patricia y Jane; sus tías abuelas y sus primos paternos, los príncipes Nicolás y Félix de Monpezat.

### Una original gala

Es de resaltar que no acudieron su tío el príncipe Joaquín y su esposa, Marie, ni los dos hijos que tienen en común, quienes ahora residen en Washington. Esto ha avivado la idea de la fría relación entre el rey Federico y su hermano menor.

Pero nada le agüó la fiesta a Isabella. Hasta el buen tiempo acompañó en el país nórdico y ella se paseó radiante en tirantes con un diseño

del danés Jesper Høving y joyas impresionantes.

La Casa Real también quiso abrir el abanico e incluir a la generación de la princesa, para lo cual invitaron a más de 1000 jóvenes de entre 17 y 24 años, que ganaron su entrada en un sorteo público.

El Coro de la Ópera Real abrió el espectáculo interpretando el Himno Nacional, a lo que siguió un original programa que mezcló ópera, ballet, danza moderna, musicales y el pop de la artista Medina, a cuyo ritmo bailaron desde el palco real hasta el patio de butacas.

Isabella, que unos días antes también fue agasajada con un acto en la ciudad de Aarhus, no pudo celebrar mejor su entrada en la mayoría de edad. ■



Nicolás (25) y Félix (22) de Monpezat, primos hermanos de Isabella.

# Marta Lozano:

## "He resurgido. Tuve depresión postparto y lo pasé muy mal"

Es una de las creadoras de contenido con más éxito de nuestro país

**H**ACE diez años comenzó en el mundo de las redes y hoy Marta Lozano (29), con más de un millón de seguidores en Instagram, es una de las influencers más destacadas de nuestro país.

Modelo, empresaria y madre, Marta reconoce que acaba de resurgir después de una etapa muy convulsa. El nacimiento de su primer hijo ha sido un antes y un después en su vida a todos los niveles, como ella misma nos confirma en esta entrevista.

### ¿Qué ha supuesto la maternidad?

Al principio me frenó y he tenido que sentirme muy mal para ahora resurgir. Lo pasé muy mal en el postparto, tuve una depresión de caballo, y ahora me he encontrado a mí misma. Creo que pasar todo esto es lo que me ha ayudado a vivir ahora esta felicidad. Es-

"En las redes no puedes pelear por ser alguien que no eres porque no funciona", afirma sobre su trabajo como influencer que tiene más de un millón de seguidores en Instagram.



toy en un punto en el que disfruto de todo y se refleja en mi trabajo, me siento una persona renovada y capaz de hacer cualquier cosa. Estoy muy contenta y en paz.

### ¿Cómo has conseguido llegar a este punto?

He tenido ayuda psicológica, que es lo más importante cuando no te encuentras. Y, además, me he dado cuenta de que la gente que tengo a mi alrededor es fenomenal. Tengo una familia que es lo más, y un equipo de trabajo fantástico. Que tu entorno te ayude es todo.

Ahora Marta se estrena como diseñadora, creando una colección cápsula para una firma de calzado.

### ¿Cómo la definirías?

Tiene la dualidad de la comodidad para el día a día pero a la vez son piezas que puedes llevar con un look más arreglado. Va dirigida a todo el mundo, de mamás a chicas muy jóvenes, porque yo estoy en ese momento en el que me siento todo tipo de mujer.

### ¿Qué debe tener una influencer para llegar y mantenerse tanto tiempo?

Una cosa vital es la constancia, tener un objetivo claro

**"La constancia es vital para triunfar como influencer. Tener un objetivo claro y luchar por él"**



Marta ha creado una colección cápsula para la firma de calzado Mustang, que ella define como cómodos y especiales a la vez.

**"Soy una nueva persona desde que soy madre. Me siento renovada y capaz de hacer cualquier cosa", asegura**

y luchar por él, y otro es estar tranquila con una misma. No puedes pelear por ser alguien que no eres porque no funciona. Cuando tú estás feliz eres más creativa y sientes que todo fluye.

### ¿Crees que se reconoce el trabajo de una influencer?

No se puede vivir de espaldas a lo que mueve este sector. Y no solo está la cara bonita, porque en redes sociales hay perfiles de todo tipo. Creo que se está dando valor a este trabajo porque es lo que las nuevas generaciones demandan.

### ¿Dónde está el límite de lo que publicas y no?

Nunca me he puesto límites. Llevo diez años en esto y sé lo que puede repercutir. Me dejo llevar por mi forma de entender las redes.

### Hablas de una nueva Marta, ¿cómo es esa persona?

Lo que más me gusta de esta nueva etapa de mi vida es que no soy nada prejuiciosa, que intento escuchar a la gente que tengo a mi alrededor. La verdad es que parece que me he fumado un cigarrillo de felicidad. Soy una persona afortunada, siempre lo he sabido, pero nunca lo he disfrutado tanto como lo hago ahora.

### En julio cumples 30, ¿qué deseo pedirás al cambio de década?

Con el nacimiento del niño me han entrado muchos miedos existenciales. Ahora solo pido a la vida estar con mi familia y bien.

Sonia Montero

Fotos: Albert Mullor para Mustang



### FELIZ EN FAMILIA

Marta se casó el 28 de mayo de 2022 con Lorenzo Remohi, en Jávea (Alicante), tras cinco años de relación. Una boda a la que fueron sus amigas de profesión como María Pombo, Laura Escanes, Laura Matamoros o Dulceida. El 16 de abril de 2024 nació su hijo, Lorenzo.

LÍDER EN EL SECTOR

# Rosa Clará celebra 30 años de reinado en la moda nupcial

La diseñadora comenzó con una tienda en Barcelona y hoy está presente en 80 países

**L**LEVA 30 años vistiendo a las mujeres en el día más importante de sus vidas, convirtiéndolas en auténticas reinas.

Lo que comenzó en 1995 con una pequeña tienda en el Paseo de Gracia de Barcelona se ha convertido en un imperio con presencia en más de 80 países y con más de 4.000 puntos de venta gracias a la pasión, la ambición, el trabajo y la visión innovadora que Rosa Clará ha puesto en el universo de la moda nupcial.

Cuando ella llegó el mundo del diseño de los trajes de novia estaba anclado en la tradición, ajeno a las tendencias que marcaban el calendario de la moda. Rosa Clará cuestionó ese status





Rosa y su hijo, Daniel, que ya trabaja con ella en la firma y seguirá el legado materno.

quo introduciendo diseños innovadores de líneas limpias, tejidos nobles sin estridencias y, sobre todo, que exhalaban sofisticación internacional, pero con una sensibilidad emocional profundamente mediterránea. En definitiva, una novia nueva, actual y hasta con un punto sexy que ha conquistado medio mundo.

### Largo camino

De la Vespa con la que ella misma repartía los vestidos al reconocimiento como la gran creadora nupcial, ha hecho un largo camino con la mayor de las recompensas: hacer realidad el sueño de generaciones de mujeres en los más diversos países.

Pronto Rosa Clara se convirtió en el gran referente, en la más buscada... también para las famosas. Uno de sus primeros hitos fue vestir a Paula Echevarría para su boda con David Bustamante. Corría el año 2006, ella todavía no era la Paula que hoy se ha convertido en un icono de moda, pero ▶▶▶

Cambió el concepto del diseño de los trajes de novia con combinaciones de tejidos, líneas innovadoras y más modernas, hasta convertirse en un referente mundial

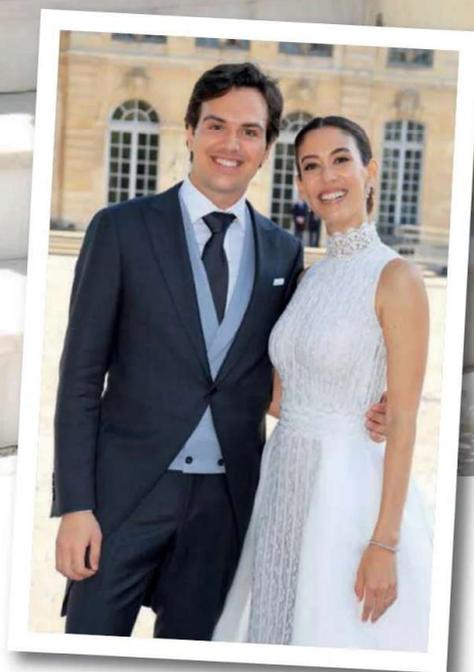


ROSA CLARÁ



La diseñadora rodeada por cuatro creaciones de su nueva colección nupcial.

Su hijo, Daniel, se casó con Anne-Marie Colling, que lució un vestido bordado de pedrería y flores diseñado por su suegra



►►► el cantante estaba en lo más alto tras su paso por *Operación Truifunfo*. El vestido de princesa de la asturiana ante la Basílica de Covadonga pasó a ser el más solicitado.

### Novias populares

Tras ella llegarían otras como Paulina Rubio, Helen Lindes, Laura Escanes, Xisca Perelló, Antonella Rocuzzo... Pero son dos las novias más especiales de toda su carrera. El vestido que diseñó para su propia boda con Josep Artigas en 2013. Un segundo matrimonio en el que llevó un diseño inspirado en los años 30, y el que creo para su nuera, Anne-Marie Colling.

### La diseñadora está casada en segundas nupcias con Josep Artigas, a quien conoce desde que eran jóvenes

Daniel y Anne-Marie se casaron en París en junio de 2023, con la novia luciendo un maravilloso vestido de silueta lápiz y escote halter en chantilly francés bordado a mano con micropedrería, delicadas flores y cristal, y con una sobrefalda de gazar de seda natural.

La pareja acaba de hacer abuela por primera vez a Rosa de una niña que ha llenado de felicidad a la diseñadora.

Aunque a Rosa Clará todavía le queda mucho tiempo en primera línea, ya tiene la tranquilidad de saber que su trabajo va a seguir en buenas manos, y lo que es casi tan importante, en casa. Su único hijo, Daniel, ya trabaja con ella codo a codo y confirma el relevo.

Fotos: Agencias y Rosa Clará



## LAS NOVIAS FAMOSAS

A lo largo de su carrera han sido muchos los rostros populares que han recurrido a la aguja de Rosa Clará para su gran día. Una de las primeras fue Paula Echevarría para dar el 'sí, quiero' a David Bustamante. También Xisca Perelló en su boda con Rafael Nadal o Andrea Martínez en la suya con el futbolista Kepa Arrizabalaga lucieron sus diseños.



# La nueva vida de Sergio Dalma: "Quiero disfrutar de mi nieto"

El cantante fue abuelo en 2023 y vive uno de los mejores momentos de su vida después de haber recuperado la relación con su hijo y mudado cerca de sus padres

**F**LASHES, estadios, fama, viajes, dinero, éxito... La vida de Sergio Dalma (60) se pudo resumir en eso durante décadas. Representó a España en Eurovisión en 1991 y ha conseguido el hito de vender casi cinco millones de discos, pero un buen día decidió dar un cambio en su vida (eso sí, sin dejar nunca de lado la música) y cambiar el caos y el estrés de Madrid por una casita en un pequeño pueblo catalán. Una etapa que ha coincidido con el momento más feliz de su vida: el nacimiento de su nieto.

"Quería una vida más tranquila, alejarme de la ciudad y disfrutar del campo. Ahora

Ha dejado su vida en Madrid y se ha mudado a un pequeño pueblo de 70 habitantes a una hora de Sabadell (Barcelona).





### MÁS UNIDOS QUE NUNCA

Aunque la relación con su hijo Sergi ha pasado por altibajos y él reconoce que ha estado ausente en muchas ocasiones por el trabajo y las giras, actualmente disfrutan de uno de sus mejores momentos. Sergio está encantado en su nueva faceta como abuelo.

**"Hago muchas videollamadas, y es muy gracioso porque el niño coge el teléfono y lo abraza", confiesa Sergio entre risas**

que soy abuelo, pues también quiero disfrutar de mi nieto. De aquellas cosas que, a lo mejor, aquellos años en Madrid no podía hacerlo porque tenía a la gente que yo quiero más lejos. Necesitaba sentirlos más cerca", ha contado Sergio en una entrevista concedida al medio argentino *La Nación*.

El cantante se convirtió en abuelo en 2023 y tras recuperar la relación con su hijo Sergi, con el que mantuvo algunos roces en el pasado que ya son solo eso, pasado; vive una nueva etapa más tranquila y serena: "Yo he estado ausente en muchos momentos por mi carrera. Mi hijo iba creciendo y eso te da rabia, porque no lo recuperas. Ahora tenemos una relación muy intensa y es muy especial ese vínculo padre-hijo-nieto. Ahora estoy recuperando una serie de emociones y pienso: 'No sé si he sido el mejor padre, pero he intentado imitar lo que mi padre me enseñó'. Y

**Durante años, ha estado más alejado de su hijo Sergi: "Ahora tenemos una relación muy intensa y muy especial. Estoy recuperando emociones"**

ahora él me dice: 'Papá, voy a hacer esto con mi hijo' y ahí dices: '¡Caray!'.

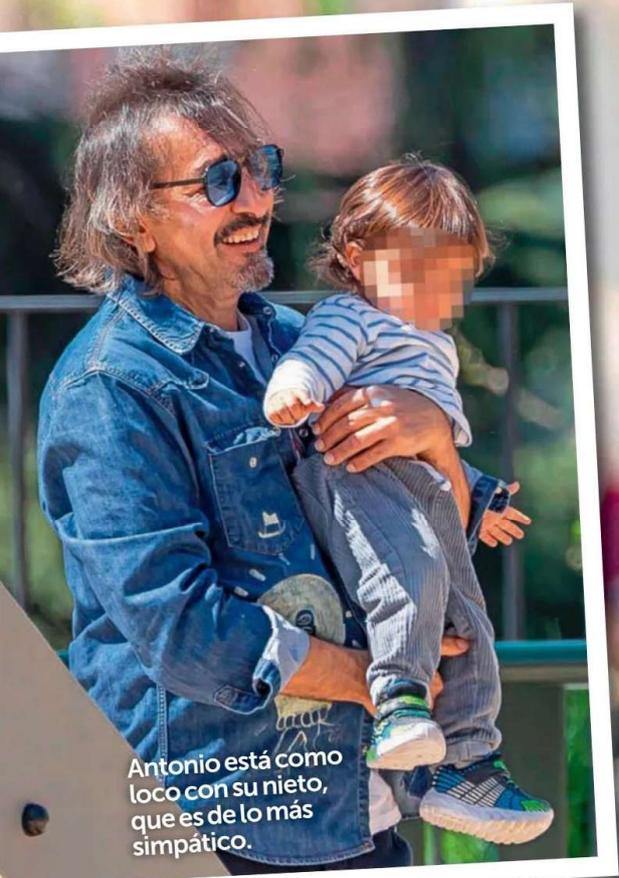
Además, Sergio Dalma confiesa que mantiene un contacto muy cercano con su hijo y su nieto: "Hago muchas videollamadas y es muy gracioso porque el niño pill a el teléfono y lo abraza (risas). Hay que disfrutarlo. Hay

que saber compaginar una cosa con la otra y con los años hemos aprendido".

### Cambio radical

Como decíamos, Sergio vive desde hace unos años en un tranquilo pueblo de apenas 100 habitantes y allí tiene todo lo que necesita: "He recuperado la identidad de Josep Capdevila (su nombre real). Allí ha vuelto el amigo, el señor que va al mercado como un vecino más".

"Estoy a una hora de casa de mis padres. Yo tomé esta decisión también para estar más cerca de mi familia y estoy feliz de haberlo hecho. Ha sido importante, porque mi padre falleció el año pasado y me di cuenta que fue lo mejor que pude hacer. Volví para vivir esa etapa con ellos y les alegré, les alegré mucho. Ahora, mi madre y yo nos vemos durante la semana, comemos y yo también necesitaba ese acercamiento. Es bonito", confiesa el artista. ■



Antonio está como loco con su nieto, que es de lo más simpático.



# Antonio Carmona, un abuelo de lo más enrollado

El cantante y su mujer, Mariola Orellana, disfrutaron de una divertida jornada junto a su nieto, hijo de Lucía Fernanda

El artista estuvo en todo momento muy pendiente del niño.



**L**a llegada al mundo de su primer nieto hace poco más de un año ha llenado de felicidad a Antonio Carmona (59) y a su mujer, Mariola Orellana (62), y, como es lógico, también les ha cambiado la vida. Así el cantante, además de seguir muy volcado en su música, disfruta siempre que puede del pequeño, fruto de la relación de su hija Lucía Fernanda (28) con el cantaor flamenco Ismael de la Rosa (30), apodado *El Bola* y perteneciente a una popular saga de artistas conocidos como Los Fernández.

### Un ratito a pie

En esta ocasión, tal y como se puede apreciar en estas entrañables imágenes que

**Antonio y Mariola dieron un paseo con su nieto, que iba cómodamente tumbado en su carrito, empujado por el abuelo.**

les ofrece SEMANA, Antonio y Mariola disfrutaron de un divertido paseo por las calles de Madrid junto a su nieto, que iba cómodamente sentado en su carrito, empujado por el abuelo.

Pero el pequeño, que ya está dando sus primeros pasos, también quería caminar, y a ratos, el orgulloso abuelo lo sacaba del carrito para que lo hiciera, siempre muy pendiente de que no se cayera y se lastimara.

Mariola y Antonio habían quedado para comer, pero antes pasaron por el parque, donde el niño se lo pasó en grande jugando en los columpios, especialmente tirándose por el tobogán bien agarrado por su abuela.

Tras un rato jugando, se dirigieron al restaurante donde les esperaba Eugenia Martínez de Irujo (56), que, después de saludar a sus amigos, se deshizo en mimos con su nieto. ■



**Eugenia Martínez de Irujo (56) se deshizo en mimos con el nieto de sus amigos.**

# William Levy sale de la cárcel tras ser detenido en Miami

Pagó una fianza de 500 dólares después de ser acusado de ebriedad y alteración del orden



**N**O corren buenos tiempos para el actor de origen cubano William Levy (44), que acaba de verse envuelto en un desagradable incidente que terminó con él en la cárcel varias horas.

Levy fue arrestado el pasado lunes 14 de abril en la localidad de Weston, Florida, tras protagonizar, al parecer, un altercado en el restaurante Baires Grill. Según la policía, el actor fue detenido por alteración del orden público, allanamiento y embriaguez.

Tras eso fue trasladado a la cárcel del condado de Broward, en Fort Lauderdale. Al día siguiente, compareció ante el juez y quedó en libertad tras pagar una fianza de 500 dólares.

## Levy se defiende

A la salida, la expectación era máxima, pero William, bastante tranquilo, quiso defenderse delante de los medios allí reunidos y dio su versión de lo sucedido.

"Yo estaba en el bar con un padre más del equipo de mi hijo, tomándome un traguito como solemos hacer, y en un momento él entra



La foto de la ficha policial del actor.

en una discusión con alguien más, y me meto en el medio tratando de evitar que escalara la situación y, bueno, el que terminó siendo esposado fui yo".

William Levy incluso bromeó cuando le preguntaron por las horas que pasó detenido. "Fue normal.. No sé si hice muy buenas, pero sí tengo nuevas amistades", dijo antes de irse.

Este no es el primer incidente, ya el año pasado tuvo un altercado con su exmujer que acabó con la intervención de la policía. ■

Tras ser puesto en libertad, el actor defendió su inocencia.

# estilo y vida

www.semana.es  
**SEMANA**

## MODA

Infanta Sofía:  
los looks de  
la princesa  
más fashion

## SALUD

Dormir bien,  
el secreto  
(científico)  
para vivir mejor

## BELLEZA

Plan de ataque  
contra la celulitis:  
los ejercicios  
infalibles

## Y ADEMÁS

Pasatiempos,  
ocio, ideas,  
horóscopo,  
recetas  
saludables...

**NUEVA  
SECCIÓN**

**TRUCOS**

# LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

# Infanta Sofía:

## La princesa más fashion y bohemia

Con un estilo cada vez más definido, la Infanta Sofía cumple 18 años y se ha ganado su lugar como la *royal* más cool del momento. Juvenil, elegante y sin miedo a arriesgar, sus looks son pura inspiración





**En corto**  
La Infanta Sofía ha hecho del vestido corto su uniforme infalible. Los diseños sencillos, los cortes limpios, la siluetas atemporales y los tejidos fluidos reflejan su estilo fresco, moderno y perfectamente medido. Y con estos vestidos, las bailarinas y slingbacks planos son sus mejores aliados.





CON SU MADRE Y SU HERMANA COMO EJEMPLO, EN SU PRIMER ACTO EN SOLITARIO OPTÓ POR EL ELEGANTE TRAJE BLANCO



**La fuerza del mono (y del traje)**  
Cuando deja a un lado los vestidos, la Infanta Sofía brilla con otra fórmula que ya es marca de la casa: monos largos y trajes de chaqueta con aire relajado pero muy chic. Opta por siluetas fluidas, líneas rectas y colores que van del blanco puro al fucsia vibrante. ¿El resultado? Looks que mezclan sofisticación minimalista y actitud juvenil con sorprendente naturalidad.



LAS  
ALPARGATAS  
SON SU CALZADO  
FETICHE CUANDO  
LLEGAN LOS DÍAS DE  
SOL Y SUBEN LAS  
TEMPERATURAS



### El boho chic más royal

En citas donde puede bajar un poco el nivel de formalidad, Sofía demuestra que su estilo sigue siendo un 10. Las saharianas, faldas largas, vestidos fluidos y siluetas boho con mucho encanto son sus imprescindibles. Prendas cómodas, líneas relajadas y estampados que reflejan una elegancia sencilla. Sin duda, la Infanta sabe cómo hacer que un look casual siga teniendo empaque royal... sin perder frescura.

### Glamour sin artificios en las grandes citas

Sofía brilla también cuando la ocasión lo exige. En sus apariciones más formales, como los Premios Princesa de Asturias, deslumbra con vestidos de tejidos con brillo sutil, cortes depurados y una elegancia que rehúye de lo recargado. Ya sea con lurex, lentejuelas o estructuras geométricas en blanco y negro, la Infanta mantiene su estilo, mostrando que el glamour también es fresco y joven.



FASCÍCULO  
12

www.semana.es  
**SEMANA**

# COCINA

## Mediterránea



### LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Espaguetis con verduras y parmesano
- Burrata con tomate y aceitunas
- Pizza (sin gluten) con jamón, queso brie, champiñones y alcaparras
- Canelones con ricotta, espinacas y calabacín
- Pasta fresca con trufa y parmesano
- Helado de pimiento

# Espaguetis con verduras y parmesano

## Ingredientes

- 100 g de espaguetis
- medio calabacín
- 2 tomates pequeños
- 50 g de champiñones
- media chalota
- medio diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta negra molida
- 1 cucharada de orégano
- queso parmesano recién cortado en lascas
- sal

## Preparación

**Cocina los espaguetis en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente.** Lava, limpia y corta el calabacín en dados. Lava los tomates, quítales el tallo y corta la pulpa en cubos pequeños también.

**Limpia los champiñones y córtalos en rodajas.** Pela la chalota y el ajo y pica ambos finamente.

4 raciones / 30 minutos

**Sofríe juntos en aceite caliente en una sartén,** agrega los champiñones y el calabacín y frie durante 2-3 minutos. Agrega los tomates y déjalos guisar durante otros 3-4 minutos. Condimenta con sal y pimienta.

**Mezcla los espaguetis escurridos con el orégano** en la salsa de verduras (agrega un poco de agua de pasta si es necesario) y mezcla bien. Coloca en un plato y servir con lascas de queso parmesano.

## Sabías que...



Sólo en España, existen 26 quesos con Denominación de Origen Protegida.

**Los quesos mediterráneos son un tesoro culinario y cultural.** No sólo porque aportan sabor a los platos sino porque muchos de ellos se elaboran con técnicas artesanales ancestrales que forman parte de la cultura y la tradición de muchos pueblos.

**Muchos de los quesos mediterráneos tienen Denominación de Origen y casi cada región tiene el suyo propio.** Los cientos de diferentes quesos, frescos o curados, proceden de la cabra, vaca, oveja y búfala, cada uno con su propio sabor característico y su modo de elaboración. En España existen hasta 26 quesos con DOP, entre otros, el Cabrales, el gamonedo,

el queso de Mahón, Queixo Do Cebreiro, el Idiazábal, de la Serena, el majorero, el manchego...

**En Grecia tenemos el famoso queso feta y el suave y cremoso Manouri.** En Italia, los más conocidos son el gorgonzola, el parmigiano, la burrata, la mozzarella (de leche de búfala), el pecorino, el fiore sardo...

**En los países árabes prefieren quesos más tiernos y cremosos** como el ackawi (de Palestina), el baladi (de Oriente Medio), el jibneh arabieh (de Galilea y el desierto de Negev), el jibneh mshallale (de Armenia), el nabulsi (de Nablus), el surke (del Líbano) o el Jben (de Marruecos).



x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

x.com/byneontelegam

byneon  
Neon147

byneon  
Neon147

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



Consejo

**COCER LA PASTA AL DENTE SIGNIFICA QUE DEBE QUEDAR SUFICIENTEMENTE COCIDA, PERO LIGERAMENTE DURA Y OFRECER UNA SUAVE RESISTENCIA AL MORDERLA O AL CORTARLA CON UN TENEDOR. ASÍ COCINADA SE EVITAN PICOS DE GLUCOSA**



## Burrata con tomate y aceitunas

### Preparación

4-6 raciones / 30 minutos

**Cortar el pan en rebanadas finas, tostarlas en el horno a 180°C 10 minutos y reservarlas. Escaldar, pelar los tomates y cortarlos en dados, recogiendo el jugo que sueltan.**

**Deshuesar y cortar las aceitunas en aros finos. Poner la burrata en el centro de la fuente de servir y cortarla en 6-8 trozos sin llegar al fondo para que se abra como si fuera una flor.**

**Sazonar los dados de tomate, ponerlos en el centro de la burrata, salpicarlos con las aceitunas y aliñar todo con el aceite. Acompañar con unas hojas de rúcula y de albahaca y acompañar con el pan tostado.**

### Ingredientes

- 1 burrata
- 3 tomates rojos y duros
- 100 g de aceitunas negras
- 1 barra de pan baguette
- 6 cucharadas de aceite
- unas hojas de rúcula y albahaca
- sal

**LA BURRATA ES UN QUESO FRESCO DE LECHE DE VACA, DE PASTA HILADA Y DE FORMA REDONDEADA**



# Pizza con jamón y queso brie

## Preparación

4 raciones / 1 hora

**Para la base:** forra una bandeja de horno grande con papel de hornear. Calienta el agua hasta que hierva en una olla grande y agrega la sal.

**Añade lentamente la polenta y revuelve.** Reduce el fuego y continúa revolviendo durante unos 5 minutos, hasta que espese. Vierte el aceite y revuelve para incorporar. Agrega la pimienta negra al gusto. Revuelve para combinar. Esparce la polenta uniformemente en la bandeja para hornear. Cubre y enfría durante aproximadamente 1 hora hasta que cuaje.

**Para la cobertura, calienta el aceite en una sartén** y cocina suavemente la cebolla durante unos minutos hasta que se ablande. Agrega el ajo y cocina 1 minuto.

**Agrega los tomates picados, el azúcar, la sal y la pimienta al gusto.** Deja hervir a fuego lento y cocina durante 4-5 minutos hasta que espese. Retira del fuego. Unta la mezcla de tomate sobre la base de la pizza. Cubre con champiñones, jamón y ambos quesos. Rocía con la mitad del aceite. Condimenta con sal y pimienta.

**Calienta el horno a 200 °C.** Hornea durante 20-25 minutos hasta que los bordes estén dorados y el queso se haya derretido. Rocía con el aceite restante. Retira del horno y decora con alcaparras.

## Ingredientes

### PARA LA BASE

- 790 ml de agua
- 200 g de polenta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- pimienta negra molida

### PARA LA COBERTURA

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 400 g de tomates triturado
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta negra molida
- 50 g de champiñones en rodajas finas
- 100 g de jamón en rodajas finas
- 100 g de queso brie cortado

- 50 g de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### PARA DECORAR

- alcaparras



# Canelones de calabacín con ricotta

## Preparación

4 raciones / 1 hora

Lava y limpia el calabacín y córtalo en rodajas finas desde el exterior hasta el interior (hasta el medio con las semillas). Lava las verduras, quita los tallos gruesos y escalda en agua con sal durante unos 2 minutos, luego escurre, enjuaga con agua fría, exprime bien y pícalas en trozos grandes. Pela los ajos y pícalos finamente. Enjuaga la albahaca y arranca las hojas. Reserva unas hojas para la guarnición, pica finamente el resto. Pon la ricotta en un bol y mézclala con la sal, la pimienta, el ajo, las yemas de huevo, la ralladura de limón, la albahaca y las verduras de hoja picadas. Sazona el relleno al gusto.

Coloca 3-4 rodajas de calabacín superpuestas sobre una superficie de trabajo, añade 2 cucharadas de ricotta, el relleno de verduras encima y enrolla. Vierte un poco de salsa de tomate en una fuente para horno (precalienta el horno a 200 °C), coloca los canelones de calabacín con la costura hacia abajo. Extiende la salsa de tomate restante por todo el contorno y por encima. Espolvorea con mozzarella rallada, rocía con aceite de oliva y hornea en el horno durante 30-35 min hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente. Retira del horno, espolvorea con la albahaca restante y con la pimienta. Servir caliente.

## Ingredientes

- 4 calabacines grandes
- 450 g de ricotta
- 500 g de tomates en trozos
- 2 bolas de mozzarella ralladas
- 1 yema de huevo
- 100 g de verduras de hoja verde (hojas de remolacha, espinacas, acelgas...)
- 1 diente de ajo
- un puñado de albahaca
- pimienta negra molida
- medio limón
- aceite de oliva virgen
- sal

**EL RICOTTA SE OBTIENE POR LA FERMENTACIÓN Y COCCIÓN DE LOS SÓLIDOS LÁCTEOS (EL SUERO) QUE QUEDAN EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DEL QUESO**



## Pasta fresca con trufa y parmesano

### Preparación

4 raciones / 45 minutos

**Haz una montaña con la harina y coloca en el centro los huevos batidos.** Mezcla poco a poco con una cuchara de madera, echa unas gotas de aceite y acaba amasando con la mano.

**Tapa la masa con papel film y deja reposar en la nevera durante ½ hora.** Aplasta con el rodillo para que pueda pasar por la máquina. Pasarla por el rodillo de la máquina del 1 al 5 y córtala en tiras.

**Espolvorea las tiras con harina y déjalas secar.** Sumégie la pasta en agua hirviendo con sal y cuando reanude el hervor y escúrrela.

**Sirve la pasta mezclada con las yemas, la trufa rallada y el queso en lascas.**

### Ingredientes

- 200 g de harina
- 2 huevos pequeños
- aceite de oliva
- 1 trufa (*Tuber melanosporum*)
- 50 g de queso parmesano
- 2 yemas de huevo
- sal y pimienta

**EL PARMESANO ES UN QUESO ELABORADO CON LECHE SIN PASTEURIZAR (ES DECIR, LECHE CRUDA) PERO, AL MISMO TIEMPO, ES UN QUESO CURADO**



# Helado de pimiento

## Preparación

4 raciones / 45 minutos

**Meter la heladora en el congelador la noche anterior.** Hidratar la gelatina en agua fría. Calentar la leche, la nata y la miel en un cazo. Mezclar las yemas con el azúcar y verter sobre la leche caliente.

**Llevar a ebullición y mover a fuego lento hasta obtener una consistencia de crema,** retirar del fuego y disolver la gelatina escurecida. Incorporar los pimientos triturados y dejar enfriar en la nevera.

**Introducir la mezcla en la heladora,** ponerla en funcionamiento y dejar hasta que tenga consistencia de helado. Servir el helado en vasos acompañado del queso de cabra, anchoas y cebollino picado.

## Ingredientes

- 125 ml de leche
- 125 ml de nata líquida
- 3 yemas
- 120 g de azúcar
- 10 g de miel
- 1 lámina de gelatina
- 10 pimientos del piquillo

**ES UNA RECETA QUE PUEDE SERVIR TANTO PARA POSTRE COMO PARA UN ENTRANTE EN UNA COMIDA VERANIEGA**

# Timos en la declaración

La llegada de la campaña de la renta es una oportunidad para que los ciberdelincuentes intenten engañar a los contribuyentes

**L**A estrategia más clásica usada por los ciberdelincuentes consiste en enviar un correo haciéndose pasar por la Agencia Tributaria. **"Hay una mejoría notable por parte de los delincuentes a la hora de preparar estos emails, cometiendo cada vez menos faltas de ortografía y adjuntando todo tipo de logotipos oficiales para hacerlos más creíbles, e incluso suplantando también la dirección de email de la Agencia Tributaria o de un organismo oficial"**, nos dice Josep Albers, director de investigación y concienciación de ESET España. Otra de las técnicas favoritas de los delincuentes es el uso de mensajes SMS enviados a dispositivos móviles haciéndose pasar por la Agencia Tributaria. Es posible, incluso, que estos

mensajes tengan un identificador que los haga pasar por legítimos, porque en nuestra bandeja de entrada de SMS los cataloga como "Hacienda" o "Agencia Tributaria". Además, la gran mayoría de estos mensajes suelen tratar de generar una sensación de urgencia, ya sea porque se ha detectado un posible fallo en la declaración de la renta, hay riesgo de una sanción o se nos debe hacer un abono a nuestra cuenta. **Se utilizan para redirigir a la víctima a páginas web de phishing donde solicitan datos privados para robarlos.** Ante este tipo de mensajes lo mejor que podemos hacer es ignorarlos y, si tenemos dudas de si son legítimos, contactar con la Agencia Tributaria por los cauces oficiales, ya sea usando alguno de los teléfonos oficiales o a través de su aplicación móvil oficial.



## Las ideas más nuevas

### SKREI, EL REY DE LOS BACALAO S Un regalo del mar de Noruega

● El Consejo de Productos del Mar de Noruega (NSC) organizó un *showcooking* capitaneado por el chef Íñigo Urrechu para dar inicio a la temporada del 'rey de los bacalao s', el afamado *skrei* exclusivo de Noruega. [mardenoruega.es](http://mardenoruega.es)



### REAFIRMANTE Y ANTIARRUGAS Las joyas para la piel de Eleven Obi



● Bótox Alternative Balancing Oil es un serum equilibrante en aceite que funciona como sustituto natural al bótox. Su efecto reafirmante y antiarrugas, relaja las líneas de expresión y su acción antibacteriana mantiene la piel purificada, combatiendo los signos del envejecimiento sin procedimientos invasivos. Pvp: 46,50 € [www.elevenobi.com](http://www.elevenobi.com)

### LABIOS Reparador intensivo

● Emolienta, de Laboratorios Viñas, es una crema eficaz y segura para combatir la sequedad de los labios, hidratándolos gracias al uso de Isotretinoína y evitando que lleguen a cuartearse. [www.vinas.es](http://www.vinas.es)



### BIO3 Bienestar en cada taza

● La infusión Bio3 de Jengibre y Cúrcuma de potente sabor combina los efectos beneficiosos del jengibre con el poder antiinflamatorio de la cúrcuma, fortalece el sistema inmunitario y mejora el proceso digestivo. [www.bio3.es](http://www.bio3.es)

# Arroz

## Para todas las ocasiones

Más allá de la paella y los guisos, este cereal tiene un montón de posibilidades y sirve para completar cualquier plato



### Chipirones rellenos de pasas y arroz

#### INGREDIENTES

- 750 g de chipirones
- 1 ajo • 1 cebolla,
- 70 ml de vino fino
- 80 ml de caldo de pescado
- aceite de oliva virgen
- pasas
- sal y pimienta

#### Relleno:

- 1 cebolleta
- 1 zanahoria,
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo
- 100 g de arroz largo
- 4 cuch. de aceite de oliva
- sal y pimienta

#### PREPARACIÓN

Cocer el arroz 18-20 min y escurrir. Remojar las pasas en el brandy. Saltear la cebolla, la zanahoria, el calabacín, el pimiento y sazonar. Cuando estén tiernas mezclar con el arroz y las pasas.

Lavar bien los chipirones. Poner el refrito en una manga pastelera y rellenarlos. Cerrar con un palillo, saltear en aceite

4 RACIONES 60 MIN

caliente y reservar. En el aceite sobrante, freír la cebolla y el ajo picado, regar con el vino y dejar reducir, añadir el caldo y comprobar el punto de sal. Cocer hasta que se trabe la salsa, añadir los chipirones y darles un hervor durante 5 minutos.

Servirlos acompañados del refrito de arroz que ha sobrado del relleno.

#### EL CEREALES MÁS CONSUMIDO

##### Alimento básico

El origen y domesticación del arroz ocurrió en dos ocasiones y de forma independiente en África y en Asia. En la actualidad, más de la mitad de la población mundial tiene como base de su dieta el arroz.

##### Beneficios y variedades

El arroz blanco es rico en minerales como el calcio y el hierro y también en vitamina D. El integral tiene mucha fibra por lo que ayuda a la digestión. Ambos tienen pocas grasas saturadas y colesterol y son muy bajos en sodio. También al no tener gluten son aptos para celíacos.

Hay multitud de variedades, las más comunes son: el de grano redondo, el de grano largo, el Basmati, el salvaje, el venere...

## Ensalada de arroz y lentejas con bacalao ahumado

4 RACIONES 45 MIN

### INGREDIENTES

- 2 tazas moka de arroz de grano largo
- 1 bote de lentejas cocidas
- 200 g de bacalao ahumado
- 1 bolsa de rúcula
- 1 granada
- 1 manzana

### Vinagreta:

- 2 tomates rojos
- 1 cebolla morada
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 cuch. de vinagre
- cebollino
- sal
- pimienta

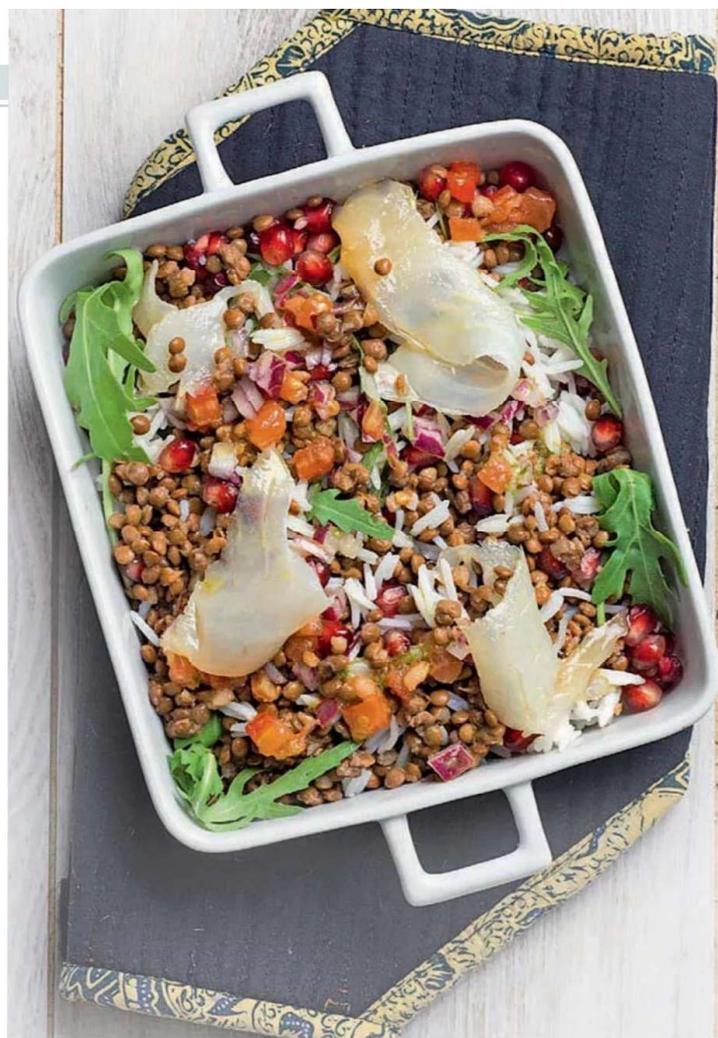
### PREPARACIÓN

Cocer el arroz en abundante agua hirviendo con sal unos 18 minutos, escurrirlo y refrescarlo. Quitar a las lentejas el líquido del bote y pasarlas por agua fría. Pelar y cortar la manzana en dados.

Vinagreta: Escaldar los tomates, pelarlos y cortar en dados pequeños, picar la cebolla. Triturar el

cebollino con el aceite y el vinagre y añadir el tomate y la cebolla. Separar los granos de la granada.

Sazonar la vinagreta con sal y pimienta y templarla ligeramente en un cazo. Mezclar el arroz, las lentejas, la manzana, rúcula, los granos de granada y el bacalao ahumado y regar con la vinagreta.



**LAS LEGUMBRES ENVASADAS SIGUEN MANTENIENDO TODOS SUS BENEFICIOS Y PROPIEDADES**

## Cazuela de arroz al horno

4 RACIONES 30 MIN

### INGREDIENTES

- 200 g de arroz
- 1 yema de huevo
- espárragos verdes
- restos de legumbres y verduras
- sobras de carne
- sal

### PREPARACIÓN

Cocer el arroz con el doble de su volumen de agua y sal y remover. Llenar con el arroz escurrido, pero no lavado, unas

cazuelitas de barro y dejarlas dorar en el horno con el gratinador encendido.

Hacer en el centro del arroz un hueco, retirando un poco de arroz y reservándolo.

Llenar el hueco con las sobras: pollo, garbanzos, zanahorias...

Añadir las puntas de los espárragos

mezcladas con la yema de huevo batida. Añadir el arroz reservado y hornear unos minutos antes de servir.



**ES UNA RECETA DE APROVECHAMIENTO, YA QUE PUEDES USAR LEGUMBRES, HORTALIZAS O CARNE QUE TE HAYAN QUEDADO DE OTROS PLATOS**

# Dormir bien el secreto (científico) para vivir mejor

Mientras duermes, tu cuerpo activa un sistema de reparación y equilibrio que impacta en todo: desde el ánimo hasta el sistema inmune. La ciencia lo confirma: un buen descanso mejora la salud, prolonga la vida y te hace rendir mejor en todos los sentidos

**D**ORMIR bien no es un lujo, es una necesidad.

Más allá de evitar las ojeras y el mal humor, un buen descanso nocturno mejora la memoria, refuerza el sistema inmune y regula el apetito, entre otros superpoderes. Toma nota de por qué el sueño es el mejor aliado de tu salud y, lo más importante, cómo lograr que tus noches no sean una guerra contra el insomnio.

## 1 Escudo antivirus

Durante el sueño profundo, el cuerpo produce citoquinas, unas

proteínas esenciales que ayudan a combatir infecciones, inflamaciones y el estrés. **Si no duermes lo suficiente, tu sistema inmune se debilita y te vuelves más vulnerable a virus, resfriados** y todo lo que esté flotando en el aire. Así que sí, acostarte antes no solo evita bostezos en la reunión de trabajo, también es tu mejor estrategia para que tu cuerpo se mantenga fuerte.

## 2 Mejor memoria

El sueño es el 'amigo' secreto de tu cerebro. Durante las horas de descanso, tu cerebro procesa y organiza toda la

información que has absorbido durante el día. **Esto mejora la memoria, la capacidad de aprendizaje y la concentración.** Si duermes poco, es como intentar guardar archivos en una memoria llena: la información se desordena y tu rendimiento disminuye. Un buen descanso, en cambio, limpia el sistema, permitiéndote rendir al máximo al día siguiente. Así que, si quieres estar en tu mejor versión, dormir es la clave.

## 3 Hambre a raya

Descansar bien juega un papel crucial en cómo tu cuerpo maneja el hambre.

*Dormir entre 7 y 8 horas reduce en un 24% el riesgo de enfermedades cardíacas*

La falta de descanso altera dos hormonas clave: la grelina (que aumenta el apetito) y la leptina (que indica saciedad). Cuando no duermes lo suficiente, la grelina se dispara, lo que te hace sentir más hambre, especialmente de antojos poco saludables. **Además, un sueño adecuado ayuda a regular el metabolismo, favoreciendo un peso corporal adecuado.** Así que, si estás luchando contra esos kilos de más, tal vez la solución esté en un buen descanso, no solo en la dieta.

## 4 Ánimo renovado

Dormir lo necesario no solo te recarga energías, también regula tus emociones. El sueño adecuado reduce el estrés

## Lo que cenas... importa

Algunos alimentos contienen nutrientes que estimulan la producción natural de melatonina y serotonina, las hormonas clave del descanso. El plátano y las almendras son ricos en magnesio, un mineral que favorece la relajación muscular y ayuda a calmar el sistema nervioso. La avena y las cerezas aportan melatonina de forma natural.

El pavo, por su parte, contiene triptófano, un aminoácido que promueve la síntesis de serotonina.

Y las infusiones como la manzanilla o la valeriana tienen un efecto sedante suave que facilita el sueño.





Te irán  
bien...

y la ansiedad, haciéndote más resistente a los altibajos emocionales. **Cuando no duermes bien, los niveles de cortisol (hormona del estrés) aumentan, lo que puede hacerte más irritable.**

**5 Corazón contento**  
La falta de descanso adecuado aumenta la presión arterial y favorece la inflamación, dos factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. **Durante el sueño, el cuerpo reduce el estrés, lo que permite que el sistema cardiovascular funcione de manera óptima.** Dormir lo suficiente no solo te ayuda a rendir mejor al día siguiente, sino que también protege a largo plazo uno de los órganos más vitales.



► Comprimidos Triptófano con Gaba + Pasiflora y Magnesio, de Ana María LaJusticia. 12,65€



► Arkosueño Dormigummies, de Arkopharma. 11,40€



► Cápsulas Dormi-Relax, de Vitanatur. 12,15€



► Comprimidos Sueño, de Aquilea. 11,15€

## Tips que ayudan a conciliar el sueño

### Mantén horarios regulares

Tu cuerpo funciona con un reloj interno (ritmo circadiano) que agradece la rutina. Acostarte y despertarte a la misma hora, incluso los fines de semana, entrena a tu organismo para que reconozca cuándo es momento de descansar. Cuanta más regularidad, más fácil será quedarte dormida sin dar vueltas en la cama.

### Evita pantallas antes de dormir

La luz azul de móviles, tablets y ordenadores inhibe la producción de melatonina, la hormona que indica al cuerpo que es hora de dormir. Lo ideal es desconectarse al menos una hora antes de acostarse y optar por actividades relajantes, como leer un libro (de papel), escribir o estirarse suavemente.

### Atiende el entorno donde duermes

Tu habitación debe ser un templo del descanso. El colchón, la almohada, la temperatura (ideal entre 18 y 20 °C) y la ropa de cama influyen directamente en cómo duermes. Incluso el olor puede ayudarte a relajarte antes de dormir profundamente. Cuida los pequeños detalles, y el sueño te lo agradecerá cada noche.

# Ejercicios clave para mantener a raya la celulitis



No solo ayudan a quemar grasa localizada, también mejoran la firmeza y suavidad de la piel. ¡Apunta estos ejercicios anticelulitis!



## Squat con banda

De pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros, coloca una banda elástica justo por encima de las rodillas. Después pon las manos en la cintura, mantén la espalda recta y activa el abdomen. Flexiona las rodillas y baja lentamente, como si fueras a sentarte, sin que la goma pierda tensión.

✓ Repite 3 o 4 series de 15 repeticiones.

## Estocada

De pie (con las piernas levemente separadas al ancho de los hombros) da un paso hacia adelante con un pie, lo más exagerado que puedas sin perder el equilibrio. La pierna que ha quedado atrás también debe flexionarse desde la rodilla, para que roce el suelo. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

✓ Haz 2 series de 15 repeticiones con cada lado.



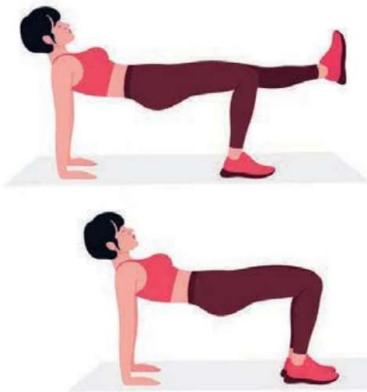
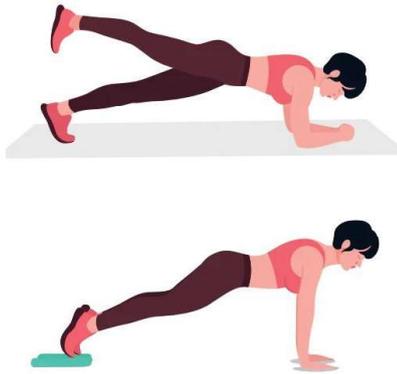
## Sentadilla clásica

Párate con las dos piernas separadas a la altura de los hombros. Dobra las rodillas bajando poco a poco la cadera, pero sin sobrepasar la línea de los dedos de los pies. Mantén la espalda recta y baja la cadera como si quisieras empujar algo hacia atrás con tu trasero. Para darle más intensidad puedes llevar una pesa en cada mano.

✓ Haz 2 o 3 series de 15 repeticiones.

## Plancha

Tumbada boca abajo, apoya los antebrazos en el suelo (los codos deben estar en línea recta con los hombros). Recuerda mantener las piernas estiradas y ligeramente separadas. En esta posición, eleva el cuerpo y mantén la espalda totalmente recta y los glúteos firmes durante 15 segundos. Recuerda contraer también el abdomen.  
✓ Repite 3 o 4 series del ejercicio.



## Elevación de pierna en puente invertido

Siéntate en el suelo con las piernas flexionadas y las manos apoyadas detrás de ti, ligeramente más abiertas que los hombros. Eleva las caderas formando una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Extiende una pierna al frente, baja las caderas sin que toquen el suelo y vuelve a subir.  
✓ Repite 3 o 4 series de 12 repeticiones por pierna.

## Hip thrust en rodillas

De rodillas, con la espalda recta y los brazos extendidos al frente, activa el abdomen y mantén el cuello alineado con la columna. Desde esta posición, baja lentamente los glúteos hacia los talones sin curvar la espalda. Luego, sube controlando el movimiento y manteniendo la postura firme.  
✓ Haz 2 o 3 series de 15 repeticiones.



## Extensión de cadera

Ponte en posición cuadrúpeda en una colchoneta. Levanta una pierna hacia atrás, con la rodilla formando un ángulo de 90 grados y la planta del pie mirando el techo. Mantén la espalda derecha y los abdominales contraídos. La cadera y la rodilla de la pierna levantada deben quedar alineados paralelos al suelo.  
✓ Haz 1 a 3 series de 15 repeticiones con cada pierna.

# Cuenta atrás contra la celulitis: el plan infalible para mejorar su aspecto

Eliminar la celulitis por completo no es fácil (ni siempre posible), pero reducirla visiblemente y mejorar el aspecto de la piel sí está al alcance si combinas varias estrategias. El movimiento es fundamental, pero hay otros factores clave para que tu plan de acción sea realmente eficaz.

### Masajes que activan la circulación

El masaje manual (o con rodillos, ventosas o guantes de silicona) es uno de los pasos más importantes del plan anticelulitis. Aplicado con constancia, ayuda a movilizar los líquidos retenidos, romper los nódulos de grasa acumulada y estimular el drenaje linfático. Los movimientos deben ser firmes, circulares y ascendentes, empezando desde los tobillos hacia arriba. Con 5-10 minutos diarios en casa, combinados con una crema o aceite anticelulítico, puedes lograr una mejora visible en pocas semanas.

### Alimentación drenante

Lo que comes se nota por dentro... y por fuera. Una dieta rica en alimentos con alto contenido en agua y fibra es clave para combatir la retención de líquidos y facilitar el drenaje linfático, dos factores directamente implicados en la formación de celulitis. Incluye frutas como piña, sandía, cítricos y frutos rojos; verduras como espárragos, pepino y alcachofa; y cereales integrales que regulan el tránsito intestinal. Y por supuesto, hidrátate a conciencia: 2 litros de agua al día no solo ayudan a depurar, también favorecen una piel más elástica y luminosa.

### La Ordenatriz se estrena en SEMANA

¡Hola, queridos lectores de la revista SEMANA!

Estoy emocionada de escribir estas líneas para presentarme y deciros que en las próximas semanas voy a contaros trucos de orden y limpieza para intentar facilitaros el día a día y poder conservar lo mejor posible nuestras prendas y enseres. También os daré tips de organización para no tener que correr tanto en esta vida tan exigente que llevamos en la actualidad.

Puntualmente, habrá algunos artículos más extensos, como el cambio de armario, orden familiar en verano, vuelta al cole, etc. ¿Qué os parece? ¿Me acompañáis en esta nueva andadura?

¡Un abrazo para todos!

Bego Pérez, la Ordenatriz



### LOS CONSEJOS DE

## La Ordenatriz

### BEGOÑA PÉREZ

Nos ofrece soluciones para los problemas domésticos habituales

### LIMPIEZA DE ZAPATOS Y PRENDAS DE ANTE

Por su calidez y belleza, el ante es uno de los tejidos que más usamos en invierno, pero, al mismo tiempo, es uno de los más delicados a la hora de limpiar. Por eso, para que ahora puedas guardar tus prendas de ante completamente limpias de cara al próximo otoño, te dejo unas recomendaciones que te ayudarán a conservarlo como el primer día.

- La mayoría de las pequeñas manchas causadas por el uso diario salen simplemente con una goma de borrar (sí, la misma que se usa para borrar el lápiz). Tienes que frotar con insistencia y paciencia y verás cómo se quitan esas manchitas. Termina siempre con un cepillo suave, usándolo en sentido contrario al pelo del tejido. Puede ser un cepillo de calzado o de ropa, pero utilízalo solo para ese fin, aunque también hay un modelo especial para ante que ayuda a mantener la textura.

- Para manchas mayores, especialmente de grasa, utilizaremos una bayeta humedecida en alcohol y presionaremos ligeramente la mancha hasta que el tejido esté humedecido. Después, solo tenemos que cubrir con polvos de talco durante dos o tres días y terminamos el proceso cepillando. Si se te ha quedado blanquecino, aplica una microfibra humedecida ligeramente en vinagre de limpieza y cepilla a contrapelo.

- Cuando están ya feos por el tiempo y descoloridos, podemos aplicar un spray reparador de ante que dejará la prenda o zapatos como nuevos.



Para eliminar manchas mayores, hay que presionar sobre las mismas con una bayeta humedecida en alcohol, y luego cubirlas con polvos de talco. El resultado es fantástico.



### Consejo extra

Con el ante, es mejor prevenir que limpiar. Aplica cada tres o cuatro usos un spray impermeabilizante de calzado. Con eso evitarás que se moje el tejido y además repele las manchas. Lo encontrarás en tiendas de reparación de calzado e hipermercados.

EJERCITA TU MENTE

# Pasatiempos de primavera



## AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	SUF. DIMINUTIVO ARROJA DEJA AISLADO TEJIDO LIGERO	COSA DE-COMISADA DE IRÁN UNA EN-FERMEDAD DE LA PIEL	ECUADOR TUPÉ PRINGUEN EL UNO EN LA BARAJA	HAGO SAJADURAS DOBLAN EN FORMA DE CODO INVENTEN	CURANDERO AVENTURAS AZAROSAS LETRA FI-NAL DE LOS INFINITIVOS	GRAMO MAR., DIO VUELTAS NACIDAS EN LOJA ABREV., FÁBRICA	LLENA DE OJOS SANASEN EXPRESAD ALEGRIA	... ZAS, ZIGZAG FIRMES ASIG-NATURA	PROFESAR AMOR EM-PLEASEN QUITAIS LA HUMEDAD
SUBAS LA BANDERA SIENTE PLACER	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
HACES SONAR UN INSTRUMENTO ... CARREY, ACTOR CANADIENSE	↘								
ORDEN MINISTERIAL POBLADA DE JARAS	↘								
TABLAS BIZANTINAS SÍMBOLO DEL ROENTGEN	↘								
LO DE AHÍ EXTREMIDADES DE LAS AVES	↘								
ACAPARADO LAS DOS VOCALES DÉBILES	↘								
LETRA MUDA RESONANCIA, REPERCUSIÓN CEGESIMAL	↘								
NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO	↘				→				
ÚTIL DE PESCA RECES, HAGAS ORACIÓN	↘								
TIPO DE PILA HICIESE MAL DE OJO	↘								
ANEGAS EXPONENTE POTENCIAL	↘								
PREP., CARENCIA INST. NAL. DE EMPLEO	↘								
CINCUENTA INFUSIONES MEDICINALES	↘								
SUAVICES CIERTA INFUSIÓN	↘								
ENEA TECLA DE GRABACIÓN	↘								
TURQUÍA SÓLIDO REDONDO	↘								
REÚNAN EN ROMANOS, 103	↘								
ARTÍCULO, FEM., PL. ENSEÑADAS	↘								





CRUCIGRAMA

Nº 2.841

**HORIZONTALES**

- 1:** Voz con que se anima y aplaude, pl. Vestido de la India.
- 2:** Fabricantes de bolsas. Símbolo del nobelio.
- 3:** Palabras formadas por siglas.
- 4:** Aparatos de fotos. Una terminación de participio, fem.
- 5:** Atonte. Hermano mayor de Moisés.
- 6:** Diseño por ordenador. Título honorífico inglés.
- 7:** Se le caiga la baba. Mineral metalífero, pl.
- 8:** Reza. Dese los colores del arco iris.
- 9:** Adornábamos.
- 10:** En romanos, mil uno. De la madera, fem.
- 11:** Ave rapaz falcónida. Que goza de salud.

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

**VERTICALES**

- 1:** Portaequipajes. Éxito repentino.
- 2:** Dos vocales iguales. Viaje a La ..., obra de Cela.
- 3:** Echaban llamas.
- 4:** Introduzca algo en agua hirviendo. Dueño de alguna cosa.
- 5:** Corté o dividí con sierra. Pobl. de Guipúzcoa.
- 6:** Corte menudamente con los dientes. Unidad de radiación.
- 7:** Zonza, simple. Trates con mimo.
- 8:** Adverbio de modo. Encargada de dar asesoría.
- 9:** Macerasen en marinada.
- 10:** Desprovistas de olor. Nombre de la letra griega que equivale a la "erre".
- 11:** Actúan con osadía. Conozca.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

**Fácil**

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

**Difícil**

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

AUTODEFINIDO

Para qué sirven



FOTO 1 ENFERME- DAD ME- TABÓLICA	SE ..., SE EMBOBE TIPO DE PILA	PLATINO ESA OTRA	PLANTÍ- GRADO COMPAÑE- RA DE ADÁN	FINALIZO, TERMINO	FERRO- CARRIL VIAJE CON AVENTURAS	... BELÉN, ACTRIZ SUFIJO DIMINUTIVO	HACES, PRODUCES PONGAS FEO		
				FOTO 2 ... DEL RÍO (SEVILLA)					
NAVES Y, EN LATÍN			ID VOLANDO LIMITE, RESTRINGÍ			CAFETO SE DEMORAN			
	CAVIDAD BUCAL TOTALIDAD			FALLECI- MIENTO CIUDAD DE ITALIA			¡ÁNIMO! BUCLE		
DIO LA TETA ANILLO			FORMA DEL LENGUAJE PANTO- MIMAS			CABEZA DE GANADO VENTILES			
		PALMERA AFRICANA SE DIRIGIRÍA			EXISTÍAIS ENGATUSA				FOTO 5
SÍMBOLO DEL MILIBAR	DIADEMAS FOTO 3			CIUDAD ANDALUZA PREFIJO, "TIERRA"					LOC. LAT., ... CULPA
			INGIERE DIVINIDAD		AROMATICE COGERÁN CON LAS MANOS				
HACES ELISIÓN GRUPO SANGUÍNEO				EXHALE, DESPRENDA ALABAD			EDUCACIÓN INFANTIL BOGA		
	ACADEMIA ESPAÑOLA DOY FIN A ALGO		LINÁLOES HOMBRE GROSERO			FORMAN ERAS OJEAR			
EUROPIO QUE LLEVA ORLA, FEM.		... FACTO LABRÁIS			FORMASE UN LÍO FOTO 4				COFRES, CAJAS GRANDES DE MADERA
				ARÁCNIDO PARÁSITO LIMPIA Y ORDENA			EXTENSIÓN DE AGUA SALADA EMPLEAN		
PREPARA- DAS, DIS- PUESTAS	PACTO, CONVENIO OBSERVAR				MENAJE CANCIÓN CANARIA				LOSA CON- SAGRADA
				TÚNELES, GALERÍAS NIQUEL				¡QUÉ VA! INMEDI- TAMENTE	
FAM., EMILIA RÍA GALLEGA		NIÑOS				TRAZAR RA- YAS EN UNA SUPERFICIE			
			ENCOLERI- ZAN, MUE- VEN A IRA				ORGANISMO ESPACIAL		



DAMERO

Nº 2.894

1 C	2 D	3 Q		5 C	6 Q		8 Q	9 H	10 R	11 C	12 S	13 C		15 I
16 H	17 D	18 J	19 S	20 S	21 S		23 Q	24 F		26 Q	27 B	28 R	29 E	30 A
31 R		33 J	34 B	35 N	36 S	37 I		39 F		41 I	42 H	43 R	44 K	45 I
46 B	47 G		49 K	50 K	51 I	52 I	53 L	54 K	55 B	56 P	57 H	58 G		60 E
61 H		63 Q	64 L	65 L	66 B	67 M	68 P	69 A		71 P	72 E	73 D	74 G	75 I
76 N	77 O	78 G		80 M		82 M		84 E	85 M	86 O	87 M		89 N	
91 L	92 K	93 L	94 N		96 G	97 L		99 O	100 G	101 C	102 F		104 M	105 P
106 K	107 O	108 N	109 M	110 F	111 B	112 A		114 P	115 A	116 A	117 E	118 F	119 C	120 F
121 R	122 D		124 A	125 J		127 O	128 J	129 O	130 L	131 O	132 S	133 A	134 D	
136 F	137 P	138 R	139 H	140 N	141 D	142 R		144 E	145 C		147 D	148 S	149 P	150 G
151 N		153 Q	154 E		156 S	157 B	158 R	159 J	160 J	161 K	162 J	163 H		

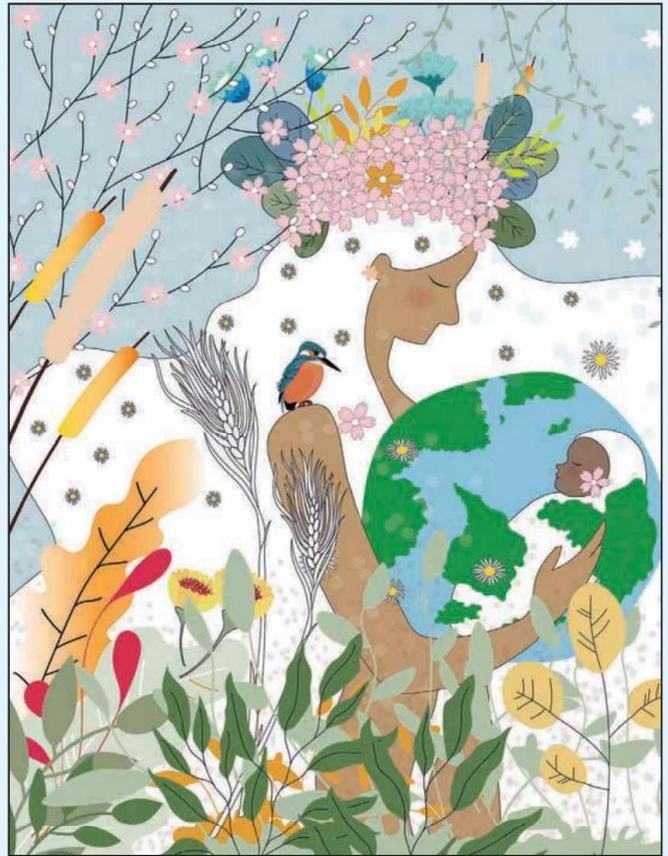
Fragmento de un relato de autora sudafricana. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán la inicial del nombre de la autora, su apellido y el título de la obra.

- A. 116 112 124 133 30 115 69  
Neutrales, imparciales.
- B. 46 157 66 111 27 55 34  
Deteriorada por el uso.
- C. 13 119 5 11 101 1 145  
Pongan fuera de la vista alguna cosa.
- D. 2 134 141 147 122 17 73  
Robert ..., actor norteamericano.
- E. 60 154 84 144 29 117 72  
Placer.
- F. 118 110 136 120 39 102 24  
Perciben por intuición.

- G. 150 47 96 58 100 74 78  
Que tienen buenos modales.
- H. 163 9 57 16 42 139 61  
Débil, enclenque.
- I. 51 37 45 52 15 41 75  
Habón, roncha grande.
- J. 159 33 162 128 18 160 125  
Acaben.
- K. 54 44 161 106 49 50 92  
Comunicación de un suceso.
- L. 64 53 130 65 91 93 97  
Que tiene humildad.

- M. 82 67 87 80 109 104 85  
Daba apoyo.
- N. 108 151 89 140 76 94 35  
El que laya.
- O. 107 77 127 99 131 86 129  
Puesta de lado.
- P. 137 114 56 149 105 68 71  
Atar, sujetar.
- Q. 26 3 6 63 23 153 8  
De patas largas, fem.
- R. 158 31 43 28 10 138 121 142  
Pilluelo, granujilla.
- S. 19 156 12 21 132 36 148 20  
Más largos que anchos.

## 7 DIFERENCIAS



## SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

### DAMERO Nº 2.893

El mar no es más que un pozo de agua oscura. La noche no es profunda, es fría, larga; a pesar de los versos de los hombres, el amor, sueño, glándulas, locura.

**Clave:** *El mar no es más que un pozo.*

### AUTODEFINIDO

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

### 7 DIFERENCIAS



### SUDOKUS

**FÁCIL**

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

**DIFÍCIL**

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

### AUTOBLANCO

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

### CRUCIGRAMA Nº 2.840

- HORIZONTALES.**
- 1: Ríos. Trae.
  - 2: Runrunea. XC.
  - 3: U. Macilenta.
  - 4: Leonina. Ero.
  - 5: Oblea. Sepas.
  - 6: Ras. Cae.
  - 7: Pidas. Bilis.
  - 8: Leo. Adujese.
  - 9: Adscritas. D.
  - 10: Na. Aduanero.
  - 11: Duda. NASA.

- VERTICALES.**
- 1: Rulo. Plan.
  - 2: Ru. Ebriedad.
  - 3: Inmolados. U.
  - 4: Oranesa. Cad.
  - 5: Sucia. Sarda.
  - 6: Nin. DIU.
  - 7: Telas. Bután.
  - 8: RAE. Ecijana.
  - 9: A. Nepaleses.
  - 10: Extraéis. RA.
  - 11: Caos. Sedo.

## LIBROS

● **El baile de las que sobran.** Claudia ha empezado a preguntar por el pasado que las dos mujeres que la cuidan han decidido ocultarle. Por casualidad, una desconocida le da una pista que acabará conduciendo sus pasos hasta el Madrid franquista de la década de 1960... Y entre bailes y batallas, las voces de las que sobran no serán silenciadas. **Espasa. 21,90 €.**

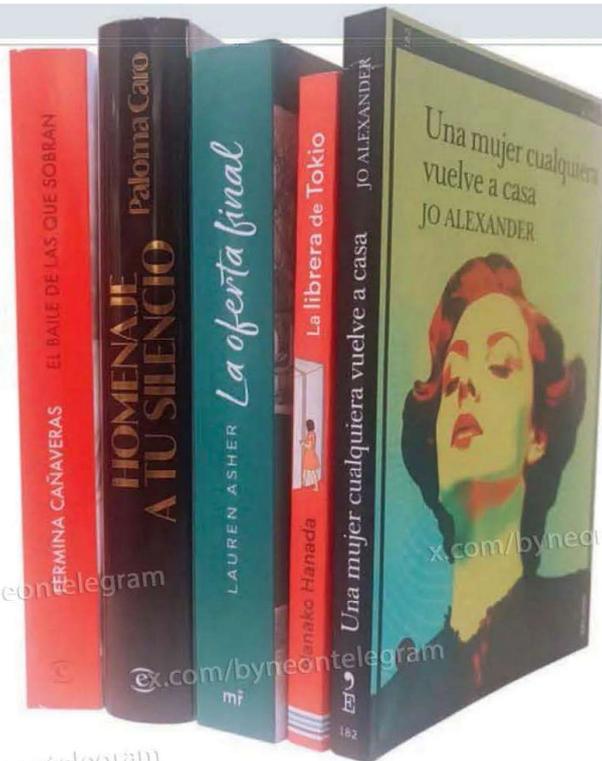
● **Homenaje a tu silencio.** Treinta años después de la muerte de su madre, en una conversación con su tía materna, Julia conoce, de forma fortuita, un secreto familiar que pondrá su vida patas arriba. Ahora tiene que reinterpretar la vida de su madre y la suya misma. Y lo hará procurando no juzgar, sino entender. **Espasa. 21,90 €.**

● **La oferta final.** Cal siente que nadie lo conoce de verdad salvo Alana, la chica a la que le rompió el corazón. Después de aquello, Cal prometió no volver jamás a Lake Wisteria... hasta ahora.

Debe pasar un verano en la casa del lago de la familia antes de venderla, pero todo se tuerce cuando descubre que Lana no solo vive en la casa, sino que dice ser la dueña. **MR. 19,90 €.**

● **La librería de Tokio.** Tras separarse de su esposo, la vida de Nanako se desmorona y leer libros es lo único que la mantiene viva. Entonces se une a una página de citas y describiéndose a sí misma como una "librería sexy", ofrece recomendar el libro perfecto en cada reunión. Durante ese año, Nanako conoce a cientos de personas, algunas que buscan algo más que un libro... **Urano. 15 €.**

● **Una mujer cualquiera vuelve a casa.** Un encuentro casual en una gasolinera perdida, un asalto con consecuencias inesperadas, los pensamientos de una francotiradora en sus largas esperas... A veces lo sublime, lo injusto, lo irónico o lo aciago puede aguardarnos a la vuelta de la esquina. **Alrevés. 20 €.**



ENLACE AL CANAL

## CINE ESTRENOS 25 DE ABRIL

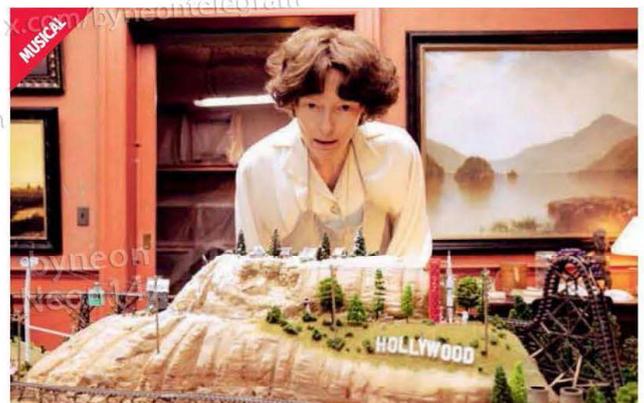
o escanea el código QR:



### El contable 2

**Nac:** EE.UU. **Dir:** Gavin O'Connor. **Int:** Ben Affleck, Jon Bernthal, Cynthia Addai-Robinson, J.K. Simmons.

Cuando un viejo conocido es asesinado, dejando tras de sí un enigmático mensaje para "encontrar al contable", Christian Wolff (Ben Affleck) se ve obligado a resolver el caso. Al darse cuenta de que son necesarias medidas más extremas, reclutará a su hermano Brax (Jon Bernthal), distanciado y muy letal, para que le ayude.



### The End

**Nac:** Dinamarca. **Dir:** Joshua Oppenheimer. **Int:** Tilda Swinton, Michael Shannon, George MacKay.

Dos décadas después del fin del mundo, una familia vive en su lujoso búnker construido en una mina de sal. El hijo, un joven de 20 años que nunca ha visto el mundo exterior, el padre y la madre, son una de las últimas familias de la Tierra. La llegada de una chica a la entrada del búnker amenazará la apacible vida familiar.



## ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Pondrás tu atención en mejorar aspectos físicos y de tu imagen personal.

**DINERO:** Te asesorarás sobre algo con un gestor o realizarás alguna operación con abogados.

**AMOR:** Zanjarás temas, papeles o acuerdos pendientes con alguien.

Quema unas hojas de laurel para alejar la negatividad.

## TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Posible periodo de convalecencia, reposo o baja laboral.

**DINERO:** Aprovecha estos días para informarte de tus opciones. Revisión y organización.

**AMOR:** Tendencia a la desgana o falta de interés ante los eventos o compromisos que se presenten.

Una pirámide de amatista promoverá la energía.

## GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Acceso a pruebas o tratamientos de nueva tecnología. Mejora o recuperación.

**DINERO:** Oportunidad de optar a algún puesto ventajoso. Entrada de dinero inesperada.

**AMOR:** Los astros favorecerán tus relaciones sentimentales. Enamoramiento.

Una pieza de coral será una excelente protectora.

## CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Muy buena salud si contribuyes con buenos hábitos.

**DINERO:** Inquietud ante un suceso inesperado que podría comprometer tu economía.

**AMOR:** Aumento de tus relaciones y de tu vida social. Amistades nuevas de confianza.

Alguna piedra de lava te protegerá de envidias.

## LEO

21/7 - 21/8

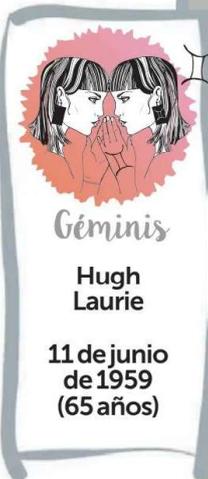
**SALUD:** Dolores abdominales. Riesgo de reinfección de algún cuadro no bien curado.

**DINERO:** Pondrás más esfuerzo y dedicación en mejorar tu trabajo.

**AMOR:** Estarás más activo y con ganas de participar de eventos. Encuentros felices. Viaje deseado.

Quema velas de miel para atraer dinero.

El mejor signo



Géminis

Hugh Laurie

11 de junio de 1959 (65 años)



## VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Las emociones reprimidas, y todo lo que callas podría acabar perjudicándote.

**DINERO:** Antes de firmar documentos, asegúrate de comprender todo. Pide consejo.

**AMOR:** Evita la influencia negativa de otros y contagiarte de miedos o inseguridades.

Pon flores frescas blancas para la buena energía.

## LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Cuestiones relacionadas con la mujer. Fertilidad, embarazo o revisión ginecológica.

**DINERO:** Decisiones acertadas. Aprovecharás los buenos consejos.

**AMOR:** Periodo esclarecedor en el que sabrás reconocer aquello que sientes o necesitas realmente.

Quema incienso de ruda para la prosperidad.

## ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Sentirás agotamiento y dolor generalizado en el cuerpo. Procura descansar.

**DINERO:** Cambio positivo y muy favorable. Llegada de buenas noticias.

**AMOR:** Tendrás la oportunidad de afrontar y superar algún miedo o bloqueo. Estarás valiente y seguro.

Incorpora en tu rutina la vibración del color naranja.

## SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** Riesgo de reacciones alérgicas. Presta atención al sistema respiratorio.

**DINERO:** Contarás con el apoyo de alguien para sacar adelante tus proyectos.

**AMOR:** Sé sincero al hablar. Evita las ambigüedades para que no haya malentendidos.

Quema velas de color morado en tu día a día.

## CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** Evita el diálogo interno negativo, ser pesimista o alimentar las obsesiones.

**DINERO:** Tu casa, pareja o familia necesitará más compromiso.

**AMOR:** Serás popular. Buena imagen pública. Todos querrán acercarse a ti. Te sentirás valorado.

Una turquesa equilibrará tus emociones.

## ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Posible afonía o temas relacionados con las cuerdas vocales.

**DINERO:** Los astros favorecerán tu buena suerte. Llegada de nuevas oportunidades.

**AMOR:** Momento favorable para los cambios. Empoderamiento y claridad de ideas.

Quema unas ramitas de romero para alejar lo malo.

## PISCIS

19/2 - 20/3

**SALUD:** Cuida el ánimo ante la tendencia al pesimismo y la negatividad.

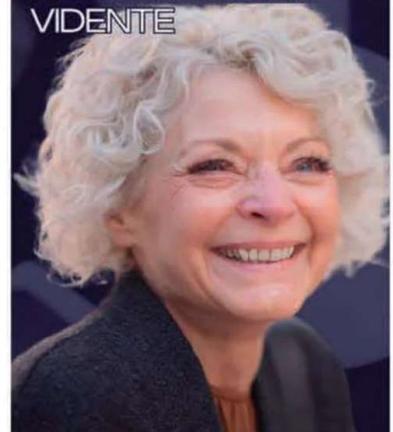
**DINERO:** Invertir conlleva el riesgo a perder y deberás estar dispuesto a asumirlo.

**AMOR:** Sentirás la necesidad de retirarte de todos. Buscarás momentos de soledad.

Lleva una pirita que te infunda ánimo y vitalidad.

**CAMILA LORENZO**

VIDENTE



Tu guía certera para desentrañar tu futuro en amor, dinero y trabajo. Más de 40 años de experiencia y miles de aciertos

20 MIN POR TAN SOLO 15€

910 054 826

TRABAJO SOLA, SINGABINETE

806 533 514

coste máximo red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min IVA incluido. Mayores 18 años. P Fuertes. Apdo C. 164 - 46002 Valencia

Rafaela Vilchez  
Vidente Natural

Auténtica experta  
en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN



Tu consejera amiga.  
Amor Salud Dinero Trabajo De ti a ti

806 450 223

Consultas claras y precisas

coste máximo red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio al cliente: 910 054 826 / 806 533 514 y Eric S.L. Ap. Correos 46002 Valencia

EN CASA CON..

A full-page photograph of Verónica Romero. She is smiling and looking towards the camera. She has long, wavy, light brown hair. She is wearing a white, form-fitting, sleeveless top under a black jacket with a repeating pattern of small, colorful triangles (red, orange, and white) on a black background. Her right hand is on her hip, and her left hand is raised to her head, holding a strand of hair. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

# Verónica Romero: "Con 'OT' me encontré y también me perdí"

La artista se sincera como nunca sobre su agridulce paso por el programa que la lanzó a la fama: "Pedí mi carta de libertad y me empoderé"

El salón está presidido por un cuadro de su padre, ya fallecido, que para la artista es su bien más preciado. "Fue lo primero que coloqué al llegar", nos dice.



**N**OS reunimos con Verónica Romero en su piso, donde vive actualmente. Allí nos recibe para hacer este reportaje. Mientras nos preparamos para hacer las fotos nos dice que en breve se mudará a otra casa, la que compró con el dinero que ganó en *Operación Triunfo* y en la que nunca vivió porque la puso en alquiler. Aquello fue en 2002 y ahora, como la casa se ha quedado sin inquilinos, ha decidido irse a vivir allí.

Nos habla maravillas de la casa y lo hace con tanto entusiasmo que no dudamos en pedirle hacer allí el reportaje. "Pero no está del todo amueblada, todavía estoy en proceso de mudarme...", nos dice. "¡Qué más da! ¡Es la casa que te compraste al salir de OT! A los

lectores de SEMANA les encantará conocerla...", le explicamos. "Venga, vamos para allá", nos responde sin dudar. Acto inmediato, Verónica nos montó en su propio coche y nos llevó a la que considera "su" casa, esa que, además de hogar, es el resultado del trabajo y el éxito que le cambió la vida. Un gran gesto que la define.

Al cruzar el umbral no hay duda: estamos en su casa. Una vivienda luminosa, con rincones llenos de hadas, velas y libros.

**Nos has traído a un sitio muy especial para ti.**

Sí, a mi lugar sagrado.

**¿Es la casa que te compraste al salir de la Academia?**

Eso es. Vivía en el centro en ese momento y me iba a comprar una casa en ►►►



Verónica nos abre las puertas de esta casa, que se compró tras salir de OT y en la que se ha vuelto a instalar recientemente. En la imagen de la botella aparece uno de los sticker que ha creado.

**VERÓNICA ROMERO**

**"En Operación Triunfo viví situaciones muy desagradables, me dijeron que no me mereía ser finalista y que tenía una flor en el culo", nos confiesa Verónica**



**"Entre Rosa López y yo hubo malos entendidos, pero ya está resuelto"**

**"Quiero vivir mi vida y mi trabajo desde los ojos y el corazón de la persona, no del personaje", asegura Verónica mostrando uno de sus libros, Alma y el camino del despertar.**



▶▶▶ Madrid, pero unos amigos me aconsejaron mirar cosas en las afueras, ya que no tenía un trabajo que me atara a un sitio fijo. Y encontré esta casa porque nos perdimos con el coche. Había un cartel de "Se vende", ni siquiera la vi por dentro y decidí quedármela. Quería estar en contacto con la naturaleza.

**El caso es que regresas a esta casa tras haberla tenido durante varios años en alquiler.**

No tuve ningún pudor. Además, me tuve que quitar el apego al hogar y a la comodidad. Fue un trabajo bonito, porque te liberas y ahora he vuelto a mi centro de operaciones después de 15 años o más.

**Tu vida cambió radicalmente con 23 años, con OT1.**

Sí. La vida está llena de decisiones, caminos, oportunidades... ¿Qué quieres en tu vida? Siempre lo he tenido presente no solo en la música, también en mi crecimiento personal. Me di cuenta de eso viviendo en Estados Unidos. No solo estaba allí para vivir la música, sino para encontrarme conmigo. Vivía sola, pero me estaba haciendo a mí misma y eso me dio algo maravilloso. Yo quería viajar con mi música y lo hice.

**¿Sentías que estabas perdiendo tu identidad?**

Después de todo lo que pasó con OT era muy fácil perderla o directamente adoptar otra identidad. Lo

## SU PASO POR 'OT1'



**Su participación en la primera edición de Operación Triunfo, en 2001, supuso su salto a la fama. Una experiencia agri dulce, ya que no se sintió bien cuidada y decidió pedir su "carta de libertad". Tras ello, con mucho tesón, trabajo e ilusión, Verónica ha conseguido forjarse una honesta carrera artística durante más de 20 años.**

importante es que el personaje no te coma. Lo cierto es que con *OT* me encontré y también me perdí, pero hoy vuelvo siendo yo.

**¿Ahora vives tu carrera de otra manera?**

No permití que el personaje del trabajo me definiera. Quiero vivir mi vida y mi trabajo desde los ojos y el corazón de la persona, no del personaje.

**¿En esa época viviste situaciones desagradables?**

Sí, me dijeron que tenía una flor en el culo y lo dijeron en un contexto muy feo. Yo hacía preguntas normales, como: "¿Por qué en el *merchandising*, donde salen los finalistas, no estoy yo?". Y la respuesta era: "Porque tú no te lo merecías" cosas muy feas que no merecía oír.

**Pero pasaste un casting como todos y fuiste finalista por votación del público.**

Sí y también agradezco que había muchas personas bonitas alrededor, pero esa fue mi sombra. Incluso en la Academia, cuando hacía algo bien, un profesor me decía: "No he dicho nada porque lo has hecho bien". Pero entonces, ¿por qué no lo dices? A los 20 años, si no ves apoyo, es muy duro.

**¿Cómo viviste tu salida de Operación Triunfo?**

Nos llevaron a una casa que eran unas oficinas. Yo no tenía *single* cuando los demás ya cantaban el suyo en la gira. Firmé con Sony, pero, de repente, ya no estaba y nadie me explicó por qué. Mi disco salió en agosto, meses después de los de los demás y estuve encerrada allí, sin salir, apenas había comida... ▶▶▶



**"Al salir de *OT* me encerraron durante meses en una casa que eran oficinas, sin apenas comida, y decidí pedir mi carta de libertad"**

▶▶▶ ¿Cómo terminó todo aquello?

Pedí mi carta de libertad. Me senté con ellos, conté lo que había vivido y me fui. Me empoderé.

**No tienes relación cercana con todos los compañeros del concurso, pero cuando os veis, hay euforia.**

¡Totalmente! Cuando nos juntamos, es muy bonito. Parreño decía: "Nos llevamos mejor cuando estamos juntos que cuando estamos separados". Vivimos algo único. Éramos una familia.

**"Con Álex Casademunt descubrí el amor, el deseo, la pasión, la risa... Fue un amor precioso"**

**En tu amistad con Rosa López hubo una pausa, pero también una conversación pendiente que ya se ha dado.**

Sí, ya hemos hablado y cuando hay respeto y cariño, todo se puede resolver. A veces solo hace falta tomar aire y dejar respirar. Fue por malos entendidos que luego se alargan...

**Tu relación con Álex Casademunt también fue muy especial... Fuisteis pareja.**

Sí, fue un amor precioso. Nunca discutíamos. Con él descubrí el amor, el deseo, la risa y una conexión incondicional.

**¿Y tienes pareja ahora?**

Me está costando abrirme. Siempre he sido muy reservada con mi vida íntima. Cuando te acostumbras a estar sola, cuesta dejar entrar



"Mi nuevo tema, *Pa' chulayo*, es una canción que tiene chulería con ese toque mío de: 'Se puede ser amable y tener gracia sin hacer daño a nadie'."

a alguien. Ahora mismo me encuentro en ese proceso...

**Volviendo al trabajo... En tu paso por 'Supervivientes', donde quedaste segunda finalista, dijiste que estaba todo amañado**

Me dio mucha rabia. Se juega con el espectador y con el concursante. Echaron a una grada entera de fans por la que se lió. Me sentí ridiculizada públicamente

**Volviste muy delgadita, pero luego viviste una etapa muy fit ¿Fue por culto al cuerpo?**

Hacía mucho deporte porque estaba rodeada de gente que lo hacía, pero nunca he tenido una relación tóxica con la comida. Aunque me gusta cuidarme.

**¿Te gustaría volver a la televisión?**

Me encantaría hacer un

reality, un programa de baile, *Tu cara me suena*...

**Ahora nos presentas tu nuevo tema, *Pa' chulayo*.**

Es una canción que tiene chulería con ese toque mío de: "Se puede ser amable y tener gracia sin hacer daño a nadie".

**¿Y cuándo sacas tu parte chula?**

Cuando conduzco (risas).



"Uno de mis sueños es tener una casita rural en un sitio precioso y tener mi negocio, mis animales"

Ya en serio, cuando veo que la gente me chulea. Me pongo en mi sitio y eso me viene bien. Porque que seas buena no significa que seas tonta. La vida te da escuela y yo he estudiado para evolucionar y ser la persona que quiero .

**¿Y en qué punto estás ahora?**

En un punto de no parar. Siento que estoy en mi sitio.

**Háblanos de ese sueño tuyo de tener una casa rural.**

¡Ay, sí! Uno de mis sueños es tener una casita rural en un sitio precioso y tener mi negocio, mis animales...

**Tienes muchas ilusiones puestas en este verano...**

Sí, con una gira en solitario maravillosa con canciones míticas. Ya hemos cerrado más de 20 conciertos y seguimos. Estoy muy contenta.

.....  
*Iván Reboso / Fotos: Joan Crisol.  
Maquillaje y peluquería: Dafne y Andrea by Alberto Dugarte Institute.*

## María Patiño: "Me han hecho sentir como una delincuente"



● Tras una etapa de silencio e incertidumbre, María Patiño vuelve más fuerte, más segura y, sobre todo, con las emociones a flor de piel. La periodista gallega se enfrenta a una nueva etapa profesional llena de ilusión... y de reivindicación. "Volver a comunicar me hace sentir viva", confiesa María a SEMANA. En estos días, la presentadora se pone al frente de *La familia de la tele*, el nuevo programa de las tarde de La 1 de Televisión Española, y asegura que ni siquiera sabe lo que se va a encontrar. "Me siento más joven que nunca", nos dice.

**¿Estás contenta, María?**

Sí, muy nerviosa, pero con-

tenta, claro. Yo siempre digo lo mismo, pero es que en *Ni que fuéramos* fui muy feliz. Me dio mucha seguridad en mí misma.

**¿Te hizo más fuerte?**

Sí, porque cuando no tienes medios, ni recursos, y solo cuentas con cuatro horas, con la pantalla fija en ti y la responsabilidad de mantener el control... llegas agotada, pero también muy satisfecha.

**Dejar de presentar, quedarte en casa, ver que no te llaman... ¿cómo lo llevaste?**

A mí el despido no me pasó factura. Lo que me dolió fue que nos pixelaran como si fuéramos menores de

edad, cuando hay una hermeroteca maravillosa. Me hería. He trabajado en programas que con un burofax, una hora antes, se eliminaban. Me sentí como una delincuente. Y hay delincuentes a los que se les rinde homenaje... A mí, me pixelan.

**Ahora vas a competir con formatos como TardeAR o Y ahora Sonsoles... ¿cómo lo llevas?**

Fenomenal. Me encanta competir. Quiero ganar y voy a ganar. Aunque no me quita el sueño. Sé lo importante que son las audiencias, pero no me obsesionan.

**¿Sabes cómo va a ser el estreno del programa? (que se ha retrasado por la muerte del Papa) Se habla de una bomba...**

Nos tienen con muy poca información para mantener el efecto sorpresa. Se ha rumoreado que puede estar Anabel Pantoja o Rocío Carrasco como colaboradora, pero te juro que ni yo lo sé.

**¿Te queda algo por demostrar después de tantos años?**

Sí, muchas cosas. Recuerdo un día en *Ni que fuéramos* con el caso de Errejón: me cambié de ropa en tres minutos para hacer un programa de actualidad. No era lo mío, pero me encantó. Me di cuenta de que el sistema de preguntar es igual en cualquier género. Este nuevo proyecto no será solo de co-razón.

**¿Vas a echar de menos a Terelu Campos?**

Hace tiempo que no la veo ni sé nada de ella. Desde que empezamos en *Ni que fuéramos*, no tenemos relación.

**¿Te dolió perder esa relación de amistad?**

Mucho. A Terelu la he apreciado y querido. Pero la relación se rompió porque no estuvo a la altura cuando empecé el nuevo programa. No recibí ni apoyo, ni una felicitación. No hubo pelea, simplemente se acabó.

**¿Te molesta que se hable de Terelu como altiva o soberbia?**

En 2018 lo contamos en *Sálvame*, y Lequio dijo que le parecía moralmente reprochable. Luego ella lloró en directo. La vida cambia. Hoy los que la defendían, le dan. ¿Qué ha pasado?

**Belén Rodríguez ha confesado que Terelu no le escribió tras comunicar su cáncer de garganta.**

Me sorprende. Terelu siempre ha sido muy detallista para esas cosas. Aunque era más amiga de Carmen Borrego, que bastante ha sufrido también...

**¿Has tenido decepciones con compañeros?**

Sí, pero lo entiendo. Hay que ser valiente para estar al lado de quien quieres sin pensar si te puede manchar.

**¿Te has sentido como una mancha?**

Ya te lo he dicho: estoy pixelada. Y eso es para los menores. Pero bueno, me siento joven, como una menor de edad.

**Todos recordamos a Mila Ximénez. ¿La sientes cerca?**

Mucho. Ella estaría aquí sin duda. Pensamos en ella todo el tiempo. Imagínate a Mila en esta etapa... ¡flipa!

.....

Iván Reboso / Foto: TVE

## 'El Cazador', ahora en las tardes de La 2

● Debido a la inminente llegada de *La familia de la tele* a las tardes de La 1, TVE ha tenido que reajustar la emisión de sus programas en ambas cadenas. Así las cosas, las últimas entregas de *El Cazador*, que presenta Rodrigo Vázquez, pasarán a emitirse en las tardes de La 2, junto al estreno de *Jeopardy*, el concurso cultural de Paco de Benito que llevaba años guardado en un cajón.



## 'Aída y vuelta' finaliza su rodaje



● La secuela cinematográfica de la popular serie de Telecinco, *Aída*, ha finalizado su rodaje tras seis semanas muy intensas en las que el elenco ha vuelto a retomar sus personajes.

En esta película, dirigida por Paco León, les veremos rodar uno de los capítulos de la famosa serie, mientras cuentan los entresijos que en su día no pudimos ver. Una especie de 'meta-televisión'. Participan todos los actores protagonistas excepto Ana Polvorosa, 'La Lore'.

## Boris Izaguirre lanza un dardo a Jordi González

● El presentador ha recordado cómo fue su salida del programa de *Lazos de sangre*, de TVE, señalando directamente a Jordi González, que fue quien le sustituyó: "Sé de programas que yo he presentado, con muy buen resultado, que de repente me quitan a mí y ponen a otra persona que es amiga mía. Decide la cadena, es cierto, pero, si fuera yo, lo pensaría dos veces", le confesó a Xuso Jones y Ana Brito en *Poco se habla*.



## Ion Aramendi elogia a 'Pasapalabra' desde Telecinco

● El presentador sorprendió a todos los espectadores de *Reacción en cadena* cuando paralizó el programa para dirigirse directamente a su rival más directo, *Pasapalabra*. La presencia de la palabra 'rosco' en una de las pruebas del espacio, hizo que Ion mandase un mensaje muy cariñoso a los que son su competencia en Antena 3: "Oye, aprovechamos para saludar a nuestros compañeros de franja, a nuestros amigos y amigas de *Pasapalabra* y su gran Rosco. ¡Un beso para Roberto Leal y los suyos! Estamos aquí juntitos, son compañeros y además lo hacen fenomenal".



## 'Cine de barrio' contextualizará sus películas en la época en que se rodaron

● TVE ha decidido introducir una novedad en *Cine de barrio*, el programa en el que se emiten títulos clásicos del cine español.

A partir de ahora, se incorporará al inicio de sus películas, cuando su contenido lo precise, una frase informando de la época y el contexto en el que se rodaron: "Las circunstancias contenidas en esta película se enmarcan en una época determinada y deben ser entendidas en el contexto social de dicha época".

Este cambio se ha introducido en respuesta a algunas quejas de la audiencia por las actitudes machistas y sexistas de estas películas.





## Pilar Rubio se impone a Carmen Farala y gana 'Maestros de la Costura Celebrity'

● Perseverante, autoexigente, resolutiva y comprometida, así ha sido Pilar Rubio en su paso por *Maestros de la Costura Celebrity*, y aunque sus seguidores daban por hecho que el triunfo recaería en manos de la *influencer* Carmen Farala, la presentadora consiguió llevarse la estatuilla de cristal a casa.

Lo hizo en una final marcada por la visita de su marido, Sergio Ramos, que quiso demostrarle su apoyo públicamente tras los

numerosos rumores de crisis que se han sucedido en los últimos meses: "Como tú me apoyas tanto, yo sabía que esto era importante para ti, una final. Pilar se ha volcado en este proyecto desde el principio y, a partir de ahí, le ha dedicado muchísimas horas que le ha tenido que quitar un poco a sus seres más queridos. A los niños, a su esposo, a su madre, a la familia en general... Pase lo que pase, nos llevamos una campeona hoy a casa".

Y lo que pasó es que Pilar consiguió el premio tras confeccionar un sofisticado vestido de tres piezas inspirado en la Alta Costura, que simulaba a una mujer desvistándose.

Eso sí, lo confeccionó siguiendo escrupulosamente todo lo que ha aprendido en estos meses en el *talent*. Y es que los que han estado al lado de ella, la definen como una luchadora incansable. Da igual las horas que tuviese que dedicarle para conseguirlo.

## FLASHES

### MUERE EL LOCO GATTI, DE 'EL CHIRINGUITO', A LOS 80 AÑOS

● Según ha trascendido, el colaborador y exfutbolista ha fallecido en un hospital de Buenos Aires debido a una insuficiencia renal.



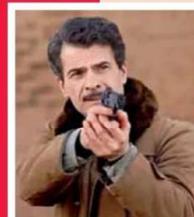
### FRANK CUESTA, INGRESADO TRAS LA PICADURA DE UNA SERPIENTE

● El televisivo se encontraba en la selva cuando fue atacado por una serpiente escupidora. Está fuera de peligro, pero con seguimiento médico.



### ANTENA 3 RENUEVA 'ENTRE TIERRAS' CON RODOLFO SANCHO

● La serie, protagonizada por Megan Montaner, ya prepara su segunda parte, que contará también con Rodolfo Sancho.



# Ecem Ozkaya

('Renacer'):

"Soy una completa adicta al trabajo"

● En *Renacer*, la serie que Antena 3 que se emite los lunes y martes por la noche,, Ecem Ozkaya da vida a Rengin, una doctora madura, madre de una hija adolescente de 16 años. En la vida real, la actriz cumplirá en junio 37 años y tiene un hijo de 11. Aunque a Ecem, a quien ya vimos en España con la serie *La venganza de Iffet* (que emitió Divinity), le cuesta verse en un personaje un poco más mayor, lo acepta con gusto, pues supone un gran reto para ella.

**¿Conoces nuestro país?  
¿Hablas español?**

No he llegado a ir todavía, pero me encantaría viajar a Barcelona. Y da la casualidad de que hace tiempo que quiero dar clases de español y también de flamenco. Esta pregunta me ha recordado que tengo que ponerme ya.

**En *Renacer* interpretas a un personaje mayor que tú.**

**¿Cómo te ves?**

Rengin es muy distinta a mí, en aspecto y forma de ser, pero me gusta, porque así practico para el futuro. Me gustan sus arrugas.

**¿No te pareces en a ella?**

No (*risas*). Ella es una mujer que gestiona bien su vida, pero no su corazón,



debería elegir el camino adecuado emocionalmente, del mismo modo que es capaz de manejar su vida y la de su hija.

### ¿Cómo eres tú?

Soy alguien que está en búsqueda... no puedo decir de algo en concreto. No me limito. No me hago grandes promesas. Soy así.

### ¿Es importante la belleza para ti?

Por supuesto. Pero no hablamos de estética ni de maquillaje, sino de algo interior. No podemos refugiarnos en el físico cuando en el mundo pasan tantas cosas malas. La belleza es energía y es importante cuidarla y dedicarle un esfuerzo.

### ¿Cómo te cuidas tú?

¡Si supieras lo difícil que es cuidarme! Soy madre, tengo una familia que mantener, debo seguir unas rutinas y una buena nutrición, hacer ejercicio y cuidar de mi hijo, mi profesión, mis amigos y seres queridos... y de mi gato. Es muy difícil gestionar todo esto, se necesita mucha disciplina e intento aguantar el ritmo, a pesar de todo.

### Cuéntanos algo de tu hijo...

Se llama Kaan y es mi fuente de vida y mi fuerza. Vivimos juntos y es un compañero de piso perfecto. Creo en la existencia del amor infinito y sin límites. Es un niño muy especial. Juega al baloncesto y le encanta el Real Madrid.

### ¿Eres familiar?

Sí, desde luego. Mi hermana vive en Suiza, pero es la persona más cercana a mí a pesar de esos 3.000 kilómetros que nos separan, igual que mi madre y mi padre. Son pilares indestructibles.

### ¿Qué querías ser cuando eras pequeña?

Siempre quise ser artista. No hay ningún artista en mi familia. Y recuerdo que mi abuela siempre decía que ya de pequeña yo insistía en que quería serlo.

### ¿Cuándo decidiste ser actriz?

Actué en teatro desde los 10 años hasta la universidad. Ahí empezó todo. Estudié cine y televisión. Durante mis años de carrera, ya actuaba para pagar mis estudios. Llevo 18 años en esta profesión.

**“Mi hijo, de 11 años, juega al baloncesto y su objetivo es llegar al Real Madrid”**

**“No estoy en contra de la cirugía estética y, si lo necesitase, me sometería a ella”**

### ¿Trabajaste en algo más cuando eras joven?

Sí, me encargué durante un tiempo de una tienda de muebles que tenía mi padre. Me ganaba el sueldo tanto vendiendo como practicando en la dirección de la empresa, antes de actuar profesionalmente.

### ¿Has vivido momentos difíciles en esta profesión?

Claro, los ha habido. Pero nunca he decaído. Incluso en situaciones complicadas, me he secado las lágrimas y me he levantado, todo gracias a mi profesión. Mi trabajo siempre ha sido un apoyo para mí, nunca me ha abandonado ni me ha dejado sola. Incluso cuando me

En la ficción es Rangin, una mujer que triunfa en su trabajo, pero que fracasa en el amor.



convertí en madre, no he dejado de trabajar. Amo mi profesión. No cambiaría nada de mi vida hasta ahora. De todos modos, tampoco soy una persona que se ilusione fácilmente o que se cree fantasías en la cabeza.

### ¿Qué opinas de la cirugía estética?

Nunca he estado en contra. Si lo considerase necesario, yo también lo haría.

### ¿Qué otras habilidades artísticas tienes?

Me gusta tocar el piano y cantar, pero como amateur. No pinto, pero se me dan bien los colores. Y, por otro lado, mi madre es buena costurera y a veces la ayudo.

### ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Leer libros y hacer deporte. Son dos cosas que me ayudan a estar conmigo misma.

### ¿Alguna vez has estado enamorada de alguien que no te convenía, como le pasa a tu personaje en la serie?

He vivido amores que no eran buenos para mí, en un

sentido distinto de lo que ella vive, pero me sirvieron para aprender y pasé página. En la serie no se enamora de un mal tipo, solo de alguien que cometió un error. Vivieron un amor de juventud y su relación se ha convertido en rutinaria, no salen de su zona de confort y no sé si a eso se le puede llamar amor.

### ¿Seguís grabando? ¿Estará tu personaje hasta el final?

Sí, estamos todavía en el set, pero no sabemos cuál será el final ni cuándo. Solo el guionista sabe si yo estaré hasta el último capítulo.

### ¿Cómo es el ambiente de rodaje?

Es un equipo muy divertido y a la vez muy productivo. Me siento muy seguro.

### ¿Qué es lo más importante para ti en la vida y qué no soportas?

La confianza es algo muy importante para mí. Y lo que no puedo aguantar es la injusticia y la mentira.

M. Gómez.

Fotos: Yiğit Eken y Erkan Sorkun

## La polémica de Montoya y su defensor



● Está siendo el protagonista indiscutible de esta edición de *Supervivientes*, y eso tiene sus pros y sus contras.

Uno de esos contras es el interés que despierta conocer más sobre él. Y en eso ha tenido un papel importante *Fiesta*,

que ha desvelado una conversación de Montoya con Anita en la que afirma que no conoce a su defensor de nada: "Pero sabe y tiene muchos contactos en la tele. Me interesa para mi imagen. Estamos haciendo tele".

## Chicote y su anécdota con Broncano en Nochevieja

● Se cumplen cuatro meses de la retransmisión de las Campanadas y Alberto Chicote ha querido hablar de cómo vivió la anécdota de Broncano gritándoles desde el balcón de Televisión Española: "Tengo siempre muy presente que al otro lado de la tele hay millones de personas que quieren que todo salga bien.



No puedo romper eso porque estén pegando voces en otro lado. En el momento en el que nos fuimos a publicidad, que

sé que no estoy en directo, que ya no estoy con el público, le saludé, y aquí paz y después gloria", ha contado.

### ★ PELÍCULA

## 'Cónclave', la ganadora del Oscar que recobra actualidad con la muerte del Papa Francisco

**Plataforma:** Prime Video, Filmin...

**Int:** Ralph Fiennes, Stanley Tucci, John Lithgow, Isabella Rossellini, Lucian Msamati, Sergio Castellitto y Brian F. O'Byrne



● Tras el fallecimiento del Papa Francisco, hay varias obras audiovisuales que han regresado a la actualidad. Entre ellas, la más sonada, ganadora de un Oscar al Mejor Guion Adaptado y con múltiples nominaciones en los BAFTA y los Globos de Oro. En *Cónclave*, el protagonista, el cardenal Thomas Lawrence se queda de encargado, supervisando el proceso que elegirá al sucesor del pontífice fallecido.

A lo largo de la ficción, se plasman las tensiones ideológicas y los secretos entre los cardenales que amenazan con



desestabilizar la elección del nuevo Papa. En definitiva, la lucha de poder en el seno de la Iglesia Católica. Algo que, con total seguridad, volverá a producirse tras el fallecimiento de Francisco. La actuación de Ralph Fiennes, que interpreta al cardenal al mando, en el que muchos consideran uno de los mejores papeles de su carrera, destaca en esta película, solemne e intrigante.



★ SERIE

### 'El Jardinero', el thriller de Netflix que arrasa en todo el mundo y que demuestra que el amor vence a la maldad

Plataforma: Netflix

Int: Álvaro Rico, Cecilia Suárez, Catalina Sopelana, Emma Suárez, María Vázquez, Iván Massagué

● Es de esas series que no sabes muy bien por dónde cogerla hasta que ya llevas unos cuantos minutos enganchado a la trama. Cuenta la historia de Elmer (Álvaro Rico), un joven que, como consecuencia de un trágico accidente que sufrió en la infancia, sufre de alexitimia, una condición que le impide experimentar emociones como el amor.

Su madre, interpretada por Cecilia Suárez, aprovecha esta condición para convertirlo en un asesino a sueldo. Algo que solamente cambiará cuando, tras recibir un encargo, acaba enamorándose de la dulce y amorosa protagonista. Como la vida misma, y como cantaba Malú, solo el amor lo salvará.

Nos recuerda constantemente cómo hasta las relaciones maternofiliales, sobre todo si son tan téticas como esta, deben ser cuestionadas en algunos momentos.

Ambientada en Galicia, los planos, la atmósfera y la ambientación musical (muy protagonista) son, por cierto, una delicia.



Es la más vista de Netflix en más de 53 países, desbancando a *Adolescencia*.

★ DOCUMENTAL

### 'Mi fin de semana perfecto', con Chenoa

Plataforma: Prime Video

● Estamos viviendo la auténtica fiebre de los documentales sobre personajes conocidos. Lo analizábamos hace unos números y lo volvemos a constatar con esta última vuelta de tuerca que le da Prime Video al género.

Acaba de estrenarse *Mi fin de semana perfecto*, un docureality en el que varios famosos muestran cómo se relajan o disfrutan en su fin de semana ideal.

Entre los nombres, destacan el de Chenoa, que compartirá plan con algunas de sus compañeras de *Operación Triunfo*, o el modelo e influencer Daniel Illescas, que vivirá unos días llenos de adrenalina con amigos.



SINCERO

EXCLUSIVA

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



# Manu Sánchez: "Mi metástasis no termina de desaparecer"

El humorista, presentador y actor andaluz nos cuenta el duro proceso por el que está pasando desde que le detectaron un cáncer hace dos años. "Ahora soy otra persona", dice

"Antes de mi primera operación a vida o muerte fui al notario para dejarlo todo arreglado", reconoce.

**I**NGENIO, inteligencia, carisma... y mucho humor. Esas son algunas de las señas de identidad de Manu Sánchez (39), presentador, actor, humorista y, sobre todo, andaluz orgulloso y flamante ganador el pasado mes de febrero de la Medalla de Andalucía por "sus valores humanos".

Además, Manu ha conseguido encajar de la mejor manera posible, intentando arrancar una sonrisa a los demás, el cáncer de testículo que le diagnosticaron hace casi dos años. El comunicador ha pasado ya por seis operaciones, dos de ellas a vida o muerte, teniendo siempre a su lado a su pareja, Lorena Sánchez, madre de sus hijos, Manuel y Leonor.

**Manu, te han dado la Medalla de Andalucía, el Premio Iris al mejor presentador de televisión autonómica... ¿Eso ayuda a darte energía positiva?**

Sigo en el proceso, sigo recuperándome y tengo alguna que otra cirugía en vista. pero también voy a ir a ver al Papa a Roma, por si me pudiera echar un cable, que es una buena opción (risas). Está siendo un año muy bonito, la verdad es que soy una persona diferente desde que me diagnosticaron el cáncer. El 19 de abril hce dos años y soy una persona distinta y mi realidad también lo es. Conozco otras cosas, hablo de otras cosas, tengo otras sensibilidades. Todo el que pasa por un proceso como este reconocerá que es otra persona, además me están pasando cosas muy bonitas con la gente,

y yo que soy muy positivo ya le estoy viendo el lado bueno a todo esto, aunque lo cierto es que los momentos duros son durísimos.

**¿Trabajar tanto es recomendable cuando aún estás en proceso de recuperación?**

Es una parte del proceso. Cuando los médicos me dicen que toca parar pues paramos y estamos hospitalizados y la empresa, mi productora, 16 Escalones, sigue sin mí, pero es necesario también recuperar tu vida y seguir con tu día a día. La cabeza es importante y sentirte tú. Cuando llevas mucho tiempo ingresado tienes un poquito de síndrome de Estocolmo y llegas a casa y te sientes inquieto.

**"Me están pasando muchas cosas bonitas con la gente y yo, que soy muy positivo le estoy viendo ya el lado bueno a todo esto, aunque los momentos duros son durísimos", reconoce**

**Cada vez que hablas tus palabras tienen mucho impacto, especialmente en las redes sociales.**

Ahora lo que me está pasando está teniendo mucho repercusión, es cierto. Por los premios, por la medalla... por el documental de las hermandades andaluzas en Roma, por la visita que haremos en mayo a El Vaticano, donde nos recibirá el Papa, que es un hecho histórico... Están saliendo muy bien los programas de televisión y también estoy viendo el teatro, porque me

han animado a contar el proceso por el que estoy pasando y compartirlo.

**Hablando de compartir, pediste la mano a tu mujer en la tele, pero aún no habéis puesto fecha de boda.**

Bueno, en realidad se la había pedido antes, fuera de la tele. Fue antes de la primera operación a vida o muerte a la que me sometí, llevo seis operaciones pero dos eran tan graves que no sabíamos como iban a salir. Así que antes de la primera quise dejar todo arreglado y ordenado y fui al notario para dejar organizada mi empresa, la casa, los niños... Además, Lorena y yo nos hicimos pareja de hecho para dejar todos los papeles arregladitos. Ella está en un proceso de nulidad para poder casarnos por la iglesia, pero teníamos que dejarlo todo listo antes de aquella primera operación.

**Hay un video de eso, ¿no?**

Sí, pero no se lo hemos enseñado a nadie porque yo estoy sin pelo, sin cejas, con la cara con el "efecto luna"... mis condiciones físicas eran mejorables. Al poco tiempo estuve en el programa de Bertín Osborne y entonces repetimos la petición ante las cámaras, el video se hizo viral y parece que le pedí matrimonio en la tele, pero ya había pasado antes y con anillo incluido.

**¿Y no tenéis fecha?**

Pues la gran verdad es que como mi metástasis no desaparece, hasta que no dejen todo limpio... Tengo otra cirugía a la vista y no sé cuántas me quedan. Cada vez que me dicen "Puede que esté limpio", hay que comprobarlo a los meses y si no es así pues tienen que vol- ▶▶▶

▶▶▶ ver a operar. Por eso no nos atrevemos a poner una fecha concreta hasta que no haya ninguna cirugía en el horizonte.

**¿Sabes cuándo será la próxima operación?**

En junio o en septiembre de este mismo año. Se supone que será la última, y si se confirma que no habrá ninguna más, entonces hablaremos de poner fecha de boda. Esa es la gran pregunta que me hacen hasta mis niños. '¿Cuándo os casáis?', nos dicen, pero les explico que nosotros queríamos esperar para que ellos pudieran venir los dos a la boda. Cuando no haya ninguna cirugía pendiente la pondremos.

**"Debemos disfrutar de todo, cuando estaba con la quimio, el agua me sabía a fango, ahora beber un vaso es un placer"**

**¿Será en Sevilla o en Cádiz, la tierra de tu mujer?**

Yo voy a tirar para Sevilla, aunque no sé, porque Lorena manda *tela*. Lo mismo buscamos un punto intermedio, que podría ser Marbella, el lugar al que nos gusta escaparnos. Estamos abiertos a las negociaciones.

**Ahora cuentas tu experiencia personal en el teatro.**

Sí, porque cuando me entrevistaban, yo explicaba que me habían operado a vida o muerte pero luego me salía una broma para descongestionar un poquito. No era capaz de dejar esa frialdad y entonces mi equipo me animó a hablar de mi proceso de la forma en la que yo me expresaba, contando algo muy serio pero seguido de



**SU MAYOR APOYO**

Manu solo tiene palabras de agradecimiento para su pareja, Lorena Sánchez, la madre de sus dos hijos. Ella ha sido su principal apoyo durante todo el proceso de su enfermedad y solo espera estar recuperado del todo para por fin poder casarse con ella.

una broma para intentar aliviar y hacer reír. Creía que no sería capaz, porque yo me subo a un escenario a hacer reír, pero he descubierto que hacer emocionarse a la gente es otra cosa. Al final lo hemos conseguido, y hemos puesto en marcha la obra *Entregamos*, porque esa es la sensación que yo

tuve cuando me diagnosticaron el cáncer: sentía que me pedían el examen... Creía que iba a tener 90 años para hacer ese examen, aunque nadie tiene la garantía de vivir hasta esa edad, y de repente me lo piden con 37. Estrenamos el espectáculo en *Dos Hermanas*, mi pueblo; después estuvimos en

el Teatro Cervantes en Málaga y en Sevilla metimos a 10.000 personas en el Cartuja Center. Me he acostumbrado rápido a hacer reír y llorar, viene a verme mucha gente que está en el proceso. Otras personas tienen otro tipo de problema pero se identifican con la situación, al final es un canto a la vida.

### ¿En qué sentido?

Debemos saber disfrutar hasta de un café. Cuando yo estaba con la quimio hasta el agua me sabía a fango, ahora beber un vaso es un placer, igual que disfrutar de un día bonito o incluso de uno de lluvia.

### La Gran procesión. Andalucía en Roma es el proyecto documental del que nos hablabas, ¿cómo puedes tener tantos registros?

Esto va de contar historias, de intentar estar cerca de los momentos irrepetibles y este sin duda lo es. Soy cofrade, tengo la sensibilidad despierta y creo que estamos ante un hecho histórico.

### "Hasta mis niños me preguntan '¿cuándo os casáis?' Queremos esperar a que no haya ninguna cirugía pendiente"

Tanto por parte de la Hermandad del Cachorro como por parte de la Esperanza de Málaga hemos encontrado facilidades y afrontamos un trabajo que está vivo, no sabemos aún qué va a ocurrir. Vamos a acompañar a dos familias, una malagueña y otra sevillana, para ver como lo viven desde la devoción popular, que es de lo que se trata de la religiosidad popular de Andalucía en Roma.

### ¿Desde lo local se consigue llegar a lo universal?

A mí me gusta pensar que Woody Allen hace todas las películas de su barrio, lo que pasa es que su barrio es Manhattan, pero son universales. Decía el escritor gaditano Fernando Quiñones que se podía conquistar lo universal

desde lo local, la forma de entender la religiosidad en Andalucía es muy peculiar. En el documental vamos a traer imágenes espectaculares: el Cachorro pasando por el Coliseo o la Esperanza recibiendo culto en la Basilica de San Pedro. Se van a sorprender de la devoción que arrastran, de las miles de personas que estarán el 17 de mayo en Roma, de la música cofrade... Lo que nos hace únicos es lo identitario en un mundo cada vez más globalizado. La forma de entender la muerte desde la belleza, con música, *petalás*, con saetas, es única en Andalucía. La estética del Barroco es tremendamente universal y Roma se reconoce en el Barroco. Yo me creo la Andalucía universal.

### En el documental no dejas de pronunciar la palabra Andalucía todo el tiempo.

Yo miro la realidad a través de mi tierra, la forma andaluza también de entender la religiosidad y el Vaticano ha entendido la fuerza de ese sentimiento. Si el Vaticano lo cree, ¿quien soy yo para discutirlo al Papa?

### Y no sólo defiendes tus raíces sino que denuncias la andalufobia...

He intentado normalizarlo, y cuando he sentido algún desprecio o me han puesto pegas, al analizarlo entendía que la *andalufobia* era por mi condición de andaluz y más que por ello por los prejuicios: con los acentos, por ejemplo. Lo que he intentado es no rendirme ante eso. No hay que darle la razón a los abusones. Más que reivindicar debemos normalizar y poco a poco irán desapareciendo los prejuicios.

Sevilla Press



"Volveré a operarme en junio o en septiembre, y se supone que será la última vez. Si es así, pondremos la fecha de la boda".

"Me han puesto pegas por ser andaluz, por el acento... No voy a rendirme ante la andalufobia ni darle la razón a los abusones"

**BODA SORPRESA**

# Inés Hernández se casa en Las Vegas

La presentadora y su novio, DJ Verse, contrajeron matrimonio en una divertida ceremonia en la ciudad del juego



Recién casada, Inés estrena *La familia de la tele*, la gran apuesta para las tardes de TVE.

**U**NOS días antes de empezar su nueva etapa en *La familia de la tele* (TVE), Inés Hernández (32) disfrutó de unas breves vacaciones en Estados Unidos. Pero no fueron unas vacaciones normales, la presentadora aprovechó el viaje para casarse con su novio, Guillermo Camacho (37), cantante de rap y productor musical conocido como DJ Verse, con quien lleva saliendo un año y medio.

Como ella misma había dicho en varias ocasiones, su boda no iba ser un enlace normal. La pareja se casó en Las Vegas, en la misma capilla en la que también lo hicieron en su día Jon Bon Jovi o David Guetta, y fiel a la tradición de la famosa ciudad del juego, un Elvis Presley amenizó la ceremonia.

**“Mi boda no ha tenido desperdicio. Era un sueño absoluto”, ha dicho la abogada madrileña**

Para darse el ‘sí, quiero’, Inés eligió un vestido corto blanco, con cuerpo de corsé, un sombrero de cowboy del que partía un largo velo a modo de capa y botas negras y blancas a juego. El novio optó por ir totalmente de negro con zapatillas blancas. “Mi boda no ha tenido desperdicio. Era un sueño absoluto”, ha dicho Inés. La pareja también aprovechó el viaje para irse de luna de miel y pasaron unos días en Los Ángeles.

Estas divertidas y originales bodas típicas de Las Vegas no tienen validez legal en España hasta que no se realizan aquí los trámites oficiales. ■



**La pareja se lo pasó en grande en este día tan especial, pero la boda no tiene validez legal en España.**



**DJ Verse e Inés no ocultaban su gran felicidad.**



**Como manda la tradición en Las Vegas, un Elvis Presley amenizó la ceremonia.**

**DESPEDIDA DE SOLTERA**



**UNA SORPRESA QUE NO SE ESPERABA**



**CUENTA ATRÁS PARA LA BODA**

# Susana Molina disfruta de una espectacular despedida en Miami

Organizada con todo detalle, la despedida de soltera de Susana Molina ha dejado claro el cariño y la unión que mantiene con su círculo más cercano.

A menos de dos meses de su boda con Guille Valle, Susana Molina ha vivido una despedida de soltera inolvidable

**L**A cuenta atrás ha comenzado! Susana Molina está a punto de dar uno de los pasos más importantes de su vida: se casa con su pareja, Guille Valle. La fecha elegida no podía ser más especial: el próximo 13 de junio, día en el que sellarán su amor pasando por el altar cumpliendo, además, cinco años de amor. Y, como no podía ser de otra manera, sus amigas le han preparado una despedida de soltera por todo lo alto.

“Hola, Susana. Tu aventura está a punto de comenzar. Tienes solamente una hora para hacer la maleta”. Así comenzaba su aventura antes de conocer el destino elegido por todas sus amigas. ¿Lo primero? Enfundarse en un divertido chándal con su cara, tal y como ya habían hecho previamente todas sus colegas

## Sin saber el destino y con un antifaz puesto, Susana voló hasta Miami, donde comenzó su particular aventura previa a la boda

Entre las organizadoras se encuentra Dulceida, quien ha mostrado algunos de los momentos iniciales del viaje. A la cita también acudieron Madame de Rosa, Marta Riumbau, Alba Paul, Joaquín Saldaña, Blanca Ballesteros, José Obando, Sara Guzmán y Nagore Robles, todos ellos cercanos al círculo de amistades y colaboradores habituales de Molina.

Tras reunirse con el grupo, Susana fue conducida al aeropuerto sin conocer su destino. “Ha pasado. Me voy de despedida. Aún no sé nada, pero ya estamos en el aero-



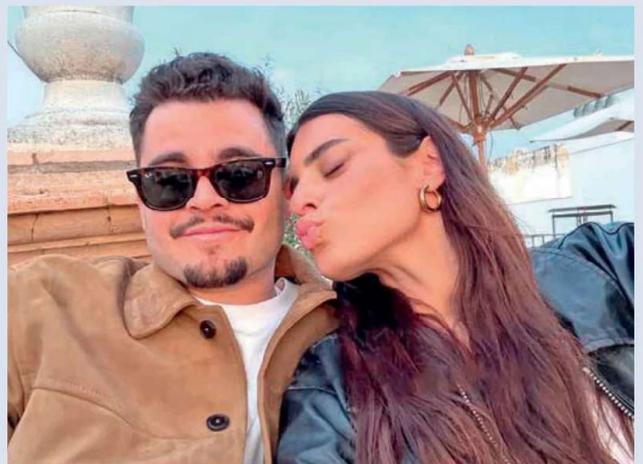
puerto”, dijo. Para mantener el misterio, tuvo que llevar un antifaz hasta la puerta de embarque. Finalmente, el destino fue revelado: Miami.

“Estoy en Miami y no me lo creo”, expresó la joven. Según ha contado, siempre había querido visitar esta ciudad. En sus primeras horas allí ya ha empezado a recorrer algunos de los lugares más icónicos.

### Una fecha especial

Aunque el enlace se celebrará un día 13 (número que muchos evitan por superstición), para la pareja tiene un valor sentimental. Fue el 13 de junio de 2020 cuando se conocieron en una fiesta organizada por un amigo. Desde entonces, Valle ha sido una figura clave en la vida de la influencer tras su ruptura con Gonzalo Montoya.

## COMIENZA LA CUENTA ATRÁS PARA LA GRAN BODA



**Desde que se conocieron durante una fiesta de unos amigos en común, no se han separado.** El veterinario llegó a la vida de Susana en junio de 2020, en uno de los momentos más delicados de su vida: su ruptura con Gonzalo Montoya tras participar juntos en la tercera edición de *La isla de las tentaciones*. Cinco años de amor que culminarán en una emotiva boda.

# La Semana Santa de los famosos

Desde Antonio Banderas en Málaga, a Eva González en Sevilla, las multitudinarias procesiones y los pasos y tronos se llenaron de numerosos rostros conocidos

**E**L puente de Semana Santa es uno de los más esperados por los españoles.

Hay quien aprovecha para disfrutar de unos días de vacaciones, escaparse a la playa, a la montaña, viajar...

Pero para muchos otros son también días de fervor religioso y recogimiento, de emocionarse con las procesiones y seguir los pasos y tronos de las distintas cofradías. Un sentimiento que comparten miles de fieles en toda España. Y entre ellos, muchos rostros conocidos.

Como Eva González, a quien vimos en Sevilla. La presentadora estuvo en la procesión de la Esperanza de Triana, de la que es devota.

acompañada por su hijo, a quien ha querido inculcarle ese amor.

## Los Alba

En la capital andaluza estaban también María del Monte y su mujer, la periodista Inmaculada Casal, viendo la procesión de El Cachorro.

Y en *La Madrugá*, la noche más larga de la Semana Santa, vimos también una buena representación de la familia Alba, con Eugenia Martínez de Irujo y su marido, Narcís Rebollo; su hija Tana con su novio Manuel o Sofía Palazuelo y Fernando Fitz-James, duques de Huéscar, que asistieron al tradicional encuentro con la Hermandad de los Gitanos. ■



Eva González (44), devota de la Esperanza de Triana, no se perdió la procesión.



Siguiendo la tradición, los Alba esperaron el paso del Cristo de los Gitanos, que siempre se para al llegar al sevillano Palacio de Dueñas

### TRADICIÓN Y FERVOR

Las cenizas de la fallecida duquesa de Alba reposan en el santuario de la Hermandad de los Gitanos, de la que son devotos todos los Alba. La duquesa de Huéscar, Sofía Palazuelo, mujer de Fernando Fitz-James, embarazada de su tercer hijo, se protegía del frío con una capa de terciopelo.



Cayetano Martínez de Irujo (62) y su prometida, Bárbara Mirjan (29), se casarán en octubre.

SEMANA SANTA



Antonio Banderas sale todos los años con la Cofradía de la Virgen de Lágrimas y Favores de su Málaga natal

Antonio Banderas (64), vestido de cofrade, vive estos días con mucha emoción.

LA PENA DE FRAN

Francisco salió durante años con el Cristo de las Tres Caídas, pero La Hermandad de la Esperanza de Triana prohíbe a los cofrades de más de 50 años cargar los pasos. El torero los cumplió el año pasado, pero en 2024 la procesión se canceló por la lluvia. Pidió poder despedirse como cofrade este año, pero no le han dejado... "Es una pena muy grande", se lamentaba.



Francisco Riveras (51) y Lourdes Montes (41), que acaban de ser padres de su tercer hijo, Nicolás, en Sevilla.



Esta es la primera semana Santa que Alejandra Rubio (25) vive como madre. Su pequeño Carlo tiene ya cuatro meses.



El Domingo de Ramos, en Sevilla, Amaia Salamanca (39) estrenó este original modelo de la firma Is Coming.



Otra de las tradiciones de Semana Santa: seguir las procesiones desde los balcones, como hicieron el expresidente José María Aznar (72) y Rosaura Varo (46).



La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso (46), que recibió la medalla de esclava de honor de la Archicofradía de Jesús de Medinaceli, y el alcalde de la ciudad, José Luis Martínez Almeida (50).



María del Monte (62) y su mujer, la periodista Inmaculada Casal (61) siguiendo en Sevilla la procesión de El Cachorro.

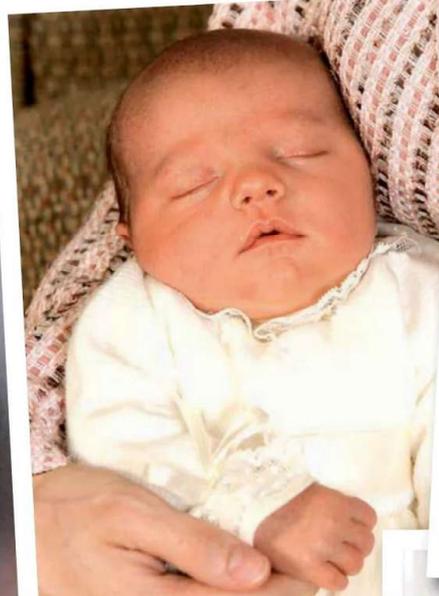
# La Infanta Sofía cumple 18 años: la más espontánea de la Familia Real

La hija menor de los Reyes Felipe y Letizia alcanza la mayoría de edad a punto de terminar el bachillerato y preparando su futuro, sin pasar por la formación militar

**N**OS retrotraemos a la recepción de los Premios Princesa de Asturias 2023: la Reina Letizia se ha parado un momento con los periodistas que cubrimos Casa Real para intercambiar impresiones. La soberana está preguntando muy animada, mientras sus dos hijas la esperan pacientemente a su espalda para retirarse a sus habitaciones en el hotel de La Reconquista de Oviedo. Pero se está demorando y, en un momento dado, la Infanta Sofía se le acerca y posa la mano en el hombro de su madre para decirle con una sonrisa cómplice: "Bueno, qué...".

Un detalle que nos hizo gracia en una jovencita que ya destacaba con su más de metro ochenta y un moderno mono con abertura lateral. Natural y espontánea, esa chica cumple 18 años este 29 de abril y se prepara para entrar en otra etapa crucial.

Es una edad que implica un antes y un después, al igual que lo fue para la Princesa Leonor, pero sin tener la presión y la trascendencia



## OTRA NIÑA EN LA ZARZUELA

Sofía vino al mundo el 29 de abril de 2007, a las 16:50 de la tarde, en la clínica Ruber de Madrid. Era la segunda hija de los príncipes Felipe y Letizia.





de ser la heredera al trono. Queda claro que el papel de Sofía es bien distinto. Con la mayoría de edad nace una nueva Infanta con todo por hacer y descubrir.

Sofía puede permitirse elegir, aunque eso no significa que la hija pequeña de los Reyes Felipe y Letizia vaya a ir por libre. Cuando Leonor cumplió los 18 años, el 31 de octubre de 2023, la Princesa juró la Constitución en el Congreso y se organizaron una serie de eventos insti-

### **Moderna, relajada y carismática, Sofía representa la otra cara de la nueva generación de la realeza española, al lado de Leonor**

tucionales. De momento, la Casa Real no ha comunicado qué se hará en el caso de la Infanta Sofía, pero la escala evidentemente será menor.

#### **La ausencia de Leonor**

Lo que sí se sabe es que la Princesa Leonor, su querida hermana, no podrá estar a su lado en ese día tan importante. La heredera sigue de travesía oceánica a bordo del buque Juan Sebastián de Elcano, y en ese momento estará rumbo a Panamá.

Otra cosa será la fiesta privada de cumpleaños de Sofía, que se celebrará con su familia y amigos. La de Leonor tuvo lugar en el Palacio de El Pardo y no se permitió el acceso a las cámaras.

La Infanta Sofía se encuentra en la recta final del Bachillerato Internacional que cursa en el internado UWC Atlantic College de Gales (Reino Unido) y se gradúa a finales de mayo. ▶▶▶



►►► Según ha manifestado ya la Casa Real, a continuación la Infanta Sofía no seguirá una formación militar, como la de Leonor, y deja abiertas las posibilidades de futuro para ella. ¿La Universidad?, ¿Año sabático?... Esa es su ventaja: Sofía no está 'obligada' a seguir los pasos de una futura Reina de España. Su destino no está tan trazado de antemano como el de su hermana mayor y por ello Sofía quizás se ha mostrado siempre mucho más relajada que la siempre responsable Leonor.

Nació el 29 de abril de 2007 en la clínica Ruber Internacional de Madrid, la misma

**LOS GESTOS MÁS SIMPÁTICOS**  
Comiendo en familia, haciéndole una broma a su padre, el Rey, mientras graba su discurso de Navidad, o abrazando a Leonor tras recibir el Toisón de Oro... La Infanta siempre ha dejado su huella personal.

de Leonor, por cesárea y tras cuatro horas de parto para la madre, diez minutos antes de las cinco de la tarde. Una bebé de 50 centímetros y 3,3 kilos de peso, que era la segunda niña para los entonces Príncipes Felipe y Letizia.

El orgulloso papá dijo después a la prensa: "Estamos encantados. Nuestras dos hijas nos van a dar mucho trabajo y mucha alegría".

### La Reina Letizia quiso llamarla Sofía en honor a su abuela, pero en casa la llaman "Sofi" y siempre ha sido la más terremoto

También añadió que por "expreso deseo" de Letizia, la pequeña se iba a llamar Sofía, en honor a la abuela paterna. Esta, por cierto, tuvo que viajar desde Moscú, adonde había asistido al funeral del violonchelista Rostropovich, para conocer a su nieta esa misma noche.

El 4 de mayo Sofía abandonó la clínica en brazos de su mamá, junto a su padre y su hermana, y ahí pudimos ver su carita por primera vez.

### Hermanas 'gemelas'

La pequeña vino a colmar el hogar de los Príncipes en La Zarzuela y así vimos crecer a esa Sofía que casi parecía una gemela de Leonor. Su escasa diferencia de edad las convirtió en las mejores compañeras de juegos. Juntas de uniforme y con sus mochilas de camino al cole; juntas en los actos oficiales; juntas siempre, apoyándose, caminando de la mano o entendiéndose solo con una mirada. Hasta vestían y se peinaban igual.

Sus padres quisieron para ellas una infancia lo ▶▶▶



### FUERA DEL NIDO FAMILIAR

Primero fue Leonor y luego Sofía, a la que sus estudios en Gales le hizo salir de La Zarzuela. Sofía ha seguido los pasos de su hermana mayor, pero cada regreso a España ha sido una alegría para sus padres.





**FÚTBOL, PERROS Y OTROS GUSTOS**

Sofía habla varios idiomas y tiene aficiones propias, como el fútbol (suele acudir a grandes partidos) y el baloncesto. Por supuesto, adora a las mascotas de la familia, como su perro labrador, Jan.



►►► más 'normal' posible y sin distinciones. Felipe y Letizia con sus niñas eran casi como una familia más de España. Una idea que cobró fuerza cuando se publicaron unas fotos por el 50 cumpleaños del ya Rey Felipe, en 2018.

**Su lado más divertido**

Los Reyes y sus hijas comían en un saloncito de su residencia, tomaban sopa y en un momento de la sesión la pequeña Sofía, entonces con 10 años, alzó su copa hacia el objetivo con gesto pícaro.

Sofía era eso. Una niña vivaz y feliz, frente a una más tranquila Leonor. En casa era simplemente "Sofi".

Los Reyes han criado a sus dos hijas en la igualdad en casa y hasta donde han podido lo mismo en público. Cuando el protocolo se impuso, Leonor comenzó a situarse a la derecha de su padre y Sofía a la izquierda de su madre. Pero cada una sabe su lugar y no hay problema ni rivalidad. Sofía nació como la segunda, que no la segundona, y puede disfrutar de más libertad.

**Sofía se metió a todos en el bolsillo cuando en una foto comiendo en familia, la niña miraba a cámara brindando**

La Infanta Sofía no preside premios como su hermana, tampoco ha recibido el Toisón de Oro ni ha dado ningún discurso en público. Todavía. Quizás no hace falta. Sofía siempre ha estado allí, al lado de su hermana, aplaudiendo cada paso adelante, caminando a su lado y aprendiendo juntas.

Ahora que Leonor y Sofía se han hecho mayores y que



### MUY UNIDA A SU HERMANA

La Infanta es inseparable de Leonor. Todos recuerdan cómo Sofía se apoyó en su hermana cuando estuvo lesionada o cómo se abrazaron antes de que la Princesa se uniese al ejército, en 2023.



incluso han abandonado el nido familiar, la cosa cambia. La Infanta se prepara para su futuro en una dirección distinta a la de su hermana.

Dentro de esas "posibilidades" a las que se refiere la Casa Real se baraja que el próximo curso inicie sus estudios universitarios. Se habla de la rama de Ciencias y de un centro extranjero. Su padre estudió en la universidad pública española y luego hizo un Master en la Universidad de Georgetown

(Washington). Parecería más plausible que Sofía siguiera en España, tras los pasos paternos y los maternos, pues Letizia se licenció en Periodismo por la Complutense.

### La Infanta futbolera

La hija menor de los Reyes Felipe y Letizia no es la heredera al trono, pero es la segunda en la línea de sucesión y eso también implica una responsabilidad. De momento, ya ha debutado en su primer acto en solitario,

en diciembre de 2024, cuando presidió unos galardones de fotografía. Un acto cultural perfecto para una joven *royal* que deberá complementar la labor dentro de la Familia Real como una más. Dada su juventud y experiencia, la Infanta podría enfocarse en este tipo de actividades culturales o sociales.

En el lado más personal de Sofía están sus gustos y aficiones. Como a cualquier chica de su tiempo, a la Infanta Sofía le encanta el fútbol

(ha acudido a muchos partidos con su padre y hasta a la final del Mundial Femenino 2023, que ganó España, y donde se envolvió en nuestra bandera para celebrarlo en el campo); la moda (es mucho más arriesgada y moderna que Leonor); la ciencia-ficción, con *La guerra de las galaxias* y *Dune* en su corazón; la música de Harry Styles y Rosalía... Relajada y con chispa, así es Sofí.

.....  
Olga Pérez.

## ASÍ HEMOS CAMBIADO...

EL reciente estreno de la cuarta parte de *Bridget Jones* ha devuelto a la actualidad a su protagonista, Renée Zellweger, que este 25 de abril cumple 56 años. La actriz texana llevaba desde 2019 sin estrenar una película, aunque esta última, *Judy*, el valió su segundo Oscar, el primero como protagonista por dar vida a la gran Judy Garland. El anterior fue en 2004, como secundaria por *Cold Mountain*. Dos papeles dramáticos muy alejados de las comedias románticas que la convirtieron en estrella de Hollywood, desde la mencionada saga de *Bridget Jones* hasta *Jerry Maguire*, *Persiguiendo a Betty* o el musical *Chicago*. Su vida privada ha sido ajetreada. Fue pareja de los actores Jim Carrey y Bradley Cooper, tuvo un breve matrimonio de cinco meses con el músico Kenny Chesney y ahora está comprometida con el exfutbolista y presentador británico Ant Anstead (46).

# Renée Zellweger



18 años



33 años



38 años



49 años

### ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



55 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es  
**SEMANA**

**DIRECTOR:** Jorge Borrajo.

**REDACTORA JEFE:** Marta Bolonio.

**REDACCIÓN:** Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Rebozo.

**MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN:** Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

**DOCUMENTACIÓN:** Francisco José de Pablo.

**SEMANA.ES:** Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

**EDITA:** SEMANA, S.L.

**REDACCIÓN:**

Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

**Teléfono:** 91 547 23 00

**E-mail:** [redaccion@semana.es](mailto:redaccion@semana.es)

**ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN**

**Y SUSCRIPCIONES:** Teléfono: 91 547 23 00

**E-mail:** [administracion@semana.es](mailto:administracion@semana.es)

**E-mail:** [distribucion@semana.es](mailto:distribucion@semana.es)

**E-mail:** [suscripciones@semana.es](mailto:suscripciones@semana.es)

**IMPRESIÓN:** Rotocobrhí S.A.

Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

**PUBLICIDAD:**

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Director de negocio digital: Serafin González.

**Madrid, Norte y Andalucía**

Directora de oficina: Aranxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

**Barcelona y Levante**

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández  
Directora de publicidad: Cristina Hornbravella  
Coordinadora de publicidad:  
Ivana Stelmaszewski.  
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.  
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la **CONTROL**  
Asociación de Revistas de Información **JI**

**ARI** Asociada a la Federación Internacional  
de la Presse Periodique (FIPP).

**SEMANA TAMBIÉN EN:**

**ORBYT**  
www.orbyt.es

**K+ KIOSKO**  
www.kioskoyms.com

**zinio**  
www.zinio.com

www.semana.es  
**SEMANA**

# TE REGALA\*

Un nuevo coleccionable de cocina  
con recetas mediterráneas  
de ayer y hoy, saludables y ricas

*Come  
sano,  
come  
bien*

FASCÍCULO  
12

www.semana.es  
**SEMANA**

## COCINA

*Mediterránea*

LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Mejillones al vino blanco con cherrys
- Almejas al ajillo
- Vieiras fritas con ragú de tomate
- Lucioperca y vieiras con verduras
- Linguinis con berberechos
- Flan de café

\*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

## PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 13\*

# UNA GANADERÍA SUPREMA

Y para nosotros, la mejor carne del mundo



Con 7 meses de lactancia y una crianza tradicional, así se distingue Ternera Gallega Suprema. Sus ganaderas y ganaderos mantienen vivo el medio rural y conservan el paisaje, respetando el bienestar animal y la sostenibilidad.



PROPIEDAD 2 MEDIDA 22