

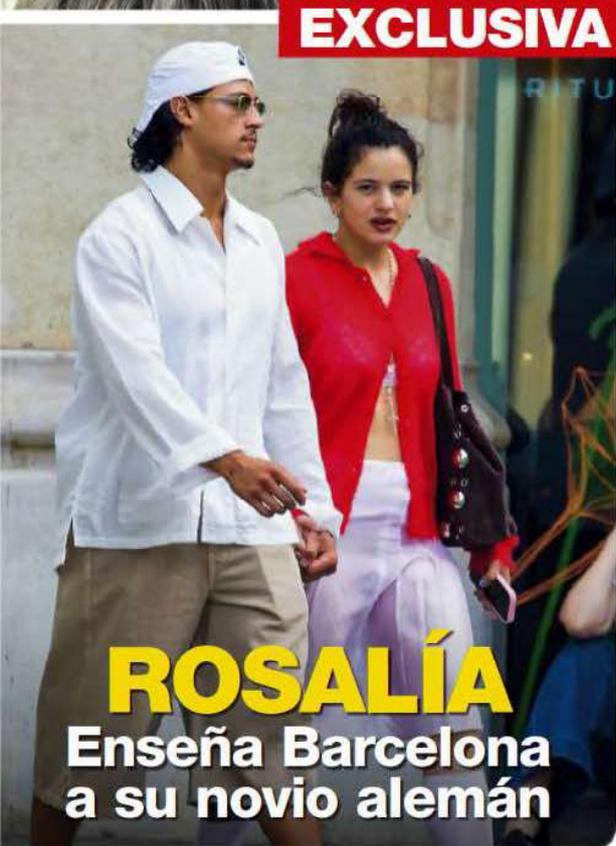
DIEZ MINUTOS

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

25 JUNIO 2025 • NÚM. 3853



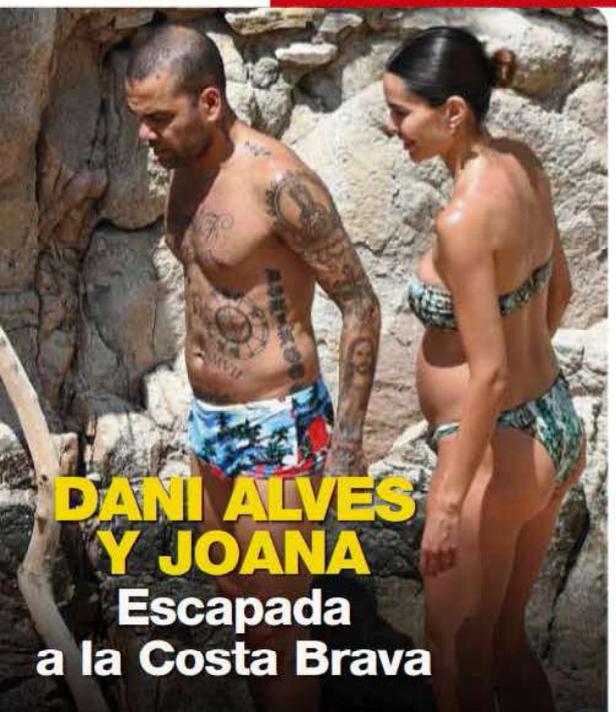
EXCLUSIVA



ROSALÍA

Enseña Barcelona a su novio alemán

EXCLUSIVA



DANI ALVES Y JOANA

Escapada a la Costa Brava

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



BELÉN RUEDA

radiante en la boda de su hija mayor

MIGUEL HERRÁN

Enamorado de Livia, estudiante finlandesa de 22 años



O2

Entretenimiento sin límites y contenido exclusivo

Fibra
600Mb

Móvil 5G+
60GB



45€

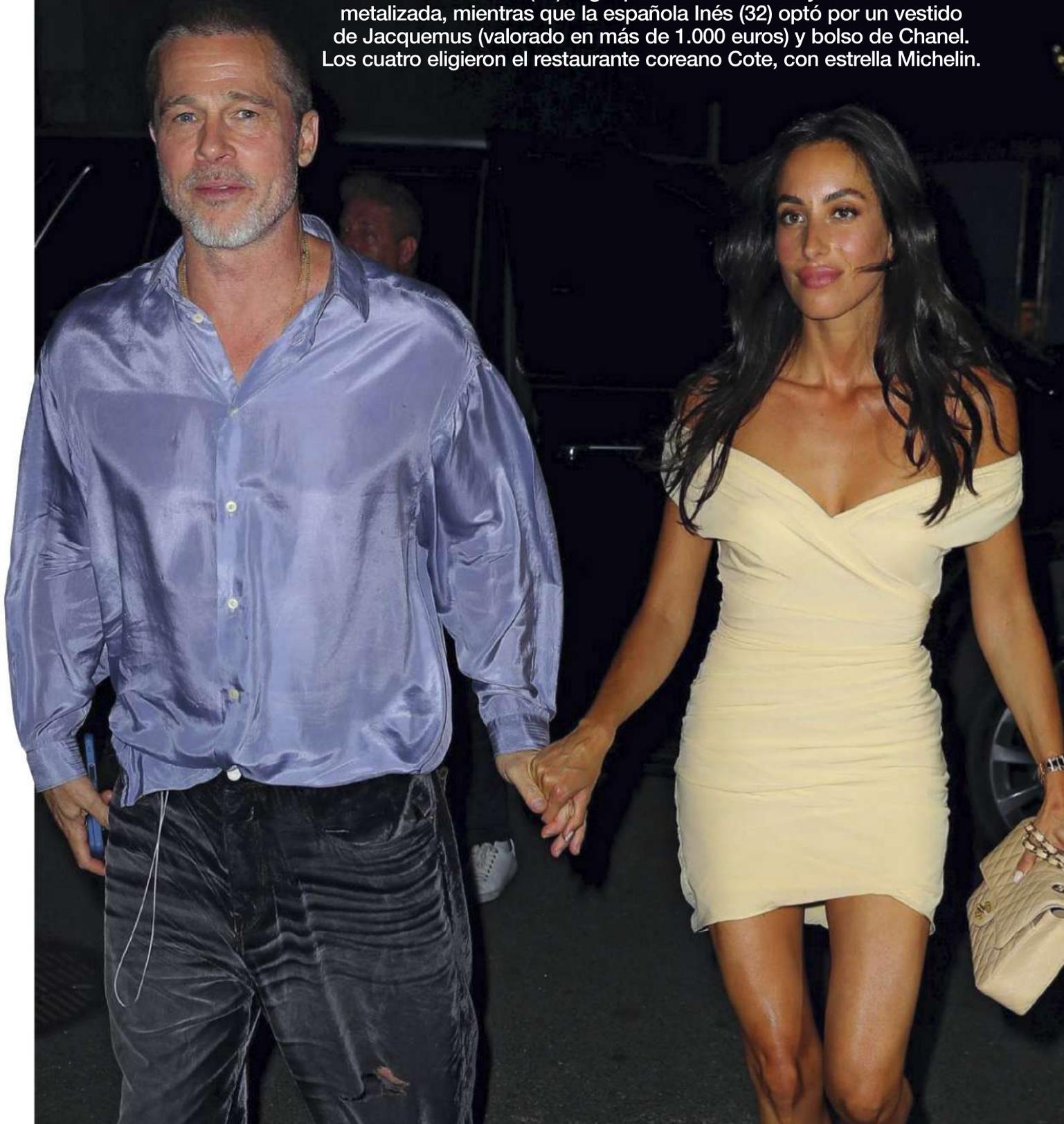
Precio final



o2online.es | 1551

BRAD PITT E INÉS DE RAMÓN **de cena en Nueva York**

Lo suyo parecía un amor fugaz, pero llevan juntos desde 2022. La pareja quedó para cenar en la Gran Manzana con Bradley Cooper y su novia, Gigi Hadid, y para la ocasión apostó por un look de lo más llamativo. Brad (61) eligió pantalones anchos y camisa de seda metalizada, mientras que la española Inés (32) optó por un vestido de Jacquemus (valorado en más de 1.000 euros) y bolso de Chanel. Los cuatro eligieron el restaurante coreano Cote, con estrella Michelin.





Los reyes Carlos y Camila (con un diseño blanco de Anne Valentine), los príncipes de Gales y sus tres hijos saludan desde el balcón del palacio de Buckingham.



Charlotte (nueve años), Louis (seis) y Guillermo (once) siguen a su madre.

KATE MIDDLETON **Radiante** **en el Trooping** **the Colour**

El segundo fin de semana de junio se celebra el cumpleaños del rey de Reino Unido, y aunque Carlos III nació un 14 de noviembre, se festeja ahora para garantizar el buen tiempo.

El acto principal es el desfile del Trooping the Colour, en Londres. La protagonista, un año más, fue Kate Middleton, espectacular con un abrigo-vestido de Catherine Walker, en azul aguamarina (su hija Charlotte llevó ese color, en otro tono) y pamelita de Juliette Botterill.

El sol acompañó la reaparición de Kate Middleton, visiblemente recuperada. El cáncer parece un fantasma del pasado.



tex-
to

Ponte al día



Federico y Mary se han mostrado más unidos que nunca durante esta visita oficial, en la que se hicieron querer por los vecinos. En la isla de Suðuroy llegaron a plantar un árbol, en Tvøroyri.



La reina Mary no dudó en lanzarse en tirolina, como su marido, el rey Federico.

**FEDERICO Y MARY
DE DINAMARCA**

**Amor por
la familia
y la aventura**

Islas Feroe, pertenecientes a Dinamarca, han recibido la visita de los reyes Federico y Mary, a los que acompañaba su hija pequeña, Josephine, de catorce años. En la cena de gala, el monarca hizo una declaración de amor a los suyos: “Lo que nos mantiene unidos es nuestra familia”. Y los tres juntos recorrieron diversas localidades emblemáticas del archipiélago, y hasta se atrevieron a lanzarse en tirolina, en la isla de Suðuroy, sobre el impresionante desfiladero de Vágseiði.



BELÉN ÉCIJA

le da el “sí, quiero” a su novio Jaime Sánchez en Menorca

Tras seis años de relación, la actriz y el economista se juraron amor eterno el 14 de junio en la iglesia de Sant Climent, en Mahón, dentro de una isla en la que ella ha pasado su infancia.





La cara de felicidad de los novios al salir de la iglesia lo dice todo.



Belén Rueda
ESPECTACULAR

Belén apareció espectacular con un vestido de Cristina Valenzuela en color aceite y complementos con color granate.



Uno de los momentos más emotivos fue este beso de Belén y Jaime ya convertidos en marido y mujer.



La novia llegó a la iglesia del brazo de su padre y padrino, Daniel Écija.

Llegó el día. Por fin, Belén Écija y su novio desde hace seis años, el economista Jaime Sánchez, se han dado el “sí, quiero”. Lo han hecho el pasado 14 de junio en Menorca, isla a la que la novia está muy unida emocionalmente desde niña. La ceremonia tuvo lugar a las cinco de la tarde en la Iglesia de Sant Climent, en el municipio de Mahón. Y hasta allí fueron llegando todos los familiares

y amigos de la pareja para estar presentes en este día que recordarán para siempre. El novio llegó del brazo de su madre y madrina, Elena Fernández de Valderrama, y juntos esperaron pacientemente a la novia, que como manda la tradición llegó con quince minutos de retraso. Lo hizo junto a su padre, el productor Daniel Écija, y ahí se desvelaba uno de los secretos mejor guardados: su vestido. ▶



Tras abrazarse cariñosamente, Belén ayudó a su hija a subirse al coche.



Las madres
EMOCIONADAS

Belén se fotografió con su consuegra, Elena Fernández de Valderrama, que ejerció de madrina. Llevaba un diseño de Valenzuela Atelier.



María García de Jaime y Tomás Páramo, íntimos de los novios.



Emilio Aragón y Aruca no podían faltar.

ENTRE LOS INVITADOS DESTACARON **MARÍA GARCÍA, TOMÁS PÁRAMO, DAFNE FERNÁNDEZ...** ÍNTIMOS DE LOS NOVIOS

► Fiel a su estilo, Belén apostó por un look boho con hombros caídos, lazadas en los brazos y una falda fluida de caída vaporosa. La espalda abierta con finas tiras cruzadas y una cola larga que le daban un aire sofisticado y fresco, diseño de Cristina Valenzuela. Su

madre, muy cerca de ella, eligió a la misma diseñadora y acaparó muchas miradas con un vestido midi en un color verde aceite con escote en "V", ligeramente abierto, cintura marcada y falda envolvente con abertura central. Lo complementó con zapatos grana-

tes y tocado a juego. Al salir de la iglesia, muy emocionada, la actriz no pudo resistirse y abrazo a su "niña", ya convertida en la esposa de Jaime.

Regalaron menorquinas

Después, los novios se subieron a un descapotable y se marcharon hasta una finca cercana, donde ofrecieron un banquete al aire libre con productos típicos menorquines como sobrasada local y una

deliciosa paella, y todo amenizado con música en directo. La pareja cuidó hasta el más mínimo detalle para que sus invitados, entre los que se encontraban Dafne Fernández, Francis Lorenzo o Tomás Páramo y María García de Jaime, se lo pasaran en grande. De hecho, a las mujeres les regalaron unas menorquinas de la firma Pons e incluso podían llevarse a casa una acuarela personalizada como recuerdo.



Francis Lorenzo llegó acompañado de su mujer Josefa Bertila.



La actriz **Carmen Ruiz**, íntima de Belén Rueda.



Juanma Iturriaga a su llegada a la iglesia.



Dafne Fernández hizo la serie "4 estrellas" junto a la novia.

Pero también tenían una sorpresa para sus madres. En mitad de la cena, los novios se levantaron y sorprendieron a Belén Rueda y a Elena con unos preciosos ramos de flores en señal de agradecimiento.

Todo empezó dos días antes, cuando los amigos de los novios fueron llegando a la isla. Belén y Jaime les recibieron y les agasajaron con una fiesta en barco. ▶



UN DÍA ANTES DEL ENLACE CELEBRARON LA PREBODA EN EL CHIRINGUITO SOM SIS

► Al día siguiente tuvo lugar la preboda. Los novios celebraron una gran fiesta en el chiringuito Som Sis, situado en la cala Binidali. Écija eligió para la ocasión un vestido lencero de Teté by Odette, un diseño confeccionado en tejido de seda hecho en España que cuesta 895 euros. Lo combinó con unas sandalias con cristales de Bottega Veneta. Por su parte, Jaime Sánchez apostó por un traje de lino claro. La madre de la novia, una vez más ideal, con un maxivestido con abertura central y multitud de joyas. En la fiesta no faltaron las clásicas pomadas menorquinas y vino blanco Maruxa Godello.

Agencias

Belén Écija, con vestido lencero de Teté by Odette; Jaime, con traje de lino; y Belén Rueda con maxi vestido y collares a juego.



Para mi estómago
he elegido un producto
**rápido y de origen
100 % natural**

NOVEDAD
SABOR
LIMÓN



ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA
PARA ADULTOS Y NIÑOS

+1 AÑO

+6 AÑOS

CONTRA EL REFLUJO, LA ACIDEZ Y LAS DIFICULTADES DIGESTIVAS

NeoBianacid calma los trastornos del estómago
y respeta tu organismo.

EFICACIA CLÍNICAMENTE
CONFIRMADA

Estudio clínico con 275 pacientes,
realizado sobre el Polipropect, complejo
vegetal y mineral de NeoBianacid

100%
FÓRMULA
DE ORIGEN NATURAL

100% BIODEGRADABLE
FÓRMULA

sin
gluten

ABOCALIFE
BIOLOGICA

CON INGREDIENTES
DE AGRICULTURA
BIOLÓGICA



TAMBIÉN DURANTE
EL EMBARAZO

SON PRODUCTOS SANITARIOS **CE** 0373 CPSP24056CAT

Productos sanitarios conforme a la legislación vigente. En caso de utilizarlo en niños,
se requiere una consulta con el pediatra para efectuar un diagnóstico diferencial
que excluya patologías distintas de la acidez, el reflujo y las dificultades digestivas.

Certified
(B)
Corporation

Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**

Sansepolcro (AR) - Italia

Comercializado por: **Aboca España S.A.U.**

Mataró (Barcelona) - España

Aboca

La pareja se alojó en un hotel del Paseo de Gracia.

EXCLUSIVA

ROSALÍA

guía turística
en Barcelona para
su nuevo amor

La estrella se mostró súper enamorada del actor y cantante alemán Emilio Sakraya, con el que disfrutó de unos días en su ciudad.





Rosalía y Emilio se conocieron en el mes de abril y dicen que lo suyo fue un flechazo.

Rosalía lleva años ejerciendo de estrella mundial, pero cuando aterriza en su tierra, Barcelona, la cantante deja todos los divismos a un lado y se comporta como una más. En esta ocasión, la catalana disfrutó de un viaje muy especial porque lo compartió con su nuevo amor: el actor y cantante alemán Emilio Sakraya, al que conoció hace un par de meses.

Rosalía ejerció de guía, enseñándole a su chico todos los rincones de la Ciudad Condal. Y para la tarea, ni contó con chófer ni con seguridad privada. La pareja se alojó en un hotel del Paseo de Gracia y durante los días que estuvieron en Barcelona, recorrieron sus calles caminando. Tan solo cogieron un taxi la noche que salieron a cenar fuera de la ciudad. ▶



Look **INFORMAL**

Los dos salieron con ropa cómoda y moderna para caminar. Rosalía eligió el blanco y rojo.

Él tiene 28 años, cuatro menos que ella.





Complicidad **TOTAL**

La pareja se mostró feliz. Nunca antes Rosalía se había mostrado tan natural, ni con Rauw Alejandro.



ROSALÍA YA PLANEA NUEVO DISCO, QUIZÁS PARA FINAL DE AÑO, Y NUEVA GIRA PARA 2026

► Llamó la atención lo natural y feliz que se mostró Rosalía. Ni siquiera con Rauw Alejandro, con el que estuvo tres años y llegó a planear boda, parecía tan a gusto. La pareja se mostró súper enamorada. La cantante y el actor caminaron cogidos de la mano, pero cada dos por tres hacían pausas en sus paseos para darse besos y abrazos, como dos quinceañeros.

De concierto familiar

Rosalía y Emilio también aprovecharon su estancia en Barcelona para asistir al

concierto del grupo Carolina Durante. El líder de la banda, Diego Ibáñez, sale con Pilar, la hermana de Rosalía, así que Emilio conoció también a parte de su familia política.

A Rosalía no se le borró la sonrisa ni cuando la reconocían por la calle y le pedían fotos. Todo lo contrario: la estrella se mostró súper amable con sus fans. La cantante y su nuevo amor dejaron Barcelona el 15 de junio porque ambos tienen la agenda a tope. Dicen que la catalana podría sacar nuevo álbum a final de año. ►

ÉL ES UNA ESTRELLA EN ALEMANIA Y EL AÑO PASADO DESVELÓ QUE ERA PADRE DE UN NIÑO

► Emilio es toda una estrella en Alemania. Hijo de padre serbio y madre marroquí, el chico, de 28 años, empezó en el mundo del espectáculo siendo solo un niño. En el 2020 dio el salto internacional con “La monja guerrera”, una serie para Netflix, y cuatro años después arrasó con la película “60 minutos”, donde ejerce de héroe de acción. Además, el joven es padre de un niño, un apasionado del deporte y también canta bajo el nombre de “Emilio” a secas.

Por el momento ya ha conseguido 600.000 oyentes mensuales en Spotify, mientras su novia supera los 21 millones. ¿Se animarán a grabar juntos? Recordemos que Rosalía ya lo hizo con su ex, Rauw Alejandro. Su último novio fue el actor Jeremy Allen White, con el que terminó en verano de 2024 después de ocho meses juntos.

Agencias



La pareja cogió un taxi porque uno de los días cenaron en un restaurante a las afueras de Barcelona.





DANACOL PRESENTA

#MENOPAUSIA ~~INVISIBLE~~

Un experimento social que da visibilidad a la menopausia y a los síntomas invisibles que son un riesgo para el corazón.



DESCÚBRELO AQUÍ

EXCLUSIVA

JOANA SANZ Y DANI ALVES

escapada a la Costa Brava por el 33 cumpleaños de ella

Superados los problemas en su relación, el futbolista y la modelo han disfrutado de unos románticos días en la playa mientras esperan con ilusión la llegada de su primera hija en común.

Joana ha reconocido que perdonar le ha hecho sentirse "aliviada".



El futbolista se deshizo en mimos con la modelo, que está en la recta final de su embarazo.



**Un bebé
DESEADO**

Joana anunció su embarazo en marzo, cuando Alves fue absuelto de agresión sexual (está recurrida la sentencia). Llevaban cinco años intentando ser padres.



Parece que la vida empieza a sonreírles a Dani Alves y Joana Sanz. Tras la absolución del futbolista por agresión sexual el pasado mes de marzo –aunque la sentencia está recurrida–, el futbolista y la modelo viven con ilusión su primer embarazo en común. Una preciosa bebé que llevan cinco años esperando, tal y como contó Joana tras tres abortos y una operación en el útero: “Se trataba de mi último embrión congelado, mi última esperanza de tener esa razón por la que ser fuerte en la vida. Aquí está, sana y creciendo. Y yo sé que fue mi madre –que falleció en 2023– quien me la envió para que nunca más me

sienta sola Presumiendo de barriguita de seis meses y de amor, hemos visto al brasileño y a su esposa disfrutando de unos románticos días en la Costa Brava para celebrar el 33 cumpleaños de ella.

Un exclusivo hotel

Se alojaron en el hotel Aigua Blava, próximo a Begur y que cuenta con villas a pie de playa. De ahí que les veamos así de cómodos y relajados disfrutando del mar. Y seguro que hasta brindaron, aunque fuera con agua. Él acaba de ganarle a su exmujer un juicio por la manutención de sus hijos. Ella le reclamaba más de 600.000 euros.

Agencias

Dani también está feliz porque le ha ganado a su exmujer un juicio por la manutención de sus hijos.





La pareja se alojó en una coqueta villa a pie de una pequeña cala, donde se bañaron.

BÁRBARA REY “El rey Juan Carlos no me decía piropos”

La murciana acaba de publicar sus memorias, “Yo, Bárbara”, donde relata su vida desde su niñez. Da un repaso por los amores de su vida.

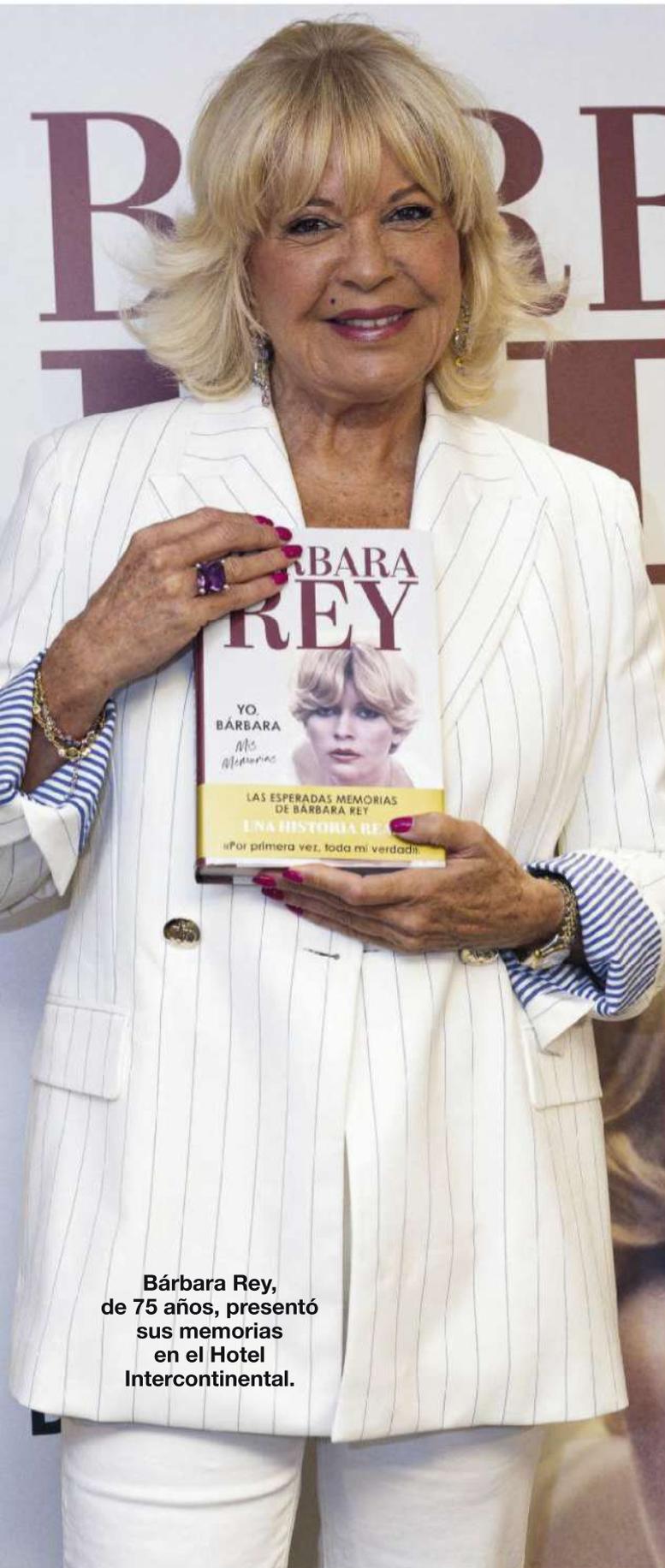
Yo, Bárbara” (Plaza&Janes). Así se llaman las esperadas memorias de Bárbara Rey. Durante 400 páginas, la vedette se desnuda, aunque ella misma dice que alguna cosa se le ha quedado en el tintero, “por respeto y generosidad”. La presentación del libro, que ya está a la venta, tuvo lugar en el Hotel Intercontinental de Madrid y corrió a cargo de las periodistas Beatriz Cortázar y Paloma Barrientos. Bárbara empieza relatando sus vivencias desde la niñez, contando cómo su madre era una maniática de la limpieza y que le marcó que hasta ya mayor nunca le diera un beso. Cuenta su llegada a Madrid para trabajar y cómo fue su primera experiencia sexual. “Siempre me han gustado los hombres de mi edad, lo que pasa es que ahora los que tiene 75 años no se cuidan. Por eso, ahora tendría una historia con alguien menor que yo. ¡Pero mucho más joven!, confesó la autora. La vedette habla de su matrimonio y el calvario de palizas y maltrato que vivió con su marido y padre de sus hijos, Ángel Cristo. Recuerda también los regalos que le hizo, como el monito Nicolás, y los peces, “que dan mala suerte. Así me fue”. Sin duda, Juan Carlos I es uno de los grandes protagonistas

de sus memorias. “Fue el rey Juan Carlos quien empezó a llamarme cuando yo tenía 27 años y me dejaba mensajes en el contestador automático. Yo no le conocía de nada y no hubiera tenido ninguna posibilidad de llegar a él”. Dice que en esos mensajes tampoco la piropeaba, “porque no es un hombre de piropos”. Recomienda al monarca que se lea el libro. Sobre los pagos del Rey dijo: “Nunca recibí 600 millones y los que lo han dicho deberían demostrarlo ellos. Yo sé lo que me pagaron y nunca le he robado nada a los españoles”.

“De mi hijo espero cualquier cosa. En el libro he sido muy generosa con él”

También habló de lo que insinúa de Adolfo Suárez, pero sin especificar: “Si su hijo quiere se lo digo en privado”. Bárbara dice que Christian (no da más datos) fue su gran amor, duró un verano, “el mejor de mi vida, pero lo tuve que dejar por mi hijo Ángel. No quería que estuviese con otros hombres. Ahora de mi hijo me espero cualquier cosa. En el libro he sido generosa con él, porque es mi hijo”.

Daniel I. Carande/ Foto: Agencias



Bárbara Rey, de 75 años, presentó sus memorias en el Hotel Intercontinental.



ECRAN[®]

&

Patricia Conde

**REFUERZA
LAS DEFENSAS
ANTIOXIDANTES
DE LA PIEL,
FRENTE AL SOL**

CON TECNOLOGÍA EXCLUSIVA:

vitEox⁸⁰
ACTIVO ANTIOX

N.º 1
En ventas
en solares*



+ Eficacia clínica probada

*N.º1 en ventas de unidades del sumatorio de protectores + post solares + autobronceadores. Total España de enero a septiembre 2024. Fuente Nielsen.

“Ver la competición por primera vez y que ganase Conchita Wurst me marcó”



J.J.

“Yo le daría los 12 puntos a España”

El cantante de ópera austríaco se coronó en Basilea como ganador de Eurovisión 2025, en una edición marcada por las polémicas.

Por tercera vez en la historia de Eurovisión, Austria se proclamó campeona del concurso, esta vez fue J.J., un joven de 24 años que conquistó el festival con su canción que mezclaba la ópera, género en el que ya tenía experiencia, con un toque tecno. Además, llevó un espectáculo único, que realizó con el escenógrafo español Sergio Jaén.

-¿Qué es lo primero que se te pasó por la cabeza al proclamarte campeón?

-Pensé “madre mía, ¿qué acabo de hacer?”. Había tanto a mi alrededor que no procesaba qué estaba pasando. Cuando subí al escenario vi a mi familia, y pensé en ellos hasta que bajé. Estaba muy sobreestimulado porque fue un día largo, estuvimos desde por la mañana. Estuve cansando, emocionado y pensando “¿Ganaremos o no?”.

“No hubiese cambiado nada de la actuación de Melody, no sé qué podría haber hecho distinto o mejor”

-¿Tuviste algún palpito antes de actuar sobre la victoria?

-Todos a mi alrededor me decían “J.J., vas a ganar”, pero no quería pensar en ello, solo disfrutar el momento y ver qué pasaría. Pero me lo repetían tanto que acabé pensando que sí era una buena oportunidad. El día de la final me acabé diciendo a mí mismo: “Vas a ganar esto. Solo actúa, dalo todo y disfruta”.

-Antes del concurso ya tenías una trayectoria musical en Starmania y actuando en la

Ópera Estatal de Viena. ¿Cómo fue el paso a Eurovisión?

-Fue impresionante porque Eurovisión es muy distinto. Por ejemplo, en la Ópera la audiencia es muy callada, en Eurovisión aplaudían antes de que saliese al escenario. Cuesta bastante acostumbrarse a las diferencias. Eurovisión es más complicado, es una competición, pero fue muy divertido.

-¿Qué te pareció la actuación de Melody?

-Me gustó mucho, me encanta cómo dice "diva". Es impresionante que cante y actúe a la vez, con la voz constante todo el rato. Hizo un trabajo fantástico.

-Has hablado de temas polémicos como la participación de Israel (está en contra) o el televoto. ¿Crees que Eurovisión está decepcionando con algunas decisiones?

-Creo que Eurovisión es un trabajo en constante evolución. Siempre están cambiando algo, porque deben ver lo que funciona mejor. Me gusta que estén teniendo en cuenta todas las opiniones. Veremos

“Estuvimos allí (en Basilea) dos semanas y Melody cantaba todo el rato, en cualquier lugar”

cómo se hace el año que viene, creo que harán muy buen trabajo en Austria.

-Estuviste viviendo en Dubai, y al volver a Viena, Conchita Wurst ganó Eurovisión. ¿La tomaste como un ejemplo a seguir?

-Esa fue la primera vez que vi Eurovisión, y el hecho de que Austria ganase fue muy importante para mí, podía ver el orgullo y la emoción de volver a tener Eurovisión en el país. Ir al festival se convirtió en uno de mis sueños. Haber podido asistir, contar con el apoyo de Conchita, y encima ganar, es increíble. Es un ciclo cerrado para mí.

Nayara García

Fotos: Fernando Roi



GANANDO “IN EXTREMIS”

Con una canción que exploraba el amor no correspondido y el abandono emocional, J.J. se convirtió en ganador en una noche muy ajustada, especialmente con el televoto, que dominó Israel con 297 puntos. La audiencia otorgó a Austria 178 puntos, proclamándose campeones con 436 en total.





Antonio Resines y Jorge Sanz se llevaron un galardón por la serie "Serrines, madera de actor".

PREMIOS BERLANGA AL HUMOR 2025 la gran fiesta de la comedia española

Antonio Resines, Jorge Sanz, Toni Acosta, Santiago Segura... Todos son expertos en sacarnos una sonrisa, o directamente una carcajada, y no faltaron a la entrega de galardones.

En el Palacio de Linares de Madrid se celebró la IV edición de los Premios Berlanga al Humor. Un reconocimiento a figuras emblemáticas y emergentes de la comedia española. El galardón a Mejor Serie de Humor fue para "Serrines, madera de actor", protagonizada por Antonio Resines: "Estoy contento... Hemos conseguido que la gente se riera un poco de nosotros y de nuestro entorno". Su compañero Jorge Sanz, a la pregunta de si le gustaría trabajar con Terelu Campos, confesó: "Lo



“Late Xou”, de Marc Giró, recibió el premio a Mejor Programa de Entretenimiento.

Adriana Torrebejano tiene pendiente de estreno la comedia “Coartadas”, con el recién casado Jaime Lorente.

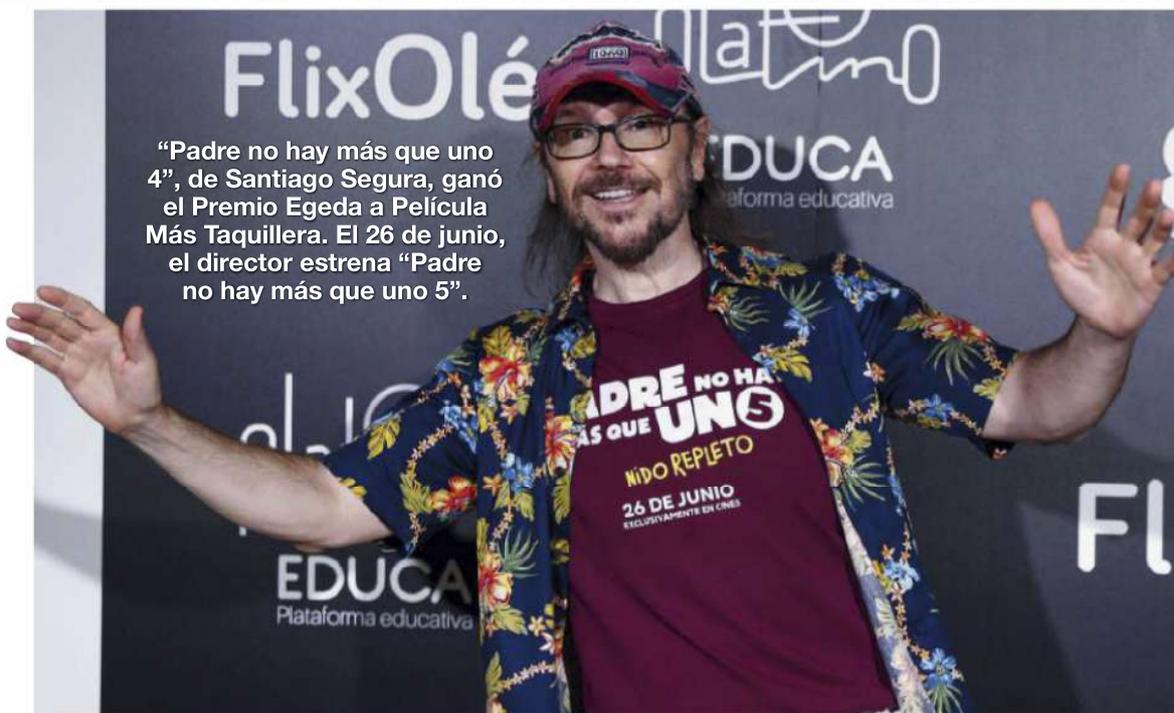


Toni Acosta, que se fue de vacío, comentó: “Estoy muy bien, muy en paz, muy tranquila, trabajando mucho”.

que haga falta. Una cachonda, además”. Y presumió de ser abuelo: “Tengo dos nietos. Soy un señor respetable”. También recibió premio el programa de radio “Cuerpos Especiales”, de Eva Soriano, aún emocionada por haber bailado con Chayanne: “Ahora le admiro más”.

Otro de los asistentes fue Antonio Pagudo, que dijo sobre el embarazo de su compañera de “La que se avecina” Cristina Castaño: “Va a ser algo increíble... Las cosas que le van a suceder ahora son maravillosas”.

Agencias



“Padre no hay más que uno 4”, de Santiago Segura, ganó el Premio Egeda a Película Más Taquillera. El 26 de junio, el director estrena “Padre no hay más que uno 5”.



Se conocieron a finales de 2024, y están felices.

MIGUEL HERRÁN presume de nueva novia en Roland Garros

El actor de “La casa de papel” disfrutó de la remontada de Alcaraz con su amor, Livia, una estudiante de ADE de 22 años.

Miguel fue uno de los afortunados en disfrutar en París de la final de Roland Garros entre Alcaraz y Sinner. Y no lo hizo solo. El actor, con gafas de Loewe y camiseta de Palomo Spain, dejó claro que vuelve a estar enamorado, después de romper con Celia Pedraza, madre de su hija María. Su nuevo amor se llama Livia, es finlandesa, tiene 22 años y estudia Administración y Dirección de Empresas en la

Universidad Pontificia Comillas en Madrid. Días después de estas fotos, Miguel respondió cauto ante las preguntas sobre su chica. “Estoy muy bien, feliz, en un punto de mi vida muy bueno. En lo referente a relaciones, prefiero ser reservado. Ya no por mí, porque al final este es mi trabajo y estoy acostumbrado, pero creo que para otras personas es complicado de gestionar”.

Agencias



UNA RUPTURA INESPERADA

Hace casi un año, el actor y Celia Pedraza, hermana de la actriz María Pedraza, rompían. Y lo hacían tan solo seis meses después de tener a María, una niña que nació el 12 de enero de 2024. A pesar de su separación, los dos hacen equipo para criar a la pequeña.



Miguel y Livia
hacen muy
buena pareja.
Ella es fin
finlandesa.

ACTOR

VALENTÍN PAREDES

“Odiaba que me llamasen galán, quería que me valorasen como actor”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Asun Penalva

Valeria y Valentín quedaron en casa del actor para hacer esta entrevista.



Valentín ha alcanzado ese título de actor “de los de toda la vida”, a base de muchos años de oficio. Y en cada uno de sus trabajos se lleva siempre la amistad de sus compañeros. Actualmente se encuentra en el teatro con “Magia, una comedia fantástica”, adaptación de la obra del escritor británico G.K Chesterton, hasta ahora inédita en España. Tras 45 años de profesión sigue disfrutando de los nervios y del público, y ha llegado hasta el presente con muchas lecciones aprendidas.

-Vuelves al teatro con “Magia, una comedia fantástica”. ¿Eres carne de escenario?

-Sí, es que además en cuanto terminé de estudiar Arte Dramático, lo primero que hice fue teatro, junto a Saza y María Kosty. Después de ese debut estuve mucho más tiempo haciendo cine durante los 80 y dejé un poco abandonado el teatro. Lo que me gusta del escenario es el calor del público, que sólo te lo da el directo. Y todavía sigo sufriendo los cinco minutos antes de salir a escena, pero cuando deje de sentir eso es que me tengo que retirar.

-Lo que está claro es que eres como el buen vino, vas camino de los 70 y estás estupendamente. ¿Te cuidas mucho o es una cuestión de genética?

-Siempre digo mi edad, 69 años, y yo mismo alucino de cómo ha pasado el tiempo tan rápido. Y no he sido de cuidarme mucho, porque en los años ochenta, como todo el mundo, los viví a tope, aunque nunca me dio por las drogas porque vi muchos amigos que se quedaron por el camino. Y hoy en día como de todo y te confieso que no he pisado un gimnasio hasta los 60 años, que pensé que ya era hora.

-No has parado. No puedes decir que para ti la edad sea un impedimento.

-¡Para nada! Desde que hice la película “Garantía personal”, que fue en 2014, junto a Roberto Enríquez y Belén López, tengo más trabajo que nunca. ▶

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Manchita, Badajoz, en 1955.

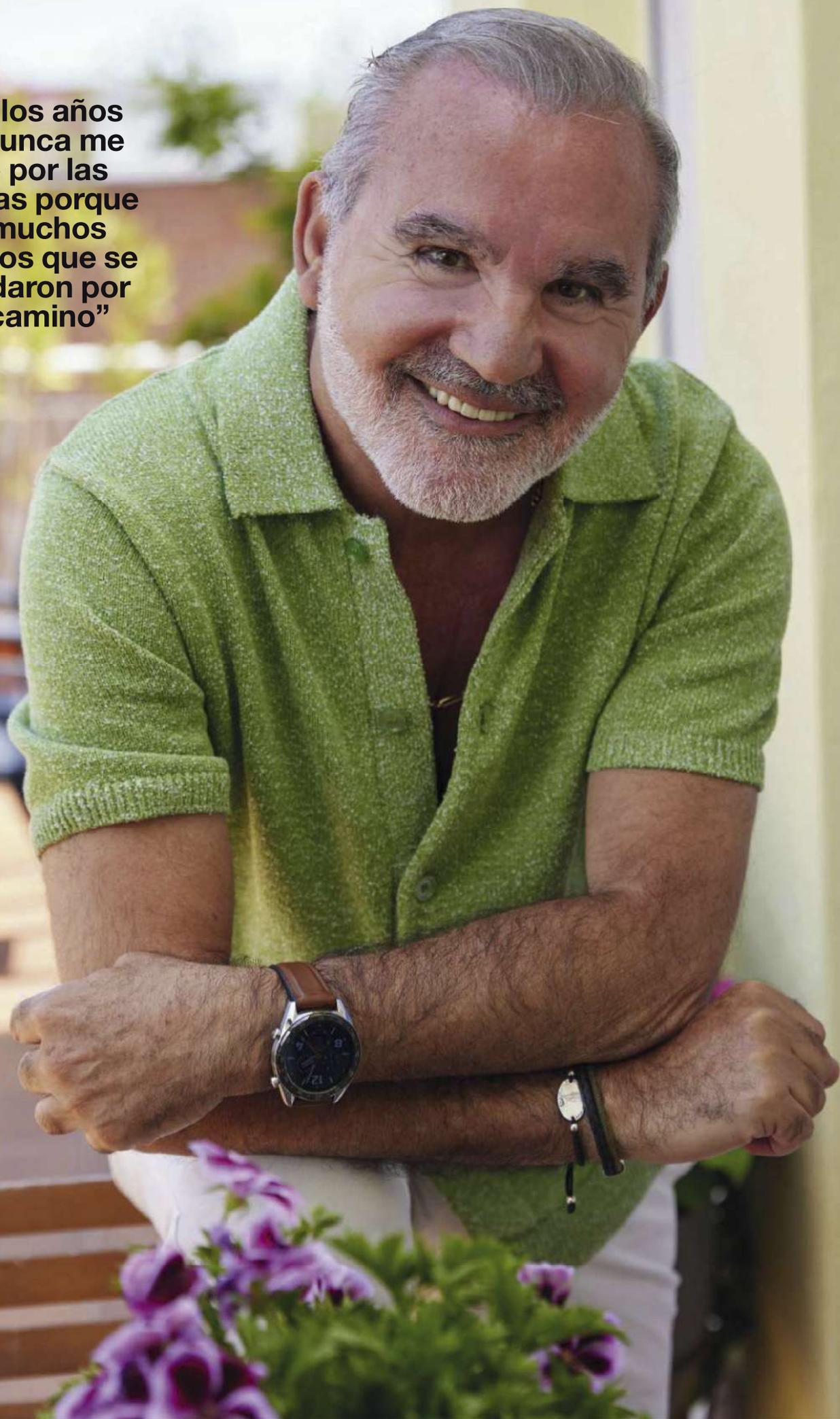
Trayectoria Debutó en el teatro en 1979 y ha combinado también el cine y la televisión. Ha rodado bajo las órdenes de José Luis Garci, Berlanga, Antonio Mercero y Eloy de la Iglesia, entre otros. Ha trabajado en series como “Proceso a Mariana Pineda”, “Hostal Royal Manzanares” y “Carmen y familia”.

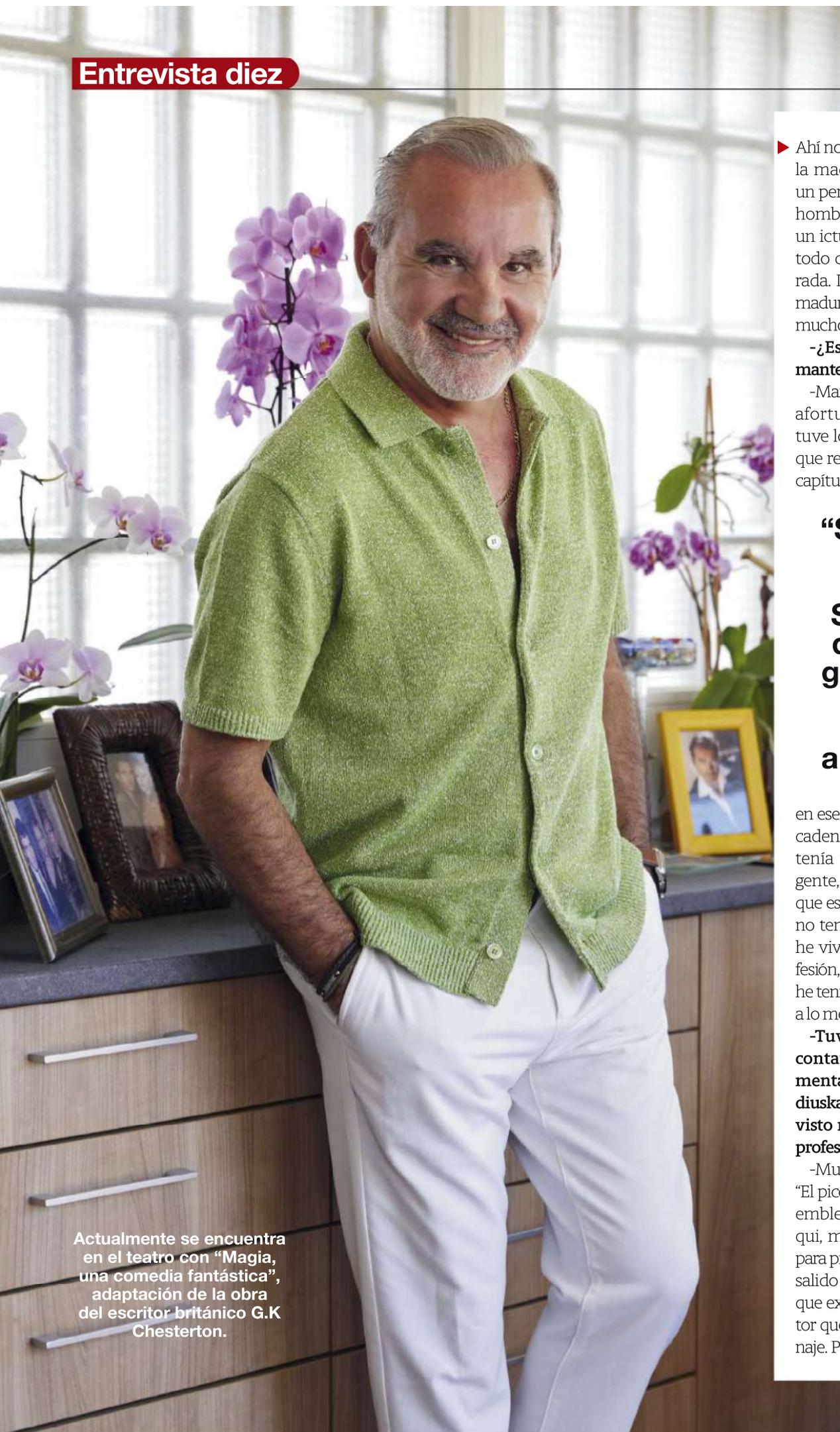
Actualmente se encuentra de gira con “La comedia sin título”, que compagina con la función recién estrenada “Magia”, que se añaden a otras obras suyas como “Zona de choque”, “Las suplicantes” y “Feliz cumpleaños señor ministro”.

Familia Al morir su hermano se hizo cargo de su sobrino, que es como un hijo.

Valentín Paredes

**“En los años
80 nunca me
dio por las
drogas porque
vi muchos
amigos que se
quedaron por
el camino”**





Actualmente se encuentra en el teatro con "Magia, una comedia fantástica", adaptación de la obra del escritor británico G.K Chesterton.

► Ahí noté que me había llegado la madurez profesional, con un personaje tremendo de un hombre al que le había dado un ictus y tenía que expresar todo con la cara y con la mirada. Desde entonces, con la madurez, me llegan personajes mucho más contundentes.

-¿Es más difícil llegar o mantenerse?

-Mantenerse, sin duda. Pero afortunadamente siempre tuve los pies en la tierra, porque recuerdo cuando hice mi capítulo de "Verano azul", que

"Soy amigo de mis amigos. Sé mucho de mucha gente, pero eso irá conmigo a la tumba"

en ese momento con una sola cadena lo veía todo el país, y tenía toda mi calle llena de gente, y me dije a mí mismo que eso no iba a ser siempre y no tenía que creérmelo. Pero he vivido 45 años de mi profesión, y como todo el mundo he tenido seis meses en los que a lo mejor no tenía nada.

-Tuve la suerte de poder contar contigo en el documental que dirigí sobre Nadiuska, para Atresplayer. ¿Has visto muchas caídas en esta profesión?

-Muchas. Mira, cuando hice "El pico 2", una de las películas emblemáticas del cine quinquini, me paraban por la calle para preguntarme cómo había salido de la droga, y les tenía que explicar que yo era un actor que interpretaba un personaje. Pero es que los otros pro-

tagonistas, José Luis Manzano y El Pirri, acabaron muriendo de sobredosis. Y he visto a muchos actores con momentos espectaculares, que luego se han olvidado de ellos.

-En los años ochenta estabas en esa hornada de actores guapos. ¿Cómo lo llevaste? Porque los hay que les pesa que no se les reconozca por otros méritos.

-Odiaba que me llamasen galán, porque quería que me valorasen como actor. Luego ya me lo quité, pero sí tuve una época que me preocupaba que mandase más el físico y la belleza que el trabajo que te curras. Y es agradable que te alaben por algo así, pero por encima de todo quería ser actor y no ir de guapo.

-Hace poco fallecía el prolífico Mariano Ozores, con el que trabajaste en un par de ocasiones y que tantas películas taquilleras tuvo en tiempos pasados. ¿Somos un país que olvida rápido?

-Totalmente. Ese señor llenaba los cines y tenía el récord de espectadores y creo que aquí se olvida muy pronto a los grandes. En eso no somos como en Francia, que conocen bien los méritos de los suyos.

-Viendo tu filmografía, has pasado de hacer mucho de macarra a interpretar a sacerdotes. ¿Con la iglesia hemos topado!

-¡Sí! He pasado de ser un capo de la cárcel a estar muy espiritual. Mi primer cura fue en "Proceso a Mariana Pineda", un liberal que escondía a otros en la sacristía, y luego estuve años sin interpretar ninguno. Hasta que Garci me llamó para "Luz de domingo", donde hice del cura del pueblo, y ya vinieron muchos más, y hasta ahora, que estoy rodando la vida de Santa Gema Galgani.



-Llevando 45 años en la profesión, te habrá dado para vivir situaciones rocambolescas.

-Pues hace poco, haciendo de cura bajo las órdenes de Ray Hungría, una película que se titulará "Victoria". Estaba en la catedral de San Patricio, en Manhattan, y to-

dos los latinos que estaban allí me confundieron con un cura de verdad. Se me acercaban y me preguntaban y les seguí el rollo dándoles la

mano y diciéndoles a qué hora era la misa. El director alucinó porque conseguí un montón de gente de figuración sin pagarles. ▶

“He visto a muchos actores con momentos espectaculares, que luego se han olvidado de ellos”

► **-Cuando surgió la guerra entre María Jiménez y Pepe Sancho, de quienes eras íntimo, te mantuviste en un segundo plano**

-Soy amigo de mis amigos. Sé mucho de mucha gente, pero eso irá conmigo a la tumba. Ellos eran como mi familia, y Pepe era como mi hermano. Estuve en la Comunión de su hijo y hasta en el entierro de su hija Rocío. Cuando pasan estas cosas, el amigo que está en medio tiene las de perder, aunque no tome partido. En el momento del divorcio me llamaron de programas de televisión y nunca quise acudir.

-¿Eres de la opinión de que el actor no deja de formarse nunca?

-La formación nunca acaba. Y en esta profesión todos los días aprendes algo que luego lo aplicas en el escenario. Y el día que no me motive eso tendré que dejar de actuar.

-¿Y siempre te quisiste dedicar a ello?

-Siempre, y fue como un flash. Cuando era pequeño, en mi pueblo me llevaron a un cine de verano y flipé. Les decía que quería salir dentro de esa película, pero ahí se quedó la cosa. Luego en la adolescencia, viviendo en Madrid, retomé la idea de que quería ser actor. Y hoy, ese niño de Manchita, que es mi pueblo, tiene una plaza a su nombre.

“De pequeño, si veía a un niño pidiendo, iba corriendo y le bajaba un bocadillo”

-Poca gente puede presumir de que le reconozcan con una plaza en su pueblo

-Fue precioso, porque además la plaza está justo enfrente de donde estaba aquel cine

en el que descubrí mi pasión. Me enteré que todo el pleno del ayuntamiento estaba de acuerdo, porque era el único actor que había salido de ese pueblo de Extremadura, y siempre presumo de ser de Manchita.

“Todavía sigo sufriendo los cinco minutos antes de salir a escena, y cuando deje de sentirlo me tendré que ir”

-Supongo que el hecho de empezar tan joven te habrá llevado a tener compañeros de generaciones anteriores que te dieron buenos consejos.

-De Lina Morgan, con la que trabajé toda una temporada en “Hostal Royal Manzanares”, aprendí bien la improvisación, a saber seguirla si ella se salía del texto. Alfredo Landa me dijo que el cine consistía en estar siempre esperando tu oportunidad y en la espera ser consecuente con uno mismo. Es que he trabajado con todos los grandes, Fernán Gómez, Larrañaga, López Vázquez...

-También has ido perdiendo a muchos de ellos...

-Me acuerdo mucho de Pepe Sancho, éramos íntimos. Y Lina me adoraba, y yo a ella. Yo acudí a la serie para un episodio y pidió que me quedase toda esa última temporada.

Aunque lo más bonito que me ha pasado en mi carrera es poder trabajar con Pepa Flores, Marisol.

-Con ella rodaste la serie “Proceso a Mariana Pineda”, cuando estaba a punto de retirarse...

-Primero la conocí en un concierto de Rocío Dúrcal y en los años setenta me enamoré de ella, porque tiene los ojos más bonitos de este país. Y luego hicimos la serie y era una maravilla estar con ella. Era muy cercana, natural y anti diva. Le pusieron un camerino de súper estrella, pero ella comía con los técnicos.

-Tú que eres un enamorado de la profesión, ¿entendiste que ella la abandonase?

-Entendí que tomase esa decisión. Durante el rodaje hablamos mucho y me decía que llevaba recorriéndose el mundo desde que tenía 11 años. Había vivido tanto y trabajado tanto, que quería descansar. Y lo que más me gusta de ella es que ha sido consecuente.

-¿En qué sigue siendo el mismo el Valentín de ahora y el que comenzaba a principios de los ochenta?

-Soy igual de buena persona y estudio todos los días para ser buena gente y ser generoso con quienes se cruzan en mi camino. Y ya era así de pequeño, decían en mi familia que era un poco ingenuo y tenía mucha bondad. Si veía a un niño pidiendo, iba corriendo y le bajaba un bocadillo.

-¿Es curioso con lo bonachón que eres, que luego en tu trabajo hayas hecho tantos villanos!

-¿Verdad? Son mi polo opuesto y muy agradecidos de interpretar, porque luego la gente que me conoce se sorprende de que me ponga en ese otro lugar.





A Valentín su pasión por la actuación le viene desde niño: "Cuando me llevaron a un cine de verano dije que quería salir dentro de esa película".

EN CLAVE PERSONAL

EL COLOR PREDILECTO DE TU FONDO DE ARMARIO

El verde

UN ÍDOLO DE JUVENTUD

Pepa Flores

ESA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

"Mediterráneo", de Serrat

UN VIAJE INOLVIDABLE

Nueva York

ESE LIBRO QUE TE ATRAPÓ

Cualquiera de Reyes Monforte

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

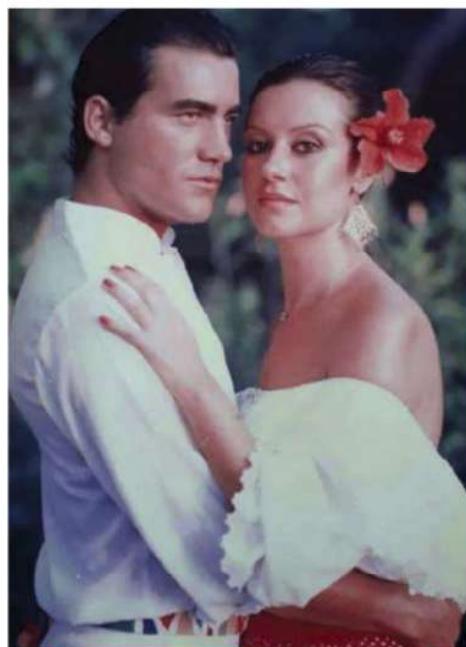
"Casablanca"

UN ACTOR QUE TE FASCINE

Robert De Niro

UNA ACTRIZ QUE TE ENCANTE

Ingrid Bergman



MI FOTO FAVORITA

"Esta foto es en México, en 1986, junto a María Kosty y la hizo Agustín Trialasos, historia de "Diez Minutos". Sirva para recordarlo".

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Las mejores recetas

Esta semana te proponemos un menú ideal. De primero, espárragos en mantequilla de miso; de segundo, pollo asado; y de postre este delicioso flan de naranja.



PROTECTORES SOLARES Debemos utilizarlos todo el año, y en estos meses se hacen indispensables para la salud de nuestra piel. La gama solar IMAQE de Día protegerá e hidratará tu cara y tu cuerpo.



ECONOMÍA CIRCULAR Es un modelo que busca reducir residuos y aprovechar al máximo los recursos. Tú también puedes ayudar al Planeta desde tu casa: Reduciendo, Reciclando y Reutilizando.



ESCAPADAS RURALES Ya toca descansar y desconectar del frenético ritmo de todo el año. Te proponemos varios destinos en España que reúnen lo necesario para disfrutar de un merecido paréntesis.

SHOPPING

Días de flores

SUBIR EL ÁNIMO CON UN OUTFIT ES TAN FÁCIL COMO ELEGIR EL ESTAMPADO MÁS PRIMAVERAL. ECHA UN VISTAZO Y FICHA TU LOOK.



GAFAS
de H&M, 9,99 €



GARGANTILLA
de Vivienne
Westwood para My
Theresa, 190 €



PENDIENTES
de Le Petite
Marie, 22 €



VESTIDO
de Zara,
35,95 €



BOLSO
de Vivienne
Westwood, 255 €



SANDALIAS
de Martinelli,
209,95 €



ANILLO
de Thomas
Sabo, 195,30 €



ESTER EXPOSITO



MAXI VESTIDO
de H&M,
59,99 €



BOLSO
de Twinset, 228 €



COLLAR
de Bijou
Brigitte, 19,95 €



BLUSA
de Farm Rio,
210 €



AMERICANA
de &Other
Stories, 175 €



**CONJUNTO
LENCERO**
de Primark, 7 €



CAMISERO
de Desigual,
79,96 €



FALDA
de Essentiel
Antwerp, 245 €



SHORT
de We Fashion para
Zalando, 36 €



**Producto
estrella**
**Pantalón
vaquero
de Parfois**
39,99 €



BIKINI
de Ory, 129 €



TOP Y FALDA
de Mango,
29,99 € y 39,99 €



PENDIENTES
de Acus, 60 €



SANDALIAS
de Exe Shoes, 115 €



¡Protégete bajo el sol!

USAR PROTECTOR SOLAR A DIARIO ES FUNDAMENTAL, AUNQUE EL DÍA ESTÉ NUBLADO. HAY UNO PARA CADA SITUACIÓN.

El sol no es nuestro enemigo; tiene muchos beneficios, pero hay que tomarlo con cuidado. Es ahí donde entra en juego el protector solar, que previene las quemaduras solares, el envejecimiento cutáneo y mejora el aspecto de la piel. ¿Cómo elegirlo? Fíjate en el factor de protección, mínimo 30, y en tu tipo de piel, si es seca, que contenga hidratantes. Para pieles sensibles, opta por protectores solares minerales que contienen óxido de zinc o dióxido de titanio.



ANTIMANCHAS

Si eres propensa a que te salgan manchitas, debes cuidar más tu rostro. Hay productos específicos.

Fluido hidratante Antimanchas con filtro UV SPF50+, de L'Oréal, 12,99 €.



Textura iluminadora Sun Aceite Solar Gold SPF50, de Nuxe, 29,89 €.



Loción Facial Glowing Protection, de Hawaiian, 15 €.



Stick facial solar SPF50+, de Babaria, 7,50 €.



Crema iluminadora para post sol, de Marti Derm, 33,95 €.



LOS MEJORES DE DIA PARA EL SOL

Para disfrutar al máximo el verano, los básicos de Dia son tus mejores aliados. La gama solar IMAQE protege tu rostro y cuerpo con distintas texturas y combina protección UVA y UVB, hidratación y efecto antiedad. Tampoco puede faltar la crema antifricción o el protector solar capilar, que desenreda y protege. Y para una piel fresca y perfumada, la gala Sicilian disponible en gel, jabón de manos y crema corporal. Más información: www.dia.es

CON UN TOQUE DE COLOR

Si eres de las que prefieres la protección con un poco de color, también es posible; un toque dorado, con glow o iluminadora.



Protector solar sólido SPF50, de Camaleon, 17,90 €.



Vinosun Protect, de Caudalie, 17,50 €.



Potenciador del bronceado rostro y cuerpo, de Filorga, 23,99 €.



Con efecto flash, de Germinal, 26 €.

PARA EL ROSTRO

Para potenciar el bronceado, con efecto flash, súper hidratante... El rostro tiene que estar siempre protegido.



Broncea y protege del sol, Golden Skin, de Eiralabs, 45 €.

DESDE DENTRO

Pero la piel no debe estar protegida sólo por fuera... También es necesario hacerlo por dentro.



Protector solar con Niacinamida, de Dorsch, 43 €.



Bebible con jugo de Aloe vera 100%, Bialoe, de Atlantia, 21,99 €.



Fluido invisible, de La Roche Posay, 17€.



Para pieles sensibles, de HD, 20,09 €.



Milky spray, de Rituals 1, 18,99€.

ALTA PROTECCIÓN

Elegir el protector solar adecuado para cada miembro de la familia es importante. Todos con factor SPF50.



Bruma facial hidratante, de Arganour, 6,95 €.



Aftersun hidratante y reparador de Massada, 21,45 €.



Loción hidrocalmante en spray, de Agrado, 5,95 €.

DESPUÉS DEL SOL

...nuestra piel necesita hidratación. Puedes encontrarla en todos los formatos: spray, crema o incluso en forma de bruma.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Definición mandibular, un tratamiento para hombres y mujeres



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

Tener un contorno facial definido

es símbolo de elegancia en la mujer y de masculinidad en el hombre. Dos buenos referentes que siguen este ejemplo son Brad Pitt y Angelina Jolie, quienes parecen inalterables al paso del tiempo manteniendo una mandíbula definida y angulosa.

En la era de los selfies, esa postura forzada con la cabeza elevada y ligeramente ladeada que deja al descubierto la línea mandibular invade diariamente las redes marcando tendencia sin tener en cuenta que la belleza del perfil, ese ángulo perfecto en la unión del cuello con el arco mandibular, es conocida desde tiempos de Nefertiti, en el antiguo Egipto.

No todos nacemos con ese ángulo tan definido, además, el paso de los años hace que la demarcación entre cuello y barbilla se desvanezca. Por este motivo, la presencia de un doble mentón o la pérdida de definición de nuestra línea mandibular por la caída del jowl o, más conocidas como "cocochoas", son motivos frecuentes de consulta.

Los hombres buscan una mandíbula cuadrada y de líneas rectas, las mujeres, un perfil estilizado. Lograr la forma deseada es posible con procedimientos mínimamente invasivos, como la infiltración de

rellenos de ácido hialurónico en combinación con **inductores de colágeno como la hidroxiapatita cálcica o el tratamiento láser**. El tratamiento de esta zona equilibra el rostro al mejorar las proporciones. Visiblemente el aspecto es natural y el impacto particularmente espectacular. La duración del tratamiento suele oscilar entre los 12 y los 18 meses, ya que el producto se va absorbiendo progresivamente en el tiempo.

Dos buenos referentes en definición mandibular son Angelina Jolie y Brad Pitt. Tener el contorno facial definido es símbolo de elegancia en la mujer y de masculinidad en el hombre

También disponemos de tratamiento quirúrgico definitivo de manos de nuestra cirujana facial, la Dra. F. Pose, mediante la cirugía de lifting facial o los implantes de prótesis de mentón y ángulo mandibular que se personalizan para definir, realzar o suavizar estos ángulos.

Sabías que..?

EN ESPAÑA

...a la población le gusta disfrutar del sol. De hecho, durante el fin de semana, el 57% de las personas asegura pasar más de 2 horas al sol, mientras que el 16% lo hace entre 1 y 2 horas. Esto es lo que consta en el último estudio de Isdin

19,5%

DE LA POBLACIÓN

Casi una cuarta parte de la población en España solo utiliza fotoprotector en verano (19,5%) o, directamente, no se lo aplica nunca (1,1%), según indica la tercera edición del Estudio ISDIN sobre hábitos de fotoprotección en España.

Publinoticias

Disfruta de tu hogar

Si las escaleras son un desafío, con VALIDA puedes solucionarlo. Las sillas salvaescaleras brindan seguridad y confort al moverte en casa. Para más información llama ahora al 900 414 000 o visita valida.es



Reconocimiento a la Fundación Víctor Martínez Vicario

La Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (STANPA) ha reconocido a VMV Cosmetic Group, junto con su Fundación Víctor Martínez Vicario, por su destacada colaboración en el Plan de Ayudas destinado a las peluquerías afectadas por la DANA en la Comunidad Valenciana. fundacionvmv.org

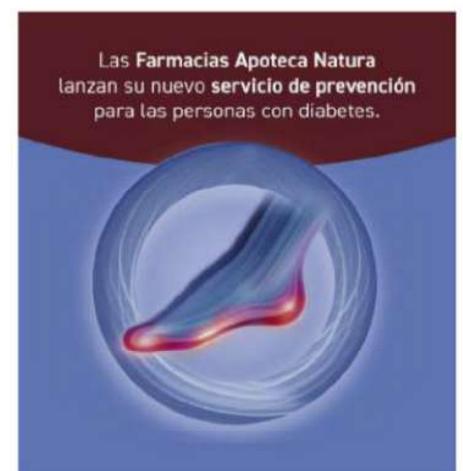
Para la práctica deportiva

Aunque realizar un calentamiento previo es básico antes de las prácticas deportivas, no siempre se puede evitar que aparezca inflamación o dolor. Cuando esto ocurra tienes Radio Salil, para aliviar dolores musculares y articulares. vinas.es



Campaña "Prevención y monitorización del pie diabético"

Según la Federación Española de Diabetes, en España el pie diabético afecta anualmente a más de 200.000 personas en nuestro país, por este motivo la red internacional de farmacias Apoteca Natura lanza esta campaña. Toda la información en: apotecanatura.es



Concurso de Bacalao de Islandia

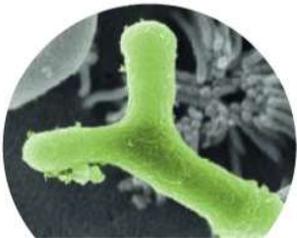
Bryan Quintero Pedrozo es el estudiante de 21 años del CETT (Escola Universitària d'Hosteria i Turisme) de la Universitat de Barcelona, que ha resultado ganador del Concurso de Escuelas de Cocina de Bacalao de Islandia, con su receta "Viaje a Islandia", una creación gastronómica que fusiona técnica y sabor. bacalaodeislandia.es

¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? ¿Flatulencia?

Ayuda eficaz contra estas molestias del colon irritable

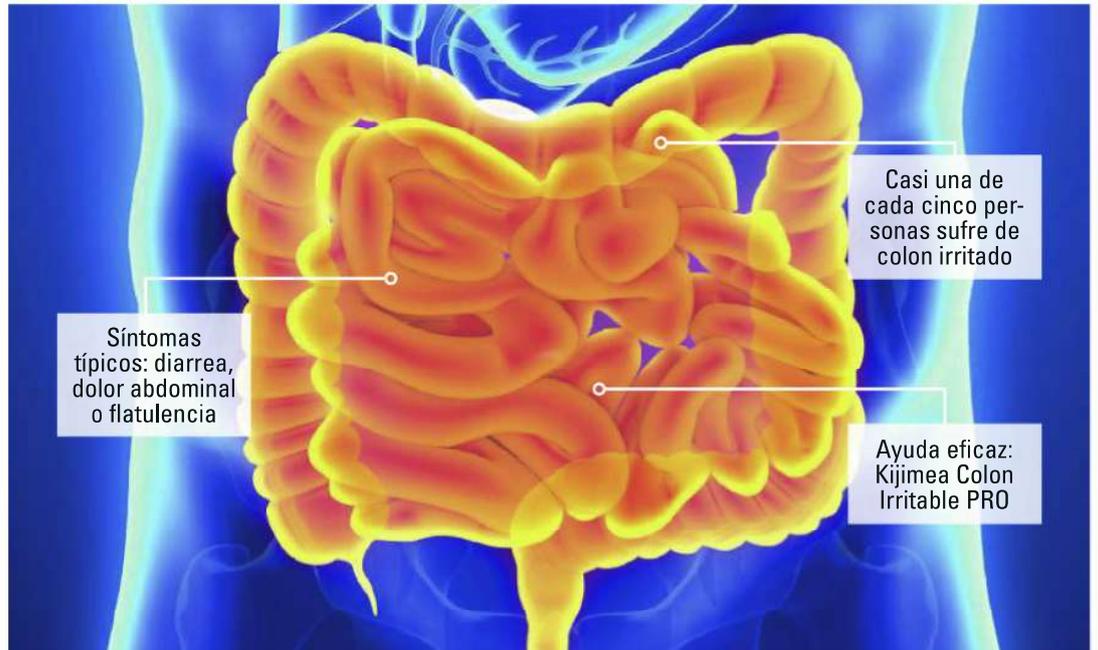
Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia.



Ayuda eficaz con la bifidobacteria *B. bifidum* HI-MIMBb75

Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes



patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y

flatulencia se alivian significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



Menopausia con naturalidad

UN ESTILO DE VIDA ACTIVO, COMBINANDO UNA DIETA EQUILIBRADA Y EJERCICIO, AYUDA A VIVIR Y DISFRUTAR DE ESTA ETAPA DE LA VIDA DE LAS MUJERES.

Entre los 50 y los 51 años comenzaría la menopausia, aunque dependiendo de la mujer, esta puede iniciarse antes o después. Una etapa de la vida marcada por el cese de la menstruación, pero que se puede afrontar sin dramas, llevando de manera saludable y natural los cambios físicos y mentales que se produ-

cen. Todas y todos tenemos que normalizar esta etapa, que puede prolongarse en el tiempo, dado el aumento de la esperanza de vida.

¿Esto te suena?

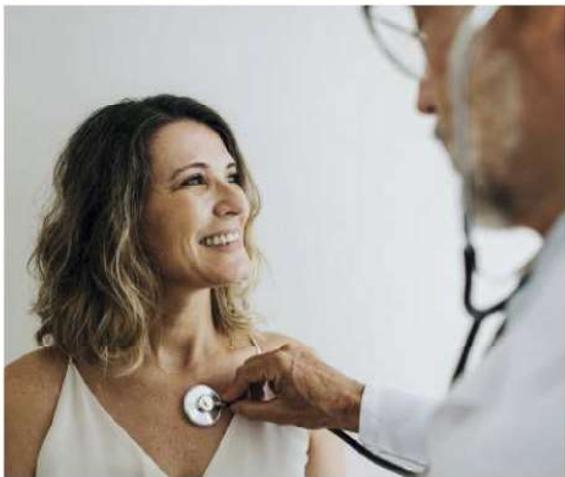
La sintomatología es muy variada y extensa, pero son recurrentes los sofocos, el insomnio, el aumento de peso, la baja libido, la irrita-

bilidad, la neblina mental... Además, la frecuencia y prevalencia de estos síntomas varía en cada persona. Detectados esos signos inequívocos, y pasado ya el año sin menstruar, es momento de tomar cartas en el asunto y emprender una estrategia de afrontamiento, a todos los niveles. Anota qué hacer.

-Alimentación equilibrada e hidratación. Prueba con las semillas de lino molido o la avena, que ayudan al equilibrio hormonal... o pónitelo más fácil con productos como ciertos lácteos que, entre otros beneficios, favorecen la absorción de colesterol en el intestino. Además, reduce la ingesta de azúcar y ultraprocesados. Beber agua es fundamental y reducir o eliminar el alcohol.

-Actividad física. Mejora la salud ósea, y los entrenos de fuerza previenen la pérdida de masa ósea y muscular.

EL BIENESTAR FÍSICO
Y MENTAL DEBE
SER UNA DE LAS
PRIORIDADES



OBJETIVO: CARDIOSALUDABLES

El riesgo de enfermedades cardiovasculares (hipertensión, colesterol alto) se eleva si no cuidamos nuestra salud. Y más en la menopausia, cuando bajan los estrógenos y aumenta el colesterol total, el LDL o colesterol malo (durante la menopausia, el colesterol puede aumentar un 15%), y los triglicéridos, y eso supone un riesgo, porque irá a depositarse en las arterias formando placas. ¡Toca cuidarse!

Además, el ejercicio ayuda a controlar el peso, a activar el metabolismo, mejora la salud cardiovascular, disminuye el riesgo de otras enfermedades...

-Descanso. Prioriza la rutina del sueño, reservando el dormitorio para dormir, con una temperatura adecuada y libre de pantallas. Acuéstate siempre con ropa cómoda y fresca y prueba a darte antes un baño o ducha. Y si has hecho deporte y cenado poco, mejor.

-Medicación. La terapia hormonal con estrógenos, sola o combinada con progesterona, es el tratamiento más común. Y hay que controlar la microbiota intestinal.

Compartir momentos de ocio y socializar en general es beneficioso física y mentalmente.

Sabías que..?

ESCRIBIR A MANO PROTEGE LA MENTE

Porque facilita las conexiones neuronales, así que ahora que llegan las vacaciones escolares, no debemos dejar que los niños se olviden de esta práctica y animarles a que escriban... o pinten. La escritura a mano es útil también para proteger la mente de las personas mayores

ÚLTIMAS NOTICIAS



INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL EN JÓVENES

Sanidad ha puesto en marcha la campaña "Yo soy del sexo seguro", destinada a la prevención del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) en jóvenes. Según el último estudio del Centro Nacional de Epidemiología, más del 20% de los nuevos diagnósticos de gonorrea corresponden a menores de 25 años; en el caso de la clamidia, el porcentaje supera el 37%.



EXPOSICIÓN MODERADA A LOS RAYOS SOLARES

El 21 de junio comienza el verano y no está de más recordar que debemos tomar el sol de manera moderada. De esta forma mejorará nuestro estado de ánimo, elevaremos los niveles de vitamina D (clave para el buen funcionamiento del sistema inmune y la salud ósea) y estimularemos la producción de óxido nítrico, que protege el corazón. Hay que aplicarse protección solar a diario todo el año, sin que sea necesario estar en la playa.

70%

DE LOS MIOPES SUFRE PROBLEMAS EN LA PLAYA O LA PISCINA

según los resultados del "Estudio de la Visión en España 2025" realizado por Clínica Baviera. Visión borrosa, molestias por el cloro o la arena y limitaciones para disfrutar de actividades acuáticas son algunas de las principales barreras.



Apúntate a la economía circular

¿QUÉ ES? ¿CÓMO PUEDEN LOS GASES VERDES AYUDAR A IMPLANTAR ESTE MODELO? TE RESOLVEMOS TODAS LAS DUDAS.

Desde hace meses se escucha mucho la necesidad de apostar por la economía circular. Pero, ¿de qué se trata? La economía circular es un modelo que busca reducir los residuos y aprovechar al máximo los recursos. A diferencia del modelo tradicional –usar, tirar y contaminar–, aquí se intenta dar una segunda vida a todo lo

que usamos. Esto incluye desde ropa y envases hasta residuos orgánicos.

-**Como nos explican desde Naturgy**, pionera en la promoción, construcción y operación de plantas de biometano, el uso de gases verdes es indispensable para fomentar dicha economía circular, ya que este gas se produce a partir de restos orgánicos como residuos

agrícolas, lodos de depuradoras o basura orgánica. En lugar de acabar en un vertedero, estos materiales se transforman en biogás mediante procesos naturales, como la digestión anaerobia. Ese gas puede usarse para calefacción, electricidad o como combustible en vehículos.

-Además, los gases verdes **reducen nuestra depen-**

dencia energética del exterior al producirse de forma autóctona y también genera empleo en zonas rurales, ya que la producción de biometano procede principalmente de los residuos agrícolas y ganaderos.

-Dejando los gases verdes a un lado, para aplicar una economía circular en casa es fundamental **apuntarse a las 3R**: Reducir, Reciclar y



PIONEROS EN EL BIOMETANO

Naturgy cuenta en España con tres plantas que en este momento están inyectando en la red de gas: la Unidad Mixta de Gas Renovable, en A Coruña, que produce biometano a partir de biogás obtenido en el proceso de depuración de aguas residuales; la Planta Elena, en Cerdanyola del Vallès, que produce biometano que se obtiene de residuos sólidos municipales y que marcó un hito en la transición energética de España; y la Planta Vila-sana, ubicada en la explotación ganadera de Porgaporcs.

Reutilizar. Por ejemplo, ¿sabías que los españoles nos desprendemos de 326.000 toneladas de ropa al año? Ahora que tenemos el verano a la vuelta de la esquina, opta por arreglarte prendas para darles una segunda vida o haz una lista de lo que de verdad necesitas para no lanzarte a lo loco en las próximas rebajas.
-Reciclar no es solo un

ejemplo de economía circular sino una de sus bases. Todos nuestros desechos deberían tener una segunda vida útil como nuevas materias primas. Los envases de plástico, briks, latas, papel y cartón y vidrio tienen su sitio en los contenedores de colores. Pero también hay que ocuparse de pilas, aparatos electrónicos, químicos, textil y aceite.



MÁS QUE UNA CAMPAÑA, UN COMPROMISO EN ACCIÓN

Naturgy mantiene una clara apuesta por la sostenibilidad y la ecoeficiencia con su nueva entrega de "Equipo Ahorro". Entra en YouTube y en sus redes sociales para apuntar todos los consejos fáciles y prácticos que nos proponen para ahorrar energía.



Olvídate del estrés con estas escapadas rurales

SIEMPRE ES UNA BUENA DECISIÓN PLANEAR UNOS DÍAS PARA RECONECTAR CON LA NATURALEZA.

LLANES (ASTURIAS)

Este pueblo es una delicia: combina mar y montaña, y cuenta con un casco antiguo lleno de callejuelas empedradas y casonas con Historia. No te pierdas el puerto, con sidrerías que harán que te sientas como en casa. A pocos minutos hay playas salvajes como Torimbja o Gulpiyuri. El paseo de San Pedro, con su pradera sobre los acantilados, ofrece una de las mejores vistas del Cantábrico.



PAMPANEIRA (GRANADA)

Este pueblo de las Alpujarras se asienta en la vertiente sur de Sierra Nevada, dentro del impresionante Barranco de Poqueira. No te pierdas sus preciosas tiendas que ofrecen jarapas, quesos de cabra, mermeladas caseras y chocolate artesanal. Es un lugar ideal para respirar naturaleza, y además los veranos son frescos.



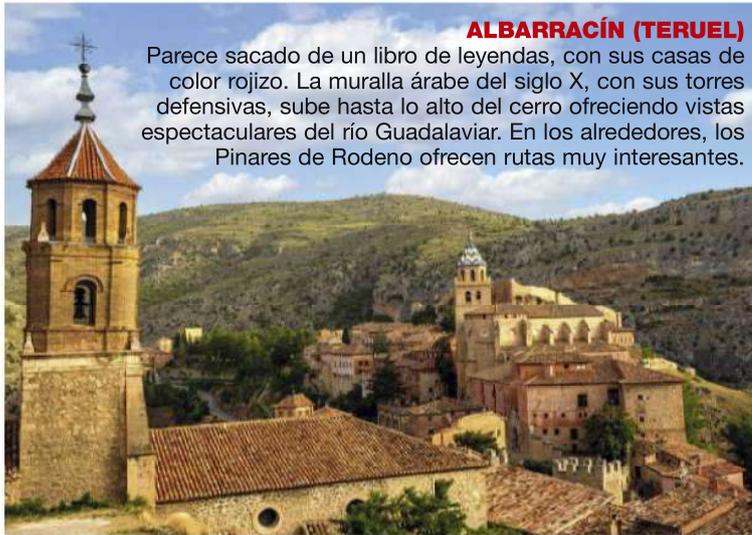


FRIGILIANA (MÁLAGA)

Este pueblo malagueño se encuentra situado en las montañas de la Axarquía. Sus calles empedradas y llenas de flores te invitan a perderte en una localidad perfecta para descansar y disfrutar del sol. Descubre el barrio morisco, el Barribarto, con casas encaladas decoradas con buganvillas. Desde sus miradores se divisa el parque natural de las Sierras de Almijara.

OTRA BUENA IDEA

Si quieres tomar otra buena decisión te recomendamos que elijas O2. Esta compañía de Fibra y Móvil siempre pone a los clientes primero ya que, si mejoran las tarifas, son ellos los primeros en disfrutarlo. Además, cuentan con la mayor red de fibra y la ultravelocidad del 5G+, no tienen permanencia y no hay sorpresas en la factura, entre otras ventajas. Sin duda, tendrás la satisfacción de haber elegido bien.



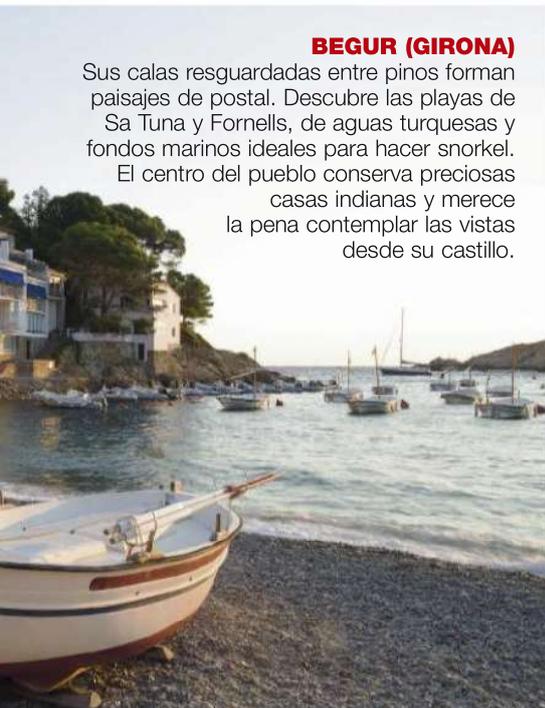
ALBARRACÍN (TERUEL)

Parece sacado de un libro de leyendas, con sus casas de color rojizo. La muralla árabe del siglo X, con sus torres defensivas, sube hasta lo alto del cerro ofreciendo vistas espectaculares del río Guadalaviar. En los alrededores, los Pinares de Rodeno ofrecen rutas muy interesantes.



JÁVEA (ALICANTE)

Su cala Granadella, con aguas cristalinas entre acantilados, está considerada una de las mejores de España. Jávea también es conocida por su microclima, con más de 300 días de sol al año. Es un destino súper versátil que mezcla mar, naturaleza y patrimonio.



BEGUR (GIRONA)

Sus calas resguardadas entre pinos forman paisajes de postal. Descubre las playas de Sa Tuna y Fornells, de aguas turquesas y fondos marinos ideales para hacer snorkel.

El centro del pueblo conserva preciosas casas indianas y merece la pena contemplar las vistas desde su castillo.



COVADONGA (ASTURIAS)

Su santuario está encajado en un paraje sobrecogedor, con la Santa Cueva colgando sobre una cascada. La Basílica, de estilo neorromántico, en piedra rosada, domina el entorno desde una colina. Subir a los Lagos Enl y Ercina es una experiencia inolvidable (hay que reservar cita). Si vas en familia, te recomendamos el Camín Encatáu.

TELEVISIÓN



SANDRA BARNEDA PASARÁ EL VERANO CON “TENTACIONES SUMMER”

Telecinco emitirá una cita diaria con “LIDL”

La cadena ofrecerá en el access prime time este programa que recuperará los momentos más icónicos, intensos, románticos e impactantes de las diferentes ediciones de “La isla de las tentaciones”. Con las paradisíacas playas de Samaná de fondo, Sandra Barneda dará paso cada día a una selección de las mejores situaciones protagonizadas en las villas por las parejas y los solteros y solteras que han pasado por el formato, y que serán editadas nuevamente para esta oferta veraniega de Telecinco.

CANCELADO Y RENOVADO



“LA FAMILIA DE LA TELE”

TVE prescindirá del magazine y busca un recambio

La suya era una muerte anunciada que se confirmó el 12 de junio, cuando RTVE tomó la decisión de cancelar el magazine vespertino de Inés Hernand, María Patiño, Aitor Albizu y Belén Esteban. Desde su estreno, el 22 de abril, su audiencia ha sido baja y en declive. Ahora se valora si sigue en emisión hasta el inicio del Tour de Francia, el próximo 5 de julio. La Corporación estaría buscando formatos para sustituir al programa.



SKYSHOWTIME EMITIRÁ “ARCADIA”

William Levy y Paula Echevarría protagonizan la serie

En la plataforma de streaming estará disponible próximamente esta ficción protagonizada por William Levy y Paula Echevarría. Cuenta la historia de Pablo, entrenador de un equipo juvenil de lucha canaria que deja su violento pasado en México para salvar la vida de su hijo. Pero su mujer y su anterior existencia le persiguen.

“TODO ES MENTIRA”

Risto Mejide seguirá en Cuatro al menos un año más

Dadas sus cifras récord de audiencia esta temporada, Mediaset España ha decidido renovar por un año más el programa de Cuatro que presenta Risto Mejide, que analiza la actualidad con el humor y la ironía como principales señas de identidad. “Todo es mentira”, Premio Iris de la Academia de la TV al Programa de Actualidad o Magazine, celebró su sexto aniversario en enero.



JAVIER DE HOYOS, EL NUEVO COMPAÑERO DE ANNE IGARTIBURU

**Copresentará “D Corazón”,
TVE, desde el 28 de junio**

La marcha de Jordi González, que a partir de septiembre dirigirá en TV3 el programa “Col-lapse”, ha propiciado que su puesto sea ocupado en “D Corazón”, los fines de semana en La 1, por el hasta ahora colaborador Javier de Hoyos, que también es subdirector de “La familia de la tele”.

COBERTURA DEL MUNDIAL DE CLUBES 2025

**El torneo, en Mediaset,
con un buen plantel
de comentaristas**

Manu Carreño (dcha) y Raúl Jimeno “Menottinto” (izda) narrarán los partidos más destacados del torneo, que se disputa en EE. UU., junto a dos leyendas del fútbol: Fernando Morientes y Bernd Schuster (en el centro).

El mejor partido de cada jornada se emitirá en abierto en Telecinco o Cuatro y en Mitele, pronto Mediaset Infinity. Los próximos encuentros de un equipo español serán el Real Madrid-Al Hilal, el miércoles 18 de junio, a las 21.00, en Telecinco; y el Seattle Sounders-At. de Madrid, el viernes 20, a las 12.00, en Cuatro.



GORDON RAMSAY
HELL'S KITCHEN
El primero de Europa abre sus puertas
en The Unexpected Ibiza Hotel.



EXPERIENCIA GASTRO

Ya no necesitas salir de Europa para degustar **una de las cocinas más afamadas** del mundo. Por fin Ibiza cuenta con un Hell's Kitchen.

THE UNEXPECTED IBIZA HOTEL
Situado en la playa d'en Bossa
tiene todo lo que necesita un
grandísimo hotel, incluida una
gastronomía de primera.



Cómo hacer una compra inteligente y saludable

SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA ES FÁCIL CON LA NUEVA “GUÍA PARA UNA COMPRA INTELIGENTE Y SALUDABLE” DE DIA. COMER BIEN NUNCA HA SIDO TAN SENCILLO. Y, ADEMÁS, AHORRANDO.



Dia te ayuda a crear menús saludables para toda la familia.

El sólido compromiso de Dia con la alimentación sana se demuestra con su programa “Comer mejor cada día”, con el que Dia acerca una alimentación saludable al alcance de todos e impulsa unos buenos hábitos a través de consejos y recetas que puedes encontrar en sus canales digitales. Para facilitar la labor, en Dia han elaborado la “Guía para una compra inteligente y saludable” desarrollada con el aval de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). La Guía ofrece recomendaciones fáciles y accesibles para planificar la compra, llenar la cesta de forma equilibrada y conservar bien los alimentos. Está estructurada en tres pasos clave:

LA NUEVA GUÍA DE DIA ESTÁ AVALADA POR LA SENC (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA)

- 1.- **Planificar** tu cesta de la compra: revisa la despensa, elabora un menú semanal, anota lo que te falta y opta por alimentos saludables.
- 2.- **Comprar**: prioriza productos locales y de temporada. Deja para el final del recorrido los alimentos refrigerados y congelados para evitar pérdidas de frío. Lee las etiquetas y aprovecha las ofertas.
- 3.- **Hogar**: organiza y conserva bien los alimentos en la nevera y despensa. Apuesta por la gastronomía circular y ahorra tiempo con alimentos de presentaciones prácticas (conservas, verduras troceadas...)

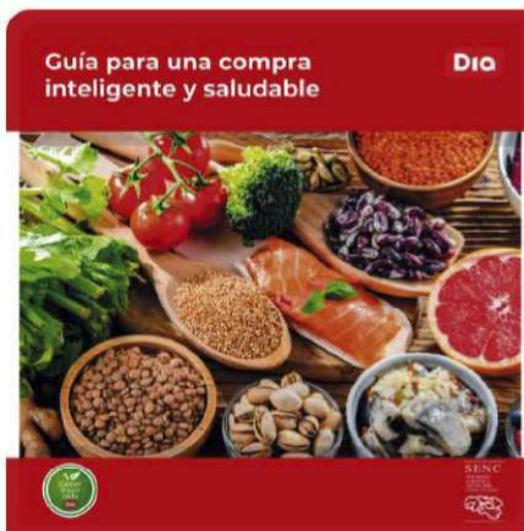
www.dia.es

SEIS CONSEJOS PARA COMER MEJOR

Dia promueve los hábitos de alimentación saludable a través de su programa “Comer mejor cada día”. Una alimentación variada y equilibrada permite que nuestro organismo obtenga todos los nutrientes necesarios para que funcione correctamente. Para lograrlo ofrecen estos seis consejos:

- 1.- Apuesta por alimentos de origen vegetal. Consume cinco porciones de fruta y verdura al día.
- 2.- Bebe agua siempre que puedas.
- 3.- Elige preferentemente cereales integrales.
- 4.- Opta por recetas sencillas con técnicas ligeras.
- 5.- Utiliza aceite de oliva virgen extra.
- 6.- Elige “snacks saludables”.

Puedes descargar la Guía en este QR



DE PRIMERO

Espárragos en mantequilla de miso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de espárragos en conserva
- 60 g de mantequilla
- 10 g de miso blanco
- cebollino fresco

PRECIO POR PERSONA: 2 € aprox. CALORÍAS: 190 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Poner una sartén al fuego con la mantequilla y el miso. Mantener con el fuego al mínimo removiendo hasta que se deshaga la mantequilla y se disuelva el miso.



PASO 2

Escurrir los espárragos del líquido de conserva. Reservar el líquido. Poner los espárragos en la sartén a fuego bajo y mantener cinco minutos. Retirar.



PASO 3

Añadir 1 dl del líquido reservado de la conserva y mantener a fuego medio hasta que se evapore gran parte y emulsione con la mantequilla y el miso. Servir los espárragos con la salsa emulsionada y decorar con cebollino picado fino.





Miso

Esta pasta es muy utilizada en la cocina nipona. Son habas de soja fermentada en hongo koji. El miso es rico en proteínas, vitamina B12 y minerales. Es tradicional tomarlo en sopa pero combina muy bien con verduras y pescados



DE SEGUNDO

Pollo asado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo entero, limpio y eviscerado
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- cerveza rubia
- 1 cucharada de pimentón dulce
- aceite de oliva
- sal y pimienta negra en grano

PRECIO POR PERSONA: 2,40 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 150-180 min



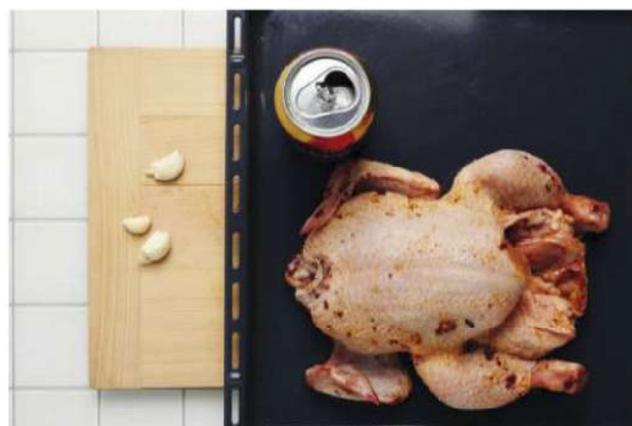
PASO 1

Precalentar el horno a 160 °C. Poner en un mortero 2 dientes de ajo pelados, machacar y añadir el azúcar moreno, el pimentón dulce, sal y unos granos de pimienta negra. Mezclar todo bien.



PASO 2

Lavar y secar el pollo con papel absorbente. Con el pollo bien seco frotar con las manos la mezcla del paso 1 por dentro y por fuera. Una vez bien impregnado, pintar el pollo con 2-3 cucharadas de aceite de oliva.



PASO 3

Pelar y aplastar los 4 ajos restantes. Colocar el pollo en la bandeja del horno precalentado, regar el pollo con media lata de cerveza. Mantener durante 2 a 2 horas 30 minutos. Los 10 últimos minutos subir la temperatura del horno para que se termine de dorar.



Guarnición

Para acompañar el pollo asado puedes preparar un puré de patata casero con nuez moscada o una ensalada variada con hoja verde, tomate, rabanitos, zanahorias...



DE POSTRE

Flan de naranja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 hojas de pasta wonton ● 3 huevos
- 150 g de leche condensada ● 20 g de mantequilla
- 3 naranjas ● 2 de leche

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 320 DIFICULTAD: media TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Exprimir las naranjas y rallar su piel. Batir en un cuenco los huevos con la leche condensada y la leche normal. Añadir el zumo de naranja y batir un poco más.



PASO 2

Precalentar el horno a 175 °C. Poner un cazo al fuego al baño María con la mezcla resultante. Remover bien y mantener al fuego 20 minutos para que cuaje.



PASO 3

Forrar un molde con pasta wonton pintada en mantequilla. Rellenar con la mezcla del paso 2. Hornear hasta que queda dorado (unos 40 minutos).

REGALO ELLE
**MAXIBOLSO
DEL VERANO**



TRES ESTAMPADOS: CUADRO VICHY, 'BOHO' O RAYAS
POR SÓLO 6,50 €

NO TE PIERDAS LA CARTERA A JUEGO, DE REGALO CON EL NÚMERO DE AGOSTO
PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

AUTODEFINIDO



		CORONA TRIUNFAL	REINO UNIDO	CON SEDE EN BRUSELAS	GRAN MAMÍFERO AFRICANO
			AROS PEQUEÑOS	DESPEDAZAR	
		ESTADO ATMOS-FÉRICO	INTERJEC-CIÓN DE ANIMO	NACIDA EN VARSOVIA	
		NATIVO DE REGIÓN ÁRTICA			
SIN GRASA	LA QUE ATACA	FEMENINO DE MR. COL., CHANZA, BURLA	CENTILITRO	PRONOMBRE PERSONAL	AMIGO DE DON QUIJOTE
			SUJETAR CON NUDOS	TONO DE VOZ SUAVE	
			EJECUTAS		
			ÁRBOL DE LA ACEITUNA		
APETITOSA, SUCULENTA				COMUNIDAD AUTÓNOMA	
REMUEVE LA TIERRA				UNIDAD DE MEMORIA	
			SUFIJO DE RELACIÓN	DON ..., SEDUCTOR	
			PREPARAR UN GAÑO	SU APELLIDO	
HUESOS DEL OÍDO					EN CONSONANCIA
SU ALTEZA REAL			OBSERVA, PERCIBE	INTERJ. DE DESDÉN	
ANTÓNIMO DE SÍ			HECTÁREA	PREF., POR UNO MISMO	
		HACE POCO TIEMPO			COBALTO
		ATA CON CUERDAS			501, EN ROMANOS
PARTE DE UNA CIENCIA			LAZADA		DE GRAN ESTATURA (F.)
CATRE, LECHE			ADJETIVO POSESIVO		
			BURLA		
			INFUSIONES DE HOJAS		
EL EGEO LO ES	REY DE CAMELOT			DEPÓSITO LEGAL	
	CIUDAD GRIEGA			... LANKA, PAÍS	
		CAMINAS	... ACOSTA, ACTRIZ	PLATÓ DE TV	
				CUERNOS DEL TORO	
MENEAR LAS COSAS					... Y SALVO, ILESO
VIVAN					
			SE VE EN ESPEJISMOS		AGOSTO ES UNO
			METAL DE SÍMBOLO AU		
COL., EXPRESIÓN DE BURLA	ROSCO DE PAN DULCE			ANTE MERIDIEM	
	NOTA MUSICAL			NOMBRE DE LETRA	
			ENFERMEDAD DE LA PIEL		
INTELI-GENCIA			LAVABOS, SERVICIOS		

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ABONO	BONOBÚS	CROQUETA	FUNDIR	LICEO	ROTOR
ABREVAR	CABER	DESAGRADAR	GALAXIA	MANDRÁGORA	SOCIALISTA
ACABAR	CALZA	DESBRIZNAR	GRÁCIL	NANA	SUECO
ACROBÁTICO	CANO	DRENAR	HABILITAR	NEUTRINO	TONALIDAD
ALUCINÓGENO	CARDIÓLOGO	ESCALADA	HISPÁNICO	OSCILATORIO	TÚRMIX
BAILAOR	CHIRIMBOLO	FEROCIDAD	LACRIMÓGENO	PRESURIZADO	VERGONZOSO
BAJAMAR	COPÓN	FRAILE	LIBRETO	REAL	

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

HORIZONTAL

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

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 Desahogo del ánimo | 6 Género musical español |
| 2 Juego por ordenador | 7 Cursilerías, soserías |
| 3 Acarreo por el suelo | 8 Difícil de soportar |
| 4 Aptitud para hablar | 9 Dar con lo que se busca |
| 5 Estudio de las lenguas | 10 Detenido, atrapado |

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

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Afueras. 2 Plática entre dos o más personas. Su sede está en Nueva York. 3 Repetido, significa mediocre. Pieza del ajedrez. 4 Gloria, triunfo. Ciudad a orillas del Duero. 5 Sigla de Tribunal Supremo. Expresión de despedida. Señor en inglés. 6 Pequeño vehículo aéreo no tripulado. Col., me percaté. 7 Conjunto de hojas para escribir. Vino oscuro y dulce. 8 Ganado o res que tiene lana. Habitantes de Cuzco. 9 Programa de intercambio de estudiantes. Sufijo que indica oficio o profesión.

Vertical 1 Que se puede ajustar o acomodar. 2 Sin estampado (pl.). Parte de la cocina. 3 Carril férreo. Cede un órgano. 4 Cierto artículo. Huellas, señales. 5 Con condiciones particulares. Resonancia magnética. 6 El ser individual. Sufijo de pertenencia. 7 Revés o espalda de algo, reverso, envés. Col., aguas menores. 8 Bizcocho con haba. 9 Gastar la superficie. Árbol de Canadá. 10 Indica lugar, tiempo o modo. Reproducir siguiendo un modelo. 11 Expulsar el sudor. Hiberna en los meses fríos.

CRUZADA

4 LETRAS:

ACTO
ALÓN
ARIA
ASEO
BOBO
CAOS
CASI
EROS
GOLF
IRIS
LODO
NEÓN
OBÚS
ORBE
OSCO
RABÍ
RALA

RIAD
RIEL
ROCE
RUBÍ
SAPO
UBRE
ZONA

5 LETRAS:

ÁBACO
ÁRBOL
HALAL
NINOT
OBESO
OJALÁ
RUBRO
TARAR

6 LETRAS:

AHÍNCO
ALBURA
BIRRIA
FARAÓN
GRITÓN
LASTRE
PIOLET
RANCHO
TESORO

7 LETRAS:

CHILENO
HORMONA

8 LETRAS:

ABOTONAR
ACELERÓN

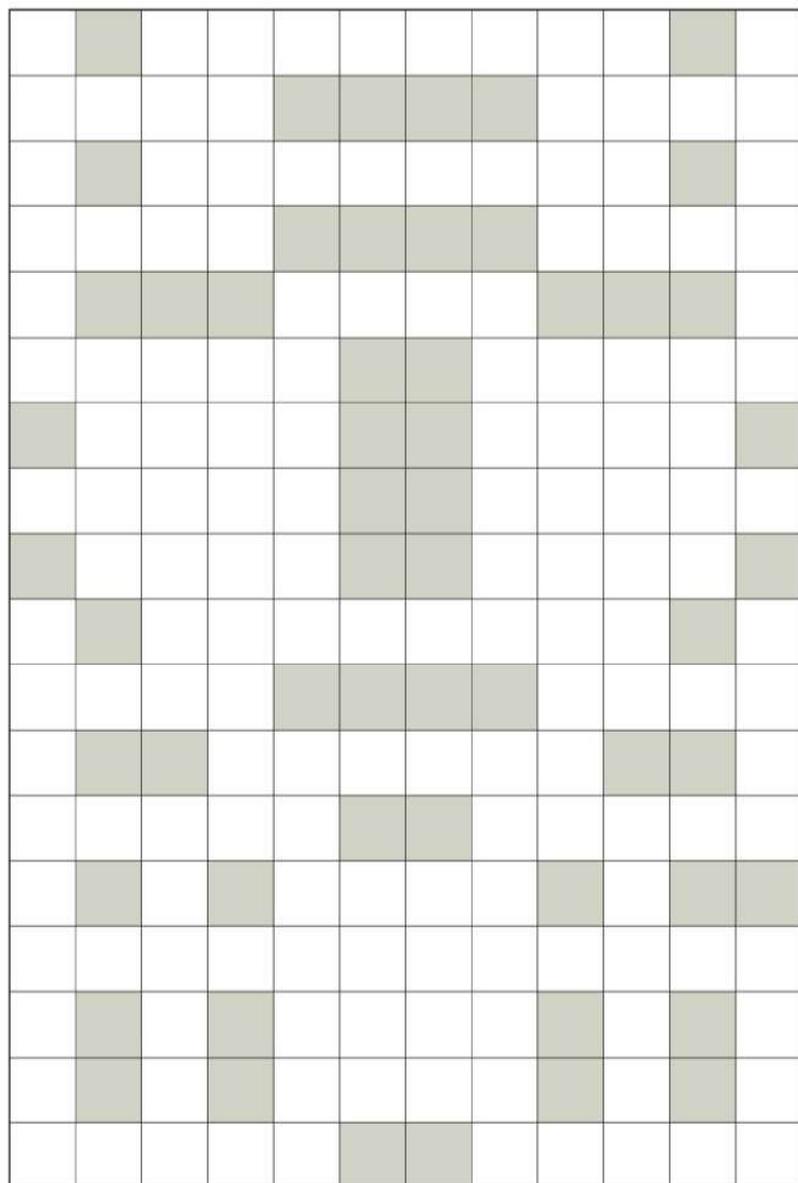
BARBACOA
HONTANAR
ROBUSTEZ

9 LETRAS:

SARRACENO

12 LETRAS:

CARAMBOLISTA



TECTONIC

Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.

★★

1	5					2	
			5		2		
1					4		1
2		5					
							3
3		3			2		2
	1				4		3
5			4				

★★

			2			5	
	4						
			1				
	3		3		5		3
				1			
	3					2	2
		1			4		
4			4		2		2
2			1				

BINARIO

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

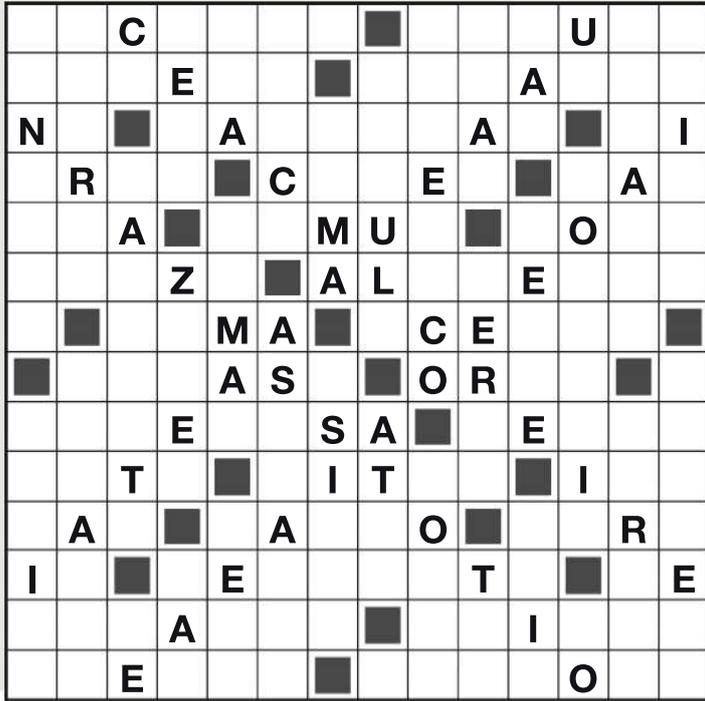
- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★

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

COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



- Horizontal 1** Examen rápido (6). **2** Hueso de santo (7). **3** Por medio de (8). **4** Organismo lingüístico (3). **5** Infusión de hojas (2). **6** Gigante mitológico (7). **7** Que da altruistamente (8). **8** Consejera (7). **9** Lubricante para motores (6). **10** Ata una caja con cuerdas (3). **11** Técnica de diagnóstico (3). **12** Acrónimo de nordeste (2). **13** Juan en euskera (3). **14** Antepasado del elefante (5). **15** Decoré (4). **16** De medio punto (4). **17** Tira, arroja (5). **18** Apartar, impedir (6). **19** Sostén, fomento (8). **20** Andar, caminar (2). **21** 11, en números romanos (2). **22** Tela para cubrir el bikini (5). **23** Pastas de té (8). **24** Dejar de oponerse (5). **25** Apodo de Miguel Báez (3). **26** A propósito para hacer algo (4). **27** El n.º 90 del bingo (6). **28** Echar partículas de piedra (6). **29** Moldura que rodea algo (5). **30** Caramelo con palito (6). **31** Dimensiones (7). **32** Équido de poca alzada (4). **33** Hermano de Lisa (4). **34** Mujer noble o distinguida (4).
- Vertical 1** Adquirir desde niño (5). **2** Col., despreciable (7). **3** Actual, polémico (8). **4** Grupo de aficionados (4). **5** Color natural de la lana (4). **6** Dios egipcio, esposo de Isis (6). **7** Caseta del vigilante (6). **8** Sombrero del torero (7). **9** Arrasador (8). **10** Que provoca pena (8). **11** Dividir la baraja en dos (6). **12** Televisión Española (3). **13** Licores de caña de azúcar (5). **14** Pronombre (2). **15** Punto de partida de algo (6). **16** Símbolo del cobre (2). **17** Remediar un perjuicio (7). **18** Igualdad en la superficie (3). **19** Cambio de canal (5). **20** La hace el público (3). **21** Tema de un discurso (4). **22** Juego de piezas (4). **23** Utensilio con púas (5). **24** Danza de Europa central (5). **25** Gracias en francés (5). **26** Sin religión (f.) (4). **27** Código IATA de Manchester (3). **28** Indica extrañeza (2). **29** Que acelera evacuación (7). **30** Bobada, fruslería (8). **31** Antónimo de arriar (4). **32** Compañía aérea española (6). **33** En inglés, arriba (2). **34** Sustancia blanda del hueso (6).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

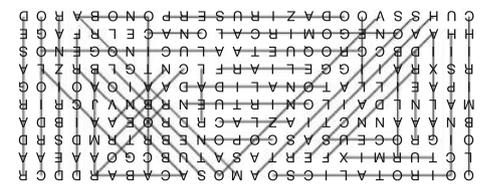
5	2	4	6	9	8	7	1	3
6	1	7	5	2	8	8	9	4
8	9	7	3	1	5	6	2	7
9	4	2	5	1	3	6	7	8
4	1	5	2	8	6	9	1	7
1	6	8	7	4	6	9	5	2
9	7	4	5	3	1	6	8	2
4	1	5	2	8	6	9	1	7
5	9	1	4	2	8	7	6	3

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

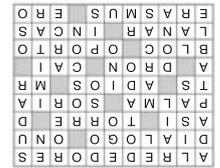
snjæbu



HORIZONTAL



CRUCIGRAMA



CRUZADA



TECTONIC

2	1	5	1	2	1	2	1	2	1
4	3	2	1	3	1	3	1	3	1
3	2	1	3	2	1	3	2	1	3
2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
3	2	1	3	2	1	3	2	1	3
4	3	2	1	3	2	1	3	2	1
5	4	3	2	1	3	2	1	3	2
6	5	4	3	2	1	3	2	1	3
7	6	5	4	3	2	1	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1	3	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

COMPLETAGRAMA



BINARIO

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

CAJA DE LETRAS

sepnwæg

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



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo

La comunicadora guapísima con camiseta de rayas de Sezane 45 €; vaquero de Tommy Hilfiger, 99,90 €; reloj de Viceroy (c.p.v.) y zapatillas de Golden Goose (c.p.v.)

COMUNICADORA

AINHOA ARBIZU

“Tengo la suerte de trabajar en lo que me apasiona”

En la tele ha hecho de todo: concursos, informativos, motos y el año pasado, tenis. Ahora presenta todos los eventos que se le ponen por delante, pero su prioridad es su hijo Leo. Le adora.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



byneon
Neon147

La periodista con cazadora de ante de Sézane, 340 €; camiseta de American Vintage, 55 € y falda asimétrica de Zara, 69,95 €, y zapatillas de Loewe 650 €.



Empezó en la tele con apenas 20 años mientras estudiaba la carrera de Comunicación Audiovisual y desde entonces Ainhoa Arbizu no ha parado; programas de música, cine, informativos, magazines, concursos, motos y el año pasado tenis, junto a Álex Corretja en M+. Además, ahora presenta sin parar todos

los eventos nacionales e internacionales que se le ponen por delante, como el del reciente 10 de Junio en la Puerta de Alcalá celebrando los 10 años de Netflix en España ante más de 5.000 personas. Vamos, que no se le resiste nada: “Soy un animal de directo”, dice.

-Ainhoa, no paras. Estás en un buen momento.

-En uno muy bueno porque he logrado un equilibrio perfecto entre mi vida personal y profesional; el trabajo me sonríe, escojo bien lo que me apetece hacer, me entrego pero lo equilibro con la persona más importante de mi vida, que es mi hijo Leo. Así que estoy muy contenta porque tengo un “personajillo” de ocho años en

casa que crece viendo cómo su mamá se dedica a lo que más le gusta y lo hace con esfuerzo, pero sin perder el entusiasmo y la rigurosidad.

-¡Qué manera tan buena de educar!

-Bueno, se intenta con el ejemplo. Los niños son mucho de lo que ven y yo procuro que vea eso en casa. ▶



Traje rosa de Maje; americana, 395 €; chaleco, 195 € y pantalón, 235 €, y zapatos de Javier de La Fuente, 280 €. A la dcha., Ainhoa con polo de Sessùn, 125 €; pantalón de pinzas de Tot-Horn, 525 €; collar de Zara, 22,95 €.

► **-¿Y cómo lo haces? Porque estás tú sola.**

-La clave es la organización. Además, tengo unas canguros maravillosas (risas) y sobre todo una abuelita increíble, que vive en Barcelona pero que se escapa para estar con Leo. También tengo buena relación con Lander (su padre) y estamos siempre que podemos. Y yo, procuro estar mucho y muy presente.

-Dices que estás en equilibrio pero este último año ha sido duro emocionalmente.

-Sí, mucho. He perdido al otro hombre de mi vida, que es mi papi.

-En la tele has hecho de todo, pero lo que más, deporte; motos, tenis...

-Soy periodista y comunicadora y me adapto a cualquier tipo de registro con versatilidad. Ahora presento eventos de todo tipo: de cultura, deporte, economía, ciencia, lifestyle, entrega de premios, summits... la Gala de la Guía Michelin, The Golden Vine Awards, el documental "A mi manera", de Alcaraz, el evento fan mundial de "La Casa de Papel"... Todo se reduce a tener la suerte de hacer lo que me apasiona y prepararme las cosas. Y encima estoy rodeada de gente a la que admiro. Pero sí es cierto que me encanta la música y el deporte. Lo practico menos de lo que me gustaría (risas), pero veo mucho. De hecho,

“A mi hijo Leo le apasiona el tenis y acaba de conseguir su primer torneo. Yo babeo”

disfrutar de un partido de tenis es de las pocas cosas que consiguen desconectarme de verdad. Y además mi peque es un apasionado. Acaba de conseguir su primer torneo y babeo.

“Soy periodista y comunicadora y me adapto a cualquier registro con versatilidad”

-Se lo has metido en vena.

-Desde muy pequeño ha viajado mucho conmigo, me lo he llevado a todas partes. Al Mutua Madrid Open, por ejemplo, le llevamos en mi barriguita (risas) y desde los cinco años ha venido siempre. Este año hemos estado en el Godó y en el Mutua y lo hemos gozado. ¡Cuando estamos en casa me pide ver hasta los partidos de Grand Slam!

-¡Te ayuda a estudiar...!

-Leo tiene una personalidad... Tiene un poquito de papá y otro de mí.

-¿Cómo manejas la incertidumbre de esta profesión?

-No me he dedicado a esto por ser conocida, sólo porque me apasiona. Con lo cual he pasado épocas en las que he tenido que lidiar con varios programas y otras que no tanto. Siempre, afortunadamente, con continuidad. Vivo y disfruto el momento.

-¿Y cómo disfrutas todo lo que has conseguido?

-Viajo mucho con Leo, vamos a comer a sitios chulos o disfrutamos con cosas sencillas como pasear por la playa o la montaña. Soy muy de disfrutar de las cosas normales. De los detalles, de las experiencias y de mi gente. ▶



“He tenido la suerte de tener unos padres y una hermana... No cambiaría absolutamente nada de mi infancia y adolescencia”

► **-Cuando dijiste en casa que querías dedicarte a esto de la comunicación, ¿no alucinaron?**

-Mi madre es soprano, pianista y profesora de Historia del Arte y Filosofía, y mi padre era un grandísimo neurólogo. Para remate mi hermana es Otorrinolaringóloga (risas). Y claro, yo fui la distinta, pero he tenido la suerte de tener unos padres, una hermana y una familia ejemplar que lo son todo. Estamos muy unidos y no cambiaría absolutamente nada de mi infancia y adolescencia. Mi cole y mis amigos, que son los mismos ahora.

-¿Y qué te dijeron?

-Les chocó porque era una carrera nueva pero vieron que lo tenía claro y me apoyaron siempre en todo. Aun así, incluso cuando yo he dudado de mí misma, mis referentes han sido ellos. Mi aita falleció entre el Godó y el Mutua Madrid Open de 2024. Fue durísimo pero pudimos estar sus tres mujeres despidiéndole con mucho amor.

-¿Le echas de menos?

-Muchísimo. Es una ausencia que pesa tanto... A mí me partió por la mitad, pero su amor nos acompaña todos los días y él está en todo lo que hago. Sé que mi padre estaría orgulloso de verme tirar para adelante y hacerlo con una sonrisa. Hay días que reconozco que los tengo más de "recogimiento". Hay que ir pasando el duelo poco a poco.

-También le dedicarás tiempo al amor...

-También, claro, la clave está en organizarse (risas.) Mira, este fin de semana me voy a Milán de cumpleaños.

-Tú lo que desprendes es que eres una mujer súper

curranta, motivada, con muy buena energía...

-Muchas gracias. Lo soy. Me considero muy trabajadora porque eso es lo que he visto en casa. Mi hermana también lo es. Uno de los motivos por los que continúo en el mundo de la comunicación creo que es ese. El esfuerzo, trabajo, rigor, experiencia, ilusión y pasión. Mi red me ha enseñado a ser agradecida y positiva.

“Estoy en un buen momento pero si me ofrecen un formato de tele que me atrape, yo feliz”

-¿Sueñas con volver a hacer un prime time?

-Estoy en un buen momento, pero si me ofrecen un formato que me atrape, yo feliz, pero tiene que gustarme mucho. Me he vuelto muy selectiva y sé lo que tengo que priorizar. La tele ha sido, es y será mi medio natural.

-De todos los proyectos que has hecho te has quedado con algo... De "OT", la música, que te encanta, de los informativos, estar informadísima y de las motos, aprender a conducir. ¡Por Madrid te mueves en moto!

-Sí y disfruto mucho con ella. Se llama Coco (risas). Llevo una 125cc pero me nuevo con ella por mi zona de confort. No me meto con ella en la M30 o M40 ni loca.

-¿Y quién te enseñó a conducirla, algún campeón?

-(Risas) Pues sí, alguno. Mi etapa en las motos fue fan-

tástica con un gran equipo, amigos, y tengo muy buenos recuerdos. Me ayudó mucho el gran Ángel Nieto, al que adoraba.

-¿Cómo es un día perfecto?

-Despertarme con la sonrisa de mi hijo. Lo perfecto está en los pequeños detalles.

-Leo está muy presente en tu vida. ¿Es el que da check a tu novios o qué?

-(Risas) Leo es lo mejor que me ha pasado y hacemos un gran equipo. Estoy en un momento muy bonito de mi vida pero también estoy muy tranquila. Pero, por supuesto, la persona que entre en mi vida tiene que quererme y respetarme, pero más a mi hijo.

-¿Qué sueño te queda por cumplir ahora?

-Seguir viendo a mi hijo crecer sano y feliz. Y también que los míos estén bien. Yo sólo pido seguir aprendiendo y disfrutando, y seguir creciendo personal y profesionalmente.

-Pide un deseo...

-(Se emociona) Me encantaría tener a mi aita cerca y abrazarle. Y volver a darle las gracias por todo. Si tiene que ser un deseo realista, que todo siga igual. Que mi familia (los míos) tengan salud. Y en general que tengamos algo más de escucha, empatía y corazón. Que erradiquemos todas estas crisis geopolíticas, guerras, conflictos armados, las crisis de biodiversidad. Ojalá, un mundo mejor.

Susana Jurado

Fotos: Alberto Bernárdez

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Rowenta

Agradecimientos:

Hotel JW Marriott Hotel Madrid

(Calle Sevilla, 2)





La periodista con vestido midi de Maje, 275 €, mules de Maje, 255 € y pulseras de Zara, 17,95 €.

Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...

Sonríó.

Mi último pensamiento antes de dormir siempre es...

De agradecimiento.

Ese libro que me ha marcado...

Open, de Andre Agassi. Me parece un libro increíble.

Qué prenda no falta en mi armario...

Jeans de todo tipo.

Hago deporte cada...

Cada dos días.

Cuido la alimentación...

Debería cuidarla más pero es que me encanta comer.

Ese truco de belleza que me resulta infalible.

Una buena hidratación siempre me parece que te deja buena cara.

Plancha de Pelo, Thermocare de Rowenta, 119 €.



Secador de pelo Nano, de Rowenta, 99 €.



Secador alisador Air Motion, de Rowenta, 109,99 €.

Rizador de pelo, Twist Curl Ultimate Experience, 99 €.



CITA EN...

Quedamos con Ainhoa en el JW Marriott Hotel Madrid (Calle Sevilla, 2), un hotel de lujo a un paso de la Puerta del Sol, con magníficas instalaciones y el restaurante Qú, de Mario Sandoval en su interior. Sobra decir que no sólo nos trataron de diez sino que también la periodista nos lo puso muy fácil. ¡Por muchas veces más!



El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
¡Pídela en tu kiosco!**

TERELU

“En el camerino tengo un altar con fotos de mi madre”

La colaboradora repetirá su ritual en su tercera función, esta vez en Móstoles, aunque prioriza su trabajo en televisión.

Reconoce que de los nervios apenas come antes de actuar porque es “una gran oportunidad” pero no olvida cuál es su principal trabajo: “Vivo de la televisión y siempre será mi prioridad”. Terelu interpreta de nuevo a “Santa Lola” el 21 de junio en Móstoles (Madrid), donde completará su ritual: “En el camerino tengo un altar con fotos de mi madre y mi hija”. Tras posponer una función por volver a “Supervivientes”, ahora Te-

relu retoma su gira con ganas de que el público vea “si lo hago bien o no”. Ahora podrá estar más tranquila, tras semanas de ajetreo familiar con el cumpleaños del hijo de José María Almoguera. Su sobrino, que acudió a la presentación como reportero, prometió ver la obra y quiso saber qué pensaba su tía de su pareja, María La Jerezana. “Me cae fenomenal. Ya sabes que me gusta muchísimo y que es guapísima”, le confesó.

Nora Cámara/ Fotos: Agencias



Apoiada por su **FAMILIA**

Su sobrino, José María Almoguera, estuvo en la presentación como reportero



Terelu disfruta de la acogida de la obra pero, por ahora, no se plantea repetir.

Úrsula Corberó
brilló con un
diseño de Dilara
Findikoglu.

FAMOSOS en rojo y negro

Netflix celebró su décimo aniversario en Madrid con un fiestón donde no faltó nadie. Georgina Rodríguez destacó por no responder a las preguntas de la prensa.

Georgina
Rodríguez se
decantó por un
vestido de Dolce
& Gabbana.



Natalia de Molina, muy guapa con un diseño largo de la firma AO.



Jessica Goicoechea pasará parte del verano con su amor, el jugador de rugby Manu Moreno.



Alex González lució esta original camisa de Balmain.



José Coronado acaba de estrenar la serie "Legado".



Luis Tosar protagonizará la serie "Salvador", donde interpreta a un padre con una hija neonazi.



Jaime Lorente aseguró que tendrá que esperar para disfrutar de su luna de miel.

Netflix desembarcó en España hace ya diez años, convirtiéndose en una plataforma gracias a la cual se sustenta la carrera de muchos de nuestros actores. Quizás por eso, su fiesta para celebrar una década en nuestro país fue una de las más concurridas que se recuerdan. Todos los invitados debían ir vestidos de color negro o rojo, y ninguno se salió del guión. Georgina Rodríguez aterrizó con un diseño de Dolce & Gabbana, pero pisó la alfombra roja como una diva sin contestar a ninguna de las preguntas de la prensa.

Mucho más simpática se mostró Jessica Goicoechea, que nos contó que está deseando que llegue julio para disfrutar de unas vacaciones junto al jugador de rugby Manu Moreno, una relación que destapó "Diez Minutos". "Hay que recargar energías para volver con fuerzas", añadió.



Paco León evitó contestar sobre los problemas judiciales de su hermana María.



Ernesto Alterio ha vuelto al teatro con "Viejos tiempos".



Después de "El caso Asunta", Tristán Ullóa es Salva en "La viuda negra".



Miguel Ángel Silvestre no dijo ni "mu" sobre su ruptura con Rebeca Toribio.



María Pombo brilló con un diseño de Kristina Fidelskaya.



Ester Expósito vistió de Jacquemus. Abajo, Rossi de Palma, con un bolso súper original.



Amaia Salamanca arriesgó con este body de Sportmax.





AMAIA SALAMANCA
SE ENCUENTRA
RODANDO AHORA
LA SERIE "PURA
SANGRE", PARA
TELECINCO

► Miguel Ángel Silvestre no quiso comentar su reciente ruptura con Rebeca Toribio, tras casi dos años de relación, y Álex González soltó un escueto "muy bien" cuando le preguntaron sobre el estado de su corazón. El recién casado Jaime Lorente apareció en la fiesta, aunque todos pensaban que se encontraría disfrutando de su luna de miel. "Mi mujer trabaja, así que tendremos que esperar unos meses", explicó el murciano.

Apoyo a Alice Campello

María Pombo aprovechó la alfombra roja para apoyar a Alice Campello, que denunció amenazas de muerte después de que Morata fallase el penalti en la final de la Liga de Naciones. "Yo he tenido mil amenazas de muerte, me han puesto mi dirección de casa y todo. Hay que denunciarlo", dijo.

Agencias



Ana Fernández
llevó un total
look de Max
Mara.



Clara Lago
pisó la
alfombra
con este
diseño de
Zac Posen.



Kira Miró,
con un
favorecefor
vestido de
Maje.



Carmen
Machi
completó
el look con
un bolso
de Roger
Vivier.

Eva Longoria,
con un bikini
rosa, caminando
por la playa.

EVA LONGORIA

jornada playera familiar en Marbella

Vive entre Los Ángeles y Marbella, tierra que la actriz adora desde hace años. Allí la hemos visto disfrutando de su hijo y derrochando pasión con su marido.



Eva Longoria y su familia parecen tener claro que España es uno de los mejores destinos de vacaciones y escapadas, especialmente Marbella, donde tienen una casa en la que ya han pasado largas temporadas. En una playa de la Costa del Sol, la actriz dejó claras cuáles son dos de sus grandes pasiones: su hijo Santi, con el que derrochó cariño, y su marido, el empresario Pepe Bastón.

Cariño y pasión

Entre risas y juegos, el pequeño fue el centro de atención de la estadounidense, que presumió de encontrarse en plena forma cargando con él en brazos. Pero también tuvo su rato de romanticismo; y entre besos y caricias demostró estar enamorada como el primer día de su marido. Pero la jornada no se quedó entre sol, arena y mar; la pareja caminó de la mano por el paseo marítimo, donde apro-

vechó para hacer algunas compras para el pequeño, como algunos juguetes de playa y un tubo de buceo.

Enamorada de España

El encanto de Eva Longoria por el país va más allá de su casa en Marbella y los días de playa. La actriz se siente unida a España, especialmente con Asturias, donde comparte nombre con un pequeño pueblo en Oviedo (Longoria), lugar en el que asegura que nació su decimotercer tatarabuelo. Tanta es la conexión que siente, que aseguró que quería comprarse una casa allí.

Pero más allá del árbol genealógico o coincidencias de nombres, Eva tiene tanta experiencia en nuestro país que ha grabado hasta una serie para la CNN, "Eva Longoria: Searching for Spain", en la que ha recorrido España en una ruta gastronómica.

Agencias



Sus dos AMORES

La actriz está orgullosa de Santi, su hijo de seis años, y de su marido, Pepe Bastón.



La pareja protagonizó momentos muy románticos entre besos.



Pepe y Eva caminaron de la mano por el paseo marítimo, haciendo unas compras para su hijo.



FABIOLA

“Me da mucha pereza tener pareja”

La venezolana fue una de las premiadas en la cena benéfica de la Fundación Querer, a la que acudieron muchos rostros conocidos.



Un año más, Pilar García de la Granja volvió a reunir en una cena benéfica a multitud de rostros conocidos. La Fundación del Atlético de Madrid o Fabiola Martínez fueron algunos de los premiados por la Fundación Querer, que ella dirige y cuyo objetivo es la investigación científica y educación especial de niños con enfermedades raras, trastorno general del lenguaje y capacidad de aprendizaje.

Fabiola, que dirige la fundación que lleva el nombre de su hijo, Kike Osborne, nos comentó que entre fundaciones no existe la rivalidad: “incluso yo llevé a Kike a la fundación de Pilar para que le evaluaran”. La venezolana nos comentó que está preocupada por su hijo, ya que los ataques de epilepsia



Pilar García de la Granja junto a Eugenia Martínez de Irujo y Narcís Rebollo.



Joaquín Prat fue el encargado de conducir la rifa que se hizo en la cena en el Hotel Villamagna.

cada vez son más continuos: “Además, ya tiene 18 años y ha tenido que cambiar a un médico de mayores. Ya no puede estar con el pediatra”.

Fabiola nos dijo que está centrada en las conferencias que está dando por su libro y en su nueva firma de moda, Bonbini, pero nos dejó claro que ella no diseña. La venezolana ya está pensando en las vacaciones: “Los niños se van todo el verano con su padre y yo no sé todavía dónde me voy a ir”. Lo que tiene claro es que le da pereza tener pareja.

Eugenia Martínez de Irujo nos comentó que todavía no ha recibido la invitación de boda de su hermano Cayetano y que tampoco ha elegido el vestido que llevará al enlace, que es en octubre.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias



Cristina Tárrega acudió a la cena junto a su marido, Mami Quevedo.



Christian Gálvez y Patricia Pardo son habituales en la cena benéfica de la Fundación Querer.

La cantante lleva un traje verde de El Corte Inglés; collar y pendientes de Sfera. En la otra página, María luce un vestido de Woman El Corte Inglés; zuecos y pendientes de Sfera.

MARÍA TOLEDO

“Mi deseo era darle un hermanito a mi hijo”

El médico le ha dicho que está a punto de caramelo. La cantante nos cuenta cómo está llevando el embarazo de su hijo o hija, porque no sabe todavía el sexo.

Su deseo era ser madre y darle un hermanito a su hijo Vicente, de dos años. María Toledo lo ha conseguido y aunque le costó quedarse embarazada con el primero, esta vez ha sido a la primera. “La flamenca del piano”, como se la conoce, está casada con el torero Esaú Fernández, aunque reconoce que es una mujer independiente y que le ha costado labrarse su carrera, que ahora es un éxito.

“Mi hijo no entiende que va a tener un hermanito. Yo se lo intento explicar y le da besitos a la barriguita”

-Hace dos semanas descubrimos que estabas embarazada y ya estás a punto. ¿Por qué has tardado tanto en comunicarlo?

-Las cosas cuanto menos se cuentan, mejor, aunque sea una noticia buena, me pasa lo mismo con los proyectos profesionales. Estoy embarazada desde octubre y nadie me lo ha notado encima del escenario porque lo intentaba tapar con un mantón. Es verdad que en este embarazo no he engordado tanto.

-¿Están siendo embarazos diferentes?

-No, tengo muchos vómitos. Está siendo un poco más complicado. Igual es porque era más joven. Y ahora tengo que estar con Vicente, que no entiende por lo que estoy pasando.

-El niño tiene mucha mamitis. ¿Cómo lo va a llevar?

-Mal. Él no entiende que va a tener un hermano. Yo le in-

tento explicar que va a llegar un compañero de vida para él, y le da besitos a la barriguita. Yo le dedico el cien por cien a mi hijo y ahora de repente voy a tener que repartirme e intentar que no lo note.

-A Vicente te lo has llevado a todos los sitios, hasta con los Reyes. ¿Ahora vas a hacer lo mismo?

-Claro que sí, pero con dos. De hecho, dentro de un año canto en Toronto (Canada) y me pienso llevar a mis hijos. No creo que sea un impedimento. No me quiero perder nada. Necesito tenerlos cerca, a Vicente me lo he llevado a todos los lados, hasta China y Japón.

-Con razón dices que te ha salido flamenco.

-Sí, porque se acuesta a las tres de la mañana y se levanta súper tarde.

-¿Y cuando empiece a ir al colegio?

-En septiembre. Me tendré que adaptar. Creo que la disciplina es muy necesaria. La educación es vital. Lo pasará mal al principio, pero no queda otra.

“Me costó dos años quedarme embarazada de Vicente. Casi recurro a la ciencia. No fue necesario”

-Tú tienes una hermana y querías que Vicente tuviera un hermano.

-Sí, porque mi hermana es mi mejor amiga. Yo creo que hay algo que solo cura la sangre: Yo discuto con ella y se me ha olvidado al día siguiente, aunque no soy rencorosa. Yo quería que Vicente también viviera eso. ▶

“Dentro de un año canto en Toronto y me pienso llevar a mis hijos. No me quiero perder nada de ellos”



“Aún no sabemos cómo se va a llamar. Pero lo voy a decidir yo, porque las mujeres pasamos mucho en el embarazo”



VICENTE, UNO MÁS EN LOS CONCIERTOS

María dio a luz a su primer hijo hace más de dos años y desde entonces se lo ha llevado a todos sus conciertos o compromisos sociales. A pesar de su edad, el pequeño ya conoce mucho mundo como Japón, Canadá o Marruecos.



María lleva un vestido de Zara; camisa de Ory, y pendientes de Mapitas.

“AHORA NO ESTOY **CANTANDO** PORQUE ME DUELE EL PULMÓN AL CANTAR SEGUIDILLAS”

► **-¿Si no hubiera sido posible?**

-No sé lo que hubiera pasado. Me pongo en la mente de la gente que no puede tener hijos. A mí me costó quedarme embarazada de Vicente. Dos años y estuve a punto de recurrir a la ciencia. Al final, no fue necesario. Si no hubiese conseguido ser madre, no hubiera pasado nada. No creo que la realización de la mujer pase por ser madre.

-¿Habéis pensado nombres?

-Todavía no sabemos si va a

ser niño o niña. No lo hemos pensado. Con Vicente tenía claro que se iba a llamar como mi padre.

-No lo habéis hablado.

-Sí, pero a cada uno le gusta un nombre. Todo dependerá cuando nazca.

-Ahora le toca elegir a Esaú.

-¡No! Lo decido yo. No sé si soy marimandona, pero las mujeres pasamos mucho con los embarazos.

-Los tiempos han cambiado mucho y la educación es

diferente. Existen las redes sociales, ¿te dan miedo?

-Me dan mucho respeto, porque creo que no somos conscientes del peligro de las redes sociales.

-Me hace gracia porque tu no tienes WhatsApp. ¿Te has planteado qué vas a hacer el día de mañana con el chat de las madres del colegio?

-Lo pensé el otro día. Lo tendré que hacer por correo electrónico. Que te metan en un grupo de chat debe ser la muerte.

-Para los cantantes el verano es una época de mucho trabajo. ¿qué vas a hacer?

-Ahora no estoy cantando, porque cuando lo hago por "Seguidilla", me duele hasta el pulmón. Me lo he querido tomar con mucha más calma, porque yo ya me despi-do de la maternidad con este embarazo. En agosto pienso volver a trabajar. Tengo cerrados conciertos hasta diciembre. No me puedo permitir dejar de trabajar, porque soy autónoma.

-Bueno, también tienes a Esaú.

-Te lo digo abiertamente: yo soy muy independiente, incluso económicamente. Eso fue un consejo que me dio mi madre. Yo no quiero que me mantenga nadie. Me gusta ser mamá, pero también me gusta salir al escenario.

"Yo soy muy estricta. Esaú cuando regaña, parece que cuenta un chiste"

-¿Cómo es Esaú como padre?

-Es muy buen padre. Yo soy la estricta. Es muy gracioso, pero él cuando regaña, parece que está contando un chiste. Yo soy estricta porque esa es la educación que me han dado.

-Dices que todavía no sabes el sexo. ¿Tienes la habitación preparada?

-Pues no, porque me estoy haciendo una casa en Toledo. Así, que en principio, dormirá conmigo.

Daniel I. Carande

Fotos: Pablo Sarabia

Ayd. de foto: Sara Guillén

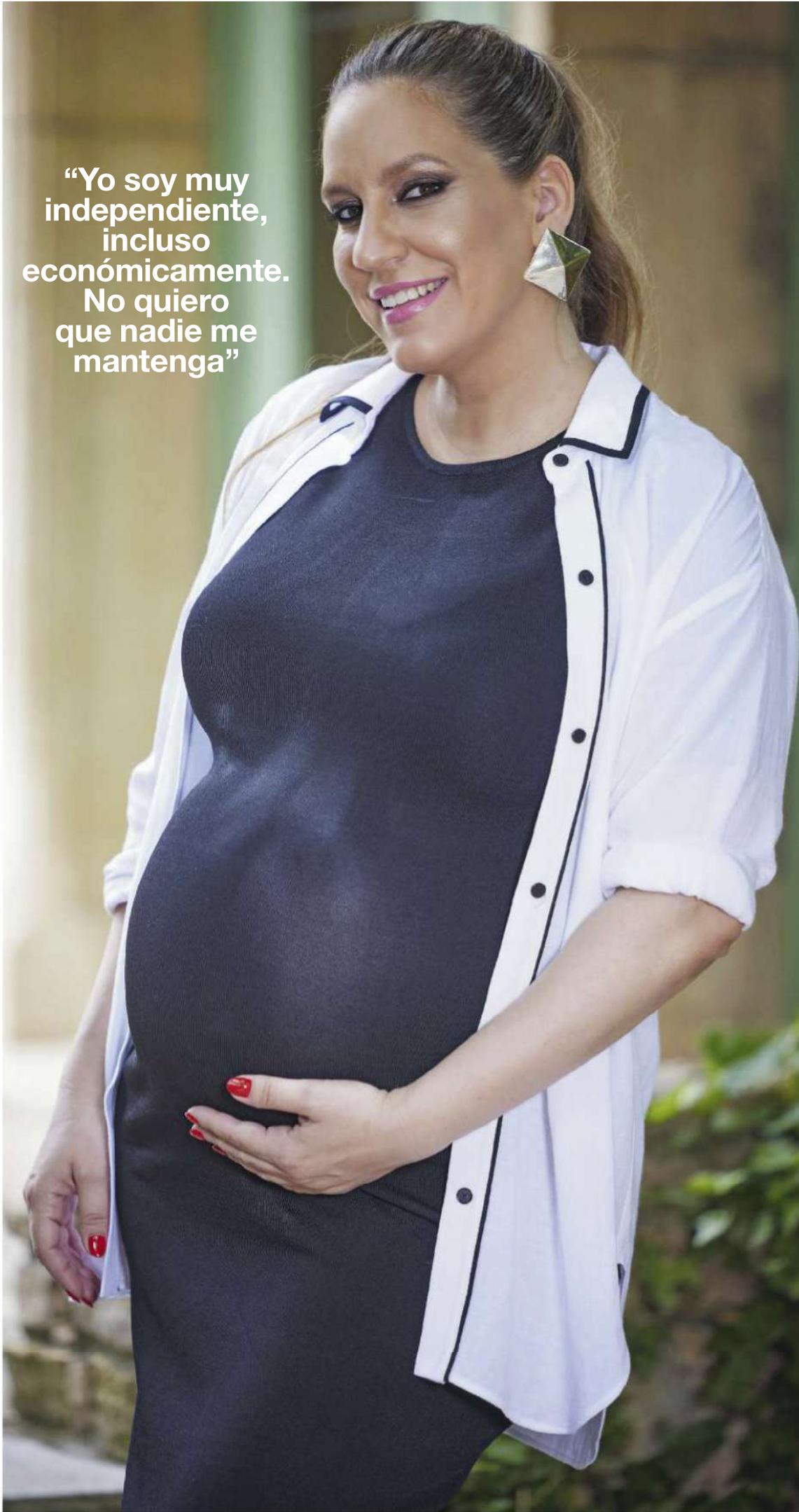
Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Javier

Reyes Agradecimientos: La Masía de José Luis. Paseo de la Puerta del Ángel, 3. Madrid. Telf.: 914 798 615.

www.lamasia.joseluis.es

"Yo soy muy independiente, incluso económicamente. No quiero que nadie me mantenga"



WILLIAM LEVY

“No tengo pareja y estoy abierto al amor”

El actor estrena su primera película en España, pero también ha encontrado momentos para abrir su corazón.

Conquistó corazones y se convirtió en un fenómeno con “Café con aroma de mujer”. Ahora, promociona “Bajo un volcán”; pero también ha tenido tiempo para sincerarse sobre su fama y su corazón. El cubano, que tras el estreno acudió a “Y ahora Sonsoles”, aclaró que no tiene pareja: “Me gustaría conocer a alguien y volver a ilusionarme”. Aunque hace apenas un año de su divorcio, sobre el amor asegura que está “todavía buscándolo”. También demostró tener un especial cariño a España, donde confesó: “Me gustaría establecer aquí mi residencia”.

Inició su carrera siendo modelo, pero su meta era la actuación. Sin embargo, su camino no ha sido fácil, y es que viene de orígenes humildes en Cuba. A pesar de su gran éxito, tiene clara su opinión sobre la fama. “Es un arma de doble filo y viene acompañada de mucha responsabilidad. Te puede destruir”, explicó. Además, aseguró que la fama para él no era importante: “Yo nunca quise ser famoso, yo quería hacer lo que quería hacer”.

Agencias



William Levy en el estreno de su película “Bajo un volcán”.



“Bajo un VOLCÁN”

El actor comparte película con actrices como Elia Galera, Maggie Civantos o Adriana Torrebejano.

COSMOPOLITAN

Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €

VALORADA EN
420 €

COSMOPOLITAN
BERTA CASTAÑE
-¿ soy una
Incluidora rosa?

¿TIENES TOC
DE AMORES?
¿CÓMO AFIRMAR
LA INSEGURIDAD
EN UNA RELACIÓN?

TRABAJA
CON IA
NUEVOS
EMPLOS PARA
HACERTE RICA

POTENCIA
TU CARISMA
& CONSIGUE
POR FIN LO QUE
TE MERECES

TERAPIA
ASTRAL
LOS PLANTAS
ACUDEN EN
TU AYUDA

PAFYKA
Eucerin
PROFESSIONAL
SUPER SETTO
NUTRALITE
WOMEN
MUSA
NTIMA
SF
KOBHO
Collagen
+ Hyaluronic Acid
OLAPLEX
VITABEATS
KOBHO

Sport
& brillibrilli

QR code

CONSIGUE AQUÍ TU 'OH MY BAG'
Además de estos productos 'premium', recibirás
tres números de la revista Cosmopolitan.
Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Esta semana

REY FELIPE Y LA INFANTA ELENA SE REENCUENTRAN EN UN ACTO

El rey Felipe VI y su hermana, la infanta Elena, se reencontraron en el acto para conmemorar los 50 años de la Fundación MAPFRE. La infanta, que es Directora de Proyectos Sociales y Culturales de la fundación, estuvo muy animada con su hermano durante el encuentro en el Palacio de Cibeles de la capital.



LARA ÁLVAREZ ATERRIZA EN TVE

La asturiana ha presentado su nuevo programa, que todavía no tiene fecha de estreno, en TVE. “La conexión” es un formato que combina elementos reales con realidad aumentada, y las contestaciones de las preguntas conducen a una única respuesta que está relacionada con todas ellas.



VOLVER A TI CONSIGUE TUS ENTRADAS PARA EL PREESTRENO

En Bilbao, Madrid, Pamplona, San Sebastián, Zaragoza y Barcelona será el preestreno de la película “Volver a ti”, protagonizada por Trine Dyrholm y David Dencik. Con este código QR puedes conseguir tus entradas para los días 24 (Bilbao, Madrid, Pamplona, San Sebastián y Zaragoza) y 25 de junio (Barcelona).

MATÍAS PRATS Y CLAUDIA COLLADO

HAN SIDO PADRES POR PRIMERA VEZ

El pasado 11 de junio, nació el primer hijo de Matías Prats Jr. y Claudia Collado. El pequeño pesó 3 kilos y el parto fue corto, según contaron. La pareja, que se casó en junio de 2023, ha decidido seguir la tradición familiar y han puesto de nombre a su bebé, Matías, como el padre.



RAPHAEL

HA VUELTO A LOS ESCENARIOS

El cantante de Linares ha vuelto a los escenarios tras su reciente enfermedad. El pasado domingo, Raphael cantó en el Teatro Romano de Mérida. “Está como un toro”, decía su hija Alejandra, que vio a su padre desde primera fila acompañada por el resto de la familia.



LOS PRÍNCIPES DE VIDIN

SE SEPARAN

Konstantin de Bulgaria y María García de la Rasilla, Príncipes de Vidin, han decidido separarse tras 31 años de relación. Al parecer, ha sido el desgaste de la convivencia y que sus hijos mellizos ya son independientes, tienen 26 años, lo que les ha llevado a tomar esta decisión.



OLIVIA WILDE, reconocida en el Festival de Cine de Taormina

Actriz y directora de cine (su próximo proyecto es una película protagonizada por Penélope Cruz), Olivia Wilde ha sido reconocida por su trayectoria en el Festival de Cine de Taormina, en Italia. En su día se hizo famosa por su trabajo en la serie "The Good Doctor". Luego fue pareja de Harry Styles.

JULIA ROBERTS, loca por el fútbol

Con esta blazer roja, con estampado de balones de fútbol, llegó la actriz a Old Trafford, Manchester, donde se disputaba el partido benéfico Soccer Aid. Una cita en un estadio muy querido por la actriz estadounidense, que es hincha del Manchester United.



CHER apoya el estreno de "My mom Jayne"

Mariska Haritay, la hija de la estrella de cine Jayne Mansfield, narra su vida en un documental a cuya presentación asistió Cher, antes de saberse que su hijo estaba hospitalizado por una sobredosis.



BECKY G ya tiene su propio documental

Se titula "Rebbeca" y pretende mostrar quién se esconde detrás del fenómeno musical global. La cantante Becky G presentó su documental en el Festival de Cine de Tribeca, y en la premiere deslumbró con un vestido amarillo con aplicaciones florales bordadas.

ORLANDO BLOOM Y ARNOLD SCHWARZENEGGER inseparables de sus mascotas

"Biggie Smalls" es el perro de Orlando Bloom, y van juntos a todas partes. Arnold Schwarzenegger, por su parte, se lleva a su cerdito "Abner" hasta a los estrenos.



CHRISTIAN SLATER y su Estrella de la Fama

El actor estadounidense ha recibido una Estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood. A sus 55 años se dio a conocer popularmente por su trabajo en "El nombre de la rosa" y no ha parado de hacer cine y televisión.





**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Tamara Falcó
ESCORPIO
24-10 al 22-11

Salud: Gracias a la influencia positiva de Urano esta semana te sentirás optimista y en forma. Te ha preocupado un problema gástrico, pero ya se ha arreglado todo. Intenta pensar en positivo.

Amor: La Luna te concede mucha fuerza y seguridad para tomar una decisión importante en el terreno sentimental. Si te invitan a eventos sociales, debes asistir porque vas a ampliar tu círculo de amistades.

Fortuna: Consigues el respeto de la gente que trabaja contigo, ya que eres muy responsable y sabes afrontar las situaciones complicadas. Según me indica la carta del Dos de Oros entras en una etapa de equilibrio laboral y económico. El número cinco y el color rosa te van a dar mucha suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Debido a los nervios puedes sufrir ciertos ataques de ansiedad. Tienes que empezar a tomarte la vida con más filosofía y relajarte, para sentirte mucho mejor y no hacer un mundo de cada pequeño problema que pueda surgir.

Amor: Si estás pasando por un momento emocional complicado vas a encontrar el apoyo en tu pareja y te va a demostrar su lealtad y el cariño que te tiene. El Seis de Espadas me indica que un amigo de toda la vida te puede decepcionar, debes intentar llevarlo de la mejor forma posible, lo arreglaréis.

Fortuna: No debes discutir con tus superiores e intenta llevarte bien en el trabajo con la gente de tu mismo sexo.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Ten cuidado con los ataques de alergia. Acude al médico si lo ves necesario. Aprovecha el fin de semana para desconectar y olvidarte de los problemas, sobre todo de trabajo.

Amor: Según me indica la carta del Cuatro de Bastos no debes provocar celos o situaciones de duda que puedan poner en peligro tu relación. Con tu familia todo irá bien, después de arreglar una pequeña confusión por una herencia. De todas formas, no debes abusar de su confianza y no les pidas demasiados favores.

Fortuna: La oportunidad de triunfo puede llegar de la mano de un buen amigo, no dejes pasar la oportunidad, así me lo indica la carta del Uno de Oros.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Marte influye positivamente en tu signo para que tu estado de salud sea estupendo. Aunque debes huir de las comidas picantes para evitar trastornos estomacales. Tu estado de ánimo puede mejorar si haces deporte al aire libre.

Amor: Los Astros me indican que no debes dejar que nadie de tu entorno opine sobre tu relación, que quizás no está pasando por un buen momento, pero quieres seguir apostando por ella. Debes mejorar la comunicación con tu pareja para conseguir ese equilibrio que tanto anhelas.

Fortuna: Debes escuchar cualquier propuesta de trabajo que te hagan porque te podría interesar un cambio. Te puede resultar beneficioso en todos los aspectos.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Últimamente tienes un nivel de trabajo importante y no te favorece, ya que te afecta a los nervios y esto te provoca dolores de cabeza. Debes tranquilizarte y descansar para recuperarte. Intenta huir de las comidas fuera de casa y, sobre todo, evita comer deprisa.

Amor: Según el Dos de Copas vuestra relación marcha favorablemente. De todas formas, no debes presumir tanto de tu pareja porque puedes despertar envidias entre tus amistades. Si no tienes pareja, a mediados de semana vas a conocer a alguien muy interesante que te va a cautivar.

Fortuna: Si estás pensando en hacer algún tipo de inversión deberías asesorarte antes para no llevarte ningún disgusto.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: A principios de semana vas a tener pequeñas molestias digestivas. Procura controlarte en las comidas fuera de casa, ya que tienes muchos eventos sociales. Tu estado de ánimo será positivo y te gustará estar rodeado de amigos.

Amor: Sientes que debes sentar la cabeza. Aprovecha la influencia positiva de la Luna en el signo de Libra para comenzar una relación seria con esa persona especial.

Fortuna: No debes ser conformista y quedarte a medias con cada proyecto que empiezas. Tienes que conseguir el éxito, porque te lo mereces y las Cartas indican que lo lograrás muy pronto. Esta semana el número cuatro y los colores oscuros te darán suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Puedes sufrir de ronquera o dolor de garganta debido a los cambios de temperatura. No debes tomar ningún medicamento sin consultar. Tu estado de ánimo será bueno, sobre todo, el fin de semana.

Amor: Te gusta el riesgo y las relaciones complicadas, pero ahora es lo que menos te interesa, ya que no cuentas con el apoyo de los astros. Date un tiempo para disfrutar de la soltería y, sobre todo, saber lo que buscas en una relación.

Fortuna: La colaboración con compañeros del sexo contrario te puede resultar de mucha ayuda. Debes evitar las discusiones con tus jefes, aunque creas que llevas la razón. El número ocho y el color rojo te darán suerte esta semana.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Las cartas me dicen que vas a tener ciertas molestias digestivas, si persisten, ve al médico. Tu estado de ánimo será bastante bueno y querrás hacer muchos planes, pero debes tener cuidado con lo que comas y bebas.

Amor: Llevas tiempo esperando que tu relación mejore, pero no tomas ninguna iniciativa. No le puedes dejar toda la responsabilidad a tu pareja. Si no tienes pareja, la carta del Tres de Bastos me indica que debes tener cuidado con la gente que conozcas, podrían no tener buenas intenciones.

Fortuna: La influencia positiva de Mercurio te va a procurar mejoras económicas en el trabajo que compensarán tu esfuerzo.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Debido a los cambios de temperatura y, sobre todo, por el aire acondicionado sufrirás molestias en la garganta. Además, sientes que estás perdiendo algo de vista, así que deberías ir a graduarte. Tu estado de ánimo será muy bueno.

Amor: Según me indica la el Cuatro de Copas vas a recibir un detalle de tu familia o de tu pareja. Estaría bien que retomaras el contacto, últimamente estás un poco distante de ellos. No regañes tanto a tus hijos, mejor intenta razonar con ellos.

Fortuna: Debido a la influencia positiva de Júpiter en el signo de Cáncer, vas a recibir noticias muy agradables sobre un tema laboral que afectará, para bien, a tu economía.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Los pequeños disgustos te alteran los nervios. Incluso te quitan las ganas de comer y, sobre todo, te influyen a la hora de conciliar el sueño. Debes controlarte y hacer algo de meditación. Esto equilibrará tu estado físico y mental.

Amor: Has vivido pequeñas crisis con tu pareja pero tienes que tener tranquilidad porque este verano va a reinar entre vosotros la pasión y el romanticismo. Esto es gracias a la influencia positiva de la Luna. Pasarás más tiempo con tu familia, les echas de menos.

Fortuna: El Dos de Oros me indica que vas a poder sacar adelante una idea que tienes hace tiempo en la cabeza y te va a proporcionar bastantes ingresos. Así lograrás sanear tus cuentas.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: En las últimas semanas has engordado algunos kilos, ya que no paras en casa por tanto compromiso social. No intentes hacer dietas sin control médico. No estaría de más que te hicieras una analítica, hace mucho que no te controlas.

Amor: Si no tienes el corazón ocupado, ahora no te apetecen los coqueteos ni tener una relación. Te gusta vivir en soledad y sin ataduras. Si tienes pareja, el Cinco de Espadas me indica que no va a durar mucho tiempo, habrá una infidelidad por alguna de las partes.

Fortuna: La influencia positiva de Marte te lleva a una etapa de estabilidad en el trabajo. Te van a empezar a valorar como te mereces y tendrás la oportunidad de promocionar.



Javier Bardem

PISCIS

19-2 al 20-3

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: En estos momentos ni los astros ni las cartas te favorecen. Debido a esto, debes tener cuidado con hacer las cosas deprisa, ya que puedes tener un percance que te lleve a una fractura o un esguince.

Amor: Debido a la influencia negativa de Mercurio en tu signo, podrías tener una discusión con tu familia política. Esta pelea afectará a tu relación de pareja que no va a entender tu actitud. Si no tienes pareja, esta semana podrías recibir calabazas si te declaras.

Fortuna: Si hace tiempo que no tienes trabajo, en pocos meses surgirá una oportunidad que hará sanear tus cuentas. La carta del Cuatro de Bastos me indica que no debes arriesgar tus ahorros en un negocio.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento:
12-10-1995 Sumaremos:
 $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

La dieta que estás haciendo da buenos resultados.

Un familiar te va a pedir ayuda económica.

2 3

Tienes que tener paciencia con la apertura de un negocio.

Tu pareja te va a sorprender.

4 5

Debes empezar a pensar en las vacaciones de verano.

Éxito rotundo en un proyecto laboral.

6 7

Tu pareja y tú vais a buscar un nido de amor.

Se resolverá un problema administrativo.

8 9

Esta semana vas a querer estar todo el día en la calle.

YO opino

por ángel antonio herrera

Se ha comprado **Julio Iglesias** una mansión en la aldea gallega de Villarino, con lo que viene a España, aunque aún no ha venido. Venir, lo que se dice venir, parece que vendrá en verano, pero de momento ya ha echado por delante la gran casa, que es como estar aquí, sólo que estando lo justo, que es nada. La compra es una finca que incluye hórreo, lago artificial, piscina y otros lujos. La noticia nos interesa porque aviva su vínculo con Galicia, cuna de su padre inolvidable, y porque ya tenía casa en Marbella, con lo que la vida española del cantante tiene dos climas, uno soleado del sur, y otro, éste nuevo, que es el clima lluvioso y verde de su infancia. Ha dicho por ahí que le ha movido la nostalgia, para esta compra, y se comprende, porque, con el tiempo, la edad nos va llevando a la infancia. **Julio**, según vemos, nos tiene ayunos de conciertos, pero se compra una casa aquí, a menos de 30 kilómetros de Orense, que es como empadronar el repertorio de canciones en una aldea de porvenir. Porque no hay mejor porvenir que una temporada con vistas a la felicidad del pasado.



El cantante, de 81 años, vuelve a España. Se ha comprado una finca de 1.500 metros cuadrados en la aldea orensana de Villarino.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpiñero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato

DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle

DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa

DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno

MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.

Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: M^a Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Rocio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,

08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín

COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull

VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines

JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International

KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand
Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.

Edición Pocket : Rotocobri

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

subscriptions@hearst.es

Canarie P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Cauta y Milla: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, RFP.

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



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

DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de

diezminutos.es



Berlinale
75^o Internationale
Filmfestspiele
Berlin
Panorama

“TRINE DYRHOLM
ESTÁ SOBERBIA”

– *Variety*

“UN DRAMA FAMILIAR
SOFISTICADO, REALISTA
Y UNIVERSAL”

– *Cineuropa*



un instante,
un nuevo comienzo

volver a ti

trine dyrholm david dencik

Una película de jeanette nordahl

SNOWBOX FILM PRODUCTIONS EN CO-PRODUCCIÓN CON HOGAARD & LEHMANN FILM BELGIUM CON TRINE DYRHOLM, DAVID DENCIK, JOHANNE LOUISE SCHMIDT, RAGNIE STORM Y LUNA FUGLSANG SVEND
dirección de casting ANJA PHILIP producción de dirección GRETA WARTS diseño de vestuario CATHERINE MARCHEANO maquillaje MARIE BRISSEIN coreografía NATHAN LABSON edición de sonido KRISTIAN PEDERSEN ANDERSEN
dirección de producción WINDLAJ DANIELSEN dirección RASMUS GRIZ - JOHANSEN inversión de producción SHADI CHAABAN producción asociada JOHNNY ANDERSEN, LILJA ØSK SKORHEDOTTIR, DAVID CLAVENS, ALEX VEBERBAEGE
producción y casting GRIKE ERNVS, TRINE DYRHOLM coproducción NINA YOUSEF, ERIK COLLINS, DINES PHILIP, LEONTINE PETIT producción EVA JAKOBSEN, KATHIN PORS y MIKKEL JERSON con la JEANETTE NORDAHL
sonido RASMUS BURCH y JEANETTE NORDAHL dirección JEANETTE NORDAHL

PRODOTTORE DI CALIFICAZIONE PER GRADUATI - Distributore: Theatra Home Andorra, Theatra Home - WWW.VOLVERA.TI.DK

27 DE JUNIO SOLO EN CINES