

LECTURAS

LECTURAS.COM

PVP: Periódico 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 2 9
8 4 280 19 400026



LA REINA SOFÍA
ARROPADA
POR SUS NIETAS
EN SU MOMENTO
MÁS DURO



**JUNTOS
EN UN REALITY**
**MAR Y SU HIJO
CARLO**
UNA RELACIÓN
DIFÍCIL CADA VEZ
MÁS CERCANA

ENLACE AL CANAL
[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)
O escanea el código QR:



ASÍ ES SU NUEVA VIDA
RODOLFO SANCHO
HABLA CON SU HIJO
DANIEL CADA SEMANA
POR VIDEO LLAMADA



POR PILAR EYRE

**DISFRUTA POR FIN
DE SUS HIJAS TRAS UN
AÑO SEPARADAS**

Letizia radiante en Mallorca

MORELLATO

VENEZIA 1930

Distribuido por Geresca Tel. (34) 93 419 58 88



COLECCIÓN GIOLA

GIULIA SALEMI



22
EL BLOG DE PILAR EYRE
Letizia disfruta por fin de sus hijas en Mallorca.

4. **Cristina Lasvignes**
"Mis hijos pasan de que yo salga en la tele", nos cuenta la sustituta de Jorge Javier.

10 a 12. **Siete días**

34. **Isabel Pantoja**
Sale de su encierro después de siete meses.

36. **Joaquín Sánchez**
Vacaciones en familia tras unos meses difíciles.

38. **Eva González**
Se relaja en familia tras defender a Cayetano.

40. **Ángela Molina**
"El tiempo es mi aliado, pero se deja notar".

42. **Terelu Campos**
Trabajo y placer en su tierra malagueña.

44. **Miguel Bosé**
Reúne a sus hijos y los de Nacho Palau.

46. **Melyssa Pinto y Mario Casas**
Se ponen en forma.

48. **María Jiménez**
Su casa de Cádiz se alquila por vacaciones.

50. **Pablo Chiapella**
"La gente miente mucho en las aplicaciones de ligue".

52. **Paz Padilla**
Vandalizan su tienda en Zahara de los Atunes.

58. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
Fiesta mortal en Ibiza.

62. **Pamela Anderson y Liam Neeson**
La pareja sorpresa del verano.

66. **Karol G**
Disfruta de su verano junto a su novio, Feid, en Formentera.

68. **Jennifer Aniston**
Enamorada de España.

70. **Gwyneth Paltrow**
Los trapos sucios de la chica perfecta de Hollywood.

74 a 76. **Actualidad**

94. **Pasatiempos**



54
ALMUDENA CID
Junto a Arantxa de Benito, Lara Dibildos, Óscar Higares y otros muchos famosos en Marbella con motivo de la 40ª edición de la Gala Contra el Cáncer.



30
ANABEL, CRUCERO EN FAMILIA
La sobrina de Isabel Pantoja vive su verano más agri dulce.



16
RODOLFO SANCHO REAPARECE
"Hay que seguir, es un derecho y una obligación".

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Protégete de las olas de calor.

82. **Nutrición** Los mejores helados.

84. **Belleza** Pedicura perfecta en casa.



A full-page photograph of Cristina Lasvignes sitting outdoors. She is wearing a long, flowing white dress with a vibrant floral pattern in shades of pink, blue, and green. She is also wearing gold-colored pointed-toe pumps. Her long, wavy blonde hair is styled down, and she is smiling at the camera. The background consists of lush green foliage.

"El consejo que me ha dado Jorge es que tengo que pasármelo bien porque eso se nota. Me voy a dejar llevar mucho", cuenta Cristina.

**CRISTINA
LASVIGNES**

"Mis hijos pasan de que yo salga en la tele, preferirían que fuera influencer"

La presentadora, que fue una de las estrellas de la tele en los 2000, ha cogido con gran ilusión las riendas de 'El diario de verano' durante las vacaciones de Jorge Javier Vázquez



“Cuando eres madre te flagelas cuando no estás con tus hijos y te flagelas cuando estás con ellos porque sientes que estás perdiendo un momento profesional importante”

“Luego cuando crecen crees que, de pequeños, a lo mejor les debiste gritar menos y darles más amor”

Cristina Lasvignes (47) presentó 'Hablar por hablar' en La Ser y dio el salto a la tele en 2009 con el programa 'Tal cual lo contamos' de Antena 3.

“Ahora se habla mucho de los pospartos y las depresiones, pero hace nada no se hablaba de todo eso y te lo comías tú sola con tu culpabilidad y tus cosas”

Cristina, que es madre de una adolescente de 12 años y un niño de 10, está volcada en su Fundación Cris contra el cáncer y tiene una productora.

Después de una ausencia de casi diez años en la televisión, Cristina Lasvignes regresa este verano a la pequeña pantalla y coge las riendas de 'El Diario de verano', el programa de Jorge Javier Vázquez, durante las vacaciones del presentador.

►¿Cuando hiciste la prueba para el programa tenías el palpito de que serías la elegida?

-Como no me vi bien, me puse nerviosa, sentí un mogollón de inseguridad. Me fui pensando en que ni de broma me iban a llamar. Yo tenía un viaje ya planeado con la familia y con otros amigos a Bali y fue estando allí cuando me llamaron y me dijeron que qué me parecería trabajar en verano.

Claro, me entró una taquicardia. Lo que más ilusión me hizo fue la reacción de mis hijos, porque ellos eran muy, muy pequeñitos la última vez que hice un programa en directo en la tele.

►¿Les has puesto tus programas?

-No. Esque pasan bastante.

A ellos les impresionaría mucho más que fuera influencer o tiktok.

Hace poco fui a visitar la radio con mis hijos. Y ahí sí que noté por primera vez que ellos entendían lo que era trabajar en la radio y que su madre había estado ahí. Entonces, ahora con la tele pues doble ilusión, porque lo van a ver.

►¿Conocías a Jorge Javier de antes?

-A Jorge Javier no le conocía personalmente, nunca habíamos coincidido y me ponía muy

“El parto de mi hija se adelantó dos meses, casi terminé dando a luz en directo y continué trabajando casi de inmediato”

nerviosa conocerle. Me imponía muchísimo y, además, no sabía cómo me iba a recibir. Cuando le conocí le dije que era muy majo y se empezó a reír. Me preguntó que cómo creía que iba a ser. A veces tú misma te haces tus paranoias en la cabeza. Te lo juro que me ha sorprendido muchísimo, el poco tiempo que he podido convivir, lo generoso que es. Fuera de antena me ha dado unos consejos que se quedan para nosotros. Lo más importante que me ha dicho es que tengo que pasármelo bien porque eso se nota. Y si no estás disfrutando y si no te relajas y disfrutas con ellos [los invitados], te emocionas con ellos, lloras, ríes... no va a ser igual, así que sé tú misma y pásatelo bien.

►¿Qué te impone más: volver a la tele o sustituir a Jorge Javier Vázquez?

-Pues en una balanza no sé cuál pesaría más. Por supuesto que es mucha responsabilidad, más que presión. Él en todo momento ha ido dejando claro que está encantado de que yo esté ahí, que me va a ver, que me apoya.

►¿Qué estilo quieres darle tú al programa?

-Jorge es tan inimitable, tan único, tan original que no pretendía imitarle, es que sería imposible. Solo me queda hacer lo que él ha dicho: pasármelo bien y la única manera en la que yo me lo puedo pasar bien y disfrutar es inten-

tar ser lo más natural posible. Me voy a dejar llevar mucho.

►En 2015 estrenaste el programa ‘Esto es vida’ dando el pecho a tu peque. ¿Crees que eso sería viable ahora en televisión?

-La tele ha cambiado muchísimo. Ese primer programa en el que yo salí dando el pecho a mi hijo era una manera de denunciar que en ese año había habido varias denuncias por llamadas de atención a mujeres en lugares públicos donde les habían dicho que no podían dar el pecho porque incomodaba al resto de personas. Ahora se habla mucho de las emociones, de los pospartos, de las depresiones, pero hace nada no se hablaba de todo eso y te lo comías un poquito tú sola con tu culpabilidad y con tus cosas.

►¿Cómo es la Cristina madre?

-Esto habría que preguntárselo a mis hijos. Es difícil aprobarle a ti misma con lo que has hecho. El parto de mi hija se adelantó dos meses. Yo estaba trabajando, casi terminando dando a luz en el programa porque yo misma no me estaba enterando de que estaba de parto y no sería por dolor. Prácticamente continué trabajando de inmediato. Me pilló en otro momento. Luego llegó mi hijo. También trabajé, pero fue todo de otra manera. Pero te flagelas cuando no estás, te flagelas cuando estás porque te sientes que estás per-

“Hay épocas en las que me han dicho que me parezco mucho a Shakira, sobre todo cuando llevaba el pelo rizado. Me confundieron con ella en París”

En 2015, Cristina estrenó el programa ‘Esto es vida’ dando el pecho en directo a su hijo pequeño. “Era una manera de denunciar que ese año hubo muchas llamadas de atención a mujeres por dar el pecho en lugares públicos”.



“Me ponía muy nerviosa conocer a Jorge Javier porque me imponía muchísimo”

“Cuando le conocí le dije que era muy majo y él se rio, me preguntó que cómo creía que iba a ser”

En Telecinco, Cristina se ha reencontrado con antiguos compañeros: “Tengo compañeros de radio, como Frank Flanco y Joaquín Prat. Verónica Dulanto y yo fuimos compañeras de clase en la carrera”.

diendo un momento profesional importante. Si te vas a ese momento profesional importante, te sientes mal por haberte perdido cualquier cosa que sea de tus hijos. Cuando crecen crees que, de pequeños, a lo mejor les debiste gritar menos y darles más amor. Me paso la vida autoexaminándome, intento hacerlo cada vez menos. Me hace especial ilusión que pue-

dan vivir esta nueva etapa laboral para verlo conmigo, que puedan verlo en directo. Aunque, bueno, luego seguro que estarán media hora y ya “me voy a la piscina” o “me voy con mis amigos”, pero bueno, me hace muchísima ilusión que vean esta parte de mí y de mi profesión, que ellos no han vivido hasta ahora.

►¿Te apetece reencontrarte con alguien de la tele?

-Me ha hecho muchísima ilusión la cantidad de mensajes cariñosos y bonitos que he recibido de compañeros. Tengo compañeros de la radio como Frank Blanco, Joaquín Prat y yo empezamos prácticamente a la vez, Verónica Dulanto y yo fuimos compañeras de clase en la carrera. Me he reencontrado con Luis Pliego, que también trabajamos juntos en la época de Antena 3.

“Las críticas me afectan un montón, pero no tanto como cuando tenía 25, es lo bueno de cumplir años, que te relajas y lo relativizas todo”

►¿Vas a estar muy pendiente de las audiencias?

-Yo siempre lo digo, me afecta la audiencia, me afectaban las críticas, a mí me afecta todo.

►¿Te afectan mucho las críticas?

-Pues me afectan un montón. Hombre, no tanto como cuando tenía 25. Por suerte es de las cosas buenas de ir cumpliendo años en la vida, que hay cosas en las que te relajas, relativizas todo.

►Te han dicho que te pareces a Shakira, ¿te han llegado a confundir?

-Sí, ha habido épocas que la gente me ha dicho que nos parecíamos muchísimo, sobre todo cuando llevaba el pelo rizado. El año pasado me fui con una de mis mejores amigas a París y, según llegamos al aeropuerto, en un puesto de croissants, el dependiente empezó a decirme que yo era Shakira. Yo le prometía que no, y muertos de risa de todo. Hasta su compañera de trabajo decía que era Shakira, medio en francés y medio en inglés. Alguna confusión así he tenido. Me han dicho que me parezco muchas veces, aunque por suerte no me han oído cantar.

►¿Se te da mal la canción?

-Canto horrorosamente mal. Nunca me ha dado por imitarla. Bailar no se me da mal, pero lo de cantar, no. **■**

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía. Peluquería y Maquillaje: Marisa Jiménez. Agradecimientos: Lavi, N35 showroom, Gaudí, Relish, Azarey Shoes. Hotel InterContinental Madrid.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOTHETIQUE®
PARIS



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

Sin días



EN IBIZA

ESTHER CAÑADAS Y ALESSANDRA, REUNIÓN DE TOP MODELS

Esther Cañadas (48) y Alessandra Ambrosio (44) fueron dos de los modelos más cotizadas de los 90 y 2000. Este verano se han reencontrado en Ibiza, una isla cargada de sig-

nificado, a juzgar por las fotos que han compartido en las que se definen como "Ibiza summer girls". Las dos tops disfrutaron de una espectacular puesta de sol.



INTERPRETARÁ LA SINTONÍA

Malú ficha por la serie 'Sueños de libertad'

Cuando su relación con el técnico de sonido Ángel Fernández está más que consolidada, Malú celebra un nuevo proyecto profesional. Mientras 'El Español' confirma que está disfrutando del verano en Cádiz con su chico —la primera pareja que se le conoce tras Albert Rivera, con el que fue madre de una niña—, 'El Confidencial Digital' avanza que 'Sueños de libertad', la serie diaria de Antena 3, contará con su voz en su tercera temporada, en calidad de intérprete de la cabecera.

A full-length photograph of Catherine Zeta-Jones on a purple carpet. She is wearing a black, high-necked, backless gown with a long, flowing train. Her hair is styled in a high bun, and she is looking towards the camera with a slight smile.

PREMIÈRE DE
'MIÉRCOLES'

**CATHERINE
ZETA
JONES,
UNA MADRE
DE MIEDO**

'Miércoles', la serie sobre las aventuras de Miércoles Adams, la hija mayor de la familia más terrorífica de la tele, vuelve para una segunda temporada. La premiere en Londres nos dejó la imagen de una espectacular Catherine Zeta-Jones (55) evocando a su personaje, Morticia, con un vestido de Stéphane Rolland.



**Es la
madre
de Jenna
Ortega
en la
ficción**

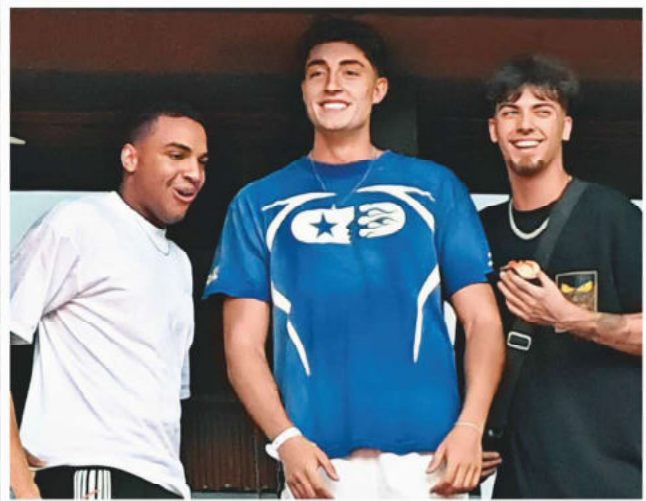
Catherine (55) saludó a Jenna Ortega (22) con un cariñoso gesto. 'Miércoles' es la serie más vista de la historia de Netflix.

Siete días



Aitana (26) y Amaia (26) fueron grandes amigas en la academia de 'Operación Triunfo 2017', y se reunieron en Madrid para interpretar juntas 'La canción que no quiero cantarte'.

**Amaia,
otra de las
sorpresas
de la noche**



Como ya sucedió durante su reciente concierto en Barcelona, donde incluso se atrevió a subir al escenario para bailar la canción 'Las Babys' como uno más de los fans de la cantante, Plex (23) no perdió detalle de todas las interpretaciones de su chica desde la grada del estadio Metropolitano de Madrid.

"SABE QUE LO QUIERO MUCHÍSIMO"

AITANA SE DECLARA A PLEX DURANTE SU CONCIERTO EN MADRID

"Gracias a mis padres, mis tíos, a mis primos que han venido a verme... A Dani también, que sabe que lo quiero muchísimo. Gracias a todos por estar aquí, de verdad, sin vosotros yo no podría estar aquí", expresó Aitana, muy emocionada durante el cierre

de su gira en el estadio Riyadh Air Metropolitano de Madrid. Por primera vez en público, y ante los 55.000 asistentes, la catalana hizo alusión a Daniel Alonso, el exitoso 'youtuber' conocido como Plex con el que comparte su vida desde hace meses.



BYPHASSE



ACEITE DESMAQUILLANTE UNA FUSIÓN DE 11 ACEITES

de origen natural y vegano

Ofrece un desmaquillaje nueva generación, **eco-friendly** y sensorial.

TECNOLOGÍA DOBLE TEXTURA OIL-TO-MILK

- ✓ Desmaquíllate con los dedos, no hace falta utilizar algodones
- ✓ Todo tipo de piel, incluso las más sensibles
- ✓ Eficaz en maquillajes resistentes y waterproof
- ✓ Sin un acabado graso
- ✓ Certificado vegano por el V-Label
- ✓ Nota Yuka: Excelente
- ✓ Clean beauty



El aceite se aclara muy fácilmente, gracias a un **emulsionante que le permite transformarse en leche** al contacto con el agua para eliminar todos los restos de maquillaje.

Resultados del panel de consumidor tras 28 días de uso:

100% Elimina eficazmente las impurezas de la piel y se aclara fácilmente con agua.

100% Elimina de forma rápida el maquillaje.

81% Elimina el maquillaje más resistente y waterproof.

Disponible en Druni, Primor, Primaprix...

WWW.BYPHASSE.COM
Made in Spain - Made in Europe
¡Encuentra tu punto de venta!



Las gafas preferidas de las famosas

El complemento imprescindible para derrochar estilo y elegancia este verano

MODELO AVIADOR

UN CLÁSICO GANADOR

Un modelo imprescindible en muchos looks veraniegos de Heidi Klum. No importa la ocasión, informal o sofisticada, las Aviator son siempre un acierto.

Con Lecturas
el 20 de agosto



MODELOS ELEGANCE

EL PODER DE LO ATREVIDO

Perfectas para mujeres que quieren dejar huella. Carlota Casiraghi y Emma Stone son fans de este estilo de gafas que aportan estilo a cualquier look.

Con Lecturas
el 13 de agosto



SOLO CON
LECTURAS

EL COMPLEMENTO DE ESTE VERANO

GAFAS *de* SOL



1ª ENTREGA

ELEGANCE
13 DE AGOSTO

Tres diseños perfectos para
marcar tendencia este verano



2ª ENTREGA

AVIADOR
20 DE AGOSTO

El clásico que nunca falla
para elevar cualquier look.



2 REVISTAS
+ GAFAS DE SOL

5€

PVP CANARIAS
5,25€



**Apoyó a
su hermano
Rodrigo**

Rodolfo acudió a la premiere de 'Futbolísimos', en la que su hermano Rodrigo trabaja de ayudante de dirección. Él y Rodolfo son hijos del gran Sancho Gracia.

**ASÍ ES LA NUEVA VIDA DE RODOLFO SANGHO
CON SU HIJO EN PRISIÓN EN TAILANDIA**

**“Hay que
seguir, es un
derecho y una
obligación”**

El actor, que sigue en guerra con la madre de su hijo, ha reaparecido en el segundo aniversario de la detención de Daniel por el asesinato de Edwin Arrieta

Daniel cumple cadena perpetua

El 5 de agosto de 2023, Daniel Sancho fue detenido acusado de asesinar a Edwin Arrieta en la isla de Koh Phangan, en Tailandia.

El 2 de agosto se cumplieron dos años del asesinato de Edwin Arrieta a manos de Daniel Sancho y el próximo día 29 de agosto hará un año de la sentencia que condenó al hijo de Rodolfo Sancho a cadena perpetua. No cabe duda de que este es un mes duro para los padres del joven, pero la vida sigue. Ese es el mensaje que ha querido transmitir el actor en su última aparición pública. Rodolfo reapareció en los cines Kinépolis de Madrid en el estreno de 'Futbolísimos', una película en la que su hermano Rodrigo trabaja como ayudante de dirección. Se mostró sonriente y sereno, sabía que el interés estaría centrado en la situación de su hijo y no quiso respon-

Rodolfo habla con Daniel todos los miércoles por videollamada durante una hora y media

der a los medios, pero sí aclaró cómo afronta esta nueva etapa: "Hay que seguir. Es un derecho y una obligación".

APARICIONES CONTADAS

Tras la detención de Daniel, Rodolfo se volcó en preparar la defensa de su hijo, lo que ha limitado sus proyectos profesionales. En enero del año pasado se estrenó 'Zorro' pero él no acudió a la presentación, porque estaba en plena preparación del juicio, que tuvo lugar en abril en Tailandia. A

finales de julio de 2024 se dejó ver en Mallorca, para estrenar 'Un paseo en el Borne' en el marco del Atlántida Film Fest. Tras un año y medio sin compartir nada en sus redes, rompió su silencio en Instagram este mes de marzo para compartir que había ganado un premio gracias a esta película. Por entonces también se supo que había fichado por la segunda temporada de 'Entre tierras', cuyo rodaje ya ha finalizado. En todo este tiempo, cuando no ha estado rodando, su refugio ha sido Fuerteventura. Allí vive en la casa que adquirió en 2015 como segunda residencia y que se ha convertido en su hogar habitual. La comparte con su actual pareja, Xenia Tostado, y la hija de 8 años que tienen





La presencia de Rodolfo en el estreno de 'Futbolísimos' fue su primera aparición pública en un año.

Una celda para él solo en Surat Thani

en común. En el último año, Rodolfo no ha viajado a Tailandia a ver a su hijo pero habla con él cada semana a través de videollamada. Así lo ha confirmado Marcos García Montes, el abogado de Daniel, que también ha explicado cómo es la vida del joven en la prisión de alta seguridad de Surat Thani, donde cumple cadena perpetua.

UNA CELDA PARA ÉL SOLO

Según García Montes, Daniel está en contacto permanente por videollamada con su equipo de abogados, con su padre y su psicólogo. Con los primeros habla los lunes y los miércoles, los martes recibe ayuda psicológica y los miércoles contacta con su padre. Con este tiene llamadas de hasta hora y media sin ningún tipo de restricción. "Le dejan hacer y decir lo que quiera, sin censura. Se ve detrás de él a los funcionarios a su aire, están tan tranquilos mientras hacemos la llamada, no intervienen ni están pendientes de lo que hablamos", ha dicho García Montes a Vainitas. El abogado asegu-

Daniel Sancho habla los martes con un psicólogo por videollamada, hace deporte y escribe sus memorias

ra también que Daniel está "muy bien tanto física como anímicamente", que pasa los días haciendo deporte y escribiendo sus memorias. Su abogado desvela que Daniel tiene una celda para él solo, no comparte habitáculo con otros veinte presos, como se ha publicado. Según declaraciones de Daniel a la agencia EFE, el trato a los presos extranjeros es más laxo en las cárceles de Tailandia: "Cuando eres extranjero formas parte de otro sistema y hay otro trato. En la prisión son conscientes de que no podemos hablar con casi nadie ni ver la televisión, además de tener en cuenta que nuestras familias están lejos". Quien sí visita a Daniel en la cárcel es su madre, Silvia Bronchalo, que fue vista en el aeropuerto de Madrid recién lle-



Tras ser condenado a cadena perpetua, Daniel fue trasladado a la prisión de Surat Thani, donde van los condenados por delitos de sangre.

gada de Tailandia días antes del segundo aniversario del crimen. Con la prudencia y la discreción como bandera, no quiso responder a las preguntas de los periodistas, solo dijo que su hijo se encuentra "perfectamente". Estos días se ha sabido que han reabierto parcialmente la causa por la denuncia que interpuso a su ex por insultos y vejaciones.

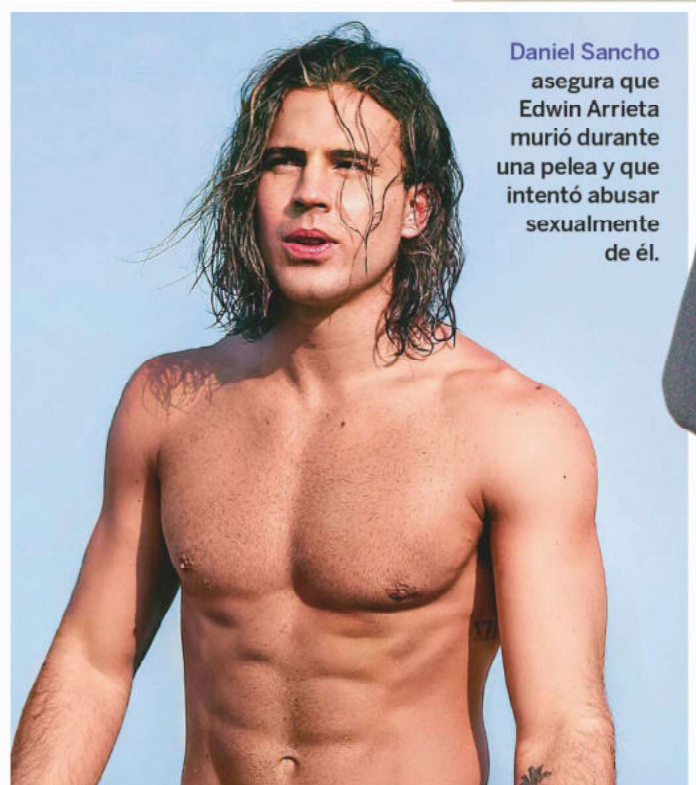
UNA MADRE APARTADA

Silvia fue la primera que viajó a Tailandia en cuanto se conoció la detención del joven y estuvo en Koh Samui todos los días del juicio sin más compañía que el chófer que la ayudaba a trasladarse por la isla. Según reveló el periodista Joaquín Campos, Silvia fue apartada de la estrategia de defensa por voluntad del propio Daniel. La ex de Rodolfo no aprobaba la estrategia del equipo de García Montes, que pasaba por defender que la muerte de Edwin Arrieta fue un accidente en el transcurso de una pelea entre él y Daniel, en la que este último intentó defenderse de una agresión

Hace pocos días, Silvia Bronchalo aterrizó en Madrid procedente de Tailandia. Han reabierto parcialmente la causa por su denuncia a Rodolfo Sancho por insultos y vejaciones.



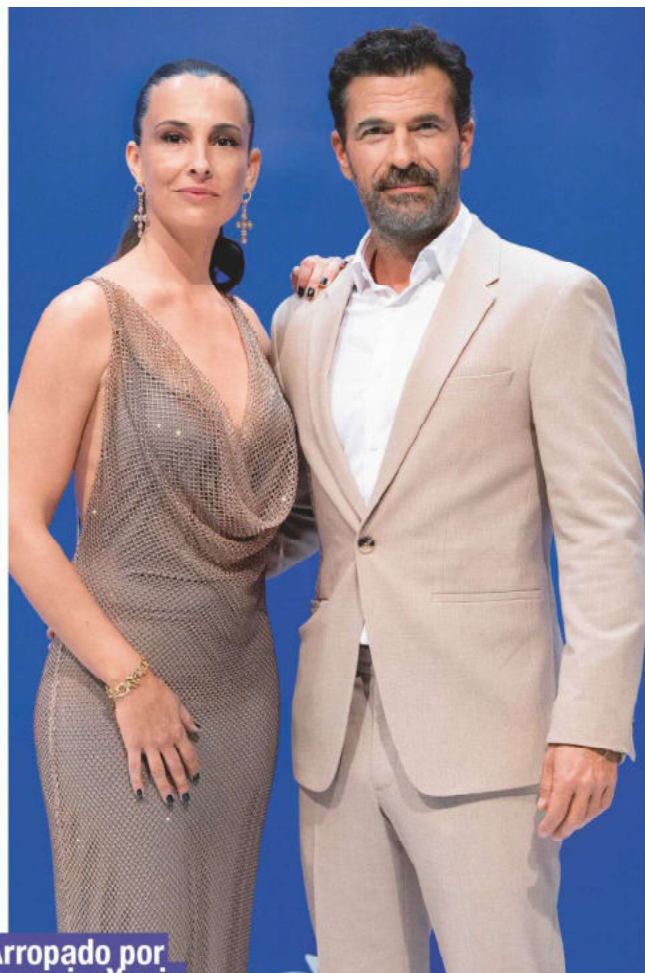
Daniel Sancho asegura que Edwin Arrieta murió durante una pelea y que intentó abusar sexualmente de él.





Arropado por su pareja, Xenia Tostado

Estos dos años, Rodolfo vive refugiado en Fuerteventura con su pareja, Xenia Tostado, y la hija que tienen en común.



Según Daniel, en Tailandia son más laxos con los presos extranjeros, por eso le permiten estar solo en una celda

sexual. Este fue el caballo de batalla de la defensa de Daniel durante el juicio. El equipo de García Montes ha presentado un recurso de más de 400 páginas con el que esperan que se revoque la cadena perpetua y buscan conseguir una condena por homicidio imprudente. De ser así, dicen, Daniel podría cumplir cuatro años de cárcel y volver a España en unos meses. En este recurso se insinúa que la policía tailandesa se deshizo de parte del cadáver de Edwin y que se han vulnerado derechos fundamentales del preso, por lo que el juicio debería de repetirse. **A**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!



SUSCRÍBETE EN
LECTURAS.COM/OFERTA

Letizia y sus hijas acudieron a ver un documental sobre un grupo de actores con trastornos mentales que preparan una nueva versión del Quijote

JUNTAS EN SUS
VACACIONES EN MALLORCA

Letizia disfruta por fin de sus hijas

Con Leonor en plena formación militar y Sofía en el internado de Gales, madre e hijas se han visto en contadas ocasiones durante el último año

No es por maldad

Letizia (52) recicló su vestido de topos de Carolina Herrera, que combinó con un bolso de Antik Batik. Sofía (18) optó por un vestido de Mango y Leonor (19) eligió un top de crochet, también de esta firma, un pantalón de Rivera y un bolso artesanal de la firma Whittellily.



por Pilar Eyre

Con la camiseta sudada, despeinado y con la sonrisa más espontánea que le hemos visto en estos últimos tiempos, Felipe bailaba desenfrenadamente el pasado viernes al son de la música de Jaime Anglada. Levantaba los brazos, achinaba los ojos, se daba abrazos con sus amigos, en una palabra, era feliz. En la fiesta post regata que se celebra en el Club Náutico de Palma todos los años, con sor-

Felipe,
solo de
concierto

El Rey nos dejó una imagen insólita en él, disfrutando de un concierto de Jaime Anglada.



Para su visita al Club Náutico de Palma de Mallorca, Leonor eligió una camisa de la firma Indi&Cold y unos pantalones de bambula, un tejido arrugado y ligero.

Se especuló mucho si este año veríamos navegar a Leonor, después de que haya finalizado su formación en la marina

Finalmente, la princesa apareció con su padre el último día de la Copa del Rey para apoyar a las participantes femeninas

El espontáneo beso de Leonor y su padre ha sido una de las imágenes de las vacaciones.

teos benéficos y actuaciones, había mucha gente joven, pero también pieles curtidas y sienes plateadas y, sobre todo, los acompañantes de Felipe en el mar desde hace cuarenta años. Los incondicionales que siempre han estado a su lado, que nunca lo han traicionado, con los que ha compartido novias, secretos, intimidad y los mejores instantes de su vida.

ALTERNATIVAS A MALLORCA

Era el momento oportuno y el ambiente ideal para que Leonor y Sofía se mezclaran con la gente como chicas normales, que es lo que son y lo que queremos ver. Riendo, bailando, interactuando con alguien que no fueran sus padres, sol-



El Rey se lastimó el tobillo

En el palacio de Marivent, la Familia Real disfruta de privacidad dentro de sus 50.000 m²

tándose, en suma, y dando esa imagen cercana que tanto reclamamos. Pero... no fueron. Letizia tampoco. El día anterior las había llevado al cine Rívoli para ver un interesante documental llamado 'En un lugar de la mente' sobre un grupo de actores con trastornos mentales que preparan una nueva versión del Quijote. La reina posó con esa indefinible expresión que siempre tiene en Mallorca, entre tensa e impaciente, estuvo simpática y comunicativa, pero el

resto de actividades de ella y de sus hijas sigue siendo un misterio, aunque lo que es evidente es que han permanecido enclaustradas en Marivent. Y ya se habla con franqueza de que Letizia y sus hijas se aburren en Mallorca, no tienen "grupo" ni aficiones marineras, y se preguntan qué sentido tiene mantener esta finca de 50.000 metros cuadrados para que la pequeña familia vaya de mala gana a pasar apenas seis días. Y también se insinúa sino sería mejor buscar otro lugar de España más manejable para sus vacaciones y también más del gusto de Letizia y sus hijas, quizás en el norte, como Santander, o también en Galicia, si no fuera porque la presencia constante



El rey Felipe apareció con un apósito en el tobillo, seguramente fruto de algún incidente durante las regatas.



Letizia otorga uno de los premios del Atlàntida Mallorca Film Fest al compositor Alberto Iglesias, colaborador habitual de Pedro Almodóvar.

Letizia se encargó de entregar los galardones



La reina saluda a María Valverde, la actriz que presentó en el Festival su debut como directora con el documental 'El canto de las manos', sobre tres músicos sordos de Venezuela. La observa el compositor Alberto Iglesias.

Felipe dice a sus compañeros de regatas que su presencia en la copa de vela es incuestionable

de Juan Carlos en Sanxenxo lo hace inviable. Patrimonio nacional posee varias residencias en todo el país y muchos ayuntamientos estarían encantados de poner una finca a su disposición, pero quizás los reyes preferirían alargar su estancia en la Zarzuela, donde tienen todo tipo de comodidades, desde piscina a pistas de paddle y tenis, gimnasio y un parque particular, y después irse directamente a sus intrigantes vacaciones privadas. Pero pase lo que pase, Felipe siempre ha hecho saber a sus compañeros de regatas que su presencia en la copa Mapfre de vela es incuestionable.

EL FEUDO DE LA REINA SOFÍA

Letizia nunca se ha sentido cómoda en Mallorca, porque era el territorio de su suegra, con la que no tiene una relación fluida. Sofía amaba tanto la isla que se planteaba pasar allí gran parte del año. Siempre comentaba que el mejor momento del día era cuando desayunaba en el porche de Mari vent croissants recién hechos, mantequilla y leche fresca que se enviaba directamente desde una granja, mermelada de ciruelas y albaricoques case ras, y los deliciosos higos de Sóller y Porreras. Y se fumaba un cigarrillo cuyo olor se mezclaba con el del café y el ramo de mimosas que se cambiaba cada día. "Mi madre siempre decía que las cosas más sencillas son las que más satisfacciones dan", ha manifestado la reina en alguna ocasión. Los hijos se iban levantando, Felipe el último porque la noche anterior había estado en la dis-



**Letizia
deslumbró
en la clausura
del Festival
de Cine**

coteca Clam con sus primos y sus amigos, los mismos de ahora. Antes de ir al Náutico el príncipe se tomaba un bocadillo de una sobrasada picante que les enviaba el ex alcalde de Palma. Un criado llevaba la prensa española y extranjera, pero la revista monárquica francesa Point de Vue había dejado de comprarse porque la periodista Françoise Laot había dicho, después de la única entrevista personal que ha dado Sofía a un medio de comunicación, "la reina es muy fría... es una mano de hierro en guante de terciopelo que carece del encanto de su marido". Las revistas del corazón españolas, sin embargo, le gustaban porque siempre la trataban muy bien. El verano en el que en Interviú dimos a conocer el romance de Preysler y Boyer, la reina horrorizada le dijo a Juan Carlos "habrá que dejar de invitar a esa señora a la recepción de tu santo" y el rey le contestó "no digas tonterías". Son momentos que ya no volverán, recuerdos que Sofía ya no puede compartir con nadie.

Síguela en www.lecturas.com

**Arriba, el
guitarrista Yeraí
Cortés ofrece
un recital en
la clausura del
Festival. A la
derecha, Letizia
estrenó un
vestido de la firma
italiana Mantú,
que combinó con
joyas de Suma
Cruz y zapatos
de Aquazzura.**





ACUDE A LA RECEPCIÓN EN
EL PALACIO DE MARIVENT

La reina Sofía, arropada por sus nietas en un momento difícil

Pendiente de la salud de su hermana Irene,
ha viajado a Mallorca a última hora para
acudir a un acto muy especial para ella

Por Pilar Eyre

La reina Sofía (86)
ha estado ausente en
los primeros días de
vacaciones en Mallorca
de la Familia Real y
voló poco antes de la
recepción en Marivent,
donde llegó del brazo
de sus nietas.



Los Reyes y sus hijas posaron con la reina emérita en Marivent para recibir a las autoridades y personalidades de la isla. Letizia llevó un vestido del diseñador ibicenco Tony Bonet; Leonor, un vestido de Desigual de su madre y la infanta Sofía un look de Zara.

Leonor y Sofía debutan en Marivent

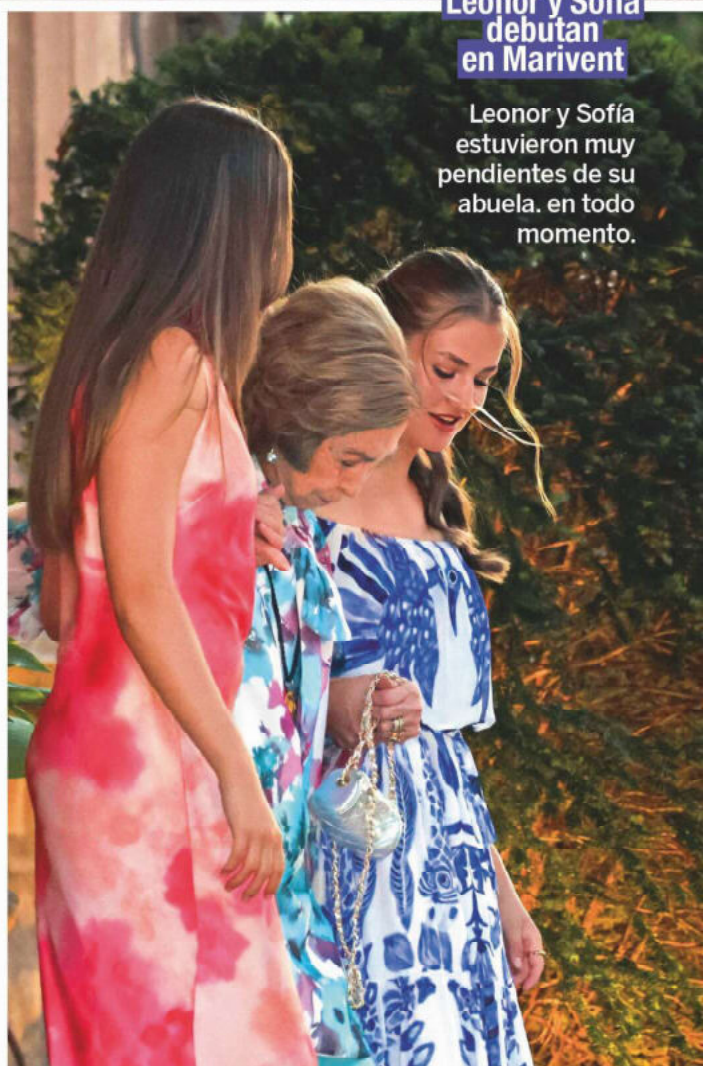
Leonor y Sofía estuvieron muy pendientes de su abuela, en todo momento.

La reina Sofía vive su verano más duro. Sus únicas íntimas, su hermana y su prima Tatiana Radziwill, están gravemente enfermas y hasta ahora ella no se ha querido mover de Madrid, acompañando a Irene en su último viaje. Está con sus hijas Cristina y Elena, que quieren mucho a su tía, pero además saben el sufrimiento de su madre y no quieren dejarla sola, sacrificando así sus vacaciones. Es el peor verano de la reina, con el marido quien sabe dónde y con quién, el hijo adorado lejos y sin nadie más porque siempre ha llevado una vida solitaria. Y ve que su paisaje también se va acabando. Claro que ante la extrañeza de la gente debido a una ausencia de la que no hay ex-

La reina Sofía es una enamorada de la isla de Mallorca, e incluso llegó a plantearse instalarse allí gran parte del año

plicación oficial, ha querido rendir un último servicio a la corona yendo a la recepción del palacio de la Marivent. Por obligación, sin ganas, pero cumpliendo, como ha hecho toda su vida. Aunque tenga el corazón roto. Se avecina un cambio de época en la familia real. Se echa el telón sobre el mundo de ayer y vamos a presenciar nuevos sucesos y decisiones. Y aquí estaremos para contarlos. 

Fotos: Gtres, Album, Europa.



Scroll.

Scroll.

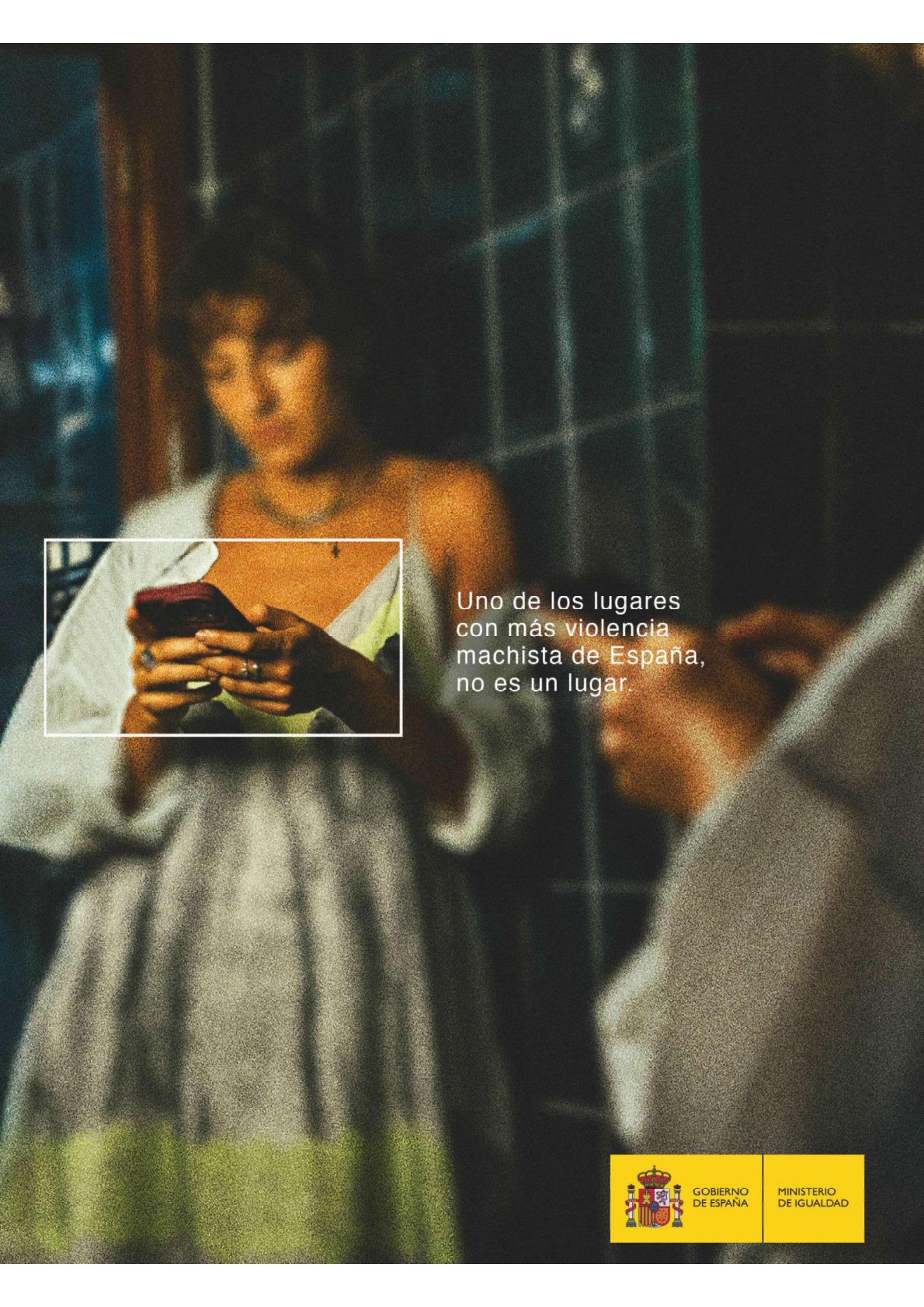
Like.



Zorra.

Follow.

Scroll.

A woman with dark hair, wearing a white dress, is looking down at a red smartphone in her hands. The background is dark and blurry, suggesting an indoor setting at night. A white rectangular box highlights the woman's hands and the phone.

Uno de los lugares
con más violencia
machista de España,
no es un lugar.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



HICIERON UNA PARADA
EN IBIZA CON SU NIÑA

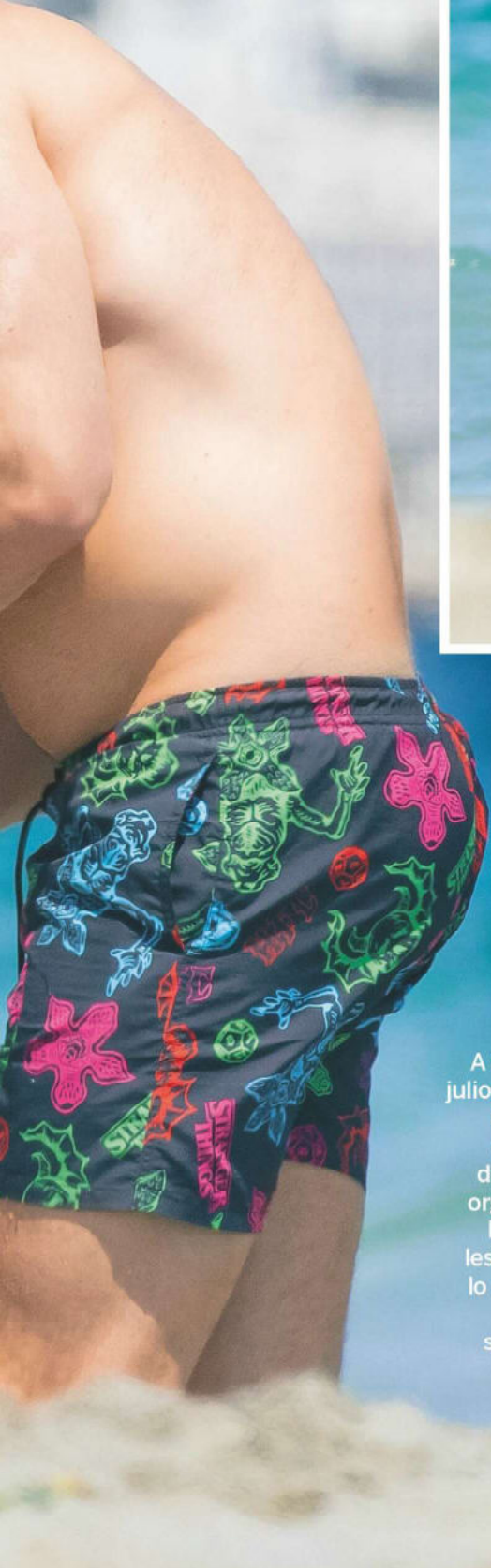
Anabel, de crucero familiar en su verano más duro

Junto a David Rodríguez, Anabel
navega por el Mediterráneo
mientras esperan la resolución por
la denuncia por supuestos malos
tratos a su hija



Con el brazo ya recuperado tras el susto

Anabel y David Rodríguez dieron la bienvenida a su niña el 23 de noviembre de 2024.



A mediados de julio, Anabel tuvo un accidente en un evento de influencers organizado por Dulceida y se lesionó el codo, lo que trastocó algunos de sus planes de vacaciones.

Anabel está viviendo el que debería ser su verano más especial, el de las primeras veces con su pequeña de ocho meses, pero las cosas no están siendo tan idílicas como ella desearía. Una inesperada lesión le ha trastocado los planes de sus vacaciones. Además, tanto ella como su pareja, David Rodríguez, están a la espera de la resolución de la denuncia por presuntos malos tratos a su pequeña que podría llevarlos al banquillo. Aun así, la pareja intenta vivir un verano normal y feliz con su niña, y se han marchado todos juntos de crucero por el Mediterráneo.

DE BODA EN BODA

Anabel empezó el verano por todo lo alto. En junio visitó El Rocío con su madre y tuvo la ocasión de llevar a su niña a que conociera a la Virgen, un momento muy importante ya que ella es muy devota. Días más tarde, acudió a la boda de

su gran amiga Susana Molina en Madrid. Y de una boda a otra boda, ya que en julio causó sensación en la boda mallorquina de unos amigos de David.

UN DOLOROSO ACCIDENTE

La siguiente parada era la Casa In, un evento de influencers que cada año organiza Dulceida y que este año tuvo lugar en la Costa Brava, pero allí se torció todo. Anabel ya llegó con mal pie, pues la aerolínea con la que volaba desde Canarias le perdió la maleta con toda su ropa y lo más grave, la ropita de su niña. Pero lo peor estaba por llegar: se cayó en plena madrugada y tuvo que ser atendida de urgencia en el hospital. "Se me salió el pie y se me dobló el codo. Fue un momento horrible y angustioso, de dolor y desesperación", explicó. Debido a la caída, Anabel sufrió una luxación en el codo derecho, así que tuvieron que ponerle una férula or-

A large photograph of a woman with dark hair, wearing a black bikini, holding a baby in a pink shirt and diaper. They are on a sandy beach with the ocean in the background. The baby's face is blurred. A smaller inset photo shows the same woman from the side, walking on the beach.

**Su primer
crucero en
15 años**

Anabel, a pesar de estar de vacaciones, no ha dejado de felicitar a su tía por su 69 cumpleaños a través de las redes. "Sigue luchando", escribió.

**Anabel ya no
lleva la férula
ortopédica que
le inmovilizaba
el brazo derecho
tras luxarse
el codo en
una caída**

**"Fue un
momento
horrible
de dolor y
desesperación",
dijo de la caída**

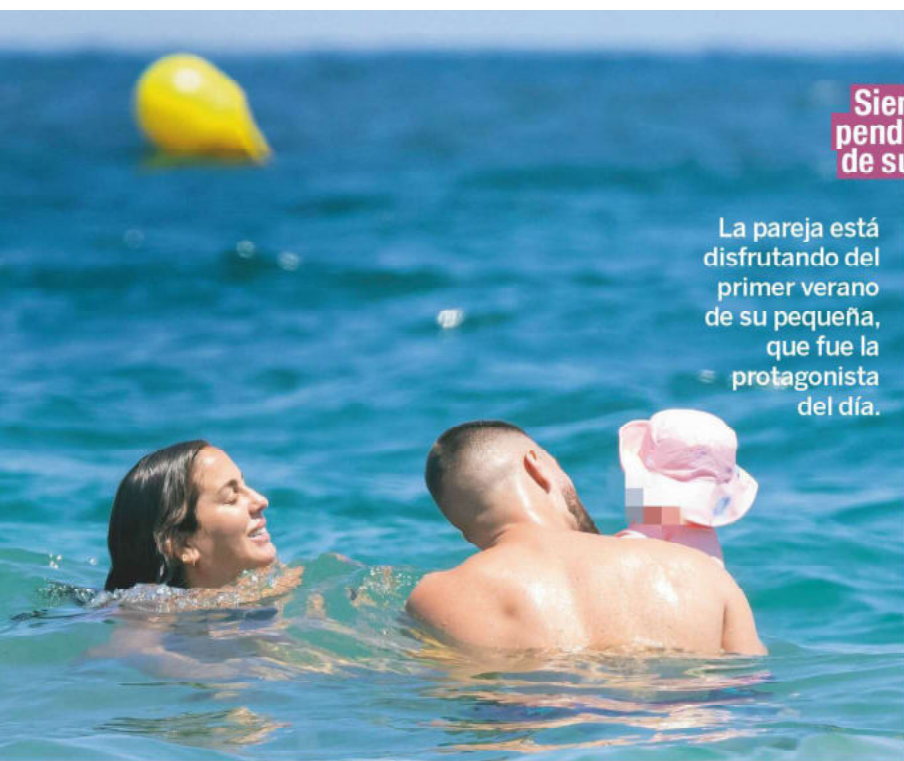
topédica que le inmovilizaba el brazo por completo, dejándola completamente dependiente, no podía ni cambiarle el pañal a su niña.

"HAY QUE SEGUIR LUCHANDO"

Por culpa de esta lesión, Anabel perdió una colaboración pagada con la que iba a estar unos días en Mallorca. Con gran disgusto, la sobrina de Anabel Pantoja anunciaba que no podría hacer este viaje que tanta ilusión le hacía. Por suerte, su recuperación está siendo buena y ya le han retirado la férula, lo que le ha permitido poder seguir con sus siguientes planes: un crucero por el Mediterráneo con su niña y su pareja, David Rodríguez. Anabel intenta ver siempre el lado positivo de todas las

Siempre pendientes de su niña

La pareja está disfrutando del primer verano de su pequeña, que fue la protagonista del día.



situaciones. "Sigo viva, hay que seguir vivo, hay que seguir luchando", decía a raíz de su caída. Seguramente, además de su accidente, Anabel tenía muy presente su futuro judicial, que podría resolverse al finalizar el verano.

UNA INSTRUCCIÓN LARGA

Anabel vive desde hace meses con la angustia por la investigación judicial por presuntos malos tratos a su niña. La instrucción está siendo larga, es un caso complejo y muy sensible. La juez tiene que dilucidar qué pasó en las horas previas y durante la crisis que sufrió la pequeña de Anabel y que desembocó en su largo ingreso hospitalario a principios de año. La investigación se centra en saber cómo se produjeron las lesiones que la bebé presentaba cuando

llegó al Hospital Materno Infantil de Canarias y las secuelas que pueden haberle provocado a la niña. Esto será la clave para que la juez decida archivar el caso o si dicta la apertura del juicio oral, lo que haría que la pesadilla de la sobrina de Isabel Pantoja y su pareja entre en una nueva etapa.

DEFENSAS SEPARADAS

El calvario de Anabel y David empezó el 9 de enero, cuando la niña sufrió una crisis mientras Anabel estaba en un centro comercial y David esperaba con la pequeña en el coche en un parking cercano. La niña acabó ingresada en el Hospital Materno Infantil de Canarias, donde permaneció 18 días. El 17 de enero, mientras Anabel y David sufrían sus peores horas junto a su hija, el hospital envió un parte de lesiones que fue ratificado más tarde por un forense. El 27 de enero la niña recibía el alta y Anabel y David acudían a declarar a los juzgados en Canarias por separado. Debido a las circunstancias en las que ocurrió la crisis, la pareja ha decidido llevar sus defensas por separado. 

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

La jueza aún tiene que determinar cómo se produjeron las lesiones que presentaba su hija y si le dejaron secuelas

David, que es fisioterapeuta, vive a caballo entre Córdoba, donde trabaja en la clínica de Mariló, la amiga de Isabel Pantoja, y Canarias, donde reside Anabel.





**LANZA UNA CANCIÓN
CON IL DIVO**

Isabel Pantoja sale de su encierro tras siete meses

La tonadillera, que no aparecía en público desde su último concierto en diciembre, intenta salvar su carrera

"Un sueño hecho realidad", ha escrito Isabel Pantoja (69) en sus redes junto a una imagen en un estudio de grabación con los cuatro cantantes del grupo.



“Nos contactó ella para grabar una canción suya, no nos lo esperábamos”, revelaron los integrantes de Il Divo

La colaboración de la tonadillera con el cuarteto buscar reactivar su carrera en Latinoamérica, donde Il Divo es muy popular

En la semana de su 69 cumpleaños, Isabel Pantoja ha sorprendido a su legión de seguidores. La tonadillera, que no aparecía ante su público desde el concierto que dio en Madrid en diciembre —aunque fue captada en un vídeo en El Rocío el pasado mayo—, se ha valido de su presencia en las redes para regresar a la primera línea.

UN SUEÑO

“Un sueño hecho realidad”, refiere Isabel en el texto que acompaña a una foto junto a los integrantes del grupo Il Divo. Su inminente colaboración con el cuarteto está en boca de todos: “Es una felicidad inmensa”, ha dicho la tonadillera al respecto. “Hace unos meses Isabel nos contactó para ver si queríamos grabar una canción suya. Estamos supere emocionados porque no nos lo esperábamos”, revelaron por su parte los cantantes de la formación.

CON IL DIVO

La artista atraviesa uno de los veranos más difíciles, marcado por el reciente nacimiento de su nieto —el segundo hijo de Isa, de quien sigue distanciada—, su deuda con Hacienda y entre rumores de un posible traslado a América. Pantoja está centrada en reactivar su carrera al otro lado del charco de la mano de uno de los grupos que más triunfa allí. No es la primera vez que lo intenta, pues tal y como informaron en ‘Tardear’, en 2020 ya expresó a su deseo de colaborar con Marc Anthony. **L**

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Archivo/Redes.



María del Monte (63) fue una de las más íntimas amigas de Isabel en la década de los 90, y sus imágenes juntas en la playa, publicadas en el verano de 1995, evidenciaron su buena sintonía.

30 AÑOS DE UNA FOTOS ICÓNICAS EN LA PLAYA

Se cumplen 30 años desde que la revista Lecturas publicó las imágenes de Isabel Pantoja y María del Monte que dieron la vuelta al mundo. El 11 de agosto del año 1995, el protagonismo de la portada se lo llevaban sus fotografías en bañador y cogidas de la mano mientras disfrutaban de una jornada de playa. Eran tiempos en los que la amistad entre ellas pasaba por su mejor momento. Tal era la cercanía que, cuando un año después la tonadillera adoptó a su hija Isa, María

fue la elegida para ejercer de madrina. A pesar de que hace muchos años que la relación entre las cantantes está rota, María aún tiene cierta presencia en la vida de Isa, que a día de hoy tampoco tiene trato con su madre. En su última entrevista, tras dar a luz a su segundo hijo, Isa nos contaba acerca de María: “Es la única persona con la que tengo un lazo así familiar que me contactó cuando nació Cairo. Me escribió para preguntarme cómo estaba y le envié una foto del niño”.

Joaquín (44) disfruta de Marbella con su mujer, Susana Saborido (49) y la mayor de sus dos hijas. Hace unos meses el hermano de Susana aseguraba que el futbolista había sido infiel a su mujer.

EN MARBELLA

Joaquín, vacaciones en familia tras su año más duro

El futbolista pasa unos días con su esposa y su hija mayor, tras el escándalo de los mensajes de una actriz porno y la traición de su cuñado



Madre e hija compartieron charla mientras tomaban el sol en unas en tumbonas.



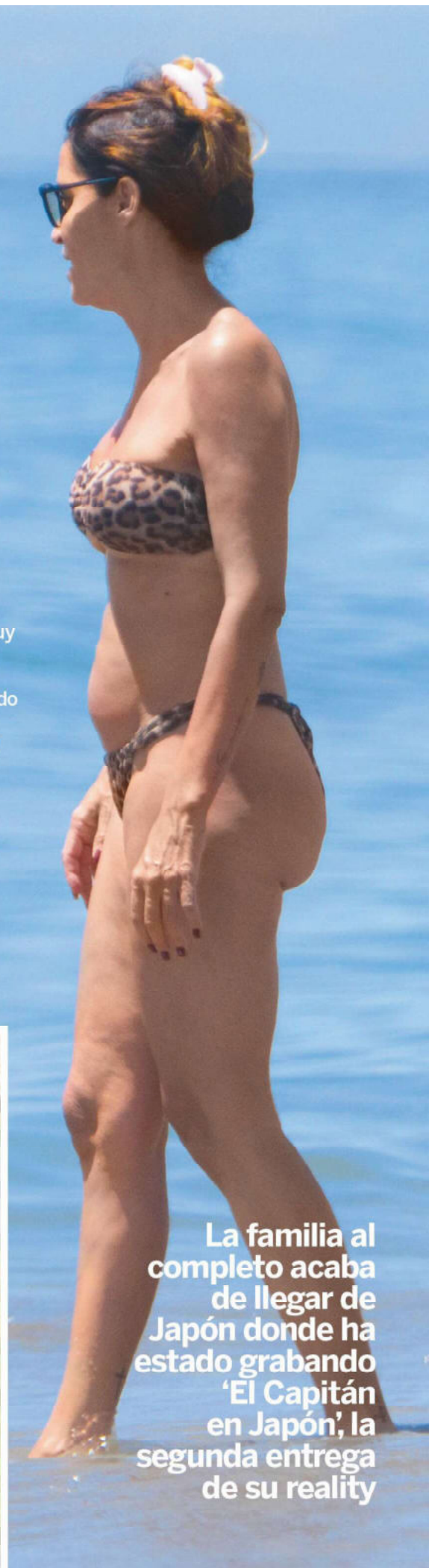


**Daniela
cumplió
la mayoría
de edad
el año
pasado**

Susana Saborido eligió un bikini print animal, mientras que Daniela (18) apostó por el negro.



Susana se dejó ver muy relajada y pensativa presumiendo de forma durante un paseo por la playa.



La familia al completo acaba de llegar de Japón donde ha estado grabando 'El Capitán en Japón', la segunda entrega de su reality

Joaquín y su mujer, Susana Saborido, han elegido Marbella para disfrutar de unas vacaciones tras un año difícil para ellos. La pareja vio primero cómo una actriz como aseguraba haber intercambiado mensajes con el exfutbolista y tuvo que afrontar después las apariciones en los medios del hermano de Susana hablando de las supuestas infidelidades de Joaquín. Pero nada ha turbado la fuerte unión de la pareja, que ha paseado su amor por Marbella en compañía de su hija mayor, Daniela. **■**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Europa.



Joaquín, que ha presentado junto a su mujer el programa 'Emparejados', se tomó una cerveza en la playa.



**En forma tras
un intenso año
de trabajo**

A finales de julio, Eva puso fin a la décima edición de 'La Voz Kids'. Antes de ser una de las presentadoras más populares de nuestra tele, Eva fue Miss España en 2003.



**TRAS DEFENDER
A CAYETANO**

Eva González se relaja con su familia

La presentadora disfruta de las playas de Huelva mientras su exmarido sigue en el ojo del huracán por su polémica detención

“Cayetano es el papá de mi hijo y claro que lo apoyo, ¿no lo voy a apoyar?”, dijo Eva

Hace unos días, Eva tuvo que someterse a un tratamiento de vitaminas por el estrés del trabajo

A finales de julio, Eva González echó el cierre a otra exitosa edición de 'La Voz Kids', nada menos que la décima. Con la satisfacción del trabajo bien hecho, la sevillana ha puesto rumbo a la Costa de la Luz, su destino favorito de vacaciones. Allí disfrutó de unos días de playa con su hijo, fruto de su matrimonio con Cayetano Rivera, su hermana y su sobrinito.

EVA RECTIFICA

La presentadora se relaja con los suyos y pone distancia de la polémica detención de su exmarido, no sin antes haberle mostrado su apoyo público. La primera vez que le preguntaron por el incidente que protagonizó Cayetano y que lo llevó al calabozo, Eva echó balones fuera y no quiso posicionarse. “Yo me dedico a trabajar y cuidar de mi hijo”, dijo. Días más tarde, rectificó su tibia respuesta y fue más contundente en su postura hacia su ex: “Es el papá de mi hijo y claro que lo apoyo, ¿cómo no lo voy a apoyar?”. Eva y Cayetano se separaron en 2023 tras ocho años de matrimonio. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Para la jornada playera, Eva escogió un elegante traje de baño marrón y protegió su rostro del sol con gafas y una gorra blanca.

CAYETANO RIVERA DENUNCIA A LA POLICÍA

La madrugada del 30 de junio, Cayetano Rivera fue detenido por un altercado que tuvo lugar en un restaurante de comida rápida de Madrid. El torero acabó en el calabozo por “resistencia y desobediencia a la autoridad”. Según el atestado policial, el torero se enfrentó a varias empleadas porque no aceptaba hacer su pedido a través de la pantalla táctil y exigía atención personalizada. Cuando la policía se personó, prosigue el documento, Cayetano no quiso identificarse y se encaró con los oficiales y estos le redujeron. Tras pasar tres horas en el calabozo, acudió al hospital y obtuvo un parte de lesiones. “Se excedieron, fue desproporcionada su actuación, en ningún momento me resistí”, declaró el torero, que ha interpuesto una demanda a los dos policías que lo detuvieron.



Al separarse de Carlo Costanza, Mar luchó con uñas y dientes por la custodia del pequeño Carlo, pero este con diez años decidió irse a vivir con su padre a Italia

“Mi hijo es bueno pero está mal influenciado”, dijo Mar

Mar Flores (56) participó en la cuarta edición de 'El Desafío'. Además de Carlo, tiene otros cuatro hijos de su matrimonio con Javier Merino, de quien se separó en 2016.

El fichaje más sorprendente de 'Deco Masters'

Mar y Carlo han dado la campanada al ser confirmados como concursantes de este reality, en el que diez parejas de famosos se convertirán en decoradores profesionales.

JUNTOS
EN UN REALITY

Mary Carlo, una relación difícil cada vez más cercana

Con Carlo, Mar cumplió su sueño de ser madre, pero el tormentoso divorcio de Carlo Costanza abrió una herida entre madre e hijo que el bebé de Carlo y Alejandra ha ayudado a sanar





Mar & Carlo

No sabemos si el bebé de Carlo Costanzia y Alejandra Rubio vino al mundo con un pan bajo el brazo, pero lo que sí es evidente es que su nacimiento propició un acercamiento entre el nuevo papá y su madre, Mar Flores. Este acercamiento se ha hecho patente con el anuncio del fichaje de ambos para 'Deco Masters', un nuevo reality de famosos en el que madre e hijo competirán juntos. Lejos quedan ya las duras declaraciones que Carlo realizó hace más de un año en las que revelaba su dura infancia y adolescencia, vividas a la sombra del tumultuoso divorcio de sus padres, que le abocó según él al consumo de alcohol y drogas e incluso a un intento de suicidio.

UN MATRIMONIO MISERABLE

Carlo era solo un bebé cuando Mar Flores decidió separarse del padre del niño, Carlo Costanzia di Costigliole. El conde italiano fue un amor descontrolado para Mar y lo que empezó como una pasión desbordante de juventud acabó siendo un infierno para ella. Así lo explicó Mar

en una entrevista que dio en 2001 a El Mundo: "Los problemas empezaron pronto. Él tenía unos celos tremendos por cualquier cosa. Yo era terriblemente infeliz. Me pasaba el día llorando sin ningún motivo. Tenía ataques agudos de ansiedad". Cuando cumplió diez años, Carlo se fue a vivir con su padre a Italia, lo que a Mar le rompió el corazón.

LOS PROBLEMAS DE CARLO

Tras su divorcio, Mar reivindicaba su libertad después de años sintiéndose presa en un matrimonio tóxico que la hacía miserable. "Empezó lo que yo llamo mi época frívola. Tenía que divertirme para tratar de olvidar. Me dediqué desenfrenadamente a hacer lo que habían hecho conmigo, a frivolar con el amor.

Carlo ha confesado que su infancia, que vivió a la sombra del duro divorcio de sus padres, fue "difícil" y que no fue feliz



Carlo Costanzia ha tenido serios problemas con la ley, hasta el punto de verse involucrado en un delito de estafa por el que tuvo que cumplir una condena de 21 meses.

“Tras el divorcio de mi primer marido empezó mi época frívola, tenía que divertirme para tratar de olvidar. Lo hice por despecho”, dijo Mar



Siempre quiso ser madre

Mar ha contado que se casó con Carlo Costanza estando embarazada de su hijo Carlo. El pequeño no tenía un añito cuando ella decidió separarse del conde italiano.

En su niñez, Carlo fue expulsado del colegio y sus padres le internaron en Suiza.



Lo hice por despecho”, explicaba a El Mundo. Mar y su exmarido entablaron una batalla judicial con la custodia del pequeño, que trasladaron a los platós, cruzándose ataques y acusaciones de todo tipo, algunos muy graves, sin darse cuenta de que la principal víctima de su guerra era su propio hijo. La dura situación familiar le provocó a Carlo una profunda sensación de abandono que le llevó a refugiarse en las drogas y en las malas com-





Un bebé
que ha unido
a la familia

Carlo empezó a consumir drogas a los diez años y con doce tuvo un intento de suicidio

pañías. "Me ayudaba a evadirme de todo", confesó en '¡De viernes!'. Carlo empezó a tomar antidepresivos a los siete años y a consumir drogas a los diez. A los doce tuvo un intento de suicidio: "Un día llegué a casa y empecé a tomar todas las pastillas que pude y todo el alcohol que pude". Un amigo le encontró inconsciente y tuvieron que hacerle un lavado de estómago.

MALAS DECISIONES

Las malas decisiones llevaron a Carlo a verse involucrado en varios delitos. El más grave, por estafa, y por el que tuvo que cumplir una condena de 21 meses. En la desgarradora entrevista que dio en '¡De viernes!' el año pasado, cuando le preguntaron si creía que sus padres estaban más pendientes de su guerra que de él, Carlo respondió: "Es muy evidente, pen-

dientes de mí estaban a su manera los dos, porque su lucha era por mí, pero es muy egoísta". Y sentenciaba: "He llegado a culpar a mis padres de todo lo que me ha pasado".

LA LLEGADA DE ALEJANDRA

Esta entrevista destrozó a Mar, que llegó a declarar: "Mi hijo se ha equivocado. Es bueno pero está mal influenciado. Yo le amo más que a mi vida, pero quizás no entiende que no se puede permitir muchos más fallos". La distancia entre madre e hijo parecía insalvable, pero poco después llegó Alejandra Rubio a la vida de Carlo y con ella una estabilidad que el joven no conocía y que sin duda ha ayudado a limar asperezas con su madre. Mar ha abrazado su papel de abuela y ha recibido a la hija de Terelu con los brazos abiertos. Visita regularmente a su hijo y al bebé y los ha acogido en Ibiza estas vacaciones. Su participación juntos en un reality es el símbolo de una reconciliación que ha tardado años en llegar. **A**

Por E. C. Fotos: Agencias/Redes/RTVE.



En diciembre del año pasado, Carlo y Alejandra Rubio hicieron abuela a Mar Flores. La exmodelo los ha acogido recientemente durante unas vacaciones en Ibiza.

Terelu (59) vive uno de sus veranos más movidos. Tras su tradicional posado en Lecturas, ha estrenado su sección 'Aires de fiesta' en el programa 'Fiesta' y sigue con su obra de teatro que, según dijo, podría ser la última.

REPRESENTÓ
SU OBRA DE TEATRO

Terelu, trabajo y placer en su tierra malagueña

La hija de María Teresa Campos hizo un hueco en su apretada agenda para cenar con su hija Alejandra y Carlo

“El teatro me está restando salud, solo soy feliz cuando sé que me quedan dos frases y veo que el público se lo ha pasado bien”, ha confesado a Lecturas

Llevó su
'Santa Lola' a
Benalmádena



En 'Santa Lola' Terelu da vida a una mujer que muere y se encuentra con San Pedro, al que da vida César Lucendo, al llegar a las puertas del cielo.

Terelu ha conseguido ser profeta en su tierra también en su faceta de actriz teatral. La hija de María Teresa Campos ya se ha quitado la espinita y aterrizó en Benalmádena con su obra de teatro 'Santa Lola'. El día anterior Terelu cenó con su hija Alejandra y Carlo Costanza, aprovechando que pasaban unos días en la Costa del Sol. La pareja no fue a verla al teatro, porque ya disfrutaron de su exitoso estreno en Valladolid. "Para tres días que vienen con su bebé, les he dicho que no vengan a verme", explica.

AGOTADA PERO FELIZ

Terelu reconoció en estas páginas que está muy orgullosa de su faceta de actriz teatral pero que le resulta agotadora: "Me está restando salud. Solo soy feliz cuando sé que me quedan dos frases y cuando veo que el público se lo ha pasado bien". En cambio, se mostró encantada con la noticia de la participación de Carlo y Mar Flores en un reality de decoración: "Yo creo que Carlo tiene buen gusto y Mar también. Apuesto por ellos, yo apuesto por mi familia siempre". **L**

Por E.Cebrián. Fotos: Europa/Gtres.



La noche anterior a la obra, Terelu cenó con su hija Alejandra y Carlo en Málaga. La pareja no fue a verla al teatro. "Para tres días que vienen con su bebé, les he dicho que no vinieran a verme", explica Terelu.

Lara Dibildos y su novio, espectadores de lujo

Entre el público se encontraban Lara Dibildos, productora de la obra e íntima de Terelu, y su actual pareja, Carlos Maturana.

"Yo apuesto por mi familia siempre", dijo Terelu sobre la participación de Carlo y Mar Flores en un nuevo programa de televisión



EN MALLORCA

Miguel Bosé reúne a sus hijos y los de Nacho Palau

Este encuentro supone una tregua entre Miguel y Nacho. Los hijos del primero viven en México y los del segundo en Valencia

Tras su separación, Nacho Palau puso una demanda de filiación para que sus hijos y los de Miguel fueran considerados hermanos legalmente

La filiación no se dio pero se estableció un régimen de visitas y comunicaciones entre los chicos

Se criaron juntos hasta los 7 años



Los cuatro jóvenes crecieron juntos hasta la separación de Miguel y Nacho, que fue en 2018, cuando ellos tenían 7 años.





Aprovechando su paso por España con su gira 'Importante Tour', Miguel Bosé ha reunido en Mallorca a sus dos hijos, que viven con él en México, y los hijos de Nacho Palau, que viven en un pueblo de Valencia.

AMARGAS VACACIONES

Este encuentro significa una tregua en el conflicto entre Nacho y Miguel por las vacaciones de los chicos. En 2023 las pasaron todos juntos también en Mallorca pero en 2024 el escultor compartió su malestar porque Miguel exigía que los chicos se vieran de nuevo en Mallorca y no facilitó que sus hijos pasaran las vacaciones con él y los suyos en Valencia. Nacho demandó al cantante alegando que no le dejaba ejercer de padre. Nacho y Miguel se separaron en 2018 tras 25 años de relación. El valenciano puso una demanda para que sus hijos y los de Miguel fueran considerados hermanos legalmente pero la perdió. **A**

Por E.C. Fotos: Agencias.

Este año, los cuatro jóvenes cumplen 14 años. Los hijos de Nacho los cumplieron en marzo y los de Miguel lo harán en octubre.



En el encuentro también estaba Paola Dominguín y su hija, Alma, de espaldas.

ÁNGELA MOLINA, A PUNTO
DE CUMPLIR 70 AÑOS

“El tiempo es mi aliado, pero se deja notar”

La veterana actriz, que graba una nueva serie con Amaia Salamanca y Blanca Romero, asegura no tener intención de retirarse: “Mi oficio es mi vida”

**Está grabando
la nueva serie
'Pura sangre'**

Ángela está rodando la serie 'Pura sangre', ambienta en el mundo del caballo, para Telecinco. Comparte reparto con Blanca Romero, Amaia Salamanca, Pep Munné y Maru Valdivielso.



A pesar de estar a punto de cumplir 70 años en octubre, a Ángela Molina ni se le pasa por la cabeza la idea de jubilarse. La bellísima actriz sigue con la ilusión intacta, aunque reconoce que con algo menos de energía. Este verano rueda entre Madrid y Castilla y León la nueva serie de Mediaset: 'Pura sangre'.

► **El equipo se deshace en elogios sobre ti. ¿Impone trabajar contigo?**

-Lo que más siento es alegría compartida y se genera algo muy bonito. Hace 50 y tantos años que empecé. El tiempo es nuestro aliado, pero se deja notar.

► **Últimamente ruedas muchas series.**

-Me gustan mucho, cada vez más, porque la gente las puede ver fácilmente y el público es muy agradecido.

► **En la serie eres la matriarca controladora de un clan.**

-No me siento tan controladora, más bien muy protectora de los que amo más en el mundo, que es mi familia. Trato de que no se den cuenta, pero vivo por y para ellos. Así es mi personaje, pero en la vida real también [risas]. La verdad más grande de la vida es que hay que nutrirlo de uno mismo, porque los hijos vienen del amor y les das lo mejor y lo recibes.

► **Te gustan las series, pero lo de bajar el ritmo ni se te ocurre...**

-¡Pero no me da tiempo a verlas! Tengo la sensación de que las he visto y luego cuando puedo ver algo me da mucha satisfacción. No tiene nada que ver con lo que te imaginas.

► **En otoño cumples los 70. ¿Cómo te ves?**

-¡Estoy muy sorprendida! Me veo más vieja, en otra etapa. Es emocionante, pero hay una sensibilidad especial cuando sientes realmente el tiempo que avanza tan latentemente, tan a la vista.

"Estoy enamorada de mi trabajo, pero me doy cuenta de que me canso muchísimo más"

► **¿Hay ganas de seguir mucho tiempo en el oficio?**

-Sí, es mi vida. La energía no será la misma que hace treinta años.

► **¿Ahora eliges más los proyectos?**

-Elijo peor. No he aprendido a decir que no, a no ser que vea que el personaje no lo voy a poder hacer. Lo haría todo porque cada vez estoy más enamorada de mi trabajo, pero me doy cuenta de que me canso muchísimo más.

► **A finales de mes estrenas una película del hijo de Pasolini con Juliette Binoche. El director decía que tenía miedo a ofrecerte el papel.**

-Nos hemos hecho muy amigos, ha valido la pena. Es una versión muy singular de 'La Odisea' de Homero, con la que te das cuenta de por qué el ser humano no está capacitado para erradicar la guerra. 

Por Laura Martín. Fotos: Agencias/Mediaset.



Ángela Molina (69) tiene seis hijos, cuatro con el fotógrafo francés Hervé Tirmarche, entre ellos la actriz Olivia Molina, y dos de su matrimonio con el empresario canadiense Leo Blakstad. "Vivo por y para mi familia", asegura.





Mario (39) y Melyssa (34) iniciaron su relación en marzo. Al actor no se le conocía pareja desde que rompió en enero de 2024 con la actriz mexicana Eiza González. Melyssa rompió con Marco Panosian en diciembre.

**SU PRIMER VERANO
COMO PAREJA**

Melyssa Pinto y Mario Casas se ponen en forma

La influencer y el actor disfrutaron de una mañana en un rocódromo en compañía del hermano pequeño de Mario, de 11 años

La pareja regresó a Madrid tras pasar unos días en la casa que el actor tiene en Ajo, Cantabria

La influencer, que es ya una más en la familia del actor, se mostró muy cómplice con su joven cuñado

La pareja
comparte amor
y pasión por el
deporte

La pareja caminó
abrazada hacia
el rocódromo
Sputnik Climbing
de Madrid donde
compartieron
una mañana de
escalada.

Melyssa Pinto y Mario Casas están disfrutando de su primer verano juntos y parece que han decidido exprimirlo al máximo. Tras pasar unos días en Ajo, la localidad cántabra en la que Mario tiene una casa, la pareja ha regresado a Madrid, donde les hemos visto compartiendo una mañana de deporte. Mario y Melyssa se acercaron a un conocido rocódromo para practicar escalada, pero no lo hicieron solos. La pareja compartió su puesta a punto con el hermano pequeño de Mario y con una amiga.

UNA MÁS EN LA FAMILIA

El actor y la influencer, que es ya una más en la familia de Mario, caminaban hacia el coche tras la jornada deportiva cuando el actor cogió a su chica por el hombro y la besó cariñosamente. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Europa.

El actor se
mostró muy
cariñoso con la
influencer, a la
que de repente
estampó un
beso en los
labios.

Mario, que se está
haciendo una casa en
una localidad cercana
a Madrid, camina junto
a una amiga delante de
Melyssa y su hermano.



EN CHICLANA DE
LA FRONTERA (CÁDIZ)

La casa de María Jiménez se alquila por vacaciones

El hijo de la artista, fallecida
hace dos años, acepta
huéspedes en el refugio en
el que la cantante pasó sus
últimos días

Su hijo gestiona su
patrimonio



Alejandro (42),
nacido de su
matrimonio con
Pepe Sancho, es el
único hijo en vida
de María Jiménez
tras el prematuro
fallecimiento de
Rocío, la mayor,
que murió cuando
tenía 16 años.

El próximo 7 de septiembre se cumplirán dos años del fallecimiento de María Jiménez. Desde entonces es Alejandro, su hijo nacido de su matrimonio con Pepe Sancho, el encargado de gestionar su patrimonio, y también quien ha puesto en alquiler la propiedad donde la artista pasó sus últimos días.

EN LA BAHÍA DE CÁDIZ

Todos los que quieran pasar sus vacaciones en la finca de 2.000 m² que la sevillana poseía en la localidad gaditana de Chiclana de la Frontera, en

la tranquila urbanización San Andrés Golf y a tan solo unos pocos minutos en coche de la playa de La Barrosa, por un precio que oscila entre los 110 y los 140 euros por noche. Cabe destacar que la cifra aplica solamente al alquiler de uno de los cuatro apartamentos independientes de unos 25 metros cuadrados que el inmueble comprende. Cada uno de ellos dispone de su propio baño privado, con ducha y nevera, aunque la cocina exterior y las zonas comunes del jardín son compartidas. **A**

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Archivo/Booking.



"Somos una familia muy humilde, nos gusta molestar lo mínimo a nuestros vecinos", señala el hijo de María en la plataforma donde se oferta el alquiler vacacional de la propiedad.

El precio oscila entre 110 y 140 euros la noche

La finca de 2.000 m² que la artista poseía en la bahía de Cádiz, a tan solo unos minutos de la playa de La Barrosa, está dividida en cuatro apartamentos independientes de unos 25 m.



Cada uno de los estudios disponibles comprende la zona de dormitorio y un baño privado con ducha.



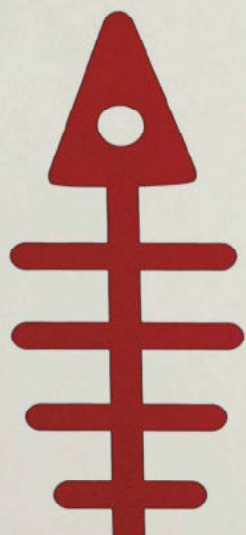
Las zonas de jardín y la cocina exterior, con hervidor de agua, cafetera y plancha, se comparten entre todos los huéspedes.

EN PLENA GUERRA CON
ALGUNOS COMERCIANTES
DE LA ZONA

Vandalizan la tienda de Paz Padilla en Cádiz

La humorista mandó burofaxes a algunos comerciantes advirtiéndoles de que no podían utilizar como logo una raspa parecida a la de su marca. En su tienda han pintado "Pas Padilla es el demonio"

Paz Padilla (55) fundó en 2021 Nonina Zahara SL, la empresa con la que gestiona su marca de ropa, con la que factura una media de un millón de euros al año.



La tienda amaneció con dos pintadas

El local está ubicado en la calle María Luisa de Zahara de los Atunes. Paz tiene dos tiendas más, una Madrid y otra en un hotel de Cádiz.

PAS PADILLA ES
EL DEMONIO

La guerra de Paz Padilla por la raspa de su marca 'No Ni Ná' sigue agitando Zahara de los Atunes. Hace unos días, su tienda insignia en la localidad gaditana amaneció con dos pintadas. En una decía "Pas Padilla es el demonio" y en otra habían escrito "demonio" al lado de la raspa de la discordia. Ambas pintadas ya han sido borradas de las paredes del negocio.

BUROFAXES Y ACUSACIONES

Paz, que en esos días estaba en su masía rural de Girona, no ha hecho ninguna mención al incidente en sus redes sociales, pero es muy probable que no le haya hecho ninguna gracia. Ella, que siempre ha llevado Cádiz y su Zahara de los Atunes por bandera, está a la greña con algunos comerciantes y paisanos desde hace unos meses. Estos comerciantes han denunciado públicamente que la humorista les ha mandado burofax advirtiéndoles de que no pueden utilizar una raspa parecida a la de su logo porque la suya está registrada. "Nos mandó un burofax y dice que nos estamos aprovechando de su marca. Yo me he sentido amenazada", revelaba una de

ellos. Otro comerciante desveló que la propia Paz se había acercado a su tienda y grabó la ropa y el escaparate. Estos comerciantes se lamentan de que la raspa es un símbolo de Cádiz de toda la vida y la acusan de apropiarse de un elemento muy arraigado en la cultura gaditana: "Parece que se ha olvidado de dónde viene, el pez grande pretende comernos pero vamos a luchar para que no sea así".

REINA EN LOS NEGOCIOS

Además de su éxito en televisión, Paz se ha convertido en una auténtica reina Midas de los negocios. Además de alquilar su imponente masía rural, ha regentado varios restaurantes y chiringuitos. Pero ha sido con 'No Ni Ná' con lo que ha dado la campanada. Según pudo saber **LECTURAS**, la cifra de negocios de esta marca era de más de un millón de euros en 2022, en 2023 ascendió a 1,2 millones y en 2024 alrededor de unos 880.000 euros. Un rendimiento que parece querer proteger a toda costa, incluso poniéndose en contra a algunos de sus vecinos. **A**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

"Parece que se ha olvidado de dónde viene, el pez grande pretende comernos", se lamentó un comerciante de Cádiz hace días

Quando ocurrió el incidente, Paz estaba en su masía rural de Girona, otro de sus exitosos negocios





La modelo Estefanía Luyk (49) no faltó a la cita y lució una pieza original de la marca española Angel Schlesser, en un color turquesa suave muy favorecedor.



Almudena Cid (45) recogió el premio 'The Fighter' en nombre del actor Sergio Peris-Mencheta, que ha luchado contra una leucemia. Lara Dibildos (53) recibió el mismo galardón el año pasado. Sufrió un cáncer de tiroides con 19 años.

EN LA 40ª EDICIÓN DE LA
GALA CONTRA EL CÁNCER

Arantxa de Benito brilla en Marbella por una buena causa

La presentadora fue una de las invitadas a la velada solidaria tras el inesperado anuncio del compromiso de su hija Zayra

Junto a Almudena asistió Gerardo Berodía (44), el exfutbolista con el que comparte su vida desde hace tres años.

Las famosas, muy bien acompañadas

Cerca de 700 personas se congregaron en una exclusiva finca de Marbella con motivo de la 40ª edición de la gala anual que organiza la Asociación Española Contra el Cáncer. Entre los asistentes, caras tan conocidas como la de Arantxa de Benito.

EN UN MOMENTO ESPECIAL

La presentadora se sumó a invitadas como Almudena Cid, Lara Dibildos o Estefanía Luyk, tan solo unos días después de que Zayra, su hija fruto de su matrimonio con Guti, le pidiera matrimonio a Miki Mejías, su pareja y padre de su hijo. **A**

Por A. M. Fotos: Agencias.

Arantxa deslumbró con un impresionante vestido dorado lleno de bordados

Su hija Zayra acaba de pedirle matrimonio a Miki Mejías, padre del único nieto de la presentadora

Lara acudió a la velada de la mano de su chico, el modelo Carlos Maturana.

**Dj Godzi, un
conocido
WWproductor de
electrónica**

Dj Godzi, que en realidad se llamaba Michele Noschese, tenía 35 años y residía en Ibiza desde hacía diez. Vivía en el barrio de Santa Eulàlia, que es donde tuvo lugar la fiesta en su domicilio donde perdió la vida.



**UN DJ ITALIANO FALLECIÓ TRAS SER
REDUCIDO POR LA POLICÍA
AL CONSUMIR UN CÓCTEL DE DROGAS**

Fiesta mortal en Ibiza

Cuando la Guardia Civil llegó al domicilio, el dj sufría alucinaciones, amenazaba a un vecino con un cuchillo y tuvieron que reducirlo. El joven falleció poco después. Su familia cree que los oficiales actuaron con exceso de fuerza

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



La hora negra

El dj había consumido de forma continuada cocaína, ketamina y 2C-B, la autopsia señaló como causa de la muerte una necrosis pulmonar

Antes de que llegara la policía, el dj agredió a su pareja, que huyó saltando a la casa de un vecino, y se había peleado con dos amigos presentes en la fiesta



por
Mayka Navarro

El napolitano Michele Noschese de 35 años, conocido internacionalmente en el universo de la música electrónica como dj Godzi, murió el pasado 19 de julio en su casa de Santa Euràlia, en Ibiza. La muerte le sobrevino durante la detención después de que el hombre mostrara una actitud violenta y amenazara con un cuchillo a uno de sus vecinos. Esta es la versión de la Guardia Civil con la que la familia de la víctima, liderada por su padre, no está conforme.

LA LUCHA DE UN PADRE

El padre del músico, un prestigioso y querido médico en Italia, voló a la isla la misma noche de la muerte y tras entrevistarse con algunos de los amigos que estaban presentes en la casa de su hijo durante su retención, ha decidido iniciar una batalla judicial y mediática, en Italia y en España, para "honrar" la memoria de su hijo y hacer "justicia", ha asegurado en varias entrevistas. "No quiero venganza. Solo quiero que se sepa la verdad y la primera de todas es que, en contra de lo que se está diciendo, mi hijo no era un drogadicto". La muerte se produjo tras ser reducido por guardias civiles y agentes de una empresa de seguridad privada que se habían

desplazado hasta la vivienda tras recibir varios avisos de vecinos alertados por unos incidentes violentos que se estaban produciendo en la vivienda del italiano.

UNA FIESTA MORTAL

Las primeras informaciones oficiales ya advertían de que el músico sufrió una parada cardiorrespiratoria tras convulsionar después de tomar un arriesgado cóctel de estupefacientes en el que mezcló cocaína, ketamina y 2C-B, sustancias que también se localizaron en su vivienda. Esas mismas fuentes aseguraron que al llegar los agentes, el hombre mostró una actitud muy violenta, con evidencias de sufrir alucinaciones, que ya había agredido a su pareja y que en ese momento amenazaba con un cuchillo a un vecino, momento en el que los guardias civiles optaron por reducirlo con contundencia. El padre, Giuseppe Noschese, cuestionó desde el primer

Tras entrevistarse con los amigos de su hijo que estaban en su casa, el padre denuncia "la fuerza y la violencia" empleada por los guardias

Un amigo, que asegura haber presenciado la detención dice: “Lo vi exhalar su último aliento. Estaba en la cama con grilletes en los pies y en las manos”

momento la versión oficial. Tras hablar con los amigos presentes en la vivienda, el hombre denunció “la fuerza y la violencia” que los guardias civiles emplearon, asegurando además, que el joven recibió hasta tres puñetazos antes de ser esposado.

UN TESTIGO CLAVE

Los medios italianos se han volcado con la tragedia. Desde El Corriere Della Sera a La Stampa, todos han enviado periodistas a Ibiza para investigar el suceso. El amigo que asegura haber presenciado la detención concedió una entrevista a El Corriere: “Lo vi exhalar su último aliento. Estaba en la cama, con grilletes en los pies y en las manos. Nadie se percató de que yo estaba allí, en un rincón. Hasta que los guardias civiles me vieron y me echaron a gritos...”, aseguró. El joven es el principal testigo con el que cuenta la familia de la víctima para avalar la tesis de que su hijo sufrió un abuso de fuerza durante la detención.

PROCESO EN ROMA

Además de la investigación que está dirigiendo un juzgado de la isla, la Fiscalía de Roma ha abierto un procedimiento penal por homicidio imprudente, a partir de los informes recibidos desde el consulado de Italia en Barcelona. Michele se había afincado definitivamente en la isla hacía cinco años, aunque es-

taba vinculado desde hacía más de una década por sus continuas visitas para pinchar en las mejores discotecas de Ibiza. A través de la abogada Rossana Alvaro, el padre se ha personado en la causa. “Mi hijo no era un drogadicto. Nadie va a manchar su nombre. Yo no digo que el día de su muerte no hiciera el tonto con alguna droga, pero no era un drogadicto”, aseguró el doctor en una entrevista al periodista Andros Lozano en El Mundo. Un traumatólogo muy querido en Italia y que durante los años que Maradona jugó en el Nápoles se convirtió en su médico de cabecera.

NECROSIS PULMONAR

Michele adoptó como nombre artístico el mote con el

que le apodaron sus amigos. Decían que caminaba y se movían de manera aparatosa, como Godzilla, el monstruo ficticio del cine. Así fue que desde que empezó a pinchar música electrónica, Michele Noschese era dj Godzi. La mañana que la Guardia Civil acudió a su domicilio tras varias llamadas de vecinos al 112, el joven había consumido drogas de forma continuada, como reveló el informe preliminar de la autopsia que señaló como causa de la muerte, una necrosis pulmonar.

AGREDIÓ A SU PAREJA

Ante las críticas del padre y las informaciones aparecidas en los medios italianos, la Guardia Civil difundió un comunicado asegurando que en la

mañana del sábado 19 de julio varios agentes acudieron a una urbanización de Santa Euràlia. Habían recibido múltiples llamadas de vecinos que alertaban de “graves altercados y enfrentamientos” entre personas que se encontraban en uno de los domicilios. En concreto, en la casa propiedad del disc-jockey. El comunicado señala que Michele Noschese agredió primero a su pareja, que llegó a huir saltando a la casa de un vecino, y que también se

La familia califica la autopsia de “incompleta y hecha con prisas” y ha solicitado nuevas pruebas médicas



Su padre fue médico de Maradona

El padre de Dj Godzi, Giuseppe Noschese, viajó a Ibiza el mismo día de la muerte. Es un conocido traumatólogo y fue médico de Maradona los años que estuvo en Nápoles. A la derecha, Santa Eulària el barrio de dj Godzi.





Según el informe forense, el cadáver no presentaba evidencia de haber sufrido golpes violentos derivados de la actuación policial

Sí presentaba fracturas en las dos clavículas y en siete costillas, compatibles con los intentos de reanimación

había peleado con otros dos amigos de un grupo mayor que estaban de fiesta en su domicilio. El músico mostraba una actitud muy violenta y sufría alucinaciones. Cuando los agentes llegaron a la casa, Noschese había saltado a través del balcón a la vivienda de su vecino, de edad avanzada. Le amenazaba con un cuchillo mientras le sujetaba por el cuello.

SE RESISTIÓ A LA POLICÍA

El dj, según el relato de la Guardia Civil, se resistió de manera violenta, por lo que tuvo que ser inmovilizado con ayuda incluso de los vigilantes de seguridad de la urbanización que se habían desplazado hasta el domicilio alertados igualmente por los incidentes. El joven perdió el cono-

cimiento y entró en parada respiratoria. Los guardias civiles iniciaron las tareas de reanimación cardiopulmonar mientras esperaban la llegada de los sanitarios de urgencia, que no pudieron hacer nada por su vida.

UNA FAMILIA NO CONFORME

La familia insiste en que los guardias civiles y los vigilantes de seguridad privada actuaron con exceso de fuerza y que fue esa violencia en la retención la que le provocó la muerte. Y avalan su tesis a partir de la declaración del amigo de su hijo, que estaba en la casa y al que la Guardia Civil ya ha tomado declaración. Tras calificar la autopsia de "incompleta y realizada con prisas", la familia solicitó al juez, a través de su abo-

Además de la investigación en Ibiza, la Fiscalía de Roma ha abierto un procedimiento penal por homicidio imprudente

gada, nuevas pruebas médicas que se realizaron antes de autorizar la repatriación del cuerpo a Italia. Concretamente un tac y una resonancia cuyos resultados se sumarán al informe preliminar de los forenses, que advierte que el cadáver no presentaba evidencia alguna de que Michele Noschese hubiera sufrido algún golpe violento vinculado con la actuación policial. Sí presentaba fracturas en las dos clavículas y en siete costillas, compatibles

con los intentos de reanimación tanto de los guardias civiles como de los médicos que se desplazaron al domicilio. A esas fracturas se refieren los forenses calificándolas de "normales", mientras que la familia ha encargado a otros peritos médicos que realicen su valoración. En una entrevista concedida en 2023 al canal napolitano Canale 8, Noschese recordaba sus inicios en la música: "Mi pasión empezó a los quince años. Luego llegaron los platos. Ibiza es mi cuna musical. Londres me ayudó mucho a crecer". También aconsejaba a los jóvenes djs: "Hay que trabajar día y noche frente al ordenador para crear música electrónica".

Síguela en www.lecturas.com

Pamela Anderson (58) y Liam Neeson (73) han comenzado un romance tras formar parte del elenco de la nueva versión de 'Agárralo como puedas'.

"Liam es el caballero perfecto, saca lo mejor de uno con respeto y experiencia", ha expresado Pamela

**SE CONOCIERON RODANDO
'AGÁRRALO COMO PUEDES'**

Pamela y Liam Neeson, la pareja del verano

Los actores, ambos con un complicado pasado amoroso, han enternecido al mundo con su romántica historia

Lo que comenzó como complicidad profesional en la grabación de una nueva versión de 'Agárralo como puedas' ha resultado en la pareja del verano. Los gestos cariñosos en público entre Pamela Anderson y Liam Neeson en la presentación de la película, entre besos en la mejilla y caricias, alimentaron los rumores. Ahora ya es oficial: son pareja.

UN AMOR SINCERO Y MADURO

Una fuente del rodaje lo confirmaba a la revista 'People', asegurando que "están en las primeras etapas" de una relación, así como que lo que hay

"Estoy locamente enamorado de Pamela, es maravillosa", ha reconocido Liam Neeson



Los actores posaron con sus respectivos hijos en la presentación de la película. De izquierda a derecha, Dylan (27) y Brandon Lee (29), hijos de Pamela, y Daniel (28) y Michéal Neeson (30), hijos de Liam.

Ella, divorciada cinco veces; él, viudo

entre ellos “es algo sincero, y están encantados el uno con el otro”. “Estoy locamente enamorado de ella”, ha llegado a reconocer Neeson en una entrevista, mientras que Pamela se ha atrevido a definirlo ante la prensa como “el caballero perfecto”. Este romance, a pesar de que existe una diferencia de edad de 15 años entre ellos, alcanza a ambos en una etapa de madurez y experiencia. En el caso de la actriz, ha estado casada hasta en cinco ocasiones, desde su primer matrimonio entre 1995 y 1998 con el músico Tommy Lee —el padre de sus dos hijos, a quien denunció por abuso— hasta su más reciente divorcio del guardaespaldas Dan Hayhurst en 2022. Liam, por su parte, es viudo desde 2009, cuando su esposa Natasha Richardson falleció en un accidente de esquí. 

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Getty/Efe.



Pamela ha estado casada cinco veces. Su primer marido fue el roquero Tommy Lee (62), padre de sus dos hijos, a quien terminó denunciando por abuso.



Liam estuvo casado con la actriz Natasha Richardson entre 1994 y 2009, cuando la madre de sus dos hijos falleció en un fatídico accidente de esquí.

LA CANTANTE COLOMBIANA
VERANEA EN ESPAÑA

Karol G disfruta de su verano del amor en Formentera

La artista de 'Si antes
te hubiera conocido' o
'Mañana será bonito'
compartió una romántica
jornada en yate con su
novio, el cantante Feid

Karol G (34) saltó a la fama en 2018, cuando salía con el también cantante Anuel AA. Tenían pensado casarse en 2020 pero rompieron en febrero de 2021. En 2023 hizo un dueto con Shakira, 'TQG', una canción venganza hacia sus respectivos ex.

Este verano está siendo muy diferente del pasado para Karol G. En 2024, la cantante colombiana se encontraba inmersa en su exitosísima gira 'Mañana será bonito World Tour', con la que rompió todos los récords. Solo en España, la cantante llenó hasta la bandera cuatro veces el Santiago Bernabéu.

UN PASADO INFELIZ

Ahora, con su quinto disco recién salido al mercado, 'Tropicoqueta', la artista disfruta de unas vacaciones en nuestro país. Ha escogido Formentera



El amor tras una relación tóxica

Karol G ha encontrado el amor en Feid (32), con el que sale desde junio de 2023. El cantante mostró su lado más divertido en la cubierta del yate.



Karol G colgó el cartel de 'sin entradas' en los cuatro conciertos que dio en el Santiago Bernabéu de Madrid

De su anterior relación, con Anuel AA, dijo: "Fue muy tóxica, me despertaba y sentía que me iba a morir"

para sus días de relax a bordo de un yate junto a Feid, el cantante colombiano que ocupa su corazón desde 2023 y que le hizo volver a creer en el amor tras su relación con Anuel AA. La cantante pasó de querer casarse con él—tenían prevista la boda para 2020— a confesar que sufrió mucho en esa relación. Así lo expresó en su documental: "Mi relación pasada fue muy tóxica, me despertaba y sentía que me iba a morir. Era una pesadilla, fue un infierno". Ahora, reconoce estar feliz con Feid. **L**

Por E. Cebrián. Fotos. Gtres.

La pareja disfrutó de un romántico paseo en moto acuática por las aguas de Formentera.



**CONFIRMA SU RELACIÓN
CON UN GURÚ ESPIRITUAL**

Jennifer Aniston, enamorada en España

La actriz ha pasado unos días en Mallorca con amigos actores y les ha presentado a su nuevo novio

**Medio millón
de seguidores
en Instagram**



Jim Curtis (de verde) es el primer novio conocido de la actriz de 'Friends' desde su divorcio de Justin Theroux en 2018.



Jennifer Aniston (56) ha compartido en sus redes el último libro de Jim, cuyo título traducido al español es 'Guía de Manifestación Cuántica del Cambio'.

Jennifer y Jim, en su paso por Ibiza. Antes recalaron en Mallorca. Viajan con amigos actores, como Jason Bateman y Amy Schumer.

La nueva pareja de Jennifer es un 'coach' espiritual que utiliza la hipnosis para ayudar a sus clientes



"Mis dos matrimonios no fueron un fracaso"

La actriz compartió una tarde de navegación con varios amigos. Su chico, Jim, se mostró muy integrado en el grupo.

Tras los casos de Marta Luisa de Noruega y Mónica Naranjo, una nueva famosa vuelve a caer bajo el hechizo amoroso de un gurú. Se trata ni más ni menos que de Jennifer Aniston. La actriz ha aprovechado sus vacaciones en Mallorca junto a varios amigos de Hollywood —como los actores Jason Bateman y Amy Schumer— para presentarles a su nuevo novio, el 'coach' espiritual Jim Curtis, quien se define en sus redes sociales como especialista en hipnosis. Primero estuvieron en Mallorca y luego en Ibiza.

UN GURÚ DEL AMOR

Con más de medio millón de seguidores en Instagram, Jim defiende que es capaz de llevar a sus clientes a nuevas cotas de crecimiento personal tras

navegar en su subconsciente. Experto en técnicas hipnóticas, asegura que puede ayudar a quienes se ponen en sus manos a "liberarse de su pasado para crear una realidad completamente nueva basada en una conexión amorosa poderosa". Entre las heridas del pasado que Jennifer podría querer sanar a su lado están sus dos rupturas matrimoniales con Brad Pitt —el actor la dejó por Angelina Jolie, de la que se enamoró en un rodaje— y el actor y guionista Justin Theroux, de quien se divorció en 2018. Justin se acaba de volver a casar recientemente, una boda que pilló a Jennifer de sorpresa. La actriz, tras enterarse por la prensa, asegura que le envió un mensaje de felicitación. **A**

Por A. F. Couceiro. Fotos: Gtres.



Sobre sus dos divorcios con Brad Pitt y Justin Theroux, Jennifer ha dicho: "No los considero fracasos. Es mejor avanzar a quedarte en una relación solo por miedo a estar sola".

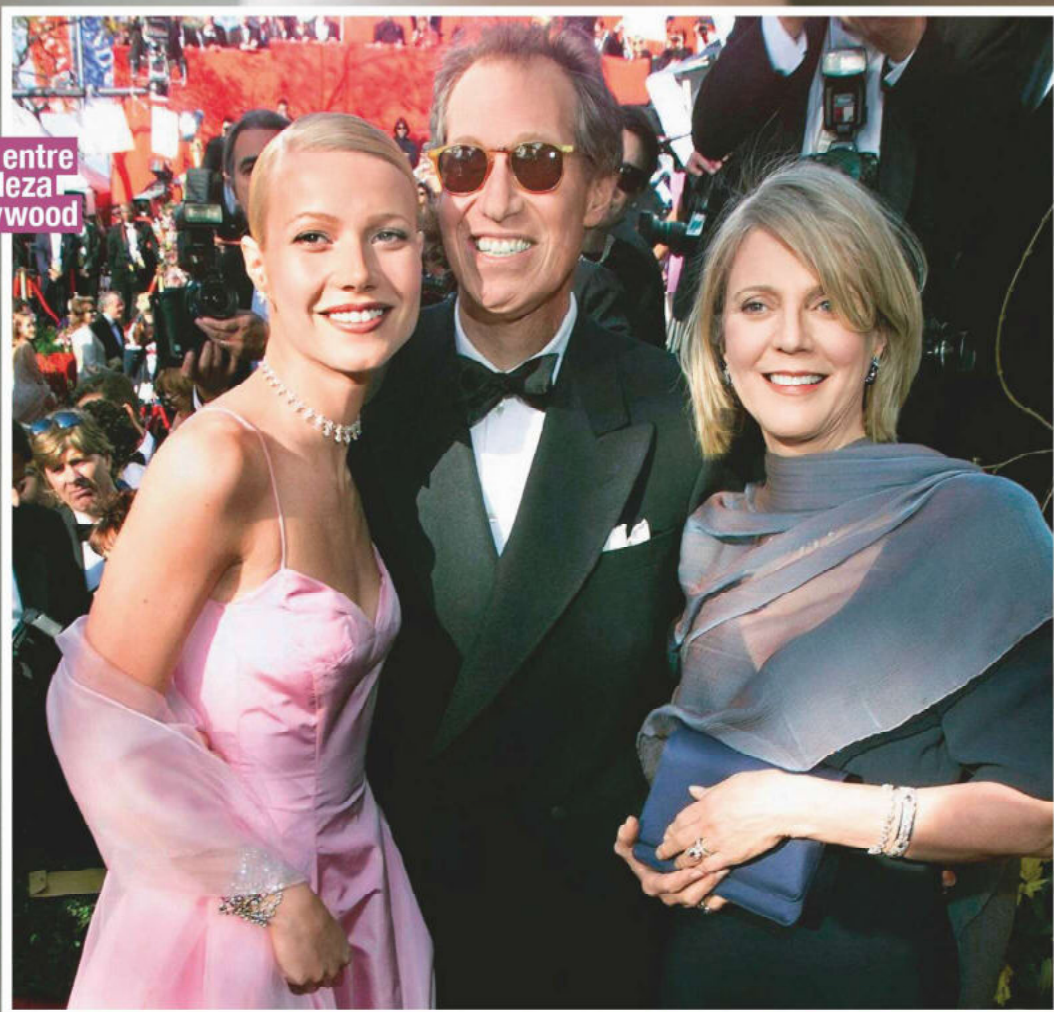
**SE PUBLICA UNA EXPLOSIVA
BIOGRAFÍA DE GWYNETH PALTROW**

Los trapos sucios de la chica perfecta de Hollywood

Desde el clasismo con el que trató a Brad Pitt a su tormentoso noviazgo con Ben Affleck, un libro desgrana la faceta más desconocida de la actriz de 'Shakespeare in Love'

**Nacida entre
la realeza
de Hollywood**

Gwyneth es hija del director y productor Bruce Paltrow y la actriz Blythe Danner. Su padrino es Steven Spielberg. En la imagen, con sus padres tras ganar el Oscar en 1999.





Gwyneth Paltrow (52), que este año vuelve al cine con un papel protagonista en la película 'Marty Supreme', sigue en el foco de las polémicas por su faceta de empresaria al frente de la compañía Goop, con la que comercializa productos de estilo de vida de lo más controvertidos, como velas con olor a vagina.

“Genera uno de los entornos laborales más difíciles que hemos conocido”, cuentan extrabajadores de su empresa

“Con Chris Martin, su exmarido, no parecía congeniar ni tener la mejor química”, revelan fuentes de su entorno

Triunfó pronto en la interpretación, se reinventó como empresaria y ahora se enfrenta a su biografía no autorizada. El 29 de julio, la periodista Amy Odell publicó 'Gwyneth: La biografía', un repaso por la vida de Gwyneth Paltrow, la hija pródiga de Hollywood —y de un reconocido productor y una famosa actriz— que tuvo a Steven Spielberg de padrino y un Oscar a la mejor actriz por 'Shakespeare in love' con tan solo 26 años. A sus 52 y con su regreso al cine como protagonista de la película 'Marty Supreme' al caer, su empresa Goop, con la que comercializa productos como velas con el aroma de su vagina, la mantiene en el foco de las polémicas.

UNA LÍDER PROBLEMÁTICA

La autora dibuja el relato a partir de más de 220 entrevistas realizadas sin su permiso

Durante su relación con Brad Pitt, se creía “más lista, educada y sofisticada que él”

“No pudo con los impulsos autodestructivos de Ben Affleck, que quizá le fue infiel”, revela la autora





Entre el clasismo y las adicciones

Gwyneth salió con Brad Pitt (61) entre 1994 y 1997 tras conocerse en el rodaje de 'Seven'. "Es como haber estado con el príncipe Guillermo", ha llegado a bromear.



Ben Affleck (52) fue su pareja entre 1997 y el 2000, pero la relación se vio truncada porque el actor "luchaba contra el alcoholismo y un problema con el juego".



"La gente decía que no parecían congeniar ni tener la mejor química", se señala sobre Chris Martin (48), con quien estuvo casada entre 2003 y 2015 y tiene dos hijos en común.

Su padre murió cuando ella se encontraba de viaje en Italia por su 30 cumpleaños

ahí que en 2003 se casaran en una boda secreta en California para después ser padres de dos hijos. En 2014 anunciaron su separación.

MÁS LISTA QUE BRAD PITT

La biografía también incide en su noviazgo con Brad Pitt, con quien salió entre 1994 y 1997 tras coincidir en el rodaje de 'Seven'. "Pensaba que era más lista, mejor educada, más sofisticada", sentencia sobre la percepción que Gwyneth tenía de él, en la línea de unas declaraciones que ella misma ofreció en el pasado: "Cuando vamos a restaurantes y pedimos caviar, tengo que explicarle: 'Esto es beluga y esto es oscietra'. Ahora bien, en otra entrevista para un conocido podcast admitió que era uno de sus ex con mayor estilo, así como el más romántico y con el que más se reía.

a personas de su entorno, incluidos extrabajadores de la compañía, que lo recuerdan como "uno de los entornos laborales más difíciles que jamás habían conocido".

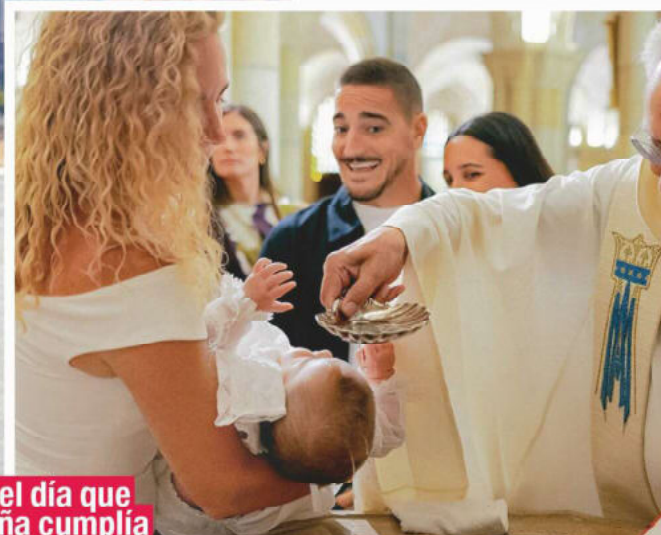
LA DURA PÉRDIDA DE SU PADRE

En octubre de 2002, y mientras se encontraba de viaje en Roma con motivo de su 30 cumpleaños, su padre Bruce Paltrow murió por complicaciones en el cáncer de garganta que padecía. Un golpe que le afectó "enormemente" cuando empezaba a salir con Chris Martin, el cantante de Coldplay. "Estuvo a su lado en un momento muy difícil, aunque la gente decía que no parecían congeniar ni tener la mejor química", recoge la biografía, además de que "sus amigas estaban sentando la cabeza y ella quería eso". De

BEN AFFLECK, EL 'EXCELENTE'

¿Y en la cama? "Con Brad tuve mayor química", señaló por entonces, pero a quien recuerda "técnicamente excelente" es a Ben Affleck, con quien tuvo un romance entre 1997 y 2000. No obstante, y aunque aquella relación le permitió sacar "el lado obscuro que sus amigos conocían bien y el público no veía", reza la nueva biografía, nunca llegó a ser recíproco porque él "luchaba contra el alcoholismo y un problema con el juego y su química física no pudo superar sus impulsos autodestructivos, que podrían haber incluido enlañarla". **A**

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Agencias.



En el día que la niña cumplía seis meses

Damián Quintero (41) se marchó a los Cayos Cochinos para concursar en 'Supervivientes' cuando su hija en común con su mujer, Casandra Busto, tenía tan solo un mes de vida.

DESPUÉS DE 'SUPERVIVIENTES'

DAMIÁN QUINTERO BAUTIZA A SU HIJA

Más de un mes después de que Damián Quintero finalizase su aventura en Honduras como concursante de 'Supervivientes 2025', el karateka ha vivido una jornada muy especial con motivo del bautizo de su hija en común con su mujer Casandra. La celebración tuvo lugar en la iglesia de San Pedro, en Gijón, el mismo lugar donde él y su esposa entonaron el 'sí, quiero'.

EN UN CONCURSO DE DECORACIÓN

Isa Pantoja y Asraf Beno vuelven juntos a la tele tras ser padres

"Aposté por un cambio y hoy os anuncio este nuevo proyecto", escribía Isa Pantoja (29) en sus redes poco más de un mes después del nacimiento de Cairo, su primer hijo en común con Asraf Beno (29), para anunciar su inminente regreso a la televisión.

Lo hace en La 1, donde junto a su chico concursará en 'DecoMasters', el nuevo programa de decoración con parejas de famosos en el que, como ya hicieron en 'La casa fuerte', formarán tándem contra duplas como Mar Flores y su hijo Carlo Costanza.





ITZIAR MIRANDA

“ME GUSTAN LOS RITUALES FAMILIARES Y COMER EN LA COCINA TODOS JUNTOS”

La actriz de ‘Amar es para siempre’, que presenta el concurso ‘La pirámide’ en La 1, se sincera sobre su lado más personal

Tras su participación en ‘MasterChef Celebrity’, Itziar Miranda (47) regresa a la pequeña pantalla al frente de ‘La pirámide’, el concurso por el que ha apostado RTVE para las tardes de verano y cuya versión original se emite en Estados Unidos desde 1973. La actriz, que durante casi 20 años interpretó a Manolita en ‘Amar es para siempre’, nos revela cómo lo afronta.

► **¿Qué has descubierto de ti misma presentando?**

-Que soy más vacilona de lo que creía, pero siempre desde un humor blanco. Al ser madre, eso de saber qué se puede decir y que no lo tengo controlado.

► **¿Verás el concurso en familia?**

-A nosotros nos gusta el ritual de sentarnos en el sofá y ver juntos la televisión.

► **¿Te has traído a tus hijas a la grabación?**

-Tienen muchas ganas, pero están de vacaciones con su padre y se estarán divirtiendo, seguro.

► **Eres la única mujer presentadora de un concurso diario ahora mismo.**

-Es un honor para mí, que he luchado tanto por la igualdad. Llevo muchos años ha-

blando de feminismo en colegios, y he visto esa evolución.

► **¿Impone que sea el más longevo de la televisión?**

-Las cosas longevas me gustan mucho. Soy muy nostálgica, me gustan los rituales familiares, comer en la cocina todos juntos...

► **¿Te visitará algún compañero tuyo?**

La primera ha sido Anabel Alonso, que es una de mis mejores amigas [trabajaron juntas en ‘Amar...’]. Creo que es un regalo que me ha hecho el equipo de producción. A Joaquín Reyes también lo conocía y El Cordobés ha sido un descubrimiento.

► **¿Qué harías con 100.000 euros?**

-Viajar e invertirlo en educación. Afortunadamente, gracias a ‘Amar es para siempre’ la vivienda ya la tengo cubierta.

► **Grabas en el mismo plató en el que empezaste en ‘Periodistas’.**

-El otro día vino a visitarme Luis San Narciso, quien me descubrió para el papel, y fue él quien me lo recordaba.

► **¿Qué sentimiento viviste entonces y cuál ahora?**

-En aquel momento yo tenía mucha ilusión, pero al entrar en plató tuve mucho miedo. Ahora no tengo miedo, tengo ganas. Estar en un plató es estar en casa. 

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía.

CON UNA ENFERMERA EL HIJO DE LA PRINCESA ANA DE INGLATERRA SE CASA

El hijo de la princesa Ana de Inglaterra, Peter Phillips (47), ha anunciado su compromiso con Harriet Sperling (45), un año después de haber comenzado su relación. Se trata del segundo matrimonio del primo del Príncipe Guillermo, que

tiene dos hijos. La pareja se conoció en un evento deportivo en 2023 y, en mayo de 2024 fueron vistos de la mano por primera vez. Harriet es enfermera del Servicio de Salud inglés y tiene una hija de una relación anterior.

LA HIJA DEL REY DEL POP ESTABA INMERSA EN LOS PREPARATIVOS DE BODA

Paris Jackson rompe su compromiso

Ha sido la propia Paris Jackson (27) quien ha confirmado su ruptura con Justin Long tras tres años de relación. A finales de 2024, la pareja había anunciado que se casaba y la hija de Michael Jackson tenía incluso fecha elegida para el enlace y vestido de novia. Después de confesar que lo está pasando muy mal, Paris ha decidido borrar todas sus fotos juntos de las redes sociales.



"MUY DEBILITADO"

Justin Timberlake revela que padece la enfermedad de Lyme

El cantante Justin Timberlake (44) ha hecho público que padece la enfermedad de Lyme, una dolencia que suele contraerse por la picadura de una garrapata infectada. A lo largo de la última y extensa gira del artista, tuvo que sobreponerse a las secuelas de dicha enfermedad, como son mucho cansancio y un "intenso dolor" cuando subía al escenario. Justin está casado con la actriz Jessica Biel desde hace casi trece años, y ambos son padres de dos niños, de nueve y cuatro años.

LA MEGATENDENCIA DE LAS FARMACIAS

¿Qué pueden hacer realmente los probióticos?



La imagen representa a una afectada.

Durante años se ha hablado de la «flora intestinal» como un componente clave de nuestra salud general. Este término hace referencia a la comunidad de microorganismos presentes en el intestino, en su mayoría bacterias. Estas viven en un delicado equilibrio y desempeñan un papel importante para nuestra salud, desde la digestión hasta la producción de vitaminas, pasando por la defensa inmunitaria. Sin embargo, diversos factores externos e internos, como una alimentación desequilibrada, infecciones, estrés, procesos naturales de envejecimiento o la toma de medicamentos, en particular antibióticos, pueden alterar el equilibrio de este ecosistema. Cuando disminuye la diversidad y la cantidad de cepas bacterianas en el intestino, se produce lo que se conoce como «disbiosis». Por ello, cada vez más personas recurren a los probióticos. Estos preparados contienen bacterias que se encuentran de forma natural en el intestino y suelen estar

disponibles en forma de cápsulas.

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN TENER EN CUENTA ESTOS 3 REQUISITOS:

1. Una gran variedad de cepas bacterianas

El preparado debe estar formulado de manera que se acerque lo más posible a una flora intestinal humana equilibrada. Sin embargo, una flora intestinal humana sana no solo contiene 3 o 5 tipos diferentes de bacterias, ¡sino varios cientos! Por lo tanto, un buen probiótico debe contener al menos 50 cepas bacterianas diferentes.

2. Una dosis excepcionalmente alta

Algunos fabricantes anuncian dosis de 2, 4 o 10 mil millones de UFC (unidades formadoras de colonias). Aunque a primera vista parezca mucho, las investigaciones actuales demuestran que una flora intestinal humana equilibrada contiene entre 10 y 100 billones de bacterias. Por eso, los expertos recomiendan productos con al menos 20 mil millones de UFC.

3. Fortalecimiento de la mucosa intestinal

Para que los microorganismos puedan colonizar el intestino, necesitan un caldo de cultivo adecuado. Este caldo de cultivo es una mucosa intestinal intacta. El problema es que, en caso de disbiosis, la mucosa intestinal suele estar ya dañada, lo que dificulta la colonización por bacterias beneficiosas. Por lo tanto, los preparados también deben contener sustancias que contribuyan al mantenimiento de las mucosas normales, como la niacina.

LOS EXPERTOS ESTÁN CONVENCIDOS

Un probiótico de la marca Kijimea, muy apreciado en los círculos científicos y que convence tanto a usuarios como a médicos, cumple de manera excelente los tres requisitos.

Kijimea K53 Advance contiene 53 cepas bacterianas en una dosis especialmente alta: cada cápsula contiene 20 mil millones de UFC.

Kijimea K53 Advance también contiene niacina, que contribuye al mantenimiento de las membranas mucosas

(por ejemplo, la mucosa intestinal), así como biotina.

El envase, tan importante según los expertos, también cumple con los estándares de referencia: el llamado blíster de aluminio garantiza la conservación de la variedad y la dosis en el momento de la ingesta. Tanto el proceso de fabricación como las instalaciones utilizadas cuentan con la certificación GMP y cumplen con los estrictos estándares farmacéuticos. Además, cada lote se analiza en un laboratorio independiente antes de su salida al mercado.

Nuestra opinión: ¡Muy recomendable!

Kijimea K53 Advance está disponible en farmacias de toda España (CN 212945.0), en Amazon y en la página web www.kijimea.es.

Para su farmacia:

Kijimea K53 Advance
(CN 212945.0)



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

Nuestras Series

'BABYGIRL'

NICOLE KIDMAN, INFIEL A ANTONIO BANDERAS

Romy (Nicole Kidman) es una mujer que lo tiene todo, una brillante carrera como ejecutiva y una familia de postal: un marido (Antonio Banderas) que la adora y dos hijas. Sin embargo, Romy tiene un secreto: su marido jamás la ha satisfecho sexualmente. Entra en escena Samuel, un becario insolente con el que Romy empieza a tener un tórrido y peligroso 'affaire'. 'Babygirl' ofrece uno de los trabajos más arriesgados de Nicole que, a sus 58 años, se encuentra en la cúspide de su carrera y ha hecho buena su promesa de llevar a la pantalla historias dirigidas por mujeres y que exploren el universo femenino como nunca antes. ► **Movistar**



Una ejecutiva tiene un 'affaire' con su becario

Nicole Kidman interpreta a una poderosa ejecutiva que es infiel a su marido (Antonio Banderas) con su becario veinteañero (Harris Dickinson).



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 BOB MARLEY: ONE LOVE. La historia de superación del cantante jamaicano que popularizó la música reggae. **Movistar, 6/8**



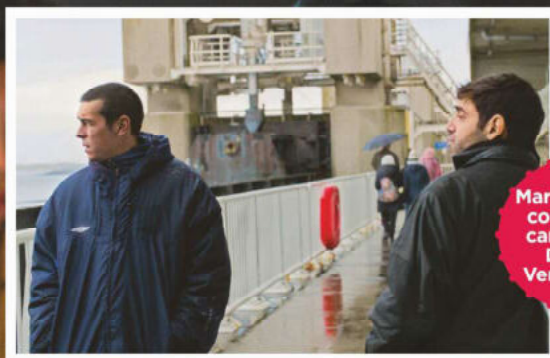
2 LOS DIAMANTES DE AMBERES. Documental, de la factoría Spielberg, sobre uno de los mayores robos de la historia. **Netflix, 8/8**



3 OUTLANDER: SANGRE DE MI SANGRE. Precuela de la popular serie romántica de viajes en el tiempo. **Movistar, 9/8**

'MUY LEJOS' Mario Casas, un emigrante perdido

Mario Casas se pone su vida para siempre. en la piel de Sergio, un hombre que viaja a Utrecht (Holanda) junto a su familia para ver un partido de fútbol de su equipo. A punto de coger el vuelo de regreso a Barcelona sufre un ataque de pánico que cambiará su vida para siempre. No conoce a nadie allí, no habla el idioma, no tiene dinero ni dónde vivir, pero decide romper con todo su pasado y encontrarse a sí mismo. Casas comparte protagonismo con David Verdaguer. **► Movistar**



Mario Casas comparte cartel con David Verdaguer

'INDOMABLE', UN THRILLER EN PLENA NATURALEZA

Una serie de intriga y misterios sin resolver ambientada en el Parque Nacional de Yosemite

La serie de moda del verano de Netflix nos invita a viajar a uno de los lugares más bellos del mundo sin movernos del sofá, el Parque Nacional de Yosemite. Pero no será un viaje tranquilo. Los amantes de las emociones tampoco tendrán que moverse de casa. En sus seis capítulos, 'Indomable' combina a la perfección intriga, acción, misterios y secretos oscuros que podremos vivir cabalgando entre magníficos paisajes junto a su protagonista principal, Kyle Turner. El actor australiano Eric Bana se pone en la piel de este agente especial que trabaja como investigador del Servicio de Parques Nacionales y que tendrá que resolver un brutal asesinato que



se produce en el parque de Yosemite. Marcado por la trágica muerte de su hijo hace tan solo seis años, Turner, un hombre seco y malhumorado, trabajará al lado de la guardabosques

Naya Vázquez (Lily Santiago) y se verá obligado a enfrentarse con fantasmas de su pasado. La serie prepara ya su segunda temporada. **► Netflix**

CONSEJOS EFICACES

Cómo protegerte de las olas de calor

Algunas sencillas medidas pueden ayudarte a reducir tu temperatura corporal, evitando que la canícula ponga en riesgo tu salud

Nuestro mecanismo natural para enfriar el organismo, el sudor, puede no dar abasto cuando los termómetros se disparan. Si eso sucede, nuestra temperatura corporal puede subir hasta dañar nuestros órganos e, incluso, provocamos la muerte. Estas estrategias ayudan a protegernos del calor.

ENFRÍA TU CUERPO

- **Toma mucho líquido, principalmente agua.** Suele decirse que es mejor no beber algo demasiado frío pues el cuerpo se calienta para evitar una pérdida de calor excesiva. Y al contrario con las bebidas calientes: aquí el argumento es que, al percibir las, el organismo suda para refrescarse. La realidad es que la diferencia

en cuanto a temperatura corporal no es demasiado grande, lo fundamental es estar bien hidratado. Y las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína contribuyen a la deshidratación. Recuerda también que las comidas pesadas suman grados al cuerpo.

- **Mójate cuello, brazos y piernas** y ponte ante un ventilador o ventana con corriente de aire: el acaloramiento bajará. O envuelve un cubito en una toallita mojada y pónela alrededor del cuello.

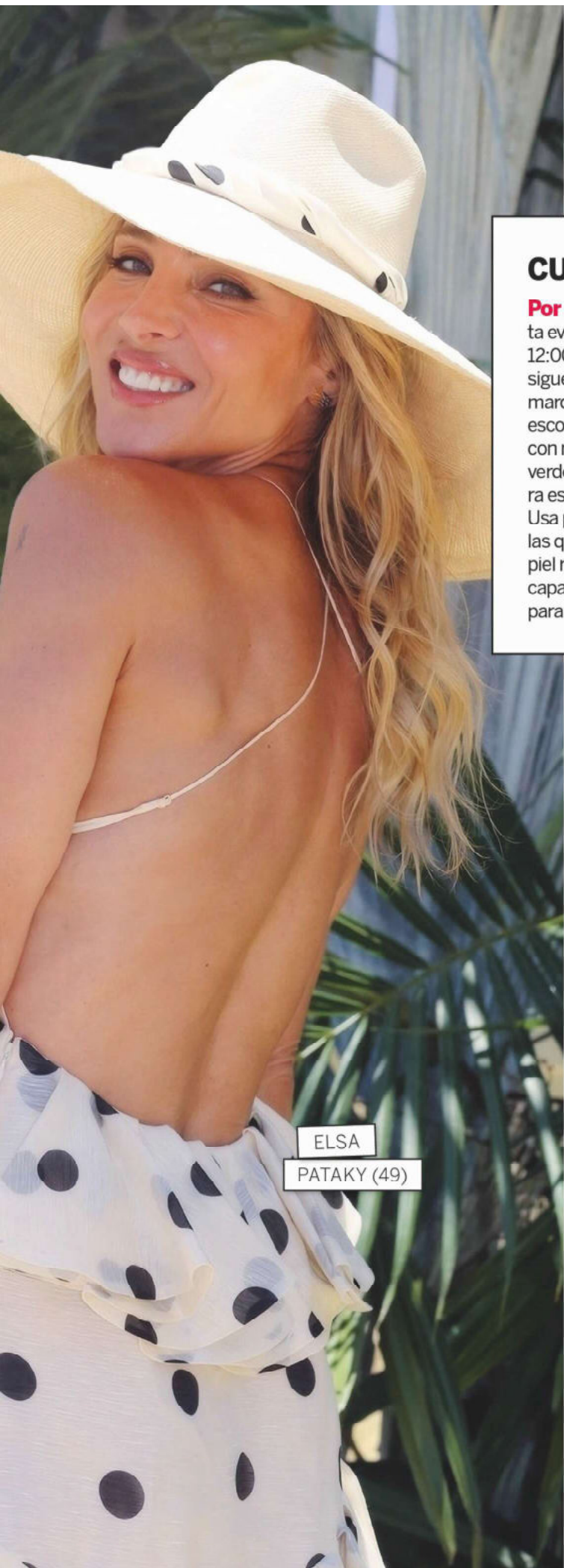
- **Al acostarte, coloca una compresa mojada sobre tu frente,** puede ayudarte a conciliar el sueño. Igual que pasar un cubito de hielo envuelto por tus muñecas y tobillos 10-15 minutos; y sumergir los pies en agua fría.

Quién es más vulnerable

LOS BEBÉS y niños hasta 4 años, las personas mayores de 65 años, las que tienen sobrepeso y las que toman ciertos fármacos.

LOS DIURÉTICOS para la hipertensión, antihistamínicos contra la alergia, betabloqueantes beta para el corazón y antidepressivos, entre otros medicamentos, pueden contribuir a subir la temperatura corporal.





ELSA
PATAKY (49)

CUANDO SALGAS A LA CALLE

Por dónde ir. Intenta evitarlo entre las 12:00 y las 16:00h, sigue la ruta que marque la sombra y escoge los trayectos con más zonas verdes: la temperatura es menor en ellos. Usa protector solar: las quemaduras de la piel reducen la capacidad del cuerpo para enfriarse.

Cómo vestirse. Usa ropa holgada, que favorece la circulación del aire, y de algodón o lino, tejidos que permiten la transpiración. En cuanto a si es mejor que la ropa sea clara o negra, los pequeños y escasos estudios realizados demuestran que poca diferencia hay

en cuanto a su contribución a la temperatura corporal y parece que, solo si efectivamente la ropa es ancha y transpirable y hay flujo de aire, la negra absorbe mejor el calor del cuerpo. Tampoco olvides una gorra o sombrero y gafas de sol.



• **Coloca la bolsa de agua fría sobre las sábanas un rato antes de acostarte.** Y ten en la mesilla de noche un difusor con agua y unas gotas de aceite esencial de lavanda (este induce el sueño): rocíate con él si te despierta el calor. Intenta dormir boca arriba, con brazos y piernas estirados, que es la postura más 'fresca'.

ENFRÍA TU CASA

• **Mantén tu hogar en sombra.** Baja las persianas si aprieta el calor y abre bien todo a primera hora del día y por la noche para renovar el aire y reducir el bochorno. Si da de pleno el sol sobre una parte de la casa, cierra sus ventanas y abre solo las que queden en el lado de sombra. Recuerda que existen corti-

nas térmicas y películas reflectantes de calor para ventanas.

• **Ten plantas de hojas grandes.** Ellas también transpiran y expulsan agua en forma de vapor, lo que refresca el ambiente. Si tu dormitorio está orientado al sur (se calienta mucho durante el día), pon otra planta ante su ventana.

• **Desenchufa los electrodomésticos que puedas.** Conectados a la luz generan calor. En especial, evita usar el horno.

• **Intenta crear una ventilación cruzada** en las noches en las que corra más el aire. Basta con abrir la ventana de tu dormitorio y, a la vez, una ventana de otra estancia situada en diagonal respecto a él.

• **Aumenta el efecto de tu ventilador.** Pon un bol con cubitos de hielo ante él: al derretirse, la brisa recogerá su humedad y la dispersará, refrescando la estancia. Tener siempre puesto el aire acondicionado puede hacernos perder tolerancia al calor. ■

Evita tener siempre encendido el aire acondicionado, puede hacer que pierdas tolerancia al calor

Por Carmen L. Santamarta **Con el asesoramiento de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFYC)**

CON MODERACIÓN

Helados: los mejores que puedes tomar

En general, aportan muchas calorías y pocos nutrientes. Descubre cuál escoger para darte un capricho

Es verdad que algunos contienen fruta, lácteos y frutos secos, pero eso no hace que pueda recomendarse su consumo más allá de ocasional puesto que tienen altos niveles de azúcar y grasas de poca calidad.

PREFERIBLES DE HIELO

Entre los helados comerciales, los de hielo son preferibles pues su contenido es básicamente agua acompañada de menos grasas y azúcares que los de crema (mejor si son sin azúcar ni edulcorantes). Si se les añade como mínimo un 15 % de frutas, se les llama **sorbete**, frente a los que simplemente son **de agua**. En cuanto al

'no alimentan' que nos decían siempre nuestras madres respecto a ellos, lo cierto es que no hay que considerar los helados (ninguno) como alimento: no lo son, deberían consumirse para el disfrute esporádicamente en el marco de una dieta equilibrada y saludable.

DE CREMA, HAY 4 TIPOS

En el caso de los helados llamados genéricamente de crema o nata, hay 4 tipos en función del tipo y la cantidad de su grasa, y de su porcentaje de proteína láctea (fíjate en su denominación legal de venta, que aparece antes de la lista de ingredientes). Los más apreciados comercialmente (con por lo menos un 8 % de grasa láctea o nata y un 2,5 % de proteína de origen lácteo) son los denominados **de crema**, pero son los más grasos. Además están los **de leche**, en los que la cantidad de grasa es menor; y los **de leche desnatada**, con un máximo del 0,30 % de nata. De todos los

de crema los peores son **los denominados legalmente solo helados**: son los comerciales, también con proteínas lácteas pero con grasas vegetales que se usan porque son más baratas que la láctea y con grasas saturadas que aportan mucha textura al helado. 

Por Carmen L. Santamarta



CUIDADO CON LO QUE COMPRAS

Helados artesanos.

Cuando se venden a granel, en la heladería, no hay obligación de mostrar los ingredientes. Y puede haber cadenas cuyo marketing haga pensar que sus helados son artesanales o llevan grasas lácteas sin ser cierto. Que el helado sepa mucho a nata y tenga una textura suave y cremosa son buenas señales.

Industriales. OCU acaba de analizar 32 helados de tarriña; asegura que 28 llevan aditivos poco recomendables. Al comprarlos, puedes consultar la app OCU Market para conocer su valoración de Escala Saludable sobre helados.

Ningún helado alimenta, son un antojo que hay que tomar solo de vez en cuando en el marco de una dieta sana



QUE NO TE FALTE EL PLÁTANO, UN ALIADO DURANTE LA MENOPAUSIA

Contra el desánimo y los cambios de hu- mor.

Los azúcares simples del plátano se convierten en energía al instante; y su potasio y su magnesio combaten la fatiga y los calambres musculares que, sobre todo en las piernas, sufren muchas mujeres en esta etapa.

Contra los proble- mas para dormir.

Además, es buena fuente de triptófano, un aminoácido que

también mejora el ánimo y que regula el sueño, alterado a veces en el climaterio.

Contra el hambre emocional.

Por otro lado, su mucha fibra sacia durante más tiempo y ayuda a regular el tránsito intestinal. Esa fibra también evita que su azúcar natural provoque en el organismo picos de glucosa, así que puedes tomarlos sin miedo a que te engorden.

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

¿Es verdad que no hay que recalentar el arroz cocido?

Lo cierto es que el arroz cocido es un alimento delicado. El principal problema con él es el posible desarrollo de una bacteria patógena llamada *Bacillus cereus*, que es resistente al calor y que produce toxinas también resistentes a las altas temperaturas. Estas pueden ser de dos tipos: unas no se destruyen durante un proceso normal de recalentamiento, mientras que otras sí si lo calentamos a unos 60 °C durante 5 minutos. Es decir, en cualquier caso, es difícil eliminarlas con el recalentamiento, así que lo fundamental es prevenir el desarrollo de la bacteria para evitar su presencia y la producción de esas toxinas. Así, si una vez que lo hemos cocinado no lo vamos a comer inmediatamente, o si después de comerlo nos ha sobrado, debemos meterlo en el frigorífico lo antes posible. Además, se recomienda consumir antes de que transcurran 24 horas.

He guardado el chocolate en la nevera y le han salido puntitos blancos. ¿Lo tiro?

Ocurre cuando lo metemos en el frigorífico debido a los cambios en la temperatura y la humedad (la primera es más baja y la segunda, más alta que en el exterior). Lo que sucede es que se produce una recrystalización de la grasa o del azúcar, de modo que forman pequeños cristales de color blanquecino que dan mal aspecto al chocolate. Además, pueden afectar a la textura, que deja de ser tan suave y puede presentar pequeños grumos. Pero este no supone ninguna preocupación para la salud, podemos comer ese chocolate sin problema.



Mejor
guarda
el chocolate
fresco pero no
en la nevera

Frutas y verduras altamente hidratantes



SANDÍA

Una tajada es como medio vaso de agua, pero cargado de antioxidantes y minerales. Prueba a hacer granizados con ella.



CALABACÍN

Es agua en alrededor de un 95 %. Sirvelo como carpaccio combinado con finas lonchas de setas y parmesano.



NECTARINA

Su pulpa parece más densa que la de otras frutas pero de cada 100 gramos, 86 son agua. Añádela a tus ensaladas.

PIES CUIDADOS
EN TRES PASOS

Pedicura perfecta en casa

Con nuestros consejos conseguirás resultados profesionales y ahorrarás tiempo y dinero

Basta con tener las herramientas básicas y aplicar unos productos específicos para lucir unas uñas y unos pies bonitos.

PASO A PASO ESENCIAL

El mejor momento para hacer la pedicura es después de la ducha porque las uñas están más blandas.

• **Corta las uñas** rectas y sin apurar mucho. Utiliza unas tijeras de calidad y con lámina encorvada, que

asegura un corte mucho más preciso.

• **Límalas** después con una lima que no sea porosa (es más hi-

giénica) y en la misma dirección (del exterior al interior) para evitar que se debiliten.

• **Retira la piel** muerta con una piedra pómez, una lima eléctrica o un raspador que tenga 2 tipos de grano: grueso para eliminar callosidades y fino para pulir la piel. Insiste en zonas ásperas como el talón. También puedes usar un exfoliante en empeine, planta y talón una vez a la semana.

CUIDADOS EXTRA

• **Realiza un pediluvio** para reblandecer las durezas si las tienes. Remoja los pies 10 minutos en agua tibia con un poco de sal. Puedes añadir unas gotas de aceite esencial de menta, romero o árbol de té.

• **Pon una gota de aceite** de uñas y cutículas, y masajealas con movimientos circulares. Fortalece las uñas y evita que se vuelvan quebradizas o débiles.

• **Aplica a diario**, mejor por la noche, una crema o mascarilla para pies con ingredientes nutritivos. 

Por Lluïsa Sanmartín

Si te pintas las uñas, protégelas aplicando antes una base.



'Aceite de uñas y cutículas', 13,50 €. Vitry

'Reparador de talones', 10,95 €. Beter



'Foot Cream', 2,99 €. Ziaja

PAULA ECHEVARRÍA (48)



'Dry shampoo'.
30 €.
Living proof

A PRUEBA DE CALOR

Mantén el flequillo limpio en verano

El flequillo tiende a engrasarse más rápido en verano debido a la combinación de calor y sebo en la frente. Pero existe un producto que ayuda a mantenerlo impecable todo el día: el champú seco, el mejor aliado de las personas que sudan mucho ya que absorbe el exceso de humedad.

Aplica un poco sin humedecer el cabello. Déjalo actuar unos minutos y luego péinate. Es muy práctico para mantener el flequillo limpio entre lavados. ¡Parecerá acabado de lavar!

TENLO EN CUENTA

Máscara de pestañas: qué cepillo y textura elegir

En cuanto al cepillo:

- **El fino** es la elección ideal para estirar visualmente aquellas pestañas que son más cortas.
- **El grueso** es más adecuado para pestañas largas y sin volumen.
- **Los modelos con forma de arco** son los que te permitirán rizar las tuñas desde la raíz.

En relación a la textura:

- **Cuanto más fluida**, más alarga la línea, pero tarda más en secarse y puede dejar marcas en los párpados.
- **De textura espesa**. Aporta más volumen pero corre el riesgo de apelmazarse (retira el exceso de producto antes de aplicarlo). Se seca más rápido en el tubo y su vida útil es menor.



TRUCO

Los tonos marrones están muy de moda porque ofrecen un resultado más natural.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

Crea tu propio precorrector de ojeras

¿No tienes un precorrector naranja o melocotón a mano? Mezcla una gota de colorete líquido melocotón con tu corrector habitual y tendrás una solución casera perfecta para que puedas neutralizar ojeras azuladas o manchas oscuras.

Prueba las esponjas de microfibra

Son el nuevo 'must' para maquillar el rostro ya que absorben menos producto que las clásicas y dejan un acabado pulido. Ideales para aplicar bases de baja cobertura.

Consigue con la base el efecto segunda piel

Trabaja la base con capas finas. Olvida cubrir todo de golpe. Aplica el producto solo donde realmente lo necesites, en capas ligeras y bien difuminadas. Así conseguirás un acabado natural sin sobrecargar la piel.



Keira Knightley (40)

MUY NATURAL

Bob con movimiento

El corte bob despeinado ofrece estilo sin mucho esfuerzo. A diferencia del clásico (que tiene un acabado suave y pulido) esta versión deja un look más natural y es de muy fácil mantenimiento.

La clave está en trabajar sutilmente la textura del cabello para conseguir movimiento haciendo unas suaves ondas con puntas rectas que lleguen por debajo de la mandíbula para enmarcar el rostro.

Para conseguirlo, lo más fácil es, sobre el cabello húmedo, rociar un spray texturizante o voluminizador o aplicar una pequeña cantidad de crema para rizos y dejar que el cabello se seque al aire.

Casa al día

EN LA PLAYA

Cómo retirar la arena de un teléfono móvil sin dañarlo

Un grano de arena a veces es suficiente para causar daño en un teléfono móvil. Para evitarlo, es mejor usar fundas específicas para móvil o colocarlos dentro de una bolsa con zip. Pero si entra un poco de arena:

- **Primero**, apaga el teléfono y luego inclínalo para que se caigan los primeros granos.

- **Después**, utiliza una pajita y sopla en ella para crear un chorro de aire. Ya en casa, lo ideal es aspirar los granos con una aspiradora que tenga boquilla muy fina.



DISTRIBUCIÓN

El mejor sitio para colocar el televisor en el salón

Debería estar perpendicular a las ventanas, nunca enfrente, para que no refleje la luz natural en la pantalla. Si no tienes otra opción que poner el televisor frente a una ventana, pon una cortina opaca. A una distancia del sofá de 50 centímetros por cada 10 pulgadas de pantalla. Por ejemplo, si tu televisor es de 30 pulgadas, sepáralo del sofá 150 centímetros.

En salones muy pequeños, lo más aconsejable es prescindir de muebles muy aparatosos. Cuelga el televisor en la pared ya que así no ocupará espacio y el salón te quedará más despejado. Asegúrate de que la pared resistirá bien su peso (para que te hagas una idea: un televisor de 42" pesa unos 15 kg) y elige los anclajes más adecuados (según el fabricante.)



EN VIAJES CORTOS

La regla del 5/4/3/2/1 para hacer la maleta

Está recomendada cuando tienes que tomar un avión y vas con equipaje de mano. Lleva solo lo imprescindible: 5 tops, 4 pantalones o faldas, 3 accesorios (gafas, sombrero, bolso...), 2 pares de zapatos y 1 traje de baño. Puedes adaptarlo sustituyendo alguna falda por vestido. Y añade ropa interior para cada día y 2 mudas más.

CONSEJO

Protege la nevera del calor para que no se estropee

Las temperaturas elevadas pueden afectar al funcionamiento de frigorífico y congelador.

- **Ventilación.** Necesitan que sea eficiente en su parte posterior para disipar el calor que generan. Una mala ventilación en verano puede provocar sobreesfuerzo en el motor, mayor consumo energético y riesgo de averías.

- **Espacio.** Asegúrate de que cuentan con el espacio mínimo recomendado respecto a paredes y muebles. Este aspecto es clave tanto para su eficiencia como para su durabilidad.

REDESCUBRE CATALUÑA CON VIAJES NATIONAL GEOGRAPHIC

Cataluña es un mosaico vivo de paisajes, tradiciones y colores cambiantes: valles que esconden ermitas románicas, calas de aguas turquesa, campos de arroz dorados por el sol y ciudades que actúan como faros culturales. Este especial Cataluña de Viajes National Geographic te acerca a un territorio que seguro te maravillará. Ya en quioscos, puntos de venta habituales y en www.tiendarba.es.





SI QUIERES QUE TE DUREN PLANTAS PARA TERRAZAS MUY SOLEDADAS

Deben tener gran aguante a las altas temperaturas y a la sequedad



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora digital
de El Mueble
www.elmueble.com

Queda muy bonito combinar estos tres tipos:

1. Arbustos. Una buena opción son las aromáticas como la lavanda o el romero; también la lantana, de espectacular color naranja; la clavellina, que da flores de distintas tonalidades; o la olivilla, con un tono plateado y floración entre violeta y morada.

2. Plantas colgantes, enredaderas y trepadoras. Aportan verticalidad, sombra y frescura. Entre ellas destacan la superresistente hiedra, que no da flor pero

proporciona verdor; la madreselva, con una floración muy aromática que va del blanco al rosa y al anaranjado suave; o la buganvilla, que también da muchísimas flores de distintas tonalidades (en invierno, tendrás que protegerla, es muy sensible al frío).

3. Plantas pequeñas con flor. Suelen requerir algo más de riego, pero la mayoría aguantan muy bien el calor directo y florecen durante toda la temporada estival. Son buenísimas opciones la margarita, las petunias, los geranios, las begonias, las caléndulas y también las zinnias.

Es nuevo

NEW BALANCE ROSALÍA, NUEVA EMBAJADORA MUNDIAL

La cantante, compositora y productora se ha unido oficialmente a la familia de embajadores y atletas de New Balance. Rosalía protagoniza una campaña de alta costura en la que revela su logo personalizado, New Balance x Rosalía. Y presenta el último lanzamiento 'lifestyle' de New Balance, la 204L, que combina características de las zapatillas retro con la tecnología de la década de los 2000.

www.newbalance.es/es



ZIAJA MED

CUTIS PERFECTO

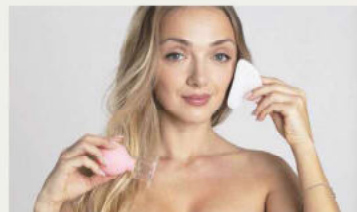
Descubre la línea 'Anti-imperfecciones' especialmente recomendada para pieles grasas y mixtas propensas al acné con tendencia a la seborrea.

www.ortrade.es/ziaja-med



FUNDACIÓN DINOPOLIS

El cráneo de estegosaurio más completo de Europa ha sido hallado en un yacimiento de Riodeva (Teruel) y reescribe su historia evolutiva. www.fundaciondinopolis.org

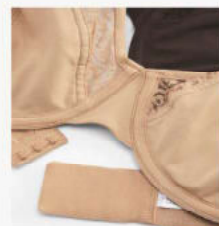


KATIA SOL: CURSO EN LÍNEA PARA CUIDAR LA PIEL

En el curso de Katia Sol y de la Dra. Marjorie Garcerant se enseña cómo cuidar la piel y combatir la flacidez. Con ejercicios faciales, aparatología, cosmética... <https://upface.es>

PRIMARK SUJETADORES TALLA GRANDE

Encuentra el sujetador perfecto con tallas desde la 70A hasta la 115K. Con tiras más anchas, espaldillas de alta sujeción y copas moldeadoras con espuma que sostienen el pecho con comodidad y estilo. www.primark.com



¡IRIQUÍSIMAS!

Las ensaladas de pasta más apetitosas

Las que te proponemos son muy vistosas y están llenas de sabor.
La mayoría puedes servir las incluso como plato único



CON POLLO Y CALABACINES

II 4 ⌚ 25 min

- 300 g de pasta corta (tulipanes, fusilli...)
- 4 filetes de pechuga de pollo
- Orégano seco
- 100 g de queso gruyere
- 1 docena de tomatitos
- 1 calabacín
- Vinagre de manzana
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva virgen

Cuece la pasta en abundante agua salada el tiempo que indique el fabricante. Escurrela y refréscala con agua fría.

Salpimenta los filetes, espolvoréalos con orégano y dóralos 2 minutos por cada lado en una plancha engrasada con una cucharada de aceite.

Lava el calabacín y sécalo. Córtalo en medias lunas de 1/2 cm de grosor, y ásalas en una plancha 4 minutos por cada lado. Mezcla 4 cucharadas de aceite con 2 de vinagre y un poco de orégano.

Lava los tomates, sécalos y córtalos en gajos. Corta el queso en dados y el pollo en rodajas. Mezcla todo con la pasta y el calabacín. Aliña con la vinagreta, remueve y sirve.

ENSALADA DE PASTA CON MANZANA Y NUECES

II 4 🕒 25 min

- 100 g de brotes de ensalada variados
- 200 g de pasta corta
- 1 manzana
- 1 limón
- 200 g de nueces
- 20 ml de vinagre de Jerez
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto

Cuece la pasta en agua con sal durante el tiempo que indique el envase para conseguir que quede al dente. Escúrrela y resérvala.

Lava la manzana, sécala, descorazónala y, a continuación, pártela en láminas muy finas. Exprime luego 1/2 limón, fil-

tra el zumo con el colador y rocía con él la manzana laminada para que no se oxide. Saca un poco de ralladura de la otra mitad y resérvala.

Pica las nueces. Reserva también la mitad y tritura el resto con el vinagre, el aceite y una pizca de sal, hasta conseguir una mezcla que sea homogénea. Agrégale la ralladura reservada para darle más aroma y un toque fresco.

Lava los brotes de ensalada y escúrrelos muy bien. Repártelos luego en 4 cuencos o platos hondos junto con el resto de las nueces, la pasta y las láminas de manzana.

Aliña la ensalada con la vinagreta, remueve, mejor con 2 cucharas para integrarlo todo bien, y sírvela enseguida.



ENSALADA DE TORTELLINI CON TOMATITOS Y MOZZARELLA

II 4 🕒 20 min

- 200 g de tortellini rellenos de espinacas y requesón
- 10 tomatitos rojos
- 10 tomatitos amarillos
- 200 g de bolitas de mozzarella
- 20 anchoas
- 2 cogollos de lechuga
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Orégano seco
- 1 cda. de vinagre
- 1 ramita de albahaca
- Sal al gusto

Cuece la pasta en agua salada siguiendo las instrucciones del fabricante para que quede al dente, escúrrela y

sumérgela en agua fría, escúrrela de nuevo y resérvala.

Lava los tomatitos y córtalos por la mitad. A continuación, lava los cogollos de lechuga y sécalos muy bien. Retira las primeras hojas y repártelas en 4 platos.

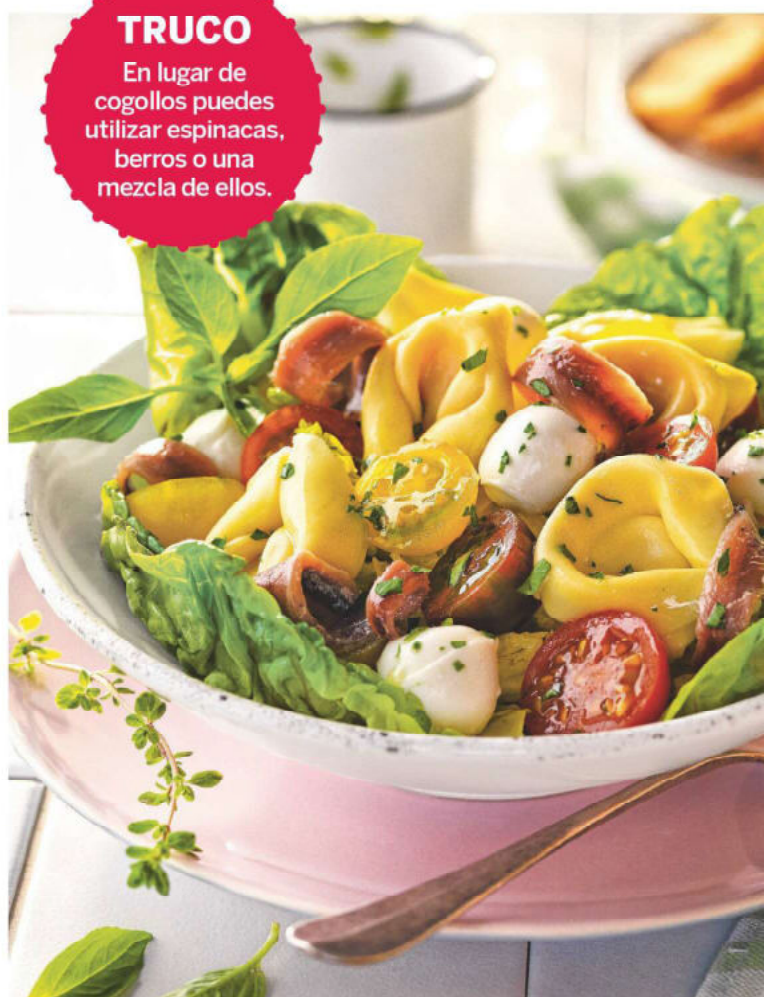
Pica el resto de los cogollos en juliana, distribúyelos en el centro de los platos y sazónalos. Añade la pasta.

Agrega las bolitas de mozzarella sin el suero del envase, así como las anchoas también bien escurridas y también los tomatitos.

Aliña la ensalada con vinagre, el aceite, un poco de orégano, la albahaca lavada y picada. Si no la piensas servir enseguida, espera a aliñarla hasta que lo hagas.

TRUCO

En lugar de cogollos puedes utilizar espinacas, berros o una mezcla de ellos.





ENSALADA DE RAVIOLIS CON ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

II 4 🕒 25 min

- 325 g de raviolis de requesón y espinacas
- 100 g de hojas de espinaca
- 20 tomatitos
- 100 g de champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de orégano
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 1 cda. de vinagre
- Sal

Pela el ajo y pícalo. Limpia los champiñones, lávalos, sécalos y córtalos en láminas finas. Saltéalos durante 4 minutos en una sartén con 2 cucharadas de aceite.

Añade el ajo y sofríe otros 2 minutos. Salpiméntalos y reservalos. Bate 5 cucharadas de aceite con el vinagre, el orégano y una pizca de sal y pimienta.

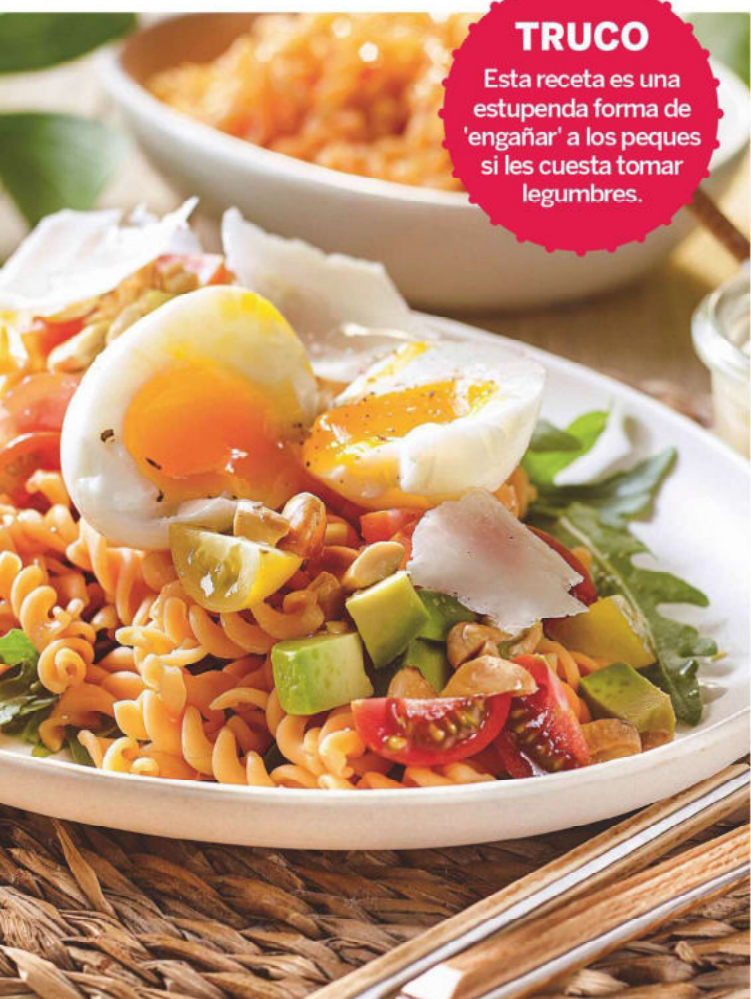
Lava, seca y corta por la mitad los tomates. Si los aprietas todos entre dos tapas y pasas el cuchillo por el centro, los podrás cortar de una vez.

Cuece los raviolis en una cazuela con agua con sal siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelos, aliñalos con la mitad de la vinagreta y deja enfriar.

Raparte las espinacas en 4 platos, pon encima los raviolis, los tomates y los champiñones. Aliña con la vinagreta restante y sirve tibia o fría.

TRUCO

Esta receta es una estupenda forma de 'engañar' a los peques si les cuesta tomar legumbres.



PASTA DE LENTEJAS ROJAS Y HUEVOS MOLLET

II 4 🕒 30 min

- 150 g de pasta de lentejas rojas, 1 aguacate, perejil
- 2 huevos, 10 tomatitos
- 30 g de almendras tostadas troceadas, 50 g de rúcula
- 25 g queso parmesano

Para el aliño:

- 2 cdas. de tamari
- 1 cda. de tahini
- 1 cda. de aceite de oliva
- El zumo de medio limón
- 1 cda. de romero molido

Prepara el aliño. Deshaz la pasta de tahini con 30 ml de agua caliente, añade el resto de los ingredientes y bate. Guarda el aliño en la nevera.

Hierve la pasta en agua salada durante 10 minutos. Escúrrela y reservalá. Cuece los huevos con una pizca de sal y una cucharada de vinagre solo 5 minutos. Sácalos, colócalos en un bol con agua muy fría y péralos.

Pela el aguacate, pártelo por la mitad, retira el hueso y marca la pulpa a cuadraditos con un cuchillo. Saca la pulpa con una cuchara y rocíala con unas gotas de zumo de limón.

Pon una base de rúcula en un plato, la pasta, el aguacate, los tomatitos a gajos, el parmesano en escamas y las almendras.

Aliña y coloca encima los huevos mollet partidos por la mitad y también las hojas de perejil troceadas.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

GAZPACHO DE FRESAS



BACALAO AL VAPOR CON BESAMEL



RULO DE POLLO Y QUESO



FRUTA A LA PARRILLA



BACALAO AL VAPOR CON BESAMEL

II 4 1h

- 4 lomos de bacalao limpios
- 125 g de queso rallado
- 3 tomates pera, tomillo
- 1 cebolla morada, aceite
- 1 calabacín, sal, pimienta
- 1 cebolla, 80 g de harina
- 40 g de mantequilla
- 1 l de leche
- Nuez moscada

Cocina el bacalao al vapor 7 minutos. Lamina el calabacín, la cebolla y los tomates. Reparte capas de las hortalizas salpimentadas y con tomillo en una fuente de horno forrada con papel sulfurizado. Riega con aceite.

Cierra la bandeja con otro papel de horno haciendo dobleces en los bordes para que no se abra. Hornea 15 minutos a 190° y reserva.

Pocha la cebolla rallada con 30 gramos de mantequilla. Agrega la harina y mezcla. Cuando se tueste, salpimenta y aromatiza con nuez moscada. Añade la leche removiendo. No pares hasta que se forme una besamel cremosa.

Cubre el bacalao con la besamel, espolvorea con el queso y mantequilla. Gratina y sirve sobre las hortalizas. Decora con más tomillo.



GAZPACHO DE FRESAS

II 4 35 min

- 1 kg de fresones, 1 ajo
- 500 g de tomates rojos maduros, 1 pepino
- 1 pimiento verde italiano
- ½ cebolla blanca dulce pequeña, 30 g de piñones
- 60 ml de vinagre de Jerez
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra, sal

Pela el diente de ajo y retírale el germen. Pela la cebolla y corta la mitad a dados. Retira pedúnculos y hojas a los fresones. Corta 2 a dados y resérvalos para decorar.

Lava y seca tomates, pimiento y pepino. Pela el pepino. Reserva 1/2 pimiento. Tro-

cea el resto de los ingredientes (tomates, 1/2 pimiento, pepino, fresones, la mitad de la cebolla y ajo) y tritúralos. **Agrega 50 ml** de vinagre, el aceite, sal y 150 ml de agua. Vuelve a triturar y pasa por un chino. Reserva en la nevera.

Corta el pimiento reservado a dados y saltéalos con los de cebolla. Añade los piñones y 10 ml de vinagre, y saltea un par de minutos más.

Sirve el gazpacho bien frío, con las hortalizas y piñones salteados, los fresones a dados y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



FRUTA A LA PARRILLA

II 4 30 min

- 3 albaricoques
- 2 nectarinas
- 100 g de cerezas
- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 limón
- 1 yogur
- Azúcar
- Menta fresca
- Mantequilla

Lava bien y seca con papel absorbente todas las frutas menos el plátano. Reserva las cerezas y exprime el limón. **Corta en gajos** que sean gruesos los albaricoques y también las nectarinas. En

cambio, trocea la manzana en gajos finos. Pela después y trocea el plátano. A continuación, riega todo con el zumo de limón.

Engrasa una parrilla con un poco de mantequilla y ve asando las frutas sobre ella por separado.

Vierte el yogur en un cuenco, añade 1 cucharadita de azúcar y bate hasta que queden perfectamente integrados.

Mezcla las frutas asadas y añade las cerezas, enteras o deshuesadas y cortadas por la mitad. Riégalas con unas cucharaditas de yogur y sirve con menta.



RULO DE POLLO Y QUESO

II 4 1h 30 min

- 800 g de picada de pollo
- 1 ajo, perejil, sal, aceite
- 100 g de parmesano rallado
- 100 g de tomates secos en aceite, 1 huevo, pan rallado
- 24 lonchas finas de beicon
- 9 lonchas de mozzarella
- Brotes de ensalada
- 250 g de tomatitos cereza de colores, pimienta

Pica ajo y perejil, y corta el tomate seco en tiras. Bate el huevo y añade 50 gramos de pan rallado, el pollo, el parmesano, ajo y perejil.

Salpimienta, vierte un chorro de aceite y mezcla hasta formar una masa.

Dispón las lonchas de beicon con acaballadas sobre papel sulfurizado formando un rectángulo. Cúbrelas con la masa y pon encima la mozzarella sin superponer. Reparte sobre ella el tomate seco.

Enrolla con ayuda del papel sulfurizado, hasta formar un cilindro, y déjalo envuelto en el mismo papel. Hornea el rulo a media altura 45 minutos a 180°.

Retíralo, quítale el papel y hornea 15 minutos más. Deja reposar 10 minutos. Sirvelo con una ensalada de brotes y tomatitos a cuartos, aliñada con aceite, sal y pimienta.



La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 15 min + maceración

- 1 lomo de atún fresco
- Una pizca de wasabi
- Unas rodajas de jengibre fresco
- 100 ml de salsa de soja
- 30 gramos de caviar
- 1 limón
- Brotes verdes



Tataki de atún

Facilísimo y con un exquisito sabor oriental



1. Pon en un bol o un recipiente algo amplio un poco de wasabi, unas rodajas de jengibre y la salsa de soja.



2. Lava y seca el atún e introdúcelo en el recipiente anterior. Déjalo macerar en la mezcla durante 1 hora.



3. Escurre el atún y márcalo en la sartén por todos sus lados. Sumérgelo enseguida en un bol con agua y hielo.



4. Córtalo en filetes, acábalo en el plato y pon encima caviar y ralladura de piel de limón. Sirve con hojas verdes.

LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

- **Al comprar el pescado.** A mí me gusta usar el lomo del atún, pero también queda bueno con ventresca.
- **Toma precauciones.** Como el pescado se sirve casi crudo, antes de elaborar el tataki es bueno tenerlo en el congelador como mínimo 24 horas para evitar la intoxicación por anisakis.
- **Si lo quieres crujiente.** Rebózalo en sésamo tostado antes de pasarlo por la sartén.

LECTURAS

Nº 3 829 - 13 de agosto de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

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

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

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

RBA BRANDS

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

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

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

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DIAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL
BERTA CASTELLET

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



Avivar discordias Obstruir o atascar		El juego del escondite Examen de boquilla		Disponer con habilidad Sobresale de la vasija		La segunda en clase de música		Falso o fallido Muy poco apretada		El tío que da más vueltas Grosura de un animal		Remedio para todo mal Viva, aplauso
						Intensa bienvenida Sabio de la ley judía						
Colorear el arco iris Levanta la banderita								La llave más pequeña Ofrezcan algo de dentro				
			Estimado de mi corazón Asistir como madrina							Novena letra de los griegos Un poco de orden		
Capicúa que vuela En el punto de mira				El macho de la abeja Zona de penalti							La mitad de ocho Nazarena o penitente	
		Gobernar una embarcación Eles... Costanza								Expediente de Regulación Amaestrar o adiestrar		
El pato de Ana	Cargar a medias Carta a la francesa									Preposición en vena Grupa de las caballerías		Cierra la ventana Ideal para labrar tierra
												Burla fina y muy disimulada
Prenda o señal Servicio militar										Vestido de mujer india Trabajar con la pala		
					Ibérica de la península							
Caballo de poca alzada Consonante popular												
		Principios de abril Ha salido intacta										
Es muy común en la cocina	Me acercaré un momento Plaza pública griega					Alce, un rumiante La primera del alfabeto	Piedra pequeña y redonda Madera muy estimada	Factor sanguíneo El centro de Roma				Estaca clavada Motivo para obrar
			Comida para presos Produce mazorcas							Aquí, en Argentina Superior del monasterio		
Piedra preciosa Objeto inanimado						Ladina, muy astuta Masa de agua salada						Dios de la casa u hogar
				Orina con frecuencia Delimitan cada día					De recuerdos de Karina Parece medio bobo			
Prenda muy gastada Medio paso para abreviar						Saliva espesa y abundante La última del alfabeto					Sociedad anónima La inicial de Ignacio	
		Arbusto de lo más espinoso						Tener una gran antipatía				



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Hemos escondido en esta sopa de letras el nombre de 15 instrumentos de percusión, esos que se hacen sonar golpeándolos y que no pueden faltar en una orquesta.

- Batería
- Bombo
- Cajón
- Campana
- Carraca
- Castañuelas
- Maracas
- Marimba
- Pandereta
- Tambor
- Timbal
- Triángulo
- Xilofón
- Yembé
- Zambomba

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

WORDOKUS

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

E		O	S		A		P	
	M	P				T		S
		A	I				O	
			N	A		P	I	
	I	T		O	S			
	O				N	A		
A		M				O	N	
	T		A		O	M		E

Pista: Filosofía de quien cree que el universo es el único Dios.

	O		J		L	R		
	L	E					B	J
R			C				O	
	A							I
		L	R		A	E		
J							A	
	E				C			B
A	B					L	E	
		I	L		B		C	

Pista: Actividad manual y casera de reparación.

Por Olissip

Por Olissip

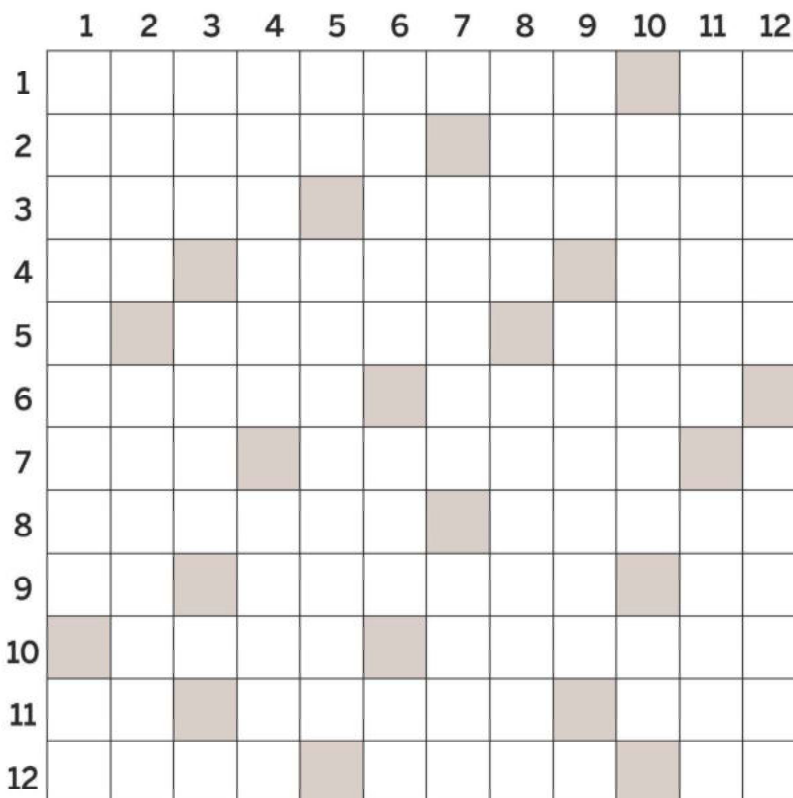
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Refresco con zumo con sabor a Alhambra. Dos en el saco. **2.** Criado de librea. Enardecimiento de pasiones. **3.** Deslucir por el tiempo o el uso. Proteína de la leche, rica en fósforo. **4.** Afirmación rusa. Cociente de los números. Me dan ganas de beber. **5.** Estaca clavada. Rival de estribor. Pequeño cuero sin punta para echar vino. **6.** Avariciosa, escatimadora. Antiguo germánico. **7.** Contracción que está delante. Caramba, extraordinario. Anzuelo de pescador. **8.** Predicador evangélico. Vallado que está próximo. **9.** Cincuenta céntimos de euro. Nacida al norte de Siria. El centro del muro. **10.** Con la flor, la más escogida. Ir, caminar de prisa. **11.** La mitad de seis. Lugar de combate o lucha. Agujero para la llave. **12.** Arraigar en tierra, la planta. De precio elevado. Organización de Naciones.

Verticales

1. Espartaco o Maximus. Empiezan cada sábado. **2.** Abertura o quiebra de algo. Nacido en la ciudad de Romeo y Julieta. **3.** En este mundo o vida temporal. La pongo donde pongo el ojo. Nos deja a todos boquiabiertos. La vocal más esbelta. **4.** Referir lo sucedido. Poner día, mes y año. **5.** La mañana de ayer. Acaparar en América. **6.** De vastos conocimientos, el doctor. Mesa consagrada. En la Meca. **7.** De Ignacio. Mover a indignación y enojo. Un manjar milagroso. **8.** Nariz grande. Lastimar, magullar. **9.** Casi entrando en el área. Expeler de sí la baba. Vocal que desilusiona. **10.** Sonar de manera desapacible. Vocales con algún pero. **11.** Catorce versos endecasílabos. Calma, pachorra. **12.** Campo trabajado. Vaso de porcelana ideal para adornar.



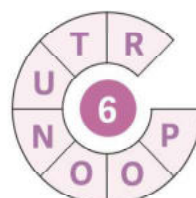
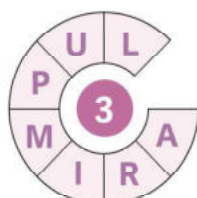
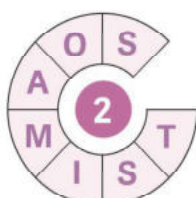
Por Olissip

PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Granada. **2.** L. **3.** Del. **4.** Boto. **5.** Avara. **6.** Casaña. **7.** Da. **8.** Rato. **9.** Sed. **10.** Lacayo. **11.** Ardor. **12.** Ajar.

Verticales:

1. Gladiador. **2.** Rapa. **3.** Veronés. **4.** Acá. **5.** Bala. **6.** Narrar. **7.** Datar. **8.** Naso. **9.** Lacerar. **10.** Are. **11.** Sone. **12.** Cualto. **13.** Jarón.

Horóscopo



Charlize Theron (50).

LEO

23 julio-22 agosto

Estarás rebosante de energía durante toda la semana y con los astros muy bien aspectados en tu signo, a lo que se suma, por si fuera poco, la influencia positiva de la Luna Llena. **No habrá nada ahora que no puedas conseguir si te lo propones.** Solamente los asuntos sentimentales pueden causarte problemas. Lo mejor que puedes hacer es no empeñarte en ir contra corriente. Intenta fluir al máximo y todo acabará por recolocarse en su justo lugar.

ARIES

21 marzo-19 abril

Estás en un periodo inmejorable, quizá vacacional, pero controla tus gastos o te quedarás sin recursos. La clave de que este bienestar se prolongue la tiene tu economía. **La Luna Llena te hará brillar socialmente,** todos reclamarán tu presencia. Selecciona con criterio dónde quieres estar.

TAURO

20 abril-20 mayo

Inicias un ciclo de prosperidad y la Luna Llena te dará una visión positiva de la vida. La unión de estos factores será clave para conseguir lo que deseas. **En el amor, te sentirás tentada a vivir una aventura.** Recuerda que no es oro todo lo que reluce, especialmente si estás en pareja.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Tienes en perspectiva un nuevo trabajo que aumentaría tus ingresos. No pierdas el tiempo en dudas o el tren pasará de largo. Los momentos críticos que has atravesado en tu relación tocan a su fin. Ahora deberías esforzarte para darle un nuevo impulso que le aporte la solidez que necesitas.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Vivirás experiencias que te harán comprender que ante los obstáculos la única opción es luchar. **Mejora tu confianza en ti misma** y podrás aprovechar opciones que la baja autoestima puede hacerte perder. En el amor, en tu entorno social alguien se interesa por ti. Momento ideal para corresponderle.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Algunas experiencias por las que atravesarás te demostrarán lo importante que es centrarte en el presente, sin pensar tanto en el futuro. Disfruta de tus días de descanso o de tu tiempo libre. No dejes nada para más adelante. **El influjo de la Luna Llena te permitirá ahora alcanzar alguno de tus sueños.**

LIBRA

23 sept-22 octubre

Podrían plantear-te ahora un negocio o un trato. Está muy bien aspectado y tiene influencias planetarias para crecer y resultar muy rentable. También ganarías prestigio profesional. Si la persona que te atrae no ha mostrado interés por ti a pesar de tus esfuerzos, durante estos días cambiará de actitud.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Tu mente será ahora tu mejor aliada, **podrás conseguir lo que te propongas,** te sentirás emocionalmente bien y comprobarás que eres una triunfadora. Eso sí, debes utilizar bien tu claridad mental. El terreno sentimental está también ahora muy bien aspectado, esta es tu semana de suerte.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

La influencia de la Luna Llena dará un gran impulso a tu intuición y encontrarás salida a las cuestiones que te preocupan, sobre todo a las sentimentales. Tu sensibilidad puede jugarle ahora una mala pasada, ponte una coraza. **El bache económico que has pasado ya toca a su fin.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Los astros predicen una mejora laboral en un breve periodo de tiempo. Ten paciencia y no dejes que tu ánimo decaiga. Necesitas estar en la mejor forma posible cuando esto se produzca, que será muy pronto. **En el amor, te espera una muy buena semana,** con situaciones que recordarás toda la vida.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

La Luna Llena en tu signo potencia los aspectos más positivos de tu personalidad y **estarás rutilante. Te amarán por lo que eres** sin que tengas que esforzarte. Serán días propicios también para una promoción laboral, incluso si estás de vacaciones, y como consecuencia de ello tu economía se saneará.

PISCIS

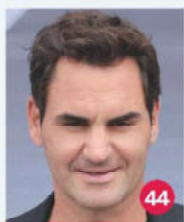
20 febrero-20 marzo

Estás en riesgo de bajón anímico. **Evita rodearte de personas inestables que te contagiarían su negatividad.** No bajes la guardia o tu equilibrio emocional se verá afectado. En lo sentimental, te sentirás insegura, pero tus temores son fruto de tu imaginación. Evita tanto sufrimiento inútil y el de tu pareja.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



ANTONIO RESINES



ROGER FEDERER



INÈS DE LA FRESSANGE



ÚRSULA CORBERÓ



ANTONIO BANDERAS

ALICIA GALVÁN

PREDECIONES 2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362

806 514 514

Coste 806. 121 €/min. red fija, 157 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejandra SL. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Rafaela Vilchez

Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN

Tu consejera amiga. De ti a ti

Amor Salud Dinero Trabajo

806 450 223

Consultas claras y precisas

coste máximo: red fija 1.21 red móvil 1.57 €/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio: Ofrecido por Rafaela Vilchez y Eric SL Ap. Correos 6.43870 Amposta

Feliz cumpleaños



Empezó de niña haciendo publicidad



De 'Física o Química' a Hollywood

Úrsula se hizo famosa en nuestro país con 'Física o química' y 'La casa de papel' la convirtió en una estrella mundial.



ÚRSULA CORBERÓ

CUMPLE 36 FELIZ CON CHINO DARÍN Y SU SALTO A HOLLYWOOD

Tras ganar el Ondas con 'El cuerpo en llamas', ha viajado por toda Europa y América con sus últimos proyectos

La carrera de Úrsula Corberó traspasó fronteras con 'La casa de papel'. La actriz, que nació en Sant Pere de Vilamajor (Barcelona) el 11 de agosto de 1989, ya sabía lo que era la fama desde que con 20 años protagonizó 'Física o Química'. Su primer guion en inglés lo aprendió fonéticamente porque no hablaba el idioma —para 'Snatch', en 2018—, pero ni eso pudo pararla, y recientemente estrenó 'Chacal', otro proyecto de Hollywood. Su última película, 'El Jockey', fue la elegida para representar a Argentina en los Oscar y la llevó al Festival de Venecia. **L**

En 2016 se enamoró de Chino Darín, hijo del actor Ricardo Darín, grabando 'La Embajada' y siguen juntos desde entonces.



ARTURO
VALLS



LOS FUTBOLÍSIMOS 2

EL MISTERIO DEL TESORO PIRATA

8 DE AGOSTO EN CINES

**ESPECIALMENTE
RECOMENDADA
PARA LA INFANCIA**

[illegible]

  FILMAXPRESENTA

losfutbolisimos2.filmax.com

#LosEutholisimos?



VACACIONES EN FAMILIA

UN VIAJE QUE MEREZCA LA PENA

CASTILLA
Y LEÓN
LO TIENE TODO



www.turismocastillayleon.com

[cyltesvida](#)
[cyltesvida](#)
[castillayleonesvida](#)
[visitcastillayleon](#)

