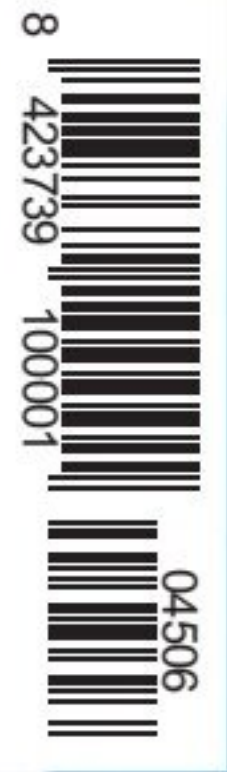


17 DE JUNIO DE 2026
NÚM. 4.506
2,90 € CANARIAS 3 €

La cercanía del Santo Padre y la entrega absoluta de los ciudadanos dejan imágenes para el recuerdo



Histórica visita del Papa León XIV

España se echa a la calle para recibir al Pontífice en una acogida multitudinaria sin precedentes

NUEVO
COLECCIONABLE

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

Un nuevo coleccionable de cocina
con recetas para cada estación,
buenas para ti y para tu bolsillo



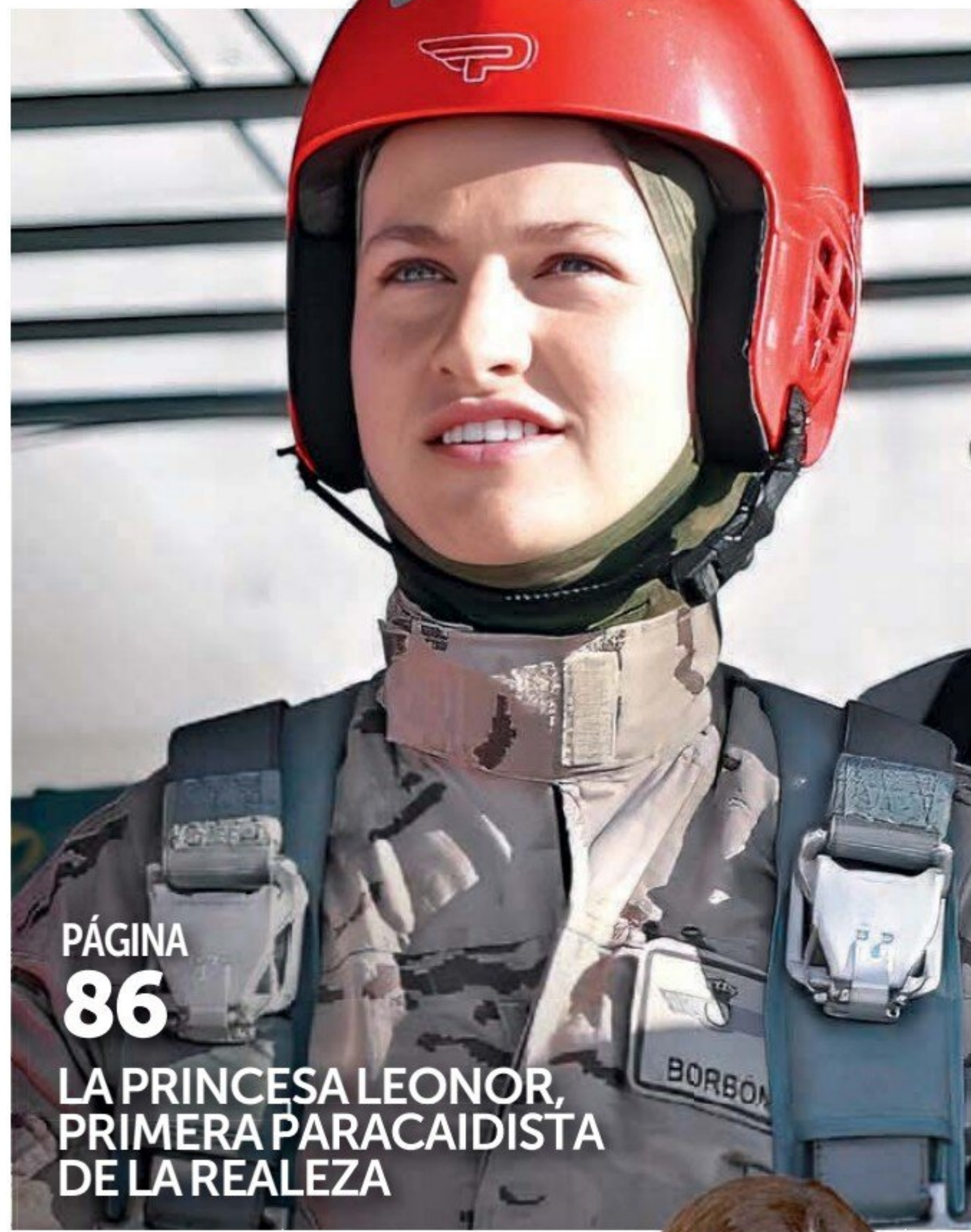
*no está disponible en el formato POCKET ni EDICION ESPECIAL (venta con periódicos)

YA EN TU REVISTA



PÁGINA
32

**CRISTINA BLANCO,
MUERE LA MADRE DE
MIGUEL ÁNGEL MUÑOZ.**



PÁGINA
86

**LA PRINCESA LEONOR,
PRIMERA PARACAIDISTA
DE LA REALZA**

y además no
te pierdas...



- 8 Papa León XIV:**
Visita histórica a España.
- 28 Las hijas de Tita Thyssen**
inauguran el verano en el 'Mata Mua'.
- 40 Martiño Rivas,**
las imágenes que confirman su relación con Mileska.
- 41 Tana Rivera y Roca Rey,**
primera salida pública a los toros.
- 42 Joaquín y Susana Saborido,**
al sol de Marbella.
- 44 Nicole Kimpel**
se recupera de una lesión.
- 66 Eddy y Violeta**
nos abren las puertas de su casa: "Ser padres ya no es un no rotundo".
- 70 Ester Expósito,**
la chica de moda deslumbra en Ibiza.

- 78 Andrés Pajares:**
Preocupación por su estado de salud.
- 80 Paula Echevarría,**
la invitada más elegante.
- 82 Dua Lipa y Callum Turner,**
boda de tres días con polémica incluida.
- 84 Mette-Marit,**
preocupación por su vida.
- 88 La Familia Real Inglesa,**
en la boda del hijo de la princesa Ana.
- 92 Caravana de mujeres:**
La historia de los solteros de Plan.
- 92 Así hemos cambiado:**
Magdalena de Suecia.

PÁGINA **34**

**BÁRBARA LENNIE
DESLUMBRA EN UNOS
PREMIOS DE MODA**



Fascículo 2

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista



Visita del Papa León XIV

El Pontífice fue recibido en medio de un auténtico baño de masas en la madrileña Plaza de Cibeles, congregando a alrededor de 1,5 millones de personas



El Papa se movió por la ciudad principalmente en el *papamóvil* mostrando su cercanía con la gente.



Historica visita del Papa a España

El viaje de León XIV a nuestro país, que comenzó en Madrid, nos deja imágenes para el recuerdo, con cientos de miles de personas en la calle

CALLES engalanadas de blanco y amarillo, plazas atestadas de cientos de miles de personas bajo el sol *alzando la mirada*, tumultos de gente caminando en la misma dirección. Cántricos, vítores, alabanzas, rezos, peticiones. Mareas blancas. Ancianos, jóvenes y bebés esperando a ser bendecidos. Ilusión. Fe. Esperanza. Risas de felicidad. Lágrimas de emoción...

Todo esto y mucho más nos ha traído la histórica visita de tres días del Papa León XIV a Madrid, la primera de las escalas que el Santo Padre ha realizado en su viaje de siete días a España, para luego recalar en Barcelona y en las Islas Canarias de Gran Canaria y Tenerife.

Gran despliegue

Desde semanas antes, la capital se preparaba para esta visita, cortando calles para montar los monumentales escenarios que acogerían los actos principales organizados con motivo de la visita de León XIV y su recorrido por la ciudad en *papamóvil*. Según se acercaba el ▶▶▶



Los Reyes, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía tuvieron un encuentro privado con el Papa en el Salón de Gasparini del Palacio Real.



Los Reyes, en una hermosa imagen frente al Palacio Real esperando al Papa.

La Reina Letizia hizo uso del llamado 'privilegio del blanco', reservado solo para algunas soberanas católicas



La Reina eligió un traje de The 2nd Skin Co., que estrenó en su viaje a Egipto en 2025.



Los Reyes y sus hijas, junto a León XIV en el Salón del Trono.



LA FAMILIA DEL REY

Los Reyes y sus hijas acudieron a la misa que tuvo lugar en Cibeles. Hasta allí también se acercaron las Infantas Elena y Cristina junto a sus hijos (a excepción de Froilán) y las parejas de estos. En la imagen, Victoria Federica y su novio, Jorge Navalpotro.

▶▶▶ momento, se iban incrementando los cortes de tráfico, desviando líneas de autobuses, cerrando paradas de metro y lanzando recomendaciones de teletrabajo y de no circular en coche. Importantes restricciones para una capital que también acogía en estos días la Feria del Libro, las elecciones para presidente del Real Madrid y los conciertos de Bud Bunny. Casi nada...

Todo esto con un gran despliegue de medidas de seguridad del que hemos sido testigos directos desde SEMANA, ya que nuestra sede se encuentra muy próxima a la Nunciatura Apostólica, donde se alojaba el Papa León XIV y donde tuvieron lugar diversos actos.

"Madrid ha respondido bien, ¿eh?", le dijo el Rey Don Felipe al Pontífice León XIV mientras este asentía con una amplia sonrisa

Solo así una ciudad como Madrid pudo organizar sin incidentes destacables una visita papal sin precedentes, teniendo en cuenta que, por primera vez, los actos principales y más multitudinarios se desarrollaron en el centro de la capital.

Jóvenes y 'sintecho'

Los Reyes Don Felipe y Doña Letizia fueron los encargados de recibir al Papa, el pasado 6 de junio, en el Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid Barajas. Ya en este acto, la Reina hizo uso del llamado *privilegio del blanco*, reservado a algunas soberanas católicas. Como bienvenida, la Batería Real realizó la tradi- ▶▶▶



El Cristo de madera, de 4,5 metros de altura, que presidía el altar de Cibeles, era una réplica de una escultura de un monasterio de Huelva.



A la misa de la Plaza de Cibeles acudieron alrededor de 1,5 millones de personas.



EL PAPA BENDIJO A VARIOS NIÑOS CON LOS QUE COINCIDIÓ EN SU RECORRIDO





Visita del Papa León XIV



Tras la misa, el Papa encabezó la procesión del Corpus Christi, la primera realizada por un Papa fuera de Italia.

Esta visita de León XIV se produce 15 años después de la última, realizada por Benedicto XVI, y es la novena realizada por un pontífice a nuestro país

►►► cional salva de 21 cañonazos, máxima distinción militar reservada a jefes de Estado. Junto a los Reyes y diversas autoridades, se encontraba un grupo de niños con discapacidad a los que el Santo Padre, al igual que los monarcas, saludaron con gran cariño.

Posteriormente, los Reyes y el Papa se trasladaron al Palacio Real, donde compartieron un encuentro privado en el Salón de Gasparini con la Princesa Leonor y la Infanta Sofía, vestidas de negro riguroso y largo *midi* siguiendo el protocolo. Posteriormente, tuvo lugar el saludo a las autoridades en el Salón del Trono para pasar luego al Salón de Columnas, donde el Rey y Su Santidad pronunciaron sendos discursos.

Lo cierto es que desde el primer momento llamó la atención la cordiali- ►►►



UN ROSARIO PARA ELLAS

El Papa León XIV obsequió a las mujeres que participaban en los actos con un rosario guardado en una cajita blanca. En la imagen, el que recibió la cantante Niña Pastori.



El Pontífice no pudo evitar emocionarse en diversas ocasiones al sentir tan de cerca el cariño del pueblo español

En la vigilia de la Plaza de Lima se reunieron unos 600.000 jóvenes

EL PAPA SE ANIMÓ A BAILAR CON LOS JÓVENES EN LA VIGILIA DE LA PLAZA DE LIMA





En su primer acto, el Pontífice quiso conocer de primera mano el Centro de Información y Acogida de Caritas para personas sin hogar



▶▶▶ dad y el afecto con los que el Papa trató a la Familia Real, a la que esta correspondió de igual forma. Así, se les pudo ver en muchas ocasiones charlando con naturalidad tras los actos estrictamente protocolarios.

Pero esta visita del Papa, que se produce 15 años después de la última, realizada por Benedicto XVI, y es la novena realizada por un pontífice a nuestro país, no solo incluía actos protocolarios con autoridades.

"Hoy estoy aquí confesando haber sido víctima del hechizo de Dios", dijo Antonio Banderas en su discurso ante el Papa

Los encuentros con la gente de a pie y, en especial, con los más necesitados, eran el verdadero objetivo de este viaje. Así, en su primer acto tras su recibimiento, Su Santidad quiso conocer de primera mano el Centro de Información y Acogida de Caritas (Cedia) para personas sin hogar situado en el distrito de La Latina. Un acto muy emotivo, en el que León XIV sacó a la luz toda su sensibilidad y que finalizó con la actuación de la cantante Niña Pastori. La artista se mostró feliz por haber tenido la oportunidad de conocer al Papa, que le entregó un rosario como obsequio.

Poco después, tuvo lugar el primer baño de masas del Pontífice en la vigilia que compartió con alrededor de 600.000 jóvenes de la Plaza de Lima, amenizada por grupos como Hakuna, Besmaya, Malmö, Siloé o Antonio José. Ciertamente, resulta- ▶▶▶



León XIV se mostró muy afectuoso con niños, ancianos y con personas con discapacidad.



El actor Antonio Banderas ofreció un ameno discurso en el encuentro con el Papa Tejer redes.



Sara Baras fue una de las artistas que actuó para el Pontífice en el Movistar Arena.

La visita del Papa León XIV coincidía con la Feria del Libro de la capital, las elecciones presidenciales del equipo del Real Madrid y los conciertos del artista puertorriqueño Bud Bunny

►►► ba impresionante ver la devoción de los jóvenes que escuchaban entregados las palabras de León XIV.

Baño de multitudes

Pero el acto más multitudinario fue la misa que tuvo lugar el domingo 7 de junio por la mañana en la plaza de Cibeles, que contó con la asistencia de alrededor de 1,5 millones de personas y al que acudieron los Reyes de España y sus hijas.

En esta ocasión, la Reina Letizia también hizo uso del *privilegio del blanco*, mientras sus hijas optaron esta vez por tonos pasteles, azul, la princesa Leonor y verde, la Infanta Sofía. En unas gradas adyacentes se encontraban la Infantas Elena y Cristina con sus hijos, a excepción de Froilán, acompañados por sus parejas sentimentales.

"Nadie puede arrodillarse ante el Señor y despreciar al hermano", afirmó Su Santidad en la misa que acogió la madrileña Plaza de Cibeles

Las vistas aéreas mostraban una gran marea humana enfervorecida a la que no le importó esperar durante horas bajo el sol el comienzo y transcurso de la eucaristía, en la que León XIV recordó los auténticos valores cristianos: "Nadie puede arrodillarse ante el Señor y despreciar al hermano", afirmó el Papa, que se emocionó en varias ocasiones por el cariño recibido.

Al término de la misa, el Pontífice encabezó bajo palio

la procesión del Corpus Christi, que también pasará a la historia por ser la primera que un Papa realiza fuera de Italia. Una vez finalizada la procesión, León XIV se dirigió al Ayuntamiento de Madrid de la calle Alcalá, donde se despidió de la Familia Real. "Madrid ha respondido bien, ¿eh?", le dijo Don Felipe al Pontífice mientras este asentía con una sonrisa.

Pero en la agenda de León XIV todavía quedaba ese día otro importante acto. Se trataba del encuentro *Tejer redes con el mundo de la cultura, del arte, de la economía y del deporte*, que acogió el Movistar Arena y al que asistieron unas 15.000 personas que aplaudieron a un emocionado León XIV durante más de diez minutos. Carlos Franganillo y Lara Síscar fueron los encargados de conducir el evento en el que participaron deportistas como la exjugadora de bádmiton Carolina Marín y la nadadora Teresa Perales, y actuaron artistas como Sara Baras y Rozalén.

Destacada fue la intervención del actor Antonio Banderas que ofreció un discurso en el que reflexionó sobre la fe y la cultura: "Hoy estoy aquí confesando haber sido víctima del hechizo de Dios", afirmó el actor y director del musical *Godspell*, cuyo elenco actuó para León XIV en la vigilia con los jóvenes en la plaza de Lima.

En el Parlamento

El lunes 8 de junio, León XIV no tuvo necesidad de desplazarse para llevar a cabo su primer acto del día, que fue un encuentro con el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, en la Nunciatura Apostólica, donde, como hemos dicho, se alojaba Su Santidad. ►►►



La ciudad estaba inundada de mensajes de cariño del pueblo.



A sus 70 años de edad, el Papa León XIV en ningún momento dio muestras de cansancio, derrochando energía y ánimo en todos los actos y durante los desplazamientos por la ciudad



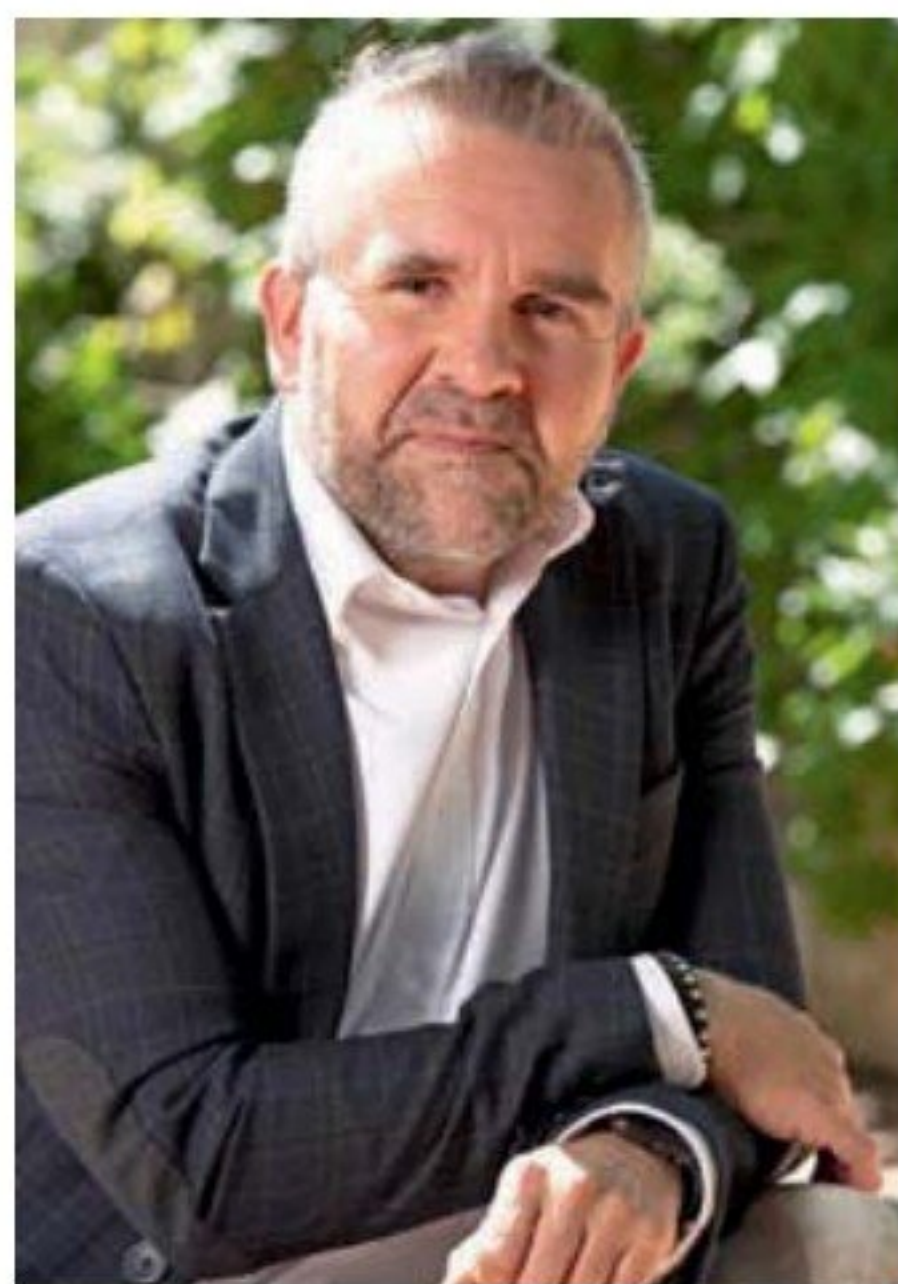
El Papa no tuvo inconveniente en parar el vehículo para bendecir a algunos pequeños.

EL CLAMOR DEL PUEBLO

Los vítores, los aplausos, los cánticos, los mensajes de cariño... Madrid se rindió ante Su Santidad, que respondió de igual forma, repartiendo amor y cariño.

EDITORIAL

España se vuelca con el PAPA LEÓN XIV: un país en la calle



Jorge Borrajo
Director de SEMANA

La visita del Papa León XIV a España ha dejado una imagen que difícilmente se borrará de la memoria colectiva: la de un país que ha salido a la calle más allá de creencias personales. Sin matices, sin reservas, con una respuesta masiva

que ha desbordado todas las previsiones y que ha convertido estos días en un auténtico acontecimiento popular.

León XIV se ha metido en el alma de los españoles.

Porque, más allá de la dimensión religiosa, lo que estamos viendo estos días es, sencillamente, extraordinario. Calles abarrotadas, plazas desbordadas,

más de un millón de personas en algunos de los actos centrales... pero, sobre todo, rostros. Miradas de ilusión, de emoción, de respeto... Personas que han esperado durante horas solo por ver pasar al Santo Padre, por sentirse cerca, por formar parte de un momento que ya es historia.

España ha respondido con una entrega que emociona. Familias enteras, jóvenes volcados, mayores conmovidos... todos unidos en una misma dirección. Y en esa respuesta masiva hay un mensaje claro: cuando hay una figura que conecta, que transmite cercanía y que invita a la reflexión desde la serenidad, la sociedad responde.

En estos días, el Papa León XIV ha sabido hacer precisamente eso: estar cerca. Con gestos sencillos, con

palabras medidas, con una actitud que ha transmitido escucha, respeto y calidez. Lejos de cualquier grandilocuencia, ha construido un vínculo directo con la gente, mirando a los ojos, deteniéndose, haciendo de cada encuentro algo personal dentro de lo multitudinario. No se trata únicamente de fe; se trata de referentes. Y eso, en tiempos como los actuales, no pasa desapercibido. Mención aparte merece la labor de los voluntarios. Discretos, organizados, siempre en segundo plano, han sido una pieza clave para que todo funcionara. Su entrega, su capacidad de trabajo y su implicación han permitido que un evento de tal magnitud se desarrollara con orden y cercanía, cuidando cada detalle y, sobre todo, a cada persona.

Una cita abierta

Pero si algo queda de esta visita es la imagen de un país en la calle. De una ciudadanía que ha sabido responder con respeto, con entusiasmo y con una energía que contagia. Durante unos días, España se ha mirado a sí misma y ha encontrado una versión más unida, más cercana, más consciente de su propia fuerza colectiva.

Y a todos ellos, a quienes han esperado durante horas, a quienes han aplaudido, a quienes han colaborado desde dentro, va dirigido, en realidad, el verdadero significado de todos estos días. Porque han sido ellos, el pueblo, quienes han convertido esta visita en un momento extraordinario.

Porque si algo ha marcado esta visita ha sido precisamente eso: la participación. La sensación de que no era un evento para unos pocos, sino una cita abierta en la que todos tenían un lugar.

ANNE MÖLLER

SKIN EVOLUTION

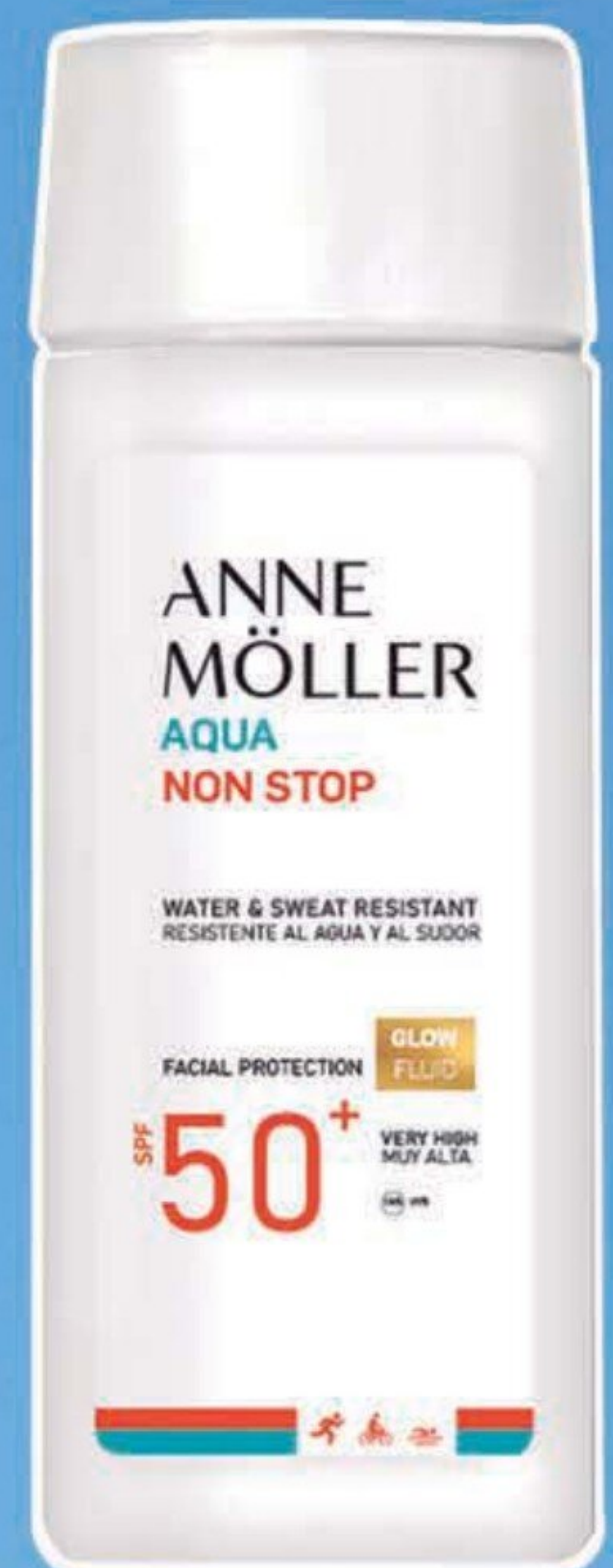
AQUA NON STOP

Tu protección solar para cada momento del día.
Ligera, invisible, cómoda. Resistente al agua y a la sudoración.

**NUEVO FLUIDO
EFECTO GLOW SPF 50+**

Unifica el tono

Piel protegida
y radiante



León XIV es el primer Pontífice que ha dado un discurso en el Congreso de los Diputados de nuestro país



Su Santidad, durante su discurso en el Parlamento.



El Papa recibió una ovación de siete minutos por parte de los miembros del Congreso.

▶▶▶ Acto seguido puso rumbo al Congreso de los Diputados para protagonizar otro hecho histórico: ser el primer Papa en hablar ante los miembros del Parlamento español. Una visita que creó una gran expectación entre los políticos que allí se encontraban, que ovacionaron al Pontífice durante siete minutos.

Más tarde, de nuevo en La Nunciatura, el Papa protagonizó un encuentro de carácter privado, de gran importancia, ya que se trató de una reunión muy esperada con algunas víctimas de abu-

sos en la iglesia. "Una llaga todavía abierta" contra la que León XIV expresó su intención de trabajar firmemente por erradicarla.

Y también la Nunciatura acogió el encuentro privado del Papa con la Reina Sofía, sus hijas, las Infantas Elena y Cristina, y tres de sus nietos, Victoria Federica de Marichalar y Pablo y Miguel Ur-dangarin.

Horas más tarde, la Catedral de La Almudena fue la gran protagonista del acto de oración y homenaje a la patrona de Madrid. León XIV llegó hasta el templo en su *papa-*

móvil haciendo un precioso paseo por el centro histórico entre multitudes de personas vitoreándole. Un acto muy emotivo para los madrileños al que acudió la Reina Sofía, como representante de la Familia Real, que también hizo uso del llamado *privilegio del blanco*.

Broche de oro

Pero el broche de oro a esta breve pero intensa visita fue el encuentro que acogió el Estadio Santiago Bernabéu en un acto presentado por el matrimonio formado por Christian Gálvez y Patricia Pardo.

Durante el mismo, actuaron, entre otros, el humorista Santi Rodríguez, el mago Jorge Blas y los cantantes Daniel Diges, Diana Navarro y David Bustamante, que protagonizaron el momento cumbre cuando interpretaron el tema *Alza la mirada*, que es el himno oficial de la visita de León XIV. Una emotiva despedida de Madrid que el Pontífice a buen seguro, por la emoción que mostraba en sus ojos, siempre guardará en su corazón.

Al día siguiente, antes de emprender su viaje a Barcelona, Las Palmas de Gran



La Reina Sofía acudió al acto de oración y homenaje a la patrona de Madrid, que acogió la Catedral de La Almudena



Doña Sofía, sus hijas y sus nietos mantuvieron un encuentro privado con el Papa en la Nunciatura.

Canaria y Santa Cruz de Tenerife, León XIV quiso despedirse en un acto en el recinto ferial de IFEMA de los 18.000 voluntarios que con su colaboración han logrado que la visita a Madrid haya sido un éxito. Sin ellos, no hubiera sido posible.

Fotos: Robert Smith, Casa de S.M. el Rey, Gtres, Efe y Vatican News.



Visita del Papa León XIV

Christian Gálvez lució un traje de Lander Urquijo. Su mujer, Patricia Pardo, se decantó por un vestido de Alejandro de Miguel.



Patricia Pardo y Christian Gálvez fueron los presentadores del evento del Bernabéu, que puso el colofón festivo final a la visita papal a Madrid

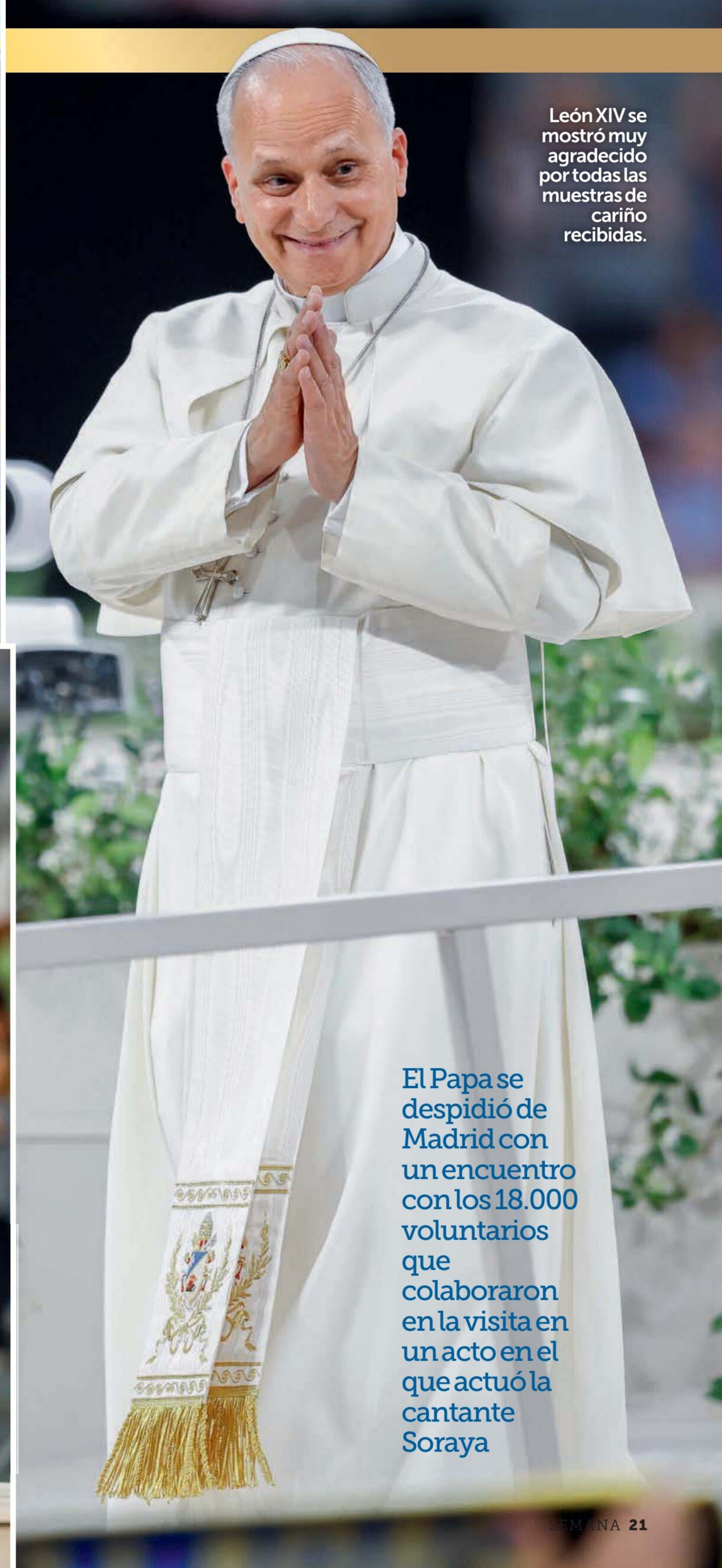


Más de 70.000 personas se reunieron en el Estadio Santiago Bernabéu.





David Bustamante y Diana Navarro cantaron junto a Daniel Diges el tema *Alza la mirada*, que es el himno oficial de la visita del Pontífice.



León XIV se mostró muy agradecido por todas las muestras de cariño recibidas.

El Papa se despidió de Madrid con un encuentro con los 18.000 voluntarios que colaboraron en la visita en un acto en el que actuó la cantante Soraya

Kim Kardashian confirma su relación con Hamilton

● El Gran Premio de Mónaco dejó algo más que emoción sobre el asfalto. Lewis Hamilton y Kim Kardashian aprovecharon el fin de semana para oficializar su amor. La empresaria acudió a la cita acompañada de su hermana Khloé y siguió muy de cerca la actuación del piloto británico, que terminó segundo en la carrera. Tras subir al podio, Hamilton tuvo unas cariñosas palabras hacia Kardashian, agradeciendo su apoyo durante esta temporada.



Jennifer Aniston de estreno

● La mítica actriz de 'Friends' ha celebrado junto a su compañera de reparto, la actriz Reese Witherspoon, el estreno de la cuarta temporada de 'The Morning Show'. La exitosa serie estadounidense que tendrá como novedades la incorporación de Jeff Daniels, el actor de películas como 'Twister' y ganador del Emmy tanto por 'The Newsroom' como 'Godless'.



Florentino Pérez reelegido presidente

● Florentino Pérez seguirá al frente del Real Madrid después de imponerse a Enrique Riquelme en unas elecciones que terminaron siendo más reñidas de lo esperado. El presidente blanco logró 65% de los votos frente al 35% obtenido por su rival, renovando así la confianza de los socios y asegurándose un nuevo mandato al frente de la entidad madridista.

El verano en el que vuelves a decir sí a todos los planes

Hay veranos que no se organizan: simplemente suceden. Empiezan con un café que se alarga, una llamada de última hora, una tarde de terraza que termina en cena o una escapada decidida casi sin mirar la agenda.

Volver a decir sí a esos planes inesperados también tiene que ver con sentirse cómoda, segura y tranquila en cada momento. Porque cuando una mujer se siente protegida, se mueve de otra manera: con más libertad, más confianza y menos renuncias.

Indasec Discreet® acompaña esa forma de vivir el día a día con una gama de compresas para pérdidas de orina pensada para adaptarse a cada mujer. Sus siete absorciones diferentes permiten elegir la protección más adecuada en función de cada necesidad, tanto de día como de noche.

Su diseño anatómico favorece el ajuste y la comodidad en cualquier situación, mientras que sus canales incorporados ayudan a difundir la absorción para mantener la sensación de sequedad durante más tiempo.

Además, Indasec Discreet® absorbe dos veces más rápido que la marca de fabricante más vendida**, ayudando a sentirte más seca y protegida. El cuidado de la piel también importa. Por eso, las compresas están dermatológicamente testadas, incorporan una crema con aloe vera y son transpirables, para que la piel respire.

A ello se suma su neutralizante de olor, que refuerza esa sensación de tranquilidad tan necesaria para disfrutar sin estar pendiente de nada más. Y para la noche, llega la nueva absorción **Indasec Discreet® Maxi Noche**.



Indasec Discreet® Maxi Noche presenta una absorción renovada para que cada noche se viva con más seguridad y tranquilidad. Su diseño más anatómico, con cobertura trasera amplia, se adapta al cuerpo y ayuda a mantener la sensación de sequedad y limpieza, ofreciendo comodidad durante el descanso, de principio a fin sin interrupciones.



indasec
discreet



Cada día con *confianza*



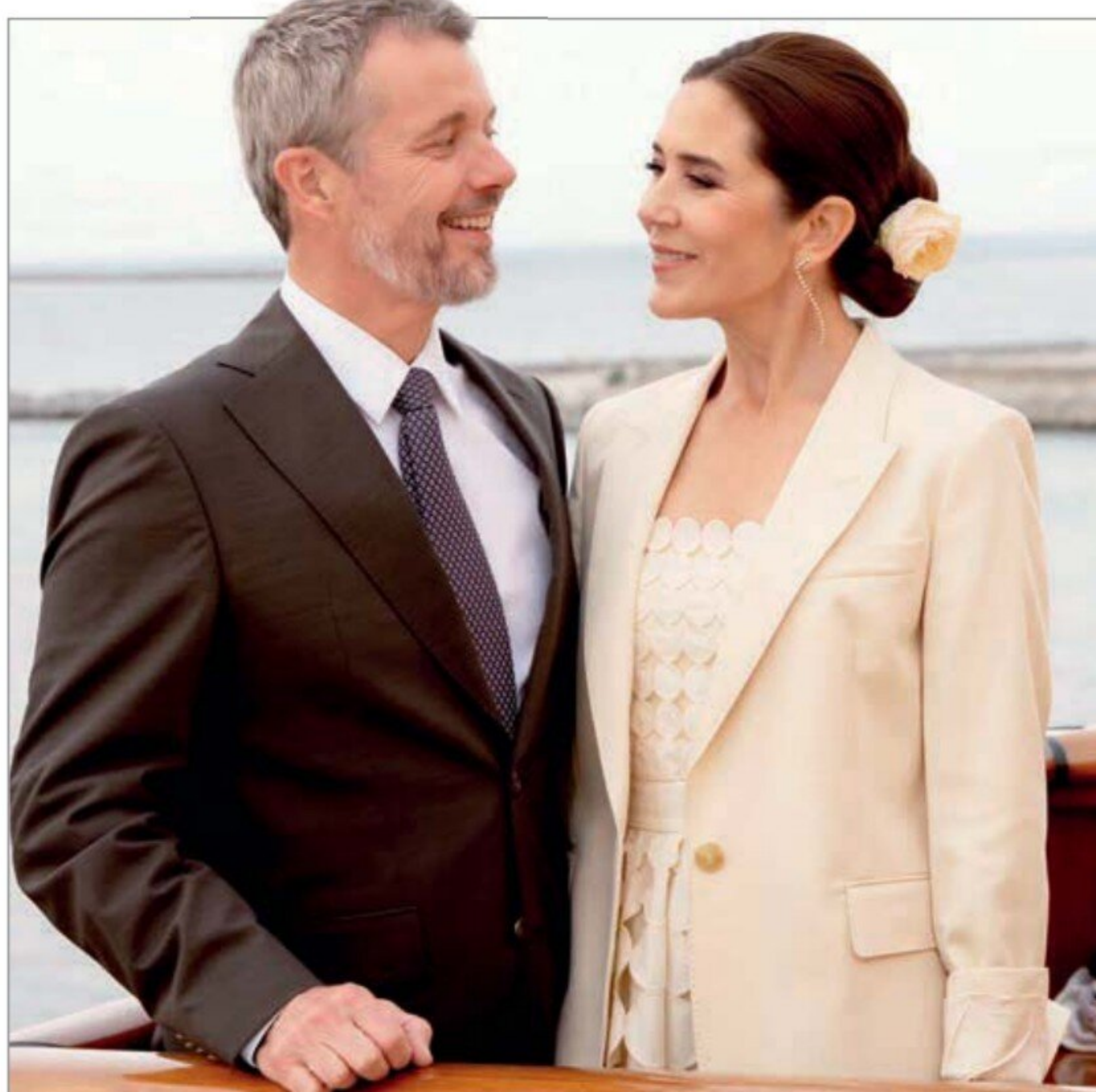
La Reina Sofía, elegancia y solidaridad

● En estos días la Reina Sofía no ha parado. Aparte de su agenda oficial durante la visita del Papa León XIV en España, la madre del Rey se ha volcado en apoyar los Bancos de Alimentos. En Madrid acudió a la Gran Recogida de Primavera de la Federación Española de Bancos de Alimentos. Cita en la que llamó la atención con un moderno traje de chaqueta y sus collares con ojos de la suerte griegos.

24 SEMANA

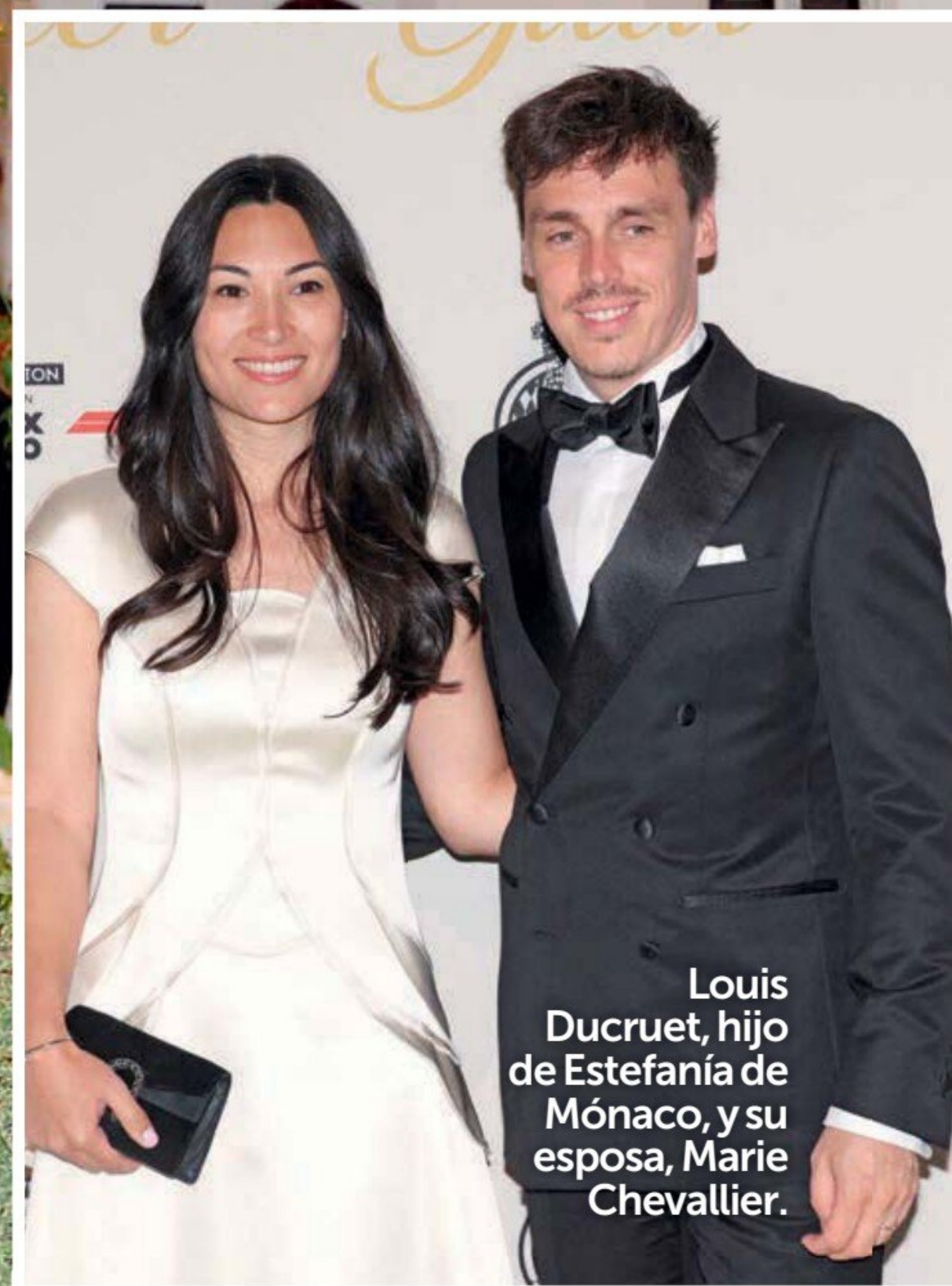
Rania de Jordania derrocha estilazo de Dior en Londres

● La soberana hachemita (55) aterrizó en Londres para participar en el festival South by Southwest London. Rania estaba fantástica con chaleco y pantalones de Dior y bolsito de Fendi. Pero además de por su estilismo, la reina brilló por su elocuencia, alzando la voz en su discurso para hacer "un llamamiento para fortalecer la resiliencia necesaria para afrontar los desafíos comunes de la humanidad".



Federico y Mary de Dinamarca, romántico crucero de verano

● Los reyes Federico y Mary de Dinamarca han disfrutado de un crucero a bordo del yate Real Dannebrog, con el que han inaugurado el verano. La pareja se ha mostrado muy cómplice en esta luna de miel mientras recalaban en los municipios de Odense, Norddjurs y Holbæk.



Louis Ducruet, hijo de Estefanía de Mónaco, y su esposa, Marie Chevallier.



Alexandra de Hannover y su novio, Ben Sylvester Strautmann.

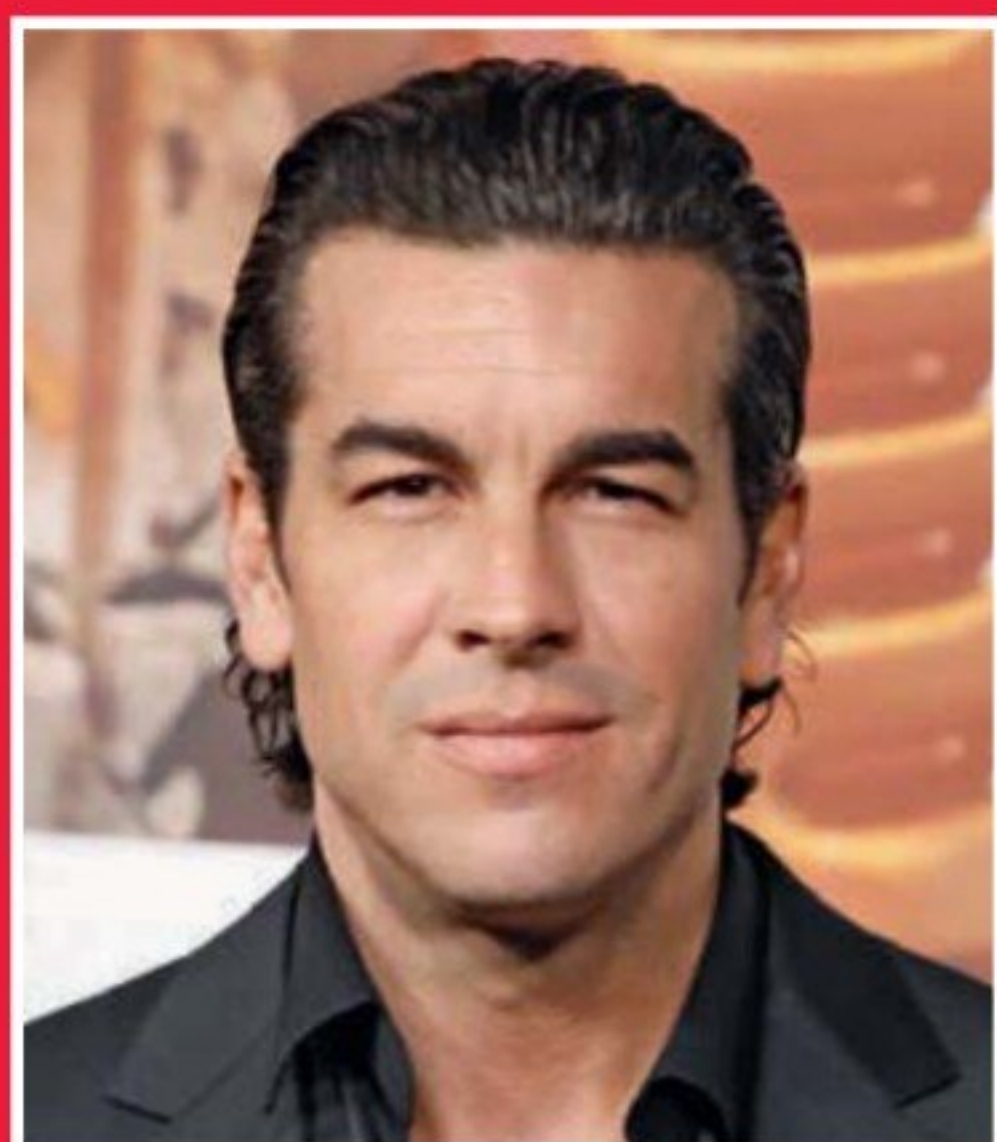
Alberto y Charlène de Mónaco, brillante gala de la Fórmula 1

● Tras su viaje oficial a Madrid, los príncipes de Mónaco han seguido con una agenda muy apretada y conjunta, lo cual no es tan habitual. En esta ocasión, la pareja presidió la cena de gala con motivo del Gran Premio de Fórmula 1 de Mónaco. La princesa Charlène escogió una preciosa camisa blanca con pedrería de Dolce&Gabbana y unos pantalones palazzo negros. A la fiesta también asistieron Louis Ducruet y Alexandra de Hannover, sobrinos del príncipe Alberto.

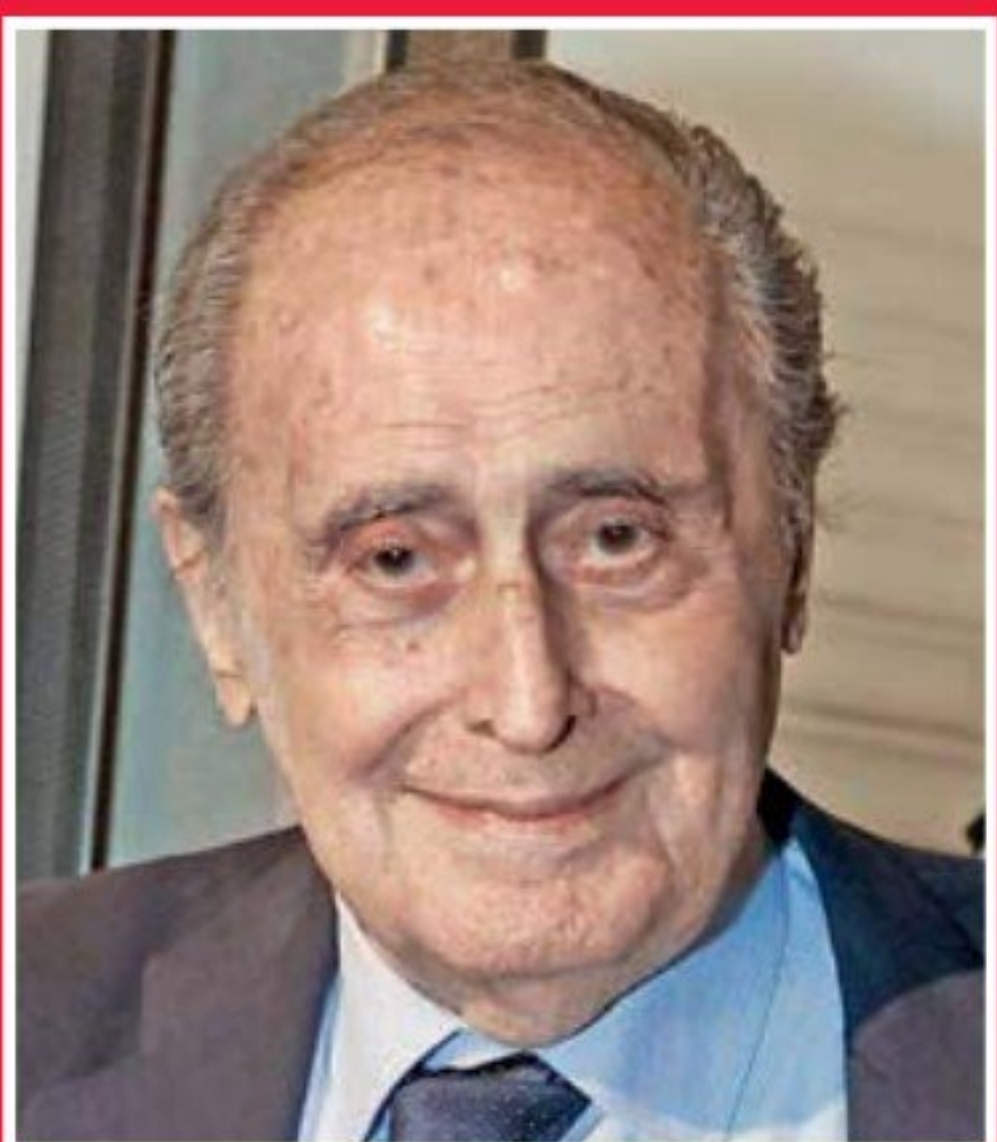
CUMPLEN AÑOS



61 ELIZABETH HURLEY
10-06-1965



40 MARIO CASAS
12-06-1986



94 JAIME PEÑAFIEL
13-06-1932



46 ALMUDENA CID
15-06-1980



Brad Pitt sorprende con un trench rosa para su cita en París

● El actor (62) ha resurgido como icono de estilo. Y qué mejor que París, la cuna de la moda, para dar lo mejor. Esta vez sorprendió con una gabardina rosa para salir a cenar con su novia, Inés de Ramón (33), y el cineasta David Fincher, que dirigió al artista en la película *Seven*. Que a sus 62 años Brad Pitt siga luciendo como un sex symbol es algo que muchos no se explican, pero que, sin duda, todos agradecemos.





El actor, junto a su novia, Inés de Ramón, con la que lleva tres años y medio de relación.



Belén Esteban y Miguel, en el pub con su madre en Benidorm

● Belén Esteban ha huido del calor en Madrid junto a su marido, Miguel, y juntos han recalado en Benidorm. Aunque el gran motivo del viaje era ver a su madre, Carmen, que reside allí. La propia colaboradora compartía esta tierna foto de los tres juntos tomando algo en un pub británico. "Qué guapa está mi mami. Te queremos todos con locura", dice Belén.


 /saboresyconsumidores
  /SABOR DEL AÑO España
  www.saboresyconsumidores.com

PROBADOS Y PREMIADOS POR EL JURADO MÁS EXIGENTE, EL CONSUMIDOR

APROBADO
SABOR DEL AÑO
 Producto probado por consumidores
2026



EXCLUSIVA

Las hijas de Tita Thyssen inauguran el verano a bordo del 'Mata Mua'

Carmen y Sabina disfrutaron de un día en el barco propiedad de la baronesa, que está atracado en el puerto de Sant Feliu de Guixols



Carmen desembarcó del 'Mata Mua' a una lancha, donde pasó parte del día junto a sus amigos.

CUANDO llega el verano la familia Thyssen convierte el 'Mata Mua' en su cuartel general. El velero de 38,5 metros de eslora, construido en 1993 y renovado completamente en 2017, es una de las propiedades más queridas de Tita Thyssen, donde ha disfrutado de vacaciones inolvidables. Pero este 2026 va a ser muy diferente.

La baronesa se recupera en su casa de la Costa Brava de los problemas de salud que ha padecido en los últimos meses, y no parece que, de momento, entre sus planes inmediatos esté salir a navegar por el Mediterráneo como en años pasados.

Primera salida

Sin embargo, el espectacular yate no se ha quedado amarrado. Tal como adelantó en primicia SEMANA.ES, a primera hora de la mañana del pasado día 3 el barco salía del puerto de Barcelona, donde ha estado ancla- ▶▶▶



La baronesa continúa recuperándose de sus problemas de salud en su casa de la Costa Brava, y este verano parece más complicado que pase las vacaciones en su barco



CARMEN SE RELAJÓ CON UN GRUPO DE AMIGOS



Carmen estudia Derecho en la Universidad Internacional de Cataluña, en Barcelona, pero los fines de semana viaja Sant Feliu para estar con su madre.

►►► do todo el invierno, rumbo a Sant Feliu de Guixols, localidad en la que ahora reside Tita en la mansión de 'Mas Mañanas'.

Las primeras en disfrutar de la embarcación este verano han sido las hijas de la baronesa, Carmen y Sabina, tal como vemos en estas fotografías en exclusiva de SEMANA. Las mellizas pasaron una jornada en el mar junto con un grupo de amigos, en la que se relajaron y divirtieron practicando deportes acuáticos.

La enfermedad de la baronesa ha provocado que la familia haya convertido la casa de 'Mas Mañanas' en el cuartel general

Carmen, que estudia Derecho en Barcelona y todos los fines de semana viaja a Sant Feliu para estar al lado de su madre, quiso pasar un día tranquilo. Junto a un grupo de amigos salieron en una lancha, donde se les vio muy tranquilos y distendidos mientras charlaban y tomaban el sol.

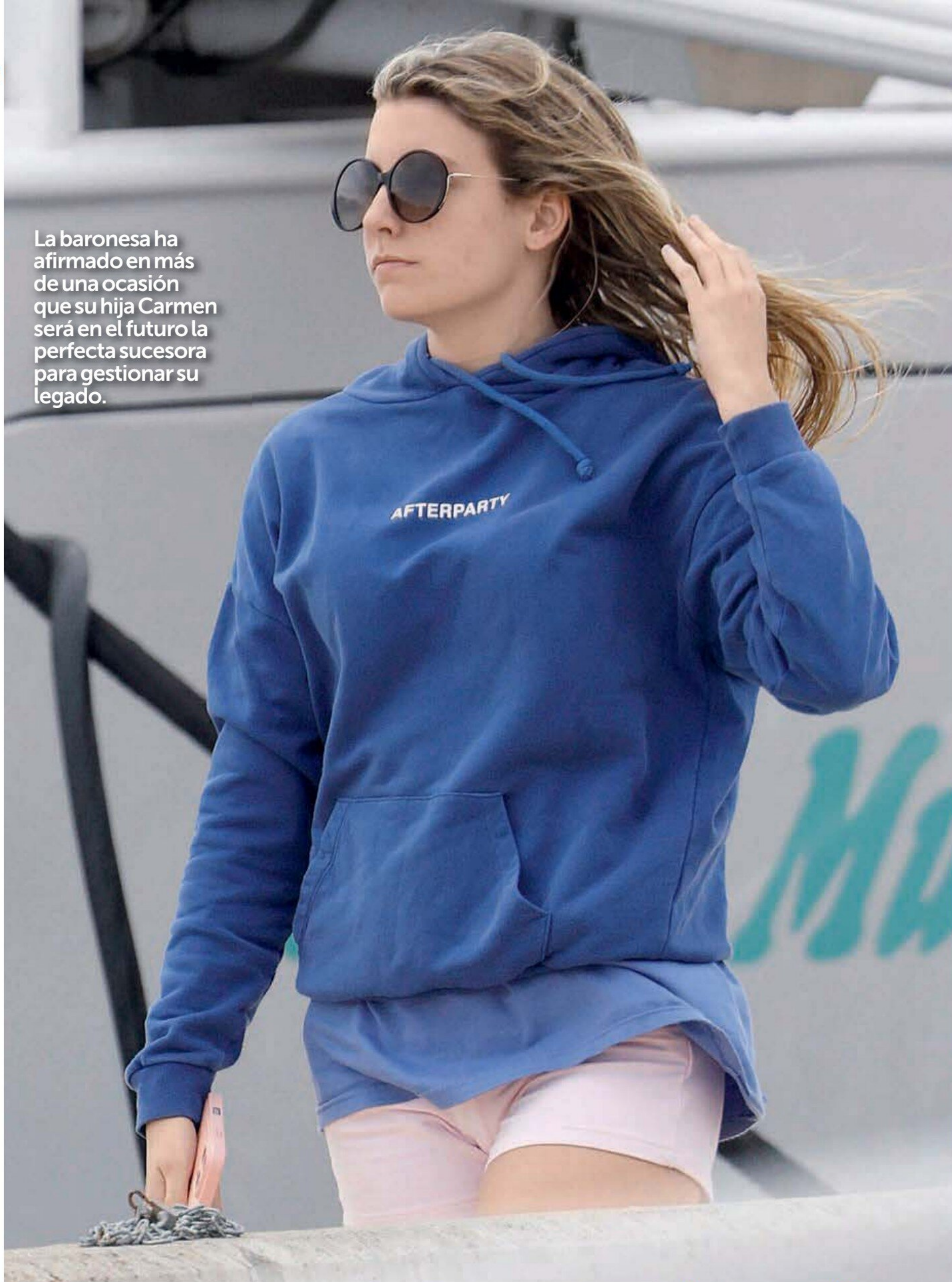
Con su madre

Mientras tanto, su hermana Sabina prefirió más actividad y estuvo practicando paddle surf junto con un monitor. La joven está haciendo sus primeros pinitos sobre la tabla y tuvo algún que otro contratiempo, terminando en el agua.

Al caer la tarde ambas regresaron al 'Mata Mua', el barco en el que hasta ahora han disfrutado con su madre todos los veranos navegando por el Mediterráneo.

Carmen y Sabina están muy pendientes de Tita, pero a la vez, como las jóvenes de su edad (el próximo 6 de

La baronesa ha afirmado en más de una ocasión que su hija Carmen será en el futuro la perfecta sucesora para gestionar su legado.



Aunque están muy pendientes de su madre, Carmen y Sabina disfrutaron de una jornada navegando por la costa de Sant Feliu de Guixols

junio cumplirán 20 años) sacan tiempo para divertirse con su pandilla. Y en su caso tienen el privilegio de poder hacerlo en el impresionante yate de la familia.

El barco tiene capacidad para ocho personas y seis de tripulación. El interior tiene cuatro elegantes dormitorios con sus baños, un salón al lado de la zona del comedor principal, y en el exterior cuenta con otro comedor y un *flybridge* con solarium y zona de ocio.

Cuando la familia Thyssen no lo utiliza, el yate se alquila por unos 8.000 o 9.000 euros al día, dependiendo de la temporada, principalmente para navegar por las aguas de las Baleares.

Fotos: Agencias



Según ha dicho su madre, Sabina es la más artista de la familia.



**SABINA MOSTRÓ
SU DESTREZA
PRACTICANDO
PADDLE SURF**



TRISTEZA

Durante años, Cristina fue una presencia habitual de la televisión y la vida social, codeándose con presentadores y actrices. Con el tiempo, su estrella se fue apagando, atravesó un grave bache personal y judicial y poco a poco fue desapareciendo del foco mediático.

EXCLUSIVA

Muere Cristina Blanco, madre de Miguel Ángel Muñoz

La que fuera vidente de las famosas falleció a los 61 años, de un infarto, en la residencia en la que vivía en las afueras de Madrid

TODO POR SU HIJO

Cristina dio un paso a un lado para no perjudicar la carrera de su hijo. Desde que era un niño supo que iba a ser una estrella y trabajó duro para que cumpliera su sueño.



Miguel Ángel, abatido, en el tanatorio de Majadahonda (Madrid) donde se instaló la capilla ardiente.



Entrada
Tanatorio

Oratorio



El actor, que se encargaba de sufragar los gastos de la residencia donde estaba su madre, la visitaba con frecuencia.



CUANDO Miguel Ángel Muñoz (42) debutó en el cine con *El palomo cojo* (1995) era solo un niño y la verdaderamente conocida de la familia era su madre, Cristina Blanco, a quien entonces llamaban 'la vidente de las famosas'. Entre sus clientas, y también amigas, estaban Belén Esteban, Rocío Carrasco, Terelu Campos... y Cristina era habitual en la pequeña pantalla. Hasta que poco a poco desapareció.

En noviembre de 2023, SEMANA contaba, en exclusiva, los graves problemas de salud de Cristina, que sufría la amputación de una pierna.

Adiós a una madre

Un hijo que hoy, abatido, llora la muerte de su madre. Porque Cristina Blanco falleció de un infarto el pasado domingo, a primera hora de la tarde, en la residencia de Majadahonda (Madrid) donde pasó sus últimos años.

Sus restos mortales fueron trasladados al tanatorio de

dicha localidad. Allí, como vemos en estas imágenes exclusivas, su hijo, con la discreción que lo caracteriza, recibía la visita de familiares y amigos, que se acercaron a acompañarlo en estos momentos tan difíciles.

Miguel Ángel afronta ahora uno de los momentos más duros de su vida: decir adiós a la mujer que le dio la vida y que siempre antepuso el bienestar de su primogénito por encima de todo.

Por eso, cuando se enfrentó a problemas legales y personales, en la primera década de los 2000, Cristina decidió retirarse de la vida pública para no perjudicar la carrera de su hijo, que empezaba a despuntar como actor.

Un gesto que Miguel Ángel Muñoz siempre ha agradecido. "Estoy muy orgulloso porque salió y a lo largo de los años me ha dado muchas lecciones de vida", decía el actor en una de las pocas veces que ha hablado de su madre, a la que hoy dice adiós. ■

Sharon Stone deslumbra en su visita a Madrid

Posó en una alfombra roja en la que fue la gran protagonista, junto a su amigo y compañero Antonio Banderas

SHARON Stone llegó y Madrid se paralizó. No hacía falta mucho más para entender quién era la estrella de la noche. La actriz estadounidense, convertida desde hace décadas en icono del cine, fue la invitada más esperada de una gala que reunió a algunos de los nombres más conocidos de la cultura, la moda y el entretenimiento.

Los Premios Elle Style 2026 dejaron una alfombra roja llena de rostros conocidos, desde Ashley Graham y Bárbara Lennie hasta Nieves Álvarez, Esther Cañadas, Antonio Banderas, o Niña Pastori. Pero más allá de los posados y los premios, ►►►

La actriz, de 68 años, luciendo un vestido de seda estampado de la diseñadora Johanna Ortiz





Inma Cuesta (45), con un diseño de Juan Vidal.



La modelo y mujer de Feliciano López, Sandra Gago (30).



Niña Pastori (48) interpretó su famoso 'Cai'.



La modelo y presentadora Nieves Álvarez (52), con un diseño de Isabel Sanchís.

▶▶▶ la noche también tuvo muchas confesiones inesperadas.

Laura Matamoros, recién llegada de unos días de desconexión en Ibiza, habló sin rodeos de su distanciamiento familiar: "Las relaciones familiares no se tienen por qué exponer constantemente. Las cosas en privado quedan mucho mejor. No tengo relación con mi primo, pero no me da pena. Pena me dan otras cosas".

Lucía Rivera confirmó su ruptura con Fernando Wagner con una frase tan clara como elegante: "Yo ahora estoy centrada en mi trabajo". Y Melody, por su parte, desmintió su crisis con Ignacio Batallán: "La situación está muy bien, lo que ▶▶▶



El chef Paco Roncero (57) fue con su mujer, Nerea Ruano (43).



La actriz y cantante Amaia Romero (27).



Pablo Alborán (37), que emocionó a todos con su 'Saturno'



Eugenia Osborne (39) lució un vestido de Sita Murt.



Paula Echevarría (48), vestida de Sedka, acudió en solitario, sin su hija y sin su pareja, Miguel Torres.



Raquel Sánchez Silva (53), que acaba de fichar por Telecinco.



Melody (35), que acaba de terminar de rodar 'El Desafío'.



La actriz Candela Peña (52) fue vestida por Sybilla.



Lucía Rivera (27), que confirmó su reciente soltería.



La influencer Laura Matamoros (33).



Sassa de Osma (38) con un vestido de Dior.



▶▶▶ pasa es que yo soy muy discreta".

La anécdota más bonita, sin embargo, la protagonizaron Pablo Alborán y Sharon Stone. El cantante, premiado esa noche, confesó que "se moría" por conocer a la protagonista de *Instinto básico*. Minutos después, fue ella quien quedó rendida mientras el malagueño interpretaba *Saturno* sobre el escenario.

Todos los asistentes pudieron ser testigos de ese intercambio inesperado de admiración: una estrella de Hollywood emocionada ante una de las mejores voces de nuestro país.



Alba Díaz (27), con un diseño que le quedaba como un guante.



La socialité y colaboradora de televisión Carmen Lomana (77).



La modelo y mujer de David Bisbal, Rosanna Zanetti (37).



La actriz Hiba Abouk (39).



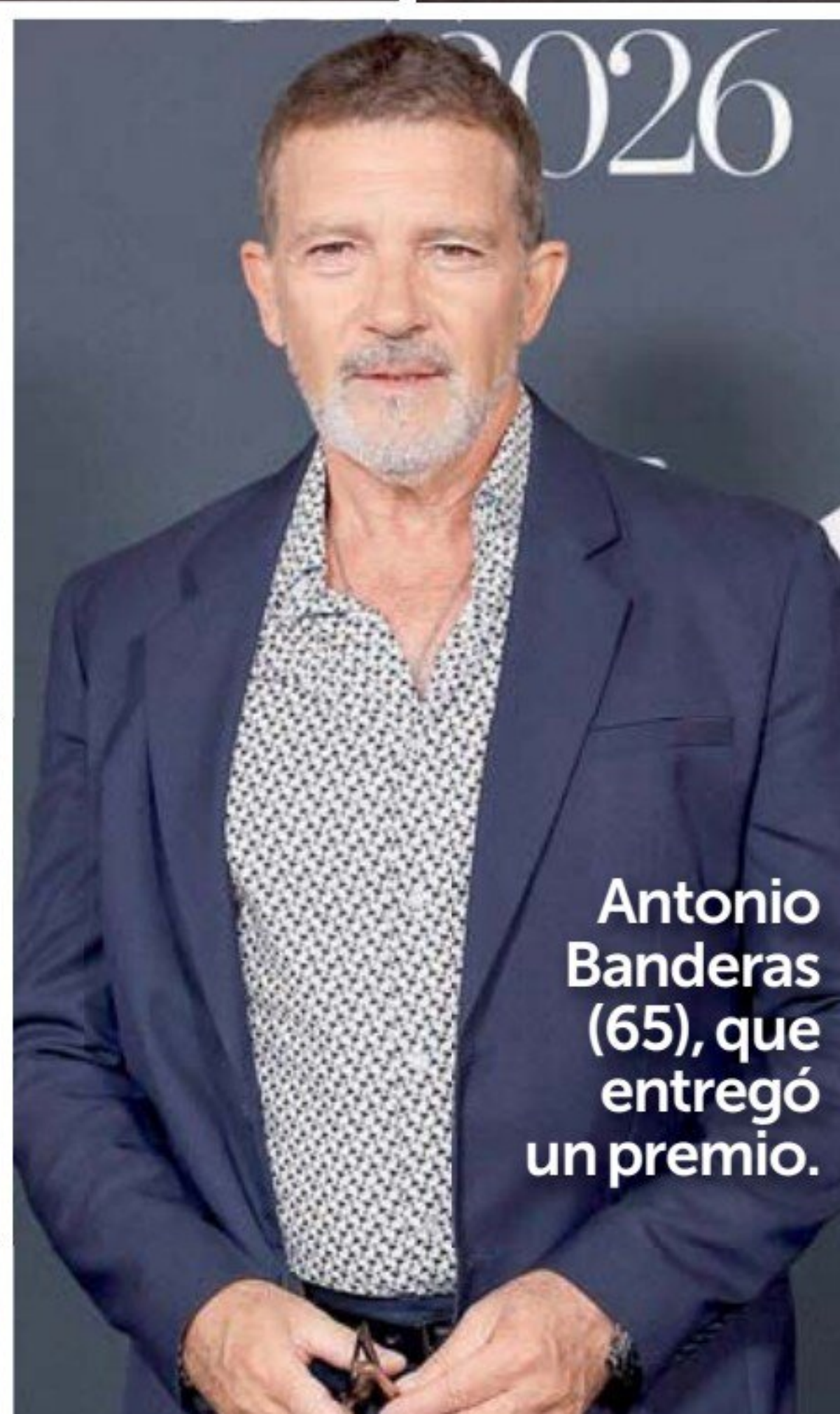
La modelo Esther Cañadas (49), con un vestido de Raquel Diniz.



La actriz Bárbara Lennie, protagonista de la última película de Pedro Almodóvar, con un total look firmado por Valentino



El torero José María Manzanares (44).



Antonio Banderas (65), que entregó un premio.



La primera aparición de Jon Kortajarena (41) tras ser padre.

Martiño Rivas y Mileshka: las imágenes que confirman su relación

El actor gallego está saliendo con una modelo puertorriqueña

HABÍA rumores de romance desde hacía tiempo avalados por los besos furtivos que se regalaron recientemente en la Casita de Bad Bunny en Madrid, pero hasta ahora no había constancia de que lo suyo fuera una relación sentimental en toda regla.

Así lo atestigua esta imagen que les muestra SEMANA en la que se puede ver al actor Martiño Rivas y a su nueva novia, la modelo Mileshka M. Cortes Bernard.

Enamorados

La pareja compartió una intensa jornada de entrenamiento, tras la que salieron juntos del gimnasio agarrados de la mano. Durante el paseo, el actor gallego no ocultó su complicidad con la bella modelo puertorriqueña, de la que aseguran a esta revista "está completamente enamorado". ■

Martiño tiene una hija con la bailarina estadounidense Kayoko Everhart. Su última relación conocida fue con la modelo de Costa de Marfil Lily Fofana.

Tana Rivera y Roca Rey, primera salida pública

La pareja disfrutó de una tarde de toros en la plaza de La Maestranza en Sevilla, oficializando así su romance

SON la pareja del momento. Aunque su relación comenzó el pasado mes de abril, no ha sido hasta ahora cuando Tana Rivera (26) y Roca Rey (29) han decidido oficializar su amor con su primera aparición pública. Y no podía haber un escenario mejor que la plaza de La Maestranza de Sevilla. La hija de Eugenia Martínez de Irujo y el diestro peruano disfrutaron de una tarde de toros, donde también se les pudo ver compartiendo sonrisas cómplices y gestos de cariño, con Tana acariciando el pelo a su chico.

Allí coincidieron con Francisco Rivera, el padre de Tana, y su mujer, Lourdes Montes. Roca Rey se ha integrado totalmente en la familia de su novia, y la mejor prueba fueron las visitas de la joven junto a su padre al hospital para ver al diestro, cuando tuvo una cogida en la pasada Feria de Abril en este mismo escenario. ■

En la plaza también se encontraba Francisco Rivera y Lourdes Montes, con quienes el torero tiene una gran relación

La hija de Eugenia Martínez de Irujo y Francisco Rivera y el diestro peruano, a su llegada a la plaza.

Joaquín Sánchez y Susana Saborido, al sol de Marbella

El matrimonio disfrutó de unos días de relax en la ciudad malagueña que se ha convertido en su paraíso particular



COMPARTIERON
UNA DIVERTIDA
JORNADA
PLAYERA



Tanto el exfutbolista
del Betis como su
mujer se mantienen
en una estupenda
forma física



Joaquín y Susana se dieron un refrescante y revitalizante baño.

SU residencia habitual se encuentra en la pequeña localidad sevillana de Mairena del Aljarafe, pero, siempre que pueden, el exfutbolista del Betis Joaquín Sánchez (44) y su mujer, Susana Saborido (41), viajan a Marbella (Málaga) para descansar y reponer energías.

Una práctica que sobre todo llevan a cabo cuando llega el buen tiempo, convirtiendo este lugar en su favorito de las vacaciones estivales.

Su gran complicidad evidencia que, de haber existido una crisis entre ellos, esta ya ha quedado en el pasado

Acompañados por unos amigos, Joaquín y Susana compartieron una divertida jornada playera en la que aprovecharon para tomar el sol y darse algún que otro chapuzón para refrescarse de las altas temperaturas. Unos baños de mar que evidenciaron que ambos se encuentran en perfecta forma física.

Salud sentimental

Como en perfecta forma se encuentra también su ya larga relación sentimental tras los rumores de crisis que les persiguieron el pasado año. Un bache del que, de haber existido, ya no queda nada, a juzgar por la complicidad y buen rollo que demuestra el matrimonio, después de más de 20 años de unión y dos hijas en común.

.....
Agencias.

Nicole Kimpel

se recupera de una lesión

Sufrió un pequeño percance días antes del encuentro de su pareja, el actor Antonio Banderas, con el Papa León XIV

SU cuartel general está en Málaga, pero, por motivos de trabajo, también pasan temporadas en Madrid, donde tienen una residencia por la zona centro. Y precisamente fue en la capital donde Nicole Kimpel (44), la pareja de Antonio Banderas (65), sufrió el pequeño percance que le provocó tener que usar muletas durante unos días para caminar, como se puede ver en esta imagen que les muestra SEMANA.

Una torcedura

Todo ocurrió hace unos días cuando Nicole fue a comer con unos amigos y al salir, sufrió un tropiezo que le provocó una torcedura en el tobillo, obligándole a acudir a urgencias.

Por fortuna, solo se trató de un esguince del que la alemana ya estaba muy recuperada cuando tuvo lugar el encuentro con el Papa León XIV *Tejer redes*, en el Movistar Arena, el domingo 7, en el que Banderas era uno de los protagonistas. ■



MÁS DE UNA DÉCADA JUNTOS

Banderas y Kimpel mantienen una estable relación desde 2014.



estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Sandalias de temporada: las tendencias que triunfan

SALUD

Melanoma: cuidado con el sol

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Cómo hay que limpiar los jarrones y las damajuanas

Y ADEMÁS

Te interesa, ocio, pasatiempos, horóscopo...

BELLEZA

Prepara tu piel para el verano

Firme, luminosa y saludable

Sandalias de temporada

Cuando llega el calor son las indiscutibles protagonistas. En el amplio abanico de tendencias de este verano 2026 vas a encontrar tu diseño ideal



► Martinelli.
179,95 €



► Mango.
35,95 €



► Lodi.
169 €



► Pedro Miralles.
159 €



► Bibi Lou.
165 €



► Silbon.
129 €

Tacón

Nunca van a pasar de moda. Aunque esta temporada son las sandalias con tacón de bloque (ancho, recto y cuadrado) de una altura sensata las que se llevan todo el protagonismo, en tu zapatero siempre debes hacer un hueco a las clásicas de tacón fino que dan un plus de elegancia a todos los looks.



Alejandra Osborne (47) hace el mix perfecto con unas sandalias doradas minimalistas y vestido lencero.



Los looks más frescos e informales, como el de Gigi Hadid (31), tienen en las cómodas *ugly sandals* el complemento 10.

LAS SANDALIAS PLANAS COMBINAN TANTO CON LOS LOOKS MÁS CASUAL, COMO CON LOS VESTIDOS LADY, FALDAS VAPOROSAS O LOS TRAJES DE CHAQUETA

Planas

Los estilismos más libres y relajados del verano tienen en las sandalias planas, en todas las versiones, a las mejores compañeras de viaje. De las doradas al cuero, pasando por el rojo vibrante y todas de tiras en el empeine.

►miMaO.
59 €



►Cortefiel.
59,95 €

►Pedro del Hierro.
149 €



►Birkenstock.
130 €

►Polo Ralph Lauren.
325 €



►Parfois.
25,99 €

►Lottusse.
249 €



Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame

estilo47



Katie Holmes (47) lleva el diseño más clásico.



► Carmela. 79,95 €



► Wonders. 105 €



► Mustang. 59,95 €

Zuecos

Funcionales y muy fáciles de combinar, los zuecos son ideales para sobrevivir a las altas temperaturas sin renunciar al estilo. Elígelos siempre en los tonos neutros: marrón, beige, cámel...



► eseOese. 79,90 €



► Pedro García. 395 €



Susana Molina (36) apuesta por las cuñas de moda este verano.



► Popa. 99,95 €



► Bimbay Lola. 116 €



► Xti. 49,95 €

Cuñas

Las cuñas se reinventan esta temporada en su versión más sofisticada: en piel y thong. Pero tampoco debes dejar de lado las de tiras de esparto, que son las más cómodas.



► Zara. 45,95 €

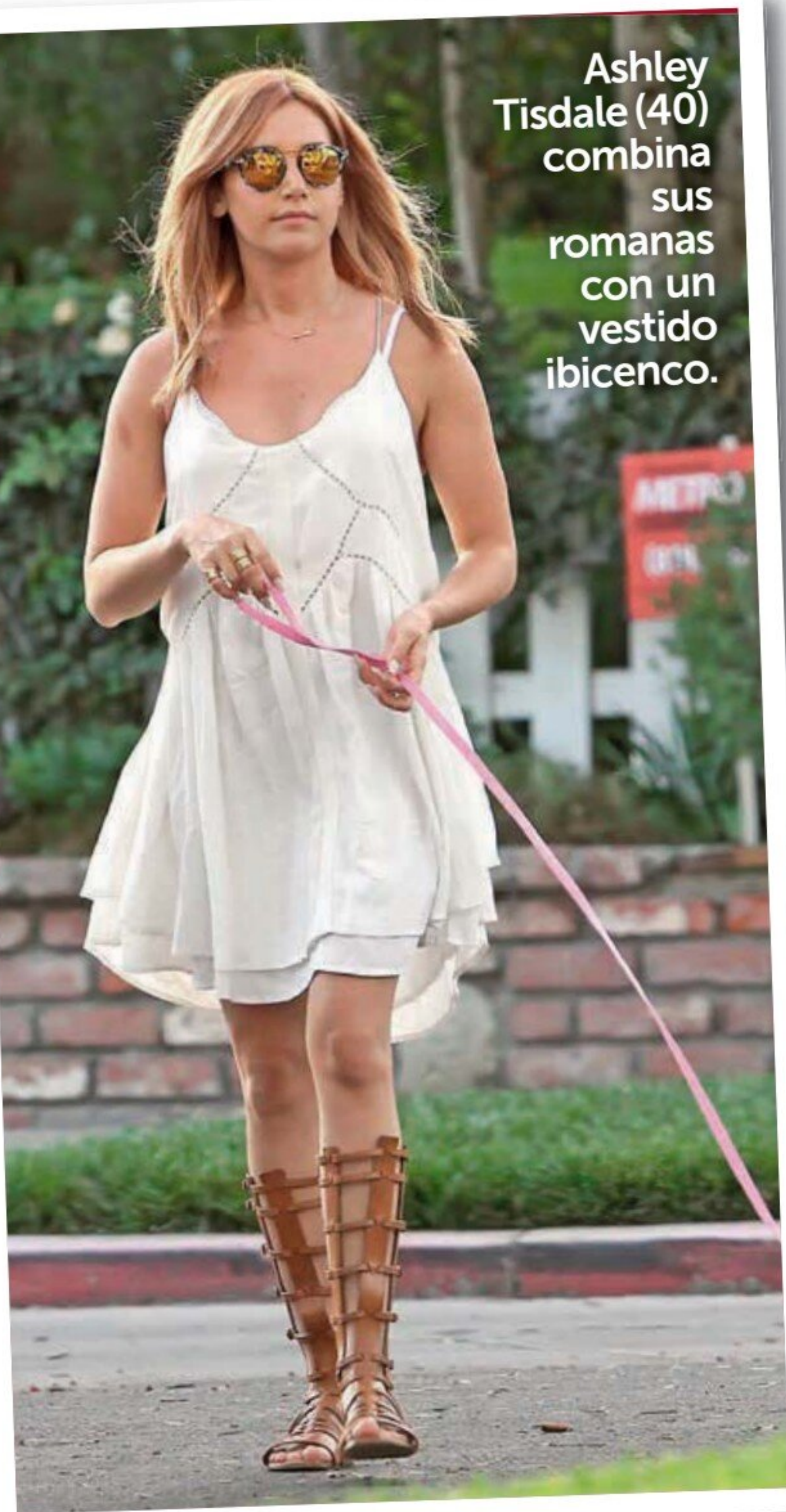


► Pitillos. 74,95 €



► Massimo Dutti. 99,95 €

Ashley Tisdale (40) combina sus romanas con un vestido ibicenco.



► Michael Kors.
225 €

Romanas

Ya son parte del fondo de armario del verano. Las romanas que trepan hasta casi la rodilla para llevar con vestidos mini o short, o las que apenas suben del tobillo para combinar con pantalones fluidos.



► Makis Kotris.
155 €



► Giuseppe.
34,95 €



► Brownie.
49,95 €

Maribel Verdú (55) se atreve con el modelo más clásico.



► Clarks.
100 €

Cangrejeras

Puede que no sea el calzado estéticamente más bonito, pero las cangrejeras llevan unas temporadas triunfando. ¿Lo mejor? El amplio abanico para elegir y adaptarlas a tu estilo.



► Claudie Pierlot.
265 €



► Toni Pons.
65 €



► Pikolinos.
109,95 €



► Sfera.
21,99 €

Estafas a mayores

La amenaza cercana

Todos podemos ser víctimas de un fraude utilizando la tecnología, pero el colectivo senior es uno de los más afectados por estos delitos contra los que resulta difícil protegerse

EN los últimos tiempos se han incrementado los fraudes a colectivos senior o vulnerables, utilizando las nuevas tecnologías (por teléfono, internet, inteligencia artificial) así como las típicas visitas engañosas al domicilio. Si una persona senior o familiar detecta un posible fraude o intento de fraude debe acudir o contactar inmediatamente con la empresa suministradora (compra electrodoméstico, suscripción a algún servicio, asesoramiento legal, etc.) para conocer si se le está ofreciendo el servicio de forma fehaciente. En todo caso, si una vez adquirido un pro-

ducto o servicio te arrepientes o consideras que no se adecua a lo ofrecido, tienes derecho a darte de baja con un correo certificado o electrónico en un plazo de 14 días según la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios (LGDCU), aprobada mediante el Real Decreto Legislativo 1/2007. A partir de este momento y si no has obtenido respuesta o esta no te satisface tienes tres vías para solucionar el asunto:

● **Presentar una queja ante las autoridades.** A nivel local a través de las Oficinas Municipales de Información al Consumidor (Sue-



Métodos más comunes

✓ Falsos revisores de la luz o el gas. Llevan incluso una especie de uniforme, pero recuerda, las compañías reales nunca cobran en efectivo ni te piden datos bancarios o personales, se supone que ya los tienen, por eso han ido.

✓ Llamadas del banco por supuestas cuentas bloqueadas. Eso no se puede hacer de golpe. Si tienes dudas, ve a una oficina física.

✓ Ventas a domicilio. Se aprovechan para vender cosas innecesarias o muy caras. No firmes nada sin otro familiar presente que te pueda aconsejar.

len estar en los Ayuntamientos). A nivel autonómico a través de los Organismos Autonómicos de Consumo (en tu Comunidad autónoma) A nivel estatal a través del Ministerio de Consumo. A nivel supranacional a través Centro Europeo del Consumidor en España (si la empresa prestataria del bien o servicio se encuentra fuera de España).

● **Contactar con una organización de personas consumidoras.** Si no has obtenido respuesta o ésta no soluciona el conflicto, acude a una organización en defensa de las personas consumidoras para asesorarte.

● **Dependiendo de la gravedad del caso y si el importe o la estafa**

TIENES DERECHO A DARTE DE BAJA CON UN CORREO CERTIFICADO O ELECTRÓNICO EN UN PLAZO DE 14 DÍAS



FASCÍCULO
2

www.semana.es
SEMANA

Cocina DE TEMPORADA



- Ensalada de coliflor y brócoli
- Timbal de arroz con berberechos
- Guiso de bacalao y moluscos
- Chuletas de cordero
- Dorada a la plancha con hortalizas
- Tarta de queso y yogur

PRIMAVERA

Ensalada de coliflor y brócoli con parmesano

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 brócoli
- 1 cogollo de lechuga
- 300 g de queso parmesano en lascas
- 50 g de bacon
- 50 g de pasas
- 50 g de nueces picadas

Aliño de parmesano:

- 1 taza de mayonesa
- 1/2 de leche entera
- 1 cucharada colmada de parmesano rallado

Preparación

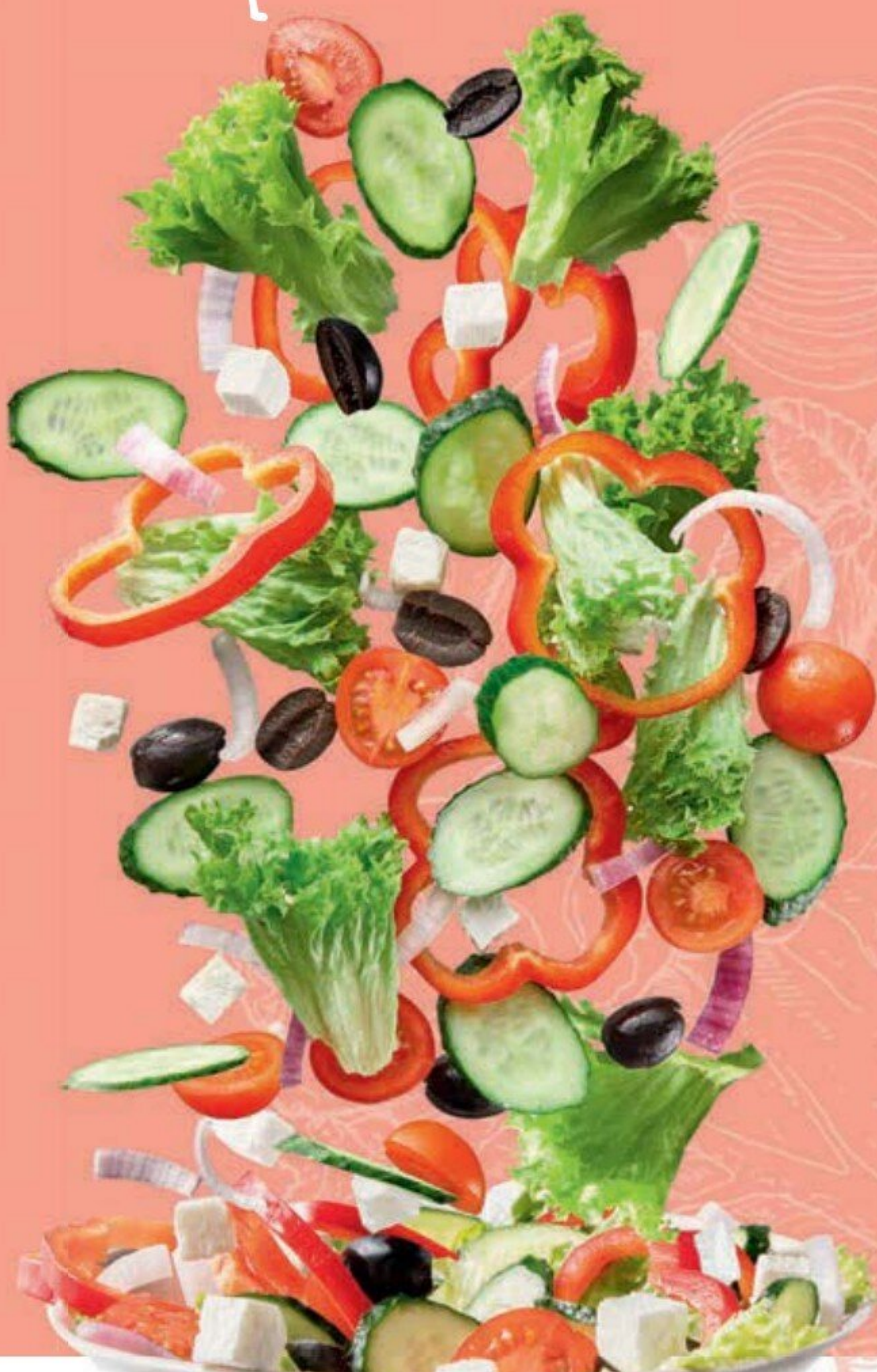
Lavar la coliflor y el brécol y escaldar 1 minuto. Pasarlos por agua fría y separarlos en ramitos pequeños. Lavar la lechuga, centrifugarla y cortarla.

Freír el beicon en una sartén sin aceite para que se ponga crujiente. Poner las pasas a remojo de agua en una taza e introducirla 30 segundos en el microondas.

Mezclar el brócoli y la coliflor con la lechuga, el beicon, las pasas, las nueces, las escamas de parmesano y aliñar la ensalada con el aliño (prepararlo emulsionando todos los ingredientes).

4 raciones / 30 minutos

SABÍAS QUE ...



Las ensaladas clásicas, también llamadas *jardineras*, combinan las llamadas verduras frías (lechuga, rúcula, berros, espinacas) con hortalizas (tomates, cebollas, pepinos) y se aderezan, normalmente con sal, vinagre y aceite (por cierto, en ese orden).

Sin embargo, en los últimos años, las ensaladas se han 'sofisticado' añadiéndosele otros ingredientes, desde frutas tropicales, manzanas o granada, hasta huevo, pan tostado, salmón, atún, taquitos de queso, mozzarella, anchoas, pollo, brócoli, nueces... Las opciones son casi infinitas.

En España, casi cada región tiene una ensalada típica, desde la pipirrana andaluza, que lleva atún y huevo duro, hasta la campera, que se hace con patata cocida. También son muy populares otras internacionales como la César, que lleva una salsa especial, la ensalada griega, con queso feta, el tabulé libanés, con cuscús o incluso la de col, que es típicamente americana.

En cualquier caso, empezar a comer con una ensalada es una opción muy saludable, ya que además te llena y te permite comer menos cantidad de un segundo plato.



TEN EN CUENTA

PARA COCER COLIFLOR SIN OLOR, PUEDES AÑADIR UN CHORRITO DE VINAGRE (BLANCO O DE MANZANA), ZUMO DE LIMÓN O UN CHORRO DE LECHE AL AGUA HIRVIENDO



Timbal de arroz con berberechos

Preparación

4 raciones / 30 minutos

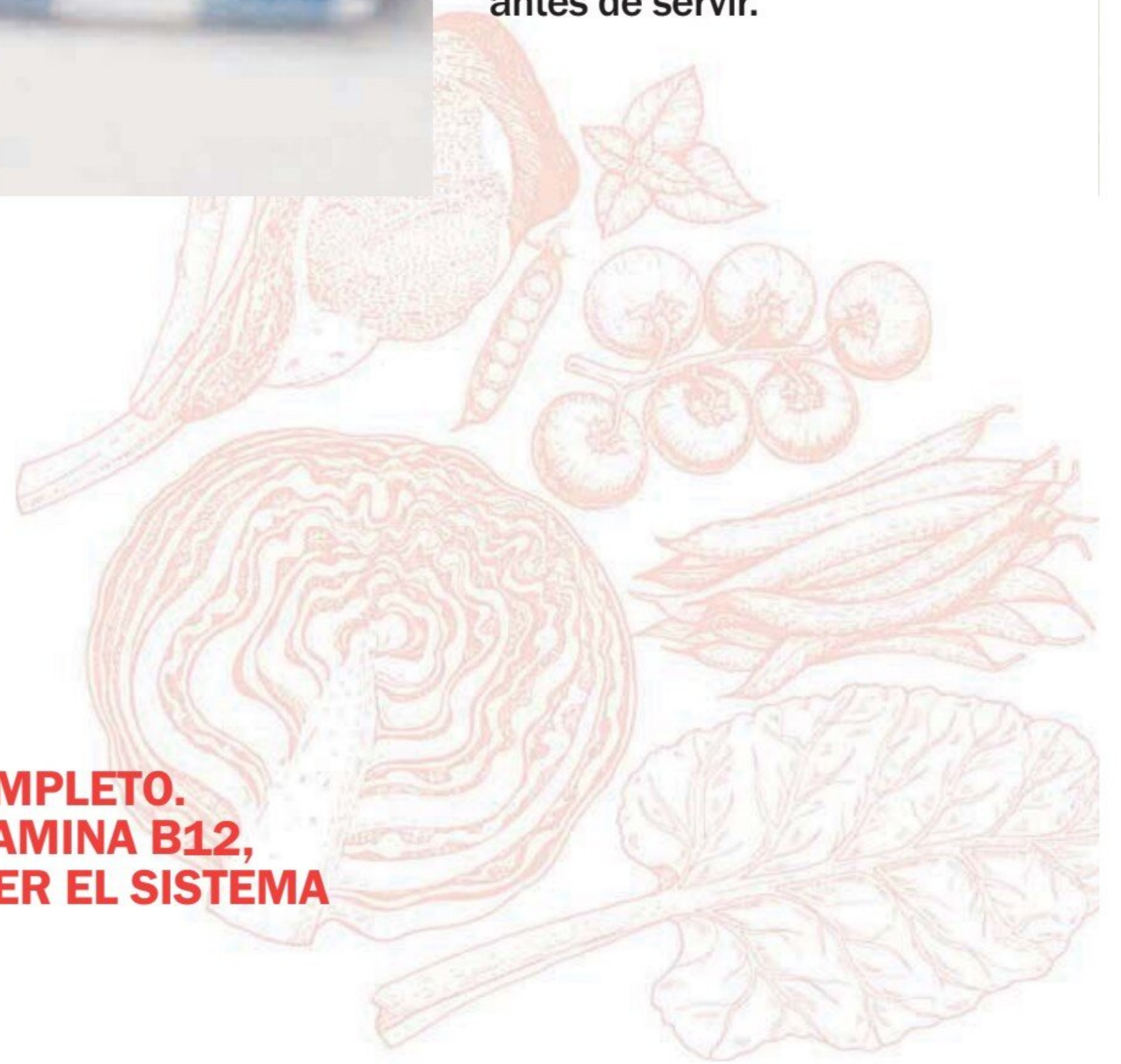
Lavar el arroz y colar hasta que el agua salga clara. Pelar y picar finamente la chalota. Saltear en una olla caliente con el aceite hasta que esté transparente. Saltear brevemente el arroz, añadir el caldo, salpimentar, tapar y dejar cocer a fuego lento durante unos 20 minutos. Remover de vez en cuando hasta que el arroz esté tierno, pero ligeramente firme al morder. Añadir más caldo si es necesario.

En una olla aparte, hervir el vino con la hoja de laurel y las hierbas. Añadir los berberechos y cocinarlos al vapor, tapados, durante unos 5 minutos. Escurrirlos, dejarlos enfriar un poco y separar la carne de las conchas. Incorporarlos al arroz, sazonarlos al gusto, presionar la mezcla en moldes y desmoldar en platos antes de servir.

Ingredientes

- 200 g de arroz de grano largo
- una chalota
- 500 ml de caldo de pollo
- sal
- pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 350 g de berberechos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 ramitas de perejil
- 2 ramitas de tomillo

LOS BERBERECHOS SON UN ALIMENTO MUY COMPLETO. SON BAJOS EN GRASA Y RICOS EN HIERRO Y VITAMINA B12, IDEAL PARA COMBATIR LA ANEMIA Y FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO





Guiso de bacalao y moluscos

Preparación

4 raciones / 45 minutos

Lavar y limpiar los mejillones y las almejas.

Desechar los que no se cierran al presionarlos suavemente. Lavar, limpiar y picar finamente el apio. Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo. Lavar el eneldo, sacudir para secarlo y picarlo en trozos grandes. Cortar el bacalao en trozos pequeños.

Calentar el aceite de oliva en una olla grande y sofreír la cebolla, el ajo y el apio. Desglasar con vino blanco y nata. Sazonar con laurel, semillas de hinojo, sal y pimienta. Añadir el eneldo. Llevar a ebullición, luego añadir los mejillones y las almejas y los trozos de pescado, tapar y cocinar durante unos 4 minutos, volteándolos de vez en cuando. Retirar los moluscos y los trozos de pescado de la olla con una espumadera y repartirlos en platos hondos. Decorar con hojas de eneldo y servir con una baguette.

Ingredientes

- 1 k de mejillones
- 1 k de berberechos
- 400 g de filetes de bacalao
- apio
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- eneldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de vino blanco seco
- 200 ml de nata
- laurel
- 1 cucharadita de semilla de hinojo
- sal
- pimienta negra molida

RECUERDA QUE ES IMPORTANTE DESECHAR LOS MOLUSCOS QUE NO SE ABRAN AL COCINARLOS





Chuletas de cordero con cuscús

Preparación

4 raciones / 90 minutos

Lavar el limón, secarlo y rallarlo finamente. Exprimir el zumo. Mezclar la mostaza, la ralladura de limón, 1 cuch. de jugo de limón, el ajo picado, miel y 3 cuch. de aceite de oliva. Cubrir el cordero con la marinada y dejar en el refrigerador durante 1 h.

Llevar el caldo a ebullición e incorporar el cuscús, sazonar con sal y pimienta, retirar del fuego y dejar reposar unos 10 min. Reservar algunas hojas de albahaca para decorar y pique el resto. Lavar y cortar los rábanos en rodajas finas.

Retirar el cordero de la marinada y dorarlo en una sartén caliente durante 5-6 min. por cada lado hasta que esté dorado. Salpimentar.

Mezclar las hierbas, los rábanos, un poco de jugo de limón y el aceite restante con el cuscús y sazonar al gusto. Colocar las chuletas de cordero en platos y decorar con albahaca antes de servir.

Retirar el cordero del adobo y dorarlo en una sartén caliente durante 5-6 minutos por cada lado hasta que esté dorado. Sazonar con sal y pimienta. Mezclar las hierbas, los rábanos, un poco de jugo de limón y el aceite restante con el cuscús y sazonar. Servir con las chuletas de cordero en platos, adornado con albahaca y con las hojas de albahaca reservadas.

Ingredientes

- 600 g de chuletas de cordero
- 250 ml de caldo de verduras
- 250 g de cuscús instantáneo
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 1 cucharada de miel líquida
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta molida
- 2 puñados de hierbas (albahaca, perifollo, perejil)
- 6-8 rábanos

EL CUSCÚS SE UTILIZA CADA VEZ MÁS COMO GUARNICIÓN EN LUGAR DEL ARROZ, SOBRE TODO PORQUE SE PREPARA MÁS RÁPIDO



Dorada a la plancha con hortalizas

Preparación

4 raciones / 60 minutos

Lavar la dorada por dentro y por fuera con agua fría y secarla con paños. Lavar las hierbas, sacudirlas para secarlas, retirar las hojas de la mitad y picarlas.

Mezclar la ralladura de limón y el aceite de oliva en un tazón y cubrir el pescado con la mezcla. Tapar y marinar en el refrigerador durante unos 30 minutos.

Luego, sazonar el pescado por dentro y por fuera con sal y pimienta. Lavar un limón, cortarlo en rodajas y rellenar las cavidades del pescado con las hierbas restantes.

Limpiar las alcachofas, retirar los tallos y cortar los brotes por la mitad. Lavar los espárragos, retirar las puntas leñosas y pelar el tercio inferior de los tallos si es necesario.

Asar la dorada a la parrilla durante 10-12 minutos, idealmente usando una rejilla para parrilla o una sartén de aluminio. Voltear el pescado con cuidado una vez durante la cocción. Asar las alcachofas y los espárragos al lado durante 6-7 minutos.

Disponer el pescado y las verduras en platos. Cortar el limón restante en rodajas y servir al lado para exprimirlo sobre el pescado. Decorar con mejorana y servir.

Ingredientes

- 2 doradas, evisceradas y listas para cocinar
- 4 alcachofas
- 500 g de espárragos verdes
- 4 ramitas de tomillo
- 4 ramitas de mejorana
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta recién molida
- 2 limones

LA DORADA ES UNO DE LOS PESCADOS BLANCOS MÁS APRECIADOS EN LA COCINA. LA LLAMADA DE RACIÓN (DE PISCIFACTORÍA) TIENE UN PRECIO BASTANTE ASEQUIBLE

Tarta de queso y yogur

Preparación

4 raciones / 60 minutos

Batir las yemas con el azúcar hasta que estén muy espumosas y por otro lado, el yogur y el queso. Mezclar ambos batidos y añadir poco a poco la harina, las pasas remojadas en el brandy y el brandy.

Batir las claras a punto de nieve y unir con cuidado a la mezcla anterior. Engrasar con mantequilla un molde desmontable de 20x5 cm., espolvorear de harina y llenarlo con la preparación.

Calentar el horno durante 10 minutos a 250 °C, meter el molde, bajar la temperatura a 200 °C y cocer durante 30 minutos o algo más.



Ingredientes

- 2 yogures naturales
- 400 g de queso cremoso
- 3 huevos
- 9 cuch. de azúcar
- 6 cuch. de harina
- 100 gr. de pasas de Corinto
- 1 copa de brandy

PARA SABER QUE YA ESTÁ LISTA, PINCHA CON UN PALITO EN EL CENTRO, SI SALE SECO, ESTÁ PERFECTA





*No tengas reparo
en consultar
ante cualquier
tipo de estafa*

toda la información que te hayan facilitado: contratos, facturas, correos electrónicos, cartas, etc. en la que los supuestos estafadores hayan plasmado cualquier tipo de dato sobre la oferta, persona de contacto, direcciones, teléfonos, webs, etc.

Los estafadores saben que la soledad, la buena fe y la brecha tecnológica convierten a nuestros mayores en blancos fáciles. Si eres una persona senior no tengas reparo ni miedo en consultar a tus familiares ante cualquier tipo de intento de estafa, tus seres queridos te ayudan a solucionar este problema, y si eres un familiar, no culpabilices al mayor, trata de apoyarle y asesorarle respecto al asunto, acompañándole en todo el proceso.

es de una cantidad importante, acude a la mediación a través de un abogado especializado o incluso a la vía judicial, previa denuncia en Policía Nacional, Guardia Civil, Mossos de Escuadra, Ertzaintza o Policía Foral. Lo importante también de estos casos, es recopilar

La falsa llamada médica

La estafa de las urgencias hospitalarias es una de las más frecuentes. La víctima recibe una llamada supuestamente desde un hospital donde le indican que un familiar está ingresado grave (dando nombre auténtico y algunos datos). El estafador le explica que necesita un tratamiento urgente (una medicina, una prótesis...) que no cubre la Seguridad Social pero que puede comprarla. Le piden entonces dinero o incluso joyas valiosas que pasarían a recoger por casa. La presión emocional y el estado de shock nos hace caer en esta trampa, especialmente a los mayores más vulnerables.

Las ideas más nuevas

PIERNAS CON VARICES Daflon alivia los síntomas

● Daflon 500 mg es un medicamento que sirve para aliviar los síntomas relacionados con la insuficiencia venosa. Es muy útil para solucionar los problemas típicos de las piernas hinchadas o con varices. Aumenta el tono de las venas y la resistencia de los capilares. www.daflon.es



LUMINOSIDAD Y UNIFORMIDAD Sistema Iluminador Artistry Labs



● El Sistema iluminador Artistry Labs, formado por el Sérum iluminador y el Corrector de imperfecciones, es un tratamiento de alto rendimiento para una reducción visible y precisa de las manchas oscuras y la recuperación de la luminosidad y la uniformidad naturales de la piel.

Pvr: 257 € news.amway.eu

PREMIADO LC Rosé 2025

● Bodegas López Cristóbal presenta una nueva versión de su vino rosado, con una renovada imagen, acorde con su elegancia y sutileza y que ha sido galardonado con un Bacchus de Oro. Pvr: 18,50 €



BABYLIS Secador, alisador y styler

● Secador, Alisador y Styler de BaByliss, todo en uno para conseguir una melena con cuerpo y movimiento con aire y sin calor extremo. Compacto y ultraligero.

Pvr: 129,90 €

www.babyliss.com

Habas

Una 'joya' a reivindicar

Con el paso del tiempo ha dejado de ser un "alimento de pobres" para convertirse en un ingrediente de lo más versátil e incluso una 'delicatessen' de la gastronomía moderna



Habas con chorizo

INGREDIENTES

- 1 1/2 kg. de habas con vaina (si son muy tiernas) o 1/2 kg. de habas desgranadas
- 100 gr. de tocino
- 100 gr. de chorizo
- 100 gr. de jamón serrano
- 1/2 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- sal

PREPARACIÓN

Si las habas son con vaina, quitar las hebras y cortarlas en trozos entre grano y grano. Darles un hervor de 5 minutos en agua hirviendo con sal, escurrirlas y enfriarlas. Si son desgranadas, cocerlas y quitar la piel una por una.

Cortar en dados el jamón y el tocino, y el chorizo en rodajas y cada una en cuatro. Pelar y picar la cebolla.

4 RACIONES 60 MIN

Calentar el aceite en una sartén amplia y profunda y freír la cebolla picada, antes de que tome color, incorporar el tocino, el jamón y el chorizo.

Rehogar encima las habas dándoles vueltas sin parar, hasta que estén tiernas y bien rehogadas. Son lo que en La Mancha se llaman habas fritas. Servirlas enseguida con rebanadas de pan frito. Hay que comerlas calientes.

PERLAS DE SABOR Y VITAMINAS

Historia

Originarias de Oriente Medio, el cultivo de las habas se extendió por la franja mediterránea y se han encontrado restos arqueológicos en el Antiguo Egipto. Griegos y romanos las consumían de diversas formas: crudas, en gachas o incluso para hacer pan.

Salud y suerte

En la Antigüedad tenían un gran valor simbólico, que aún perdura. Solo hay que pensar en el tradicional roscón de reyes, que tiene una haba dentro que trae suerte a quien la encuentra. Esta pequeña legumbre destaca en su alto contenido en fibra y ácido fólico, potasio... siendo un alimento perfecto en cualquier dieta sana y variada.

Bol de atún con verduras

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 400 g de atún rojo en cuadraditos
- 1 aguacate maduro grande
- 4 rabanitos
- ½ cebolla roja
- 150 g de arroz salvaje
- 1 puñado de canónigos
- jengibre en lonchas
- lombarda morada
- sésamo tostado
- 1 bote de habas verdes cocidas
- 1 chile • aceite
- vinagre de Módena • sal
- 4 flores de pensamiento

PREPARACIÓN

Marinar los tacos de atún con aceite

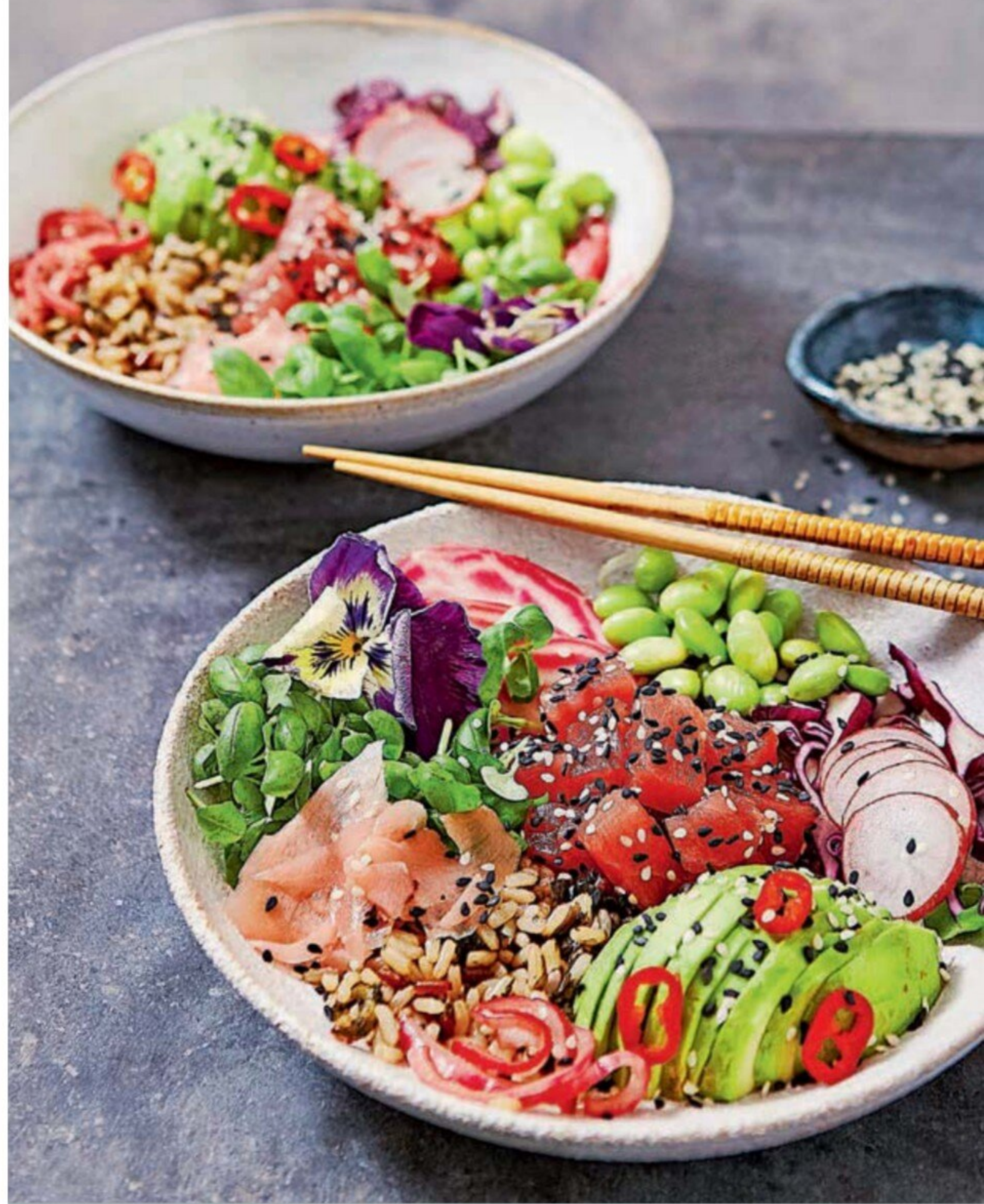
de oliva, vinagre de Módena y sal, y dejar reposar en un bol. Mientras tanto, lavar y cortar los rabanitos en rodajas finas, los canónigos, la cebolla roja, el chile y la lombarda. Reservar los ingredientes por separado y dejar el aguacate para el final.

Cocer el arroz salvaje en agua con sal durante unos 30 minutos.

Escurrir, enfriar en un bol con agua y hielo, colar y

reservar. Sacar el atún del marinado y escurrir. Montar los platos colocando primero el arroz, los canónigos, la lombarda, las habas, los rábanos y el aguacate.

Añadir después la cebolla, el jengibre y el chile. Terminar con los tacos de atún en el centro, dos flores de pensamiento por plato y sésamo tostado. Aliñar con aceite de oliva, vinagre de Módena y sal.



Nidos de habas con jamón

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- ½ k de habas congeladas
 - 100 g de jamón serrano
 - 1 cebolla
 - 6 cuch. de aceite
 - 1 cucharadita de azúcar
 - 4 huevos
 - 1 hoja de laurel
 - unas gotas de licor de anís
 - sal • pimienta
- Nidos:**
- 150 g de kataifi (fideos de cabello de origen griego)
 - mantequilla para untarlos

PREPARACIÓN

Picar la cebolla fina y el jamón en

tiritas o dados.

Calentar el aceite en una cazuela de fondo grueso que cierre bien y freír la cebolla y enseguida el jamón. Añadir las habas sin hollejo y saltar unos minutos a fuego vivo.

Sazonar con sal, azúcar, las gotas de anís, la menta o albahaca (a gusto) y la hoja de laurel. Tapar la cazuela y dejar que se hagan lentamente

sin añadir nada de agua, solamente la que suelten las habas y la cebolla.

Nidos: Formar 4 nidos con los fideos, pintarlos con mantequilla y hornearlos a 220 °C durante 5 minutos. Sacarlos, poner en el centro las habas y un huevo, volver a meter en el horno hasta que la clara esté blanca y la yema blanda.



SI TE RESULTA COMPLICADO ENCONTRAR LOS FIDEOS PARA LOS NIDOS, PUEDES UTILIZAR UNAS TARTALETAS O VOLOVANES

Melanoma

¡Cuidado con el sol!

El pasado 23 de mayo se celebró el Día Mundial del Melanoma, para concienciar a la población sobre esta enfermedad y sobre cómo se puede prevenir con sencillos hábitos

EL melanoma es uno de los cánceres de piel más agresivo, pero también es de los más prevenibles si se adoptan los hábitos adecuados de protección solar. Por ello, los Laboratorios Pierre Fabre, en el marco del Día Mundial del Melanoma, inciden en la importancia de concienciar a la población sobre esta patología. En este sentido, la Dra. Lula María Nieto Benito, médico especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología del Hospital Central de la Defensa Gómez Ulla de Madrid, manifiesta que **"a diferencia de otros tumores de piel y, de forma similar a otros cánceres, el melanoma puede disemi-**

narse a otros órganos y producir metástasis, limitando la calidad y esperanza de vida de las personas que lo sufren".

Además, aunque el melanoma es uno de los tumores cutáneos con menos incidencia, es el que provoca más mortalidad.

En palabras de la Dra. Eva Muñoz, adjunta del Servicio de Oncología Médica del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, "se estima que en España se diagnostican alrededor de 7.500 personas cada año y la incidencia del melanoma ha aumentado en un 20%".

✓ **Las medidas preventivas están dirigidas a la población de cualquier edad.**

De acuerdo con Isabel Car-

bonell, farmacéutica y directora de Formación de Pierre Fabre, "las claves para una correcta prevención son la exposición solar moderada, la fotoprotección a diario y la autoexploración para detectar posibles lesiones cancerígenas y, ante la mínima sospecha, acudir al dermatólogo".

En este sentido, la farmacéutica señala que **"el empleo de un protector solar a diario es esencial para prevenir los efectos dañinos de la radiación solar** (fotoenvejecimiento, manchas, fotosensibilidad, quemaduras y el cáncer de piel, entre otros).

✓ **La prevención, esencial desde la infancia.** La dermatóloga subraya también que **"los adultos deben protegerse, pero resulta fundamental también cuidar la piel de los niños y fomentar el aprendizaje de estas medidas.** Los hábitos que adquieran en la infancia determinarán la salud de su piel en el futuro", ya que alerta de que "las quemaduras solares en los primeros años de vida aumentan el riesgo de desarrollar un melanoma en la edad adulta". En esta línea, la directora de Formación de Pierre Fabre explica que "adop-



Se estima que en España se diagnostican alrededor de 7.500 personas cada año con cáncer de piel

tando las medidas de protección adecuadas en los primeros 18 años de vida, se puede prevenir en un 80% la aparición del cáncer de piel en la edad adulta. Por ello, hay que recordar siempre que la piel tiene memoria".

✓ **El principal factor para el desarrollo del melanoma es la exposición solar intensa e intermitente.** Esta es la causa más frecuente entre la población más joven y que se corres-

Investigación

● **"En los últimos años se ha conseguido la aprobación de diferentes terapias dirigidas y de la inmunoterapia para el tratamiento de melanoma que ha permitido aumentar la supervivencia de estas personas y, en muchos casos, conseguir una supervivencia libre de enfermedad. No obstante, es necesario seguir investigando en la biología molecular y celular del melanoma para poder conocer su comportamiento y que los profesionales puedan adelantarse en muchos casos en los que, tras el diagnóstico, se llega tarde", explica la Dra. Nieto Benito.**



- ▶ Stick Nivea Sun FPS 50+. 12,99€
- ▶ Hydrashair Solar Mist de Arkhe. 42€

- ▶ Ultra sérum de Avène PSF 50+. 32,90€
- ▶ Sun Shiel-D de Toskani SPF 50+. 49,90€

- ▶ Spray protector para el cabello Hawaiian Tropic SPF 30. 8,99€
- ▶ Sun Sport Spray Lacura Kids de Aldi. 5,19€

Cremas, gorras, ropa y gafas

Se debe eludir la exposición solar en las horas centrales del día, ya que es el momento en el que la radiación es más intensa, y recomiendan también permanecer en la sombra y evitar la exposición solar prolongada. Además, incluso en días lluviosos, nublados y, especialmente, en la montaña y en la nieve, es fundamental usar protector solar de amplio espectro, que proteja frente a la radiación ultravioleta A y B, con factor de protección 50 o superior. "El protector solar debe ser aplicado de forma generosa antes de la exposición y renovarse cada dos o tres horas y después del baño, ejercicio o haber sudado", puntualiza la Dra. Nieto Benito

La ropa también protege de la radiación solar: los sombreros de ala ancha, las gafas de sol homologadas y las prendas que cubren la piel ayudan a evitar los efectos perjudiciales de la radiación solar. Además, algunos tejidos cuentan con protección ultravioleta especialmente para protegerse en la piscina, la playa, así como para realizar deporte u otras actividades al aire libre. Y, por supuesto, las gafas de sol y las gorras no deben faltar en nuestro equipaje.

ponde con el sexo femenino, **mujeres que quieren estar bronceadas y se exponen al sol en las horas centrales del día (entre las 12 y las 17 horas, las peores)**, especialmente en los meses de verano, junto con el uso de las cabinas de bronceado artificial, "que se han relacionado directamente con el desarrollo de melanoma y es la principal causa del incremento de la incidencia y prevalencia de este tipo de tumor", apunta la dermatóloga.

✓La importancia de revisar la piel periódicamente.

"Ante cualquier lunar nuevo con características diferentes al resto o grandes cambios en los ya existentes (crecimiento rápido, forma irregular, presencia de varios colores, sangrado, etc.), se debe consultar siempre con un dermatólogo. **La detección precoz es fundamental, ya que determina el pronóstico del tumor**", remarca la Dra. Nieto Benito. Por ello, Car-

bonell valora de manera positiva que las campañas de sensibilización y la mayor conciencia de la población, ante los efectos perjudiciales de la radiación solar y el correcto empleo de los protectores, están alentando a la sociedad a cambiar las rutinas en el momento de aplicar estos productos. "Hasta hace poco tiempo se usaban básicamente en la época estival mientras que hoy en día se incorpora un protector solar en la rutina *skincare*".



Prepara tu piel para el verano:

Firme, luminosa y saludable

Los largos días de exposición al sol y las rutinas menos estrictas de esta época del año ponen a prueba tu piel. Para que no te pasen factura debes prepararla con antelación, hidratándola en profundidad y reforzando su barrera

CON la llegada del verano, el cuidado corporal adquiere un papel protagonista en las rutinas de bienestar y belleza. Más allá de la estética, preparar la piel para los meses de más exposición solar implica prestar atención a la hidratación, la nutrición y el uso de productos específicos que ayuden a mantenerla firme, luminosa y sa-

ludable. Cremas reafirmantes, exfoliantes y tratamientos hidratantes se convierten en grandes aliados para mejorar la textura de la piel y potenciar su cuidado diario.

1 Mantente muy hidratada

Para una piel luminosa es esencial la hidratación por dentro. Cuando bebemos poca agua, nuestros riño-

nes trabajan más lento y se acumulan toxinas en nuestro organismo. Por ello, es clave beber al menos dos litros al día **para mantenerte hidratada y acabar con la temida retención de líquidos**. Si puedes, hazlo fuera de las comidas, te dará una mayor sensación de saciedad y, por tanto, ayudarás a reducir la ingesta posterior de calorías.

Desde el interior

✓ Tras los meses tapada, la piel está más sensible y cuando vuelve a exponerse puede reaccionar con rojeces, quemaduras o sensación de tirantez.

✓ La nutricosmética es una fórmula excelente por su concentración de ingredientes para preparar la piel de cara al verano, fortaleciendo sus defensas y estimulando la melanina desde el interior.

✓ Estas fórmulas contienen vitaminas C y E y, sobre todo, betacarotenos para neutralizar los radicales libres. Eso sí, nunca sustituyen al protector solar.

2 Exfoliar para potenciar

Eliminar las células muertas no solo estimula la regeneración y mejora la luminosidad, sino que **facilita la penetración de los tratamientos, además de mejorar la circulación**. Debes hacerlo una o dos veces por semana tanto en el rostro como en el cuerpo para devolver a la dermis su estado natural.

►Lipikar Leche Corporal de La Roche-Posay. Hidrata y calma la piel. 25€

►Comforting Enzyme Peeling Mask de La Biosthetique. Activa la renovación celular. 36,50 €



►Sérum Luxury Star de Kuka&Chic. Hidratación 24 horas. 48€

►Super Multi-Corrective Soft Cream de Kiehl's. Reafirma y retexturiza la piel. 83€



►Moisture Surge. Mascarilla hidratante de noche de Clinique. 49€
►Reset 10. Serum exfoliante con ácido glicólico que alisa y controla imperfecciones. 49€

LAS CLAVES DE UNA BUENA PIEL VAN DESDE LA EXFOLIACIÓN A UNA HIDRATACIÓN PROFUNDA

3 Cremas hidratantes

Además de hidratarte por dentro con el líquido necesario (al menos dos litros de agua al día), las cremas son tus aliadas imprescindibles. **Utiliza lociones ricas en ácido hialurónico, aloe vera, centella asiática o manteca de karité.** Por la noche, el objetivo es regenerar con activos como los retinoides que estimulen la producción de colágeno.

4 Protección todos los días

Los dermatólogos coinciden en que la radiación UV es responsable de hasta el 80% del envejecimiento visible de la piel. **No hay excusa posible en ninguna época del año, y toda-**

vía menos ahora, en el uso diario del protector solar, en los días con o sin sol. Puedes optar por fórmulas que, además, incorporen tratamiento hidratante, antioxidante o despigmentante.

5 Refuerza la piel con antioxidantes

Lo que comes influye directamente en la salud y apariencia de la piel. **Una dieta rica en antioxidantes ayuda a combatir el daño oxidativo causado por los factores externos.** Incorpora alimentos ricos en vitamina C y betacarotenos como naranjas, kiwis, cerezas, zanahorias o brócoli, que contienen nutrientes que ayudan a proteger las células de la piel y mantenerla luminosa.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



UNA CUESTIÓN DE SALUD Y CRITERIO

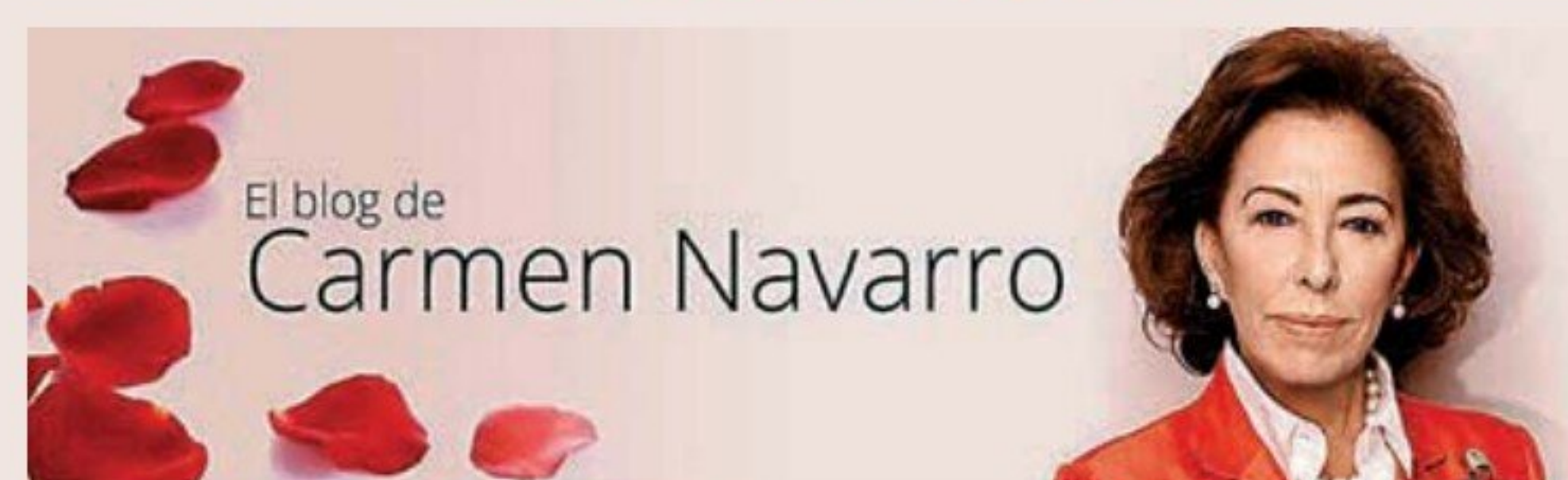
Uno de los errores más habituales que veo en cabina es pensar que todo empieza y termina con el protector solar. Es fundamental, por supuesto, pero no es suficiente si la piel no está en buenas condiciones. Llegar al verano con la piel deshidratada, apagada o sensibilizada es empezar en desventaja.

Para mí, preparar la piel implica trabajar tres aspectos clave: hidratación, uniformidad y capacidad de defensa. La piel necesita estar bien hidratada en todas sus capas, algo que hoy conseguimos con fórmulas avanzadas que combinan distintos tipos de ácido hialurónico. Pero también necesitamos unificar el tono, mejorar la textura y devolver la luminosidad, porque una piel irregular no refleja la luz y se ve más cansada.

En cabina, cada vez apostamos más por tratamientos que respeten la piel y no la sensibilicen en exceso, especialmente en esta época. Tecnologías como la luz pulsada o ciertos láseres bien indicados permiten mejorar manchas, tono y luminosidad sin comprometer la barrera cutánea, siempre que se apliquen con criterio profesional.

Tratamientos como Hydralift permiten una hidratación profunda, mejoran la textura y aportan ese efecto de piel "rellena" y luminosa que no necesita correcciones. Por otro lado, tecnologías como Fhos Procyon trabajan la regeneración y la calidad cutánea a través de la luz, ayudando a unificar el tono y a devolver vitalidad sin agredir la piel. La combinación de ambos enfoques —hidratación intensiva y estimulación celular— permite llegar al verano con una piel más uniforme, jugosa y saludable, capaz de lucirse sin artificios.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



JARRONES Y DAMAJUANAS COMO NUEVOS

Si estas aprovechando estos días de buen tiempo para montar tu jardín o terraza y con ello los consiguientes muebles y decoración de exterior, puede que te hayas encontrado con que algunos de ellos no están en el mejor estado posible y que se ha acumulado suciedad y polvo durante estos meses. Pero, evidentemente, algunos son más fáciles de limpiar que otros. Quizás, algunos de los más difíciles sean los jarrones o damajuanas. Al tener boquilla estrecha y amplio fondo, puede resultar complicado acabar con la suciedad incrustada o los malos olores. Es por eso que hoy quiero traeros un truco para que queden como nuevos:

- **Necesitaremos estos ingredientes:** 5 cucharadas grandes de bicarbonato, 5 cucharadas de tu lavavajillas habitual, 1 litro de vinagre de limpieza, 1 litro de agua y 2 buenos puñados de arroz.
- **Usa un embudo para verter los ingredientes** dentro del jarrón.



- **Pon a calentar el agua junto con el vinagre hasta casi llevarlo a ebullición.** El arroz funcionará como si fuera un estropajo.
- **Hay que ir agitando y dejando reposar unas horas** hasta que recorras todas las zonas de tu damajuana o jarrón. Ayúdate de unos paños de cocina para poder agitar y girar sin esfuerzo.



Consejo extra

Si tu jarrón tiene líneas blancas o manchas opacas causadas por el agua estancada, mezcla 1 taza de vinagre de limpieza con el jugo de 1 o 2 limones. Después, vierte la mezcla en el interior del jarrón y usa una esponja suave para impregnar bien las zonas con sarro. Deja actuar la mezcla durante varios minutos para que el ácido disuelva la cal. Para terminar, pasa un estropajo suave que no raye (como el estropajo azul) y enjuaga con abundante agua.

Reutiliza las bolsas de gel de sílice

● **Si eres de los que tiras las bolsitas de gel de sílice** que acompañan prendas de ropa, bolsos, alimentos, medicamentos o dispositivos electrónicos, entre otras cosas, esto te interesa... Y es que estas bolsitas sirven para absorber la humedad y conservar y proteger los productos sensibles en el interior de los embalajes, por lo que en vez de desecharlas, puedes darlas otro uso.



- **Puedes usarlas para conservar las joyas** de plata o los metales chapados, ya que evitan la oxidación y prolongan su brillo.
- **Son muy útiles para evitar que se estropeen** documentos o papeles importantes, como las escrituras de propiedad o los pasaportes.
- **Eliminan malos olores provocados** por las bacterias y hongos que proliferan en ambientes húmedos. Así, las puedes colocar en zapa-tillas y bolsas de deporte, pero también en armarios o en el cubo de la basura.
- **Sirven para recuperar los móviles** que se han mojado. Para ello, mételos apagados, sin funda y sin tarjeta SIM, en una bolsa de plástico con cierre hermético y varias bolsitas de gel de sílice.

Pasatiempos de primavera



AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	DIVINIDAD AMERINDIA ORNAMENTAR ... FOSTER, ACTRIZ	SUF., ALCOHOL FORTUNA PRACTICANTE DE YOGA ONOM. DE LA RISA	ABREVIATURA DE "NORTE" PUSIESE EN REMOJO OBSERVARÁ	HIZO UNA OPERACIÓN EDUCACIÓN INFANTIL SUBÍA LA BANDERA LABRE	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO POBL. DE FRANCIA ROENTGEN	ALTARES FIRMES, ¡...! DESAFÍAS UN MOLUSCO	... MAHAL, MAUSOLEO PEDESTAL MARCHITABA ENCAMINARSE	POÉT., ITALIANO COLOR OPALINO RADIE, TRANSMITA	HACEN NATACIÓN PLANTÍGRADOS CURASEN
TIPO DE PATÍN									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL ALUMINIO BUCANERO									
CONSONANTE NASAL DISTENDED, AFLOJAD									
REITERAS FORMA DE PRONOMBRE, FEM.									
MIEDO MODERADO COLOCA EN UN SITIO									
EMPLEO, UTILIZO TE ..., PIERDES EL EQUILIBRIO					↓				
LANZARA UNA OJEADA CUARTA VOCAL									
HACÉIS ORACIÓN FORMA DE PRONOMBRE PERSONAL									
GORRO MILITAR PEDAZO DE TELA VIEJO Y ROTO									
NITRÓGENO NOMBRE DE IRLANDA EL UNO EN LA BARAJA									
INTERJ. DE DOLOR UN DESINFECTANTE									
UNA CAPITAL EUROPEA UN CONDIMENTO, PL.									
QUE TIENE GIBA, FEM. PRIMERA LETRA DEL ABCEDARIO									
HACER JURAMENTOS ... AFFLECK, ACTOR									
PERCIBÍA LOS SONIDOS MAMÍFERO DE AMÉRICA MERIDIONAL									
UNA CONSONANTE LÍNEA, TRAZO IMPUESTO DE SOCIEDADES									
IJADA TOQUE EL PITO									
INTERJECCIÓN PARA ANIMAR FORMARÁN ERAS									



CRUCIGRAMA

Nº 2.899

HORIZONTALES

- 1:** ...-shui, sistema filosófico chino. Sujetas con cuerdas.
- 2:** Que reproducen figuras de realidades concretas, fem.
- 3:** De pechos en el balcón, fem. Umberto ..., escritor.
- 4:** Conjunción negativa. Traerán algo a la memoria.
- 5:** Está de más. Último piso de un edificio.
- 6:** Vea lo escrito. Siglas de República Árabe Unida.
- 7:** Adorno con bordados. Tela gruesa, pl.
- 8:** Amplíen. Pref., repetición.
- 9:** Centro de internamiento de extranjeros. Cerceta, ave.
- 10:** Nos ..., nos resfriamos.
- 11:** Argollas. ... Abeba, capital de Etiopía.

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

VERTICALES

- 1:** Seguidores, admiradores. Portaequipajes exterior de un coche.
- 2:** Relativa a la fisiología.
- 3:** Personalidad individual propia. Dar gritos estridentes.
- 4:** Provista de número. Antigua matrícula de Toledo.
- 5:** Piedra machacada. Porciones de chocolate.
- 6:** Asociación de Deportes Olímpicos. Hacer entrega de algo.
- 7:** Acomete. Hembra del perro.
- 8:** Forma de pronombre personal. Atascad, obstruid.
- 9:** Estropean. Una compañía discográfica.
- 10:** Coloq., sacadineros.
- 11:** Produjo sonidos. Existas.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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



1



2



3



4



5

REMOLCAD SÍMBOLO DEL COBALTO	FURIA, VIOLENCIA	MUY DISTRÁIDOS ANILLOS RÍGIDOS	VOZ DE ARRULLO PREF., INTERIOR	EN ESTE LUGAR	VUESTRA MAJESTAD LOSA CON- SAGRADA	COLOQ., MENTIRA AFERRARÁ	INTERJ. DE DOLOR
	FOTO 1 AVES ..., AVES DE PRESA			FOTO 5 ...-TSE, FILÓSOFO CHINO			
LABRARON TIPO DE POEMA				FOGÓN BAJO ECHÓ LA RED		EXISTO PERNIO	
		MOLUSCO BIVALVO ÚNICA			LIGERO PROVINCIA CASTE- LLANA		ZONZAS, SIMPLES
HOMBRE DESASEADO	HUMOR DE LLAGAS DOCU- MENTO		ACUSADOS DE UN DELITO 24 HORAS		HACES ORACIÓN RASPAD		
		ENTREGAD PARTE DE UN BARCO		VASIJA DE BARRO ACUDÍAS		FOTO 2	
OKAPI MERCADO EUROPEO			PERCIBIRÁN SONIDOS CANTEN LOS POLLOS			SÍMBOLO DEL TORÓN PULIRÉ CON LA LIMA	
		TIPO DE MÚSICA EMPUJÓN		CORTES OBLICUOS ACCIÓN DE SEGAR			
ABREV., APLICA- CIÓN	IGLESIA CATEDRAL FOTO 4		... NEWTON, CIENTÍFICO CONJUNTO DE DOS			UN SUFJO TORREN- TERA	
	HAGÁIS NATACIÓN FORMÓ ERAS				PERTRE- CHES EL QUE HA- CE OLLAS		
MONEDA BÚLGARA ESPOSO		REALIZA UNIONES ALA ..., PLANEADOR		ABORRECER PONGAN ORLAS			PAPEL PA- RA PULIR, PL.
			EN FÚTBOL, TANTO PREF., "A TRAVÉS DE"		VACUNO JOVEN QUERED		
PERCIBA UNA SENSACIÓN MIL CIEN			COLOQ., HABLARE ARTÍCULO, FEM., PL.				NOTICIA VAGA, RUMOR
	DOS ELES LOGARITMO NEPERIANO			FRASE EM- BLEMÁTICA ¡TATE!		EJEMPLO FERROCA- RRIL	
HECTOLI- TRO BAILES		FOTO 3				ABREV., FÁBRICA	
			RELATIVOS AL ÁNODO				

DAMERO

Nº 2.952

1 Q	2 O	3 K	4 O		6 I	7 C		9 L	10 E	11 B	12 O	13 E	14 I	
16 I	17 L		19 K	20 M	21 G	22 E	23 Q	24 E	25 B		27 L	28 E	29 N	30 H
	32 G	33 O		35 C	36 H	37 H	38 P	39 A	40 D		42 M	43 B		45 I
46 Q	47 C	48 M	49 A		51 P	52 B	53 K	54 D	55 Q	56 M	57 D	58 N		60 P
61 I		63 D	64 J	65 O	66 F	67 F	68 N	69 J	70 M		72 A		74 P	75 G
	77 H	78 P	79 F	80 F	81 C		83 G	84 N	85 F	86 K	87 Q	88 A	89 E	90 A
91 A		93 H	94 L		96 N	97 B	98 N	99 N		101 J	102 O	103 M	104 J	105 P
106 A	107 G	108 K	109 D	110 B	111 J	112 Q		114 D	115 Q	116 M	117 K	118 F	119 D	120 P
	122 F	123 E		125 J	126 K	127 I	128 G	129 H	130 G	131 O		133 N	134 L	135 I
	137 B	138 P		140 C	141 L	142 L	143 C		145 C	146 O	147 H	148 J	149 Q	

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

A. 88 106 39 49 72 90 91
Ríos muy pequeños.

B. 43 137 97 11 25 110 52
Liv ..., actriz noruega.

C. 47 35 145 81 7 143 140
Conversad.

D. 40 63 54 57 109 119 114
Impedida.

E. 24 123 10 89 22 13 28
Nombre de varón.

F. 118 79 80 67 66 122 85
Reduzca a moneda.

G. 21 32 130 128 75 83 107
Hizo una permutación.

H. 30 129 77 147 37 36 93
Tomamos una opción.

I. 135 6 16 61 127 45 14
Revuelve.

J. 104 148 101 111 64 69 125
Publicáis algo.

K. 3 19 53 117 126 86 108
Operación de cirugía plástica.

L. 9 141 17 27 94 142 134
De huesos muy marcados.

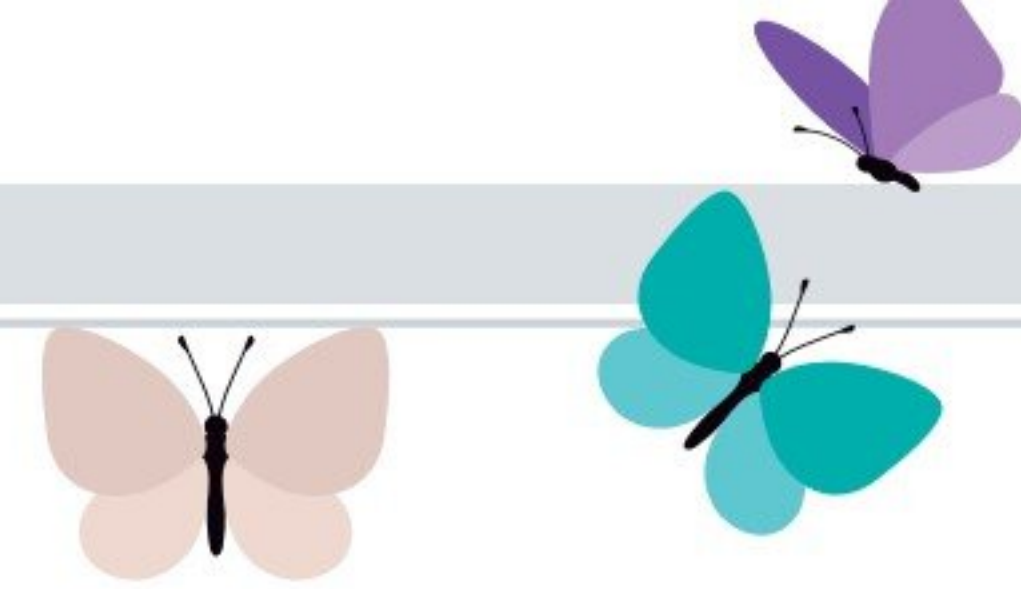
M. 116 20 48 103 70 56 42
Paséis en silencio una cosa.

N. 98 96 29 133 99 84 68 58
Aborto.

O. 12 2 146 131 65 33 4 102
Botella grande.

P. 105 78 38 120 74 138 51 60
Sobrepasáis.

Q. 112 55 87 46 23 115 149 1
Te ..., discutes, te peleas.



7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.951

Presas en tu exactitud, inmóvil regalándote, a un poder te sometes, férvido, que me invade. ¡Amor! ni tú ni yo, nosotros y por él todas las maravillas en que el ser llega...

Clave: Salvación de la primavera.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.898

HORIZONTALES.

- Hijo. Oval.
- Vuduísmo. UP.
- E. Enraizado.
- Reatáis. Gol.
- Ambas. Ocapi.
- Bar. Iza.
- Memas. Beata.
- Clo. Usurpar.
- Destierra. O.
- IC. Azazadas.
- Óseo. Anal.

VERTICALES.

- Vera. MCDI.
- HU. Embeleco.
- Ideábamos. S.
- Juntará. TAE.
- Oirás. Suizo.
- SAI. Sea.
- Omiso. Burda.
- Voz. Cierran.
- A. Agazapada.
- Ludópata. Al.
- Poli. Aros.

CINE ESTRENOS 12 DE JUNIO


El día de la revelación

Nac: EE.UU.

Ciencia ficción

Dir: Steven Spielberg.

Int: Emily Blunt, Josh O'Connor, Colin Firth, Eve Hewson.

● En un futuro no muy lejano, la humanidad está a punto de describir la verdad sobre la existencia de extraterrestres, un secreto que ha permanecido oculto durante varias décadas. Mientras millones de personas se preparan para recibir la revelación, algunas viejas creencias se ven cuestionadas, y la forma en la que entendemos el universo empieza a cambiar. La propia percepción de nuestro lugar en el universo va a cambiar para siempre.



Todos los colores

Nac: España. **Dir:** Beatriz de Silva.

Int: Mafalda Carbonell, Silvia Abril.

Si quiere aprobar el Bachillerato, Belén (Mafalda Carbonell) tiene que unirse a un club de atletismo. Eso le ayuda a ver la vida de otra manera y a cuestionarse sus propios límites, tanto con la gente a la que quiere como con su propio cuerpo.



Un talento único

Nac: Canadá. **Dir:** Daniel Roher.

Int: Leo Woodall, Dustin Hoffman.

Harry (Dustin Hoffman) es un afinador de pianos que trabaja junto a Niki (Leo Woodall), su fiel aprendiz. Cuando el joven descubre una aptitud inesperada para abrir cajas fuertes, su tranquila vida cambiará por completo.

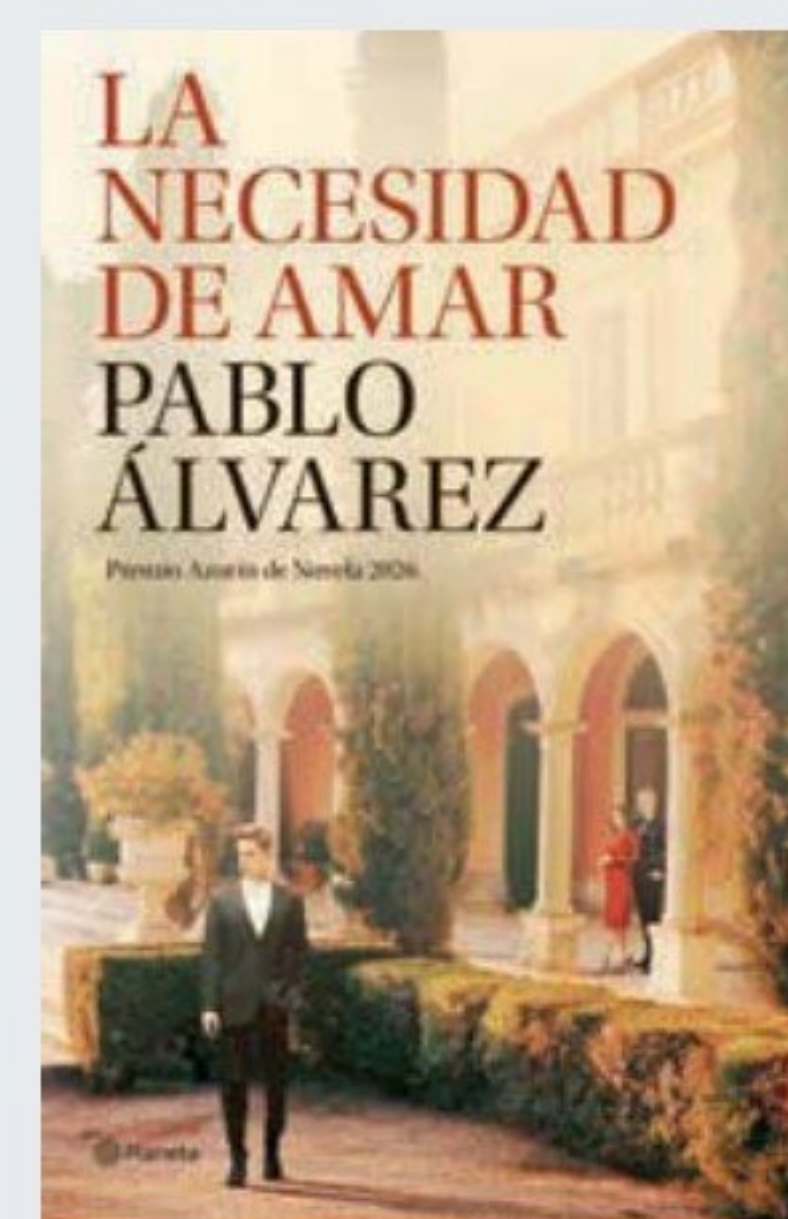
LIBROS

 SEMANA
recomienda

La necesidad de amar

Planeta. 22,90 €

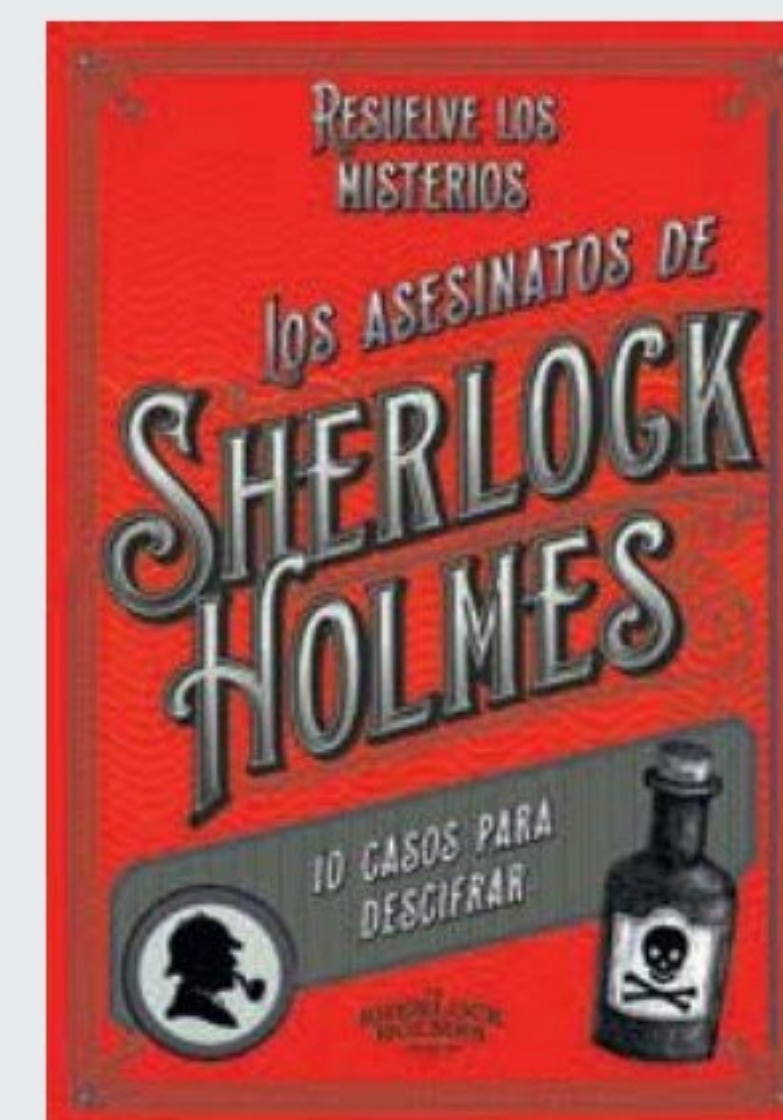
● Ganadora del Premio Azorín de Novela 2026 El joven Martí viaja a Roma en el verano de 1987 para escribir una novela sobre una aristócrata del Renacimiento. Durante su investigación, conocerá a una pareja que lo iniciará en una pasión sin reglas.



Los asesinatos de Sherlock Holmes

Lunweg Editores. 21,90 €

● Diez casos originales del detective más famoso del mundo, que harán adentrarse al lector en el peligroso mundo del crimen victoriano para descubrir al asesino mediante la lógica, analizando con sumo cuidado los informes del doctor Watson.





Tauro



Rocío Carrasco
29 de abril de 1977
(49 años)



El mejor signo de la semana

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Evita los sobreesfuerzos físicos o las malas posturas ante el riesgo de lesión.

DINERO: Tranquilidad al ver resolverse un asunto que te preocupaba.

AMOR: Tendrás que asistir a algunos compromisos incómodos, pero necesarios, por el bien de la mayoría.

Las velas de canela favorecerán tus buenas relaciones.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: En las terapias naturales encontrarás los complementos adecuados.

DINERO: Te premiarás por esfuerzos pasados con algún capricho, regalo o exceso.

AMOR: Descubrirás algo que te proporcionará una nueva perspectiva y punto de vista.

Una rosa del desierto atraerá buena energía.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Días de recuperación. Sentirás renovación en tu energía.

DINERO: Contarán contigo para nuevos proyectos. El éxito será posible si es compartido con otros.

AMOR: Sé natural y auténtico. Evita fingir por impresionar o para que te quieran todos.

El incienso de sándalo o ruda promoverá la suerte.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Riesgo de recaída por una lesión mal curada. Tómame el tiempo necesario.

DINERO: Trabajarás mucho para alcanzar tus metas. Sentirás satisfacción al lograr tus objetivos.

AMOR: Intenta estar más presente cuando te relaciones con los tuyos.

Coloca claveles blancos para la buena energía.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Fin de algún tratamiento. Periodo de recuperación, mejora y bienestar.

DINERO: Tu trabajo será ejemplo e inspiración para otros. Recibirás algún ascenso.

AMOR: Posible inicio sentimental o fortalecimiento de la relación con tu pareja.

Una pirámide de cuarzo canalizará energía positiva.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Momento de cierta inquietud por alguien cercano pasando un mal momento.

DINERO: Toma conciencia de tu situación real y actúa en consecuencia con madurez.

AMOR: Estarás inspirado y creativo. Ampliarás tu círculo de confianza.

Atrae lo nuevo deshaciéndote de lo que no uses.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Atiende temas estomacales como posible gastritis o reflujo.

DINERO: Todo se resolverá de manera rápida bajo la ayuda de los astros.

AMOR: Aumento de tu vida social, familiar o de pareja. Elige dónde para no sobrecargarte.

Una amatista te proporcionará bienestar mental.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Observa la piel y protégela de manera responsable. Tratamientos estéticos.

DINERO: Deberás renunciar a algunas cosas para cumplir con tus compromisos.

AMOR: Aparecerán oportunidades de disfrutar más de tus seres queridos, hijos o nietos.

Atrae la buena suerte llevando un ámbar.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Revisión de la vista y del oído. Riesgo de reacciones alérgicas.

DINERO: Oportunidad de realizar aquello que te ilusiona de verdad. Tu afición podría ser tu profesión.

AMOR: Procura no imponer tu criterio ni defender tu verdad absoluta. Evita actitudes rígidas.

El cuarzo rosa te ayudará en tus relaciones.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Vigila los valores de glucosa, colesterol y triglicéridos.

DINERO: Antes de ayudar a alguien, asegúrate de no quedarte tú en una posición difícil.

AMOR: Días de movimiento y evolución necesaria en tus relaciones. Evita que los miedos te paralicen.

Quema hojas de laurel para eliminar la negatividad.

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

931 220 339
SOLO 0,80 CTS X MIN

Auténtica experta en temas de amor



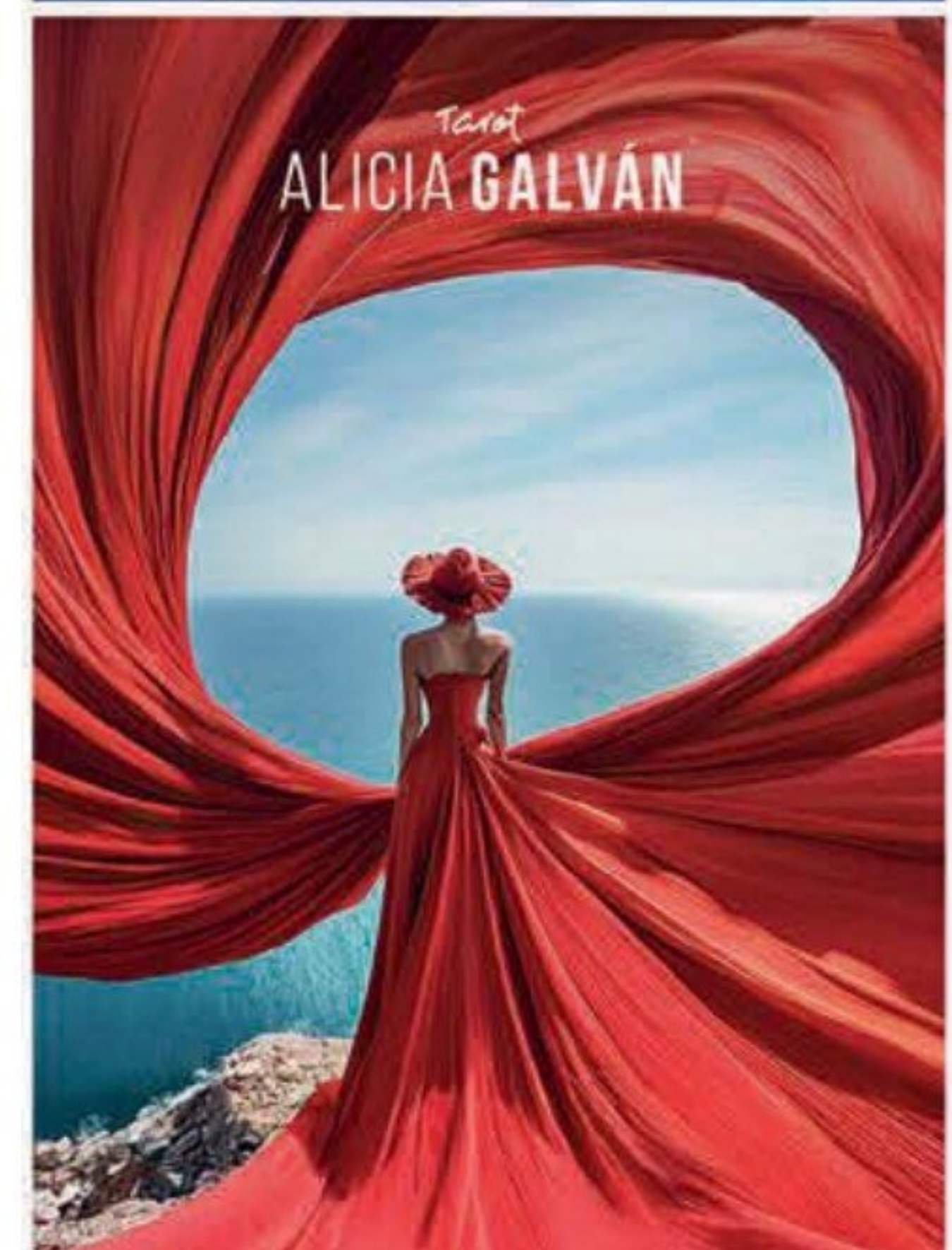
tu consejera amiga.

De tú a tú

Consultas claras y precisas

806 424 343

Coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 @min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio Ofrecido por Regalos de Voz ivany Eric S.L.P. Careros 6, 43870 Amposta



Tarot
ALICIA GALVÁN

LA MAGIA
COMIENZA
Contigo

922 679 362
806 514 514



Coste 806: 1,21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejandra S.L. Apartado de Correos: 145. Código Postal 38200. Tenerife.

2026
PREDICIONES

Eddy y Violeta:

"Antes teníamos clarísimo que no queríamos ser padres; ahora ya no es un no rotundo"

El presentador de Televisión Galicia conoció a Violeta en 'GH 19'. Desde entonces no se han separado. Se han ido a vivir juntos y nos abren las puertas de su casa

Dar el paso de convivir juntos siempre supone un punto de inflexión para cualquier pareja. Para Eddy Insua (35) y Violeta Crespo (23), además, significa poner fin a una historia que durante mucho tiempo estuvo marcada por los kilómetros, los viajes constantes entre Galicia y Madrid y las agendas imposibles. Ahora, instalados en un acogedor piso en Alcorcón, comienzan una nueva etapa compartiendo techo y proyectos.

Entre cajas recién desembaladas, planes de boda, nuevos proyectos profesionales, de la que nos hablan en exclusiva, y la ilusión de cons-

"Este verano vamos a presentar juntos un programa para la Televisión de Galicia", anuncian en exclusiva, ilusionados ante la que será su primera experiencia televisiva como pareja



truir un hogar en común, la pareja se sienta por primera vez con SEMANA para abrirnos las puertas de su hogar y hacer balance de un año y medio que les ha cambiado la vida para siempre después de que se dieran a conocer en *Gran Hermano 19*.

¿Dónde nos encontramos?

Violeta: Estamos en Alcorcón (Madrid), en nuestro nuevo pisito de alquiler. La verdad es que estamos muy contentos porque es una etapa nueva para nosotros. Ojalá hubiéramos podido comprar, pero todavía no estamos en ese momento.

Eddy: Comprar una casa sigue siendo uno de nuestros grandes objetivos a largo plazo, algo que nos gustaría conseguir más adelante. Pero de momento estamos encantados aquí. Además, sois prácticamente de los primeros invitados que la pisan.

¿Qué fue lo que más os gustó del piso cuando lo visteis por primera vez?

Violeta: A mí me conquistaron varias cosas. La urbanización me parece una maravilla porque tiene piscina, y para mí eso era un punto muy importante. También me gustó muchísimo la zona. Es verdad que tiene una sola habitación, pero para dos personas es más que suficiente.

Eddy: En mi caso fue la terraza. Fue lo primero que me enamoró de esta casa y sigue siendo mi rincón favorito. Paso muchísimo tiempo allí. También me gustó mucho la luz natural que entra en toda la vivienda.

¿Cómo está siendo la convivencia en vuestro primer hogar juntos?

Violeta: Realmente es

Aunque todavía no tienen fecha para darse el 'sí, quiero', ambos coinciden en que prefieren disfrutar cada etapa sin prisas.



nuestro primer hogar en común, aunque nuestra situación sigue siendo un poco especial porque Eddie mantiene muchos compromisos profesionales en Galicia. Aun así, estamos muy felices y creo que la convivencia está siendo muy sencilla.

Eddy: Yo tengo un hijo y comparto la custodia, así que sigo pasando bastante tiempo en Galicia. Además, continuo trabajando allí. Normalmente paso una semana en Galicia y otra en Madrid. Intentamos organizarnos

para que todo funcione y para que mi hijo también sienta esta casa como un verdadero hogar.

¿Os dais cuenta de cómo os miráis? Transmitís muchísimo amor.

Eddy: A veces me quedo mirándola y sigo sintiendo la misma admiración que el primer día. Yo siento que la conozco de toda la vida.

¿Quién es Eddy Insua?

Soy un hombre de 35 años nacido en Fisterra, un pueblo

pequeño de Galicia. Durante toda mi vida pensé que iba a quedarme allí para siempre. Crecí allí, trabajé allí y jamás imaginé que mi vida pudiera cambiar tanto. Todo dio un giro cuando entré en *Gran Hermano* y conocí a Violeta. A partir de ese momento cambió mi vida profesional, personal y sentimental. Actualmente trabajo como presentador en la Televisión de Galicia, tenemos proyectos propios y vivo entre Galicia y Madrid. Lo más importante es que he descubierto ▶▶▶

►►► un mundo que antes prácticamente no conocía. Hasta los 34 años apenas había salido de mi entorno y ahora siento que he ampliado muchísimo mi manera de ver la vida. Aun así, sigo sintiéndome profundamente orgulloso de mis raíces y de todo lo que aprendí en mi pueblo.

¿Y quién es Violeta?

Tengo 24 años y soy de Tembleque, un pueblo muy pequeño de Toledo. Siempre he estado muy orgullosa de mis raíces, pero desde niña sentía que quería descubrir más cosas. Desde muy pequeña soñaba con trabajar delante de las cámaras. Empecé en el mundo de la moda, participé en concursos de belleza y siempre estuve vinculada al mundo de la imagen. También pasé una etapa complicada relacionada con la alimentación, de la que afortunadamente conseguí salir. Además, soy bailarina y profesora de zumba. Antes de entrar en *Gran Hermano* estaba opositando para policía porque buscaba estabilidad laboral, aunque en el fondo sabía que mi verdadera pasión seguían siendo las cámaras y la comunicación. Cuando apareció la oportunidad del *reality* sentí que era mi momento y decidí intentarlo.

Gran Hermano fue vuestro punto de encuentro. ¿Imaginabais que vuestra vida iba a cambiar tanto al entrar en la casa?

Violeta: Profesionalmente sí esperaba que pudiera abrirme puertas porque llevaba muchos años soñando con algo relacionado con la comunicación. Lo que nunca imaginé fue encontrar allí el amor.

Eddy: Creemos mucho en el destino. Entre cien mil



"Mi hijo adora a Violeta", asegura Eddy totalmente embelesado.

"Si alguien le hubiera contado al Eddy de hace unos años que iba a casarse, no se lo habría creído"

candidatos terminaron seleccionándonos a los dos.

¿Entrasteis con alguna expectativa sentimental?

Violeta: Yo lo tenía mucho más claro. Siempre le decía que terminaría enamorándose de mí.

Eddy: Y acertó. Recuerdo que dentro de la casa de *Gran Hermano* le pregunté qué quería para el futuro y me respondió: "Ser tu novia". Yo me reí muchísimo porque pensaba que no sabía si la historia acabaría así. Al final fue exactamente como ella había imaginado.

Además del amor, habéis conseguido conectar con muchísima gente. ¿Cómo lleváis esa exposición tan mediática?

Violeta: Bastante bien porque nunca hemos intentado fingir nada. Somos exactamente iguales delante de las cámaras que cuando estamos solos en casa.

Eddy: Cuando salimos descubrimos que había miles de personas implicadas emocionalmente en nuestra historia. Mucha gente se enamoró de nuestra relación y eso nos permitió seguir desarrollando proyectos después del concurso.

Y precisamente ahí nace *Viotedi*, vuestro primer proyecto conjunto en Mediaset y con el que tuvisteis mucho éxito.

Eddy: Exactamente. La gente quería saber qué ocurría con nosotros después

de la casa. Lo bonito fue que seguimos siendo nosotros mismos. No necesitábamos crear conflictos ni polémicas que fueran artificiales.

Y también estáis al frente de un podcast en Podimo ¿Qué nos podéis contar?

Violeta: ¡Sí! Se llama *Tenemos que hablar*.

Eddy: La idea es muy sencilla, pero precisamente por eso funciona tan bien. Invitamos a parejas o a personas individuales y abordamos temas relacionados con las relaciones. Hablamos de enamoramiento, de rupturas, de inseguridades, de infidelidades, de relaciones tóxicas, de sexo, de convivencia...

Violeta: También hablamos muchísimo sobre experiencias personales. No nos limitamos a preguntar a los invitados. Ya han venido Claudia Martínez, Tania y Alejandro, Carmen Alcayde

con su pareja y muchas otras personas.

Da la sensación de que esto no termina aquí. ¿Hay algo más en camino?

Eddy: ¡Es la primera vez que contamos esto! Este verano vamos a presentar juntos un programa para la Televisión de Galicia (suspira). La idea es recorrer algunas de las fiestas más populares y representativas de Galicia, especialmente las gastronómicas. Vamos a viajar por diferentes localidades, conocer tradiciones, hablar con la gente y mostrar todo ese patrimonio cultural tan importante.

Te veo especialmente orgulloso al contarlo.

Eddy: Porque lo estoy. Primero, porque Galicia significa muchísimo para mí. Y segundo, porque me hace muy feliz compartir esta experiencia con Violeta. Es algo que llevaba mucho tiempo deseando.

¿Cómo recibiste la noticia, Violeta?

Violeta: Con muchísima ilusión. He participado en muchos programas, he trabajado delante de las cámaras y tengo experiencia comunicando, pero esto es diferente. Va a ser mi primera experiencia como presentadora de televisión y me hace muchísima ilusión.

Eddy, tú en la Televisión de Galicia ya tienes mucha experiencia.

Eddy: Todo empezó después de salir de *Gran Hermano*. Surgió la posibilidad de participar en un programa relacionado con el baile y hasta ahora. Presento un programa deportivo que se emite cada mañana. Es un proyecto que me hace muchísima ilusión porque me

permite seguir creciendo como comunicador.

Vamos a hablar ahora de una de las preguntas que más os hacen. La boda. ¿En qué punto está ese tema?

Eddy: Yo le pedí matrimonio muy pronto. Fue aproximadamente un año después de empezar nuestra relación.

Violeta: Fue el 6 de diciembre en Granada. Y Granada es una ciudad muy especial para mí. Siempre he tenido un vínculo emocional con ella porque yo soy hija de inseminación artificial y el donante es de Granada.

"Nunca imaginamos lo mucho que nos iba a cambiar la vida tras participar en 'Gran Hermano'

Lo curioso es que tú (Eddy) siempre has dicho que no creías especialmente en el matrimonio.

Eddy: Exacto. Si alguien hubiera hablado con el Eddie de hace unos años le habría parecido imposible. Yo era una persona que no imaginaba su futuro pasando por una boda. Pero conocer a Violeta me cambió la perspectiva. Si pudiera hablar con mi versión de hace cinco años, probablemente no me reconocería.

¿Y ya hay fecha para la boda?

Violeta: Todavía no. Tenemos muchas ganas, pero también intentamos vivir cada etapa con calma.

Otra cuestión que os preguntan constantemente es la maternidad y la paterni-



La pareja asegura que la convivencia está siendo mucho más sencilla de lo que imaginaban.

dad. Eddy ya es padre, pero tú (Violeta) aún no.

Violeta: Es curioso porque, igual que Eddie nunca se imaginó casándose, yo nunca me imaginé teniendo hijos. Pero cuando me enamoré de Eddy me enamoré también de su vida. Y su hijo forma parte de ella.

Eddy: "¿Y si nosotros funcionamos perfectamente como pareja pero no existe conexión con mi hijo?". Era una posibilidad.

¿Y qué ocurrió?

Violeta: Que todo fue mucho mejor de lo que imagi-

nábamos...

Eddy: Desde el principio hubo una conexión muy especial entre ellos. Mi hijo adora a Violeta. La quiere muchísimo.

¿Y eso no ha cambiado vuestra visión sobre tener hijos en el futuro?

Violeta: Sí. Antes de conocer a Eddy mi respuesta era un no rotundo. Ahora ya no es un no tan categórico.

Iván Reboso

Fotos: Joan Crisol

Peluquería y maquillaje: Alberto

Dugarte Institute

Ester Expósito: la chica de moda

La joven brilló junto a estrellas de la música y de la moda como Demi Lovato o Irina Shayk en Ibiza

QUE Ibiza se haya convertido en uno de los destinos favoritos de las celebridades durante el verano no es ningún secreto. Si a ello se le suman moda y una exclusiva fiesta frente al mar, el resultado son encuentros como el que reunió esta semana a numerosos rostros conocidos nacionales e internacionales.

Entre los invitados destacó la presencia de Demi Lovato, que presentó por primera vez en España a su marido, el cantante Jordan Lutes. Tampoco quisieron perderse la velada Irina Shayk ni Ester Expósito, una de las grandes protagonistas de la noche.

La actriz atraviesa un gran momento personal y profesional. Aunque evitó pronunciarse directamente sobre su relación con Kylian Mbappé, no ocultó su felicidad ante las preguntas de SEMANA. "Me encuentro bien, estoy feliz", confiesa



LA ACTRIZ SE CONVIRTIÓ EN LA GRAN PROTAGONISTA



"Estoy bien y feliz", dijo ante los micrófonos de SEMANA.



Nicki Nicole (25) confesó alegrarse por Lamine Yamal.



María Pombo (31) con vestido de 'Desigual'.



Demi Lovato, presentó a su marido, Jordan Lutes.



Violeta Magriñán (32) expresó estar en un buen momento.

con una sonrisa, recordando además el vínculo especial que mantiene con Ibiza por los recuerdos familiares que le evoca la isla.

Muchos famosos

La representación española continuó con la presencia de María Pombo, quien celebró la reconciliación de Álvaro Morata y Alice Campello. Por su parte, la cantante Nicki Nicole aseguró sentirse "feliz" al ver que Lamine Yamal ha rehecho su vida sentimental junto a la influencer sevillana Inés García.

Una noche por todo lo alto en la que tampoco faltaron Valentina Ferragni, Violeta Mangriñán o la cantante Zara Larsson. Todos ellos se dieron cita en una celebración muy especial organizada por Desigual con motivo de su aniversario, consolidando una vez más a Ibiza como la isla de las estrellas.

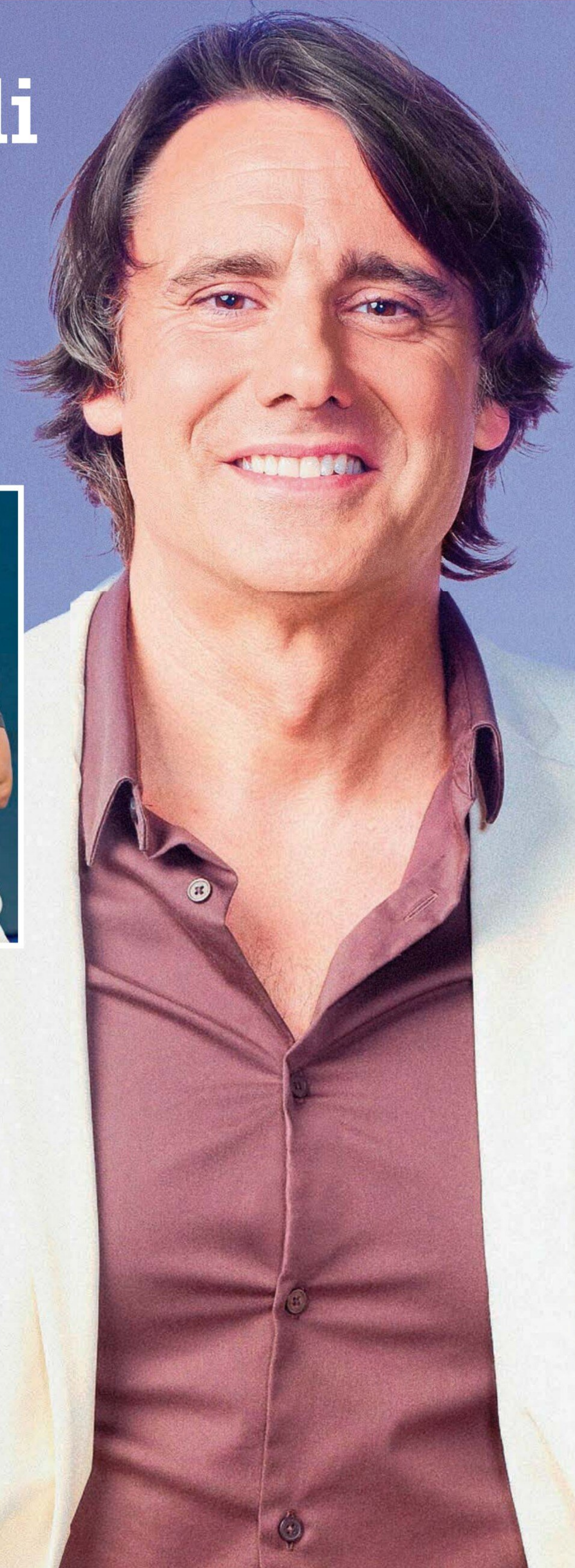
.....
Iván Reboso



Irina Shayk confesó que había aprovechado su visita a España para acudir al concierto de Bad Bunny en Madrid

La modelo, espléndida a sus 40 años.

Ion Aramendi toma el relevo de Joaquín Prat



Joaquín Prat lleva presentando las tardes de Telecinco desde el pasado mes de septiembre.

● Joaquín Prat se marcha unos meses por una de esas razones que están por encima de cualquier movimiento que pueda haber en la televisión: va a ser padre y quiere estar cerca de su mujer, Alexia Pla. "Me voy feliz y lleno de ilusión. Me voy a estar cerca de mi mujer, que va a dar a luz a nuestra hija. Me voy a estar cerca de la gente a la que amo, a compartir los tres primeros meses de mi hija con quien tengo que hacerlo. Ha sido una temporada complicada y muy dura. Lo único que ha hecho que mantenga la ilusión ha sido mi equipo, la gente con la que trabajo

todos los días y los espectadores, que sois los destinatarios de nuestro trabajo", explicó al despedirse de su último programa de *El tiempo justo*. Simplemente, si escuchamos bien esas palabras, ya se entiende todo. Hay momentos en los que la tele puede esperar.

Apuesta de verano

Pero la cadena no se va a quedar quieta ni mucho menos. Este verano, mientras *El tiempo justo* toma un poco de aire antes de regresar en septiembre con Joaquín y César Muñoz, Telecinco pondrá en marcha *El verano se mueve*, un nuevo

magacín presentado por Ion Aramendi y producido por Unicorn Content, la misma productora del espacio de Prat. Dicho de otra manera: no se trata de poner una cosa para enterrar otra, sino de aprovechar el paréntesis que nos da a todos el verano para probar un tono diferente, más ligero, más viajero y más pegado a la temporada estival.

Así será el verano

De hecho, el título del nuevo programa es casi literal. *El verano se mueve* nace con la vocación de salir del plató y recorrer España.

Una de sus entregas semanales se emitirá desde un punto distinto de la geografía española, hasta donde se desplazará Ion Aramen-

di con su equipo de colaboradores. La idea es sencilla y, al final, también muy televisiva. Es convertir la tarde en una pequeña escapada sin que el espectador tenga que moverse de su sofá.

Destinos con encanto, propuestas turísticas, historias locales, gastronomía, rincones que normalmente pasan desapercibidos y ese ambiente de verano que siempre apetece. Es una actualización de lo que hacían antaño los programas más queridos de la tele, buscar al público en su propia casa. Mezclarse con la calle, con los pueblos, con la gente y con esa España que en verano se llena de fiestas, playas, plazas y terrazas.

Los reporteros serán los encargados de abrir esas ventanas el resto de días de la semana que los protagonistas permanecerán en plató.

La idea de 'El verano se mueve' es trasladar a los espectadores a todas las fiestas y eventos que suceden en estos meses

Sea como fuere, Joaquín Prat volverá en septiembre. Pero hasta entonces, Telecinco ha decidido que sus tardes sean más fresquitas. A rey ausente, nuevo compañero de viaje. Y este verano tiene el nombre de Ion Aramendi, que hasta ahora sólo había conducido concursos y *realities* dentro de la cadena. Será un nuevo reto para él.



Joaquín se tomará tres meses de permiso de paternidad para estar junto a su mujer y su hija.



Ion Aramendi será el encargado de conducir el nuevo magacín, tras haber presentado numerosos concursos y 'realities' en la cadena.

'Congelados' ya tiene a sus primeros famosos confirmados

● Ángel Llácer suma un nuevo programa en Atresmedia, tras repetir como jurado en *Tu cara me suena* y presentar *Una fiesta de muerte*, y conducirá este verano *Congelados*, la versión española del programa de humor japonés *Freeze*.

Tres equipos de famosos competirán en cada programa, enfrentándose en divertidas y desafiantes pruebas. La regla del concurso es simple: si te mueves, pierdes. Todos deberán entrar en una sala y quedarse congelados pase lo que pase a su alrededor.

Ya conocemos los primeros nombres de los famosos que participarán en las entregas: Miki Nadal, Silvia Abril, Lorena Castell, Eva González, Fernando Romay, Mario Vaquerizo y la actriz Ana Fernández.



'Homo Zapping' desvela todos sus secretos



● Atresmedia ha abierto el cajón de los secretos de *Homo Zapping* casi dos décadas después del final de su versión original: de las risas de Anne Igartiburu al ver sus imitaciones a las quejas de Susanna Griso y María Teresa Campos a la cúpula del canal para que parasen. "Los jefes me decían que me diera con un canto en los dientes, porque ya no era una desconocida total", contó la propia Griso en *Anatomía de...*



Gonzalo Miró estrena nuevo programa

● El presentador de *Directo al grano* suma un nuevo proyecto en TVE: *La cena de los idiotas*.

En este espacio, Gonzalo reunirá cada semana en torno a una mesa a varios comensales muy conocidos dispuestos a cenar y a debatir de diversos temas.

El programa nace con el fin de demostrar que es posible sentarse a cenar con personas que piensan diferente.

La bruja Lola murió hace 7 años en Sevilla

● El equipo de *El tiempo justo* intentó contactar con la vidente para que acudiese al plató y repasar su gloriosa trayectoria por los distintos programas de Telecinco, pero se encontraron con una noticia que no esperaban: Lola Montero, que es como se llamaba realmente, falleció a principios de enero del 2019.

Murió por un infarto que sufrió días después de ingresar en un hospital a causa de un ictus. Aunque lo cierto es que llevaba años alejada de la pequeña pantalla, transitando una depresión que comenzó tras la muerte de su marido.

Fue el ocaso de una estrella que se paseaba por todas las televisiones a finales de los años 90 y principios de los 2000. Del todo a la nada.

Su última aparición pública fue en el año 2017, cuando abrió su casa a Canal Sur.



Joseba Arguiñano sustituye a su padre en la edición de los viernes de su programa

● Comienza *Cocina abierta* con Joseba Arguiñano, una nueva versión del formato original que pretende culminar con el relevo del mítico presentador a manos de su hijo. Por ahora, solo ocupará la jornada del viernes.

En esta nueva etapa, el programa incorporará la participación de invitados famosos, que compartirán cocina y conversación en cada entrega.

La plana mayor de la cadena se pasará por Zarautz.

Mercedes Milá revela su sueldo en 'GH'



● La periodista, que ahora vive un momento muy dulce con su reciente incorporación a TVE para conducir *Me meto en un jardín*, ha recordado su pasado y ha revelado algo que nunca pensábamos que revelaría: cuánto cobraba por cada gala de *Gran Hermano*.

"Al final de *Gran Hermano* yo ganaba unos 60.000 euros por programa, pero le estaba dando mucho dinero al canal. Muchísimo más de lo que generaba", cuenta la periodista en el podcast *Menudo Cuadro*.



Grison presentará 'El Escondite' en TVE



● El artista, uno de los miembros más carismáticos del equipo de *La Revuelta*, será el presentador de una de las grandes apuestas de TVE en la nueva temporada de La 1: *El Escondite*, un concurso basado en el popular juego.

Los concursantes se tendrán que enfrentar a una serie de rondas eliminatorias y a una final cargada de tensión y diversión, dentro de una gigantesca casa de dos pisos y más de 120 escondites ubicada en Países Bajos.

'Muertos S.L' y 'Machos Alfa' se despiden de Netflix

● Los hermanos Laura y Alberto Cabañero (*La que se avecina*, *Aquí no hay quien viva*) se despiden de dos de sus series más conocidas de los últimos tiempos: *Machos Alfa* y *Muertos S.L.*



La primera ha sido un fenómeno mundial que ha contado con adaptaciones en varios países. La sexta temporada, que está ahora mismo en pleno rodaje, servirá para darle un cierre definitivo a la trama.

En el caso de *Muertos S.L.*, durante el rodaje de la cuarta temporada, que se estrenará en Netflix el 7 de agosto, la plataforma les comunicó su adiós.

Así las cosas, sus creadores ahora solo mantienen *La que se avecina*.

★ PELÍCULA

'Ídolos', la película que lleva a la gran pantalla la historia de amor de Ana Mena y Óscar Casas

Plataforma: HBO Max

Int: Óscar Casas, Ana Mena, Claudio Santamaria, Enrique Arce, Saul Nanni, Simone Baldasseroni, Mario Ermito, Desirée Popper



● Sobre el papel, *Ídolos* es una película de motos. Por lo tanto, tiene todos los elementos de este tipo de películas: la velocidad, los boxes, los entrenamientos, la rivalidad y ese ambiente de competición que comparten todas las del género.

En realidad la historia se centra en Edu (Óscar Casas), un piloto muy agresivo en quien ningún equipo confía y que recibe una oportunidad, pero con una condición: aceptar como entrenador a su padre, un expiloto con el que arrastra años de disputas.



Pocas veces habíamos visto a Óscar en este registro: borde, impulsivo, contestón... un 'malote' de manual.

El resto de la película transcurre entre el deseo de triunfar, el orgullo familiar y el amor, que llega cuando menos se lo espera de la mano de Luna, interpretada por Ana Mena. Y fue precisamente en este rodaje donde se enamoraron Óscar Casas y Ana Mena.



Cage está especialmente brillante en el papel de Ben Reilly.

★ SERIE

'Spider-Noir', la esperada ficción donde Nicolas Cage debuta como protagonista en una serie de televisión

Plataforma: Prime video

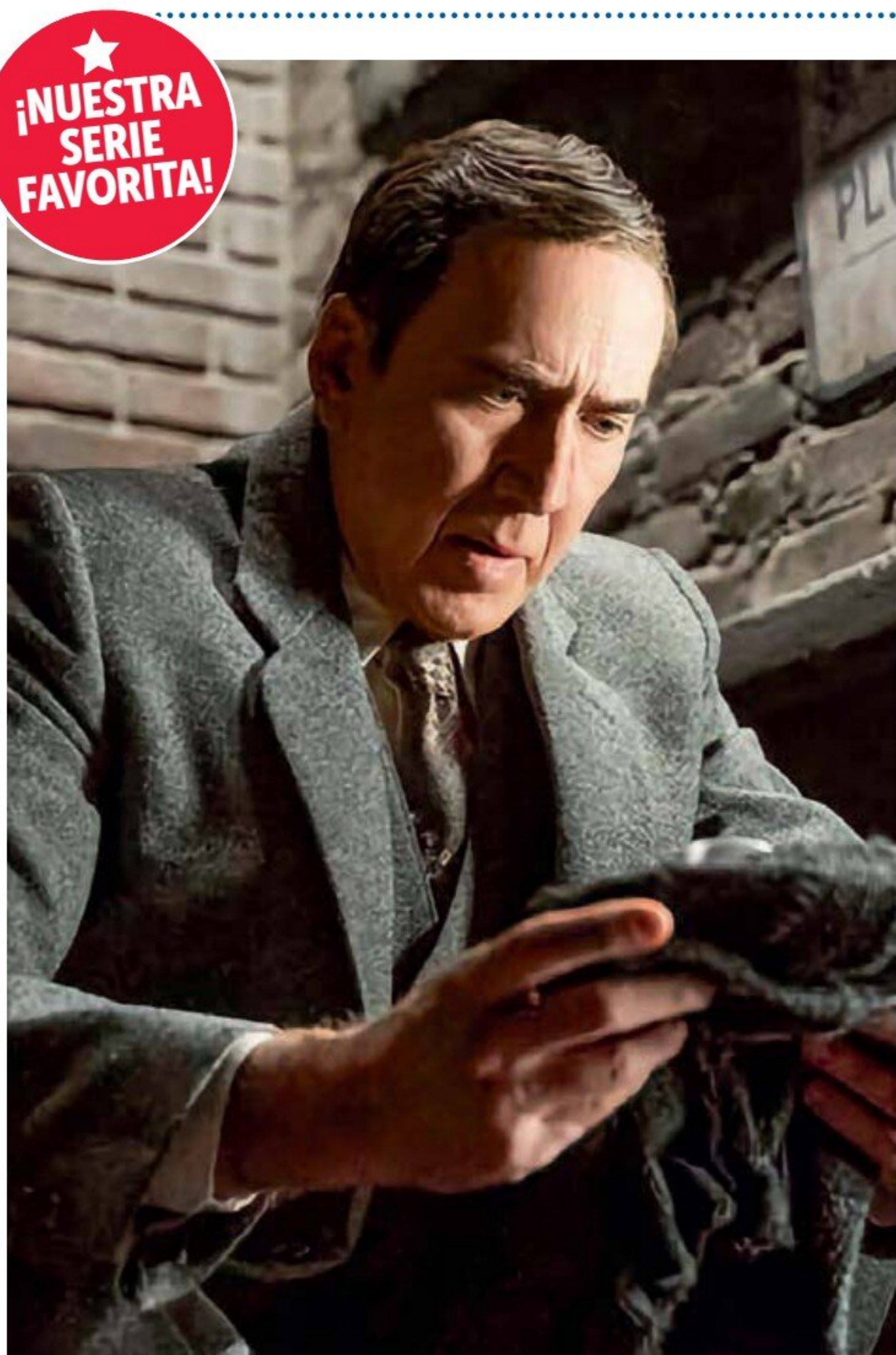
Int: Nicolas Cage, Lamorne Morris, Li Jun Li

● Desde que ha aterrizado en Prime vídeo se ha convertido en la serie más vista de la plataforma y además es la primera vez que Nicolas Cage protagoniza una serie de televisión.

Cage es Ben Reilly, un detective privado de la Nueva York de los años 30 que intenta vivir lejos de su pasado como La Araña, el único superhéroe de la ciudad, aunque la vida, como suele pasar en estas historias, no le deja esconderse demasiado. Le encargan casos que al principio parecen manejables, pero pronto aparecen mafiosos, mujeres con secretos y viejas heridas que vuelven a ponerse por delante de lo que realmente había planeado.

Tiene esa estética de cine negro que se ha vuelto a poner tan de moda y Cage está especialmente brillante representando esa combinación de cansancio y adrenalina.

Al terminar sus 8 episodios te darás cuenta de que hasta el superhéroe que parece más invencible, también es humano. Y tiene las preocupaciones y los dilemas que tendríamos cualquiera de nosotros. Es muy recomendable verla.



★ DOCUMENTAL

'Rafa', la docuserie de Rafa Nadal que sigue su día a día

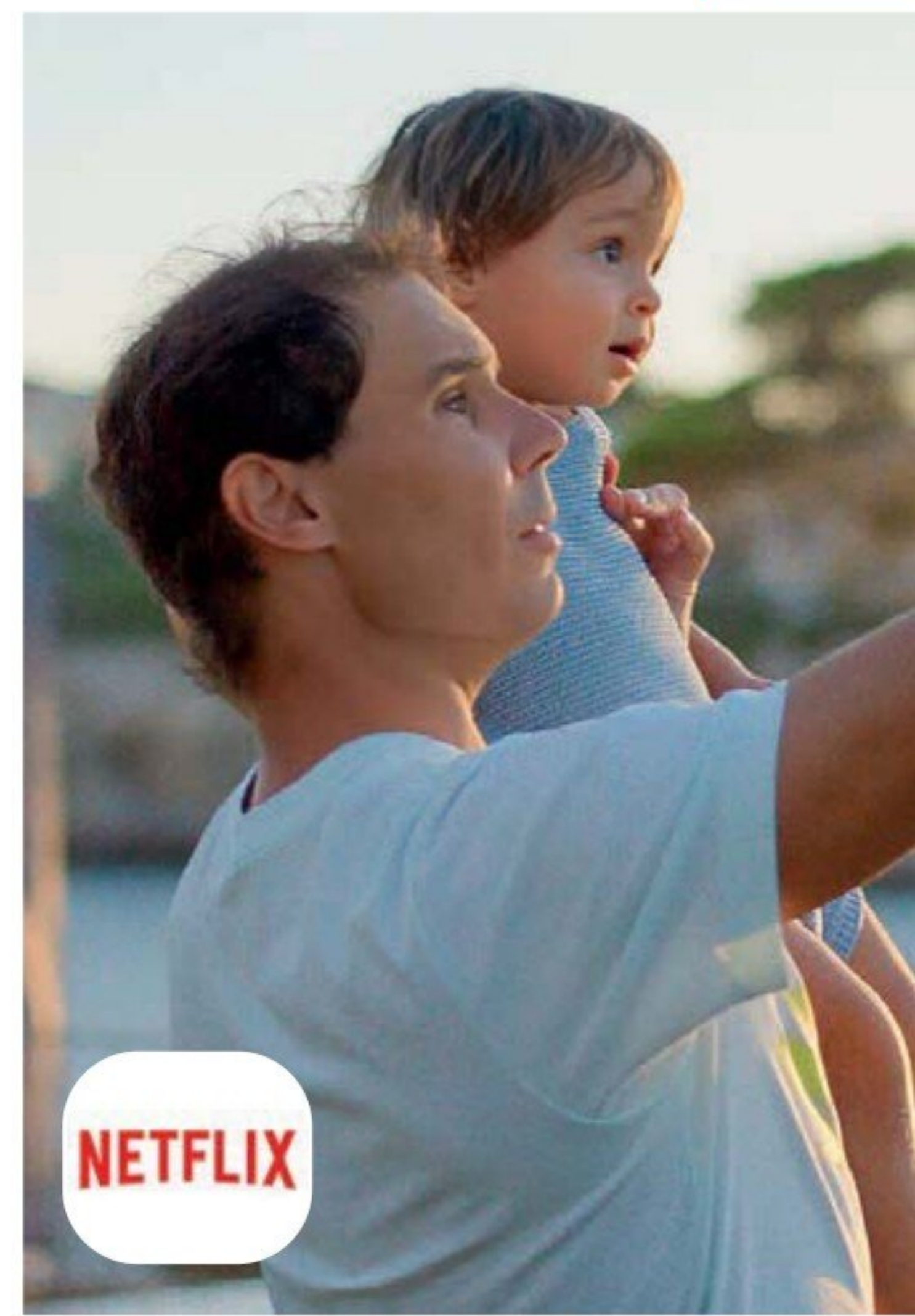
Plataforma: Netflix

● No es el típico documental que muestra al deportista que lo ha ganado todo. De esos hay muchos y muy buenos.

En *Rafa* se muestra al Rafa Nadal más desconocido, ese que se ha retirado porque el cuerpo no paraba de avisarle, el que sigue estando rodeado de su familia en Mallorca, el padre, el hijo...

Aparece en su casa, junto a su mujer Mery y en cada uno de los sitios en los que nunca lo hemos visto públicamente.

En los cuatro episodios que componen esta temporada descubriréis al verdadero Rafa Nadal y os enamorareis aún más de él. Prometido.



Andrés Pajares: preocupación por su estado de salud

El veterano actor ha sido hospitalizado de urgencia debido a una neumonía, tal y como ha confirmado su pareja y su hija, Mari Cielo



Estas fotografías fueron tomadas tan solo 48 horas antes de que Andrés Pajares tuviera que ser ingresado en un hospital madrileño tras sufrir un episodio de fiebre.



A sus 86 años, Andrés Pajares continúa luchando contra los problemas de salud que han marcado los últimos meses.



La familia del actor ha querido transmitir tranquilidad y asegura que la neumonía está controlada y que su evolución es positiva

A NDRÉS Pajares atraviesa un delicado momento de salud. El actor, de 86 años, permanece ingresado en un hospital madrileño desde el pasado viernes después de sufrir un episodio de fiebre que hizo saltar las alarmas entre sus familiares y su entorno más cercano.

Fue su mujer, Juana Gil, quien explica cómo comenzó todo. "Se empezó a sentir mal, le subió la fiebre y fue un momento de alarma", relata. Ante el empeoramiento de su estado, decidieron consultar con el médico, que les recomendó trasladarlo a un centro hospitalario para realizarle pruebas y mantenerlo en observación.

Optimismo

A pesar de la preocupación inicial, las últimas noticias invitan al optimismo. "Está mejor, está con la voz muy tomada", asegura Juana Gil, que también revela que el actor tenía previsto acudir a una celebración familiar durante el fin de semana. "Iba a ir al cumpleaños de su hija, pero la neumonía ha dado paso a una bronquitis", explica. La familia de Pajares no se ha separado de su lado en ningún momento. Su hija, Mari Cielo, también ha querido transmitir un mensaje tranquilizador: "Gracias a Dios está controlado, está muy bien". La hija del actor explica que incluso se había contemplado la posibilidad de que pudiera regresar a su casa para continuar con su recuperación. "Le iban a dar el alta, lo que ocurre es que estamos a domingo y en domingo sabéis que esas cosas son complicadas", comenta. "Se nos ha juntado todo, pero vamos que está bien, está fantástico, pero es neumonía", añade.

Este nuevo contratiempo de salud llega apenas unas semanas después de que Andrés Pajares volviera a pasar por quirófano. El pasado mes de abril fue intervenido en el Hospital La Milagrosa de Madrid en una operación programada relacionada con los implantes que le fueron colocados en anteriores cirugías de espalda.

La intervención se desarrolló sin complicaciones y tenía como objetivo aliviar unas dolencias que han afectado notablemente a su movilidad durante los últimos meses. De hecho, el actor ha tenido que convivir en este tiempo con importantes problemas de espalda que le han obligado a someterse a tratamientos de rehabilitación y a recibir atención especializada para controlar el

"Se empezó a sentir mal, le subió la fiebre y fue un momento de alarma", ha explicado su pareja, Juana Gil

dolor. Una situación que ha provocado que sus visitas al hospital hayan sido frecuentes en los últimos tiempos.

Las imágenes que SEMANA publica en este reportaje fueron tomadas apenas dos días antes de su ingreso hospitalario, cuando el actor continuaba con su rutina habitual sin que nada hiciera presagiar este delicado revés de salud.

Por el momento, Pajares continúa bajo observación médica y evolucionando favorablemente. Mientras tanto, familiares y amigos permanecen pendientes de su recuperación, confiando en que pueda regresar a casa en los próximos días. ■

ELEGANTE



GRAN EMOCIÓN

Paula vivió con especial emoción la boda de la creadora de contenido Paola Melgar y el futbolista Antonio Blanco. La novia es hija del exfutbolista Miguel Melgar y de Sonia Antón, una de las mejores amigas de Paula, integrante de la pandilla de 'Las Pencas'.



Paula Echevarría, la invitada más elegante

La actriz acudió con su pareja, Miguel Torres, y su hija a la boda de la hija de unos amigos

La actriz asturiana eligió un vestido de cuerpo corsé y falda fluida en azul pastel de Alicia Rueda.



Junto a su hija, Daniella Bustamante (17), que ejerció de dama de honor.

Paula Echevarría (48) y Miguel Torres (40) llevan ocho años y medio de relación, pero no piensan en boda.



LA pandilla de 'Las Pencas', como cariñosamente se hacen llamar el grupo de amigas de Paula Echevarría, disfrutó el pasado fin de semana de un día inolvidable en la boda de la hija de una de las integrantes.

La creadora de contenido Paola Melgar y el futbolista del Alavés Antonio Blanco se dieron el 'sí, quiero', el pasado 5 de junio en Córdoba, justo un año después de la romántica pedida de mano a bordo de un barco en la Costa Amalfitana (Italia).

Paola es hija del exfutbolista Miguel Melgar y de Sonia Antón, una de las íntimas amigas de la actriz asturiana. Por ello, Paula lo vivió con especial felicidad: "Un día muy emocionante por ver a mi Paola, a la que conocí

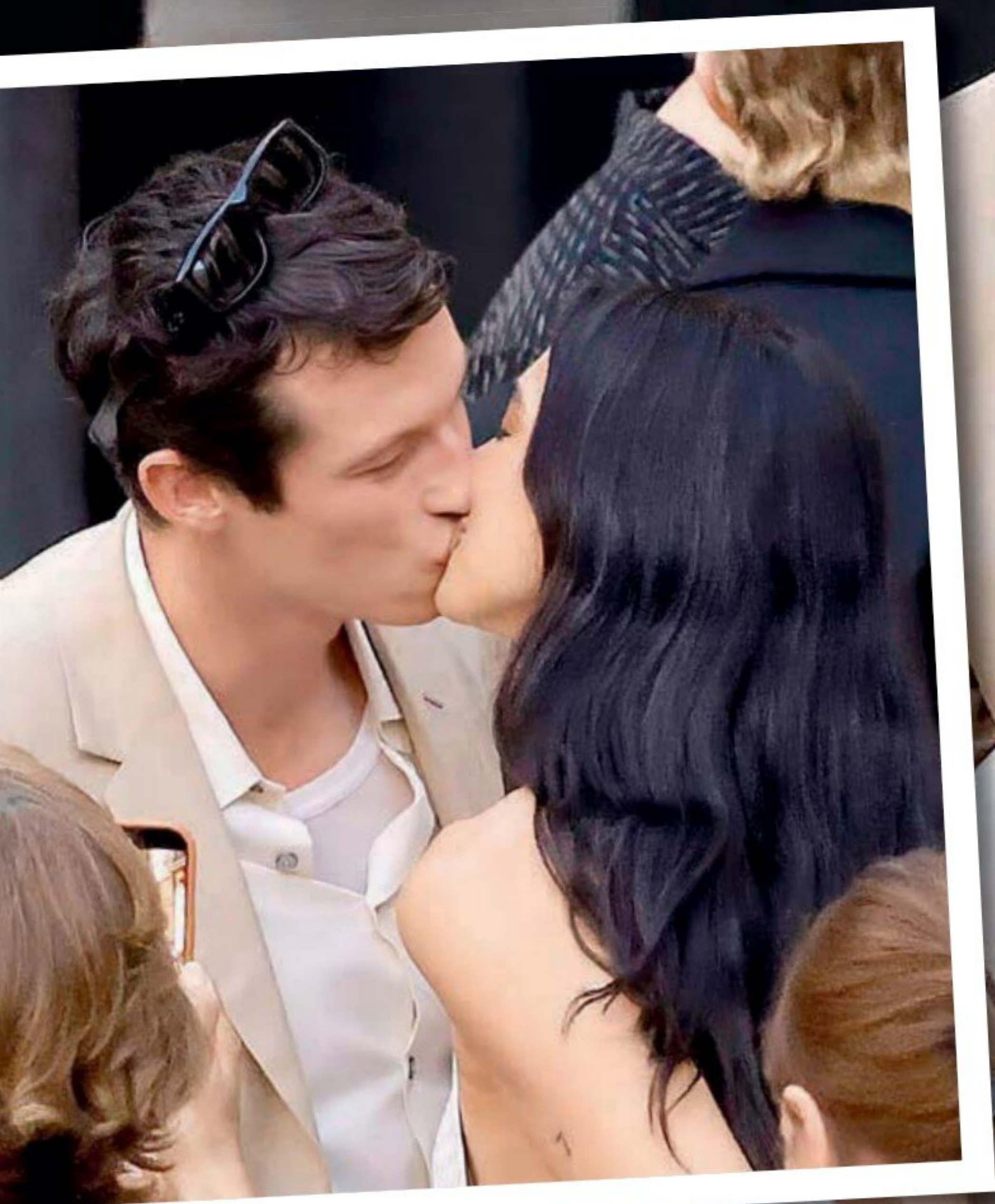
cuando tenía siete añitos, convertirse en una novia preciosa. Por ver la cara y la emoción de mis amigos (familia) al ver a su hija. Por disfrutarlo con toda mi gente... Enhorabuena Pao y Antonio por la vida que empezáis y por el amor que os tenéis. Y os deseo que siempre os miréis, os sostengáis y os sonriáis como lo hacíais ayer", dijo la actriz.

Paula acudió con su pareja, Miguel Torres, y con su hija, Daniella Bustamante, que ejerció de dama de honor junto con la hija del coreógrafo Poty Castillo e Isabel Navarro, otra de las integrante del grupo de 'Las Pencas'.

Tras la ceremonia religiosa disfrutaron del banquete en el cortijo Olivar De La Sargenta, a 60 kilómetros de Córdoba ■

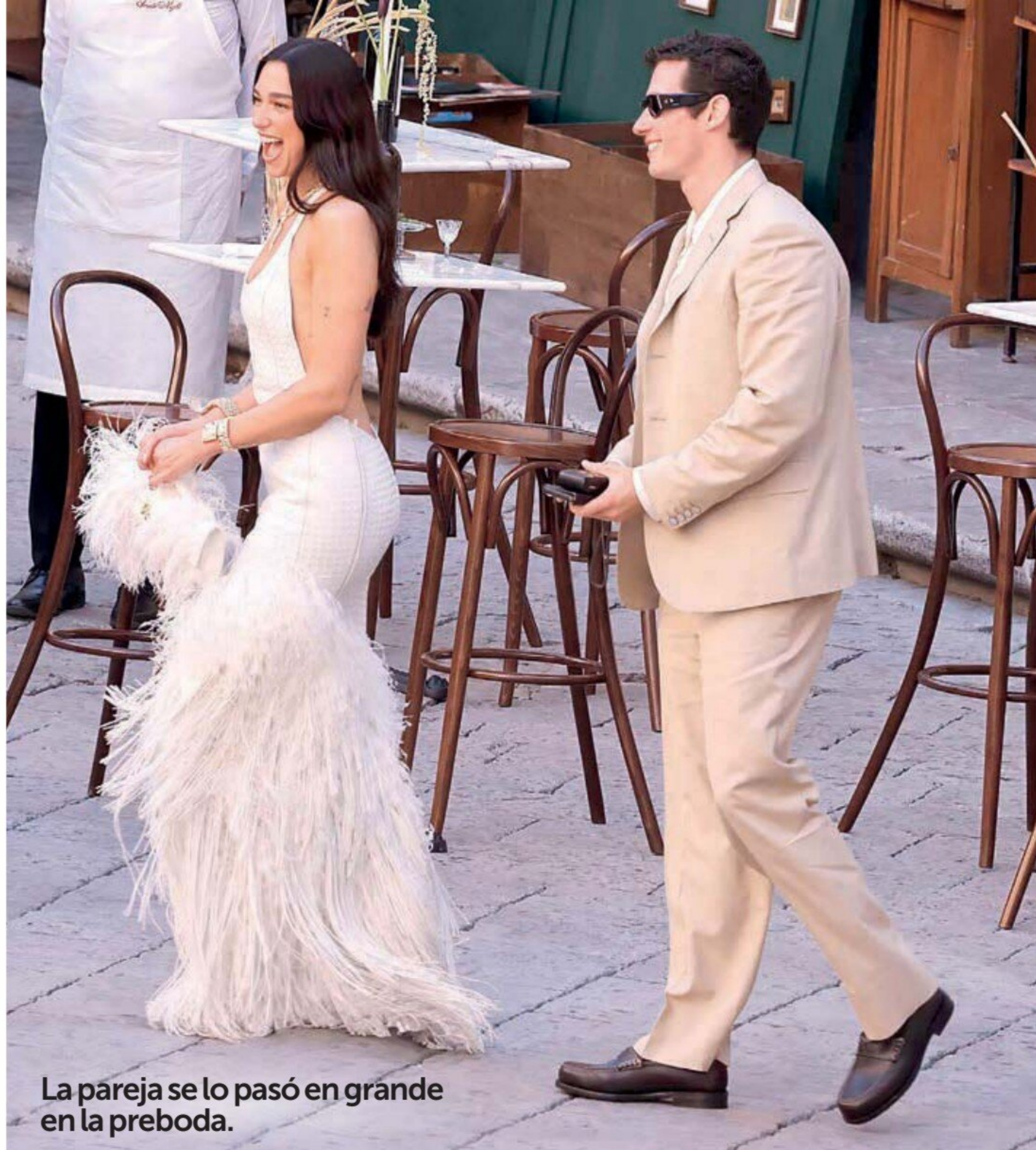
VIVA EL AMOR

Juntos desde finales de 2023, la chispa entre la pareja surgió cuando, en una fiesta, descubrieron que estaban leyendo el mismo libro



Dua Lipa y Callum Turner: boda de tres días con polémica incluida

Días después de su enlace civil en Londres, renovaron sus votos con otra ceremonia en Sicilia



La pareja se lo pasó en grande en la preboda.



Dua Lipa con un espectacular y escotado modelo con plumas.

TRAS su íntima boda en Londres la semana pasada, la cantante británica Dua Lipa (30) y el actor Callum Turner (36) han vuelto a darse el 'sí, quiero', esta vez por todo lo grande y en Sicilia.

Un espectacular enlace que ha durado tres días, con más de 200 invitados, entre los que se encontraban Elton John y Donatella Versace, y que les ha costado, dicen, casi dos millones de euros.

Y eso provocó la ira de muchos de los vecinos, que *contraatacaron* colgando pancartas en las que se podía leer "Palermo no está en alquiler", "Palermo no es para los ricos" o "Nuestra plaza no es el salón de tu casa".

Luego, para la renovación de votos ya molestaron menos, porque fue en Villa Valguarnera, en Bagheria, al este de Palermo, famosa también por aparecer en la segunda temporada de la serie *The White Lotus*. ■

La furia de los vecinos

Los festejos no han estado exentos de polémica, sobre todo porque para la preboda, celebrada en Palermo, terminaron colapsando el centro histórico de la ciudad, con lugares emblemáticos como el Palazzo Gangi y la Galería de Arte Moderno o cerrando al público, entre otros, las preciosas Piazza Sant'Anna y la Piazza Croce dei Vespri durante todo el fin de semana.



PRIMERA BODA

Fue el 31 de mayo, en el Old Marylebone Town Hall, cerca de Baker Street, en el centro de Londres. Ella sorprendió con un traje blanco de alta costura de Schiaparelli.

Mette-Marit de Noruega: preocupados por su vida

Tras empeorar de su fibrosis pulmonar, la princesa ya está en la lista de espera para el trasplante de pulmón: la Familia Real hace piña a su lado



VISITA AL HOSPITAL ANTES DE ANUNCIAR QUE ESTÁ PENDIENTE DE UN DONANTE DE PULMÓN

LA fibrosis pulmonar que padece Mette-Marit de Noruega (52) se ha agravado a un ritmo vertiginoso en los últimos seis meses y la Casa Real ya mueve ficha. El uso en público de un respirador de oxígeno desató la alarma sobre su delicada salud, pero ahora han confirmado que su enfermedad "pone en peligro su vida y que, tras exhaustivos exámenes médicos, la princesa Mette-Marit ha sido incluida en la lista de espera para un trasplante de pulmón".

Una medida urgente que se daba por sentado a raíz de los movimientos de la familia, sobre todo cuando su esposo, el príncipe Haakon, tuvo que acortar un día su viaje oficial a Japón la semana pasada.

El regreso de su hija

Al mismo tiempo, su hija mayor, la princesa Ingrid Alexandra, volvió a casa desde Sídney (Australia), donde cursa estudios universitarios.

"Ingrid se ha ido a casa con su madre. Yo también he reducido mi agenda para estar con mi familia", dijo Haakon en Japón.

También su hijo menor, el príncipe Sverre Magnus, ha regresado a Noruega desde Milán (Italia), donde ha creado su propia productora audiovisual. El mensaje es claro: la Familia Real se ha congregado en torno a Mette-Marit.

"Somos una familia que se preocupa mucho por sus miembros. Reunirnos es algo que consideramos importante", ha recalcado Haakon.

En 2018 la Casa Real noruega anunció que la princesa Mette-Marit sufría de fibrosis pulmonar, lo que ha provocado que su agenda se haya reducido mucho para favorecer su reposo, pero ahora su

situación es insostenible. En diciembre de 2025 hablaron, por primera vez, de un posible trasplante de pulmón.

Rápido deterioro

La propia Mette-Marit lo confirmaba en la entrevista que concedió antes de Navidad: "Siempre tuve la esperanza de que pudiéramos controlar la enfermedad con medicamentos. Sin embargo, la evolución ha sido más rápida de lo que esperábamos", se lamentó Mette-Marit.

La princesa lo ha intentado todo. Ha reducido sus actos oficiales y ha seguido un programa de rehabilitación pulmonar en los hospitales de Jessheim y el Rikshospitalet de Oslo, pero no ha bastado: hay cosas cotidianas que la enfermedad le impide hacer.

Cuando el pasado mes de abril se la vio por primera vez utilizando una cánula de oxígeno se supo que no había marcha atrás. El 17 de mayo

"Su estado de salud es grave. Ingrid se ha ido con su madre y yo he reducido mi agenda", dice el príncipe Haakon

tuvo que asistir a los actos del Día Nacional con el respirador, sentada y atajando la tos.

"Estoy preocupado. El estado de salud de la princesa es grave", reconocía el príncipe Haakon. Él siempre apoya a su esposa, y más en un año doblemente complicado para ella a causa de la detención, juicio y encarcelamiento de su hijo mayor, Marius Borg; y de salir a la luz su relación con el pedófilo Jeffrey Epstein.

En este momento, el trasplante de pulmón es su única posibilidad, no para mejorar su día a día, sino para salvar su vida. "La progresión de su enfermedad pulmonar es seria. El trasplante se realizará tan pronto como haya un

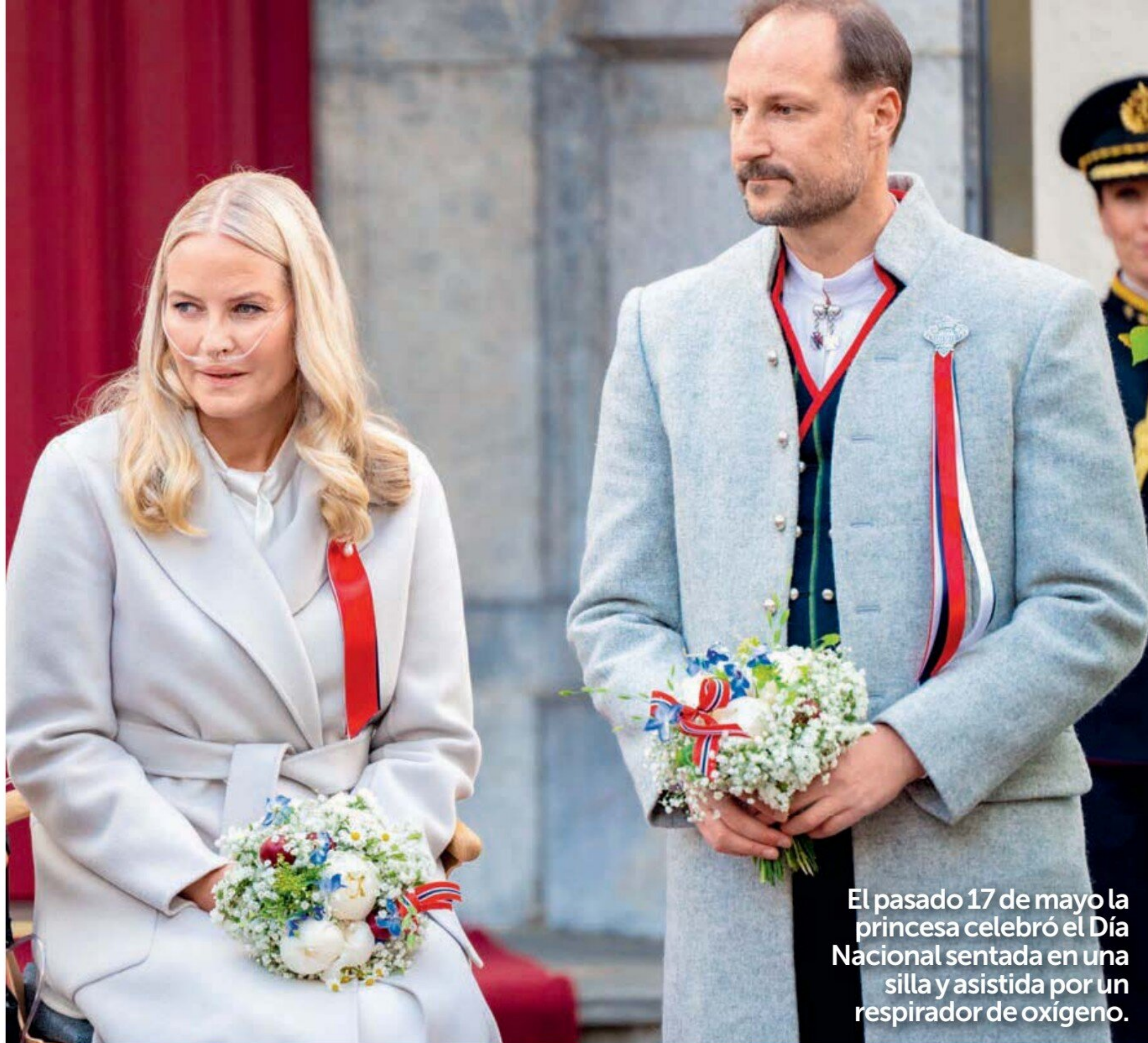
donante adecuado disponible. Tenemos motivos para creer que solo le queda un año de vida", ha dicho el doctor Are Holm, que trata a la princesa Mette-Marit.

Trasplante inminente

Poco antes de entrar en lista de espera, la princesa fue vista con su marido y su hija en el Rikshospitalet.

Según ha informado la Casa Real, la princesa Mette-Marit ha cancelado toda su agenda. Añaden que la princesa Ingrid pasará el semestre de otoño como estudiante de intercambio en la Universidad de Oslo, continuando sus estudios en la Universidad de Sídney. Y que el príncipe Sverre planea iniciar estudios en Europa y regresará a Noruega cuando la situación lo requiera.

Por ahora, Mette-Marit tiene muy cerca a los suyos y está en plena cuenta atrás para entrar en quirófano. ■



El pasado 17 de mayo la princesa celebró el Día Nacional sentada en una silla y asistida por un respirador de oxígeno.

RECTA FINAL

La Princesa Leonor hace historia: primera paracaidista de la realeza

La heredera ha completado un curso voluntario que la acredita como Cazadora Paracaidista



La futura Reina de España, preparada con todo el equipo de paracaidismo.

¡RETO CONSEGUIDO!

No hay compromiso que la Princesa no cumpla con enorme entrega. Tras concluir su formación militar, en septiembre iniciará el Grado de Ciencias Políticas en la Universidad Carlos III de Madrid.

Justo el momento decisivo de la Princesa segundos antes de saltar desde el avión.



EL GRAN SALTO DE LA HEREDERA

LA Princesa Leonor (20) nos sigue sorprendiendo. A poco más de un mes de terminar sus tres años de formación militar, la primogénita de los Reyes ha dado otro paso al convertirse en la primera paracaidista en la historia de la Familia Real.

La Princesa ha concluido el Curso Básico de Paracaidismo en la Escuela Militar de Paracaidismo Méndez Parada, en la Base Aérea de Alcantarilla (Murcia), según informó la Casa Real.

Soldado todoterreno

Esto ha sido voluntario, junto a medio centenar de compañeros, y complementaria a su formación en la Academia General del Aire y del Espacio, que finalizará el 10 de julio.

La Princesa se ha capacitado para poder realizar saltos paracaidistas en modo automático, tanto de día como de noche, y ha recibido el diploma y el distintivo de Cazadora Paracaidista, que se simboliza en el *rokiski* la nueva insignia prendida en su uniforme. Hay que destacar que ni el Rey Felipe ni el Rey Juan Carlos lo tienen.

La futura Reina de España ya es una soldado por Tierra, Mar y Aire. Poco después, durante los actos de homenaje en Murcia, confesó que aquí cierra el ciclo militar: "Admiro su competencia, su profesionalidad y el modo de enseñarnos los valores del compromiso, la lealtad y el servicio a los demás".

.....
Fotos: Casa de S.M. el Rey/R. Smith.

HOMENAJES EN MURCIA: "NO SOY LA MISMA PERSONA"



Honores. Al igual que Zaragoza y Marín, Murcia también ha distinguido a Leonor con sus Medallas de Oro y como Hija Adoptiva. Un reconocimiento que agradeció "con humildad y gratitud, y con el deseo de estar siempre a su altura. Les aseguro que no soy la misma persona que llegó a Zaragoza a mediados de agosto de 2023", dijo.

BAJO LA LLUVIA

Boda del sobrino del rey Carlos III de Inglaterra

Peter Phillips, hijo de la princesa Ana de Inglaterra, se ha casado con la enfermera pediátrica Harriet Sperling



Copyright Mr & Mrs Peter Phillips Photographer Mark Nicholson

Los recién casados compartieron estas dos fotos oficiales.



Kate Middleton (44) estaba radiante.

LA Familia Real británica ha vuelto a reunirse, y esta vez por un motivo alegre y no por algún escándalo: la boda de Peter Phillips (48), hijo de la princesa Ana de Inglaterra y, por tanto, sobrino del rey Carlos III, con la enfermera del servicio público de salud británico Harriet Sperling (46).

Era el segundo sí, quiero para el novio, pero los royals le arrojaron con todo su cariño en una jornada muy feliz... y muy lluviosa.

En la intimidad

La ceremonia se celebró en la iglesia de Todos los Santos de la localidad de Kemble, en la región de los Costwolds. Los novios eligieron este ▶▶▶

La princesa Kate volvió a ser la más elegante en este evento familiar con su vestido de bouclé de Roland Mouret y un sombrero de Jane Taylor Millinery



Emilia Wickstead diseñó el traje de la novia y de las damitas de honor, hijas de los novios: Savannah e Isla Phillips y Georgina Sperling.

►►► lugar porque Harriet vivía en este pueblo cuando la pareja se conoció, hace dos años.

Look nupcial

La novia llegó a la iglesia luciendo un bonito vestido de encaje y una tiara prestada por la joyería Pragnell. El detalle más tierno eran sus tres damas de honor: Savannah (15) e Isla (14), las hijas que tuvo Peter con su primera esposa, Autumn Kelly, de la que se separó en 2020 tras 12 años de matrimonio; y Georgina (13), la hija de Harriet de una relación anterior.

Tras su divorcio, Peter Phillips salió durante cuatro años con Lindsay Wallace, pero no se casaron. La pareja rompió en abril de 2024 y, unos meses después, él inició su relación con Harriet.

En su segunda boda no faltaron como invitados sus primos, encabezados por los príncipes de Gales, Guillermo y Kate. Esta fue la más aclamada y, una vez más, deslumbró con su elegancia.

Los reyes Carlos y Camilla, al término de la ceremonia, no se quedaron a la recepción en Gatcombe Park y tomaron un helicóptero rumbo al Derby de Epsom, donde iban a entregar los trofeos.

Las primas York

También llamaron la atención Beatriz y Eugenia de York, esta última embarazada de su tercer hijo, con sus esposos. Las hermanas han estado más bien desaparecidas tras la defenestración pública de su padre, el expríncipe Andrés, pero no querían fallarle a su primo.



Harriet Sperling llevó una antigua tiara prestada por la familia joyera Pragnell.



La princesa Ana (75), madre del novio.



Los reyes Carlos y Camilla felicitaron al sobrino mayor del monarca por este nuevo matrimonio



Zara Tindall (45), hermana del novio, de Rebecca Wallace.



Sophie Wessex (61), de Beulah London.



Beatriz de York (37), de Emilia Wickstead, y su marido, Edoardo Mapelli; y Eugenia de York (36) con Jack Brooksbank.

Peter, hijo de la princesa Ana y del capitán Mark Phillips, ocupa el puesto número 19 en la línea de sucesión al trono británico. Fue el primer nieto de la reina Isabel II y dicen también que su favorito. No trabaja en la primera línea de la realeza, pero sí es un miembro muy querido de los Windsor. ■



La historia de la caravana de mujeres que llegó al pequeño pueblo de Plan

En 1985, los hombres solteros de una localidad del Pirineo de Huesca pusieron un anuncio en la prensa para atraer a mujeres con las que casarse. La llamada fue un éxito y un acontecimiento único en la España de la época

150 «tiones» del Pirineo oscense, en busca de esposa

Más de cien mujeres se dieron cita en Plan

- ★ Durante tres días se celebró «La Fiesta de los Solteros del Valle de Gistau»
- ★ Las «candidatas» tenían entre 20 y 45 años; los «solterones», entre 20 y 65

El pasado jueves 7 de marzo Plan era escenario de los acontecimientos más importantes que desde hace muchos siglos ha vivido todo el valle de Gistau. Nadie se podía imaginar que la idea que una noche tuvieron unos solteros de esta tierra, de insertar un anuncio en un periódico, iba a tener estos efectos.

A las cuatro de la tarde llegaba el primero de los tres autobuses que conducirían a mujeres de toda España hasta este perdido pueblecito de los Pirineos oscenses. Eran las mujeres que en su día respondieron a la llamada efectuada a principios de año por un grupo de solteros del valle de Gistau. Se hacía

realidad, de esta forma, el argumento de la película «Caravana de mujeres», que emitida en esa fecha por TVE había dado pie a la iniciativa.

En Plan, un pequeño pueblecito de 250 habitantes, situado en pleno Pirineo oscense, a sólo 32 kilómetros de la frontera francesa, se habían dado cita desde unos días antes numerosos sociólogos y periodistas venidos del mundo entero para asistir a esta fiesta en la que se reunirían los «tiones» del valle con las 110 mujeres que habían aceptado su invitación y su hospitalidad. Desde periódicos suecos a cadenas de televisión estadounidense, pasando por representantes de todos los medios de comunicación españo-



Con esperanza no exenta de nerviosismo, los solteros del valle de Gistau (conocidos como los «tiones»), aguardaban la llegada de los tres autobuses que llevarían a Plan su «caravana de mujeres».

les se habían congregado en Plan para asistir a la «fiesta de solteros del valle de Gistau».

El primer autocar había salido a las once de la mañana de las murallas romanas de Zaragoza. Treinta mujeres de distintas edades, comprendidas entre los veinte y los cuarenta y cinco años emprendían camino a Plan acompañadas y «escortadas» por uno de los «tiones» de Plan. En la carretera eran aguardadas por los pobladores de las distintas ciudades y pueblecitos por los que atravesaría esta moderna «caravana de mujeres».

A su paso, las protagonistas eran aplaudidas por los curiosos. En el camino vieron «Octopussy» de James Bond, para distraer el largo trayecto. Con-

versaron unas con otras, preguntaron a José Manuel Buisán, el «tión» que las acompañaba, por todo lo relativo al valle de Gistau, y sobre todo por los solteros que las aguardarían a su llegada a Plan.

Algunas de ellas ya iban con una foto en la mano y una carta. Ya habían establecido contacto previo con su «candidato». Los tres días de estancia en el valle servirían para conocerse y ver si esa relación amorosa podía prosperar.

Entre todos los solteros del valle había unos cuantos especialmente solicitados, como José Baila, Miguel Angel Fumanal o Angel Ballarín.

SE OCULTABAN DE LOS OBJETIVOS FOTOGRAFICOS

Las 30 mujeres del autobús de Zaragoza, que fueron las primeras en llegar a Plan, estaban nerviosas, azoradas ante el recibimiento que se les había hecho: decenas de máquinas fotográficas, media docena de cámaras de televisión y más de medio centenar de periodistas del mundo entero las aguardaban junto a los «tiones».

El alcalde de Plan, José Puy Garrido, subió al autobús para dirigirles unas palabras de bienvenida. Luego, escoltadas por los organizadores y cubriéndose los rostros, fueron trasladadas



Las visitantes, alarmadas ante las decenas de objetivos fotográficos y media docena de cámaras de televisión, ocultaban sus rostros mientras se dirigían a una casa particular.

SEMANA TESTIGO PRIVILEGIADO

La llegada de las mujeres al pueblo de Plan fue un gran acontecimiento, que congregó a la prensa de toda España, pero también a medios llegados de otros puntos del mundo, desde Suecia a Estados Unidos. La revista SEMANA tuvo sus enviados especiales, una redactora y un fotógrafo, que entrevistaron a todos los protagonistas, de los solteras y solteros al alcalde y el párroco, y vivieron junto a ellos cada uno de los actos que se organizaron durante los tres días de fiesta.

A mediados del siglo XIX, un guía de caravanas (interpretado por Robert Taylor) recibe el encargo de conducir a un grupo de mujeres desde Chicago a California, en una caravana cuyo objetivo es llegar a un valle habitado por un puñado de hombres solteros solitarios que buscan esposa. Acabamos de describir la historia principal de *Caravana de mujeres*, película que se estrenó en los cines de España el 14 de marzo de 1955.

Treinta años después, el argumento de este mítico western, dirigido por William A. Wellman, se hizo realidad en Plan, un pequeño pueblo del Pirineo oscense.

Una tarde de invierno un grupo de solteros del pueblo vieron en la televisión del bar la película y no lo dudaron ¿Por qué no seguir el ejemplo y traer a mujeres solteras para conocerlas, casarse y formar una familia? El motivo era que en este municipio del valle de Chistau, en 1985, la mayoría de sus 200 habitantes eran hombres.

La solución a la soltería

Inmediatamente pensaron en cómo hacer realidad la idea, que no tardó en materializarse. Un breve anuncio en la sección correspondiente del periódico era la mejor fórmula. Dicho y hecho. A los pocos días aparecía la reseña que cambiaría la vida de muchos de los solteros del pueblo, y del valle en general.

"Se necesitan mujeres entre 20 y 40 años, con fines matrimoniales, para pueblo del Pirineo aragonés, se atiende de 20 a 22 horas". Y añadían el número de teléfono del bar y el nombre de la persona de contacto. ▶▶▶

►►► El éxito fue arrollador, recibiendo mil solicitudes llegadas de todos los rincones de España. Se hizo una primera selección, hasta llegar a las que finalmente viajaron. Así, el 7 de marzo de 1985 a las cuatro de la tarde llegó la primera caravana con 110 mujeres, en tres autobuses, que fueron recibidas con un gran fiesta que se prolongó durante tres días.

La expectación fue tal que los medios de comunicación de toda España pusieron el foco en el pequeño pueblo, enviando a periodistas para cubrir la insólita noticia. Y no solo de nuestro país, desde periódicos suecos a cadenas de televisión estadounidense viajaron hasta allí.

La crónica de SEMANA

Y también SEMANA. Los enviados especiales de esta revista, una redactora, Margarita Penche, y un fotógrafo, Santiago Álvarez, lo vivieron en primera persona y comenzaban narrándolo así para todos los lectores de la época.

"En Plan, un pequeño pueblecito de 250 habitantes, situado en pleno Pirineo oscense, a sólo 32 kilómetros de la frontera francesa, se habían dado cita desde unos días antes numerosos sociólogos y periodistas venidos del mundo entero para asistir a esta fiesta en la que se reunirían los "tiones" (como se conocía a los hombres solteros de Plan) del valle con las 110 mujeres que habían aceptado su invitación y hospitalidad.

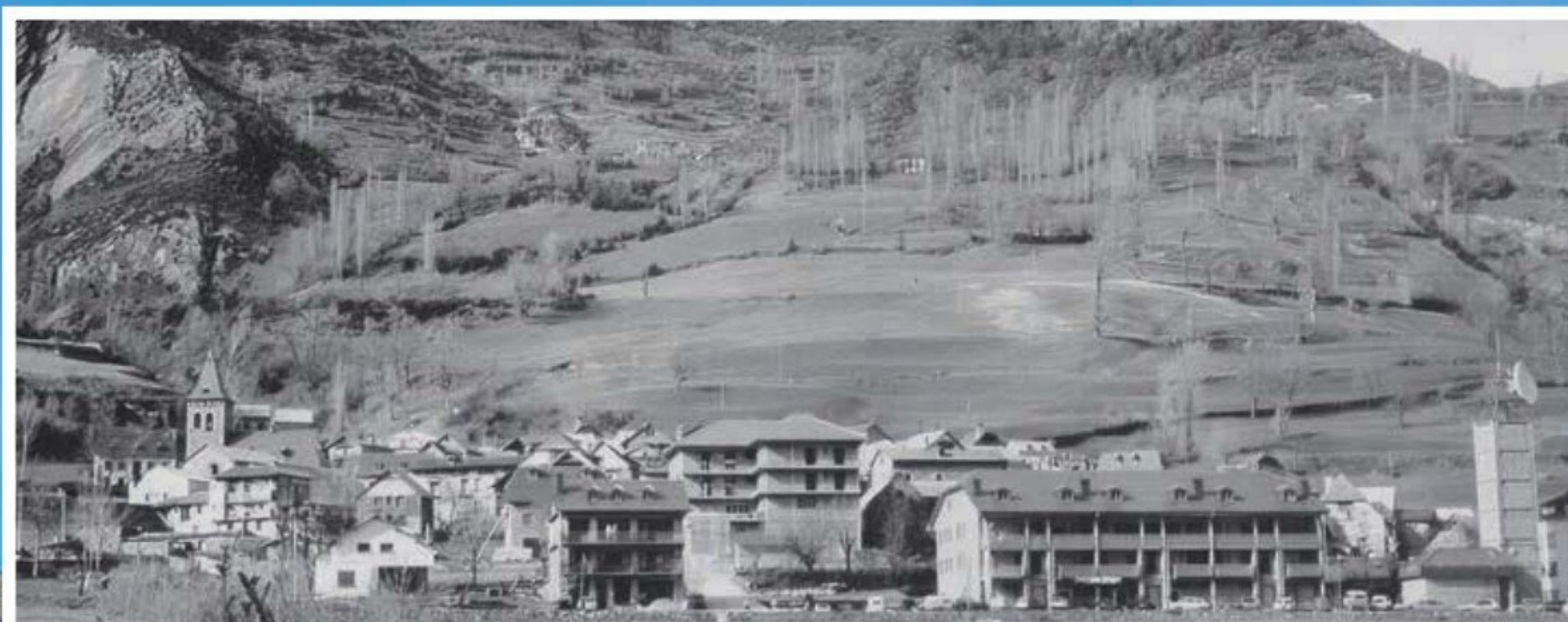
El primer autocar había salido a las once de la mañana de las murallas romanas de Zaragoza (los otros dos llegarían de Madrid y Barcelona). En él, 30 mujeres de distintas edades, comprendidas entre los veinte y los cuarenta y cinco años,

El anuncio pidiendo mujeres fue un éxito y se recibieron 1.000 solicitudes de todos los rincones de España. Al final fueron tres autobuses con 110 mujeres las que viajaron a Plan



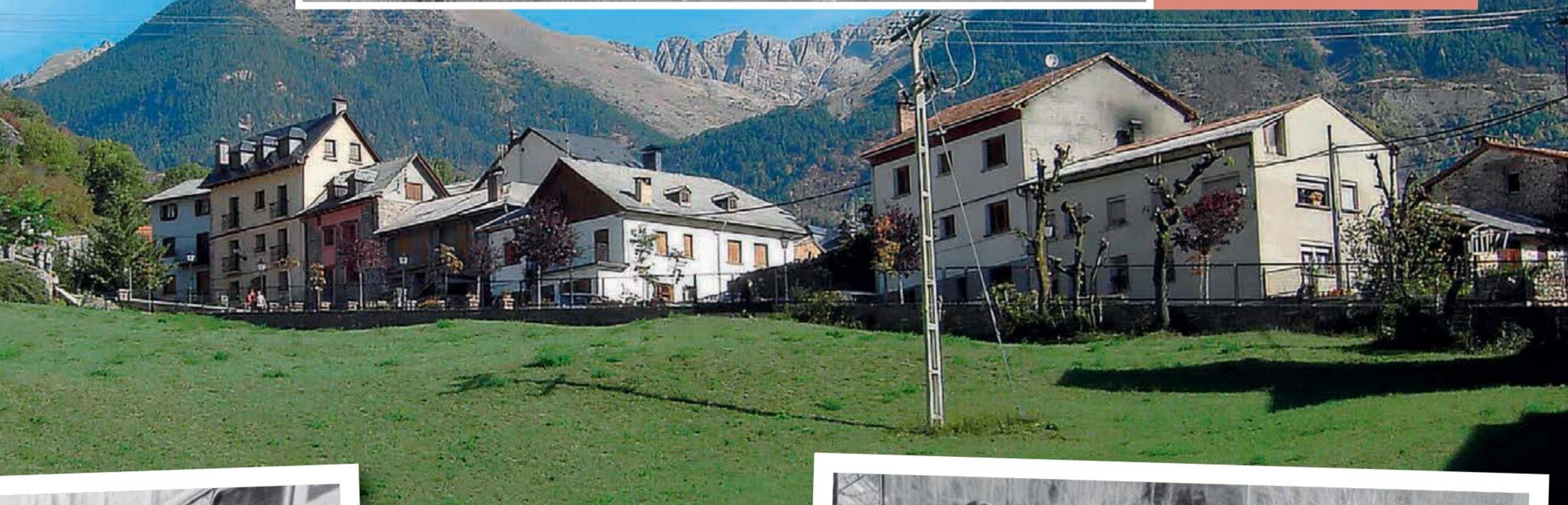
PUSIERON UN ANUNCIO EN EL PERIÓDICO BUSCANDO MUJERES ENTRE 20 Y 40 AÑOS





UN PUEBLO SIN SOLTERAS

El municipio de Plan en el valle de Chistau, en el Pirineo de Huesca, tenía en 1985 docientos habitantes, de los que 150 eran solteros que vivían mayoritariamente de la ganadería. Solo había 10 mujeres solteras.

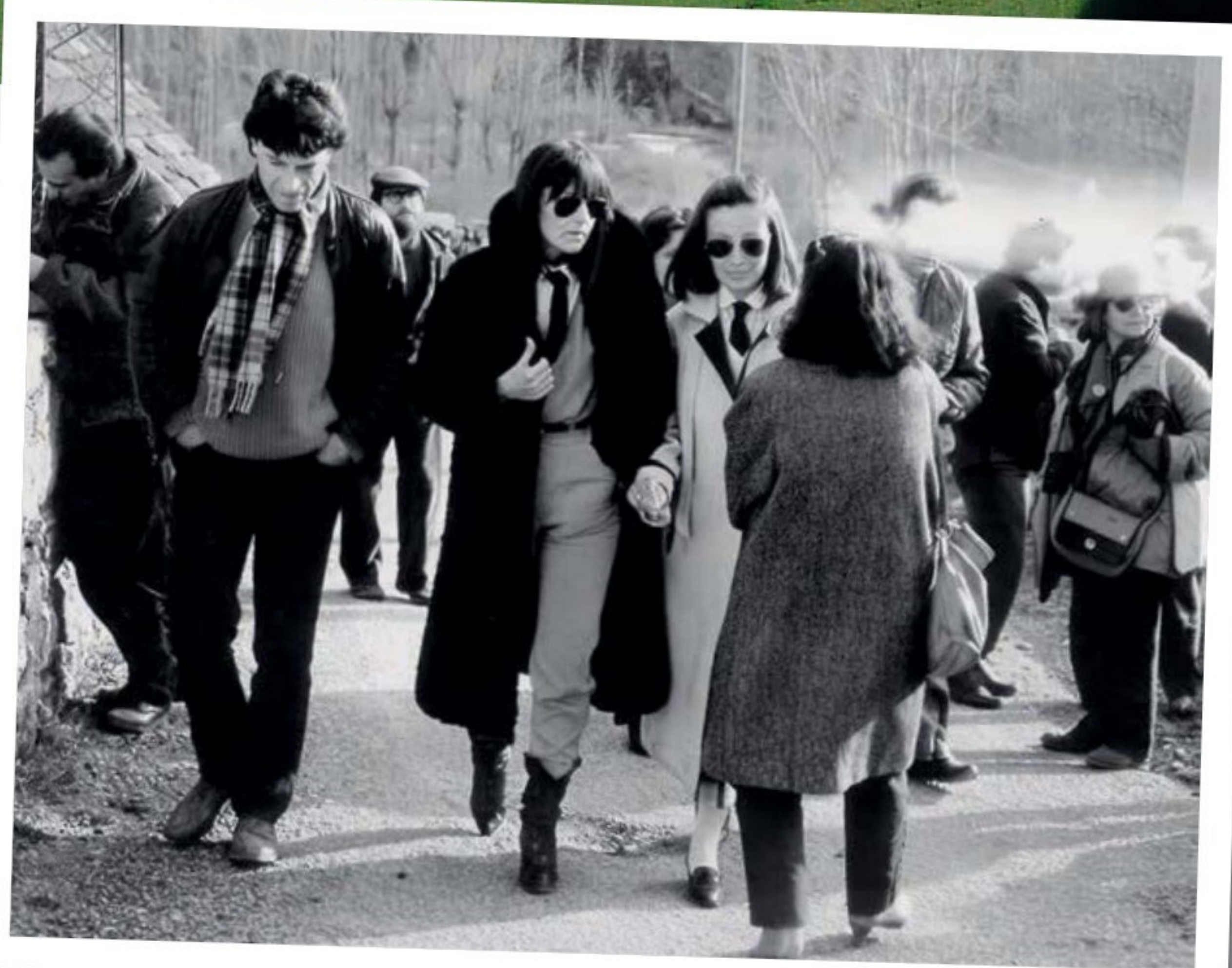


emprendían camino a Plan, escoltadas por uno de los "tiones" del pueblo.

En la carretera eran aguardadas por los pobladores de las distintas ciudades y pueblecitos por los que atravesaría esta moderna caravana de mujeres.

Algunas de ellas ya iban con una foto en la mano de su pretendiente y una carta. Ya habían establecido contacto previo con su candidato. Los tres días de estancia en el valle servirían para conocerse y ver si esa relación amorosa podía prosperar.

Las 30 mujeres del autobús de Zaragoza, que fueron las primeras en llegar a Plan, estaban nerviosas y azoradas ante el recibimiento. El alcalde de Plan, José Puy Garrido, subió al autobús para dirigirles unas palabras de bienvenida; luego, escoltadas por los organizadores y cubriéndose los rostros, fueron trasladadas a una casa



cercana, donde permanecerían "concentradas" hasta que fueran convenientemente alojadas en las casas de Plan. "Parecen sanas y normales", era la impresión generalizada de las abuelas y casadas que aguardaban a las puertas del pueblo.

Una de las mujeres aseguraba: "Tengo 33 años y trabajo en Zaragoza. ▶▶▶

Las mujeres se bajaron del autobús con una foto de su pretendiente en la mano. "Parecen sanas y normales", decían las abuelas y casadas al verlas



Las mujeres llegaron en tres autobuses desde Zaragoza, Madrid y Barcelona.

►►► *Lo de casarse o no nunca se sabe. La mayoría de nosotras venimos a conocer personas agradables y después ya se verá si de eso surge una boda. Por lo que he visto en la tele, mi vida aquí la pasaría ordenando vacas".*

Los compañeros de la prensa extranjera, entre divertidos y sorprendidos, repetían incesantemente una pregunta a la recién llegadas. '¿Eres ecologista?' Respuesta que en el 90% de los casos obtenía una contestación vaga por parte de la interrogada, que con su foto en la mano se esforzaba en reconocer a su galán entre el nutrido grupo".

La organización

Fueron los 150 solteros, con ayudas oficiales, los que se encargaron de organizar una fiesta por todo lo alto que duró tres días.

El primer día hubo la gran recepción, charla-coloquio

y baile; el segundo, visita al valle, comida, mesa redonda, cena y baile; y el tercero un grupo de jotas, comida, actuación del cantautor aragonés José Antonio Laborleta, cena y último baile. Se gastaron 30.000 euros (cinco millones de pesetas entonces) en el fin de semana sentimental: Más de cuatro millones de pesetas se invirtieron solo en comprar alimentos y bebidas, con más de 1.000 botellas de champán, 400 de whisky, otras tantas de coñac, de anís... 3.000 euros en tabaco...

Uno de los habitantes de Plan que más se implicó en la organización fue Jacinto Brallans, el párroco: "Yo he visto con muy buenos ojos desde el principio la iniciativa de los solteros del valle. Les he aconsejado y he estado en contacto continuo con ellos. Mi principal recomendación ha consistido en invitarles a que se tomaran las cosas en serio. Estoy con-

LA PELÍCULA QUE INSPIRÓ LA INICIATIVA



La idea surgió después de que un grupo de hombres viera en la televisión del bar del pueblo la película *Caravana de mujeres*. El filme, de 1951, narra las peripecias de un grupo de mujeres que atraviesan el salvaje Oeste, desde Chicago a California, para encontrarse con unos hombres solteros y solitarios que buscan esposa. Un western atípico centrado en ensalzar la figura de las valientes pioneras.



La organización de los tres días de festejos costó 30.000 euros. Se compraron 1.000 botellas de champán, 400 de whisky y otras tantas de coñac y anís. Se gastaron 3.000 euros en tabaco (cuando una cajetilla de rubio costaba 0,90 euros)

vencido de que de esto saldrán unas cuantas bodas, posiblemente lleguemos a la docena. A mí esto me alegra, porque llevo trece años como párroco aquí y sólo he celebrado siete bodas y nueve bautizos", afirmó.

Algunas parejas cuajaron desde el primer momento, como la de Hilario Puértolas y Alicia Fuentes, una guapa morena de Alicante que había llegado al pueblo dos días antes. Ya habían hablado por teléfono, se habían escrito cartas y enviado fotos. Hilario aseguraba: "Yo, por mí, me caso mañana", aunque Alicia se lo quería tomar con más

Se crearon 40 parejas, de las cuales 17 se quedaron a vivir en el valle. El hoy alcalde de Plan es hijo de uno de esos matrimonios

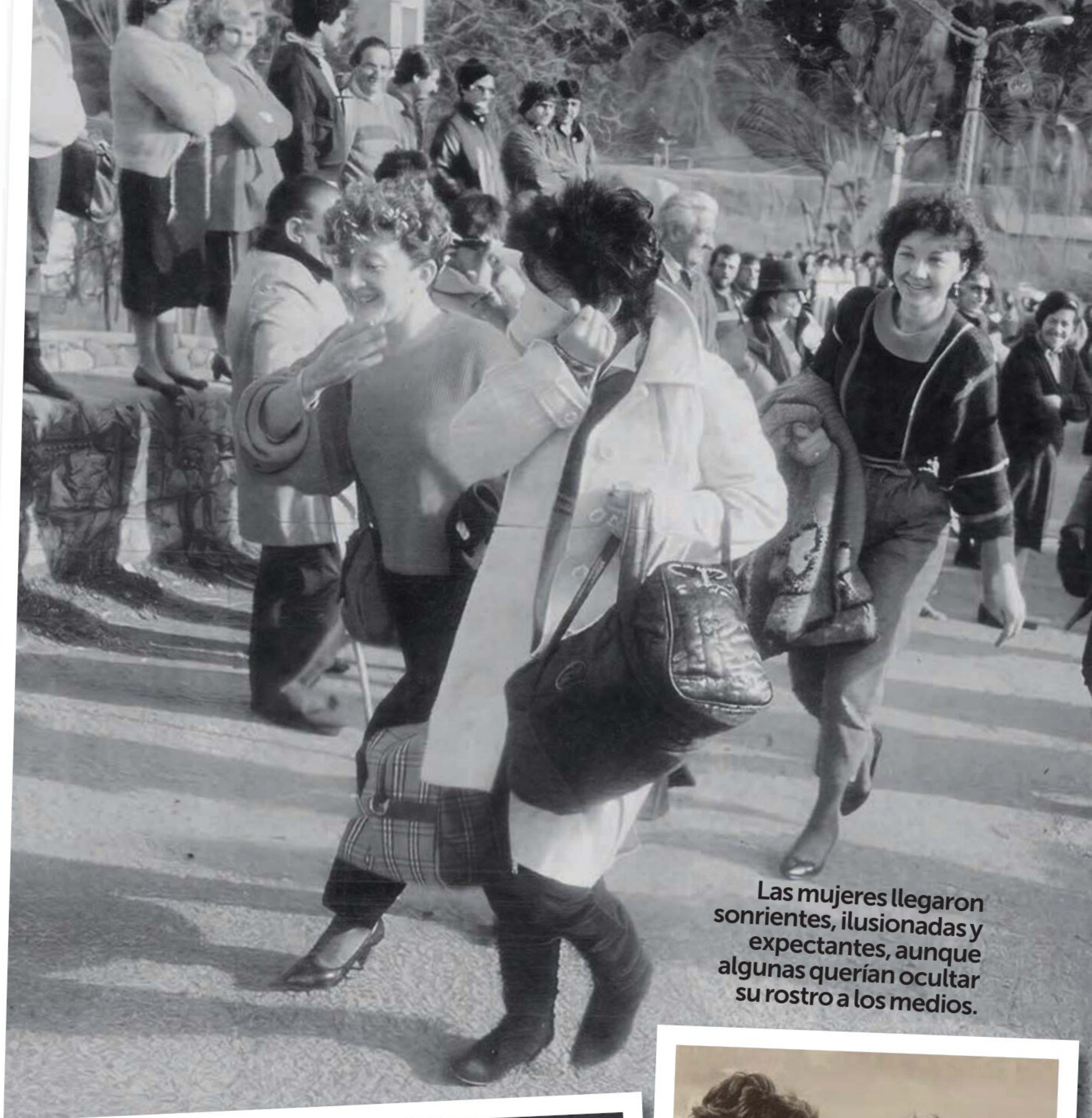
calma: "He venido a pasar el fin de semana y a conocerle, después de estos tres días ya se verá"

Desengaños

Pero también el primer día ya hubo desengaños, al ser alguna candidata rechazada por el que había elegido.

Han pasado cuarenta y un años de esa primera caravana, luego vendrían cuatro más, y la iniciativa sirvió para revitalizar el valle. Se crearon unas 40 parejas de las cuales 17 se quedaron en el valle. Incluso el actual alcalde de la localidad es hijo de uno de los matrimonios que se formaron entonces. El de José Serveto y Maxi Matías, que se casaron solo seis meses después de su encuentro en Plan.

.....
Sonia Montero



Las mujeres llegaron sonrientes, ilusionadas y expectantes, aunque algunas querían ocultar su rostro a los medios.



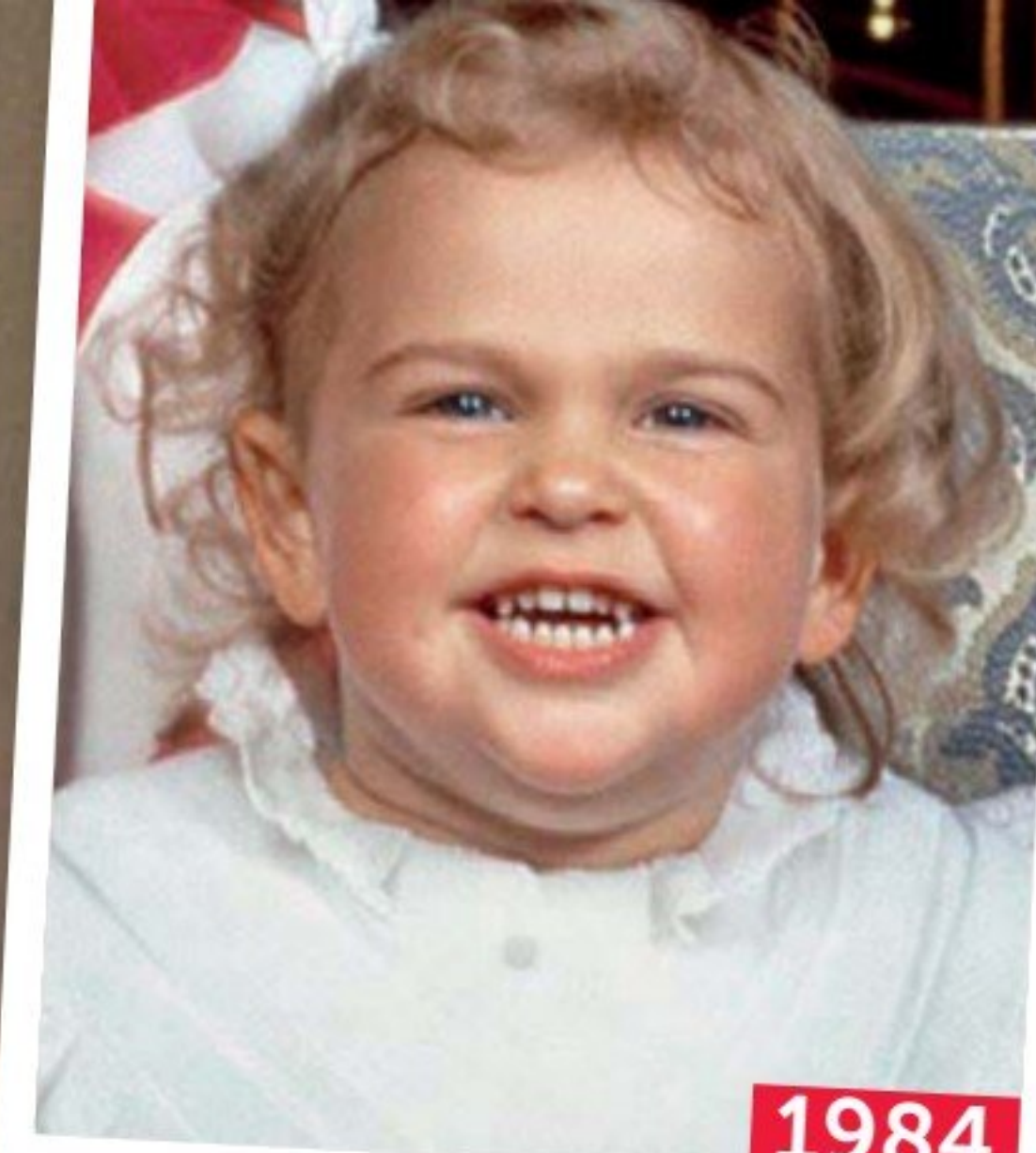
REDACTORA

Margarita Penche fue la periodista de SEMANA que cubrió el evento. En la foto entrevistando a José Baila, uno de los más solicitados, con ocho mujeres interesadas.

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

Magdalena (44) es la menor de los tres hijos de los reyes Carlos Gustavo y Silvia de Suecia, princesa de cuna y una de las mujeres más bellas del mundo. Nació el 10 de junio de 1982 en el palacio de Drottningholm y creció siendo la benjamina adorada, rubia, ojos azules... Su hermana Victoria era la heredera, pero ella conquistaba. Muchos la vieron como una candidata ideal para ser reina consorte de algún país, pero ese no era su destino. En 2010 tuvo que romper su compromiso con el abogado Jonas Bergström a causa de una infidelidad de él, tras ocho años de noviazgo. Hubo lágrimas, pero después volvió a creer en el amor. Llegó el financiero londinense Chris O'Neill, con el que se casó el 8 de junio de 2013 en Estocolmo. Hoy tienen tres hijos: Leonore (12), Nicolás (11) y Adrienne (8). La familia vivió durante una década en Nueva York, Londres y Miami, hasta que en agosto de 2023 la princesa volvió a casa. Ahora trabaja activamente para la Casa Real y es uno de sus valores más potentes.

Magdalena de Suecia



1984



1991



2013



2023

2026

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorta, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefa de Sección), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay.

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrih S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Director de negocio digital: Serafín González.
Madrid, Norte y Andalucía
Directora de oficina: Arantxa Sánchez.
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ Mendez Álvaro, 56 planta 5ª
28045. Madrid. Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández

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

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

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

SEMANA TAMBIÉN EN:

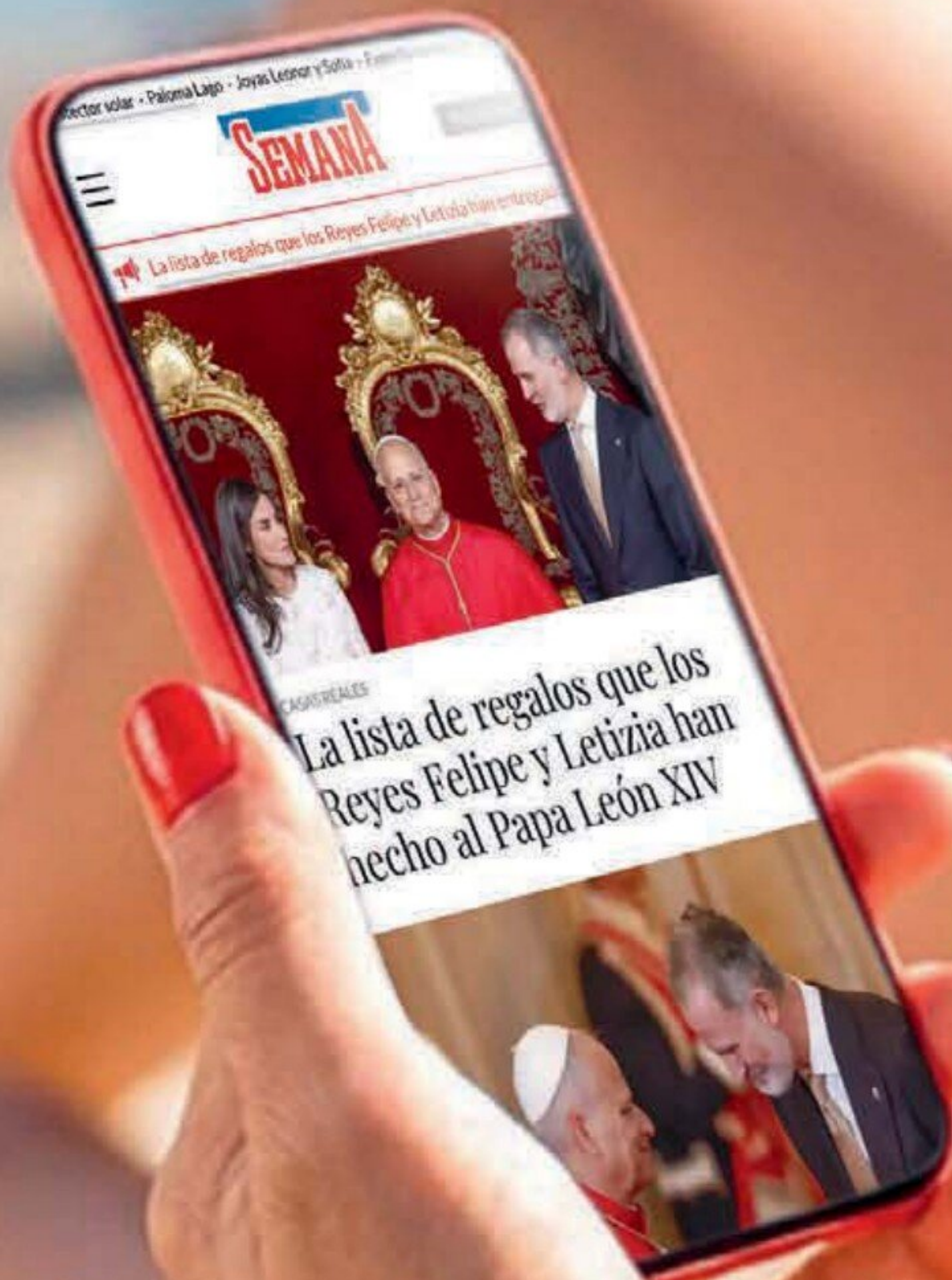
ORBYT **K+** **zinio**

www.orbyt.es www.kioskoymas.com www.zinio.com

Escanéame



Escanea el código con tu móvil para ir a la página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS*



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

GLACÉE
SKINCARE

LA EFICACIA HECHA CUIDADO





Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes acceder a nuestro GRUPO GENERAL en TELEGRAM a través del Grupo de paso donde debes esperar lugar

@PurgatorioJarochos
<https://t.me/purgatoriojarochos>

O puedes realizar un Donativo y pasar directo a los Grupos Privados. Info en <https://jarochos.org> o mánda mensaje directo en Telegram a @deusgog

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.