

DIEZ MINUTOS

24 ABRIL 2024 • NÚM. 3792

2,50 € Canarias 2,65 €

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €.

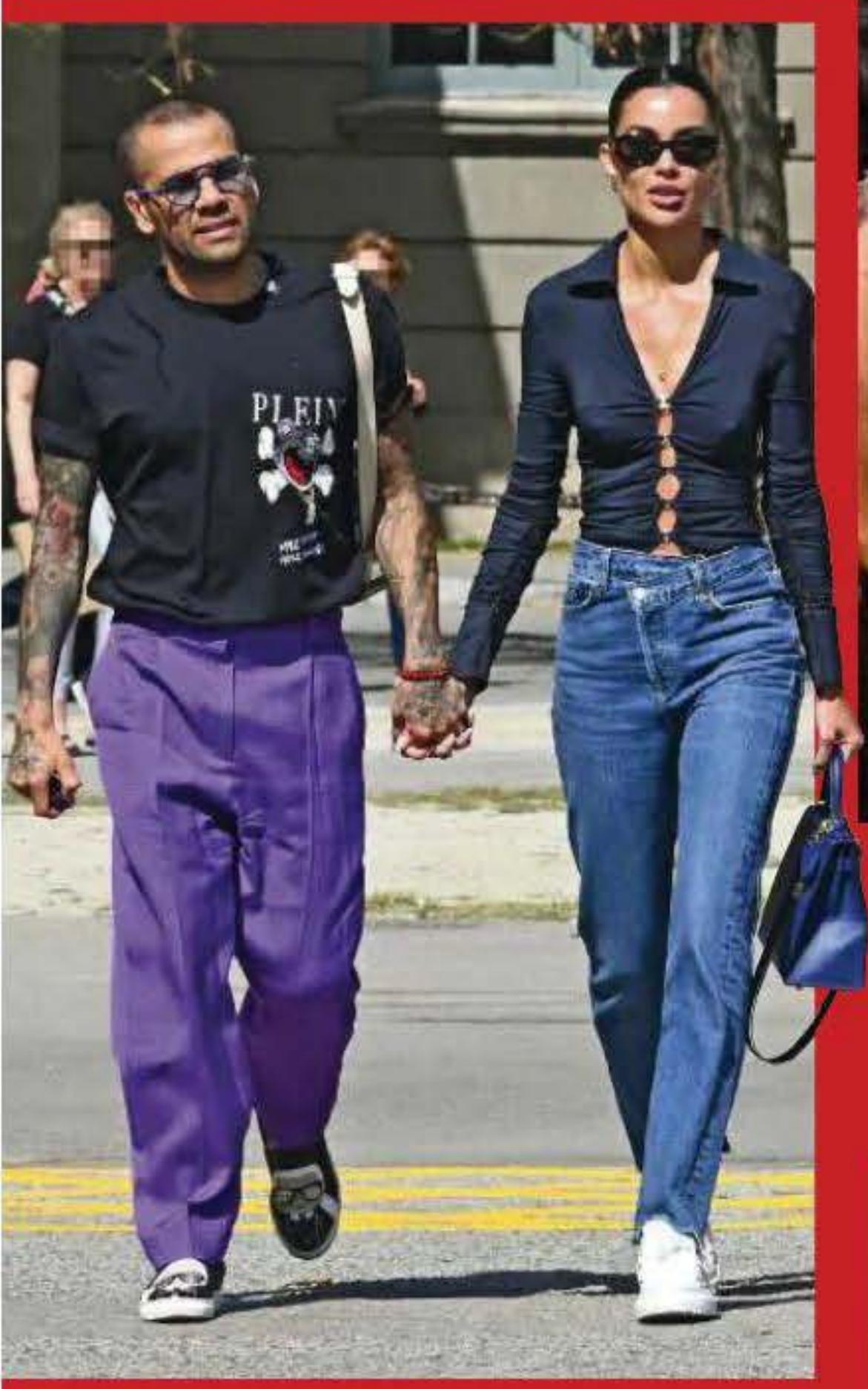
ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 £. SUIZA 9,50 CHF.

03792
8415042018100

“Carmen no soportaba a la novia de su hijo, que vivía con él”

“José María se enfadó con su abuela, pero sabía que la culpa no era de ella”

“Terelu tenía un Mini y su sobrino se lo destrozó”



DANI ALVES Y JOANA SANZ

La modelo le da una segunda oportunidad tras su condena



ENTREVISTA EXCLUSIVA

EDMUNDO ARROCET

“María Teresa echó de su casa a su nieto”

ISABEL PANTOJA

Terelu enfadada con la tonadillera: “No me dio el pésame por mi madre”



DIEZ MINUTOS
cuida de ti

Los mejores consejos de **Nutrición**, las tendencias de **Moda**, los trucos de **Belleza**...

ESTA SEMANA
OFERTAS DEL SÚPER





SERVI GROUP
HOTELES

BENIDORM VILLAJOYOSA ORIHUELA COSTA LA MANGA DEL MAR MENOR
MOJÁCAR BENICASIM OROPESA DEL MAR ALCOCÉBER PEÑÍSCOLA



Reserva ahora tus vacaciones
de verano



www.servigroup.es

Tel.: 96 585 59 00



hasta
35% Dto.

Esta semana en Diez Minutos...

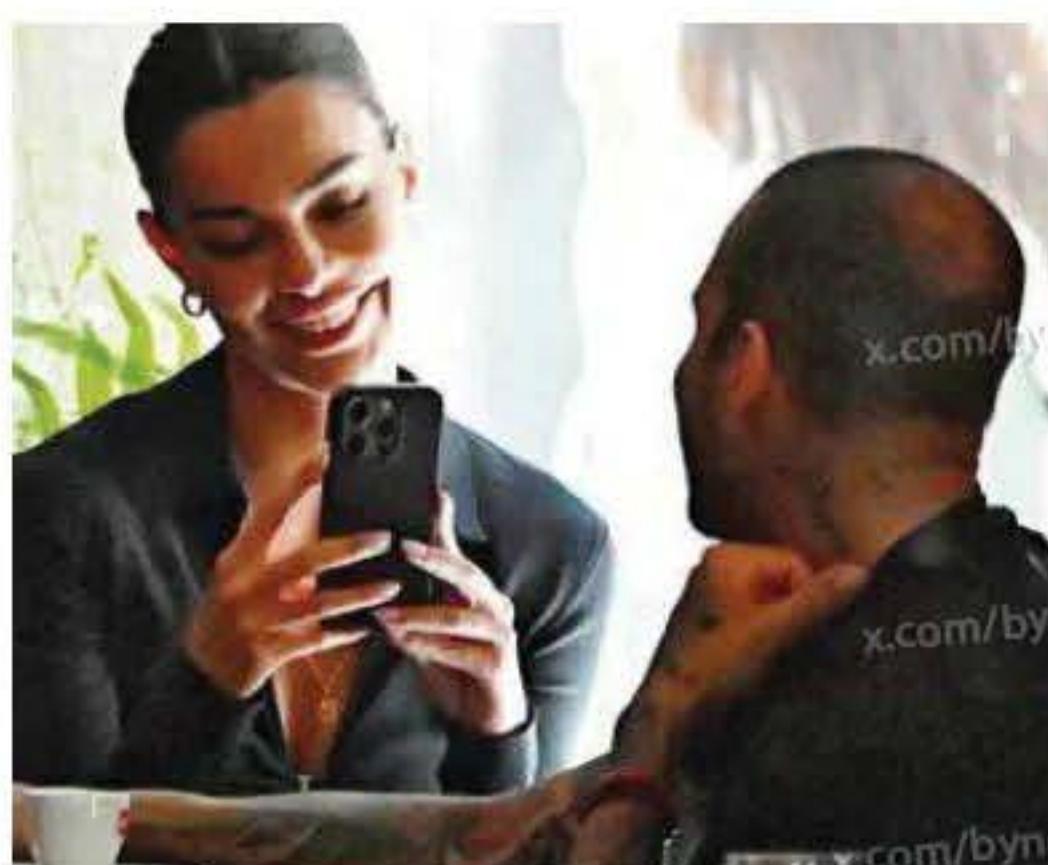
Número 3792 • 24-04-2024

REPORTAJES



Isabel Pantoja

Triunfa en Madrid Y Terelu arremete contra ella: "No me dio el pésame por mi madre" 20



Dani Alves y Joana Sanz

¡Juntos de nuevo! La modelo le da una segunda oportunidad tras su condena por violación 24



Rafael Amargo

Sale de prisión: "Llevo un año sin consumir" 26

Diez Minutos cuida de ti

Moda, Vida sana, Nutrición; Belleza...

María Castro, madre de nuevo:

"Ya tenemos a las tres supernenas en casa".

De Aitana a Victoria Federica:

"Las famosas se visten de negro para ir de fiesta".

Los famosos llenan la Feria de Abril.

Harry y Meghan Mucho amor y ajenos a la crisis de la casa real británica.

Cher recoge un premio junto a su joven novio.

Gente con estilo: Patricia Cerezo.

Rosa Villacastín: Emiliano Suárez.

Ángel Antonio Herrera: Rodolfo Sancho.



LA REINA SOFÍA

Recibe el alta y se recupera en casa:
"Estoy como nueva"



Cuatro días después de ingresar en la Clínica Ruber de Madrid aquejada de una infección en el tracto urinario, la Reina emérita abandonaba el centro médico feliz y con una espléndida cara: "Estoy como nueva pero tenía muchas ganas de marcharme a casa", le dijo a los reporteros que estaban esperando en la puerta. Pero hubo una cosa que llamó la atención: la madre de Felipe VI llevaba en su mano puesta una vía, señal inequívoca de que tiene que continuar el tratamiento en su domicilio. Estos días en los que ha estado ingresada, ha recibido la visita de dos de sus hijos, Felipe VI, que una de las veces fue con Letizia, y la Infanta Elena. Cristina, que reside en Ginebra, fue la única que no acudió.

Estos días se habla de...

PETER VIVES, ARIA BEDMAR Y RUBÉN CORTADA

Triángulo amoroso en televisión

“Operación Barrio Inglés” es la nueva apuesta de ficción de TVE. Una historia que se desarrolla en la Huelva de los años 40, cuando la ciudad era como una Casablanca a la española. Y en este universo de espionaje, en plena Segunda Guerra Mundial, se entrecruzan los caminos de los personajes interpretados por Peter Vives, Ana Bedmar y un recuperado para la televisión Rubén Cortada.



SONSOLES Y CRISTINA ÓVILA

Hermanas, periodistas y solidarias

La presentadora de “Y ahora Sonssoles” y su hermana mayor, que es directora del Canal 24 horas de RTVE, ejercieron de madrinas de una exposición fotográfica de Aldeas Infantiles. La idea era concienciar sobre la importancia de que los niños en régimen de tutela no crezcan separados de sus hermanos.

FELICIANO LÓPEZ

Tenis en la Plaza Mayor

El director del Mutua Madrid Open presentó la edición de 2024 en un enclave histórico de la capital: la Plaza Mayor. El torneo se celebrará entre el 22 de abril y el 5 de mayo en la Caja Mágica. Y entre las esperanzas de Feliciano López está contar con Rafa Nadal.



EL PRÍNCIPE HUSSEIN Y RAJWA DE JORDANIA

Serán padres por primera vez

El primogénito de los reyes de Jordania y su esposa, quienes se casaron el 1 de junio de 2023, tendrán a su primer hijo el próximo verano. De esta manera convertirán a Abdalá y a Rania en abuelos, manifestando los soberanos su alegría por la noticia. Se desconoce si veremos a la joven luciendo barriguita, pues lleva tiempo sin aparecer públicamente. Esta foto corresponde al pasado enero.



**RODOLFO SANCHO
Y SILVIA BRONCHALO**
**Con su hijo
Daniel, pero
por separado**

Los padres de Daniel Sancho, acusado de la muerte y descuartizamiento del cirujano colombiano Edwin Arrieta, no se están perdiendo el juicio que se sigue en Tailandia contra el joven chef, y que podría suponerle pena de muerte o cadena perpetua. Ella no asistió a la primera sesión por un problema de salud, pero ha acudido a las siguientes. La expareja mantiene una mala relación y no han coincidido en ningún momento.

ANTONIO BANDERAS

Premio Talía de Honor

La organización de la Academia de artes escénicas, presidida por Cayetana Guillén-Cuervo, organizó una cena donde reunió a los nominados de los Premios Talía. Este año, Antonio Banderas recibirá el de Honor, en una gala el 22 de abril.



CLAIRE LIEBAERT Y LA INFANTA CRISTINA
Exsuegra y exnuera, en sintonía

Pese al divorcio de Iñaki Urdangarin, la hija pequeña de Don Juan Carlos y Doña Sofía mantiene una estrecha relación con su exsuegra. Ambas coincidieron en un partido de balonmano de Pablo, hijo y nieto de una y otra, en Barcelona, y no dudaron en caminar juntas y del brazo tras el encuentro.

Estos días se habla de...



ALEJANDRA BOTTO Vuelve con Perrotón

La actriz ha presentado la edición de Perrotón 2024 acompañada de Sofía Cristo y el presentador Carlos Sobera. Este año se celebrará junto a la Policía Nacional el domingo 6 de octubre y será ya la XIII edición de Perrotón Madrid 2024 Nicka Run, una carrera solidaria por la adopción y tenencia responsable de animales.

CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO

Primera escapada tras el nacimiento de Luca

La pareja disfrutó de lo lindo en la premiere de "Menudas piezas" y dejaron por primera vez en casa a su hijo Luca, nacido el pasado diciembre. Christian bromeó sobre esto en sus redes "Luca ha descubierto que nos echa de menos y que mamá es más alta que papá".



AITANA OCAÑA Presenta su segunda película

La cantante ha estrenado "Pared con pared", una comedia romántica junto a Fernando Guallar. Al contrario del lookazo que lució, en la pantalla podremos verla con su imagen aniñada de hace unos años. En el terreno personal, Aitana está feliz tras su reconciliación con Sebastián Yatra, tal y como os mostramos en exclusiva en "Diez Minutos".

GLACÉE
SKINCARE

Tu secreto...
congelar el paso del tiempo



Descubre más en:
www.glacee.es

@glaceeskincare

Estos días se habla de...



MÁXIMA DE PAÍSES BAJOS Espectacular en Utrecht

Tras unas vacaciones, la reina de Países Bajos retomó su agenda el pasado 9 de abril. Fue en el marco de la conferencia "Vida accesible", organizada por el Instituto Nacional de Información Presupuestaria en Utrecht. Eligió un Óscar de la Renta que superaba los 2.000 €, que estrenó en 2022 y le sienta como un guante.



ROBERTO CAVALLI Fallece a los 83 años

Tras una larga enfermedad, el diseñador Roberto Cavalli falleció en Florencia el pasado 12 de abril. Tenía 83 años. Estaba junto a él su última pareja, la modelo Sandra Nilsson, de 38 años. Tenía 6 hijos.



RICHARD GERE Y ALEJANDRA SILVA Reaparecen en Nueva York

El matrimonio se dejó ver así de sonriente en la ciudad de los rascacielos. Lo hicieron por una buena causa: la gala anual de la organización benéfica City Harvest, encargada de luchar contra la grave crisis alimentaria que sufren miles de neoyorkinos.



MOTHER'S LOVE BY LOTUS SILVER

Esta colección de accesorios cuenta con las pulseras y los colgantes más bonitos y exclusivos para demostrar el amor en este día tan señalado. Un regalo que atesorará por siempre.

DÍA DE LA MADRE Todo para ella

El amor incondicional que solo una madre puede brindar merece ser reconocido a la altura de esta fecha tan significativa. Encuentra el regalo que la acompañe cada día de su vida y le recuerde cuánto la quieras.

Se acerca el 5 de mayo. ¿Te suena? Es el día más indicado para expresar amor y agradecimiento a tu madre, a la mujer que te dio la vida, a tu apoyo incondicional y ejemplo a seguir. Posibilidades para sorprenderla hay muchas, pero ninguna tan especial como obsequiarle algo que pueda llevar a diario, como una joya o un reloj creado especialmente para conmemorar este día. Las marcas Festina, Lotus, Lotus Style y Jaguar ofre-

cen una amplia gama de posibilidades que se adaptan a todos los estilos y personalidades: preciosas colecciones con distintos colores, acabados y tamaños. Relojes y accesorios elegantes, atemporales con diseños urbanitas y modernos y otros más clásicos. Encontrar el regalo que toda madre se merece es posible. Un recuerdo inolvidable que encontrarás en la página web de cada firma, con una selección de objetos pensados con el máximo mimo.



JAGUAR COEUR
¿Qué mejor que un corazón para demostrar amor a quien más amas?



FESTINA SOLAR ENERGY
Gracias a su tecnología de carga solar, los relojes de esta colección son respetuosos con el medioambiente.



JAGUAR DIPLOMATIC
Los relojes Jaguar, manufacturados en Suiza y con cristal de zafiro, son los regalos más exclusivos para sorprender en el Día de la Madre.



LOTUS FREEDOM
Para las madres modernas con alma urbanita, también hay propuestas tan atractivas como los originales relojes de esta colección. ¡Preciosos!

EXCLUSIVA

Edmundo Arrocet

“María Teresa echó de su casa a su nieto”

Arrocet vivió seis años con la periodista, y tres de ellos coincidió en el chalé con José María Almoguera, hijo de Carmen Borrego, que vivía con su novia (una anterior a Paola) en la casa de al lado. Por eso no le han sorprendido las palabras del nieto de Teresa ni la nueva guerra del clan Campos. “Carmen no soportaba a la novia de su hijo y le calentaba la cabeza a su madre”.

Edmundo conoce la relación que María Teresa Campos tenía con sus hijas y nietos, por lo que la actual guerra entre Carmen Borrego y su hijo, con exclusivas de por medio, no le ha sorprendido. El humorista convivió con José María Almoguera, hijo de Borrego, en la casa de María Teresa Campos durante tres años, cuando el joven vivía allí con otra novia, antes de Paola. Conoce la verdadera relación que había entre madre e hijo y el motivo por el que Teresa Campos le echó de su casa.

“Teresita no quería echarle, pero Carmen le calentó tanto la cabeza que al final le echaron con su novia”

-Hola ,Edmundo, ¿estás al tanto de las declaraciones y ataques del hijo de Carmen Borrego hacia ella?

-Sí, es muy duro, pero José María Almoguera tiene mucha bronca, desde hace mucho tiene sus razones, no me ha sorprendido demasiado.

-¿Por qué?

-Porque a este chico le dejaron abandonado. Yo le tengo mucho cariño, ten en cuenta que he convivido con él tres años en casa de Teresita. Hasta que le echaron...

-¿Como que le echaron?

-Vamos al principio. La casa de María Teresa eran dos casas unidas. Una la de Teresa y otra que construyó para Carmen Borrego. Fue uno de los motivos de enojo con Terelu. Teresita se gastó una fortuna para que Carmen pudiese vivir allí con sus hijos y su marido. No entendía que Carmen

malgastase en alquileres, que Teresa tuviese que ayudarla económicamente y que no aprovechase la posibilidad de vivir allí sin gastos. Este niño empeñó a vivir allí con su novia. Pero a Carmen no le gustaba la novia que en ese momento tenía su hijo.

-A Teresa Campos, ¿tampoco le gustaba la novia?

-Teresa Campos quería mucho a José, le tenía mucho cariño y le protegía. Pero a Carmen no le gustaba la novia. Estuvo viviendo mucho tiempo hasta que lo echaron...

-¿Quién lo echó?

-En el fondo, Teresita no le quería echar pero metió tanto fuego Carmen que echaron a José y a la novia que tenía.

-El pasado viernes, Carmen evitó hablar de este capítulo...

-Porque no le conviene. Lo evitó porque le perjudicaba a ella, eso lo viví yo. Teresita me contaba que José y su novia tenían todo un poco desordenado pero era porque le calentaba la cabeza Carmen. Yo le decía que era lo normal en gente joven y que mejor no se metiera. La novia era maja y simpática, pero Carmen no la podía ver.

-¿Por qué vivía allí José?

-No tenía dónde ir. Con lo que ganaba no le daba para pagar un apartamento. La casa que Teresita hizo para Carmen estaba abandonada. Primero vino José y al tiempo trajo a aquella novia. Ellos venían a ver a Teresita a menudo, pero vivían independientes.

-¿Y cómo era la relación de José y su madre?

-En los seis años que estuve con Teresita, nunca vi juntos a Carmen y a José. Carmen no aparecía casi nunca y José evitaba las reuniones familiares, cumpleaños, navidades... en las que podía haber prensa. ▶



SU OJITO DERECHO

José María Almoguera era el nieto mayor de Teresa Campos y siempre decía de él que era “su hombre”. Sin duda, el ojito derecho de todos sus nietos. Sin embargo, según cuenta Edmundo, la relación se resintió cuando Teresa le invitó a salir de su casa cuando él vivía allí con una novia.

"DECÍAN QUE LA NOVIA TENÍA MALOS HÁBITOS. SE ENCERRABA, NO SALÍA CASI NUNCA DE LA CASA"

▶ -¿Qué tenía Carmen contra José y aquella novia?

-Esa chica, decían que tenía un problema de malos hábitos. Cuando José se iba a trabajar, la novia se quedaba encerrada, no salía casi de la habitación. Parece que tenían la habitación desordenada, platos sucios y con mucho olor acumulado de tanto fumar. Eso a Teresita no le molestaba tanto pero Carmen le calentaba la cabeza. Entre pitos y flautas, le terminaron echando.

"El padre de José estaba siempre pendiente de él"

-¿Cómo se lo tomó José?

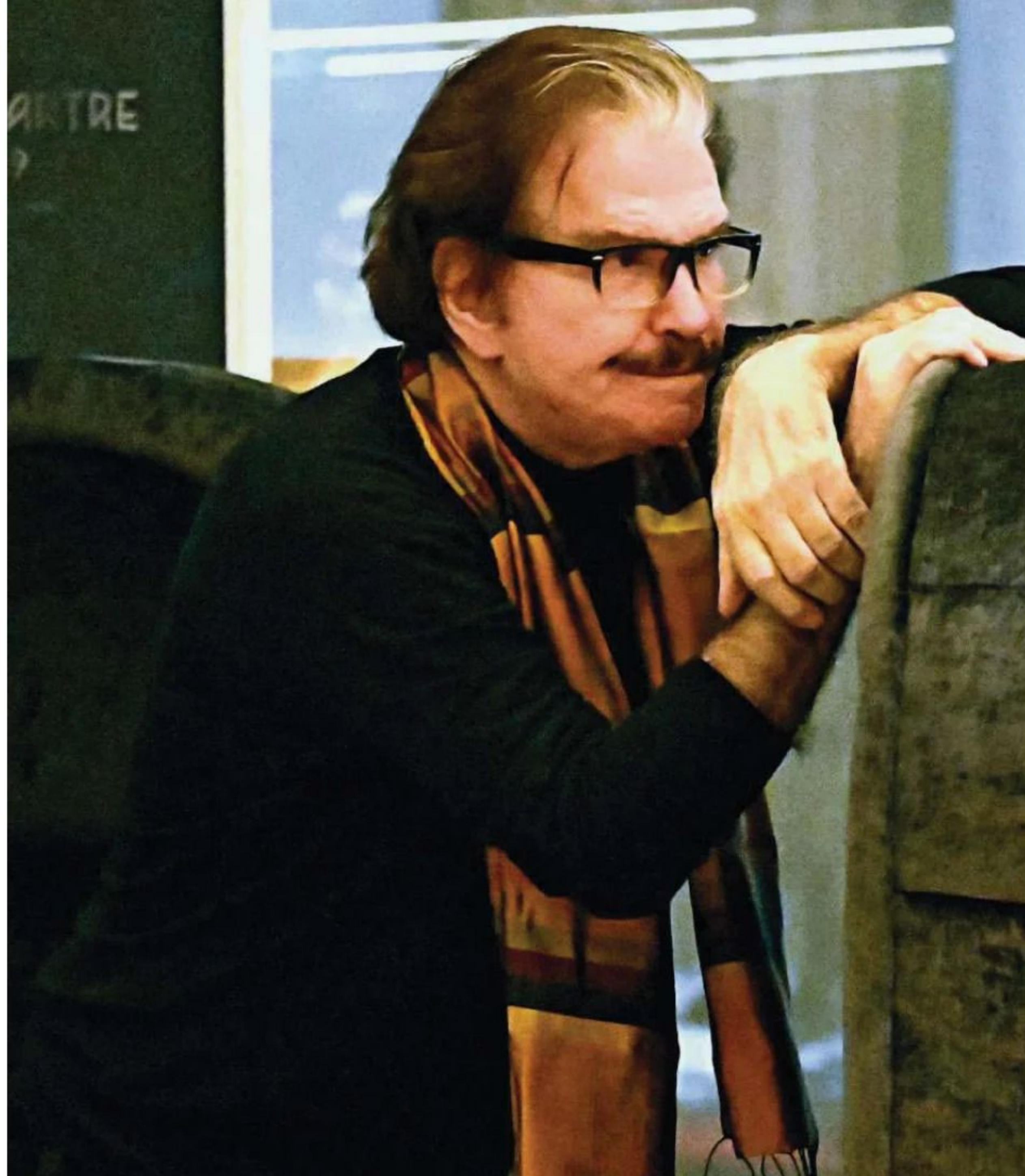
-Muy mal, no tenía dónde ir. Le echaron y le forzaron a romper con su novia. Yo no me metía en las broncas pero hablaba mucho con José, que es muy buen chico. Me decía "¿tú crees, Edmundo, que esto es normal, que esté esta casa desocupada y me tenga que ir?" José se quedó muy resentido pero sabía que la culpa de que le echasen era de Carmen, que no paró de incendiar a su madre hasta que le echó. Le echaron y la casa vacía...

-¿Cómo sabía José que era Carmen la responsable de que le echasen?

-Porque sabía que Carmen le metía fuego, Carmen quería que dejase a la novia y lo logró.

-¿Tú intentabas mediar?

-Nunca me entrometí, nunca tuve problemas con José ni con su novia. Le aconsejaba a Teresita que no se metiese en conflictos.



-¿Carmen Borrego iba a ver a su hijo a la casa de Teresita?

-Carmen no iba a ver ni al hijo ni a Teresita. Yo en seis años la vi muy pocas veces. Yo con Terelu y Carmen nunca tuve problemas. Lo único que les molestó es que conté que no iban a ver a su madre. Y era la verdad. Lo contó la propia Teresita y Gustavo en una entrevista dijo que iban poco a verla.

-¿El hijo de Carmen se enfadó con su abuela?

-Estuvo un tiempo enfadado pero sabía que no era culpa de Teresita, la envenenaron tanto...

-¿El padre de José se ocupaba de él?

-Claro que se preocupaba. estaba siempre pendiente. tenían mucha relación. Yo de ese primer matrimonio sé todo. José tiene mucho cariño a su padre. No perdoná que se metan con su padre y den

"José me decía: ¿tú crees, Edmundo, que es normal que esté esta casa vacía y yo me tenga que ir...?"

a entender que es quien malmete. El padre de José es una gran persona, muy querido y respetado. Le ganó el juicio de la custodia a Carmen. Todos los abogados los pagaba Teresita y no dejó de pagar hasta que ganó otra vez la custodia a golpe de talonario, con los mejores abogados y pleitos muy caros, todo lo costeó Teresita hasta que recuperó la custodia. Pelear entonces con Teresita y todo su dinero y poder era muy difícil. Mejor me callo y no cuento otros detalles porque no quiero meterme en líos pero todo me lo contó Teresita. De esto sabe mucho Pipi, Teresita quería mucho a Pipi.



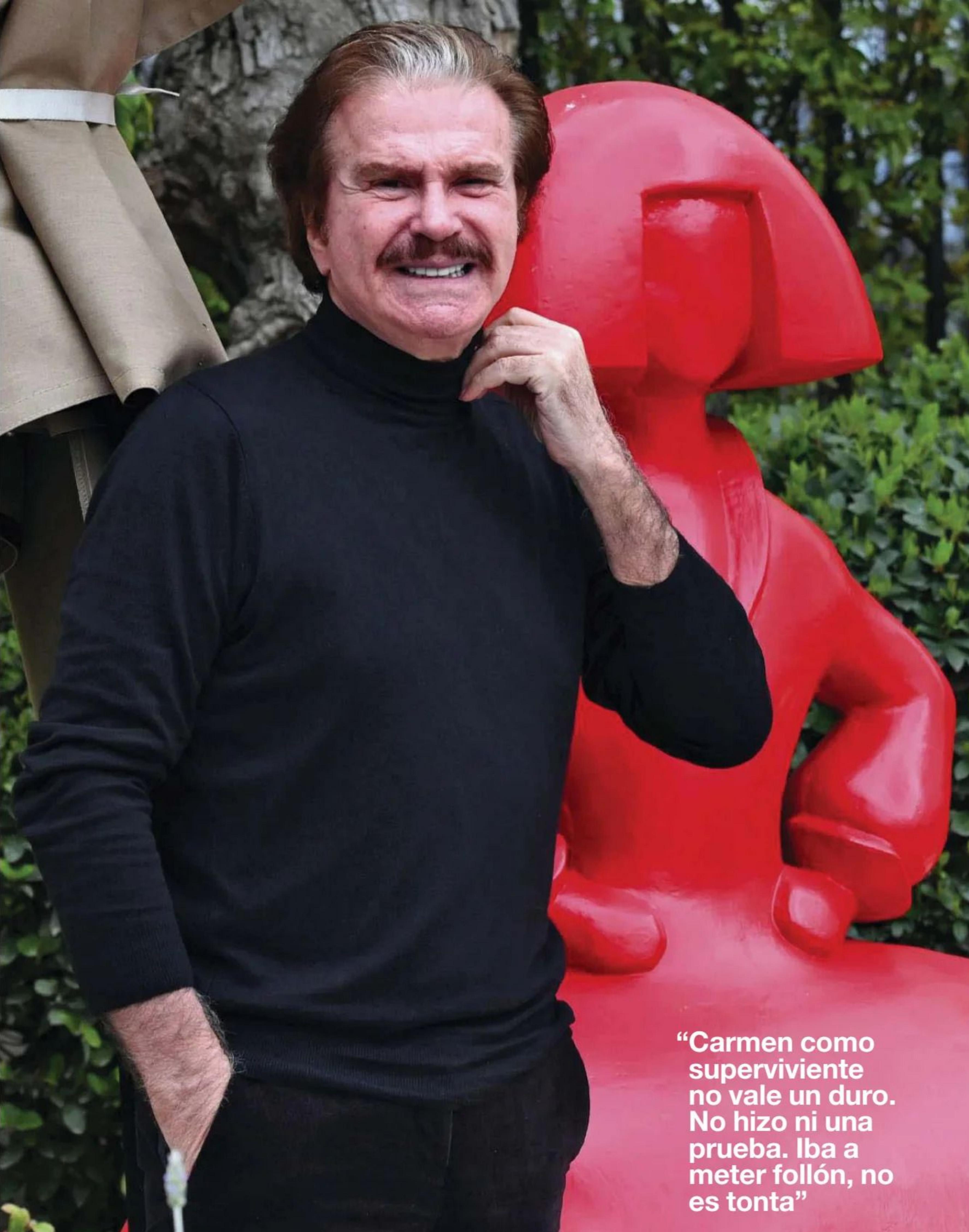
“El pleito de Carmen con su ex por la custodia de los hijos, lo pagó todo Teresa, de eso sabe mucho Pipi”

-José dice que su madre no pide disculpas porque no sabe...

-Carmen es muy alta. Solo hay que escucharla hablar. Ella nunca tiene culpa de nada. Siempre tiene la razón. Teresita las quería mucho, eran sus hijas, claro, se moría por ellas. Pero a mí me contaba las penas. Teresita quería tener a sus hijas y a sus nietos. Invitaba a todos en vacaciones, celebraciones. Carmen nunca vino. Teresita sufría mucho porque había pagado tratamientos de dentista muy caros y ellas ni siquiera iban a visitarla a menudo... ▶

Edmundo asegura que durante los tres años que coincidió con José y con la novia de éste, él no tuvo ningún problema con la pareja.





“Carmen como superviviente no vale un duro. No hizo ni una prueba. Iba a meter follón, no es tonta”

"SI ESE NIÑO TIENE RESENTIMIENTO, ES POR ALGO. AL POBRE LE HAN LIMADO LA EXISTENCIA"

► -¿Qué te parece la frialdad con la que Carmen ha encajado la traición de su hijo...?

-José lo explicó muy bien, solo le interesa el "fucking show", ¿no viste el drama que hizo de mí o de Kike Calleja? y por su hijo no suelta ni una sola lágrima.

-Paola ha dicho que se siente aliviada por no tener que ver ya con las Campos, ¿la entiendes, tú también sentiste alivio?

-Yo es que nunca tuve problema con ellas, las vi muy poco. Cargaron contra mí por-

que dicen que dejé a Teresita por whatsapp. Si tienen su teléfono, ¡que lo muestren! pero eso es mentira. Le dije las cosas a la cara.

-Puedes valorar a Carmen como superviviente, tú que has vivido la experiencia?

-Como superviviente Carmen no vale un duro, no hizo ni una prueba, no hizo nada. Ahora, en "Supervivientes" ponen lo que necesitan para crear situaciones, estar allí es muy duro, muy difícil. Yo adelgacé 27 kilos y nunca me quejé. Pasé hambre, pasé frío. Nadie podrá decir de mí que me quejé porque a eso vas. Lo de ella es distinto porque sabía que tenía que meter follón. ¿Quién sobresale en "Supervivientes"? Los que pelean. Eso es lo que gusta a la gente. Eso lo entiendo, y entiendo a la productora y Carmen no tie-

"Terelu tenía un Mini, se lo dejó a José y lo destrozó, ¿pero eso tiene tanta importancia?"

ne un pelo de tonta.

-José ha dicho que si viviese su abuela no se hubiese hablado con su madre.

-Yo le creo porque él estaba muy resentido con Carmen. Si José dice que no hablaría con su madre si viviese Teresita, es porque lo siente. José es un buen niño, Teresa le quería mucho. Si cometió algún error... Tú estás viendo cómo Rodolfo Sancho está defendiendo y ayudando a su hijo que ha hecho algo tan terrible, y ahí está su padre al lado, ¿me explico? Mira, el viernes pasado, deján-

do que los colaboradores dijeron hachazos a su hijo con información que filtraba ella para no decirlo en primera persona. Si este niño tiene ese resentimiento es por algo. Al pobre le han limado la existencia.

-José era el ojito derecho de Teresita...

-Le quería mucho hasta que la empezaron a envenenar. Yo le decía que no hiciera caso de nada, que era su nieto.

-Terelu también habla con frialdad sobre José.

-Al parecer, Terelu tenía un Mini, se lo dejó a José y lo destrozó. ¿Pero eso tiene tanta importancia? ¿Algo material con un asunto de familia? José tiene que estar muy dolido para que haya explotado y decir esas cosas, que se entera toda España.

-José y Paola acusan a Carmen de que avisa a la prensa. ¿La ves capaz?

-Pero si yo me iba con Teresa y solo lo sabíamos los dos y sus hijas y yo no sé cómo aparecía la prensa allí...

-¿Crees que pueden ser ellas?, ¿qué interés pueden tener?

-(Carcajada) Si nadie sabe que viajo con Teresita y yo no le cuento a nadie, porque queríamos estar tranquilos, no teníamos ningún interés, ¿quién lo decía? Imagino que el que hiciera el reportaje le diría "gracias" a quien le ha dado la información...

-Das a entender que si hablas todo lo que sabes, hundes a las hijas de Teresa.

-Yo sé todo, he estado seis años. Si yo hablarla...

-¿Teresa se quejaba de cómo eran sus hijas?

-Teresita sufrió porque no iban a verla, les pagaba todo. Se gastó una fortuna en dentistas. Teresita quería que estudiaran, se había gastado un dineral en una casa para que todas viviesen sin gastar y la dejaron sola... ▶



"A JOSÉ CARLOS LE CONSEGUÍ DOS TRABAJOS"

Edmundo está muy resentido con José Carlos, el marido de Carmen, porque asegura que le consiguió dos trabajos y de los dos le despidieron. Asegura que se siente muy mal porque le dejó en muy mal lugar con sus amigos.

“Al marido de Carmen le conseguí trabajo. Le echaron y me dejó en mal lugar”



“JOSÉ NO PERDONA QUE SE METAN CON SU PADRE Y QUE DIGAN QUE ES ÉL QUIEN MALMETE...”

► Todas esas penas me las contaba a mí Teresita. Ella ha conseguido trabajo a toda la familia. Ahora no soportaría ver en qué han acabado.

-Ayudó a sus hijas en su carrera profesional.

-Todas están ahí por Teresa. Ella mataba por sus hijas, pero sabía cómo eran. Las defendía ante todos pero conmigo se desahogaba.

“Gustavo odia al marido de Carmen porque le trataba con desdén”

-¿Crees que están haciendo un poco de show?

-Lo ha dicho el hijo de Carmen, eso es el “fucking show” de las Campos. Carmen y Terelu saben que haciendo espectáculo, aun a costa de quien es decente pero no responde, ganan dinero. Eso sí es indecente. Desde que yo me fui, Carmen y Terelu han hecho un montón de entrevistas, muchas de ellas gracias a mí y con mentiras, inventos e insultos. Hacen todo ese tipo de cosas para sacar dinero, es lo único que les interesa. ¿De qué crees que viven?

-¿Cómo es José Carlos, el marido de Carmen?

-Yo le conseguí trabajo a la hija de Carmen, a Carmencita y al marido. Primero a la hija, en el bufete de abogados de mi amigo Pedro y en esa misma oficina al marido. Al marido de Carmen yo le conseguí trabajo y me dejó muy mal con mis amigos. Preguntad a Gustavo... no le puede ni ver. Gustavo le odia. Ni le saludaba, pensaba que

era un criado y le trataba con desdén. Le ignoraba. Gustavo venía enfadado cada vez que le veía porque decía que ni le saludaba.

-Gustavo no te dejó bien en las entrevistas que dio...

-Gustavo me pidió perdón. estaba forzado para quedar bien con las Campos. Yo a Teresita le dije que le tenía que dejar algo en el testamento. Yo le dije a Gustavo que cuando Teresita no estuviera le iban a dar la cortada. Dicho y hecho.

-¿El marido de Carmen también te dejó mal con tu amigo? ¿de qué trabajaba?

-Primero trabajó como ejecutivo en la cadena Arturo y le echaron. Le conseguí trabajo con Pedrito y también le echó. Inventó un departamento especial diseñado para él. Le echó hace mucho tiempo porque no cumplió con las expectativas. Ahora, la verdad, no sé en qué trabaja.

-Carmen se habrá llevado un dinero por "Supervivientes" ..

-Es muy ambiciosa. Ella sabe cómo es el negocio. Ella va al dinero caiga quien caiga. Se pelea con el mundo y luego se hace la víctima. Y ahora toda esta guerra está montada para seguir chupando del bote toda la familia.

-Pero conlleva un coste personal y profesional...

-A ellos les da lo mismo si ganan dinero. Desde que se murió Teresita han ganado mucho dinero. ▶

“El hijo de Carmen estuvo un tiempo enfadado con Teresa pero sabía que no era culpa de ella”



"CARMEN Y TERELU SABEN LO QUE ME DEBÍA TERESITA Y NUNCA ME LO DEVOLVIERON. LO ASUMEN COMO UN ALQUILER POR EL TIEMPO QUE VIVÍ ALLÍ"

► **-Teresa estuvo trabajando toda la vida, ¿tuvo problemas económicos?**

-Tenía muchos gastos, pagaba muchos intereses, tuvo que rehipotecar la casa varias veces, algún problema con Hacienda... Arrastraba muchas deudas. Teresita pensaba que podía vender bien la casa y acabó siendo una losa.

Hubo varias ofertas muy interesantes y no las aprovechó. Cuando se decidió, no hubo ofertas importantes y tuvo que vender a la baja. Yo ya no estaba con ella.

-Reclamaste a Teresa el dinero que le prestaste después de vuestra ruptura?

-Claro que se lo reclamé y nunca han pagado nada. Yo

escribí dos veces a Teresita reclamándole mi dinero pero no me contestó. Ni Teresita ni sus hijas me lo devolvieron. Ellas van diciendo que lo dan por saldado porque lo asumen como un alquiler de cuando vivía con Teresita. Pero no saben lo que yo me gasté allí y lo que le ahorré. Solo en el portero de noche, cientos de miles de euros. Yo hacía de portero, jardinero, llevaba el mantenimiento, pagaba los viajes y le dejé dinero.

-¿Se lo reclamaste a Carmen y Terelu?

-Me produce angustia hablar de ellas. Yo estaba con Teresa porque la quería. Ellas saben lo que me debía Teresita. Si saben que le dejé dinero, lo primero que tenían que haber hecho es agradecerlo y devolver el favor. Sería lo correcto.

"José se habrá dado cuenta de que si ellas ganan dinero, al menos que no sea con sus cosas"

-Dices que no te ha sorprendido lo fría que ha sido Carmen a su vuelta de Honduras y hablando de los duros ataques de su hijo y su nuera.

-Acaso no sabéis que eso es un paripé y que en un tiempo se tirarán la pelota de un lado a otro y se atacan, se responden, y uno cobra de un lado y otra de otro... Esto sí hubiera matado a Teresita. José que es un buen chico, sería una pena que entrase en la dinámica de exclusivas a costa de pelear con la familia. Ha podido comprobar lo rentable que es insultar a su madre y que ella

responda. Yo sé que a José le invitaban a la casa y él nunca quería ir para evitar salir en la foto. No aparecía porque no le gustaba. José yo no sé si le ha cogido ahora gusto, pero seguro que se habrá dado cuenta que si ellas ganaban dinero por lo menos que no sean con sus cosas.

-José nunca veía a su madre en fechas señaladas.

-Carmen nunca venía ni en navidades ni en Semana Santa con su madre. No es que yo lo diga, mirad las fotos, la hemeroteca...

-Pero, ¿entiendes que Carmen salga de "Supervivientes" coincidiendo con la separación de su hijo, no vaya a verle e interesarse por cómo está y responda con esa frialdad a las duras declaraciones?

-Está todo montado para hacer el paripé, que es lo que les interesa. Ella allí ha dado juego pero lo que les interesa es el "fucking show", esto a Teresita le daría vergüenza. Ella no quería que yo fuera al programa... ¿Tú crees que querría que fuera su hija y que su hijo haga entrevistas diciendo barbaridades y ella haga otras respondiendo? Teresita si ve esto se muere, no le gusta que hablasen de las niñas. Aunque ella entendía muchas cosas y conocía a sus hijas. Un día hablando con una amiga por teléfono le dijo una frase que lo explica todo: "No, si para querer a estas niñas, hay que ser su madre".

-¿Cómo?

-Ella hablaba con una amiga y estaba hablando de lo que sufría con sus hijas y le dijo esta frase: "No, si para querer a estas niñas hay que ser su madre". Teresita se enojaba mucho, pobrecita, pero nunca dijo nada feo de sus hijas. Quería que estudiaran. Se quejaba, "he trabajado toda



"GUSTAVO ODIÁ AL MARIDO DE CARMEN"

Para José María Bernal, el esposo de Borrego, Edmundo tampoco tiene buenas palabras. Preguntad a Gustavo... no le puede ni ver. Le odia. Ni le saludaba. Pensaba que era un criado y le trataba con desdén. Le ignoraba. Gustavo siempre venía enfadado cuando le veía".

"Teresa le dijo a una amiga: No, si para querer a estas niñas (Terelu y Carmen) hay que ser su madre"

mi vida, a estas niñas no les ha faltado de nada".

-Sé que no quieres hablar de tu novia pero Terelu y Carmen han hablado de ella, les sorprende la diferencia de edad.

-Me parece muy bien... Yo también tenía una diferencia de edad con su madre. Teresita era mayor que yo y entonces no dijeron nada...

-Terelu también habla con frialdad sobre José.

-Al parecer, Terelu tenía un Mini, se lo dejó a José y lo destrozó. Pero, eso tiene tanta importancia? ¿Algo material con un asunto de familia? José tiene que estar muy dolido para que haya explotado y decir esas cosas que se entera toda España.

"No les temo a Carmen ni a Terelu. Sé todo de ellas, sus pifias... No he contado ni el 10 por ciento"

-Has contado cosas que pueden molestar a Carmen y a Terelu, ¿temes su reacción?

-¡Qué voy yo a temer! Yo sé toda la vida de ellas, me sé todas sus pifias, si a mí me contaba todo su madre, yo sé todo... No he contado ni el 10 por ciento..

Pablo González





Su fiel **escudero**

Isabel Pantoja llegó unos días antes del concierto acompañada por su hermano Agustín. La cantante reunió a un grupo de admiradoras en el hotel donde se hospedaba.



Isabel Pantoja

Terelu carga contra la tonadillera en su concierto

Antes de entrar a verla en directo, la colaboradora de televisión recriminó a la sevillana que no le hubiera dado el pésame por su madre, María Teresa Campos. La cantante, ajena a la polémica, estuvo sublime ante sus seguidores.



Isabel Pantoja brilló como nunca en el concierto que ofreció en el WiZink Center de Madrid. La sevillana está celebrando sus cincuenta años en la música y demostró que es una grande de la canción. Más de 13.000 personas disfrutaron de la voz de Isabel, entre ellos muchos famosos como Rosa Benito, Belén Esteban o Terelu Campos. La presentadora y colaboradora se hizo notar a su llegada por lanzar un dardo envenenado a la cantante.

Terelu reprimió a Isabel que no la hubiera dado el pésame por el fallecimiento de María Teresa. "Isabel y mi madre siempre han tenido buena relación y yo he echado de menos que Isabel me diera el pésame por mi madre. Yo no he tenido ningún mensaje. Yo no lo pude hacer con la suya porque no podía acceder a Isabel, pero ella sí puede acceder a mí", dijo al llegar de invitada al concierto, dejando claro que conoce a la sevillana desde que era tan solo una niña.



Terelu Campos eligió un estilismo que pegaba con la alfombra rosa del photocall.

**Isabel lució
un vestido en
tonos malva que
transformó en
cuatro ocasiones
y que era un
homenaje a
su madre**





Su primer TikTok

Isabel llamó a su sobrina Anabel al escenario para hacer un gracioso baile junto a ella y Naiara, de "Operación Triunfo". El video lo subieron a TikTok y se ha hecho viral.



LA CANTANTE ESTUVO MÁS DE DOS HORAS Y MEDIA SOBRE EL ESCENARIO Y ANTE 13.000 FIELES

▶ Los que no aparecieron por el pabellón –ni se les esperaba– fueron los dos hijos de la cantante, Kiko e Isa. Detrás del escenario estaba Anabel Pantoja, que protagonizó uno de los momentos más virales de la noche: Isabel invitó a cantar a Naiara –ganadora de "Operación Triunfo 2024"– "Garlochí" y al finalizar llamó a su sobrina para bailar las tres un divertido baile, que subieron a TikTok, y que al cierre de esta edición

tenía más de dos millones de visualizaciones. "Es la primera vez que hago un TikTok", dijo la cantante. Para Naiara fue una noche que siempre va a recordar: "Le estoy muy agradecida a Isabel por esta oportunidad. Es un sueño que le voy a poder contar a mis hijos y a mis nietos", dijo la zaragozana.

¿Referencia a María?

Isabel hizo un repaso a las mejores canciones de su ca-

rrera en más de dos horas de concierto, donde no faltaron las sevillanas, dejando claro: "Yo también sé cantar sevillanas", lo que se interpretó como una clara referencia a María del Monte, la que fuera su íntima amiga.

Durante el concierto, Isabel lució un solo vestido, que fue transformando según iba avanzando la noche. La tonadillera se movió en el escenario como siempre lo ha hecho, aunque no luciera ninguna bata de cola, algo que le han reclamado sus fans, ya que en lo que lle-

va de gira todavía no se ha puesto ninguna. Isabel aprovechó el concierto para hacer dos homenajes: uno a su querido amigo Juan Gabriel, y otro a la gran Rocío Jurado. La sevillana cantó "Quisiera decir ¡no!", que popularizó Rocío a principios de su carrera. Este tema lo ha grabado para su disco que saldrá en los próximos días. El resumen de la noche es que Isabel estuvo sublime en el escenario, donde le acompañaron más de una veintena de músicos.

Daniel I. Carande/Agencias



Joana miraba a su marido totalmente embelesada. La pareja comió en un restaurante en el centro de Barcelona.

Dani Alves y Joana Sanz

la modelo le da una segunda oportunidad tras su condena

Hasta que llegue la sentencia firme y deba volver a prisión, el futbolista disfruta de una relativa normalidad en Barcelona. Su mujer deja claro con estas imágenes que le ha perdonado.

Durante la estancia en prisión de Dani Alves, Joana Sanz nunca fue clara sobre su futuro con el brasileño. Primero se posicionó al lado de su marido, pero luego trasmítió unos papeles de divorcio que nunca llegaron a firmarse. Ahora, estas imágenes certifican que la pareja sigue junta y feliz, a pesar de que Alves haya sido condenado a cuatro años y medio de cárcel por violación. Después de conseguir la libertad condicional el pasado 25 de marzo, Dani ha retomado su vida sin esconderse, y lo ha hecho junto a Joana, que ha decidido darle una segunda oportunidad.

El futbolista y la modelo aprovecharon el buen tiempo para salir a pasear por Barcelo-

Un gesto ¿innecesario?

La pareja se mostró muy cariñosa, con algún gesto que chirría después de la condena de Alves.

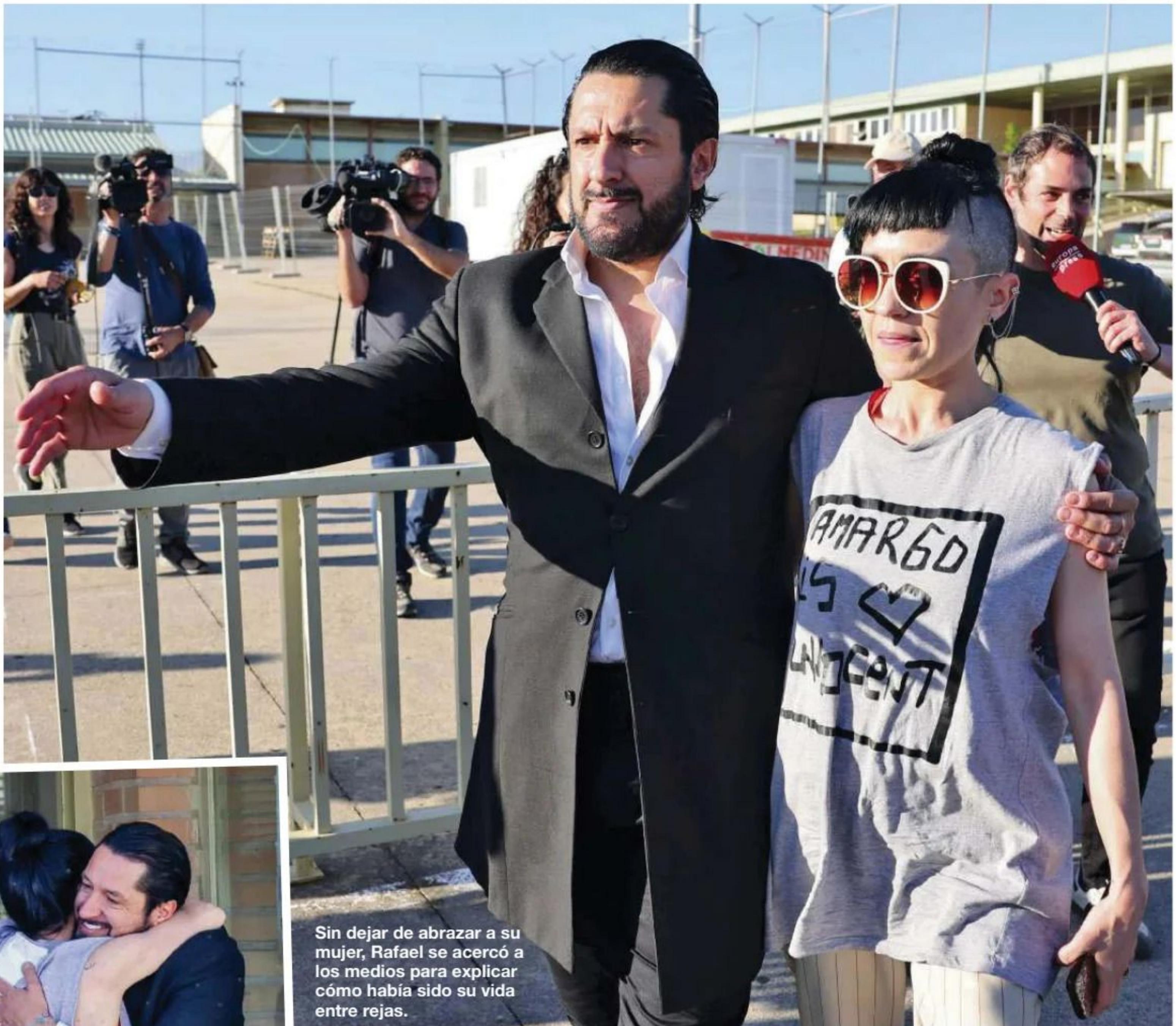


na. La pareja se fue de compras y luego comió en un exclusivo restaurante del centro. La mirada de Joana resultó entonces significativa, sin rastro de dudas acerca de su amor por Dani.

Espera sentencia firme

El futbolista también ha recuperado su normalidad en redes sociales, donde colgó hace unos días un dibujo de su hija pequeña. Eso sí, Alves ha desactivado la opción de comentar los post, suponemos que para no tener que enfrentarse a las críticas de sus seguidores. El brasileño y Joana podrán disfrutar de su amor hasta que haya sentencia firme –entonces Dani deberá volver a prisión– un proceso que puede tardar hasta un año.

Agencias



Rafael Amargo

“Llevo un año sin consumir”

Muy emocionado. Así salió el bailaor de la cárcel de Soto del Real. Quedó en libertad provisional y sin medidas cautelares.

El apoyo de Luciana

A las puertas de la cárcel le esperaba su mujer, Luciana, orgullosa de que su marido se hubiera embarcado en Proyecto Hombre, y su abogado, Marcos García Montes.

Su pesadilla terminó, por ahora, en la tarde del viernes 13 de abril. Ese día, Rafael Amargo salió de la prisión madrileña de Soto del Real, después de cinco meses. Obtuvo la libertad sin medidas cautelares hasta que se dicte sentencia por presunto tráfico de drogas. Emocionado, comentó: “Lle-

vo un año sin consumir y he hecho un máster de drogodependencia... Soy otro hombre del que entró aquí hace cinco meses”. Hasta presumió de físico: “He perdido unos kilos y estoy muy guapo”.

Una manera de aligerar una situación difícil. “Me han arruinado la vida... Se han cargado una familia”, ha in-

sistido el bailaor, que llegó a confesar: “Estuve a punto de quitarme la vida cada vez que veía lo que escribían de mí”. Eso sí, dijo haber sentido “el cariño de todos los internos”. Por último, avanzó sus planes: “Pronto me veréis en los escenarios y también he escrito un libro de ficción”.

Agencias

*Acero, Oro rosa
y tradición suiza
para forjar un reloj
con mecanismo
automático*

¿Qué hace únicos a los relojes automáticos? Son obras de arte de precisión absoluta, con cientos de piezas ajustadas cuidadosamente. Como el Reloj Atlantis, de la prestigiosa firma Lanscotte.

Realizado en Acero y Oro rosa IPRG –que asegura el máximo brillo y durabilidad-, su mecanismo a la vista Open Balance permite deleitarse con su armonioso movimiento. Alta Relojería, cuidada hasta el último detalle, para el hombre intrépido que sabe disfrutar de cada segundo...

Un reloj de lujo cuidado hasta el último detalle

- Maquinaria automática a la vista "Open Balance" realizada con 20 rubíes.
- Armis de Acero 316L quirúrgico y antialérgico con acabado selectivo en Oro rosa de 1ª Ley IPRG.
- Caja de Acero 316L quirúrgico y antialérgico.
- Bisel de Acero acabado en Oro rosa de 1ª Ley IPRG, con grabado de Lanscotte.
- Water resistant 10 ATM.
- Esfera de cristal mineral curvo endurecido de alta resistencia.
- Números romanos de gran tamaño en las 2, las 4, las 8, las 10 y las 12h.
- Corona estriada acabada en Oro rosa de 1ª Ley IPRG, grabada con el logo de Lanscotte.
- Calendario triple.
- Diámetro caja: 42 mm.

Recibirá su Reloj Atlantis en un estuche de lujo y acompañado de sus certificados y Garantía Internacional

RELOJ AUTOMÁTICO
ATLANTIS
OPEN BALANCE

Materiales de lujo...
tradición suiza...
inspiración marinera...

Detalle de la trasera de acero,
con la maquinaria a la vista
protegida por un cristal de
alta resistencia

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 360€)

Realizado por la firma suiza
LANSCOTTE

Con todas la Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(36 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

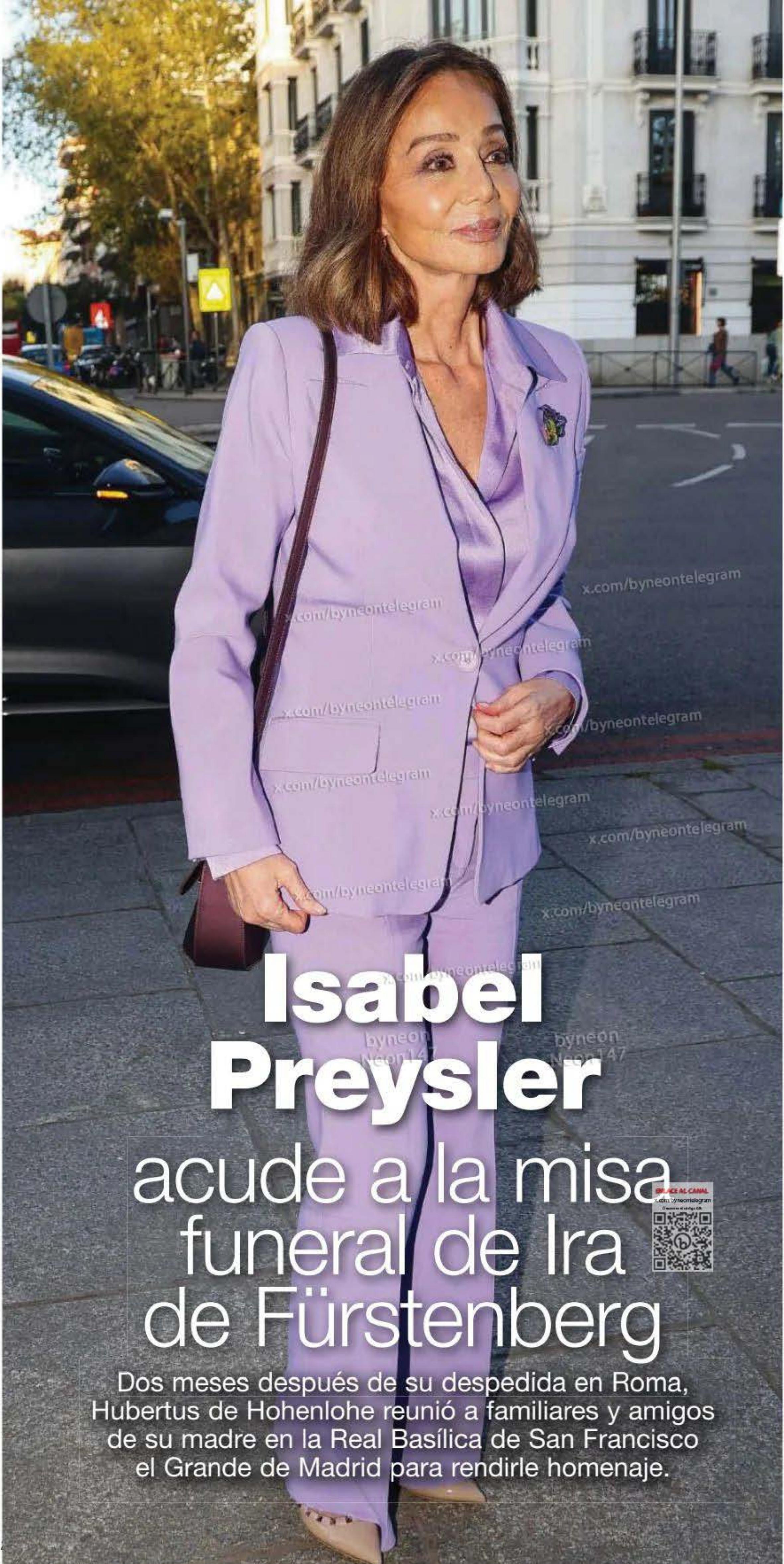


902 107 902

 **GALERIA**
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com





Isabel Preysler

acude a la misa funeral de Ira de Fürstenberg

Dos meses después de su despedida en Roma, Hubertus de Hohenlohe reunió a familiares y amigos de su madre en la Real Basílica de San Francisco el Grande de Madrid para rendirle homenaje.

Dos meses después de que sus familiares y amigos despidieran a Ira de Fürstenberg en Roma, que falleció allí a los 83 años, su hijo Hubertus de Hohenlohe y su esposa, Simona Gandolfi, quisieron hacerle una segunda misa funeral en Madrid. La Real Basílica de San Francisco el Grande fue el lugar elegido para oficiar una Eucaristía en memoria de la princesa, protagonista indiscutible de la época dorada de la Costa del Sol. Hasta allí se desplazaron muchos rostros conocidos que compartieron momentos inolvidables con ella. Es el caso de Isabel Preysler. La madre de Tamara Falcó fue una de las primeras en llegar a la iglesia y lo hizo vestida de manera impecable, con un traje de chaqueta en color lila. Eugenia Martínez de Irujo, muy amiga de la familia de Ira gracias a la excelente relación que ésta mantenía con la duquesa de Alba, acudió junto a su marido, Narcís Rebollo, presidente de Universal Music. Su hermano Fernando llegó un poco después. Y dentro del templo se encontraron con Alfonso Díez, viudo de Cayetana de Alba, con el que mantienen una excelente relación.

No faltó nadie

Jaime de Marichalar, que es poco dado a acudir a actos en los que haya prensa tras su separación de la infanta Elena, también quiso acercarse a la Real Basílica de San Francisco el Grande para abrazar a Hubertus, del que es íntimo amigo. Hicieron lo mismo Carmen Lomana, Jaime Martínez Bordiú, que llegó acompañado de su esposa Marta Fernández, y el heredero de Fiat, Lapo Elkann, que acudió acompañado de su mujer, Joana Lemos, expiloto de rallies.



Hubertus de Hohenlohe y Simona Gandolfi, junto a Francesca Thyssen-Bornemisza. Abajo, el heredero de FIAT, Lapo Elkann con Joana Lemos, ex piloto de rallies.





El exmarido de la infanta Elena era amigo de la princesa. Por eso no podía faltar a su funeral.

MARICHALAR, CARMEN LOMANA Y ALFONSO DÍEZ ACUDIERON A DESPEDIR A SU AMIGA



Carmen Lomana, amiga de Ira, una imprescindible en las fiestas de ella en Marbella.





Jaime Martínez
Bordú junto a su
esposa, Marta
Fernández.



Alfonso Díez,
viudo de la
duquesa de Alba,
acudió junto a
Pilar González de
Gregorio.



Eugenia Martínez
de Irujo y Narcís
Rebollo a su
llegada al templo.



Lara Álvarez

“No me gustaría
pasar por este mundo
sin vivir la maternidad”

Después de su salida voluntaria de Mediaset, la presentadora se encuentra disfrutando de los suyos y estudiando nuevos e ilusionantes proyectos para regresar a la televisión. Ser madre, también está en sus planes.



Risto Mejide solo lanza un escueto "estoy feliz" cuando le preguntan por Natalia Almarcha. A la derecha, Patricia Montero y Álex Adrover, que se casan este año.



La periodista Marta Robles, espectacular a los 60.

Miriam Giovanelli, con traje de hombreras muy favorecedor.



Lara Álvarez (37) nunca pierde la sonrisa, y este parón televisivo se lo está tomando de la mejor de las maneras. Así lo confesó en el evento "Chef of the Year", que organizó la revista Tapas: "Estoy disfrutando de mi familia, de mis amigos, de mis perros y estudiando nuevos proyectos que me ilusionan. No quiero comentar nada más de ellos para que no se gafen". Lo cierto es que la asturiana afrontó con valentía su salida de Telecinco. No le gustaba la deriva que

estaba tomando su carrera y tuvo el valor de abandonar un barco tan potente como el de Mediaset. "Me he dado cuenta de que hay más mundo después de la televisión. Lo que escoja quiera que vaya en la línea de mis valores", insiste.

En el plano personal, Lara se encuentra sin pareja, pero asegura que le encantaría convertirse en madre. "Es algo que tengo en mente, pero bueno, cuando sea el momento. No me gustaría pasar por este mundo sin vivir la maternidad",

dijo. Por ahora no se plantea ser madre en solitario, aunque reconoce que nunca se sabe. "Mi padre tiene un papel fundamental en mi vida y me gustaría recrear un poco mi experiencia", explicó.

Caras conocidas

En la fiesta de Tapas, también se dejaron ver Enrique Solís, flamante novio de Vicky Martín Berrocal, Risto Mejide, sin Natalia Almarcha, o Simeone, que posó junto a Carla Pereyra.

Agencias ►

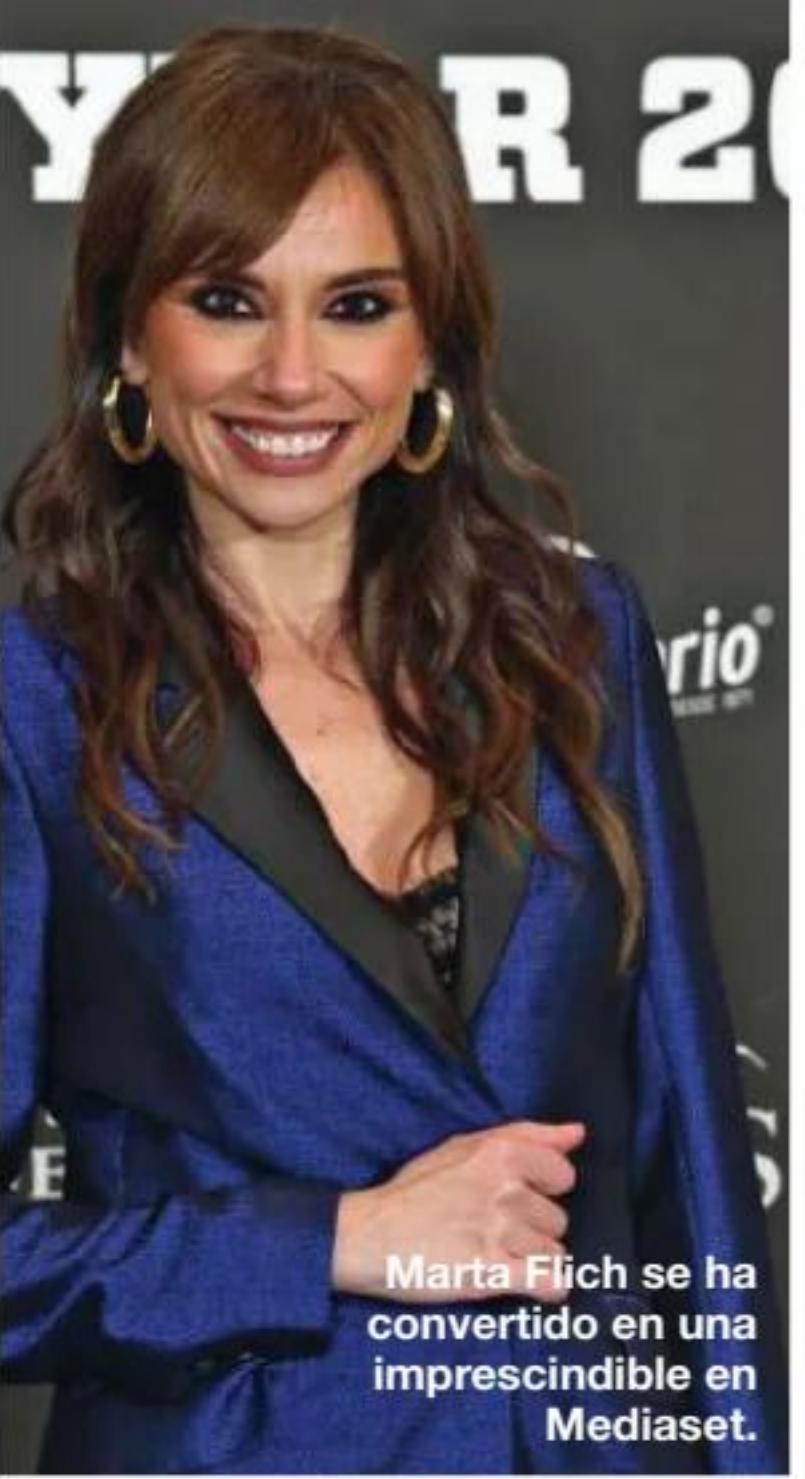
XANDRA FALCÓ:
**"NO SÉ NADA
DEL EMBARAZO**
DE TAMARA,
PERO DESEANDO
QUE LLEGUE,
CLARO"



Carlos Latre sigue en televisión como jurado de "Tu cara me suena 11".



Simeone y Carla Pereyra, que también estuvieron en la boda de Almeida.



Marta Flich se ha convertido en una imprescindible en Mediaset.



El Chef Ramon Freixa, que cuenta con dos estrellas Michelin.



Xandra Falcó, gran amante de la gastronomía española.



Mariola Orellana y Flora González. La periodista llevó un diseño de Juan Avellaneda.



Enrique, sin su **amor**

El sevillano llegó a la fiesta sin Vicky Martín Berrocal, con la que ha disfrutado de Ávila en Semana Santa, y en un hotel boutique por 400 euros la noche.

PRODUCTOR Y DIRECTOR ARTÍSTICO

Emiliano Suárez

“Durante mi viaje a los infiernos levanté la mano y pedí ayuda”

Por Rosa Villacastín FOTOS: FERNANDO ROI AYUDANTE: IDOIA VITAS

¿Quién es él?

NACIÓ en Bilbao, en 1976.

TRAYECTORIA Reside en Madrid desde 1986.

Ha sido director de marketing del Grupo Suárez durante dieciocho años.

En la actualidad es el director artístico del proyecto Garaje Lola y coproductor de la compañía lírica Opera-Garage. Su reconocimiento artístico le encamina hacia una importante carrera como productor y director de escena.

Apasionado de la lirica, ha encontrado en su familia y en el trabajo los pilares que le dan la fuerza necesaria para seguir creando.

Emiliano levanta odios y pasiones a partes iguales por su directa y honesta forma de posicionarse.

FAMILIA Contrajo matrimonio en 2016 con Carola Baleztena, con quien tiene una hija en común: Juana. Y tiene otros dos hijos de una relación anterior.

Emiliano Suárez®

Garaje de Lola se ha convertido en un contenedor creativo y cultural de referencia en Madrid. Desde hace cuatro temporadas, Emiliano Suárez ofrece una programación estable en una nave industrial en el barrio de Tetuán. Espectáculos líricos, ópera, jazz, flamenco y folclore de raíz conforman sus espectáculos. El arte contemporáneo y la alta gastronomía completan la oferta del espacio cultural. Suárez puede presumir de haber trabajado con algunos de los mejores artistas españoles, como Ainhoa Arteta, José Mercé, Marta Sánchez, Diana Navarro, Pasión Vega, Carlos Latre o Jorge Blas.

-**¿Qué le proporciona Garaje de Lola: paz, tranquilidad?**

-Es un espacio creativo, me rodeo

de arte, es mi manera de trabajar. Una idea que en su momento me pareció acertada y original, y que es el refugio en el que encuentro todo aquello que necesito y quiero mostrar de una manera diferente y ordenada.

-**Y también donde expone sus fotografías, otra de sus grandes pasiones.**

-Sí, dentro de nuestra programación cultural, me reservo un hueco para mostrar mis fotografías. Mi última exposición en torno al arte urbano en Berlín ha funcionado muy bien. En Garaje Lola los protagonistas son las artes escénicas, espectáculos en directo y el arte contemporáneo, todo acompañado de interesantes experiencias gastronómicas.



Rosa y
Emiliano posan
en el Garaje
de Lola.



“No me importa en absoluto hablar de mi salud mental. No hacerlo es de cobardes”

“Desde jovencito tenía una colección importante de vinilos de ópera, no sé dónde meter tanta música”



► -Y donde se puede escuchar ópera, que es su gran pasión.

-La diferencia entre Garaje de Lola y mi productora, Ópera Garage SL, en ocasiones genera confusión. La productora se dedica a la ópera, hacemos funciones de ópera en espacios alternativos. Soy coproductor, director de escena y escenógrafo del proyecto.

-Me consta que tiene entre manos otro proyecto importante.

-Así es. La próxima temporada comienzo a dirigir escena en teatros de ópera tradicionales. Otro reto profesional importante.

-Espectáculos a los que pueden venir todo tipo de público, ¿no es así?

-Sí. Ópera Garage está pensado para acercar la ópera a nuevas audiencias de una manera industrial y sorprendente. Y Garaje Lola hace propuestas de carácter íntimo y clandestino de fácil acceso. Los precios en ambos casos son para todos los públicos.

-¿Cómo se financian los espectáculos que monta?

-Hay tres fuentes principales de ingresos: La membresía, es decir, Garaje Lola tiene un club de socios que apoya el proyecto y disfruta de beneficios especiales. La segunda es el patrocinio, y por último la taquilla. Con estos tres pilares podemos hacer rentable nuestra actividad.

-¿De dónde le viene la afición por la música clásica, la ópera?

-Desde muy jovencito tenía una colección importante de vinilos de ópera, coleccionables de Planeta, bajo el sello de Deutsche Grammophon. Hice una importante colección que he regalado a mi amiga Ruth Iniesta. No sé dónde meter tanta música.

-La ópera no es un género difícil, ¿usted se formó?

-Tengo formación musical y lírica, pero eso no es lo más importante para mí, lo importante es la curiosidad y la inquietud que tengo desde hace tantos años. Esto me ha obligado a leer, estudiar, informarme y estar al día para luego finalmente dedicarme a mi verdadera vocación.

-¿Su familia le ha ayudado a que cumpliera su sueño?

-He ido por libre, se puede ir por libre y hacer las cosas mal, y se puede ir por libre y hacer las cosas bien. Yo lo hice lo mejor que pude y tras una transición, salí de la empresa para hacer lo que me hace feliz.

-¿Por alguna razón especial?

-Durante algún tiempo mi salud mental no me permitió hacer las cosas bien o por lo menos como a mí me gusta hacerlas. Era mi problemática y mía era la responsabilidad de ponerle solución. Durante mi viaje a los infiernos, tuve el coraje de levantar la mano y pedir ayuda. Esto cambió mi vida para siempre. Empecé un largo camino de recuperación y terapia. Una búsqueda para encontrar calma espiritual, esa paz y equilibrio que se fundamenta en el conocimiento de uno mismo. Cuidarse y dar mucha importancia a la salud mental me ha salvado de ser un inútil. Hay que ser honesto, no me importa en absoluto hablar de mi salud mental. No hacerlo es de cobardes.

-¿Que consiste en hacer ¿qué?

-Llevar una vida ordenada e introspectiva con supervisión terapéutica. Así empieza mi renacer, las cosas me empiezan a ir bien, gracias a una base sólida, convincente y de valores renovados. Las decisiones que voy tomando se empiezan a escuchar de otra forma y todo lo que hago va teniendo mucho fundamento. Y aquí me tienes, haciendo lo que me gusta y con éxito.

-¿Reconocer los errores y tratar de enmendarlos es la mejor medicina?

-Yo he ido haciendo mi camino, he ido haciendo las cosas lo mejor posible, he cometido errores y he tenido algunos aciertos. En un momento de pleno equilibrio, me doy cuenta con lucidez de que no estoy en el sitio adecuado ni estoy haciendo lo que a mí me gusta en realidad. Y pongo en marcha mi nueva etapa profesional.

-¿Fue un camino largo y difícil?

-Hay una transición natural, pero se hace desde un estado emocional adecuado, con una relación familiar óptima. Todo es posible si se hacen las cosas bien. La humildad es la base del bienestar.

-¿Recomendaría a quienes se encuentran en esa situación pedir ayuda?

-Por supuesto, no hay que tener miedo a los prejuicios. Es probable que el mismo que te juzga, necesite más ayuda que tú. Conozco a muy pocas personas equilibradas. Nunca se debe vivir atrapado en un entorno asfixiante. Hay que ser honesto contigo mismo. A mí no me importa hablar de estos temas, pero entiendo que algunos no quieran hacerlo público. Pero una cosa es no hacerlo público y otra es no pedir ayuda. ►



► Yo animo a que la gente pida ayuda, luego si lo quieren contar o no, es decisión suya...

-¿A usted le ha ayudado hablar de las cosas que le angustiaban?

-Es bueno que a las personas que se nos da la oportunidad de hablar públicamente, o se nos concede una entrevista para expresarnos y contar nuestros proyectos y nuestros sentimientos, hablemos con honestidad. Así es probable que empaticemos con más gente y podamos ayudar. Yo he pasado por momentos difíciles porque no sabía qué me sucedía, no estaba a gusto en mi piel y tuve que parar y pedir ayuda psiquiátrica y psicológica. Eso te ayuda a sanarte, y a ser tú mismo. Es un tránsito que tiene momentos duros, pero tiene momentos muy emocionantes y te da muchas satisfacciones. No hay que tener miedo a la salud mental, todo tiene remedio. No es para tanto.

-¿Cómo ve ahora la vida?

-Levantar la mano y pedir ayuda es de valientes. Si somos honestos con nosotros mismos, viviremos a gusto en nuestra piel. Hay que mirar a la vida de frente y con decisión. Todo lo demás son huidas hacia ningún lado que no sanan.

-Peina canas en la barba, ¿es un signo de madurez?

-Es importante que cuando peinas canas sepas quién eres y quéquieres hacer en la vida. Yo trabajo en un proyecto modesto, que he ideado, creado y financiado. Estoy bien posicionado en el mercado al que aspiraba. Garaje Lola es en un lugar de referencia y estoy muy orgulloso por ello.

-Qué importante es que una persona joven apueste por la cultura.

-Sí, dedicarse o dedicar una parte de tu vida a la cultura es una actitud, hay que tener la necesidad vital, la inquietud creativa, el espíritu curioso. Y eso implica ser generoso porque renuncias a otro tipo de actividades o negocios más suculentos.

-¿Qué supone el éxito para usted?

-Montar un negocio relacionado con la cultura, las artes escénicas, la música, el arte contemporáneo, no deja de ser un trabajo que necesita plena dedicación, esfuerzo, visibilidad, y la ayuda de la prensa para darle notoriedad. Y lo estoy consiguiendo. El éxito es hacer lo que me gusta. Sin más.

-¿Cómo les convence para que se hagan patrocinadores?

-Presentándoles buenas ideas, cosas origi-

nales, bien estructuradas, poniéndoles encima de la mesa artistas de primerísimo nivel dispuestos a hacer cosas fuera de su zona de confort, es un laboratorio creativo.

-¿Esos valores se los inculca a sus hijos?

-Procuro darles cierto ejemplo en cuestiones que me parecen fundamentales, aunque no soy un padre muy ortodoxo. Me gusta que mis hijos sean educados, tengan valores, se manejen bien en la vida y tengan una base cultural sólida. Tengo un hijo de 20 años que me permite ir viendo resultados.

-¿Seguirá tus pasos?

-No sé todavía qué es lo que quiere hacer, creo que él tampoco, es normal a esa edad. Emiliano es una gran incógnita, es muy reservado, pero va a ser un tipo original.

-¿No se parece a usted?

-Soy más tímido de lo que parece, pero lo disimulo con el escudo de la experiencia.

-¿La timidez es un hándicap en su vida?

-La timidez es un bloqueante, una barrera que provoca inseguridad. Deshacer nudos con ayuda terapéutica es muy enriquecedor. Detectar cuáles son tus nudos, las heridas que no se han cicatrizado pero que te dejan una huella. Todas esas cosas hay que trabajarlas.

-¿Los años van limando los miedos?

-De ese personaje que salía, que parecía tan extrovertido, tan simpático...

-¿No queda ya nada?

-Absolutamente nada, ese personaje era fruto de la juventud, de la inmadurez. Ahora, como no me interesa nada aquel personaje, ni me interesa nada una parte de lo que hacía, no lo miro con resquemor, lo miro con ternura y cariño, sabiendo que las personas evolucionamos.

-¿Qué le ha aportado Carola, su compañera de vida?

-Carola me conoció en un buen momento. Pensé que era el momento perfecto para iniciar una relación a largo plazo con la persona adecuada.

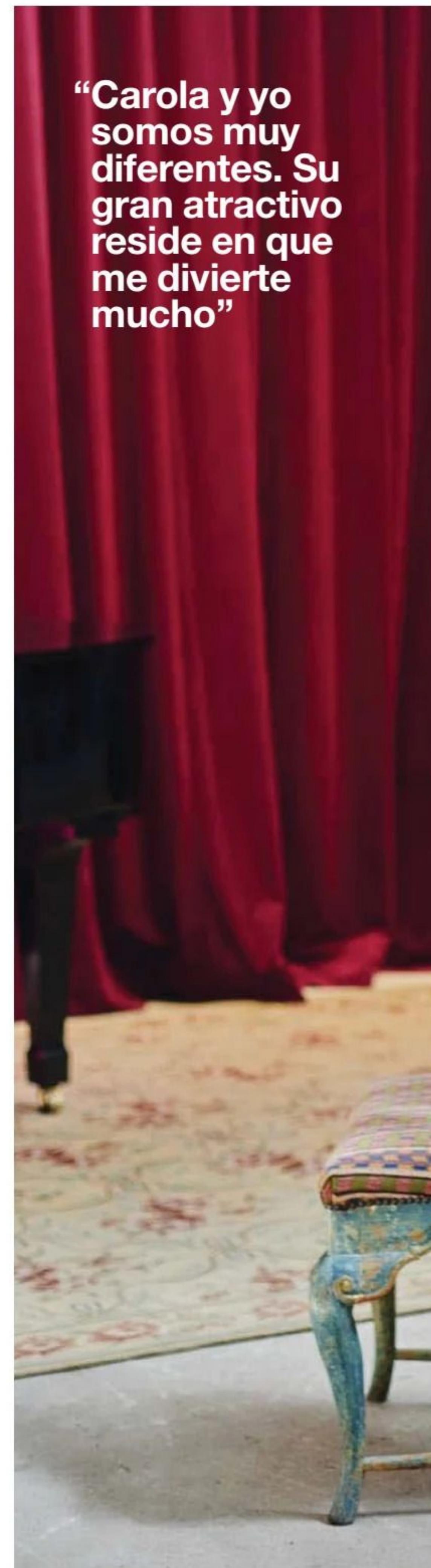
-¿Se complementan bien?

-Somos muy diferentes, pero nos sabemos complementar. Su gran atractivo reside en que me divierte mucho. Hay veces que tenemos tantas obligaciones y exceso de trabajo que cuando parece que no hay tiempo para divertirse, ella siempre encuentra la manera.

-¿Cuál es el éxito de una relación?

-Llegar a acuerdos.

“Carola y yo somos muy diferentes. Su gran atractivo reside en que me divierte mucho”



Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

¿QUÉ ES LA LIBERTAD?

Las libertades y derechos individuales son logros que se han conseguido y que no podemos perder. Estamos en un momento complejo en donde quieren que pensemos de manera binaria. No les gustan las voces críticas, ya que tratan de señalarte, encasillarte y posicionarte. Esto es muy peligroso. Que se nos juzgue por nuestro trabajo, lo demás no es libertad.

¿QUÉ OBRA LE GUSTARÍA LLEVAR A UN GRAN TEATRO DE ÓPERA?

Dirigir un Otello, lo tengo tan hecho en mi cabeza...



MI FOTO FAVORITA

“Representa la felicidad en calma. Mi hija Juana es pura energía positiva en mi vida”.

Entrevista realizada
en Espacio Garaje Lola. C/Sorgo, 53.
Tetuán. Madrid.



El triunfo de la elegancia

CONJUNTO MIS DIAMANTES

*22 Diamantes talla brillante
Acabado en Oro de 1^a Ley
Diseño de Alta Joyería*

*Juntas o por separado: dos joyas fascinantes...
Para hacer del glamour una seña de identidad*

**SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 340€)**

Collar

- 20 Diamantes, talla brillante.
- Acabado en Oro de 1^a Ley.
- Cierre de seguridad.
- Longitud: 46 cm (+ extender de 5 cm).

Pendientes

- 2 Diamantes, talla brillante.
- Acabado en Oro de 1^a Ley.
- Cierre Mariposa.

*¿Quién ha dicho que las joyas de Oro y Diamantes
son solo para unas pocas privilegiadas?*

Serena elegancia, discreto estilo y 22 Diamantes... Para la mujer de hoy, que sabe que la sencillez es un valor eterno, llega este fabuloso Conjunto: dos joyas –Collar y Pendientes a juego– de líneas puras y clásicas, más allá de las caprichosas modas.

Creado por los mejores orfebres internacionales, MIS DIAMANTES es pura armonía: el Collar es una sucesión de encantadores eslabones redondeados, acabados en Oro de 1^a Ley y cuajados de Diamantes tallados en brillante. Y los Pendientes, también embellecidos con Diamantes y acabados en Oro de 1^a Ley, cuentan con cierre de seguridad para un ajuste perfecto.

Un Conjunto ideal para lucir en cualquier ocasión que ahora tiene mucho más cerca de lo que imagina...

GRATIS

Este Pañuelo de
la Colección VACCARO



Consígalo ahora con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO:
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(34 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



Presentación
en Estuche
de joyería

902 107 902

 **GALERIA**
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadcoleccionista.com



EX13

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, TENDENCIAS DE MODA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Manicura de primavera



PERROS Y GATOS CON ALERGIAS

¿Sabías que tu mascota también puede sufrir alergias primaverales? Descubre los síntomas más comunes y los tratamientos adecuados.

Página 54



Untable vegano ecológico de papaya y curry. Vemondo.

1,99€



Panecillos Schar sin gluten, envase de 150 g.

2,65€



Filetes de caballa en aceite de girasol o en tomate Montey, 65 g.

1€

Supeco Tu Super Económico

OFERTAS DEL SÚPER

La hora del aperitivo también puede tener opciones saludables. Esta semana te proponemos productos variados para una comida informal. Página 57

TENDENCIAS

Primeros rayos de sol

LLEGAN LOS ANSIADOS DÍAS PARA BRONCEARSE LUCIENDO LOS DISEÑOS QUE MEJOR SE AJUSTAN A TU SILUETA. LOS BOLSOS MÁS ORIGINALES Y EL ESTAMPADO MÁS ESPAÑOL.

**POR FIN, AL SOL**

Los primeros rayos de sol empiezan a asomar y llegan los días perfectos para pasear por la playa o darnos un chapuzón en la piscina. Es el momento de elegir las prendas de baño que vestiremos en los próximos meses. Red Point nos ofrece una colección con cortes perfectos para empezar a lucir tu piel.

redpointbeachwear.com



OBJETO DE DESEO

Los lunares son el print más representativo de lo español. Este estampado nos recuerda a Andalucía, a la Feria de abril, y si le sumamos una gran lazada en tejido de seda, nos da una prenda elegante que no pasa de moda. Esta blusa es de Rixo para My Theresa (213 €).

mytheresa.com

**FUSIÓN**

Tamara Falcó y Falconeri se unen en una colaboración única fusionando el estilo de la socialité con la artesanía sin igual de la firma italiana de cashmere, dando vida a una colección que trasciende las fronteras de la moda convencional.

falconeri.com



ACOLCHADOS

Parfois ha lanzado la nueva colección Padded Nylon Bags. Originales bolsos de nylon acolchados y con asa para el hombro. Disponibles en blanco, rojo, azul, negro o metalizado. Y muy asequibles (29,99 €). parfois.com

TORERA
de Shein,
12 €

PENDIENTES
de Sfera,
4,99 €

**look TOTAL
71,83 €**

TARDES TORERAS
La falda de volantes y el top rosa dan a este look gran dosis de energía. La torera negra, las cuñas de esparto y los pendientes, culminan el aire flamenco.

TOP
de Zara, 6,95 €

CUÑAS
de Bershka,
35,99 €

FALDA
de Shein,
11,90 €

SHOPPING

Feria de abril

DISFRUTA LOS DÍAS MÁS ESPERADOS DEL AÑO EN SEVILLA Y PASEA POR EL REAL LUCIENDO ESTILO CON ESTAS PROPUESTAS



CAMISA
de Karl Lagerfeld para Zalando, 204 €

FALDA midi de Zara, 25,95 €



PENDIENTES
de Bijou Brigitte, 24,95 €



GARGANTILLA
de Eguzkilore, 140 €



ANILLO
de Luxenter, 129,90 €



BOLSO
de Mango, 22,99 €



MULES
de Kazar, 170 €



NIEVES ÁLVAREZ



MANTÓN
de Doñasol,
140 €



PENDIENTES
de Doñasol,
15 €

VESTIDO
de Mango,
69,99 €

Mono de & Me
Unlimited para
El Corte Inglés

119€



ABANICO
de Folgado
Romeu, 46,95 €



BLUSA
de Liu Jo,
195 €



TORERA
de Only, 44,95 €



PANTALÓN
de adL, 99,95 €



FALDA
de Kate Spade
New York, 274,95 €



CUÑAS
de Bershka,
35,99 €



BLUSA
de Lauren
Ralph Lauren, 169 €

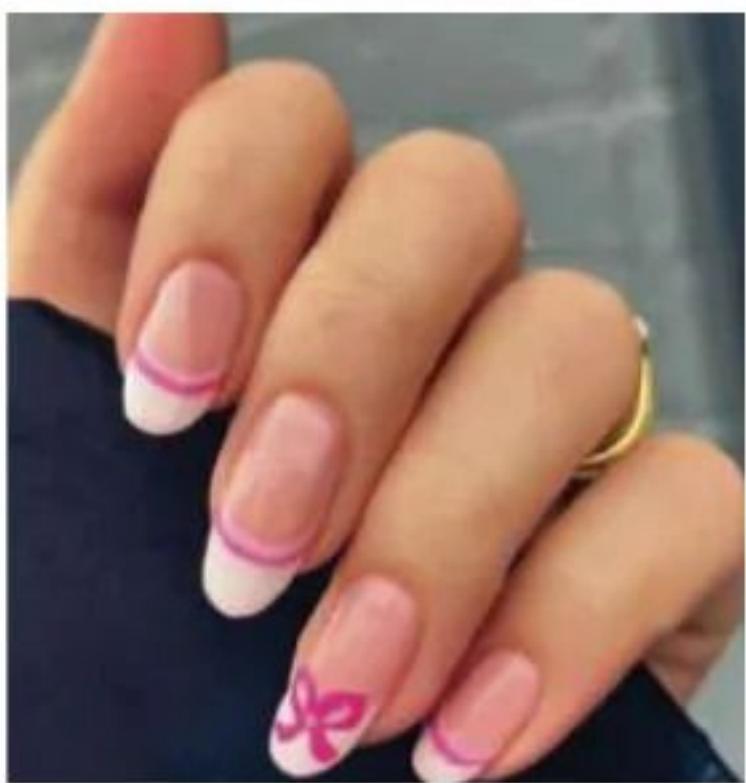


Manicura de primavera

ES EL MOMENTO DE DEJAR ATRÁS LOS TONOS TIERRA, NEGROS Y NUDE. EL COLOR LLEGA A LAS MANOS PARA ALEGRARNOS EL DÍA. HAY PARA TODOS LOS GUSTOS, PERO TRIUNFAN LOS PASTEL.

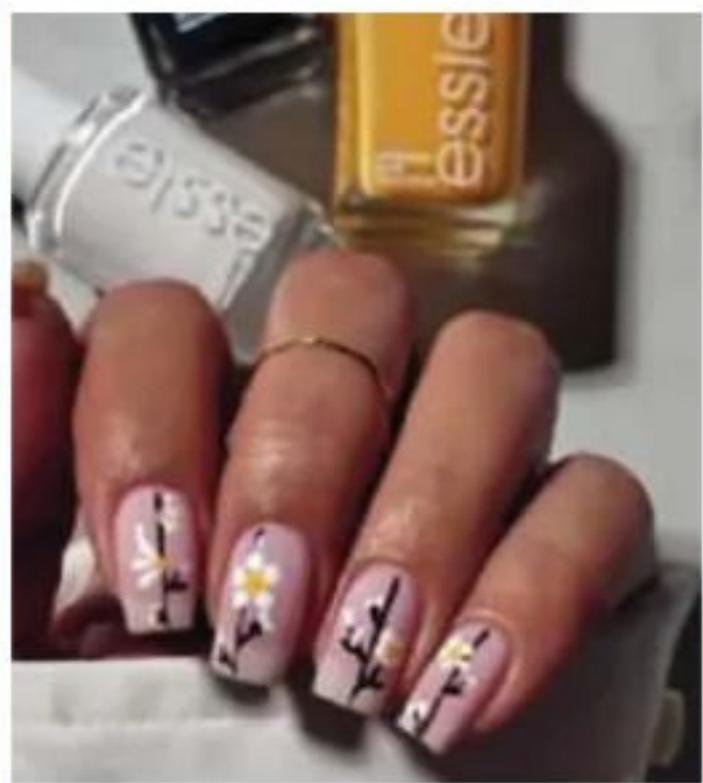
Es el momento perfecto para presumir de manicura. Los días son más largos, sacamos del armario nuestros looks más coloridos y podemos apostar por una amplia gama de colores que alegran nuestras manos. Las redes sociales, y en concreto TikTok, se han convertido en un generador de tendencias y es ahí donde muchas de nosotras nos inspiramos para lucir unas uñas perfectas: los tonos brillantes se han hecho un hueco importante entre las más atrevidas, pero los tonos pastel con aplicaciones o dibujos sencillos o creativos, en una o varias uñas, siguen arrasando. Si eres de las mañosas puedes pintarlas en casa, pero

por favor, no olvides antes prepararlas bien: límpialas y límalas. También es importante que trates las cutículas. Y una vez listas puedes proceder a aplicar el color. El toque final para tu manicura es el icónico Top Coat de Essie, de secado rápido que sella y que ayuda a proteger el esmalte, además de potenciar el brillo. Y el toque final: un aceite para cutículas en roll-on que masajea sin ensuciar y ofrece una hidratación fácil de llevar para acondicionar uñas y cutículas.



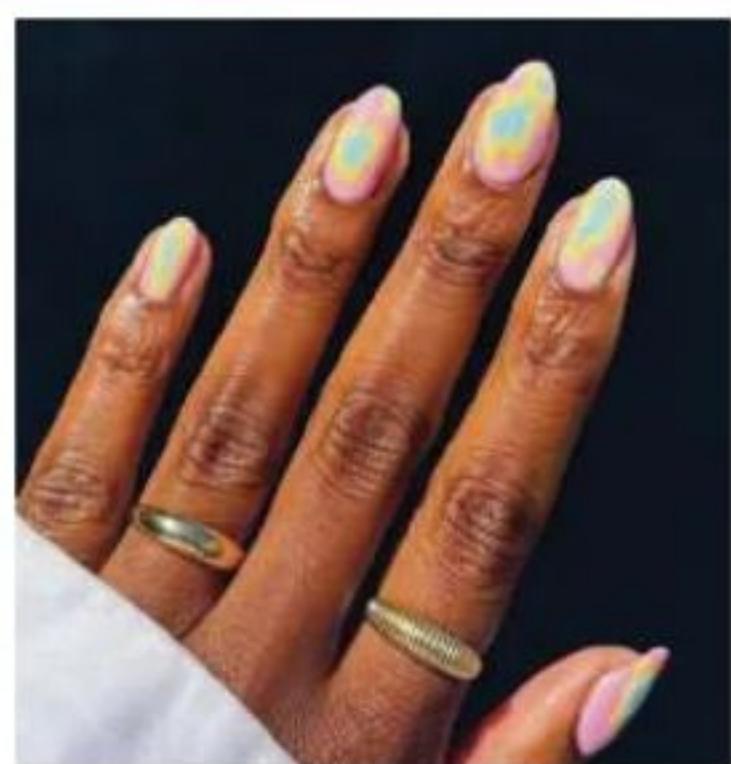
COQUETTE NAILS

Los lazos y los tonos rosas pastel serán unos de los protagonistas de la temporada. Para conseguir este look suave e hipermujer, ponte una capa de un tono rosa semitransparente. Adorna aún más tu manicura con perlas 3D, lazos, encajes o strass. Consíguela con Mademoiselle o Ballet Slippers.



MARIPOSAS Y FLORES

No existe nada más primaveral que las flores y las mariposas. Apuesta por flores sencillas en las puntas o llévalo al extremo con detalles elaborados que hagan destacar estos diseños. Apuesta por Tart Deco, Bikini so Teeny o Mint Candy Apple.



COQUETTE NAILS

Las uñas aura siguen pisando fuerte desde el año pasado. Esta manicura de varios colores es fácil de conseguir en casa. Sólo tienes que mojar una esponja de maquillaje y dos tonos de tu elección. El toque final: unas uñas y cutículas hidratadas con Apricot Cuticle Oil on a Roll.



Oferta
estrella



Quitaesmaltes
en crema, de
Beter, 8 €.



Aceite de rápida
absorción uñas
y cutículas,
de Essie

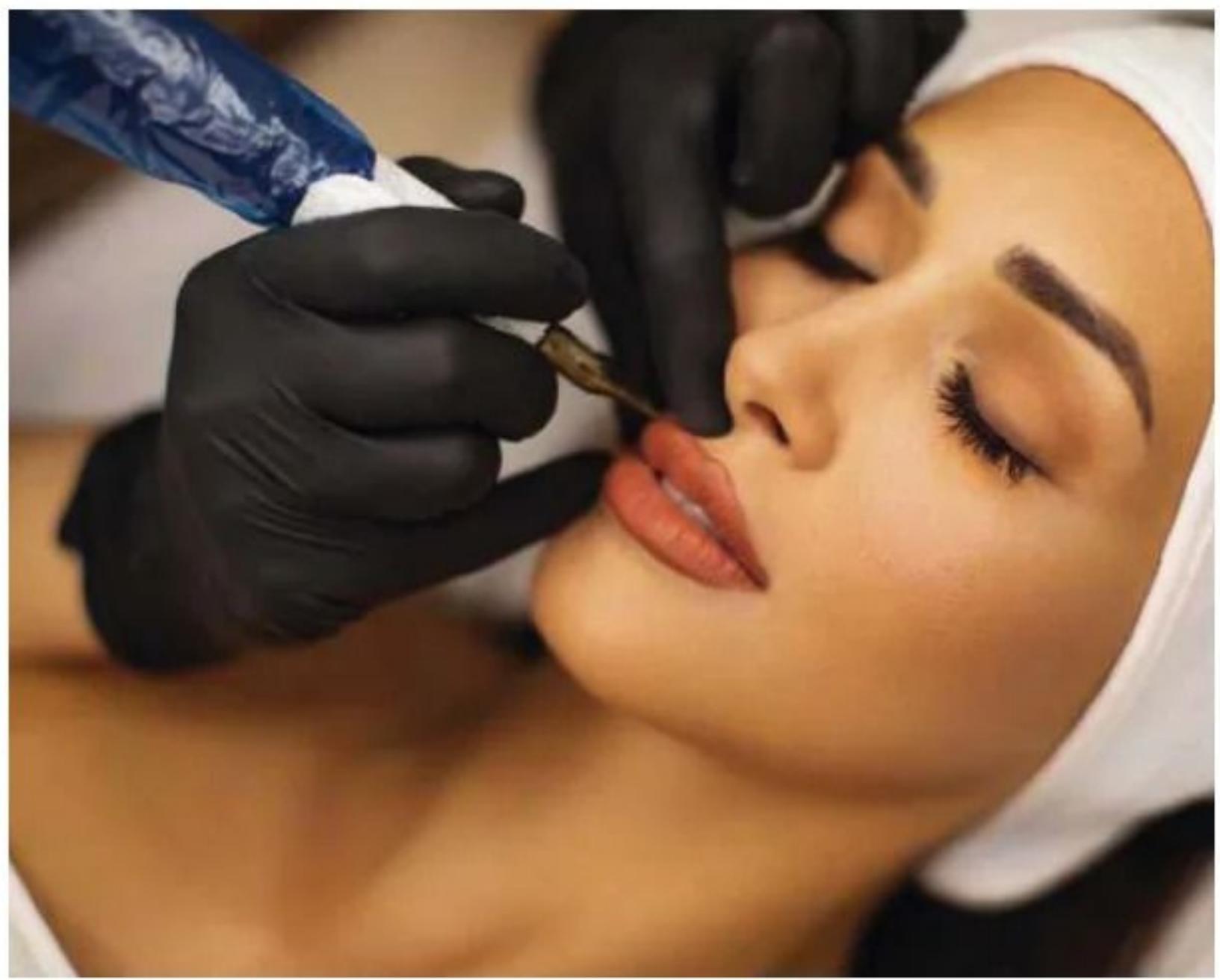
11,99 €



Boost
Gummies,
de Vitry, 60,
30,90 €.



Esmalte gel de
uñas híbrido, UV,
de Semilac, 8,48 €.



DM LO PRUEBA

Micropigmentación de labios

El tratamiento consiste en la implantación de pigmentos a nivel epidérmico o superficial para dotar de color y forma a diversas partes del cuerpo, siendo las más habituales en el caso de las mujeres los ojos, labios, cejas y pecho. En los últimos años, cada vez se recurre más a la micropigmentación como tratamiento correctivo para disimular imperfecciones como cicatrices. Tanto para definir como para aportar color a los labios, el microblading es una de las técnicas más demandadas para mejorar el aspecto del tercio inferior. Además, ayuda a rebajar el tono en casos en los que se sufre una alta pigmentación o dar volumen a los labios más finos con un resultado 100% natural. El procedimiento es prácticamente indoloro y los cuidados posteriores consisten simplemente en mantener una buena higiene y proteger la zona del sol.

Mónica Aranguez

Calle de las Naciones 9, 1º B Madrid.
699 001 818.

Información: www.monicaaranguez.es

1/3

DE HOMBRES

se hacen la manicura. Las manos ásperas, las uñas desfiguradas y los padrastrós mordidos ya no tienen cabida en la vida del hombre actual. Ahora ellos también se cuidan las manos.

De hecho, un tercio de las personas que se hacen la manicura son hombres. Lo normal es que las limen y apliquen aceites que mantengan hidratada la cutícula.

Sabías
que...?

LA MANICURA SEMIPERMANENTE

es la más utilizada en la actualidad por las mujeres que quieren llevar las uñas perfectas por más tiempo, pero tiene también sus riesgos. Según los expertos, para que las uñas no sufran hay que utilizar buenos productos y dejarlas descansar cada cierto tiempo



Bocaditos para freidora de aire

Bocaditos y croquetas de tres sabores: de jamón Duroc, de mejillón tigre con berenjena y de queso de cabra y miel para preparar con la freidora de aire. Maheso también cuenta con productos sin gluten. maheso.com



"Duerme bien, enciende tu vida"

Un 58% de las mujeres y el 50,6% de los hombres en España sufren trastornos de sueño. Las farmacias Apoteca Natura ofrecen consejo profesional para ver las posibles soluciones. apotecanatura.es



Bebidas vegetales con café para llevar

Liquats Vegetals presenta YOSOY Barista Avena Café, Barista Soja y Avena Capuccino, las primeras bebidas vegetales con café para llevar, 100% vegetales y sin aditivos. Ricos y listos para disfrutar. liquats.com



La concentración de colágeno que se nota

Beauty In & Out Elixir, de laboratorios MARNYS, es un suplemento de nutricosmética en viales para beber. Con colágeno hidrolizado, ácido hialurónico y otros componentes para lucir piel y pelo perfectos. marnys.com



Las mejores recetas con queso

Los amantes del queso están de enhorabuena, los chefs Ada Parellada y Raül Balam Ruscalleda han elaborado un delicioso recetario elaborado con quesos TGT; con propuestas de vanguardia y otras más tradicionales. Puedes consultarlas todas en la web: grupotgt.com/es/



Cocinar con Nueces de California

El chef Rodrigo de la Calle ha elaborado estas apetecibles albóndigas de nueces, un ingrediente muy versátil y más ahora con las nueces especiadas con sabores como chili-limón, miel-mostaza y wasabi. nuecesdecalifornia.com

Tu casa accesible con VALIDA

Los salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para las personas con problemas de movilidad. Ofrecen máxima comodidad y seguridad. Con asiento acolchado y cinturón de sujeción. Pide presupuesto en valida.es



LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



Los beneficios de los entrenos de fuerza

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES VITAL PARA NUESTRO BIENESTAR, EN TODOS LOS SENTIDOS, Y LOS EJERCICIOS QUE TRABAJAN NUESTRA MUSCULATURA Y RESISTENCIA SE HAN REVELADO COMO UNA EXCELENTE MANERA DE GANAR SALUD.

Para estar sanos, e incluso perder peso, la actividad física es fundamental, y en los últimos tiempos cobran importancia los entrenos de fuerza, más allá de la estética. Se trata de utilizar la fuerza muscular para luchar contra una resistencia: pesas mancuernas, bandas elásticas, etc. Con constancia, el resultado final es un músculo más grande y más fuerte, que se adapta al esfuerzo. Y así ganamos calidad de vida en general. Aquí te resumimos diez de sus beneficios:

1. Aumenta la masa muscular, que empieza a perderse a partir de los 30 años.
2. Se gana densidad ósea, reduciendo el riesgo de lesiones.
3. Conseguimos mayor resistencia.
4. Mejora el metabolismo.
5. Refuerza la salud cardiovascular.
6. Corrige la postura del cuerpo.
7. Cualquier persona lo puede hacerlo, en su justa medida y, a ser posible, con el asesoramiento de un entrenador, y previa consulta médica.
8. Está especialmente indicado en mujeres, sobre todo en la menopausia, cuando se producen cambios hormonales y hay pérdida de densidad ósea.
9. Reduce el estrés, facilita el sueño y, en definitiva, contribuye a la longevidad, con una vida activa durante más tiempo.
10. No es necesario practicar en el gimnasio. En nuestra casa podemos ejercitarnos con el material adecuado, que ni ocupa mucho ni es muy costoso.

Lo ideal es hacer estos entrenamientos dos o tres veces por semana, haciendo series o repeticiones. Se tiene que empezar poco a poco, pues la cuestión no es convertirse en un/a atleta ni ganar músculo a toda costa. En Internet hay muchos ejemplos de cómo realizar los movimientos básicos (cómo hacer sentadillas correctamente, flexiones...). También se puede optar por un entrenador personal o acudir al gimnasio. Y hay que tener en cuenta que son importantes los descansos, la hidratación y seguir una dieta equilibrada que no prescinda de hidratos de carbono y proteínas, para reparar los daños al esforzarse.



CARDIO Y MÁS

Además de ejercicios de fuerza, deberíamos hacer ejercicios cardiovasculares; los hay suaves como caminar, nadar o montar en bici. Y en nuestro día a día también cuentan los pequeños gestos como subir escaleras en vez de coger el ascensor, andar en vez de optar por el coche...





Estos ejercicios están especialmente indicados para mujeres, sobre todo durante la menopausia

FRANCIA PODRÍA MULTAR A QUIENES FALTEN A LA CONSULTA MÉDICA

El primer ministro francés, Gabriel Attal, espera poner en marcha en 2025 un sistema por el que se multará con 5 € a los pacientes que falten a una consulta médica si no avisan con una antelación mínima de 24 horas

Sabías que...?



CAJETILLAS DE TABACO SIN LOGOS COMERCIALES

Sanidad ha sacado a consulta el decreto para el empaquetado neutro, una de las medidas del recién aprobado plan antitabaco. La idea es que todas las marcas de tabaco sean iguales, primando en su envase advertencias sobre los peligros para la salud. Varios estudios han evaluado la eficacia de esta medida, bajando el consumo y reduciendo la cantidad de nuevos fumadores.

20%

DE LOS ESPAÑOLES SON HIPOCONDRIÁCOS

Es decir, unos 9 millones de personas en España se preocupan en exceso por tener o contraer una enfermedad, según el libro "Recomendaciones Terapéuticas en los Trastornos Mentales", tal y como informa Vivofácil. Además, según Eurostar, el 25% de los españoles busca salud en Internet.

ÚLTIMAS NOTICIAS



DABIZ MUÑOZ JUEGA AL PÁDEL POR EL AUTISMO

El chef, y otros 20 rostros conocidos, participaron en el I Torneo MadreTEA de Pádel Solidario. "El autismo no es una rareza, está en el día a día de nuestra sociedad y hay que tratarlo con normalidad", apuntaba. El objetivo era sensibilizar sobre este trastorno y promover una mayor comprensión y apoyo a quienes lo sufren. Afecta a más del 1% de la población española,

Perros y gatos con alergias primaverales

NUESTROS ANIMALES TAMBIÉN SUFREN EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO. DESCUBRE LOS SÍNTOMAS Y ALGUNOS CONSEJOS PARA PALIAR SUS MOLESTIAS.

"Cada cuidador es un auténtico especialista en la alergia de su mascota", explica la veterinaria Mar Bardagi.



Nuestros animales también tienen que hacer frente a esta temporada en la que las alergias al polen son más intensas. La veterinaria Mar Bardagí, Jefa del Servicio de Dermatología de AniCura Ars Veterinaria Hospital Veterinari, Barcelona, responde a algunas cuestiones al respecto.

-Sintomatología. "No todos tienen los mismos signos clínicos de la exacerbación alérgica. En perros, los más frecuentes son picor, que se puede manifestar con rascado (con distintos grados de extensión en la superficie cutánea), frotarse contra objetos en casa

o la calle, lamido y/o morderse, infecciones secundarias (ya sea por bacterias o levaduras) y otitis".

-Diferencias entre perros y gatos. "Sí las hay, son distintas especies animales. En los gatos podemos observar rascado, como en los perros, pero con lesiones mucho más severas. También lamido con alopecia secundaria (más frecuente en abdomen) o lesiones nodulares o placas. En el caso de los gatos no son tan frecuentes las otitis alérgicas".

-Predisposición. "Alrededor del 20% de la población canina es alérgica. Dado que la dermatitis atópica tiene un

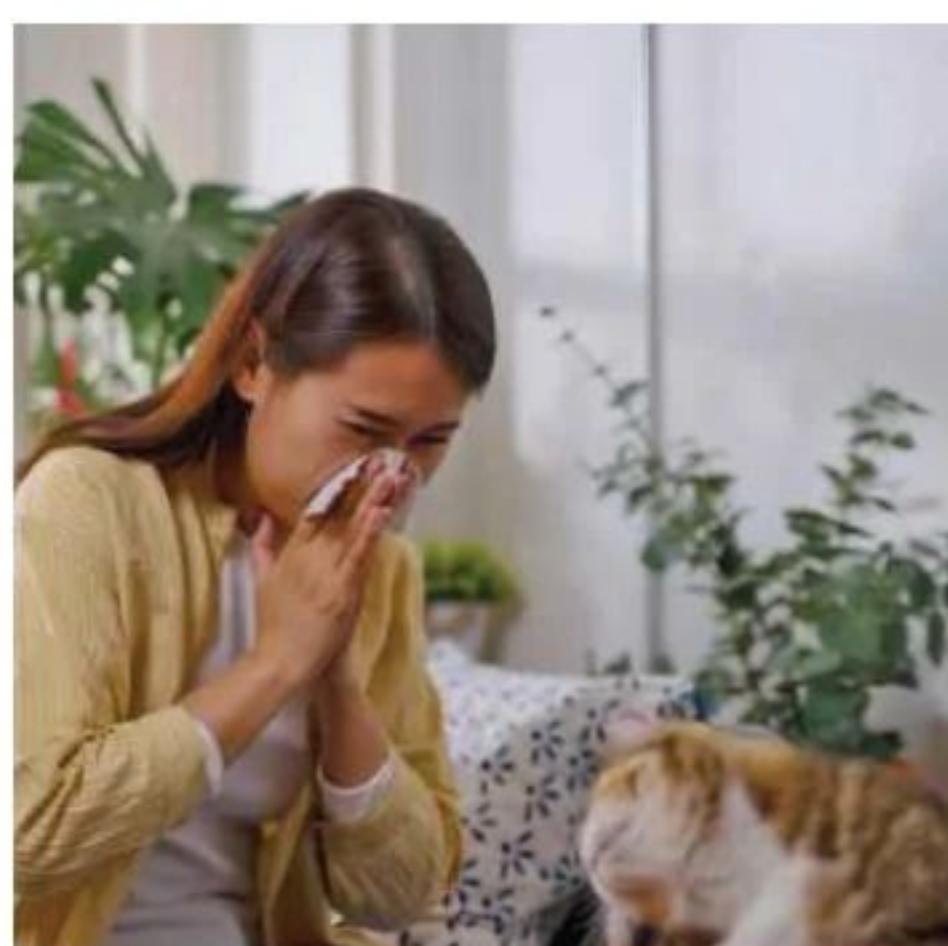
fuerte componente genético, hay razas más predispuestas que otras: el bulldog francés, el pastor alemán, el bóxer, las razas terrier y el labrador retriever, entre otras. En el caso de los gatos con síndrome atópico felino cutáneo no está tan clara la predisposición racial".

-Consejos. "En el caso de los perros, si es factible, los baños pueden ser muy beneficiosos. Y si no son suficientes para controlar el picor, se tendrá que tratar al animal hasta que pase su alergia estacional. En el caso de los gatos, no podremos hacer baños y se tendrá que tratar el picor con fármacos".

Alergia a las mascotas

¿PEOR EN ESTA ÉPOCA?

Para responder a esta pregunta, la veterinaria nos remite a un médico, pero sí revela que "las personas que son alérgicas a moléculas que se encuentran en la piel de perros y gatos, lo son todo el año. Lo que puede pasar es que una persona alérgica a estos alérgenos lo sea también a alérgenos estacionales, como los pólenes, y que en primavera empeore de sus síntomas, pero no por su mascota, sino por los alérgenos presentes en el ambiente".



Consulta veterinaria

LA MEJOR OPCIÓN

Si la mascota muestra signos clínicos de cualquier índole, Mar Bardagí recomienda visitar "al veterinario. Aunque las alergias son muy frecuentes, no es raro que acudan a consulta animales diagnosticados de alergia que tenían otras enfermedades. O con una otitis alérgica que no se había diagnosticado ni tratado como tal".



PASIÓN POR EL RUNNING



YA A LA VENTA

LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO
ENTRENAMIENTOS • NUTRICIÓN • MEDICINA DEPORTIVA • ESTIRAMIENTOS • EQUIPAMIENTO DEPORTIVO



Dependiendo de cada persona hay alimentos, como los lácteos, que pueden resultar, o no, inflamatorios.

La dieta antiinflamatoria

ES LA TENDENCIA ALIMENTICIA DE MODA. AYUDA A COMBATIR LA INFLAMACIÓN, A TRATAR ENFERMEDADES YA EXISTENTES Y, ADEMÁS, FAVORECE LA PÉRDIDA DE PESO.

Hay síntomas de inflamación que se detectan muy fácilmente: hinchazón abdominal, molestias digestivas, gases... Pero no son los únicos, otros como los dolores de cabeza habituales o la dificultad para dormir son menos reconocibles.

La inflamación es una respuesta del cuerpo frente a lo que percibe como un ataque. El sistema inmune combate el ataque y por este motivo se crean los procesos inflamatorios.

Para entender mejor cómo se genera la inflamación y su relación con diferentes enfermedades, te recomendamos el libro de la doctora Sandra Moñino: "Adiós a la inflamación: Cómo prevenir y tratar enfermedades, retrasar el envejecimiento y perder peso", de la editorial Harper Collins. Aquí te ofrecemos alguna de sus pautas nutricionales:

La importancia de la fibra. Como fuentes de fibra más recomendables están las frutas y las verduras.

Verduras y frutas. A menudo olvidamos que además de ser ricas en vitaminas y minerales, también aportan hidratos de carbono. Se prescriben este tipo de hidratos porque no producen picos de glucosa en sangre. Las frutas más dulces sí pueden producir estos picos de glucosa; para contrarrestarlos, una solución es tomarlas con yogur o con frutos secos. La cantidad de frutas y verduras tendrán que aumentar si uno de los fines de esta dieta es perder peso, ya que

contienen un gran valor nutricional con pocas calorías y son saciantes.

Sin tóxicos. Las frutas y verduras hay que pelarlas si no son ecológicas, de esta forma reduciremos, en parte, la exposición a los tóxicos.

Almidón resistente. Presente en patatas, batatas y también semillas como chía, sésamo y lino. Para aprovecharlo en los tubérculos se recomienda cocerlos y enfriarlos doce horas antes de consumir. La diferencia de este almidón es que "resiste" a la digestión del intestino delgado y llega al colon, donde alimenta a las bacterias, mejorando la salud digestiva y fortaleciendo el sistema inmunológico.

Ácidos grasos. Hay que tener un equilibrio entre alimentos ricos en omega 3 (pescados azules pequeños) y los que contienen omega 6 (cereales y aceites vegetales principalmente).

CARNES Y HUEVOS SON RECOMENDABLES, SIEMPRE QUE PROCEDAN DE ANIMALES CRIADOS AL AIRE LIBRE



Bio
Organic

Untable vegano
ecológico de papaya
y curry. Vemondo.

1,99€



Panecillos Schar
sin gluten, envase
de 150 g.

2,65€



Filetes de caballa en aceite
de girasol o en tomate,
Montey, 65 g.

1€

Supeco
Tu Super Económico

OFERTAS DEL SÚPER

La hora del aperitivo también puede tener opciones saludables y para todos. La selección de hoy incluye productos variados para disfrutar de la comida más informal del fin de semana.



Dra. Amaya
Jiménez Baños
Especialista en
medicina estética,
antienvejecimiento
y nutrición.

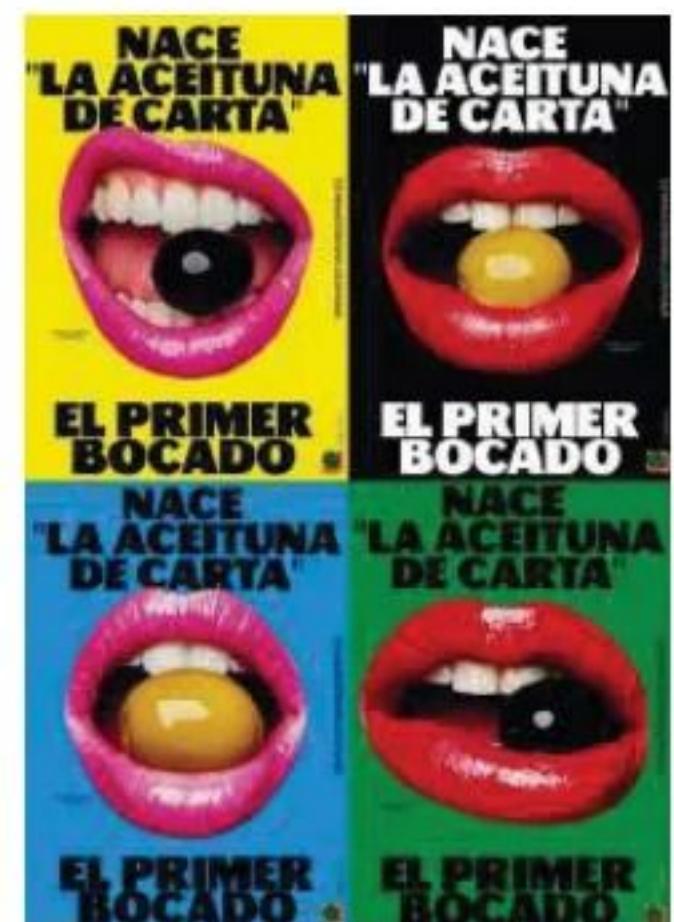
La experta responde

CÓMO COMER SEMILLAS PARA APROVECHAR SUS CUALIDADES

Las semillas pueden tomarse enteras, hidratadas, tostadas o molidas. Para aprovechar las propiedades nutricionales de semillas como lino, sésamo o chía es mejor molerlas en el momento de consumirlas, evitando así que los ácidos grasos que contienen se oxiden. Además, la molienda facilita su digestión.

"LA ACEITUNA DE CARTA"

Los chefs Paco Roncero, Begoña Rodrigo, Toño Pérez y Mario Sandoval son los encargados de crear elaboraciones con cuatro variedades de aceituna: manzanilla verde, hojiblanca negra, gordal y cacereña y con ellas harán una carta que estará en restaurantes, bares y vermuterías.



Superalimento

GRANADA

Los granos de esta fruta llamativa y jugosa encierran propiedades antiinflamatorias y diuréticas, también ayudan a bajar la fiebre y son ricos en sustancias antioxidantes. Estas propiedades le vienen de su composición: azúcares (fructosa y glucosa), vitaminas (A, C, D, del complejo B), flavonoides y minerales.



COCINA CASERA EN VIENA CAPELLANES

La cadena de restauración Viena Capellanes quiere facilitar el día a día de sus clientes con los packs semanales de cocina casera y saludable: un menú de platos preparados, compuesto por un primero y un segundo, que varían los cinco días de la semana y que los clientes podrán consumir en casa o en la oficina.

La selección de platos garantiza una dieta equilibrada.

Más información en vienacapellanes.com



Vidrio: un material tan sano como sostenible

AHORA QUE SALIMOS A COMER O A MERENDAR AL AIRE LIBRE, OPTA POR ESTE MATERIAL Y DEJA DE LADO LOS PLÁSTICOS DE UN SOLO USO. TE CONTAMOS LOS MOTIVOS.

Con la llegada de la primavera y del buen tiempo, comienzan los planes al aire libre: picnics con amigos, días interminables en el parque junto a los niños, etc... Este año te proponemos que dejes atrás los plásticos de un solo uso y apuestes por el vidrio, un material que lo tiene todo para triunfar al aire libre, es seguro, barato y sostenible. Desde

Anfevi, la Asociación Nacional de Fabricantes de Envases de Vidrio, nos cuentan las 3 características más importantes de este material, muchas veces desconocido.

-Seguridad alimenticia: El vidrio es el único envase que ha recibido la etiqueta GRAS (Generalmente Recognido como Seguro, por sus siglas en inglés) por la FDA (Administración de Alimentos y Fármacos) de Estados Unidos. Es decir, el vidrio es de naturaleza inerte, lo que significa que no se traspasa ninguna sustancia a la bebida o a la comida que contiene. Además, se trata de un envase de una única capa, y eso lo hace ser un material totalmente seguro en el contacto directo con los alimentos.

-Contra los agentes externos: Es un material de envasado fiable, al ser hermético e impermeable a los gases, vapores y líquidos. No se oxida, y hace uso del color para proteger los productos sensibles a la luz. Todo esto hace que sea una barrera efectiva contra la contaminación externa, garantizando la calidad de los alimentos y bebidas.

-Siempre reciclable: El vidrio tiene un papel crucial en la sostenibilidad, gracias a su capacidad de poder ser 100% reciclado infinitamente, y sin perder ninguna de sus propiedades. Este atributo único no solo consolida la economía circular, sino que también impacta positivamente en la reducción de residuos y la conservación de recursos naturales.



La reincorporación del vidrio reciclado en los procesos de producción disminuye las emisiones de CO₂ en un 53 por ciento



UNA INDUSTRIA DE CALIDAD

Según Anfevi, el sector del vidrio proporciona más de 3.100 empleos directos. Además, fomenta el comercio local, ya que el 81% de los materiales adquiridos se compran en España y un 71% de los proveedores están situados a menos de 300 kilómetros.

ESTÁ PASANDO



CONVERTIR EL HUEVO EN SUELAS DE ZAPATO

La Asociación Avícola Valenciana está participando en un estudio junto a especialistas de institutos tecnológicos sobre cómo transformar los huevos de gallina que se rompen en los centros de embalaje para convertirlos en recursos renovables. Por el momento han comprobado que pueden reconvertirse en suelas de zapatos o en barniz para azulejos o cerámicas.

CONTAMINADAS. EL 69% DE LAS AGUAS SUPERFICIALES O SUBTERRÁNEAS ESTÁN CONTAMINADAS POR SUSTANCIAS QUÍMICAS

DESCONFIANZA EN EL RECICLAJE

Según un estudio encargado por El País y la Cadena Ser, los españoles no terminamos de fiarnos de los procesos de reciclaje. El 86% de los encuestados afirma que "siempre" o "a menudo" separa y deposita en su contenedor el vidrio, el plástico y el papel y cartón. Sin embargo, el 40% desconfía de que sean procesados correctamente. El 28% de los encuestados que no reciclan aseguran que no lo hacen por no tener contenedores cerca.



Oferta
estrella

5,3

PUNTOS

Esta es la cantidad que ha subido el agua en los embalses españoles en solo una semana. El conjunto de los embalses está ahora al 63,13% de su capacidad, muy por encima del dato de hace un año y en la media de la última década.



La firma Sklum presenta este elegante jarrón realizado con vidrio reciclado.

10,99 €

CINE

Los críticos que han visto la película aseguran que Kristen Dunst hace un papelón.



Civil War

ALEX GARLAND REGRESA A LA CIENCIA FICCIÓN CON UNA CINTA DONDE ESTADOS UNIDOS SE ENFRENTA A UNA GUERRA CIVIL.

19 abril Director: Alex Garland. Intérpretes: Kirsten Dunst, Wagner Moura, Stephen McKinley Henderson. **Ciencia ficción.**

El director Alex Garland nunca deja indiferente a nadie. Sus películas te pueden gustar más o menos, pero siempre consiguen abrir algún "melón" para debatir durante horas después de salir del cine (por ejemplo, con su anterior cinta, "Men", o con la fantástica serie "Devs", disponible en Disney+). Ahora estrena "Civil War", una película protagonizada por una estupenda Kristen Dunst como corresponsal de guerra.

La cinta se centra en un futuro cercano donde América está sumida en una cruenta guerra civil. Un equipo de

periodistas y fotógrafos emprenderá un trepidante viaje por carretera en dirección a Washington DC. Su misión es llegar antes de que las fuerzas rebeldes asalten la Casa Blanca y arrebaten el control al Presidente de los Estados Unidos. Garland ya ha anunciado que esta cinta puede ser la última y ha dejado desolados a su legión de fans. En una entrevista al periódico "The Guardian" asegura que no le gusta la industria del cine ni todo lo que la rodea. Además, tiene una autoexigencia con su trabajo tan bestia que no le deja "dormir por las noches". Qué intensidad.



¿SABÍAS QUE...?

TODA UNA VIDA...

La actriz lleva en la industria del cine desde que tenía tres años y, antes de "Spider-Man", ya la pudimos ver en "Entrevista con el vampiro", "Jumanji" o "Las vírgenes suicidas". A pesar de su éxito, Kristen acaba de confesar que cuando estaba rodando la trilogía del hombre araña, los productores la presionaron para que se arreglara los dientes, algo que afortunadamente no hizo.

OCIO



LOS LIBROS, LOS PROTAGONISTAS

El 19 de abril se celebra en Madrid todo un clásico: La Noche de los Libros, que contará con más de 500 actividades gratuitas repartidas por 99 municipios de la región. Una de las más llamativas será el taller Casa hinchable de Chiquitecos, basado en "James y el melocotón gigante" de Roald Dahl, donde se montará en familia un refugio hinchable construido con material de reciclaje. Por otro lado, el 23 de abril, Barcelona celebra Sant Jordi, un día donde se cierra al tráfico el centro de la ciudad para hablar de libros y rosas. Más información en madrid.org y barcelona.cat.



NO TE PIERDAS

libros/ música



"LA DISTANCIA QUE NOS SEPARA"

Después de las magníficas "Hamnet" y "El retrato de casada", la editorial Libros del Asteroide publica una nueva novela de la gran Maggie O'Farrell. En esta ocasión, la autora escribió el libro en 2004, pero nunca se había traducido al castellano. El texto, muy entretenido, bucea en los lazos familiares y en la dificultad de escapar de nuestras decisiones. Muy recomendable. Ed. Libros del Asteroide.



"EL ESPEJISMO"

Tras el éxito de "El mentalista" y "La secta", llega el desenlace de la trilogía de Camilla Läckberg y el mentalista Henrik Fexeus. Se acerca la Navidad en Estocolmo y un miembro del ministerio sueco está siendo amenazado de una forma macabra. La investigadora Mina Dabiri tendrá que ponerse de nuevo a prueba. Editorial Planeta.

OFERTAS DE LA SEMANA

SESIÓN VERMÚ: CONCIERTOS AL AIRE LIBRE

Los rincones más bellos de la Comunidad de Madrid, como Chinchón, Navalcarnero, El Escorial o Alcalá de Henares acogen a las mejores bandas de la escena "indie" actual hasta el 26 de abril. Conciertos gratuitos para descubrir nuevos grupos. Descubre el cartel en turismomadrid.es



Desde
20 €

ENRIC AUQUER REGRESA AL TEATRO

Hasta el próximo 5 de mayo, el Teatro Lliure de Barcelona programa "El día del Watusi", y con Enric Auquer como protagonista. Iván Morales adapta la novela que consagró al Premio Nadal Francisco Casavella: una fiesta escénica con música en directo sobre la Barcelona de los últimos treinta años del siglo XX. teatrelluire.com/ca

UNA REALIDAD QUE HAY QUE CONOCER

Aldeas Infantiles SOS inaugura la exposición fotográfica "Juntos porque somos hermanos", que rinde homenaje a los niños, niñas y adolescentes que crecen lejos de sus familias y que, en ocasiones, se enfrentan además al dolor de verse separados de sus hermanos y hermanas. Hasta el 16 de junio en la Plaza de Guatemala del Parque de El Retiro de Madrid.

Gratis



Muchas
actividades
gratuitas

UTRERA HOMENAJEA A SU ÍDOLO: BAMBINO

En este 2024 se cumplen 25 años sin Bambino, el gitano de Utrera que pasó a la historia como un artista único, que supo marcar la diferencia. Bajo la denominación de "Año Salvaje. Año Bambino", su pueblo, junto a su familia y admiradores, le recordarán con un amplio programa de actividades que servirá para acercar su figura a nuestros días. El 5 de mayo, el teatro municipal de Utrera acogerá el espectáculo "Eterno Bambino", con Manuel Lombo, Falete y Manuel de Angustias.

TELEVISIÓN

ARTURO VALLS, TAMBIÉN EN TVE

Además de fichar a Broncano, RTVE renueva el concurso "El cazador" y ha aprobado la adquisición de "That's My Jam", el programa de Arturo Valls en Movistar Plus+. Coincidiendo con esta noticia, Antena 3 estrena el 17 de abril "El 1%", un concurso con Valls.



EL CULEBRÓN DEL FICHAJE DE DAVID BRONCANO POR TVE

Nada menos que 28 millones de euros por dos temporadas. Eso es lo que ha aprobado el Consejo de Administración de RTVE durante una reunión extraordinaria celebrada con la productora de "La Resistencia" (Movistar Plus+). Este millonario fichaje se produce tras semanas de idas y venidas, siendo todos testigos de una de las mayores crisis de la Corporación. En este tiempo se ha hablado de lo desorbitado del dinero que se va a pagar, de las luchas políticas que hay tras su contratación... y, entremedias, ha supuesto la salida de Elena Sánchez y el nombramiento de Concepción Cascajosa como presidenta interina.

SERIES INTERNACIONALES



ELSBETH

El 23 de abril llega al fin esta serie protagonizada por el personaje de Elsbeth Taschioni (Carrie Preston), la abogada astuta pero poco convencional de "The Good Wife", que apareció también en su continuación, "The Good Fight". En este spin off investigará casos criminales junto a la policía.



AXN

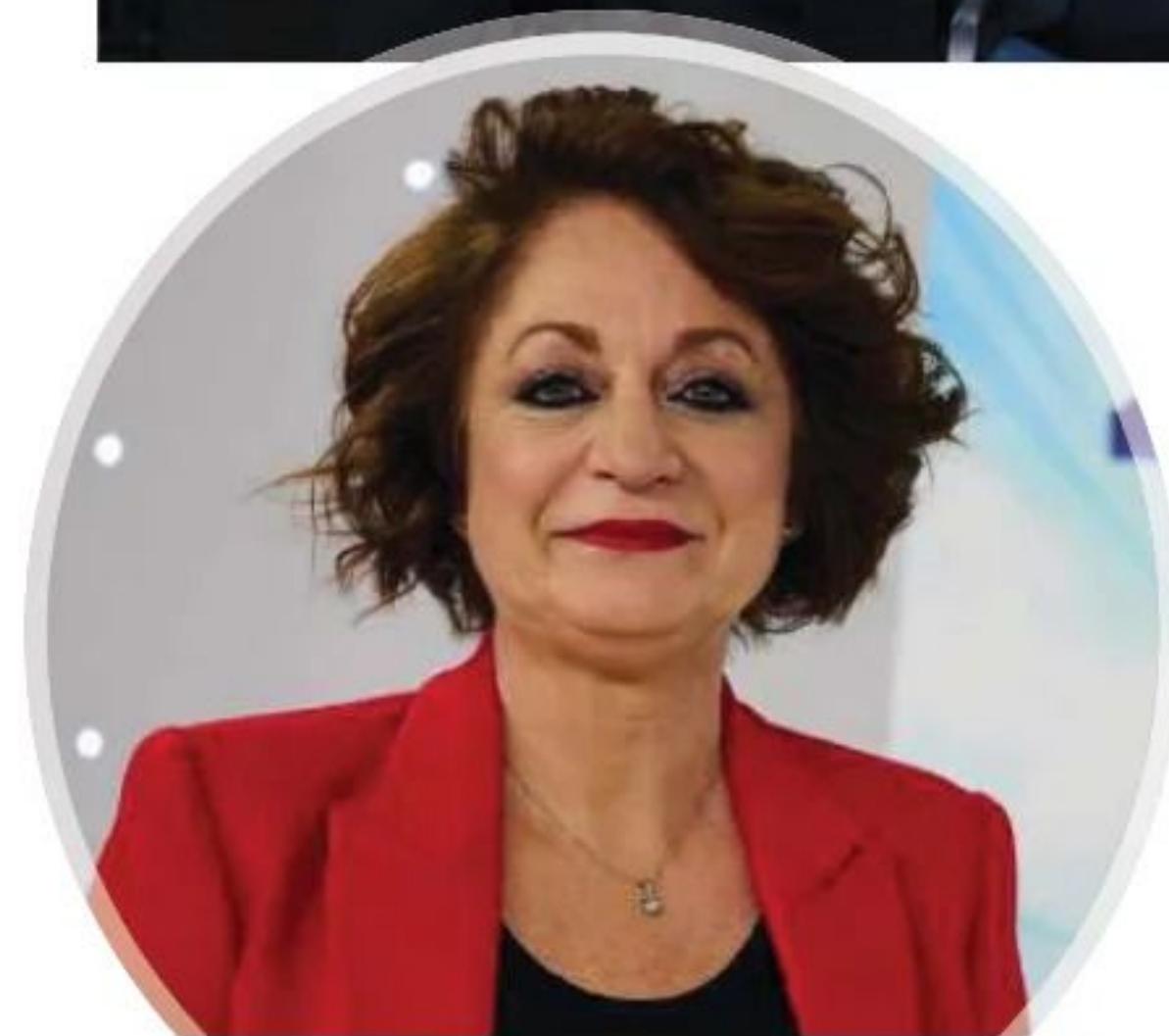
THE GOOD DOCTOR 7

Fredie Highmore, que ha madurado en pantalla como el cirujano Shaun Murphy, estrena la última temporada de su serie, marcada por el covid y el nacimiento del hijo del médico. "El final de "The Good Doctor" ha sido una graduación personal y profesional", dijo el actor a "Diez Minutos".



LLEGA EL "PERVERSO" IVÁN MASSAGUÉ

En su nueva serie, el actor da vida a Haro (Iván Massagué), un aristócrata que cumple condena por violación y asesinato, y que es amenazado de muerte por un secuestrador que actúa contra la élite empresarial, de la que forma parte la mexicana Mariana (Esmeralda Pimentell). Supuestamente, Haro negocia beneficios penitenciarios a cambio de colaborar en la investigación, pero en realidad prepara su venganza contra Lucía (Kira Miró), la jueza que lo encarceló. En Prime Video desde el 19 de abril.



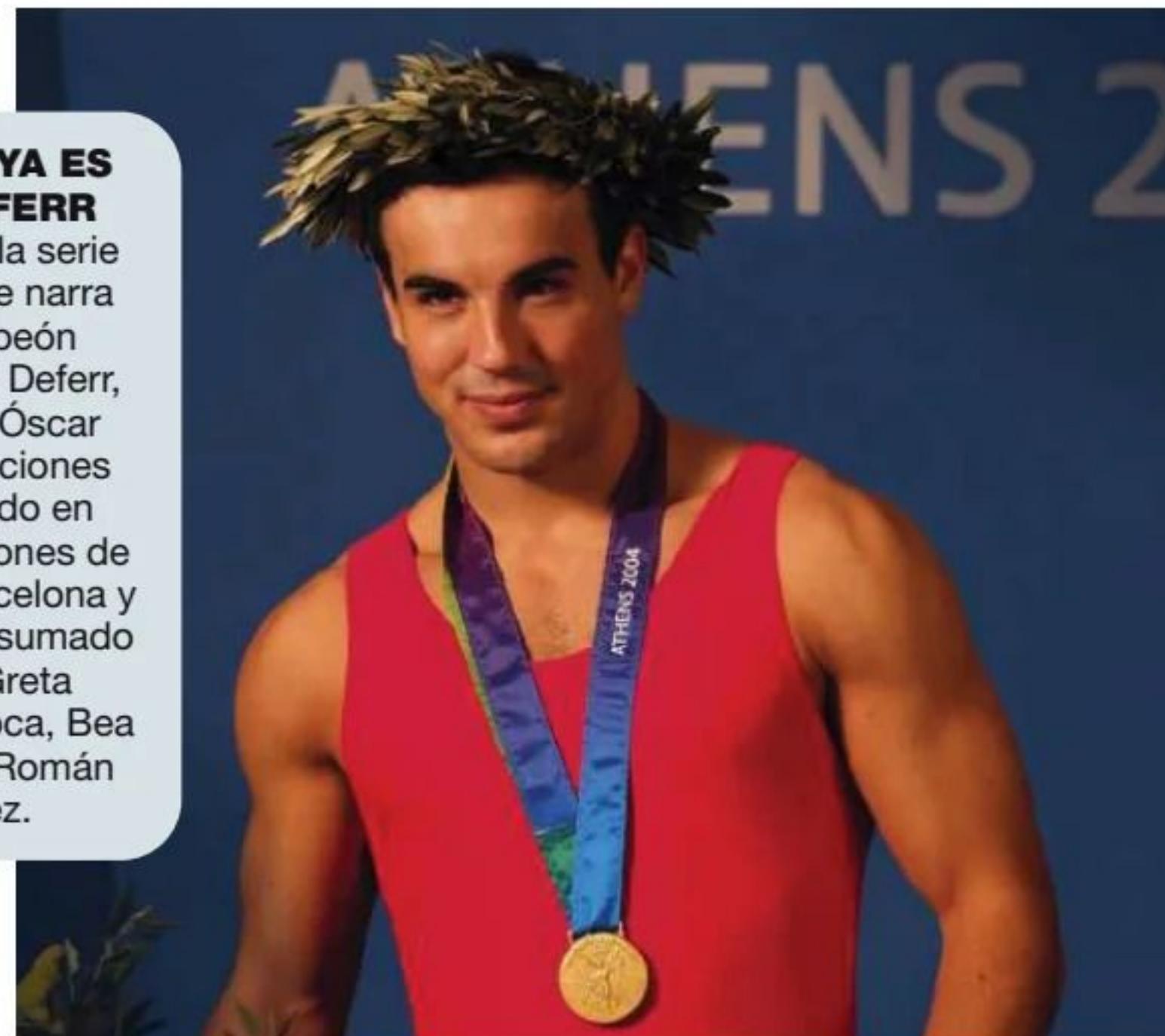
ROCÍO RAMOS-PAÚL

La experta en psicología infantil vuelve con "Supernanny", ahora en RTVE. Un programa con familias que desean mejorar en la educación de sus hijos y niños que necesitan pautas para ajustar sus conductas. "Yo acompaña, explico que esto no es un milagro, ofrezco una visión desde fuera".



MICHELLE JENNER GRABA "DIME TU NOMBRE"

La actriz graba esta ficción de Prime Video ambientada en un pueblo que vive de la fresa y cuyos vecinos han aceptado que los temporeros marroquíes se alojen en una aldea abandonada... y misteriosa. Pero la convivencia genera tensiones. Lo saben Sonia (Michelle Jenner), de una ONG que ayuda a la integración; el padre Ángel (Darío Grandinetti) y hasta Safir (Younes Bouab), el imán.



ÓSCAR CASAS YA ES GERVASIO DEFERR

"El gran salto" es la serie de atresplayer que narra la vida del campeón olímpico Gervasio Deferr, al que interpreta Óscar Casas. Las grabaciones ya han comenzado en distintas localizaciones de la provincia de Barcelona y a la ficción se han sumado Olivia Baglivi, Greta Fernández, Pau Roca, Bea Segura, Carolina Román o Lucía Juárez.

8^a

EDICIÓN

Mediaset España pondrá en marcha una nueva temporada de "La isla de las tentaciones", reality que presenta Sandra Barneda.

El programa es imbatible en Telecinco, incluidos los debates que ha ido emitiendo en las últimas semanas. La séptima edición ha tenido una media de 1.289.000 espectadores y 15,6% de share.

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



			AMABILIDAD	CIUDAD REAL HÓRREO, SILO		AUDIODESCRIPCIÓN ÁRBOL BETULÁCEO		INSTRUMENTO DE VIENTO DE MADERA
			JOSÉ MARI ..., EXFUTBOLISTA		UNDÉCIMA LETRA		FUSILES	
			NINGÚN HOMBRE					
DICHO DE UN CUERPO, PASAR ROZANDO	NÁUTICA	... KILMER, ACTOR CUBIERTA DE PAPEL	ACRÓNIMO DE SUDESTE FLOR MUY AROMÁTICA		DENOTA CANSANCIO ORG. DE CIEGOS		PRECEDE A LO INVERNAL	
			CARRETE CANTA DESPACITO					
REMATE FINAL						YEN FRANCÉS		
TIPO DE BAR						ÓRGANO DEL AVE		
ESPÍRITU BIENVENUTRADO			ADVERBIO DESPECTIVO LECCIONES		ACONTECIMIENTO LOROS		LEVANTARSE CON IMPULSO DEL SUELO	
... AVIV, CIUDAD			DE ELLA SE ENCAMINA		MANGO NACIDA EN MOSCÚ			
OTORGUÉ, REGALÉ		DE LOS PÁJAROS GRAN EXTENSIÓN			SUFijo DE RELACIÓN AMnistía INT.			
SER INANIMADO			TAL ..., COMO ES COBRE				AUTORIDAD ECLESIÁSTICA	
CAPTURE			VIVIENDA PEQUEÑA VALOR ECONÓMICO					
REMUEVE LA TIERRA	MASA DE BURBUJAS ORÍGENES, PRINCIPIOS				RECEPTOR UNIVERSAL ... LANKA, PAÍS			
SU NOMBRE Y APELLIDO			ANTERIORMENTE, PREVIAMENTE	QUEHACER, EJERCICIO	TÉRMINO DE CORTESÍA TRECHO DE UN CAMINO			
CÉLINE ..., CANTANTE							COMENTARIO AL PIE DE PÁGINA	
			BENEFICIO DE UN ROBO PERÍODO DE TIEMPO				SU ALTEZA REAL	
ACUARIO	QUE NO TIENE ARRUGAS 101				FORMA DE VOSOTROS ASSOCIATED PRESS			
UNIÓN DE LA MANGA				PARTE DE UNA MESA				
			CORTAR CORTITO					

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.



ACUARIO
BIFE
CACHETE
CAMILLA
CHEPOSO
CONTAR
DEBO
ENCHUFE
ENGRASE

ENOJO
FOCA
OREJA
PACA
PERRERO
REBUFO
REFLEJAR
RIMAR
ROMERAL

ROTUNDA
SUDOR
TALO
TANGO
ZOTE

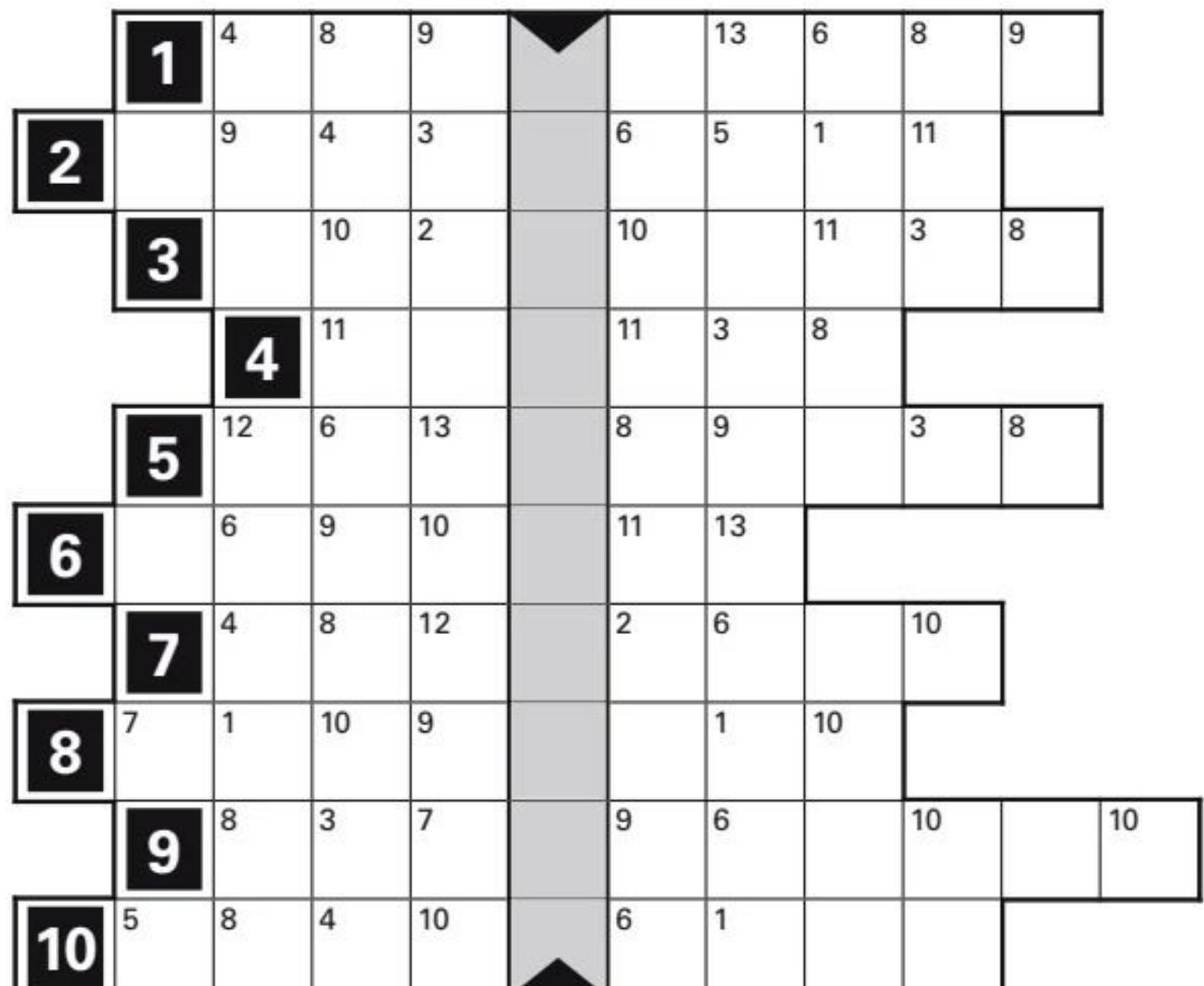
S	E	E	P	R	O	M	E	R	A	L	A	R
U	E	N	A	E	A	R	O	T	U	N	D	A
D	E	O	C	D	R	M	A	C	O	F	T	C
O	N	J	A	H	E	R	I	T	N	Z	A	U
R	G	O	O	F	U	B	E	R	N	C	L	A
O	R	E	J	A	O	F	O	R	H	O	O	R
C	A	M	I	L	L	A	E	E	O	S	C	I
O	S	S	O	P	E	H	C	T	T	A	N	G
O	E	F	I	B	R	E	F	L	E	J	A	R

EL HORIZONTAL

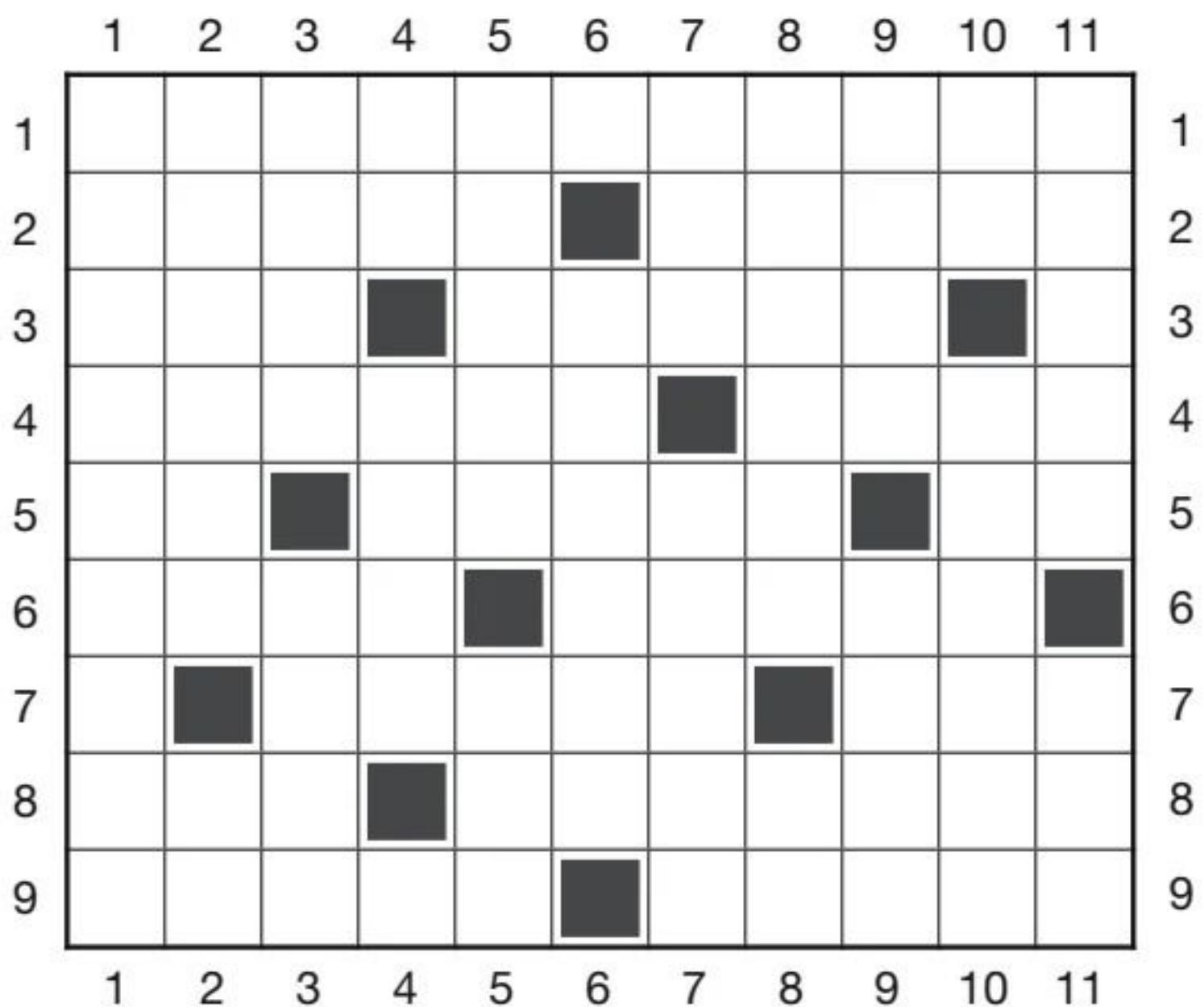
Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- 1 Creencia religiosa
2 Contrario de verosímil
3 Que inventa embustes
4 Sin falta alguna
5 Religioso que evangeliza

- 6 Partidos cruciales
7 Cortejo, séquito
8 Órgano segregador
9 Dispuesta con orden
10 Texto en una viñeta



CRUCIGRAMA



- Horizontal** 1 La que escribe obras musicales. 2 Carnero del Zodiaco. Sigue al estornudo. 3 Tras el tic del reloj. Arácnido minúsculo. 4 A qué lugar. Anduve sin destino. 5 Punto cardinal que indica el sudoeste. La mayor arteria del cuerpo. Símbolo de un metal precioso. 6 Medio de transporte. Flores aromáticas. 7 Usar métodos prohibidos en el deporte. Music Television. 8 Paloma o águila. Col., embuster. 9 Ruta del metro. Seguros, sin riesgo.
Vertical 1 Relativo al censo de fincas. 2 Predicador. Miré, observé. 3 Mono de cola larga. Morada de Adán y Eva. 4 Sigue a la o. Prefijo que significa muy pequeño. 5 Que se comporta con atrevimiento. Peseta. 6 Tapar. 7 Canto o baile canario. Reses de lidia. 8 Faenas. Artículo determinado. 9 Emanación que se percibe por el olfato. Se dice al final de las oraciones litúrgicas. 10 Reino Unido. Mercado callejero. 11 Despedida francesa. Tú, solemnemente.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

L	I	N	E	A	S	A	N	O	S	10	B	O	C	A	D	I	L	L	O
9	0	R	G	A	N	I	Z	A	D	1	9	5	2	8	3	6	4	7	1
8	6	7	1	5	4	3	2	9	0	2	3	4	6	9	7	1	5	8	3
2	3	4	1	5	7	8	3	9	2	1	5	1	8	3	6	4	9	2	6
9	2	6	4	1	5	7	8	3	9	7	2	5	6	1	4	8	3	9	7
7	5	1	8	3	6	4	9	2	6	4	1	5	7	8	3	9	7	2	1
4	8	3	9	7	2	5	6	1	2	3	4	6	9	7	1	5	8	3	9
6	1	2	3	4	8	9	7	5	6	1	5	7	8	3	9	7	2	1	4
3	7	8	5	6	9	2	1	4	5	4	9	7	2	1	4	8	3	9	7
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0

EL HORIZONTAL

L	I	N	E	A	S	A	N	O	S	10	B	O	C	A	D	I	L	L	O
9	0	R	G	A	N	I	Z	A	D	1	9	5	2	8	3	6	4	7	1
8	6	7	1	5	4	3	2	9	0	2	3	4	6	9	7	1	5	8	3
2	3	4	1	5	7	8	3	9	2	1	5	1	8	3	6	4	9	2	6
9	2	6	4	1	5	7	8	3	9	7	2	5	6	1	4	8	3	9	7
7	5	1	8	3	6	4	9	2	6	4	1	5	7	8	3	9	7	2	1
4	8	3	9	7	2	5	6	1	2	3	4	6	9	7	1	5	8	3	9
6	1	2	3	4	8	9	7	5	6	1	5	7	8	3	9	7	2	1	4
3	7	8	5	6	9	2	1	4	5	4	9	7	2	1	4	8	3	9	7
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0

AUTODEFINIDO

S	I	S	A	R	A	P	A	P	A	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1
P	E	C	E	R	A	P	A	P	A	2	1	9	5	2	8	3	6	4	7
C	T	E	R	S	A	P	A	P	A	3	7	6	1	8	3	6	4	9	2
D	I	O	N	R	O	T	I	N	R	4	8	5	3	4	6	7	8	3	9
A	R	A	B	O	V	E	R	D	D	5	9	3	4	6	7	8	3	9	7
E	S	P	U	M	A	B	A	B	A	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
C	A	C	E	C	S	I	T	A	C	7	5	6	1	8	3	6	4	9	2
C	O	S	A	C	U	A	L	A	L	8	2	1	3	7	5	4	6	7	9
D	I	A	V	I	A	R	A	S	A	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	R	C	A	N	G	E	L	N	N	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1
P	U	B	S	O	C	A	S	O	O	2	1	9	5	2	8	3	6	4	7
C	O	L	O	F	O	N	E	T	T	3	7	6	1	8	3	6	4	9	2
R	A	S	A	R	R	O	L	L	O	4	8	5	3	4	6	7	8	3	9
V	S	E	U	F	T	E	T	E	T	5	9	3	4	6	7	8	3	9	7
B	A	K	E	R	D	N	A	D	I	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
R	B	B	B	B	B	B	N	A	D	7	5	6	1	8	3	6	4	9	2
A	G	R	A	D	D	D	A	A	A	8	2	1	3	7	5	4	6	7	9
C	A									9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

PERIODISTA

Patricia Cerezo

“Cuando me enamoré de Kiko no buscaba el amor, pero tampoco estaba cerrada”

La colaboradora de “De Viernes” posa para “Diez Minutos” y nos abre su corazón. “Ponerme delante de una cámara y comunicar es lo que más me gusta del mundo”

La periodista con camiseta blanca de Cos, 14,95 €; pantalón vaquero de Zara, 29,95 €; Kimono de seda de Vida y Milagros, 865 € y zapatos de Steve Madden 109 €.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Scannea el código QR



Preciosa imagen de Patricia con vestido de colores pastel de HUG & CLAU, 45,99 €; sandalias de Steve Madden, 99,95 €; pendientes de aro y piedras naturales de Lola Casademunt 69,95 €.



Patricia con vestido de Lola Casademunt; 169 €; zapatos beige de Steve Madden, 109 € y argollas doradas de Dime que me quieres, 55,20 €.

Se ha pasado media vida al lado de uno de los grandes comunicadores de este país, Ramón García, pero desde que se separó, hace más de tres años, Patricia Cerezo se ha hecho un nombre propio en la televisión. Después de pasar por diferentes programas, colabora desde hace unos meses en "De Viernes", en Telecinco. Además, ha montado su propia agencia de comunicación que funciona como un tiro. ¡Y vuelve a estar enamorada! ¿Se puede pedir algo más?

-Vaya exitazo estás teniendo. Imagino que el miedo inicial de retomar tu carrera tras más de 20 años sin ejercer ha desaparecido por completo, ¿no?

-Más que pánico es que impone, pero me pudieron las ganas y el placer de poder trabajar con equipos muy buenos. Lo mejor que me estoy llevando en esta experiencia es la gente que estoy conociendo en las cadenas y las productoras. Yo le pongo mucho cariño, trabajo y profesionalidad, y ese reconocimiento a tu esfuerzo se agradece mucho.

-¿Tenías claro que querías hacer tele?

-No, surgió. Había gente que me había llamado a lo largo de mi vida para proponerme cosas, y al retomar mi carrera pues se pusieron en contacto conmigo y cuadró. Me ofrecieron ir a "Juntos", en Telemadrid y dije: ¿Por qué no? Y aquí estoy (Risas).

-¿Te gusta ser colaboradora o te gustaría hacer otra cosa?

-Pues la verdad es que me encanta ponérme delante de una cámara y comunicar, es lo que más me gusta del mundo.

-Cuando le dijiste a tu entorno que ibas a ser colaboradora de corazón, ¿se pusieron un poco nerviosos o no? ¡Tus amigas de toda la vida son famosísimas!

-Las personas que me conocen saben que hable de corazón o de actualidad, lo voy a hacer de la misma manera, con profesionalidad e ilusión, así que me dijeron: pues lo harás perfecto.

-¿Nunca ha habido tensión porque un tema te tocara de manera personal?

-No, qué va... Me conocen y las conozco. Cuando me ofrecieron "De Viernes" me lo pensé más por tener una exclusividad, no por hablar de corazón. Hacemos lo mismo que en los demás programas, que es entretenerte. Es una información

que interesa y si se hacen las cosas bien, profesionalmente y contrastando no hay problema ni perjuicio. Es verdad que tengo amigas mediáticas pero somos amigas desde hace veinte años. Mi trabajo lo ven de una manera natural.

-Y los secretos son los secretos, ¿no?

-Por supuesto. Nunca puedes contar secretos de nadie. Todo lo que yo digo es veraz, y si no, no lo digo. Pero ellas nunca han tenido ningún reparo.

-Ahora todos los viernes tienes plan, ¿esto es un inconveniente o una ventaja?

-Es una ventaja porque no tengo que pensar qué voy a hacer el viernes (Risas). También cuando estaba en "Juntos" sabía que había algunos días que no podía cenar en casa; En "En boca de todos", hasta las 15:30 h. no tenía disponibilidad. Y ahora pues me pasa los viernes. Si me voy un fin de semana me voy el sábado y alargo un poco al lunes.

-Habéis tenido personajes muy potentes. ¿Cómo se consigue esto: con dinero, siendo muy persuasivo...?

-La persuasión es muy importante (risas), y sobre todo, transmitir la confianza necesaria al invitado para que se sienta a gusto, que vaya a contar su historia y que el público le esté deseando escuchar. Es importante generar un clima de confianza, aquí nadie va a que le pongan contra la pared.

-¿Quién te gustaría que se sentara?

-Carmen Thyssen. Es una persona que mucha gente cree conocer pero nadie conoce realmente. Yo he coincidido con ella alguna vez y me parece encantadora.

-Parece que hay muy buen rollo entre compañeros en el programa.

-Y lo hay. Somos cada uno de nuestro padre y nuestra madre, la verdad, porque no podemos ser más diferentes, pero nos complementamos muy bien. Y somos amigos. Tenemos un chat y nos contamos muchas cosas personales.

-¿Tú te sentarías ahora en una de las sillas de los entrevistados?

-Ahora? ¡No! Yo soy periodista y estoy encantada de estar en ese lado. Puedo ser conocida mediáticamente pero prefiero preguntar. Sin duda (Risas).

-Tendrías mucho que contar. Has estado casada con un grande, Ramón García.

-No, para nada, no contaría nada. ▶



La colaboradora de "De Viernes" con vestido tricolor de Lola Casademunt, 129 €; zapatos camel de Steve Madden, 119 €; argollas doradas de Lola Casademunt, 55, 20 € y pulsera brazalete dorado Lola Casademunt, 39,95 €.

Gente con estilo

► -De lo poco que te conozco, creo que es imposible llevarse mal contigo, así que doy por hecho que os lleváis bien.

-Pues me alegra que me digas eso porque es verdad que soy super conciliadora. No me gusta llevarme mal con nadie. Así que sí, nos llevamos bien. Te diría que no me llevo mal con nadie, de verdad.

-Ahora vuelves a estar enamorada.

-Sí. Estoy bien en pareja y eso es una maravilla porque tienes con quién compartir los días buenos, malos, regulares y los proyectos de vida. Soy muy feliz.

-¿El amor te sorprendió o lo buscabas?

-No lo buscaba porque tenía otras prioridades pero tampoco estaba cerrada y eso ha sido una de las grandes sorpresas de mi vida. Yo dejé que fluyera y ahora ver que la vida es más bonita así es fantástico. Poco a poco me fui dando cuenta de que te levantas y piensas en esa persona, te apetece contarle cosas...

-¿Te planteas casarte? Eso sí que sería un bodorrio y no el de Almeida (Risas).

-Ni me lo planteo a corto plazo ni lo descarto a largo plazo. Cuando hay un proyecto común, la idea es pasar la vida con esa persona y yo no te digo que no. La celebración de un compromiso puede ser una fiesta super bonita (risas).

-Además de la tele tienes una agencia de comunicación.

-Sí, se llama "49 Comunicación". Es con la edad en la que yo emprendí este proyecto y hoy ya es una realidad. Somos una agencia 360, hacemos marketing digital, páginas web, eventos y comunicación corporativa, y estoy muy contenta. Somos tres socios y ya somos diez personas en el equipo.

-¿Cómo te cuidas?

-Empecé hace tiempo a mentalizarme de que para estar bien hay que cuidarse y lo hago. Miro lo que como pero sin volverme loca. No tomo fritos ni rebozados ni azúcar ni trigo y tomo mis complementos: omega 3, colágeno... También hago ejercicio a diario. Todas las mañanas saco entre 40 min. y una hora para hacer deporte.

-¿Y cuidas la piel?

-Sí, también, pero en su justa medida. No quiero ir en contra de mi edad ni aparentar treinta y tantos...

-¿Con qué sueñas?

-Con estar asentada en la televisión



Patricia está espectacular con top print de Lola Casademunt, 79,95 €; pantalón negro de Bariloche, 69,95 €; zapatos negros de Lodi, 89 €; 6 pulseras de Kidult, 34 € cada una, y pendientes turquesa de Positano, de Dime que mequieres, 63,20 €.

y seguir transmitiendo los valores que quiero transmitir.

-Cuando quieras escaparte, ¿dónde piensas?

-En mi Cádiz. Mi madre es gaditana y vamos todos los años. Comer unas gambitas cocidas allí es lo mejor del mundo. Siempre lo hago.

Susana Jurado

Fotografía: Fernando Roi

Ayudante de Fotografía: Idoia Vitas

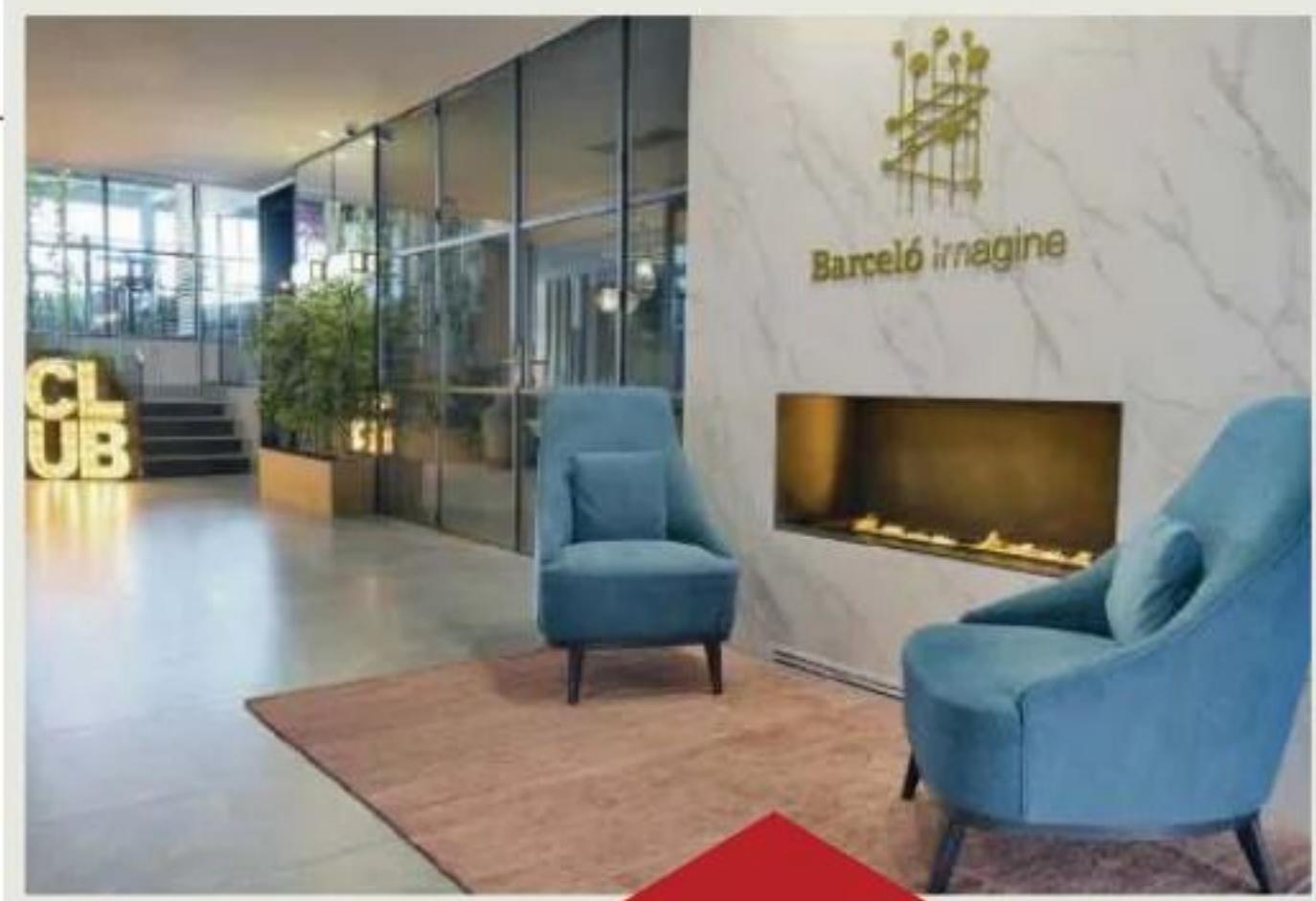
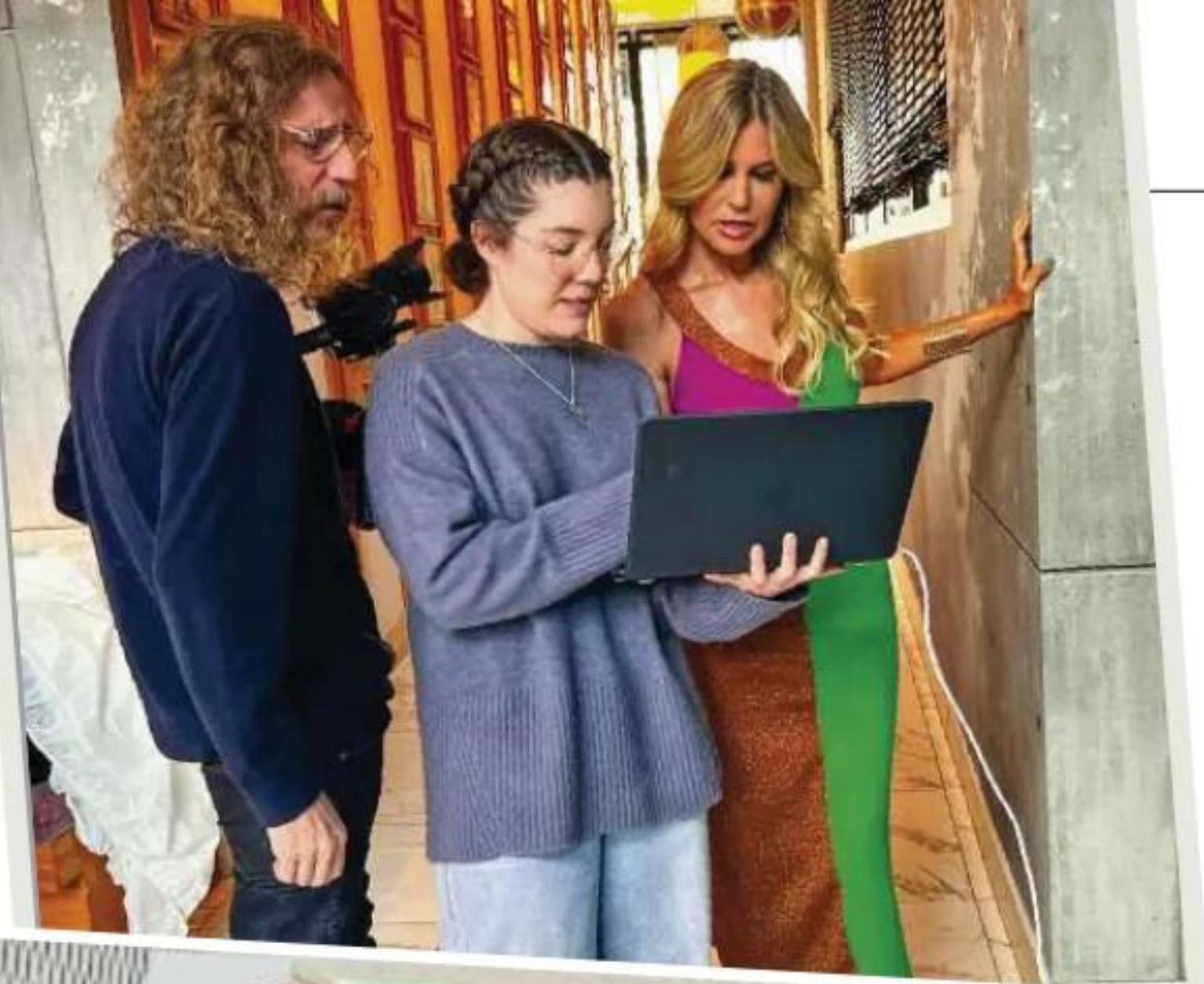
Estilismo: María Pulido

Maquillaje y Peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos:

Hotel Barceló Imagine

C/ de Agustín de Foxá, 32, (Madrid)



CITA EN...

Quedamos con Patricia Cerezo en el Hotel Barceló Imagine, un establecimiento precioso situado al lado de la estación de Chamartín y a escasos cinco minutos de Plaza de Castilla, en Madrid. No la conocíamos en persona pero debemos confesar que nos conquistó. Patricia no sólo es una profesional como la copa de un pino sino que además lo hace con una sonrisa permanente. ¡Nos conquistó!

Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...

Me tomo mis suplementos y me lavo la cara con agua helada.

Antes de acostarme pienso en...

Fíjate la suerte que tengo que doy gracias sobre todo.

Qué momento del pasado me provoca una sonrisa...

Cualquier momento familiar en el que esté mi padre.

Un sueño que quiero cumplir sí o sí...

Ver felices a mis hijas y triunfar en mi trabajo.

Mi rutina de belleza...

Desmaquillar muy bien la piel, siempre me pongo un suero, contorno de ojos, crema hidratante de día y crema de noche. Y fundamental exfoliar muy, muy bien la piel

¿Deporte?

Sí, claro. Todos los días saco entre 40 min y una hora para hacer algo de ejercicio. Clases colectivas con mis amigas y ejercicios de fuerza.

Complexe 5 concentrado estimulante fuerza y vitalidad, de René Furterer, 44,90 €,



Absolute keratine mascarilla reparación extrema cabello fino, de René Furterer, 46,90 €.



Absolute keratine champú reparador, de René Furterer, 19,90 €.



Absolute keratine cuidado de día, de René Furterer, 27,90 €.

Mario Picazo

“Nunca pondría en jaque mi vida personal por un trabajo”



Mario lleva el gran peso del programa que aborda temas relacionados con el cuidado del planeta y la ciencia, mientras Verónica conduce la sección de actualidad y denuncia.

El científico y divulgador ha estrenado 'Tiempo al tiempo', en Cuatro. Un nuevo formato en el que también participa Verónica Dulanto.

El meteorólogo vuelve a Mediaset. Y lo hace con un formato hecho a su medida, 'Tiempo al tiempo', un nuevo programa de divulgación en Cuatro.

-**¿Cómo has encontrado la casa 11 años después?**

-Ha cambiado mucho. Todo ha evolucionado a mejor. Presenté una sección del tiempo en 'El programa de Ana Rosa'; hice 'Clever' con Emma García; también 'Supervivientes', donde estuve tres años. Hubo un parón y vuelvo con un formato casi hecho a medida.

-**¿Aceptaste a la primera?**

-Mi problema es que vivía en Los Ángeles. Tengo dos hijos, uno ya está en la Universidad pero el otro está acabando el High School. Nunca pondría en jaque mi vida personal por un trabajo.

-**¿Has visto a Laura Madrueño en 'Supervivientes'?**

-Sí, la he visto. Creo que hace un papel genial, como Lara Álvarez también lo hacía.

-**¿Tienes miedo de que comparen 'Tiempo al tiempo' con 'Aquí la tierra' (La1)?**

-No. Nosotros tenemos mucho directo. Tengo muy buena relación con Jacob Petrus y me ha deseado mucha suerte.

M. Piñero/ Foto: Gtres



La prima de Felipe VI se ha hecho una rinoplastia y una septoplastia que ha hecho que su rostro resulte más juvenil.

María Zurita cambio radical: “Ha sido duro”

La prima del rey Felipe VI se ha hecho un llamativo retoque estético en la nariz con el que sorprendió durante el funeral por Fernando Gómez-Acebo.

Hace unos días se celebró en Madrid la misa funeral por Fernando Gómez-Acebo y aunque toda la atención se centró en el encuentro entre el rey emérito y la reina Letizia, hubo alguien que también acaparó todos los flashes. Se trata de María Zurita. La prima de Felipe VI apareció con un espectacular cambio de imagen a sus 48 años.

Y es que la hija de la infanta doña Margarita se ha sometido a una rinoplastia y a una septoplastia, porque tenía dificultades para respirar, y esto ha hecho que su rostro presente un aspecto cambiado y juvenil. Una intervención

que, según algunos expertos, podría rondar los 6.000 euros. “Ha sido duro porque no respirar es incomodísimo, aunque dolor no he tenido. No respiraba bien y por dentro me han hecho de todo. Y luego ya dije, pues me la dejó recta”. Aunque tras el interés mediático que ha provocado, asegura, entre risas: “Si lo llego a saber, no sé si me opero”.

También el pelo

Además, se ha dejado crecer el pelo y lo ha aclarado ligeramente, por lo que ahora luce una media melena un poco más rubia que a la que nos tenía acostumbrados.

DM/Fotos: Agencias

PRIMAVERA 2024

Nuevo Estilo

collection

Lleva tu
nombre

El valor de la
deco en singular



5,95 € (CANARIAS 6,10€)
9924
8435428290

EL ARTESANO Aitor Martínez y su torno de madera / **EL SIGNO** El descaro del estampado leopardo / **LA MESA** Artesanía exquisita en Abbaté / **LA REVELACIÓN** Cuatro floristas con argumento / **ARQUITECTURA** Molduras de escayola de Itálica / **PAISAJISMO** Huerto de flores / **CASA-HOTEL** Palau Fugit en Girona / **EL VIAJE** Los secretos de Asturias

LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

Ahora, con más contenidos y una puesta en escena espectacular
Ya en tu quiosco

María Castro

“Ya tenemos a las tres supernenas en casa para protegernos”



Tan **natural**

María salió con las pulseras en la muñeca que te ponen al ingresar en el hospital. Este parto ha sido su tercera cesárea.

La actriz salió del hospital junto a su marido, José Manuel Villalba, y su pequeña Emma, con la que forman familia numerosa.

María Castro (42) irradiaba felicidad. La actriz abandonaba el Hospital Gregorio Marañón de Madrid con una amplia sonrisa y con su pequeña Emma, una niña –la tercera– que descansaba en los brazos del papá, José Manuel Villalba. “Queríamos familia numerosa, hemos apostado por ella y ha salido bien”, confesó la actriz muy emocionada. Y añadió divertida: “Me encantan los niños, es lo que mejor sé hacer, ni las secuencias ni nada”.

La pareja estaba deseando llegar a casa con la pequeña y comprobar cómo reaccionan sus hijas mayores: Maia, de 7 años, y Olivia, de 3, la más traviesa de la familia. “Lo principal, además de recuperarme, es cuidar de que no haga nada. Que no le corte las uñas, le maquille o le haga algo marciano”, explicó riendo su madre. “Ahora ya tenemos a las tres supernenas en casa para protegernos y ayudarnos en lo que haga falta”, apuntó. María también desveló que seguirá al frente de la serie “La promesa”, en RTVE. “Hay Púa para rato”, aseguró.

Agencias

Aprovechando el buen tiempo en Madrid, María Adánez se decantó por un vestido "cut out".



Mónica Cruz, con vestido corto y cola por detrás, que acompañó con una torera.



De Aitana a Victoria Federica los famosos, de negro para salir de fiesta

La presentación en Madrid de una nueva colección de labiales reunió a un nutrido grupo de "celebrities". El requisito para ellas y ellos era ir de oscuro, y así se presentaron, cada cual con su estilo.



Victoria Federica optó por la sobriedad con un traje de chaqueta y pantalón, y mocasines.



Aitana Ocaña, embajadora de YSL Beauty, apostó por la tendencia "boudoir" con un vestido de transparencias y encajes que dejaba ver su ropa interior. Además, volvió a apostar por las plataformas XXL.

Multitudinaria. Así fue la fiesta de presentación de YSL Loveshine, la nueva colección de labiales de Yves Saint Laurent Beauty, en Madrid. Las "celebrities" no quisieron perderse uno de los eventos más glamurosos de la temporada, que tenía el color negro como "dress code". Y así vestido@s se presentaron cantantes, actrices y actores, influencers, deportistas... Una colección de estrellas, fans de la firma francesa. Y de entre los asistentes destacó Aitana. La cantante, que ha vuelto con Sebastián Yatra, tal y como reveló "Diez Minutos" en exclusiva, reaccionó a las imágenes con él. "Han salido las fotos, las he visto, me hace muchísima gracia, la verdad. Lo que puedo decir es... que estoy muy bien", dijo confirmando su reconciliación. La artista estaba espectacular con transparencias y plataformas XXL. Antes, estuvo en la presentación de "Pared con pared", la película que ha estrenado en Netflix y con la que ha debutado como actriz.

Ellos, más atrevidos

También causó expectación Victoria Federica. La influencer también se rindió al color negro, aunque pecó de discreta con un traje de chaqueta y pantalón. Nada que ver con el vestido estampado que lució en la boda de José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo.

Otra que sorprendió fue Mónica Cruz. La actriz llevaba tiempo sin aparecer por un photocall y no sabíamos de ella desde que se destapó su "amistad" con Alejandro Sanz. Y si ellas iban guapas, atención a los hombres presentes en este acto, que se atrevieron con transparencias, chaquetas de cortes imposibles...



Rodri y Marta no se ocultan

El ex de Adara Molinero y la ex de Fonsi Nieto son pareja y han llevado su relación discretamente, pero Rodri Fuertes y Marta Castro ya no esconden su amor.



Norma Ruiz,
discreta con
un mono de
gran escote
en V de la firma
Etxart Panno.



Unax Ugalde
sorprendió a todos
con este traje de
chaqueta con grandes
hombreras y que se
cerraba con cintas,
a su derecha. Y posó
en el "photocall"
con gafas de cristales
marrones.



Milena Smit, fiel a su estilo "dark", llevó un trench de vinilo que dejaba ver un conjunto de encaje formado por top y falda con abertura frontal. Completó su look con medias negras translúcidas y salones. La actriz es embajadora de YSL Beauty, como Aitana.



Alba Lago, con vestido corto y cola por detrás, y María León, que llevaba un vestido de efecto piel y bolso de la firma que organizaba este evento.



María Forqué, con gafas oscuras, llevó un mono ajustadísimo. A su lado, José Pastor, con camisa transparente y pantalón ancho, muy a lo Miguel Bosé de joven, el personaje que interpretó en su biopic.

LA MAYORÍA FUERON SIN SUS PAREJAS, MENOS **RODRI FUERTES Y MARTA CASTRO**, QUE OFICIALIZARON SU RELACIÓN

Rosanna Zanetti, espectacular con una blazer "oversize" con solapa satinada, camisa de cuello italiano, corbata de pala y culotte. Todo tendencia.



Andrea Guasch
defiende a Ana Obregón

La artista, que fue novia de Aless Lequio, la felicitó por la vuelta de Ana Obregón a la tele: "Me alegro... puede dar ejemplo a otras personas".



Ana Guerra arriesgó con un dos piezas de lentejuelas, con cinturón de argollas, y mostrando tableta.

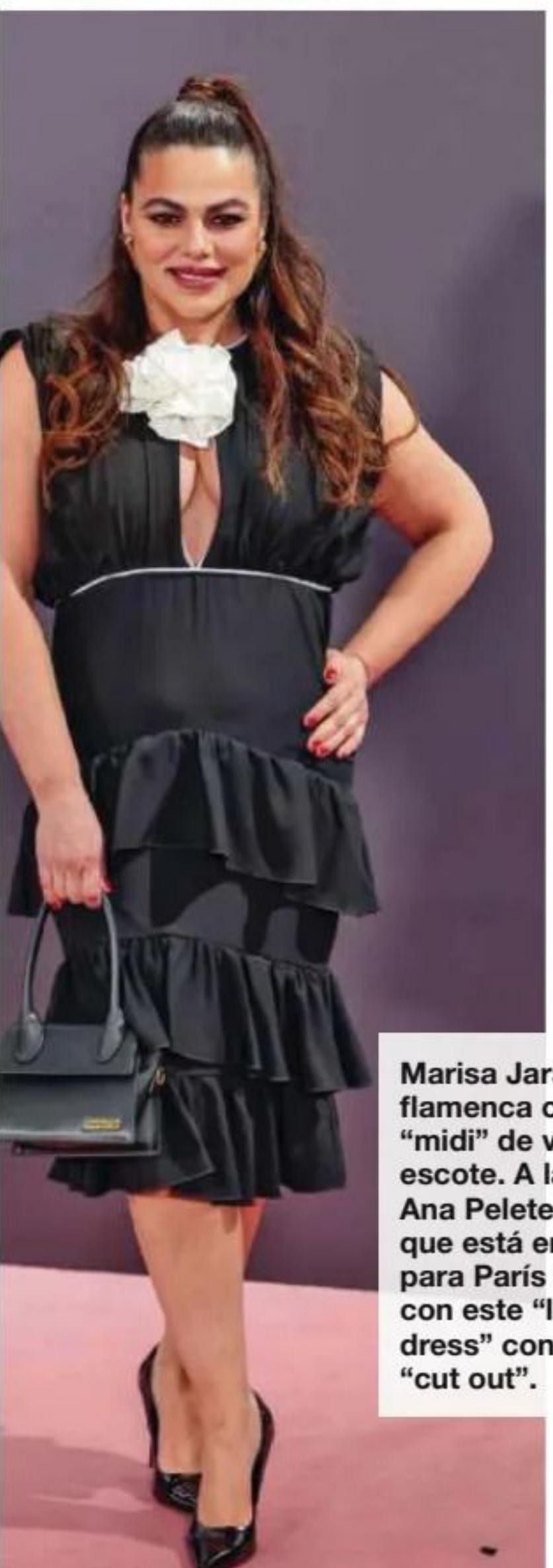
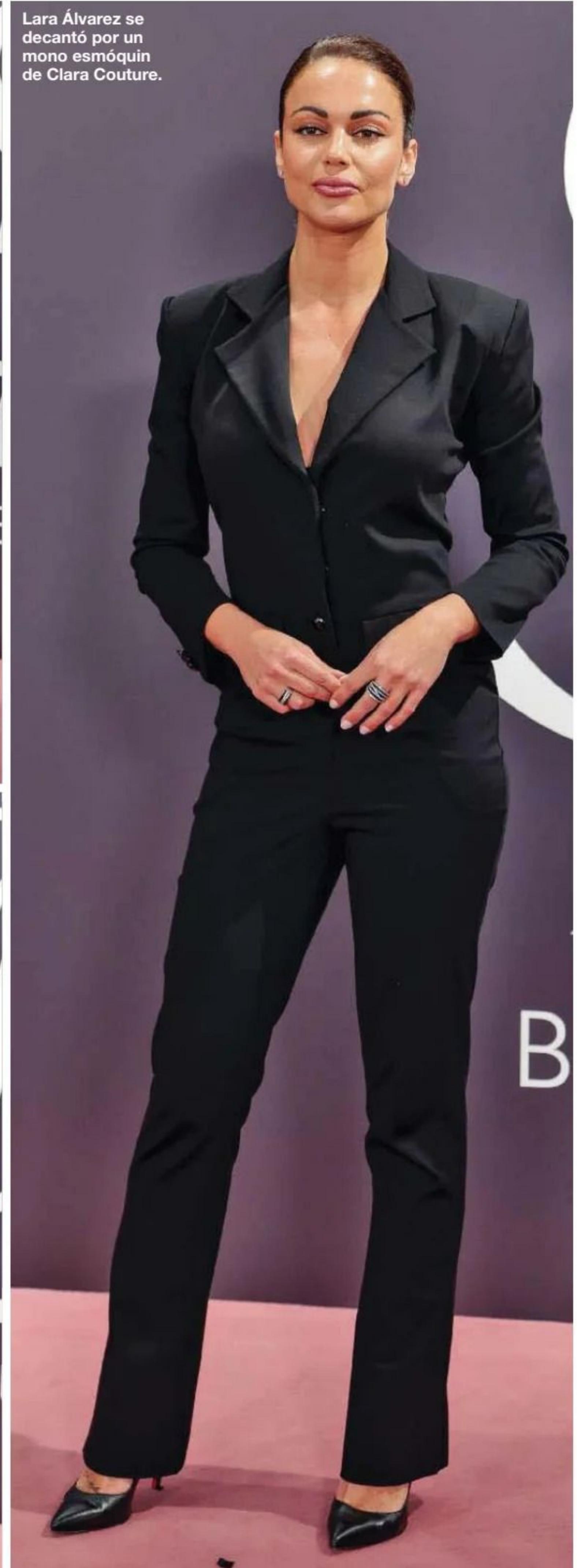




José Lamuño, con traje y pañuelo azul, y a la derecha Elena Ballesteros, con mono de escote corazón y blazer.



Lara Álvarez se decantó por un mono esmóquin de Clara Couture.



Marisa Jara, muy flamenca con vestido "midi" de volantes y escote. A la derecha, Ana Peleteiro mostró que está en forma para París 2024 con este "little black dress" con efecto "cut out".



Ana Rosa

se escapa a la Feria junto a su marido

Tras una semana en la que ha celebrado su éxito de audiencia frente a Sonsoles Ónega, la periodista viajó a Sevilla para disfrutar de la Feria con Juan Muñoz y unos amigos. “Este año la he cogido con muchas ganas”.



Cayetana Rivera eligió para su primer día de Feria un vestido de flamenca en color fucsia y naranja.



Lourdes Montes con un vestido de su firma Mi Abril, junto a su marido, Francisco Rivera.



Eugenia Martínez de Irujo se decantó por un precioso vestido de lunares de la firma The IQ Collection.

Levaba varios años sin ir a la Feria pero este, Ana Rosa Quintana, terminó "TardeAR" y puso rumbo a Sevilla. Lo hizo acompañada de su marido, Juan Muñoz y de un grupo de amigos entre los que destacaron su socia Xelo Montesinos y Miguel Ángel Nicolás, con los que disfrutaron del pescaíto y las casetas. Para la ocasión, Ana Rosa eligió un llamativo conjunto de falda de inspiración flamenca larga en color negro y un top sin mangas y escote en forma de lágrima con un llamativo estampado de flores en colores rojo,

verde y azul con fondo negro. Completó el look con una cómodas alpargatas con las que poder bailar hasta bien entrada la noche. "He cogido la Feria con muchas ganas. El lunes me voy a ir directa al programa".

Fran y Eugenia no coincidieron

La periodista estaba súper contenta porque la semana anterior logró muy buenos datos de audiencia superando por primera vez en días consecutivos a su rival, Sonsoles Ónega: "Vamos muy bien. A estas alturas empezar algo también tie-

ne mucha gracia, pero vamos poco a poco. Ya hemos conseguido llegar donde queríamos. La presentadora no fue la única famosa en pisar el albero. En El Real también pudimos ver a Eva González, que sigue soltera tras su separación de Cayetano Rivera y acudió junto a un grupo de amigas; Toñi Moreno que, como en otras ocasiones se hizo el mismo vestido que la niña de sus ojos, su hija Lola, de cuatro años; Fran Rivera y Lourdes Montes dejaron a sus retoños en casa, Carmen y Currío, pero les acompañó la hija mayor del torero, Cayetana,

que cada día está más guapa. En la Feria también estaba su madre, Eugenia Martínez de Irujo con su marido, Narcís Rebollo, pero en esta ocasión parece que no hicieron por coincidir.

Luitingo y Jessica Bueno han vivido su primera Feria juntos. La modelo y el cantante se conocieron mientras ambos participaban en "GH Dúo" y ya viven juntos en Bilbao. Carlos Herrera, también estuvo en familia: su mujer, Pepa Gea y su hija Rocío Crusset le acompañaron en El Real.

DM/Fotos: Agencias ▶

TOÑI MORENO

LUCIÓ EL MISMO
MODELO QUE
SU HIJA. Y EVA
GONZÁLEZ,
UNA VEZ MÁS,
ESPECTACULAR



Toni Moreno estuvo acompañada de su hija Lola, de 4 años, con la que compartió diseño de gitana.



Fiona Ferrer es una incondicional de la Feria de Abril.



Jessica y Luitingo
primera Feria

La pareja acudió al “sábado de pescaíto”, donde pasaron una velada muy divertida sin parar de bailar sevillanas.





A la izda., Laura Sánchez. A la dcha., Adriana Abascal, que vuelve a estar soltera tras su ruptura con Max Falkenstein.



Jaime Martínez Bordiú estuvo en el feria acompañado de su esposa, Marta Fernández.



Eva González, con diseño de Pilar Vera, acudió a la Feria con un grupo de amigas.



CARLOS HERRERA
JUNTO A SU MUJER PEPA GEA Y SU HIJA ROCÍO CRUSSET

Familia **unida**

Carlos Herrera no podía faltar a la Feria. Estuvo acompañado de su mujer, Pepa Gea y de su hija, Rocío Crusset.



Victoria Federica acudió con su amigo Tomás Páramo. A la dcha., Enrique Solís, que llegó sin Vicky Martín Berrocal.

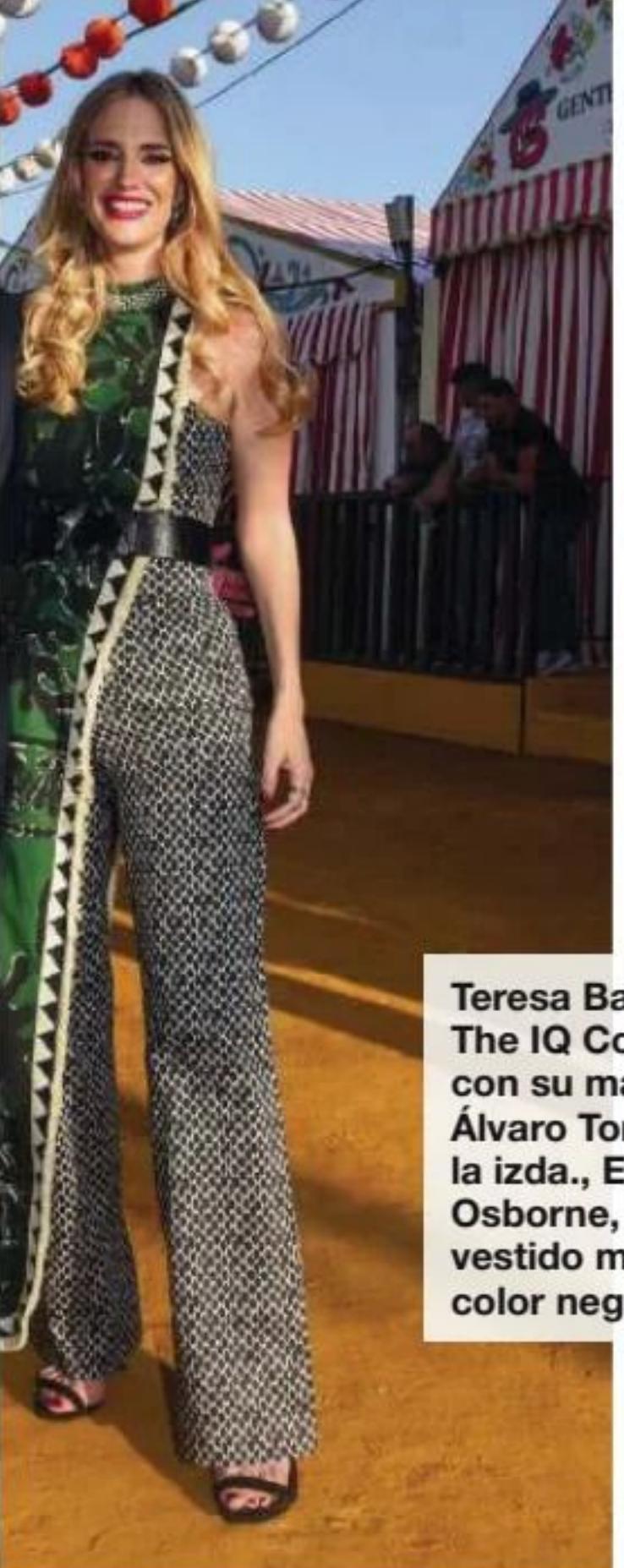




Sofía Palazuelo junto a su marido Fernando Fitz-James Stuart y su hija mayor, Rosario.



Amelia Bono con conjunto de The IQ Collection y zapatos de Prada.



Teresa Baca, de The IQ Collection, con su marido Álvaro Torres. A la izda., Eugenia Osborne, con un vestido midi en color negro.



Sandra Ibarra ejerció de madrina en la exhibición de enganches de la Feria con su pareja, Juan Ramón Lucas.



Harry y Meghan

mucho amor, y ajenos a la crisis de la casa real británica

Mientras el príncipe Guillermo intenta cumplir con su agenda y apoyar al máximo a Kate Middleton en su enfermedad, los duques de Sussex disfrutan al máximo de su vida americana.



Ni rastro **de crisis**

Con este beso de la pareja, culminó el campeonato de polo solidario que recaudó fondos para Sentebale, la ONG que puso en marcha hace casi 20 años el príncipe Harry.

u hermano, el príncipe Guillermo, está atravesando los meses más difíciles de su vida, centrado en la recuperación tanto de su mujer como de su padre. Sin embargo Harry, por lo menos de cara a la galería, ha decidido seguir con su vida americana junto a su mujer, a la que parece estar más unido que nunca. La pareja reapareció en un torneo de polo solidario que organizó y ganó el propio duque de Sussex. Meghan Markle, que lució para la ocasión un elegante vestido de color marfil de la firma Heidi Merrick, fue la encargada de entregar la copa a su marido y regalarle un besazo de película que captaron las cámaras.

Además, hace unos días, la pareja anunció que tienen dos proyectos nuevos en Netflix: un documental sobre la vida profesional del polo y otro donde Meghan hablará de cocina, jardinería, entretenimiento y amistad.

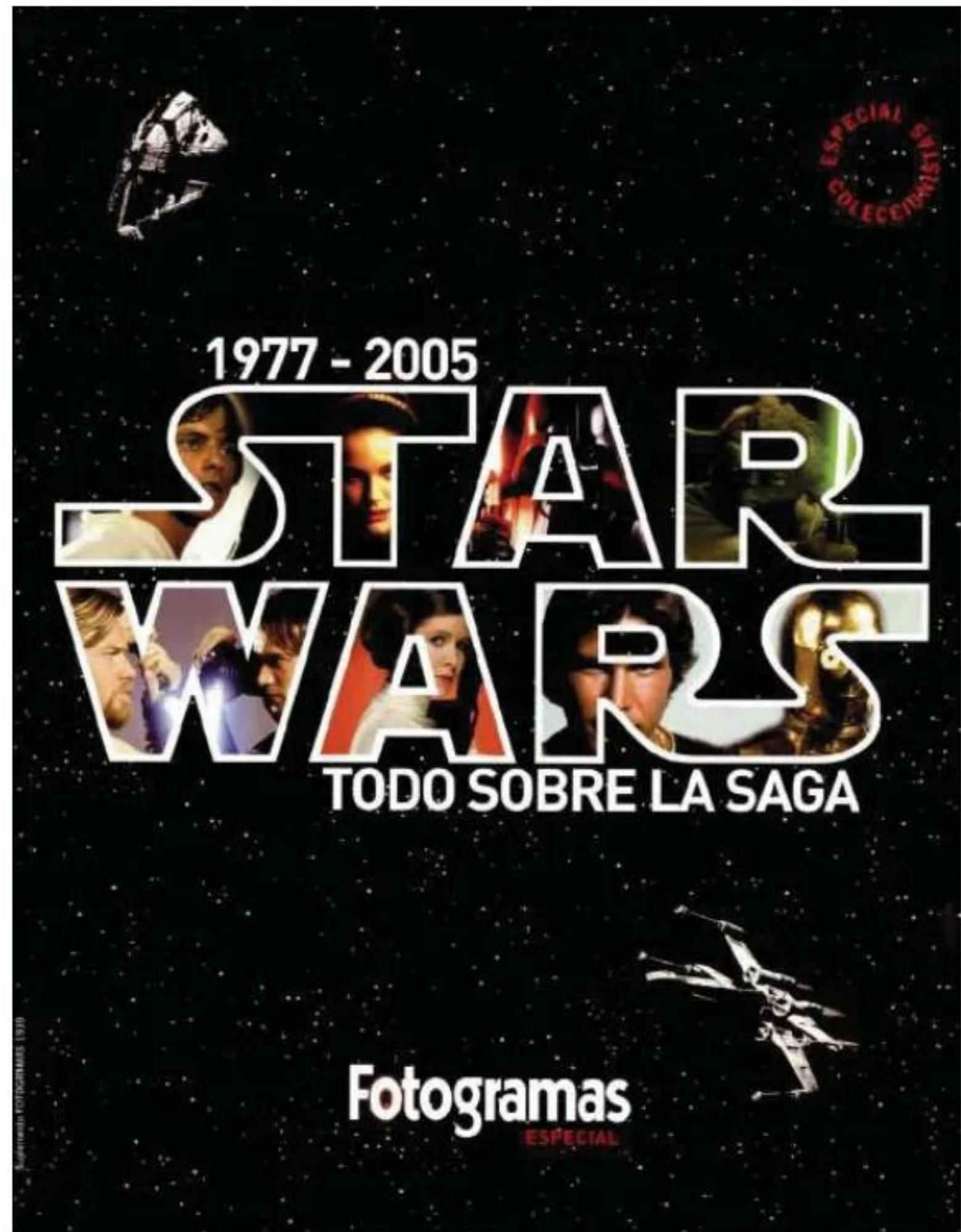
Agencias



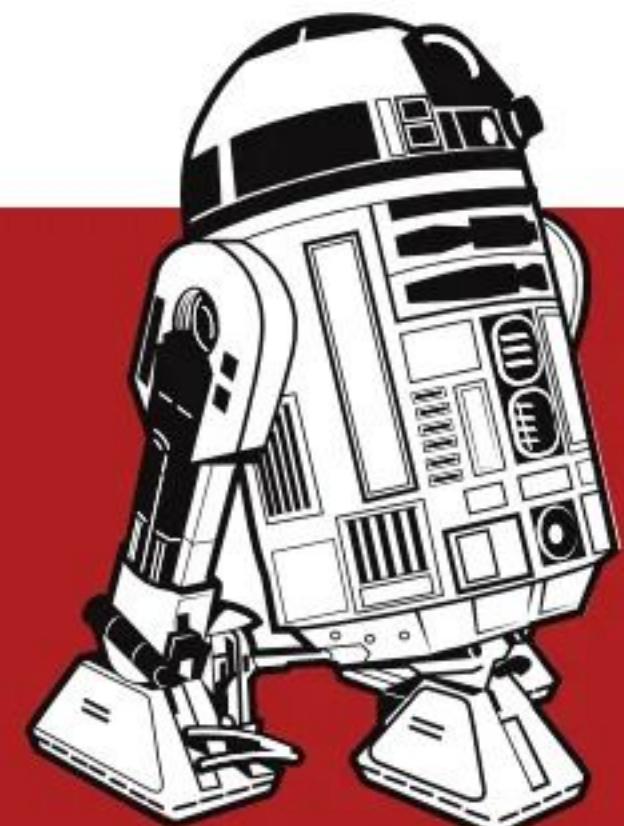
Fotogramas

UN REGALO DE OTRA GALAXIA

LAS MEJORES LÁMINAS DE LA SAGA 'STAR WARS'



¡COLECCIÓNALAS!
Lámina de 28 x 36,5 cm.
PRIMERA ENTREGA:
EL 26 DE MARZO EN TU KIOSCO





FOX



iHeart
RADIO

FOX



iHeart
RADIO

FOX



iHeart
RADIO

Cher

recoge un premio acompañada de su joven novio

Alexander Edwards tiene 40 años menos que la cantante, pero ambos comparten su amor por la música. El productor no se separó de ella en una gala que reconoció la impresionante trayectoria de la Diosa del Pop.

Cher conoció a Alexander en 2022. La pareja tuvo una crisis el año pasado, pero está claro que han resuelto sus diferencias.



FOX



FOX



FOX



FOX

Muy premiada

La cantante y actriz puede presumir de ser una mujer muy valorada en su profesión. Cher tiene un Grammy, un Emmy, tres Globos de Oro y un Oscar por "Hechizo de Luna" (1987).



El tiempo pasa para todos, menos para Cher. ¿Cómo es posible que esté igual que hace dos décadas? La cantante, que cumple 78 primaveras el próximo 20 de mayo, volvió a una alfombra color lima, que no roja, para recoger un premio que le entregó la cadena de radio iHeart a toda su carrera. Cher estaba pletórica y no solo presumió de galardón, sino también de novio, el productor

musical Alexander Edwards, 40 años más joven. Lejos de preocuparle la diferencia de edad, Cher bromea con el tema siempre que le preguntan. "A menudo no tiene ni idea de lo que estoy hablando. Él me mira y me dice: 'aún no había nacido'. Menos mal que conoce a Tina Turner", explica. La pareja se conoció en la Semana de la Moda de París en 2022 y desde entonces comparten vida y trabajo.

"Como todos sabemos, no nací ayer, y lo que tengo claro es que no hay garantías de nada. En este momento de mi vida solo quiero ser feliz", asegura la cantante.

Tori y su divorcio

La gala de premios se celebró en el mítico Dolby Theatre de Los Ángeles y Katy Perry actuó de maestra de ceremonias. La novia de Orlando Bloom fue la más orginal de la noche con un

vestido de malla transparente con lazos rojos que llevó sobre un conjunto de lencería, un estilismo que combinó con unas botas altas estilo mosquetera. Tampoco se perdió la gala Avril Lavigne o Tori Spelling, que lució sonrisa a pesar de su reciente divorcio. "Teníamos que haberlo firmado como hace 15 años. Sé que él opinaría lo mismo si habláramos a corazón abierto", aseguró.

Agencias ▶



La cantante y actriz Jennifer Hudson estrenará a finales de abril su nueva película, "Breathe".



KATY PERRY
HA FIRMADO
UNA CARTA PARA
PROTESTAR POR
LA AMENAZA
CREATIVA QUE
PLANTEA LA
INTELIGENCIA
ARTIFICIAL





Katy Perry es experta en acaparar flashes. Después de la fiesta colgó su look en Instagram y Orlando Bloom no paró de piropearla.

Jared Leto lo apostó todo al negro. El actor acaba de anunciar que no irá a la gala Met de este año, donde siempre arrasa con sus looks.

Meghan Trainor anunció que sacará nuevo disco el próximo mes de junio.

Impactos en la red

ROSARIO CELEBRA SU ANIVERSARIO Y MARTA SÁNCHEZ VUELVE A LOS ESCENARIOS. Además, LA NUEVA ESCAPADA DE TAMARA FALCÓ.



@rosariooficial

La cantante se puso romántica para festejar su aniversario con Pedro Lazaga. "Hoy celebro 18 años de casada y 24 años junto al marido más bonito que me podía dar la vida", escribió junto a estas fotos.



@martisimasanchez

En mayo cumple 57 años y cada día está más guapa. La cantante se vistió de rojo para anunciar su próximo concierto en Madrid, el 19 de junio. "Quedan pocas entradas", desveló.



@tamara_falco

Para aprovechar al máximo el buen tiempo, Tamara e Íñigo se escaparon a la sierra de Madrid con sus perritos. La foto ha vuelto a levantar los rumores de embarazo.



@antoniobanderas

El actor colgó en redes la foto que le había mandado su amiga Loles León. "Éramos tan jóvenes y tan entregados a todo...", apuntó la actriz.

síguenos en...



www.facebook.com/diezminutos.es



www.youtube.com/diezminutostv



http://twitter.com/diezminutos_es

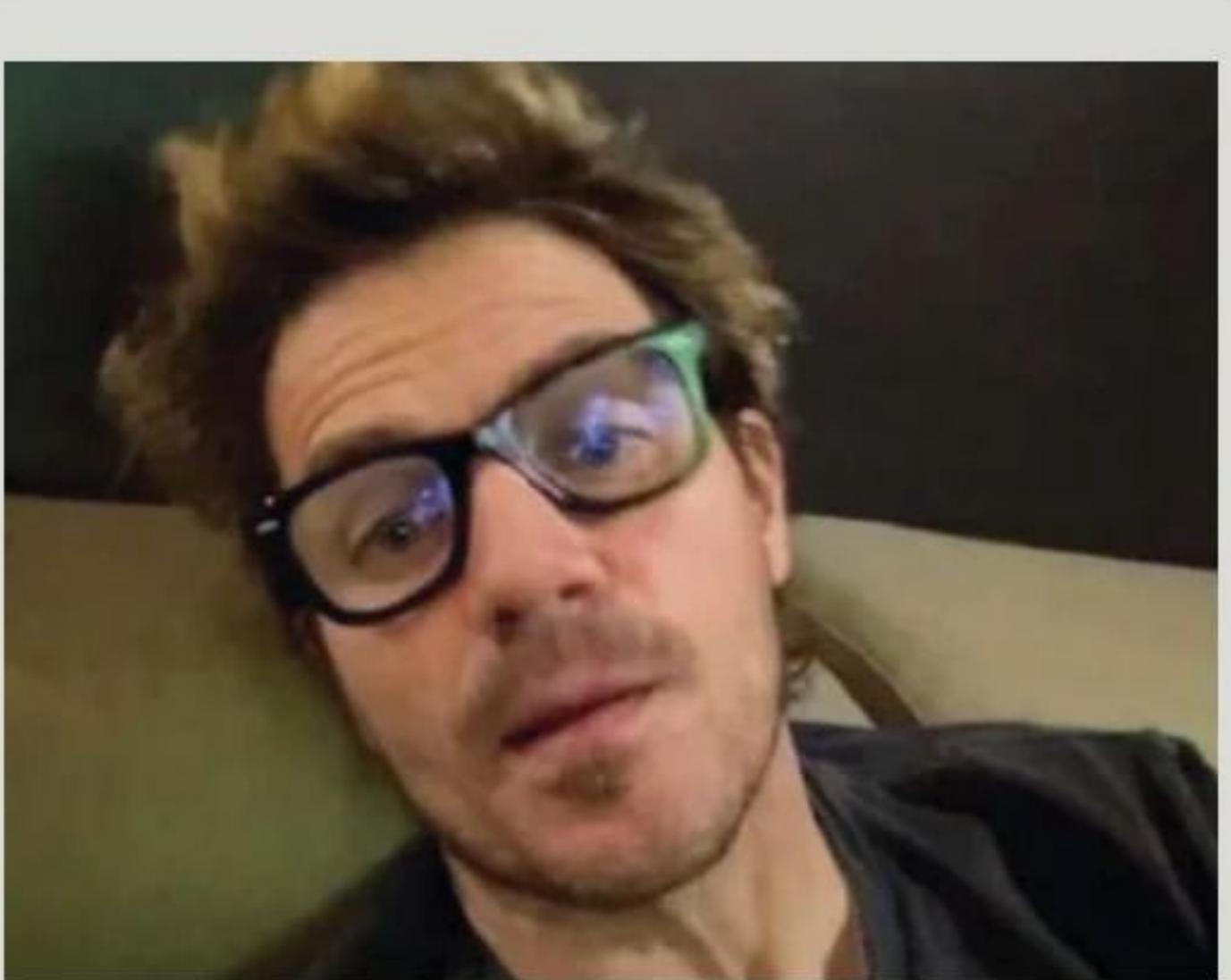


instagram.com/revistadiezminutos/



@galvezchristian

Christian y Patricia se dedicaron una noche para dos. "En nuestra primera escapada solos, Luca ha descubierto dos cosas: Que nos echa mucho de menos (y nosotros a él) y Que mamá es más alta que papá", escribió él.



El personaje de la semana

Dani Martín

El cantante (47) sorprendió a su millón de seguidores con esta nueva imagen. Dani reconoció que había adelgazado mucho y que ahora usaba gafas. "Tengo la piel mejor, duermo mejor, y todo mejor. Porque el estar gordito de alegría es maravilloso, pero el estar saludable por una alimentación maravillosa es increíble", aseguró.

“La frase de la semana

Con casi 70 años hago lo mismo que con 30. Y si tengo que hacer un maratón sexual, también

Nuestros videos... Arrasan



AITANA, ENCANTADA CON SUS FOTOS

“Diez Minutos” publicó en exclusiva las imágenes de la reconciliación entre Sebastián Yatra y Aitana, caminando juntos de la mano por el centro de Madrid. Hace unos días, en su primera aparición pública tras nuestra portada, Aitana comentó la jugada. Todos los detalles en la web.



MARÍA DEL MONTE VUELVE A SU GIRA

MARÍA DEL MONTE VOLVE A SU GIRA

La cantante ha regresado a los escenarios para cumplir con su agenda profesional, que la ha llevado hasta las fiestas de Cullera. Allí, muy emocionada, aseguró: "No voy a llorar porque me lo he propuesto". Escucha sus palabras en nuestro vídeo.



EL PRÍNCIPE GUILLERMO REAPARECE CON SU HIJO

EL PRÍNCIPE GUILLERMO REAPARECE CON SU HIJO
El príncipe de Gales ha transmitido a su hijo el amor por el fútbol y también por el Aston Villa, y juntos fueron a ver el último partido del equipo. Tienes las imágenes de su reaparición en nuestra web.

[SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS](#)

youtube.com/diezminutostv



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Maribel Verdú

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Estás pasando por un buen momento, tu ánimo es inmejorable, como tu vitalidad. Tienes que disfrutar al máximo de todo lo que hagas. El contacto con la naturaleza te beneficia y llena de positividad.

AMOR: El Cuatro de Copas me indica que te sientes feliz con tu pareja. Tengas o no acompañante, esta semana Venus aumenta tu apetito sexual.

FORTUNA: Si tienes entre manos algún asunto judicial, todo se te dará bien. Sigue con tus estudios y proyectos, porque te hará crecer profesionalmente y, sobre todo, mejorará tu economía. Esta semana los números impares y el color azul te van a dar mucha suerte.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Los nervios van a hacer que sientas inquietud y te afectan a la hora de conciliar el sueño. Quizás son las preocupaciones que intentas solucionar sin ayuda de nadie; háblalo con las personas de tu confianza y te sentirás mejor.

AMOR: Vas a recibir mucho apoyo y cariño de tu pareja cuando le cuentes tus problemas. Aprovecha el buen momento que estás viviendo y comienza a hacer planes para el futuro. Si no tienes pareja, esta semana un amigo muy especial va a hacer que sientas cosas que hace mucho tiempo que ya habías olvidado.

FORTUNA: Llevas unos días que te bloqueas un poco a la hora de realizar tu trabajo. Tienes que tener paciencia y enfrentarte a los obstáculos.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Durante estos días el estómago puede ser tu punto débil. Controla tu alimentación, evita las comidas copiosas y no abuses del alcohol. Los ojos te pueden provocar molestias a consecuencia de la alergia.

AMOR: Si tienes que hacer borrón y cuenta nueva, no lo dudes, atrévete. Tienes la protección de la Luna, te trae cambios, nuevos amigos y muchas más posibilidades de conseguir todo lo que te propongas. Con tu familia tendrás mucha complicidad y vais a hacer muchos planes de ocio juntos.

FORTUNA: Alguno de tus jefes te pondrá alguna zancadilla en el trabajo. Procura tener los ojos bien abiertos y evitar contar tus nuevos proyectos, así no tendrás ningún problema.

HORÓSCOPO

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Te van a doler un poco los pies. Quizá tu descanso diario sea escaso. Y, sobre todo, intenta dormir las horas que sean necesarias. Además, es muy importante que te revises la vista. Tu estado de ánimo estos días no será para tirar cohetes.

AMOR: Si has comenzado una relación hace poco tiempo, valora si es lo que buscabas. Según el Cuatro de Espadas habrá un fuerte encontronazo con tu familia por motivos de una herencia. Intenta dialogar.

FORTUNA: La economía está en un momento complicado, pero lo superarás todo con éxito, ya que siempre cuentas con buenos recursos. Debes apostar por los números impares, el color rojo te dará suerte.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Los problemas cotidianos te llevan a estar más nerviosa de lo habitual y podrías tener algún problema de ansiedad. Debes dormir lo que te pida el cuerpo e intenta relajarte. Un buen masaje te va a ayudar.

AMOR: Si tu corazón no tiene dueño, sentirás que ha llegado el momento de la conquista. Tienes mucho amor que dar, porque hace bastante tiempo que no estás enamorada. A partir de ahora, empiezas una nueva etapa en el terreno sentimental.

FORTUNA: El Cuatro de Oros me indica que tienes muchas posibilidades de conseguir lo que te propongas en el trabajo, aprovechalo. Si tienes una entrevista en los próximos días, viste de azul.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Unos pequeños dolores intestinales te llevarán a hacerte pruebas médicas. Según el Cinco de Copas no es preocupante, puede ser debido al estrés, que se te agarra al estómago. Debes tomarte la vida con más tranquilidad. Además, deberás ir al dentista porque te molestan las muelas del juicio.

AMOR: Sabes que no eres una persona sencilla de llevar, pero estos días tienes que mostrar tus sentimientos a tu pareja, ya que te lo agradecerá de una forma muy especial.

FORTUNA: Si trabajas con tu familia, vais a pasar por un momento de reajuste que os puede llevar a tener más de una discusión; lo más conveniente es que os tranquilicéis.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Debido a la energía negativa de Marte, podrías sufrir pequeños calambres en tus piernas que te avisan de una mala circulación, sería aconsejable hacerte una analítica general. Tranquila, porque todo saldrá bien. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: El Sol transita por tu signo y te sentirás un poco rara y melancólica. Puedes pensar que los demás no te quieren. Razón, porque no es así, disfruta del amor de tu pareja y de la compañía de los tuyos.

FORTUNA: En tu trabajo no vas a tener ningún problema, la relación con tus compañeros irá a mejor. No te obsesiones con vender una propiedad con prisas, ya que no conseguirás los beneficios que tienes previstos.

SCOPO

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Cuida tu boca y no dejes de acudir al dentista para hacerte una limpieza, así evitarás que un problema pequeño se complique. No te olvides de hacer un poco más de ejercicio, aprovecha el buen tiempo. Tu estado de ánimo es positivo y te van a pasar muchas cosas buenas.

AMOR: Con tu pareja vivirás unos días tranquila y sin sobresaltos, pero esto no te gusta demasiado porque como buena Cáncer necesitas un poco más de pasión. Con tu familia política puedes tener algún roce. Si no tienes pareja, vas a querer seguir yendo de flor en flor.

FORTUNA: Si quieras vender o cambiar de casa, vas a poder hacerlo en poco tiempo. Escucha todas las ofertas y no te precipites en tu decisión.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Si ves que te lloran mucho los ojos, podrías tener problemas en los lagrimales. Olvídate de los remedios caseros y acude al especialista. Si te has puesto a régimen hace poco, intenta no saltártelo porque tendrás los resultados muy pronto.

AMOR: La influencia negativa de Júpiter en tu signo hará que desconfies de tu pareja. La posibilidad de una infidelidad puede ser una realidad. Lo mejor es que hables con tu pareja y soluciones este problema, en tu mano está si perdonas o no. Si no tienes pareja, seguirás igual.

FORTUNA: Procura no entrar en una discusión con tus compañeros de trabajo, esto lo único que te provocará será un retraso en tus labores habituales.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Sientes cansancio a consecuencia de tu mala alimentación y de lo poco que descansas últimamente. Procura mejorar en todos los aspectos o no te quedará más remedio que ir al médico. Además, deberías hidratarte mucho más la piel, porque no te cuidas.

AMOR: No provokes discusiones con tu pareja de las que te puedas arrepentir, puede terminar incluso en una crisis que te hará perder la estabilidad emocional. Esto se debe a la influencia negativa de Marte. Si no tienes pareja, olvídate de conocer a alguien estas próximas semanas.

FORTUNA: Si no tienes empleo, no te desanimes y sigue con el nuevo proyecto que tienes entre manos, te va a ir bien.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Te sientes desanimada y te cuesta ver el lado positivo de la vida. Mira a tu alrededor, te darás cuenta de que eres una privilegiada. Es un buen momento para revisarte el calcio, el fósforo y el potasio.

AMOR: Según la carta del Siete de Copas todo irá bien con tu pareja y más si has dado una oportunidad a un antiguo amor. Tienes que aprovechar la influencia positiva de Marte en tu signo, ya que puedes vivir momentos muy románticos y pasionales. Pasarás jornadas llenas de planes e invitaciones.

FORTUNA: La Luna en tu signo va a darte una fuerza especial que hará que consigas todo lo que te propongas. Déjate llevar por tu intuición.

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

Por Nati Minerva.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1

El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Te vas a poder permitir cambiar de vehículo.

2

Tendrás la agenda repleta de compromisos sociales. Disfruta.

3

Vas a tener mucho éxito en los negocios.

4

Entras en una semana muy buena en el terreno sexual.

5

Evita las discusiones con tu pareja o con tus familiares.

6

Si tus jefes son justos, se avecina una subida de sueldo.

7

Tu pareja te va a sorprender con algo que deseabas.

8

Buenas noticias con todo lo relacionado con el amor.

9

No dudes de tus encantos, tienes muchas posibilidades.



PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Últimamente te enfadas por todo. Deberías relajarte y no mirar solo la parte negativa. El Siete de Bastos me indica que podrías tener problemas digestivos, cuida más tu alimentación.

AMOR: Los planes que hagas con tu pareja los vas a cambiar a última hora, lo que provocará enfados, ya que antepones tu familia. Si tu corazón no está ocupado, esta semana vas a emocionarte con una posible relación, aunque no parece que vaya a cuajar.

FORTUNA: No confíes en negocios que te ofrezcan viejos amigos porque no saldrán bien, e incluso te pueden llevar a tener importantes pérdidas de dinero.

Yo opino

por ángel antonio herrera

El caso **Daniel Sancho** es un caso. Si él no fuera un tarzán dorado, si él no fuera hijo de quien es, igual el episodio se habría quedado en lo que es, en rigor: un episodio trágico que entra y sale un momento de las páginas de sucesos. Lo preceptivo, según la mecánica del género. Pero el caso es un gran caso y una serie de Netflix antes de que hagan la serie de Netflix. Hay crimen escalofriante, atmósfera exótica, amor incógnito, y un guapo que es algo así como un pariente remoto y mal calculado de **Brad Pitt**. Eso, y los padres de la criatura, **Rodolfo Sancho** y **Silvia Bronchalo**, que son dos famosos que no se llevan. O sea, que se llevan mal. Lo que faltaba. Si ponemos a un guionista a inventar una serie que incluyera todo esto, igual no le sale. Pero hay momentos excepcionales en los que la realidad se parece al cine. Aquí tenemos el caso. Los avatares próximos de esta historia los va a dictar enseguida el guión de la vida, que además incluye a un juez que quiere que nadie hable de lo que ahora habla todo el mundo.



Rodolfo Sancho está en Tailandia siguiendo el juicio a su hijo Daniel, que podría ser condenado a muerte o a cadena perpetua por la muerte y descuartizamiento del cirujano colombiano Edwin Arrieta.



A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejerza sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN

Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belen Alonso [\(R. Jefe TV.\)](mailto:balonzo@hearst.es)
Mayte Rodríguez (Compras)

Cesión de derechos y material gráfico:
documentacion@hearst.es

Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92
REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es

Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es

Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es

Magdalena Piñero mpinero@hearst.es

Daniel Reyes dreyes@hearst.es

Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es

Nora Cámara ncamara@hearst.es

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFIA

Fernando Roi, Ana Ruiz

ASISTENTE REDACCIÓN

Maria José G. Pajares mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Vía de Les Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01. Fax: 93 242 54 50

EDITA: Hearst España S. L.

CEO

Cristina Martín Conejero

DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES

Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA

Marcello Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING

José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN

César Portilla

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

Raúl Paseiro

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN

Carlos Bohúa

DIRECTOR DE HEARST STUDIO

Miguel Ruiz-Bravo Goytre

DIRECTOR DE INFORMÁTICA

Carlos Amorós

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL

Carlos Alonso

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN

Eva Calle

DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS

Guillermo Moreno

JEFA DE PRODUCTO

Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:

Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

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

Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: M.ª Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget

JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/Aribau 112, 6º, 1º. 08036 Barcelona

Tel.: 93 5661558.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñas

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín

JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez

COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull

VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines

JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International

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

Director. ELEONORE MARCHAND, Editorial Director/Luxury

Brands

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.

Edición Pocket : Rotocobrili

DISTRIBUCIÓN: S.G.E.L.

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60. De lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.

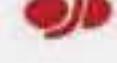
suscripciones@hearst.es

Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA); incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA). incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la QJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

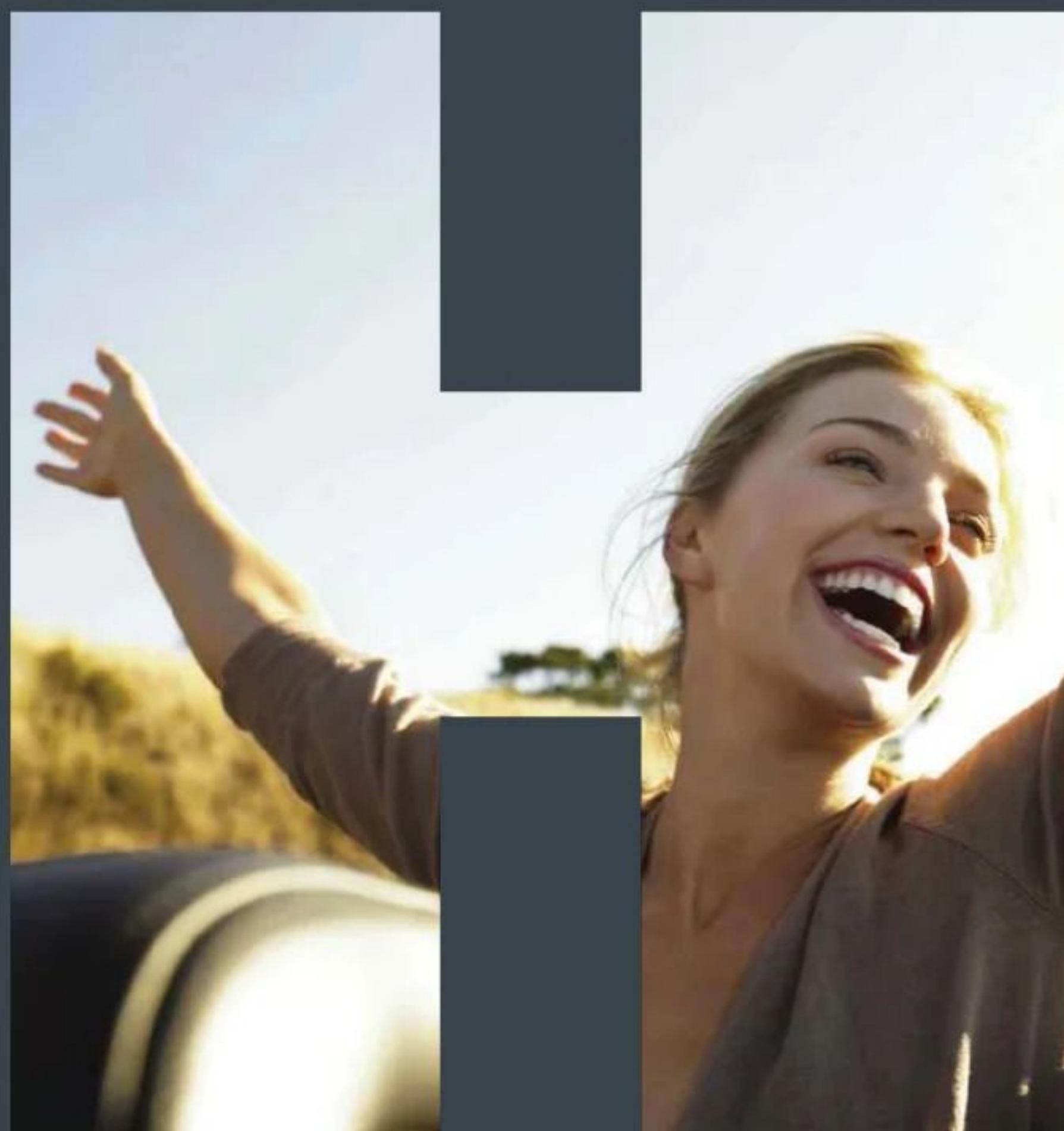
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



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



EL PODER DE LA POSITIVIDAD



HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte, emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.
La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

Egourmet

ELLE
DECORATION

Women's Health

RUNNER'S

Men's Health

Nuevo Estilo
collection

micasa

DIEZ
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS

Llama ahora

900 414 000

www.valida.es

Sillas salvaescaleras



**¡La mejor solución
para subir escaleras!**

Con VALIDA todo son ventajas:

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

Solo este ¡ABRIL!

**DESCUENTO
MUY ESPECIAL***

(si nos dices "DIEZ MINUTOS")

¡VALIDA te lo pone fácil!

Valida®
Vive el mundo sin barreras

*Promoción no acumulable a otros descuentos. Promoción válida hasta el 30 de abril de 2024.