LECTURAS



ANA ROSA SE EMOCIONA EN LA BODA DE SU SOBRINO KIKE



LA BODA BOHEMIA DEL HIJO DE EMILIO ARAGÓN

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
03782
8 428019 000026

EXCLUSIVA

JOSÉ Mª ALMOGUERA

EL HIJO DE CARMEN BORREGO CIERRA LAS PUERTAS A LA RECONCILIACIÓN

"No confío en mi madre"

KATE HABLA DE SU ENFERMEDAD Y DEL AMOR DE SU FAMILIA

"Ha sido increíblemente duro y aterrador"



MORELLATO

VENEZIA 1930

GIULIA SALEMI

COLLEZIONE COLORI

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.782 – 18 septiembre 2024



4
JOSÉ MARÍA ALMOGUERA
"No sé dónde acaba el personaje y dónde empieza la persona", nos revela, en exclusiva, el hijo de Carmen Borrego.

14 a 17. **Siete días.**

18. **La bohemia boda de Nacho Aragón**
El hijo de Emilio Aragón se ha casado en Mallorca con la influencer Bea Gimeno.

28. **Patricia Montero y Álex Adrover**
Tras 16 años de relación, se han casado en el Cabo de Gata.

36. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**
Los Alba, una familia rota sin Cayetana.

40. **El diario de Jorge**
"Volver a ver a Mercedes Milá es un subidón".

46. **Jose Coronado**
"Llevo muy mal lo de las vacaciones, me apasiona mi trabajo".

48. **Adiós a Cantora y al sueño de Paquirri**
Isabel Pantoja se deshace de la finca que compró el torero en los 80 y saldar así su deuda con Hacienda.

52. **Manu Ríos**
De cantar en la peluquería de su madre a convertirse en el chico del momento.

54. **Beatriz Luengo**
"Mi niña tiene acento cubanito y mi niño acento español".

58. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
La mujer francesa que, durante 10 años, fue drogada por su marido para ofrecerla a otros hombres.

62. **Margot Robbie**
Embarazo en Italia.

64. **Kate ha terminado la quimioterapia**
La princesa informa sobre su cáncer.

66. **Durek Verret**
El chamán que dice que fue faraón.

70. **Brad Pitt y George Clooney**
Doble romántica cita en el Festival de Venecia.

76 a 78. **Actualidad**

80 a 82. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

30
LETIZIA, EN EL FUNERAL POR JUAN GÓMEZ-ACEBO
Tras no asistir al entierro del primo del Rey, Letizia sí hizo acto de presencia en el funeral.

72
GEORGINA RODRÍGUEZ
Junto a Lady Gaga, la mujer de Cristiano Ronaldo ha sido una de las grandes divas del Festival de Cine de Venecia.

24
ANA ROSA QUINTANA
La periodista, invitada de excepción en la boda de su sobrino, Kike Quintana.

LECTURAS Práctica

83. **Salud** Cómo evitar la inflamación crónica.

88. **Belleza** Cuida tu piel de la manera más natural.

92. **Cocina** Ideas para tener la cena lista en 20 minutos.

“Puedo quedar de cruel porque a mí nadie me ve llorar, yo no lo hago delante de una cámara, pero hemos llorado todos”

“Cuando mi madre llora en televisión y suplica verme no sé si lo hace porque es lo que le reclama el programa o es lo que le sale a ella”

José María Almoguera (34) es el hijo mayor fruto del primer matrimonio de Carmen Borrego, del que también nació su hermana, Carmen.



Su boda, el principio del fin

Carmen Borrego (57) y José María Almoguera se mostraban unidos el día de la boda de él con Paola Olmedo. Según José María, las tensiones con su madre empezaron tras el enlace.

EXCLUSIVA

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA CIERRA LA PUERTA A UNA RECONCILIACIÓN CON SU MADRE

"No sé dónde empieza el personaje y dónde empieza mi madre"

El hijo de Carmen Borrego concede su primera entrevista en solitario para desvelar los auténticos motivos de la ruptura con su madre. "No me fío de ella", nos cuenta

El hijo de Carmen Borrego, José María Almoguera, no puede más. Harto de la imagen que se ha proyectado de él y muy dolido por la ruptura total de su relación con su madre, rompe su silencio y desvela en exclusiva los motivos que le llevaron a alejarse de la hija de María Teresa Campos.

“Lo he pasado mal, en la calle me han dicho que soy mal hijo, un sirvengüenza”

“Estoy en terapia psicológica. Tengo que tener cuidado con la medicación, soy un enfermo del corazón”

▸Esta es tu primera entrevista en solitario.

-Quiero que se me conozca, se me ha puesto como de muy malo y no lo soy. Pensaba que con mi silencio todo iba a acabar pero no ha sido así.

▸¿Te ha hecho sufrir esa imagen negativa?

-Sí. Lo he pasado muy mal cuando alguien en la calle ha venido a increparme y me han dicho que si soy mal hijo, que si soy un sinvergüenza.

▸¿Cuándo empezó todo?

-Cuando me expongo en mi boda, en ese momento dejo de ser anónimo. Y noto que la gente me mira, cuchichea. Mi vida nunca va a volver a ser normal. Fue traumático.

▸Estos meses han sido horribles para ti.

-¿Sabes las pérdidas que he tenido estos años? Mis dos abuelas [fallecieron], mi madre y mi mujer.

▸¿Sigues pensando que tu madre hizo que tu relación con Paola se desgastara hasta la ruptura?

-Mi madre como tal no, pero ella dio pie a que los programas me desgastaran. No ya mi relación, mi vida. Me ha costado relaciones familiares, laborales, amistades.

▸¿Has pedido ayuda profesional?

-Estoy en terapia psicológica.

▸¿Has llegado a estar medicado?

-No, tengo que tener mucho cuidado con la medicación, soy un enfermo del corazón, evito los fármacos.

▸Tu exmujer, Paola, ha concedido una entrevista ¿Te ha sentado mal?

-[Silencio] Ha sido más una sorpresa que un disgusto. Creo se se ha equivocado, pero ella sabrá. No tengo nada en contra de ella, ni de nadie. Le agradeceré siempre que me haya hecho padre.

▸Dice que te va a parecer fatal su entrevista.

-Entonces, ¿por qué la haces?

▸A ella le da lo mismo lo que pienses.

-Espero que no le siente fatal mi entrevista, no la hago pensando en ella.

▸Paola destila desprecio, dice: “Necesita una mujer como él”.

-¡Ya me la buscaré! Me da igual lo que piense.

▸Dice Paola que tenías que haberle contado la existencia de tus fotos con otra.

-¿Cómo le voy a avisar de algo que no sé?

José María ha trabajado en el departamento de producción de varios programas de Telecinco. Ya distanciado de su madre, coincidieron en ‘Así es la vida’, donde ella era colaboradora.

▸¿Os estáis divorciando?
-Solo te digo que la relación está totalmente acabada.

▸Había dudas de si habíais roto porque anunciasteis juntos la ruptura.
-Sí, porque nunca me he llevado mal con ella, pero es verdad que su exclusiva enfría un poco la relación y ya es diferente.

▸¿Te molesta que hable de ti?
-Sí, pero yo no voy a hablar de ella nunca.

▸Debe ser muy doloroso que te digan por la calle que eres un mal hijo.
-Me ha dolido que la gente me juzgue sin conocerme.

▸¿Crees que tu madre alimenta esto, aunque sea involuntariamente, desde los platós con sus súplicas hacia ti?
-No lo hace con maldad pero claro que afecta. A mí menos, pero a la opinión pública mucho, y eso recae sobre mí. Ella cree que esta es su única manera de comunicarse conmigo.

▸¿Y es la única manera que tiene?
-A día de hoy es la que hay.

▸¿Cómo habéis llegado a esta situación?
-No te sabría decir. Ciertas cosas duelen y molestan, das un pasito atrás y das tantos pasitos que, al final, te alejas.

▸¿Empezó a ir mal vuestra relación a partir de que tu madre se convirtió en colaboradora?
-Es más una cuestión de lo que exponga en el trabajo. No siempre es por hablar, también es por callar. Cuando ciertas personas atacan y tampoco paras los pies a nadie…

▸¿Dices eso porque ella no ha negado ciertas informaciones sobre ti?
-No, es porque directamente se ha callado. No me he sentido defendido por nadie.

▸¿No sientes que tu madre te protegió?
-Ell sabía que se estaba generan-

“Mi madre trabajaba en un programa muy cabrón. Siento que se me destrozó, y también mi matrimonio”

“Le pedí que no fuera hasta que se calmaran las cosas. Ella tomó una mala decisión y consintió una situación que podía haber quedado en nada”

José María y Paola Olmedo se casaron en mayo de 2022 y anunciaron su separación el pasado mes de marzo. Tienen un hijo en común que en junio cumplió un año.

“He aprendido que hay que tragarse el orgullo, yo he intentado que mi madre y yo no nos separáramos”

“He aprendido a vivir con ello, pero me ha quitado el sueño. ¡Claro que la quiero! Es mi madre, no soy de piedra”



El hijo de Carmen Borrego y su madre se distanciaron a raíz de unos audios de Paola en los que criticaba a las Campos.



do un conflicto entre nosotros.

▸Tu madre dice que ha aguantado demasiado, que hay que poner límites, que no todo es dar y dar.

-Das lo que quieres sin pedir nada a cambio. Puedes aguantar hasta donde quieras. No te estoy pidiendo nada. Quiero hacer mi vida tranquilo.

▸¿Con tu madre cerca no podías hacer tranquilo tu vida?

-En ese momento no, ella trabajaba en un programa muy cabrón. Sin ese programa a lo mejor no hubiéramos llegado a esto. Siento que se me destrozó, y también mi matrimonio.

▸¿Tu madre no estuvo a la altura?

-No supo gestionarlo conmigo.

▸¿Tú le pediste que dejara 'Sálvame'?

-No le pedí que lo dejara, le pedí que no fuera hasta que se calmaran las cosas. Ella tomó una mala decisión y consintió una situación que podía haber quedado en nada pero que se alargó. La consecuencia es que la relación se deteriora cada vez más.

▸Pero tu madre no tenía otro trabajo.

-No todo es dinero. No creo que porque faltara una semana a trabajar se fuera a morir de hambre y más con algo tan importante en juego.

▸Tu madre dijo que le habías pedido que dejara 'Sálvame', no es lo mismo que decir: "Esta semana no vayas".

-He podido decirle: "¿No ves que te están destrozando? ¿Y a mí?".

▸¿Sabía tu madre que eso le iba a separar de ti? ¿Se lo avisaste?

-No con un aviso como tal, pero sabes que duele y sabes que hace mella y que el vaso se acaba desbordando.

▸¿Te sentiste apoyado por alguien de tu familia materna?

-No de la manera que creo que debían haberme apoyado.

▸¿Qué deberían haber hecho?

-Si lo supiese lo hubiera pedido. He estado hundido.

▸Tu madre no hizo sangre con los audios de Paola.

-Pero los que la rodeaban sí.

▸Debió der horrible para ti.

-Esos meses hicieron mella. Cuando rompes un corazón es jodido volver a arreglarlo.

▸¿Dejas de hablar con tu madre porque te hace daño hablar con ella?

-Dejas de hablar con tu madre porque no tienes nada que decirle.

▸Tu madre fue muy profesional al cumplir con el contrato que tenía con Lecturas para desvelar que iba a ser abuela.

-Me ofrecí a ayudarle a pagar la multa por no hacer el reportaje. Yo en ningún momento dije: "Hazlo tú sola". Ella puso por delante su vida profesional a la personal.

▸¿Es una buena madre?

-Sí.Cuando he sido joven y he tenido otras cosas, sí, ha sido una buena madre. Luego no digo que sea una mala madre, pero se ha equivocado en cosas.

▸¿Y tú eres un buen hijo?

-Sí. [Silencio]

▸¿Tu madre sabe todo el dolor que has pasado?

-No. Si no nos hablamos, ¿cómo lo va a saber?

▸¿Y tu familia materna podía tener un nexo de comunicación para saber cómo estabas?

-No. Corté absolutamente, no me hablaba con nadie.

▸Es cruel que un hijo le dé a su madre un hospital falso para que no vaya a conocer a su nieto.

-Eso fue un error mío. Era el momento más feliz de mi vida y no quería que se enturbiara por nada. No es que se fuera a enturbiar porque viniera ella, sino por los que la iban a seguir [se refiere a la prensa].

▸Tenías que estar muy mal para tomar esa decisión.

-Sí. Era época post covid. Mi familia materna está muy unida y yo no iba a hacer distinciones entre mi madre, mi prima, mi hermana. A los tres días llamé a mi madre para que viniera a conocerlo, me dijo que no era el momento y le contesté que viniera, que ya nos las ingeniaríamos.

▸¿Qué sientes cuando te cuentan que tu madre suplica llorando hablar contigo y ejercer de abuela?

-¡Qué voy a sentir! No me puede hacer gracia. No es algo bonito.

▸¿No te enternece?

-Siempre queda ese… es mi madre. ¡Claro que se piensa! Pero también desconfías de hasta dónde se puede magnificar esto.

▸¿No confías en tu madre?

-No confío en ella al cien por cien a día de hoy, eso no quiere decir que desconfíe.

▸Te tiene que doler verla llorando y suplicando en televisión?

-Puedo quedar de cruel porque a mí nadie me ve llorar,

"Si mi madre exigiera por vía judicial ver a su nieto, a lo mejor ves a tu nieto dos veces a la semana, pero no vuelves a ver a tu hijo"

"Si esto sigue así, mi hijo algún día me dirá: '¿Qué pasa con mi abuela?'. Ya veré cómo me enfrento a eso"



José María también coincidió en 'Así es la vida' con su prima Alejandra Rubio: "Ha dicho buenas palabras de mí, tengo buena relación con ella".

yo no lo hago delante de una cámara. Lloramos todos. Hay veces que ese dolor hay que llevarlo por dentro.

▸¿Pero te importa?

-Esto es el 'fucking show', no sé dónde empieza el personaje y dónde empieza mi madre. No sé si lo hace porque es lo que le reclama el programa o es lo que le sale a ella.

▸¿No te crees sus lágrimas?

-Mi madre no es tan buena actriz para ponerse a llorar en un clic. ¡Claro que le afecta y las lágrimas serán reales! Pero las lágrimas se hacen en tu casa, no delante de los espectadores. Me afectaría muchísimo más que mi madre me llamara llorando. Que mi madre sabía dónde vivía, ¿eh?

▸¿Si tu madre te tocara el timbre, le abrirías la puerta?

-¡No la voy a dejar ahí! Otra cosa es que tengamos una conversación. Esto no es una invitación, no estoy pidiendo nada ¡Que quede claro! El día que lo necesite lo pediré. A lo mejor decide no llamarme por no discutir. Que un hijo discuta contigo tiene que doler.

▸Enviaste un mensaje a tu madre cuando estaba en '¡De viernes!' ¿Supone una reconciliación?

-No significa nada. Soy educado y no niego el saludo a nadie y menos a mi madre.

▸¿Es cierto lo que dicen que os encontrasteis por un pasillo y le giraste la cara?

-No. Es verdad que he esperado diez minutos en control para no encontrármela.

▸Cuando volvió de 'Supervivientes' dejó claro que no iba a llamarte, que eras tú quien debía hacerlo.

-No estoy en ese momento. Cuando estás destruido no puedes, tienes que trabajar en ti

▸¿Te has llevado bien con tu madre antes de esta ruptura?

-Sí. Una relación normal.

▸¿Cómo recuerdas el divorcio de tus padres?

-No lo recuerdo, tenía cinco años.

▸El divorcio de tus padres se dilató durante años, ¿tu elegancia con Paola es porque no quieres que la historia se repita?

-Es que no solo se han divorciado mis padres, ha habido mucha más gente a mi alrededor que se ha divorciado y es normal ver que los padres no actúan bien. He aprendido que hay que tragarse el orgullo.

▸Es curioso que te refieras a esto con la situación que pasas con tu madre.

-¿Quién te ha dicho que yo no me haya tragado el orgullo? Lo he intentado.

▸¿Acercarte a tu madre?

-No, he intentado que no nos separáramos.

▸¿Este distanciamiento te ha quitado el sueño?

-He aprendido a vivir con ello pero me ha quitado el sueño.

▸¿La quieres?

-¡Hombre! Es mi madre, no soy de piedra.

▸¿Tienes gente detrás que ha influido en esta ruptura con tu madre?

-No soy tan influenciable como creen.

▸¿Es cierto que tu madre te dejó unos juguetes para su nieto en Telecinco y te negaste a cogerlos?

-Era ropa y pedí que se lo devolvieran. Dije que no quería nada, yo trabajo y no le falta de

"No me he sentido apoyado por mi familia materna. No siempre es hablar, también es callar. No me he sentido defendido por nadie"

nada. Para que luego ella no diga: “Dar, dar”. Te lo tomas como que te están intentando ablandar un poco con un detalle material.

▸Tu madre no puede ejercer de abuela. ¿Sería más fácil si exigiera sus derechos judicialmente en vez de pedírtelo por televisión?

-No, sería mucho más difícil. A lo mejor ves a tu nieto dos veces a la semana pero no vuelves a ver a tu hijo.

▸Aunque no tenga relación contigo, tu madre podría ejercer de abuela

-¿Cómo?

▸Con Paola, por ejemplo. ¿Te importaría que ella lo facilitara?

-Lo único que no quiero es que haya prensa cerca de mi hijo. He dicho que no quiero verla yo, pero yo no sé si mi hijo la quiere ver. Tendré que pasar por el trago. Si esto sigue así algún día me dirá: “¿Qué pasa con mi abuela?”. Ya veré cómo me enfrento a eso.

▸Tu madre dice que dejasteis de hablar con ella porque os dio un dinero en Navidad del reportaje que hizo anunciando que iba a ser abuela y os pareció poco. ¿Es así?

-No, no nos hablamos desde antes. Por dinero nunca.

▸¿Os dio 3.000 euros?

-Sí. ¿Pero ese dinero por qué era? ¿Era un regalo de Navidad como el que nos ha hecho siempre o era un pago por la exclusiva? Si era por la exclusiva, lo siento pero está muy lejos de las cifras de las que se estuvo hablando. Le dije que lo metiera en una cuenta a nombre de mi hijo.

▸¿Lo hizo?

-No. Cuando me dio ese dinero no me lo tomé como parte de la exclusiva sino como un regalo de Navidad. No a todos le dan ese dinero, pero no han vivido en mi familia.

“Cuando mi madre me dio los tres mil euros no me lo tomé como parte de la exclusiva sino como un regalo de Navidad”

“No a todos le dan ese dinero por Navidad, pero no han vivido en mi familia”

José María confirma que devolvió unos regalos que su madre dejó en Telecino para su bebé: “Te lo tomas como que te están intentando ablandar un poco con un detalle material”.



“La exclusiva de Paola fue más una sorpresa que un disgusto. Creo que se ha equivocado, pero ella sabrá”

“Siempre le agradeceré que me haya hecho padre, pero la relación está totalmente acabada”

Han sido meses muy duros para José María, ya que perdió a María Teresa Campos y su otra abuela en poco tiempo, se ha distanciado de su madre y se ha separado de la madre de su hijo.

“Con Terelu no he hablado sobre este tema jamás, si me la cruzo la saludo, si no, no”

▸Terelu dijo que podías acercarte a tu madre, algunos entendimos que podía intermediar.

-No he tenido un conversación con ella sobre este tema jamás, si me la cruzo la saludo, si no,no. Le mandé un whatsapp por su cumpleaños y ya.

▸Los silencios de Terelu cuando le preguntaron dieron a entender que considera que no estuviste muy presente durante la enfermedad de tu abuela. ¿Te molestó?

-Sí. Me molesta que me eches por tierra todo lo que yo soy.

▸¿Te has sentido cerca de tu prima Alejandra estos meses que ella también ha vivido una tormenta mediática?

-He hablado con ella, va ser mamá, y yo, siendo mucho mayor que Alejandra y sin estar tan expuesto como ella, ya para mí ha sido duro. ¡Me imagino la pobre cómo lo puede estar pasando! Lo que necesite. Tengo buena relación con ella

▸Alejandra mostró su enfado con algunas de las cosas que dijiste en la exclusiva.

-Es normal. Alejandra ha dicho buenas palabras de mí. No digo que por el otro lado haya habido malas palabras, sino que nunca las ha habido buenas. Puedo equivocarme pero algo bueno tendré. ¿Qué intención tienes de recuperarme?

▸Tu madre siempre ha dicho que te quiere.

-Sí, pero no ha dicho por qué. ¿Porque soy tu hijo o porque soy un buen hijo?

▸¿Si hubiera compartido ese dinero habría cambiado la situación?

-No es cuestión de compensar, ya que no te puedes echar atrás, pues por lo menos que ese dinero lo disfrute mi hijo cuando lo pueda necesitar.

▸¿Tu madre no os ha dado nada?

-A mí no.

▸Debe dolerte que tu madre diga que te enfadaste por dinero.

-Me duele igual y me siento muy menospreciado.

▸Cuando llegó de ‘Supervivientes’ tu madre dijo que toda la vida había sido “dar y dar” que a partir de ahora le iba “a salir más barato”.

-Creo que te está saliendo más caro. ¿Qué pasa que lo único que importa es la economía? No te estoy pidiendo dinero, ni te he pedido dinero en la vida. Cuando eres un niño sí, pero como cualquier hijo. No he tenido una dependencia económica desde hace muchísimos años.

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano/Pedro Pernía. Peluquería y Maquillaje: Alberto Dugarte Institute. Estilismo: Jairo Villada. Agradecimientos: Gaudí y Wonders.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

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

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

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



Verónica Blume (47) fue profesora de yoga en la última edición de 'Operación Triunfo' y querría repetir.



La actriz Miriam Giovanelli (35), a la que vimos en 'Velvet', está casada con el arquitecto Xabi Ortega, con el que tiene dos hijos.

VERÓNICA BLUME, MIRIAM GIOVANELLI Y JUDIT MASCÓ

FIESTA PARA DESPEDIR EL VERANO EN BARCELONA

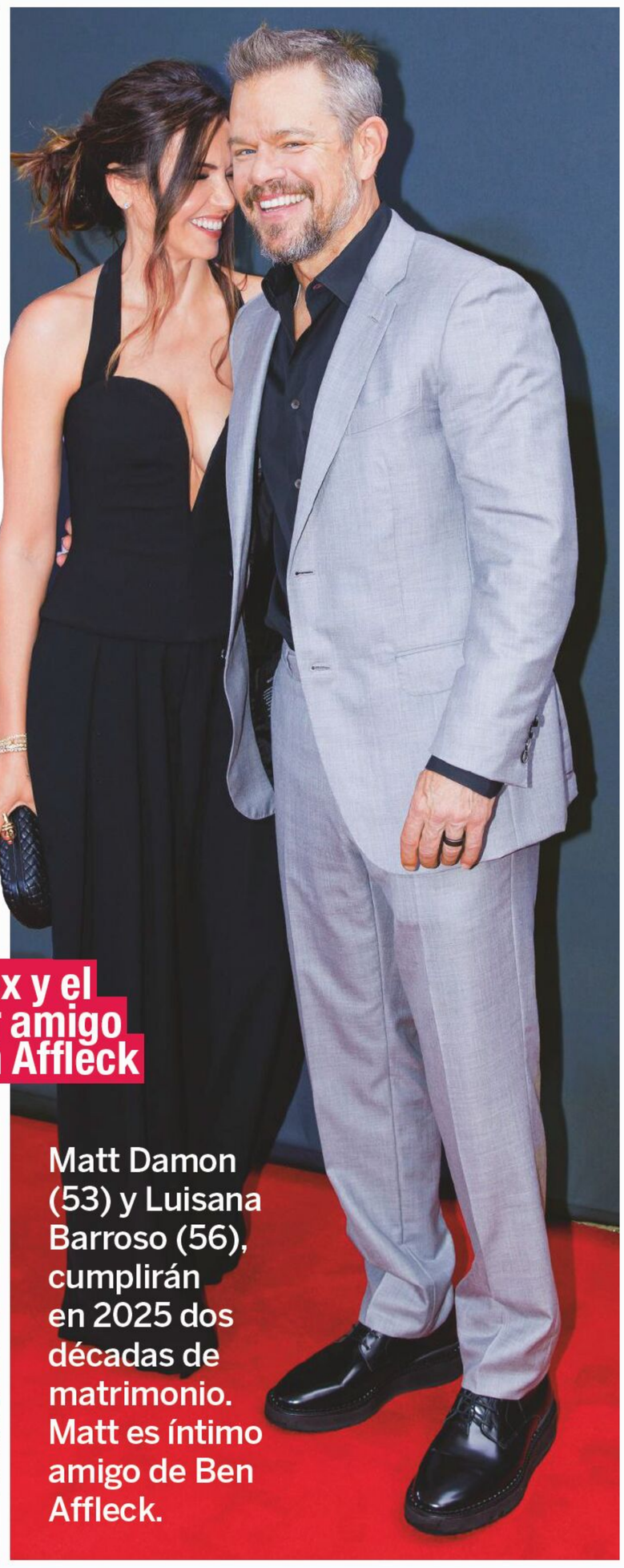
La reinauguración del hotel Torre Melina Gran Melià en la ciudad condal reunió a dos grandes exmodelos de nuestro país, como Judit Mascó y Verónica Blume, así como a periodistas de la talla de Mercedes Milá. La presentadora manifestó su apoyo a Sofía Suescun en el conflicto con su madre, asegurando que aunque se ríe mucho con ella, necesita ayuda profesional.



Judit Mascó (54) es madre de cuatro hijas. La segunda, Paula, ya está haciendo sus pinitos como actriz.

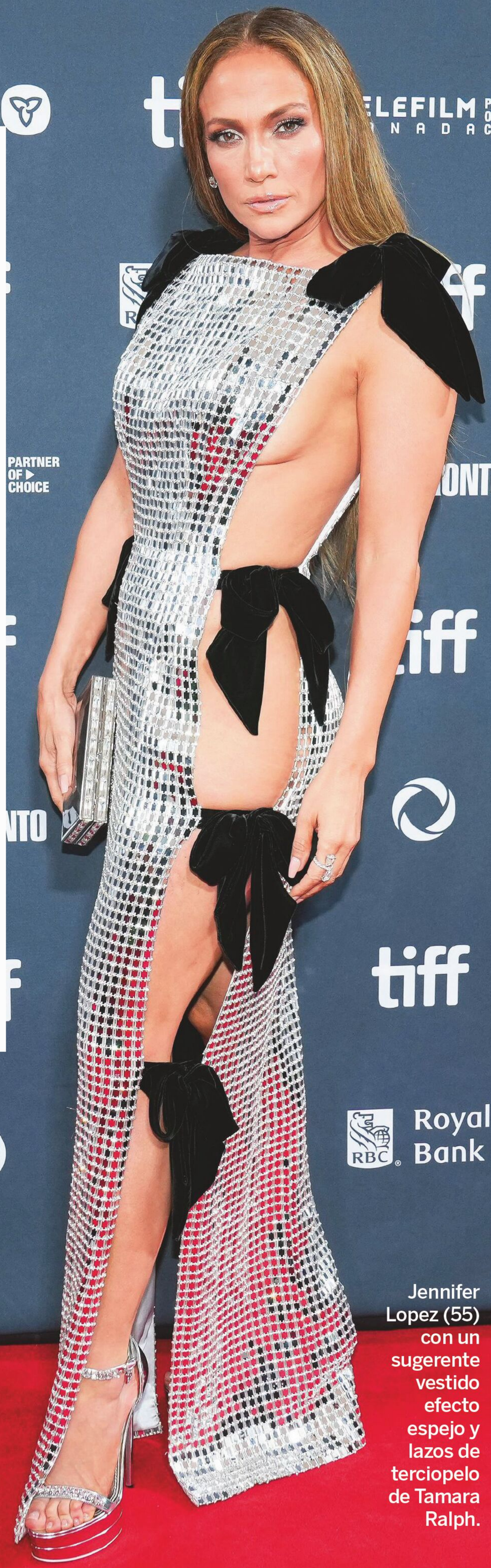


Ana de Armas (36) presentó su última película: 'Edén'. La actriz fue pareja de Ben Affleck antes de que él retomara su relación con Jennifer López.



La ex y el mejor amigo de Ben Affleck

Matt Damon (53) y Luisana Barroso (56), cumplirán en 2025 dos décadas de matrimonio. Matt es íntimo amigo de Ben Affleck.



Jennifer Lopez (55) con un sugerente vestido efecto espejo y lazos de terciopelo de Tamara Ralph.

TRAS PEDIR EL DIVORCIO A BEN AFFLECK

JENNIFER LÓPEZ PARALIZA EL FESTIVAL DE TORONTO

Todavía hay muchos asuntos que unen a Jennifer López y Ben Affleck, y no solo repartir sus bienes tras solicitar la actriz el divorcio hace casi un mes. La última película que protagoniza JLo, 'Unstoppable', está producida por Ben y Matt Damon, uno de los mejores amigos del actor. Tanto Jennifer como Matt acudieron a presentarla al Festival de Cine de Toronto. Y en la fiesta posterior al estreno fueron vistos manteniendo una larga conversación. Ben fue el gran ausente.

LYDIA BOSCH, AL FRENTE DE UN ESPACIO DE COCINA

"NO SOY MUY COCINILLAS, PERO APRENDO"

Cuarenta años después de que Lydia Bosch (60) debutara en Televisión Española como azafata de 'Un, dos, tres...', regresa a La 1 para presentar un concurso, 'El gran premio de cocina', junto a Germán González (38), al que conocemos de 'Sálvame'. "No soy muy cocinillas pero aprendo mucho", dice Lydia sobre la experiencia. "Siento cierto vértigo porque hace mucho que no presento, pero me siento muy arropada", añade.



"Con Germán González sentí mucha química"



UN GRADO DE LENGUA Y LITERATURA

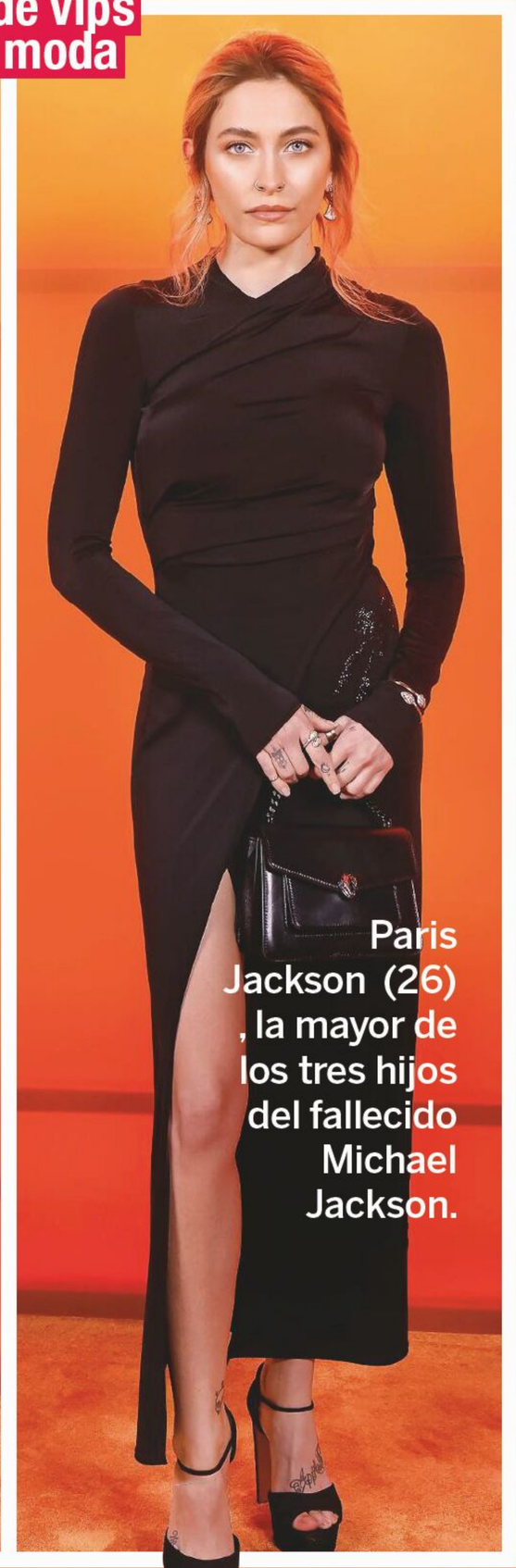
Alba Carrillo cursará su tercera carrera universitaria

"Empiezo la mañana feliz. No se lo había dicho a nadie, pero... Me apetece mucho volver a la Complu", escribió Alba Carrillo (38) en su cuenta de Instagram. La colaboradora de 'D Corazón' ha sido admitida en la Universidad Complutense de Madrid para cursar un grado de Español: Lengua y Literatura. Esta será su tercera carrera, ya que ha estudiado Publicidad y Relaciones Públicas, así como un grado de Criminología.

Una fiesta llena de vips de la moda



Naomi Campbell (54) tiene una exposición sobre su carrera en Londres.



Paris Jackson (26) , la mayor de los tres hijos del fallecido Michael Jackson.



Dakota Johnson (34) sale desde hace 2017 con el cantante de Coldplay, Chris Martin, aunque han reconocido que superaron una fuerte crisis que casi acaba con la relación.

DAKOTA JOHNSON

SE PREPARA PARA LA BODA DE SU HERMANA STELLA

La actriz reapareció de lo más sexy en Nueva York tras el anuncio del enlace de la hija de Antonio y Melanie

Como si quisiera recordar el éxito de su etapa como protagonista de 'Cincuenta sombras de Grey', Dakota Johnson sacó su lado más sexy para asistir a una de las primeras fiestas de la temporada en Nueva York. La actriz apareció con un sugerente vestido lencero que combinaba encaje y satén en marrón de lo más otoñal de la firma Gucci. Esta aparición tuvo lugar días después de que Stella Banderas anunciara su boda. La actriz ha dicho de la benjamina de la familia: "Stella y yo estamos muy unidas, aunque somos diferentes. Es muy buena estudiante y muy inteligente. A veces le hablo de cosas y ella ya las sabe".



EL HIJO DE EMILIO ARAGÓN Y LA INFLUENCER

La bohemia boda de Nacho Aragón y Bea Gimeno

La pareja se dio el "sí, quiero" en Mallorca rodeada de familia y amigos con tres inolvidables días de celebraciones

Nacho (29) y Bea (28), que llevaban diez años de relación, se dieron el "sí, quiero" el sábado 7 de septiembre en una ceremonia civil con 400 invitados. Dos días antes celebraron una boda religiosa y el día anterior una fiesta preboda en un restaurante.

La pareja en la finca Son Joan Arnau, en Mallorca, donde celebraron la ceremonia civil. La novia eligió un vestido lencero de Claudia Llagostera, de estilo bohemio con un velo de tul vintage. El novio vestía un traje de lino beis y llevaba alpargatas.



Los Aragón, una familia muy unida

Emilio Aragón y su mujer, Aruca Fernández-Vega posan con los novios y sus otras dos hijas, Macarena e Icíar, de blanco junto a su marido Hugo Rodríguez de Prada.

Nacho es el hijo pequeño de Emilio Aragón y Aruca Fernández-Vega. Tienen otras dos hijas

Emilio Aragón, su mujer y sus hijas regalaron a los novios una canción que interpretaron en el escenario

Un momento de la ceremonia civil. La novia llevaba una gargantilla que colgaba sobre su espalda descubierta.

Aruca (64), la madre del novio, fue una de las más elegantes del enlace. La madrina del enlace lució un caftán diseñado por Rocío Crusset, hija de Mariló Montero.

El novio con sus dos hermanas, Macarena (36), con un vestido naranja de Farm Rio, e Icíar (39), a la que todos llaman Ichi, de Cortana, en granate. Fue esta última la que emocionó a los novios con un discurso durante la ceremonia.



El termómetro marcaba 30 grados cuando los novios se dieron el "sí, quiero". En la foto Nacho hablando con su madre antes de la ceremonia.



Emilio Aragón cantando en el escenario. El padre del novio eligió un a guayabera blanca. "Me he librado del chaqué", dijo bromeando.

Tres días de celebraciones, una boda religiosa, una civil, una preboda, 400 invitados, cuatro trajes de novia y un regalo muy especial para los novios: una canción escrita para ellos e interpretada por toda la familia en el escenario. En el enlace de Nacho Aragón y Bea Gimeno no ha faltado detalle. Por todo lo alto, así ha celebrado su boda el hijo pequeño de Emilio Aragón en Mallorca, la isla donde veranea desde pequeño y donde conoció a la que es ya su mujer, la influencer Bea Gimeno.

UNA BODA ÍNTIMA

Las celebraciones empezaron el jueves 5 de septiembre con una boda religiosa a la que acudió solo la familia. La novia lució ese día un blazer con pantalones de encaje de la diseñadora gallega Helena Mareque. Un estilo bohemio por el que Bea apostó también el viernes, en la fiesta previa a la boda civil. Una celebración que tuvo lugar en



Una tierna imagen de los novios durante el banquete, que sirvió la chef mallorquina Maca de Castro, con una estrella Michelin.

Para la boda religiosa, que se celebró en día 5 en la iglesia de la Asunción de Puigpunyent, Mallorca, la novia llevó un conjunto con blazer y pantalones de encaje de la diseñadora gallega Helena Mareque. El novio iba en mangas de camisa.



La novia a la salida de la iglesia. A la ceremonia religiosa solo acudió la familia más cercana de la pareja.

un restaurante junto al mar y a la que la novia, con un vestido de la diseñadora catalana Marta Martí, fue descalza.

UN REGALO MUY ESPECIAL

La pareja se volvía a dar el "sí, quiero" el sábado en una ceremonia civil celebrada en la finca de Son Joan Arnau. Rodeados de naturaleza y a 30 grados de temperatura, los novios, ella con un vestido de Claudia Llagostera y él con traje de lino beis y camisa blanca, se emocionaron al oír las palabras que Ichi, la hermana mayor de Nacho, les había preparado. "Pasamos a ser tres hermanas en vez de dos", dijo dirigiéndose a Bea. Los influencers María Pombo, María García de Jaime y Tomás Páramo y la cantante



Un detalle de las alianzas y el ramo de la novia, elaborado con paniculatas y hojas verdes.



En la fiesta preboda que los novios organizaron el viernes, Eva lució un minivestido con detalles de encaje de Marta Martí. Debajo llevaba un biquini e iba descalza.

Una foto de Miliki, abuelo del novio, colgaba de la puerta del baño de los hombres

Tras el banquete, en la fiesta sonó la canción 'Susanita tiene un ratón'

María Parrado fueron algunos de los 400 invitados que compartieron este gran día con los novios. Tras la ceremonia y el suculento banquete –servido por Maca de Castro, chef con una estrella Michelin–, los tres días de celebraciones terminaron con una gran fiesta llena de sorpresas. La más especial, la que Emilio Aragón, padre del novio, acompañado por su esposa, Aruca, y por sus hijas, les dedicó a los novios desde el escenario. Una canción escrita para ellos.

HOMENAJE A LOS ABUELOS

No faltó tampoco el tema 'Susanita tiene un ratón', que cantaban Los payasos de la tele, y un recuerdo especial para Miliki, abuelo del novio, que murió en 2012. Una fotografía suya indicaba el baño para hombres. En el de mujeres se colocó una fotografía de la abuela de Eva, también fallecida. La fiesta se alargó hasta altas horas de una noche en la que Eva sorprendió luciendo un nuevo vestido, el cuarto.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Redes.



Los invitados alzaron a los novios durante la fiesta preboda, que se alargó hasta tarde por la noche.

Kike es hijo del único hermano de Ana Rosa, Enrique Quintana, y es guionista y colaborador en 'TardeAR'. Kike y Cristina salen juntos desde hace cinco años.

ÉL TRABAJA EN EL PROGRAMA DE SU TÍA

Ana Rosa se emociona en la boda de su sobrino Kike

La popular presentadora y su sobrino compartieron uno de sus días más felices con amigos y compañeros de la tele

“Les deseo que sean eternamente felices, porque lo merecen, son dos buenas personas”, dijo Ana Rosa

Al ver a Cristina vestida de novia, Kike dice haberse sentido “el hombre más afortunado del mundo”

Feliz y pletórica, como si se le casara un hijo. Así se pudo ver este fin de semana a Ana Rosa Quintana en la boda de su sobrino Kike, el hijo de su hermano Enrique, que se casó con Cristina, su pareja desde hace cinco años. La periodista vivió el día con muchísima emoción, ya que es adoración lo que siente por su sobrino, que es guionista y colaborador en ‘TardeAR’. “Es el primer sobrino, el primer nieto, primer todo y estoy contentísima. Les deseo que sean eternamente felices, porque lo merecen, son los dos buenas personas”, decía a los medios con una gran sonrisa.

EMOCIÓN Y UNA GRAN FIESTA

Ana Rosa reconocía su felicidad pero también reconocía haberse emocionado muchísimo, tanto que tuvo pararse en dos ocasiones en el discur-

Cristina llevaba unos pendientes y anillos de su abuela, prestados por su tía. Tras la ceremonia civil en el ayuntamiento de Alcobendas hubo una comida con la familia y luego una fiesta con más invitados en el Museo Chicote.

De izquierda a derecha, Leticia Requejo, de 'TardeAR', Ana Rosa, pletórica, Adriana Dorronsoro, de 'Vamos a ver', y Xelo Montesinos, CEO de Unicorn Content.



Los novios no se podrán ir todavía de luna de miel porque Kike se ha reincorporado a su sección en 'TardeAR'.

so que leyó a los novios. "He llorado. Me ha tocado hablar y me emociona, pero yo lloro con las películas también", decía, divertida. La boda empezó en el ayuntamiento de Alcobendas, donde tuvo lugar la ceremonia civil y los casó la alcaldesa, que es amiga de la infancia de Kike. En la ceremonia hubo un invitado especial, Roscón, el caniche de los novios. Luego dieron una comida familiar en un conocido restaurante y, al caer la tarde, llegó la gran fiesta a la que acudieron algunos de los compañeros de Ana Rosa y su sobrino en el Museo Chicote. "Os quiero por elegir pasar este día junto a nosotros, derrochar generosidad y amor en cada palabra, cada gesto, cada momento", escribió Kike.

Por E.C. Fotos: Laura Peris/Gtres.

Laila Jiménez, presentadora de los informativos matinales de Telecinco.

Antonio Hidalgo con su esposa, Ana Lizate, con la que acaba de cumplir 12 años de casados.

Miguel Ángel Nicolás, que trabaja con Ana Rosa desde los tiempos de 'Sabor a ti'.

Cristina Cifuentes colabora en 'TardeAR' y concursa en 'MasterChef Celebrity'.

A lo largo de tres días 70 invitados disfrutaron de una cata de vinos, una divertida reunión de 'tuppersex', una clase multitudinaria de yoga y un ritual del amor maya-tolteca

Patricia Montero (36) y Álex Adrover (45) se conocieron en 2008 en la serie 'Yo soy Bea'. A Patricia la hemos visto en la serie 'Machos Alfa' o en películas como 'Fuga de cerebros 2'. Álex, por su parte, ha participado en series como 'Seis hermanas' y 'Hospital Central'.

PELUQUERÍA: ANNA ROMERO. MAQUILLAJE: LANCÔME

TRAS APLAZAR SU BODA DOS VECES

Patricia Montero y Álex Adrover, ¡por fin casados!

La pareja de actores se dan el "sí, quiero" en el Cabo de Gata. El embarazo de su segunda hija, primero, y la pandemia, después, les obligaron a posponer el gran día

A la tercera va la vencida. Después de dos aplazamientos –el primero por el embarazo de su hija menor, y el segundo por la pandemia–, Patricia Montero y Álex Adrover, por fin, se han dado el "sí, quiero" en una romántica y muy espiritual boda que ha durado tres días. El escenario elegido fue el Parque Natural del Cabo de Gata, en Almería, donde los 70 invitados al enlace compartieron con los novios desde una cata de vinos a una clase de yoga, pasando por originales experiencias gastronómicas. Todo amenizado con música en directo, con lo que la pareja ha puesto así la guinda a 16 años de feliz relación.

Por M.J. Fotos: Fran Leonardo & María Teresa.

La actriz valenciana fue finalista en la segunda edición de 'MasterChef Celebrity' que ganó Saúl Craviotto. En su boda, Patricia lució tres diseños de Pronovias. El novio, por su parte, llevó un traje de Mansolutely.

Tres vestidos de novia

Patricia y Álex abrieron en 2021 un centro de yoga y meditación, Yogimi, y el día anterior al enlace obsequiaron a sus invitados con una clase impartida por una de las profesoras de su centro.

La pareja tiene dos hijas, de nueve y cinco años respectivamente, que, por supuesto, no se perdieron la boda de sus famosos papás.

Felipe (56) y Letizia (51) a su llegada a la catedral Castrense de Madrid. Juan Gómez-Acebo murió en Mallorca el 12 de agosto, pero su funeral en Madrid se pospuso hasta el pasado domingo para que pudiera acudir la Familia Real. La Reina reaparecía en una cita de la familia tras su comentada ausencia en la reciente boda de Victoria López-Quesada.

EN LA MISA FUNERAL DE JUAN GÓMEZ ACEBO

El tímido retorno de Letizia a la familia del Rey

La Reina acompañó al Rey por la tarde en la iglesia, pero por la mañana volvió a ser la gran ausente en el cementerio de San Isidro donde se celebró el entierro

El rey emérito, Juan Carlos (86), y la reina Sofía (85) coincidieron a la puerta de la iglesia y se fueron juntos en el mismo coche. El emérito se ha alojado en el lujoso hotel Four Seasons durante su estancia en Madrid.

Pocos días después de su comentada ausencia en la boda de Victoria López-Quesada y Enrique Moreno, Letizia reaparecía el pasado domingo 8 de septiembre en otra de las grandes citas de la familia del Rey: la misa funeral por Juan Gómez-Acebo, que falleció el pasado 12 de agosto a los 54 años de cáncer. Un retorno esperado pero tímido, ya que tan solo unas horas antes, por la mañana, en el cementerio de San Isidro, donde se celebró el entierro del primo hermano del Rey, Letizia volvía a ser la gran ausente.

DESCANSA CON SU HERMANO

Felipe VI llegaba solo por la mañana con gesto serio al cementerio de San Isidro, donde las cenizas de Juan Gómez-Acebo fueron depositadas en el panteón familiar, en el que descansan también sus padres, doña Pilar de Borbón y Luis Gómez-Acebo, y su



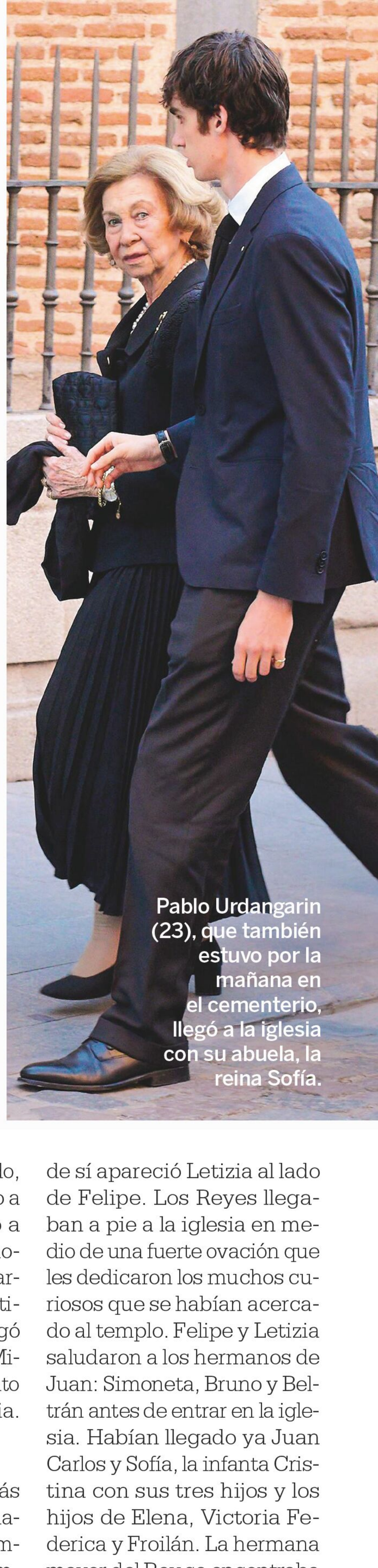
Los reyes saludan a Simoneta (55), Bruno (53) y Beltrán (51), que en marzo enterraron a su otro hermano, Fernando, que murió con 49 años.



Victoria Federica, a su llegada a la iglesia de las Fuerzas Armadas. El día después del funeral, la hija de Elena y Jaime de Marichalar, celebró su 24 cumpleaños.



Froilán (26), que sigue viviendo con su abuelo en Abu Dabi, llegó a la misa funeral con su hermana, Victoria Federica.



Pablo Urdangarin (23), que también estuvo por la mañana en el cementerio, llegó a la iglesia con su abuela, la reina Sofía.

hermano pequeño, Fernando, que murió el pasado marzo a los 49 años. El Rey arropó a sus primos en este difícil momento que también compartió con ellos la infanta Cristina. La hermana del Rey llegó con tres de sus hijos, Irene, Miguel y Pablo Urdangarin, junto a su prima Alexia de Grecia.

UNA IMAGEN IMPOSIBLE

Letizia evitaba una vez más esa imagen al lado de su cuñada Cristina que hace ya tiempo que no se produce. Tampoco la íbamos a ver por la tarde, en La Castrense, donde sí apareció Letizia al lado de Felipe. Los Reyes llegaban a pie a la iglesia en medio de una fuerte ovación que les dedicaron los muchos curiosos que se habían acercado al templo. Felipe y Letizia saludaron a los hermanos de Juan: Simoneta, Bruno y Beltrán antes de entrar en la iglesia. Habían llegado ya Juan Carlos y Sofía, la infanta Cristina con sus tres hijos y los hijos de Elena, Victoria Federica y Froilán. La hermana mayor del Rey se encontraba en París, asistiendo a la clausura de los Juegos Paralím-

La infanta Margarita (85), hermana del rey emérito, con su marido, Carlos Zurita (80), y su hija María (48). Esta última estuvo también por la mañana en el entierro de su primo.

Letizia coincidió de nuevo con su suegro

Letizia junto al emérito dentro de la iglesia. Nuera y suegro coincidieron por última vez en este mismo templo en marzo en el funeral de Fernando Gómez-Acebo.

Letizia y el Rey fueron ovacionados a su llegada por los curiosos que se acercaron al templo. La Reina, con un vestido negro de corte midi, lució el collar de 17 perlas del joyero real, zapatos de tacón cómodo y bolso de Carolina Herrera.

La infanta Cristina (59) estuvo en la misa funeral y por la mañana acudía también al cementerio de San Isidro. En la foto con su hija Irene (19) y su prima, Alexia de Grecia (59). Su hermana Elena se encontraba en París, donde asistió a la ceremonia de clausura de los Juegos Paralímpicos en el Estadio de Francia.



Teresa Véret, viuda del fallecido, que murió de cáncer a los 54 años.



Xandra Falcó (57), hermana de Tamara, acudió también a la misa funeral del hijo de la malograda infanta Pilar.

picos. En ningún momento vimos a Letizia junto a su cuñada. Tras la ceremonia, ella y Felipe eran los primeros en abandonar el templo, esta vez en el coche que les esperaba en la puerta. Ya no quedaba rastro de ellos cuando salieron la reina Sofía y Juan Carlos. Tras ellos la hermana del emérito, la infanta Margarita, que quiso dar también el último adiós a su sobrino. Un día triste en el que, discretamente y solo por un instante, Letizia volvía a formar parte de la familia del Rey.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

EL CUERPO HUMANO

AUDIO

UNA COLECCIÓN PARA DESCUBRIR CÓMO FUNCIONA Y CÓMO SUENA NUESTRO CUERPO.

Aprender construyendo a Willy, un simpático esqueleto de 1,10m de altura, es muy divertido.

BUM BUM
BUM BUM
BUM BUM

¡NOVEDAD!

Ahora con tu fonendo altavoz descubrirás todos los sonidos de nuestro cuerpo.

ALTAVOZ GRATIS CON LA 3ª ENTREGA

PRIMERA ENTREGA 1,99 €

RBA

www.cuerpohumanoaudio.com

Cayetana era la duquesa más duquesa de todas, pero llevaba el pelo a lo afro, iba descalza y se bañaba desnuda en el mar

“Al contrario de lo que piensa la gente no tenemos liquidez”, me confesó en una ocasión

Cayetana de Alba murió el 20 de noviembre de 2014 en Dueñas, su casa de Sevilla. Tenía 88 años y dejaba atrás una intensa vida. Se casó tres veces, con Luis Martínez de Irujo, padre de sus seis hijos, con Jesús Aguirre y con Alfonso Díez.

DIEZ AÑOS DE LA MUERTE DE LA DUQUESA

Los Alba, una familia rota sin Cayetana

La relación de sus hijos se hizo añicos tras su fallecimiento, sobre todo entre Cayetano y el resto



Los hermanos reunidos en el funeral de la duquesa

Alfonso (73), Eugenia (55), Jacobo (70), con su pareja, Inka Martí (60), Carlos (75), Cayetano (61) y Fernando (65) en el funeral de Cayetana. El dolor por la muerte de su madre, unió ese día a todos los hermanos.

No es por maldad



por Pilar Eyre

Hace diez años que el mundo es más feo porque hace diez años se murió Cayetana, la duquesa de Alba. Se murió en Dueñas, su casa de Sevilla, al lado de los suyos, cogiéndole la mano a su marido Alfonso Díez, "nadie la ha hecho más feliz que él", acaba de confesar su hijo favorito, Cayetano. Una vez lo escribí, en una de las muchas entrevistas que le hice, que su favorito era Cayetano, y me llamó tan cabreada que apenas se le entendían las palabras, "oye, rectifica, que mis otros hijos se han enfadado con razón y me han echado una bronca horrorosa". Después me volvió a llamar para pedirme disculpas a su manera, "Pilar, verás, este año no voy a dar entrevistas a nadie pero a ti sí, vente a Liria, va", y ahí me iba yo con mi magnetofón a cuestas como hice tantas veces desde que la conocí en 1981.

GENIO Y FIGURA

En esa época yo trabajaba en la revista Interviú y durante el verano "cubría" Marbella. Ella **era la duquesa más duquesa de todas, pero llevaba el pelo a lo afro, iba descalza y se bañaba desnuda.** La llamé para hacerle una entrevista. No se quiso poner al teléfono. La abor-



"Me gusta tanto el flamenco que creo que tengo sangre gitana", me dijo en una ocasión.



La duquesa con Jesús Aguirre, su segundo marido. Se casaron el 16 de marzo de 1987. La pareja se distanció en la década de los 90. Vivían separados cuando él murió en 2001.

"Más que marido y mujer somos amantes", dijo de Jesús Aguirre, su segundo marido

dé en alguna fiesta, "¿cómo? ¿Me está usted pidiendo que salga en esa revista de desnudos y escándalos? ¿en serio?". Jesús Aguirre, su marido, se echó a reír despectivamente y con su dedo amarillento de fumador me señaló el pecho: "A usted, nunca".

JESÚS, MARIDO Y AMANTE

Hasta que un día llegué al Cortijo Blanco, el hotel donde me alojaba, y el recepcionista me gritó lleno de emoción: "¡Te ha llamado la duquesa de Alba!". "¿Qué?, ¿cómo?". "Sí, ella misma ¡y tres veces! Que la llames enseguida". Así lo hice y cuál fue mi sorpresa cuando me dijo con su inigualable voz, que parecía que fuera a romperse, pero no se rompía nunca, "cuando quiera puede venir… Jesús y yo la recibiremos encantados". **Su casa, las Cañas, era como ella, bohemia, natural, salvaje, medio hippie pero muy elegante.** Jesús y Cayetana me recibieron en ropa de playa, no dejaron de propinarse arrumacos en todo la tarde, "es que más que marido y mujer somos amantes", y ella me habló de sus seis hijos "que se casen con quien quieran", de sus cinco abortos, del rey "lloré cuando subió al trono", de sus aficiones "me gusta tanto el flamenco que creo que tengo sangre gitana", de dinero "al contrario de lo que piensa la gente no tenemos liquidez", me quedé a cenar, no dejaron de besarse entre bocado y bocado y cuando me despedí Cayetana me dijo, "como ya somos amigas, ya podemos tutearnos". Llegué al hotel con una sonrisa extasiada en los labios sin entender nada, hasta que una llamada de mi jefe me lo aclaró todo. "Tenemos unas fotos de ella tomando el sol en topless en Ibiza, nos ha pedido que no las publicáramos y se las hemos enviado como obsequio. Supongo que ha querido demostrar así su agradecimiento". Pero a partir de ahí es verdad que fuimos amigas. Cada vez que esta azarosa vida profesional me llevaba a trabajar a cualquier medio, sabía que mi tarjeta de presentación era una entrevista con la duquesa de Alba. ¿Una revista de esquí? "Cayetana de Alba esquía desde los cuatro años". ¿Una mensual dedicada al mundo hípico? "A mi caballo más querido lo mataron en la guerra civil". Cuando la llamé para una revista dedicada al bridge, me confesó "mira, Pilar, no he jugado nunca, pero haré ver que sí para que te den ese trabajo". **¡Era capaz hasta de mentir por amistad! También me hice amiga de Jesús y lo llevé incluso a su primer programa de televisión, pero yo veía que a ella ya no le hacía gracia porque la relación entre ambos se había deteriorado.** Cuando publiqué uno de sus poemas, dedicado a Cayetana y muy erótico, en el que comparaba los pezones de su mujer a unas aceitunas negras, me llamó "me parece de mal gusto que lo hayas puesto". Yo protesté porque eso se lo tenía que decir a su marido y me contestó cáusticamente, "ya lo he hecho".

COQUETA HASTA EL FINAL

En las entrevistas dejó de hablarme de él, **mencionaba mucho a su primer marido y sobre todo a su padre: "Han pasado sesenta años de su muerte y no hay día en que no me acuerde de él".**



El último cabreo que cogió conmigo fue cuando publiqué Pasión Imperial, una biografía novelada de Eugenia de Montijo, que era la hermana de su bisabuela y murió en su casa sevillana. No la había leído, pero le habían contado (equivocadamente) que yo escribía que la emperatriz de los franceses era lesbiana. La pillaron en la calle y se bajó del coche para contestar, enfurecida: "Pilar Eyre dice que Eugenia era tortillera y no es verdad, al contrario, ¡era muy puta!". Ni que decir tiene que el libro se disparó en ventas y le envié un ramo de flores y una carta de agradecimiento. Me llamó entre risas y dijo que al final lo había leído y le había gustado. Los últimos años de su vida ya no la veía, pero teníamos una amiga común, una doctora que la visitó el último verano en su casa de Arbaicenea, en San Sebastián. **A pesar de que se quedaba en cama casi todo el día, quería arreglarse y estar guapa, y me contó que sus ojos se inundaban de luz cada vez que aparecía su marido.** En noviembre, el 20, hará diez años que se fue. Ese día fue otoño, también en nuestros corazones.

Síguela en www.lecturas.com

Cayetana y Alfonso Díez, que iniciaron una relación en 2008, se casaron el 5 de octubre de 2011. Ella tenía 85 años, él 61. Una semana después acudían, ya como marido y mujer, a la boda de María Colonques y Andrés Benet (en la imagen).

Cayetana murió cogiéndole la mano a su marido Alfonso Díez. "Nadie la ha hecho más feliz que él", confesó Cayetano

En sus últimos días sus ojos se inundaban de luz cada vez que aparecía su marido



Hiba Abouk (37), con un vestido de Vita & Virginia, presentó la nueva edición de 'MasterChef Celebrity', donde conoció a Escassi. Hace unos días Hiba y el jinete tuvieron una cita en casa de la actriz, donde se le vio entrar a él.

FESTVAL DE VITORIA-GASTEIZ

"Volver a ver a Mercedes Milá es un subidón"

Qué bien me lo paso en Vitoria-Gasteiz. Qué alegría estar en la gala de clausura del FesTVal. Qué noche tan divertida pasé con Gemma Nierga, con Boris Izaguirre y Raquel Sánchez Silva

Jorge recogió el premio a 'Supervivientes'



El diario de Jorge Javier



Jorge (54), además de presentar la nueva edición de 'Gran Hermano', recogió el premio a 'Supervivientes' por su compleja producción en directo. Lo entregó Mercedes Milá (73).

Sábado, una y media del mediodía. Estoy en el coche yendo a Vitoria para recoger un premio a 'Supervivientes'. Se lo dan al programa, que conste, y lo entrega Mercedes Milá. O sea que se avecina espectáculo. Tiene toda la pinta de que voy a acabar la semana vivo pero al empezarla tampoco lo tenía muy claro. El domingo por la noche me cogí un avión a Bilbao. A la mañana siguiente me levanté a las seis para ir a Santoña a comunicarle a Maite que se convertía en concursante de 'Gran Hermano'. **Me vestí de Richard Gere para recrear la mítica escena final de 'Oficial y Caballero' y Maite se convirtió así en mi Debra Winger particular.** En la conservera donde trabaja Maite viví una escena bien surrealista: ni ella ni sus cuatro compañeros de trabajo dejaron de limpiar anchoas al verme. En ningún momento. Se quedaron en shock. Lo entiendo. Verme vestido de alférez le corta la respiración a cualquiera.

DE CANTABRIA A BILBAO

De Santoña volví a Bilbao disfrutando del paisaje. Qué locura. Vi hasta caballos. **Tras una siesta me fui a Vitoria a presentar 'Gran Hermano' en el FesTVal, donde le comunicamos a Maica que también entraba en la casa.** La habíamos traído desde su Cartagena natal engañada con la excusa de que iba a trabajar como azafata durante la presentación. Se lo creyó y cuando le comunicamos la noticia una de sus máximas preocupaciones era conseguir su champú. En su video de presentación nos contó que era muy hipocondríaca y que antes de te-

La actriz María León (40) es una de las participantes de 'MasterChef Celebrity'.

Irene Escolar (35) recibió el premio AIGSE de interpretación por la serie 'Las abogadas', de La 1.

Melani Olivares (51) presentó en Vitoria su nueva serie, 'Beguinas', de Antena 3.

Andrés Velencoso (46) es uno de los intérpretes de la serie de Disney+ 'El regreso de las Sabinas', que se estrena en octubre.



Samatha Vallejo-Nágera (54), Pepe Rodríguez (56) y Jordi Cruz (46), jurado de 'MasterChef'. Jordi Cruz se casó el pasado 26 de agosto.

ner relaciones con un chico le pedía análisis. Aplicando ese pensamiento a mi vida llego a la conclusión que me habría salido más a cuenta montar mi propio laboratorio. El martes madrugo para volver a Madrid. Me hago mis diarios. El miércoles por la noche llego casi de madrugada a casa con los ensayos de 'Gran Hermano'. **El jueves hago doblete: 'El diario de Jorge' y 'Gran Hermano'. Considero que la gala fue todo un espectáculo. Curradísima. Con mucho ritmo.** Todas las primeras ga-

“Gracias a ‘El Diario’ soy testigo de situaciones reconfortantes y esperanzadoras. Soy un militante de la alegría”

las suelen pecar de lentas pero no tengo la sensación de que esta decayera en ningún momento. Me eché tales carreras entre plató y plató que llegué a la cama destrozado. Durante las publicidades charlé en varias ocasiones con Cristina Garmendia, presidenta de Mediaset, con la que ya he coincidido en varios estrenos. Me gusta ver a un cargo ejecutivo tan implicado, haciendo todo lo posible por conocer el funcionamiento de la cadena que preside de primera mano. Disfrutó viendo ‘Gran Hermano’ tanto como el estreno de ‘Supervivientes’. **El viernes por la tarde lo pasé grabando varios casos de ‘Hay una cosa que te quiero decir’. Solo puedo decir una cosa: espectaculares. Televisión en estado puro.** Se avecina temporada excelente. Y hoy sábado, como ya he escrito, estoy en un coche metido rumbo a Vitoria. Dejo de escribir un rato para comer lo que me he calentado previamente en casa. Últimamente mi vida es el tiempo que media entre rellenar un tupper y vaciarlo.

MILITANTE DE LA ALEGRÍA

Durante el camino me acuerdo de Jorge, que vino al ‘Diario...’ la semana pasada a contarle a su madre que Pedro J. no era su amigo sino la persona con la que compartía su vida desde hacía diez años. Antes de que Pedro se sincerara mantuve una conversación con su madre, quien me contó que muchas veces veía a su hijo triste. **Y me acordé**



Raquel Sánchez Silva (51), con un diseño de The 2nd Skin CO, presentó la nueva temporada de ‘Likes’, en Movistar+.



María Adánez (48), vestida de Sandro, en la alfombra naranja de la ceremonia de clausura del festival.

Roberto Leal (45) fue galardonado con el premio Joan Ramon Mainat por su trayectoria.



“Me da pereza asistir a cualquier evento pero luego me lo suelo pasar bomba. Será porque los dosifico mucho”

“En Vitoria disfruto tanto que me quedo en la fiesta posterior hasta las tres de la madrugada”

La actriz Nerea Garmendia (44) es otra de las famosas que participa en la nueva edición de ‘MasterChef Celebrity’.

“Me gusta la energía que desprende Ramón García, siempre tan ilusionado, tan entregado a su trabajo”

de mi madre. Y de tantas y tantas madres que en esta misma situación no saben cómo gestionar y enfrentarse a esa tristeza. Hasta que las cosas se hablan y los nudos en el estómago desaparecen. La reacción de la madre al enterarse del secreto que le escondía su hijo fue emocionante. “Pero, ¿cómo has podido aguantar tanto tiempo sin contármelo? Yo solo quiero que seas feliz”. Y lloramos todos. Y me sentí tremendamente dichoso por ser testigo, gracias al programa, de situaciones reconfortantes y esperanzadoras. Soy un militante de la alegría. No existe ejército con más poder.

QUE NO DECAIGA

Qué bien me lo paso en Vitoria-Gasteiz. Qué alegría estar en la gala de clausura del FestVal. Qué noche tan divertida pasé con Gemma Nierga, con Boris Izaguirre. Qué subidón me dio reencontrarme con Raquel Sánchez Silva. Y con Mercedes Milá, que nos entregó el premio y contribuyó a fomentar el show. Aproveché para darle las gracias a Ramón García por unas palabras que me dedicó no hace mucho en una entrevista. Me gusta la energía que desprende, siempre tan ilusionado, siempre tan entregado a su trabajo. ¡La de entrevistas que le hice cuando trabajaba en Tele Indiscreta! **En principio siempre me da pereza asistir a cualquier evento pero luego me lo suelo pasar bomba.** Será porque

Boris Izaguirre (58) optó por un total look en rosa para la clausura del FesTVal de Vitoria.

Ion Aramendi (47), presentador de los debates de 'Gran Hermano' y del concurso 'Reacción en cadena'.

los dosifico mucho. Alterno con compañeros a los que admiro y respeto y me siento muy afortunado por trabajar en un medio tan apasionante como la televisión. Disfruto tanto que me quedo en la fiesta posterior hasta las tres de la madrugada. Abandono el hotel dejando a mi amigo Josean –al que conocí cuando llegué a Madrid– cantando 'El rey' de José Alfredo Jiménez en el piano bar. Cómo me lo pasaba con él, qué época tan loca, menudas piezas éramos. Y sí: sigue siendo el rey. Me meto en el coche y llego a casa a las seis y media de la mañana. Lo primero: hacerme varios cafés y desayunar leyendo la prensa. **Llego a la cama con la satisfacción de haber superado una semana con tanto ajetreo.** Quiero estar despejado para llegar a la noche y disfrutar del primer debate de GH con mi Ion Aramendi. Seguimos. Con ilusión. Que no decaiga.

Síguelo en www.lecturas.com

Ramón García (62) recibió, al igual que Roberto Leal, el premio Joan Ramon Mainat a toda su carrera.

Natalia Sánchez (34), con un corsé y pantalón de la firma argentina Gorof, presentó la serie 'El regreso de las Sabinas', en Disney+, que compaginará con 'Sueños de libertad'.

Jose Coronado (67) estrenará el próximo 20 de septiembre la película ‘Puntos suspensivos’ y ha grabado con Netflix la serie ‘Legado’ junto a Belén Cuesta.

JOSE CORONADO

“Llevo muy mal lo de las vacaciones, me apasiona mi trabajo”

El actor se despide de ‘Entrevías’, pero ya tiene una película y serie por estrenar este año. “El trabajo me apasiona”, nos cuenta

Después de cuatro temporadas Jose Coronado se despide de su personaje en 'Entrevías', una serie que ha tenido éxito en todo el mundo y en la que encarna a un ferretero jubilado enfadado con el mundo. El actor seguirá con otros proyectos porque, a los 67 años, la palabra jubilación no entra en su vocabulario.

▸Es la última temporada, ¿te da pena despedirte de Tirso?

-A diferencia de otros personajes, que los cuelgas en el perchero cuando acabas, Tirso me va a acompañar toda mi vida. No sé quién ha dado más, si Tirso a Jose o Jose a Tirso.

▸¿Qué te ha enseñado Tirso entonces?

-Me ha enseñado a luchar mejor contra los prejuicios. Quieras que no, yo también puedo tener mis prejuicios y en el mundo en que vivimos los prejuicios están a la orden del día. En este viaje con Tirso él empieza con prejuicios de todo tipo, entre ellos el odio por otras razas como los "panchitos"… y acaba enamorado de una "panchita". Eso es maravilloso, así es la vida y yo quiero pensarlo así.

▸¿Qué balance haces de este proyecto?

-Lo mejor ha sido la familia que hemos creado durante estos cuatro años. Cada día que empezábamos a rodar nos abrazábamos, nos hacíamos bromas, no ha habido un solo roce. Me llevo una familia. Y la satisfacción de haber podido viajar por todo el mundo con esta serie, entretener y a la vez hacer reflexionar al mundo entero sobre el mundo en que vivimos porque de Entrevías está el mundo lleno y de Tirsos también.

▸¿Esperabais este éxito fuera de España?

-Sí. Hemos sido número 1 en países tan dispares como Argentina o Nigeria. Te das cuenta de que barrios así hay en todo el mundo y que la familia es lo que mueve al ser humano y por lo que de verdad se lucha.

▸¿Te vas a acostumbrar a estar sin Luis Zahera?

-Somos muy opuestos a la hora de trabajar, pero nos complementamos. En 'Vivir sin permiso' la relación de nuestros personajes era una preciosidad, una historia de amor entre dos hombres maravillosa. Aquí, como actores, hemos disfrutado de dos personajes en principio oscuros pero que se hacen querer. Un ferretero amargado y un policía chungo, les coges cariño porque son auténticos.

▸¿Qué mensajes has recibido de la gente con esta serie?

-Que Tirso es cabezón pero se le quiere.

▸¿Qué es lo próximo? Porque vas a cumplir 67 pero no bajas el ritmo.

-No. Si es que me da la vida, es lo que me mantiene más vivo. El trabajo me apasiona y me hace levantarme cada día con una sonrisa. Yo llevo muy mal lo de las vacaciones. Está mal decirlo, pero lo llevo muy mal.

▸¿Tienes alguna serie por delante?

-Estreno una película con Diego Peretti, que se llama 'Puntos Suspensivos', un homenaje al cine negro y de suspense. Trabajé con Cecilia Suárez ['La casa de las flores'], que me encantó. Luego acabo de hacer una serie para Netflix.

▸¿Y lo de meditar? Que decías que querías ponerte con ello.

-Para otra vida yo creo [risas].

"El trabajo es lo que me mantiene más vivo y me hace levantarme cada día con una sonrisa"

Mi personaje en 'Entrevías' me ha enseñado a luchar mejor contra los prejuicios"



Dos actores con mucha historia juntos

En 'Entrevías' se ha reencontrado con Luis Zahera, con quien protagonizó 'Vivir sin permiso' y que aquí da vida a un policía conflictivo.

Por Laura Martín. Fotos: Getty/Mediaset.



Una finca de 500 hectáreas cerca de Barbate, donde creció

ISABEL PANTOJA VENDE SU REFUGIO A UN GRUPO INVERSOR

Adiós a Cantora y al sueño de Paquirri

La tonadillera se deshace de la finca que el torero compró en los 80 para ver crecer a su familia en el campo. Pantoja busca saldar así su millonaria deuda con Hacienda

Isabel (68) se convirtió en propietaria del 51% de Cantora –el 49 correspondía a su hijo, Kiko (40)– en 1987, tres años después de la muerte de Paquirri. La finca, en la que fue feliz junto al torero, se convirtió años después en un refugio del que Isabel pasó tiempo sin salir.

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147
ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



Paquirri construyó un cortijo de 2.000 m² en la finca de Cantora, que tiene una extensión de 500 hectáreas.

Situada en el corazón de la Ruta del Toro, en el término municipal de Medina Sidonia, la finca Cantora es el pedazo de tierra más famoso de España. Su nombre va indisolublemente unido al de Isabel Pantoja. Ambas, dueña y latifundio, forman parte del imaginario popular más arraigado. Una no se concibe sin la otra, ni la otra sin la una. Hasta ahora. En apenas unos días, Isabel Pantoja echará el cierre definitivo a su fortaleza para mudarse a Madrid. La economía obliga. Necesita poner su joya de la corona en manos de un grupo inversor para terminar de saldar su millonaria deuda con Hacienda. El sueño de Paquirri, la finca que compró gracias a sus éxitos como figura del toreo, se desvanecerá para siempre a cambio de un puñado de euros.



Isabel Pantoja se mudó a Cantora tras su boda con Paquirri, en abril de 1983. La pareja compartiría su felicidad en la finca con su hijo, Kiko, que nació en febrero de 1984. Siete meses después, fallecía Paquirri.

UN HOGAR POR CONSTRUIR

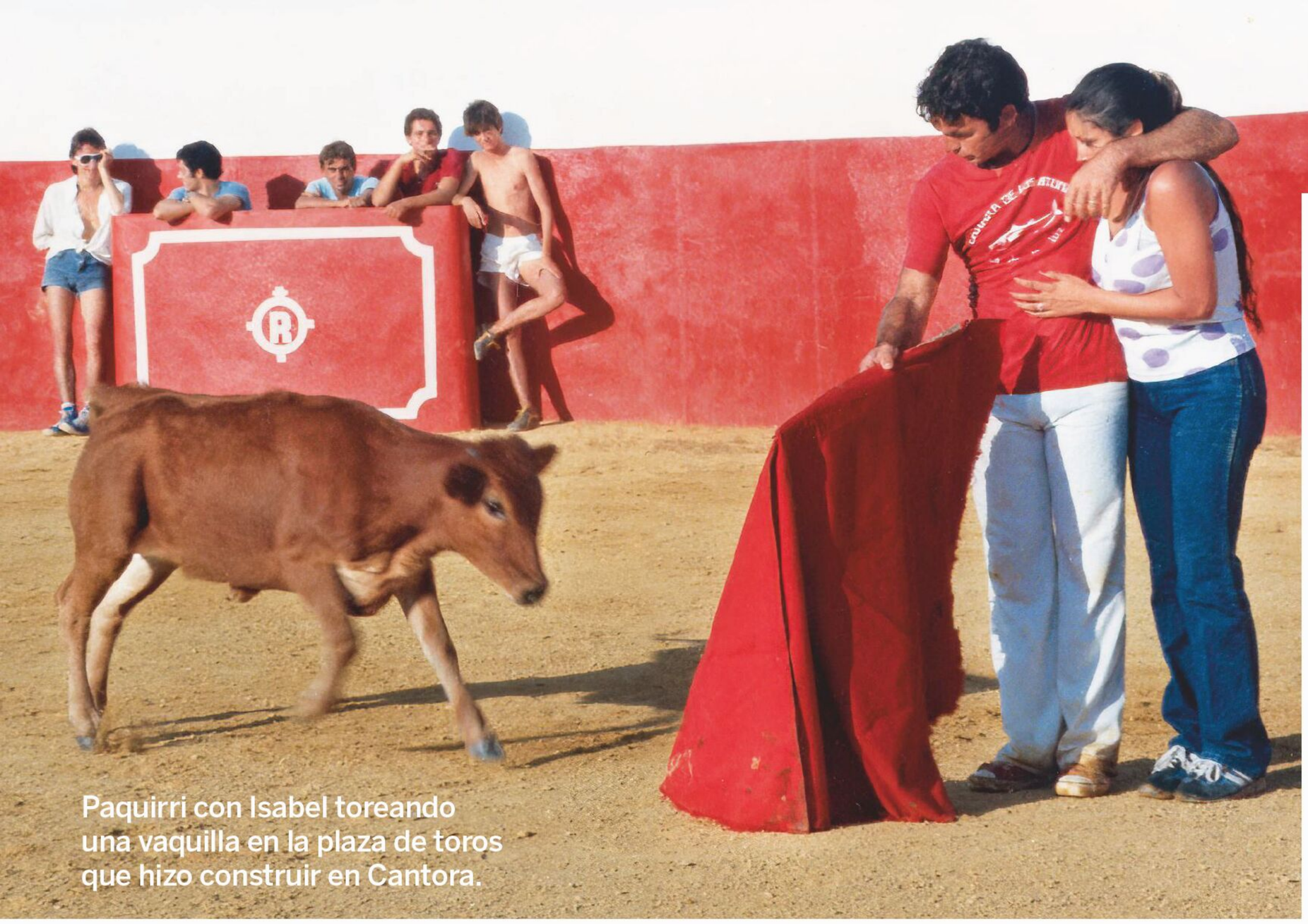
Corrían los primeros años 80 cuando el diestro Francisco Rivera Pérez, conocido en los carteles como Paquirri, echó el ojo a aquella finca cercana a la tierra que le vio crecer, Barbate. Era la herencia que habían dejado unos curas y su fulgurante carrera en los ruedos le dio alas para cumplir el sueño de todo torero: tener su propia finca, construir el cortijo en el que ver crecer a su familia y disfrutar del campo y el ganado que tanto amaba. Dicho y hecho. Sus dos hijos pequeños, Francisco y Cayetano, serían felices en las casi 500 hectáreas que tenía la finca y en el hogar que estaba por construir.

EL PARAÍSO SOÑADO

Casi dos mil metros de construcción dieron forma al hogar de Francisco Rivera y su familia. Se construyó una vivienda de dos plantas con gimnasio para los entrenamientos del diestro, bodega y sala de juegos, oficina, un gran salón y cocina y, en la planta superior, dormitorios y cuartos de baño para llenar la casa de invitados. En el exterior, piscina, plaza de toros y caballerizas. Terreno para el cultivo de cereales de secano y, el resto de hectáreas, para pasto de ganadería y coto de caza menor. En 1983, Cantora era ya el paraíso soñado y, a su lado, ya estaba Isabel Pantoja, con la que se casaría ese mismo año y sería padre de su tercer hijo, Francisco José, conocido hoy por todos como Kiko.

LA FORTALEZA DE ISABEL

Cantora recibía a amigos, familia, periodistas y cámaras de televisión que querían grabar el día a día de uno de los toreros del momento. Abría sus puertas a los Pantoja, a



Paquirri con Isabel toreando una vaquilla en la plaza de toros que hizo construir en Cantora.



Paquirri e Isabel pasaron en Cantora momentos felices con los hijos que él había tenido con Carmina Ordóñez, Fran (50) y Cayetano (47)

El día que Paquirri murió, la caja fuerte de Cantora se abrió y desaparecieron joyas y dinero

Empezó una guerra familiar que enfrentó a Isabel Pantoja con los Rivera

los Rivera, a las familias de sus trabajadores, a la cuadrilla del diestro… Y, cuando tocaba recorrer las plazas de toros de toda España, quedaba en manos de Isabel, que poco a poco fue sintiendo aquel como su hogar y su fortaleza. Su madre, sus hermanos, sus sobrinos, toda su gente vivió en Cantora momentos inolvidables de felicidad que, en alguna ocasión, Paquirri tuvo que cortar. Así sucedió el día que, regresando de un viaje, se encontró a su cuñado Agustín a lomos de su caballo y tuvo serias palabras con él. Francisco y Cayetano Rivera vivieron en esta tierra los momentos más felices junto a su padre, que los hacía partícipes de todas sus aficiones.

LA GUERRA FAMILIAR

El 26 de septiembre de 1984 Cantora se tiñó de negro cuando un toro arrebató la vida a Paquirri en Pozoblanco. La felicidad dio pasó a las lágrimas más amargas. Aquella misma noche, mientras se velaba al torero, se abrió la caja fuerte y desaparecieron las joyas y el dinero que atesoraba. Empezaba así una guerra familiar que enfrentó a Isabel con la familia Rivera de por vida pero que tuvo siempre un objetivo claro por parte de la cantante: quedarse con Cantora. Y así fue. La suma de su usufructo viudal y la legítima de su hijo se conmutaron por Cantora in extremis, cuando tres años después estaba a punto de expirar el plazo para repartir la herencia. Madre e hijo, en proporción de 51 y 49 por ciento respectivamente, pasaron a ser los legales propietarios del sueño de Paquirri.

DIEZ AÑOS DE ABANDONO

Cantora quedó desierta más de una década, más allá del arrendamiento de algunas hectáreas para ganadería. La vida de Isabel se había reconstruido en Madrid junto a su hijo. Encarna Sánchez le ayudó a buscar la casa en la que superar la pérdida de su marido. Años después, fue María del Monte la amiga que le devolvió la sonrisa a la cantante y, poco a poco, las fuerzas para volver a pisar Cantora. Vacaciones de verano, estancias temporales… La fin-

ca siempre era el lugar al que la artista quería volver. Allí pasó temporadas Diego Gómez mientras fueron pareja, y después lo haría Julián Muñoz, quien se hizo cargo de numerosas reparaciones y mejoras que tanta falta hacían después de años de abandono. Alumbrado, naves nuevas para las caballerizas, renovación de instalaciones y un sinfín de reparaciones que Isabel no había realizado en todo ese tiempo.

EL ENCIERRO DE ISABEL

Tras la ruptura con Julián Muñoz, y la implicación de Isabel en el caso Blanqueo, Cantora dejó de ser un hogar para convertirse en un búnker. Junto a su madre, doña Ana, y sus hermanos, Pantoja se atrincheró en la finca en la que un día fue feliz. Llegaron las lágrimas, el miedo, el encierro perenne. El 21 de noviembre de 2014, al filo de las siete de la mañana, un coche la arrancó de cuajo de su habitación para llevarla a la cárcel. Dijo hasta pronto llena de pánico, pero sabiendo que era el lugar al que habría de volver.

LOS RECUERDOS DE PAQUIRRI

En unos días, Isabel dirá adiós para siempre. Llevará solo sus pertenencias más personales. El resto, se quedará un tiempo a la espera de que el grupo inversor interesado en adquirir Cantora cierre las negociaciones. Entonces, un camión de mudanzas trasladará a Madrid todo lo demás, incluidos los recuerdos de Paquirri. Los suyos propios y los que durante cuarenta años se ha negado a entregarles a sus dos hijos mayores. La Cantora de Paquirri, la de Isabel Pantoja y la de España desaparece para siempre. Después, será otra cosa.

Por Sandra Aladro. Fotos: Agencias/Archivo.

Cantora fue también el hogar de Isa Pantoja (28), a la que Isabel adoptó en Perú en 1996. La mala relación de madre e hija ha hecho que Isa lleve tiempo alejada de la finca.

Kiko Rivera, distanciado hoy también de su madre, ha disfrutado también del sueño de su padre. En la foto, montando uno de los caballos de la finca, en la que Paquirri construyó también una caballeriza.

Manu Ríos (25) nació en Calzada de Calatrava (Ciudad Real) y empezó a cantar, bailar, actuar y también ejercer como modelo para firmas internacionales.

El amante de Blanca Suárez en 'Respira'

El último éxito del actor es la serie 'Respira', en Netfflix, donde comparte protagonismo con Blanca Suárez con la que se ha entendido muy bien.



MANU RÍOS, EL ACTOR DE MODA

De cantar en la peluquería de su madre a triunfar en todo el mundo

Se dio a conocer en 'Élite', ha trabajado con Almodóvar y ahora arrasa con la serie 'Respira'

De cantar en las fiestas de su pueblo a convertirse en chico Almodóvar, parece algo difícil, pero puede lograrse y Manu Ríos lo sabe bien. El actor de 25 años tuvo claro desde pequeño que quería ser artista y, para ello, utilizó todos los recursos que Calzada de Calatrava, su pueblo de Ciudad Real puso a su alcance: clases de danza, interpretación, y la peluquería de su madre, que fue el escenario perfecto para comenzar a demostrar sus dotes en la canción. Después hizo lo propio con el baile en 'Tu sí que vales', y ya nunca dudó de su valía.

CHICO ALMODÓVAR

En 2014 la interpretación llegó a su vida con la serie 'El chiringuito de Pepe' y en 2019 el éxito rotundo cuando le dieron el 'sí' para interpretar a Patrick Blanco en 'Élite'. Desde entonces hasta hoy ha cosechado diez millones de seguidores en Instagram, ha trabajado como modelo para firmas como Louis Vuitton, Versacce, Balmain o Dolce & Gabbana, e hizo 'Extraña forma de vida' bajo las órdenes de Pedro Almodóvar. Fue invitado a la gala del MET, a la que acudió junto a Rosalía y Penélope Cruz, y ahora es el



Tiene su propia firma de moda y hace tres meses se compró un piso en el centro de Madrid de 130 m²

protagonista del último éxito español de Netflix, 'Respira', en el que trabaja junto a Blanca Suárez.

En cuestión de cinco años su vida ha dado un giro de 180 grados y ha cumplido sueños que probablemente no sabía que tenía. Dejó su pueblo (que comparte con Almodóvar) y está centrado en la interpretación, aunque no descarta hacer hueco para darle más protagonismo a la música en su vida. Desde muy pequeño hacía sus covers en YouTube con bastante éxito, pero en los últimos años esto solo ha sido un hobby que ahora aspira con convertir en parte de su currículum.

SU MARCA DE ROPA TRIUNFA

Algo que ya ha hecho con la moda, ya que ha convertido su pasión en negocio y lo ha hecho de la mano de un muy buen amigo, Marc Forné, con el que además se le ha relacionado como pareja, aunque ninguno, nunca, ha confirmado ese extremo.

Juntos han puesto en marcha Carrer, una firma que ofrece moda sostenible con diseños atemporales y unisex, y con precios que van desde los 50 euros si hablamos de gorras o camisetas, hasta los casi 400 en el caso de prendas más elaboradas como abrigos. La empresa, debido a su reciente creación, todavía no ha presentado cuentas, pero atendiendo al gran número de prendas que aparecen como agotadas en la web, resulta evidente que el proyecto marcha mejor de lo que esperaban.

HA INVERTIDO EN INMUEBLES

Al margen de lo artístico, Manu Ríos también ha hecho otros movimientos financieros, probablemente con el fin de invertir lo que está generando estos años de bonanza, pues la suya es una profesión muy inestable. Se ha lanzado al sector del ladrillo. En junio de este mismo 2024 firmó la compra de un piso en pleno centro de Madrid de ciento treinta y dos metros cuadrados y siete habitaciones, y dio de alta una empresa para gestionar el alquiler de bienes inmobiliarios, por lo que se deduce que su intención no es vivir en esta propiedad, si no alquilarla, muy probablemente por habitaciones.

Sin duda, a sus 25 años, Manu Ríos es el chico del momento. Conquistar Netflix, a Almodóvar y codearse con Rosalía o Penélope Cruz mientras sacas adelante tu propia firma de moda e inviertes en ladrillo no es algo que uno pueda decir cada día, y demuestra que, aunque está disfrutando de las mieles del éxito, también está pensando en el futuro. Y si sigue así, sin duda, lo tiene resuelto.

Por Noelia Zazo. Fotos: Pedro Pernía/Gtres.



La serie con la que dio la vuelta al mundo

Manu fichó por la cuarta temporada de 'Élite', donde daba vida al alocado y vividor hijo del director del instituto.



Su debut en la tele

En 'El Chiringuito de Pepe' mostró su habilidad como actor y músico, en la piel de un joven que tocaba la guitarra.

“Quiero empoderar a mis hijos y que entiendan el valor de ser mestizos para que saquen fuerza de eso”

“Sus amiguitos en EE UU tienen padres latinos y no hablan español porque les hace sentir inferiores”

Beatriz Luengo (41) tiene un hijo de 8 y una hija de 3 años con Yotuel Romero. La actriz, compositora y cantante ha publicado ‘Hasta que se acaben las canciones’, su primera novela.

BEATRIZ LUENGO

“Mi niña tiene acento cubanito y mi niño acento español”

Tras triunfar como compositora para Ricky Martin y Jennifer López, debuta como novelista con una historia inspirada en su amor con Yotuel Romero, junto al que tiene dos hijos de sangre “española, cubana y flamenca”



Un amor que surgió en ‘Un paso adelante’

Beatriz y Yotuel pasaron por el altar en 2008, tras conocerse en 2003 en la serie ‘Un paso adelante’. Viven en Miami.

Qué pasaría si una gata fuera nombrada heredera de una fortuna millonaria? Es la premisa de la que parte el nuevo libro de Beatriz Luengo y su primera novela. La artista debuta en el mundo de la ficción con ‘Hasta que acaben las canciones’, una historia en la que hay mucho de ella y de su amor de dos décadas con el cantante Yotuel Romero.

▸¿Cómo se te ocurrió esta novela?

-Tenía la necesidad de contar la historia de una pareja interracial, donde se pone en valor la diferencia cultural como algo que da sentido a la relación. Llevo muchos años con mi chico y me preguntan por qué llevamos tanto tiempo. Hace poco entendí que es porque venimos de dos realidades muy distintas y no paramos de descubrirnos todos los días.

▸Te has inspirado en vuestra historia de amor.

-La historia de amor de la novela empieza con el olor y la piel, la electricidad que te provoca una persona. Eso es como mi historia con Yotuel, fue pura electricidad y energía, fue rozarme con él y sentir cómo me erizaba entera. Sentía un amor que era muy incontrolable y muy sin sentido porque no le conocía. Incluso sin verle en el rodaje [se conocieron rodando ‘Un paso adelante’], sentía que me pasaba al lado y ya le sentía. La gente nos decía que duraríamos dos días y ya llevamos un buen rato, y dos hijos.

“La gente decía que Yotuel y yo duraríamos dos días y ya llevamos un buen rato, y dos hijos”



"Ser cubano en España es ser exótico., pero Yotuel llegó primero a Francia, vivió en el metro, sintió el racismo muy fuerte", nos cuenta Beatriz.

▸Tú, que decidiste dejar atrás tu tierra, eres mucho como la protagonista de tu novela, Luciana, que sabe lo que es empezar de cero.

-Cuando emigras piensas que es temporal, por lo menos en mi caso, pero cuando se va alargando se te empieza a despertar un sentido de procedencia muy fuerte y más en una ciudad como Miami. Tienes esa necesidad de ir por la calle y que la gente sepa que tu eres española. A la vez te abre mucho más los sentidos hacia tu país. Ahora cuando vengo aquí, disfruto de un montón de cosas que antes las daba por sentado.

▸En la novela se habla de los prejuicios, algo que Yotuel y tú habéis sentido en vuestra propia piel.

-Yotuel dice que se siente muy orgulloso de ser español porque es el sitio en el que mejor le han tratado en el tema del racismo. Ser cubano en España es ser exótico. Él llegó primero a Francia, vivió en el metro, sintió el racismo muy fuerte. En Estados Unidos, donde vivimos ahora, los latinos ocupamos un tercer escalón. Hablo en el libro de validar al que emigra porque, al final, el que se va no es porque quiere. A mí me gustaría que el trabajo que tengo en Miami y la red que me he formado allí de amigos, estuviese aquí. Si pudiera cerrar los ojos y pedir un deseo, sería volver a España.

▸Tu hijo, de hecho, es un enamorado de nuestro país.

"Siempre he tenido poco pecho y lo he usado para empoderarme. En 'UPA' me negaba a usar sujetadores con relleno"

"Mi abuela no sabe leer. Está orgullosa de que escriba libros. Ella me transmitió la importancia de la lectura"

-Dice que es español todo el rato. Es curioso porque mi niña tiene acento cubanito y mi niño tiene acento español. Dice las "zetas" de forma muy marcada, ha agarrado más mi acento. Mi hija pasa mucho tiempo con mi suegra, que es cubana, y se agarra más su acento. Ahora ha estado tres meses aquí, porque el año pasado, durante el rodaje de 'UPA Dance Next', estuve viniendo bastante. Pero anhelo regresar y mis hijos adoran España. A mi niña le preguntas y te dice que es española, cubana y flamenca.

▸Tu abuela también es muy importante para ti, ¿ha leído tu libro?

-Mi abuela no sabe leer. Le gusta mucho sentarse a escuchar y que le contemos. Desde muy pequeñita me decía que aprendiese a leer, que era muy importante. Su padre fue profesor, pero solo enseñó a leer a los varones, no a las mujeres, porque consideró que no lo iban a necesitar. Se siente muy orgullosa por cómo me pudo transmitir la importancia y el poder de la lectura.

▸¿Te consideras una mujer empoderada?

-Yo empecé a empoderarme desde joven, en 'Un paso adelante', con cosas tan pequeñas pero tan importantes como que los manager te decían que tenías que ponerte pecho para hacer televisión. Yo siempre fui una chica con poco pecho y lo usé como mi empoderamiento, no dejaba que me pusieran sujetadores con relleno. Pensaba que quería mostrar esa parte y, sin ser

muy consciente, muchas chicas se identificaron conmigo, que tenía un cuerpo más redondito y era chiquitita. También criticaban mi música, me tuve que ir a Francia y empezar de cero. Siempre he sentido que iba con mi honestidad sintiendo que me abría paso. Siento que esta es la actitud.

▸¿Cómo transmites esos valores a tus hijos?

-Ahora quiero empoderarles a ellos. Me pongo en su lugar, son mestizos, viven en EEUU, donde hay tanto problema racial y de identidad; donde sus amiguitos tienen padres latinos y no hablan español, porque hablar español es una cosa que te hace sentir inferior. Quiero que entiendan el valor de ser españoles y ser cubanos. Tienen que sentir la fuerza que les da eso y sacarlo, no esconderlo.

"Yotuel dice que se siente orgulloso de ser español porque es el sitio en el que mejor le han tratado"

▸Eres de las pocas cantantes españolas que ha sido recibida en la Casa Blanca.

-Nunca te esperas que te pueda pasar algo así. Nos recibieron con un cuarteto de cuerda. La canción 'Patria y vida' ha entrado a ser parte del libro del Congreso de los Estados Unidos, al lado del discurso de Martin Luther King, con un mensaje: "Para que las futuras generaciones sepan que fue un himno de libertad". Firmamos la página, que te dan impresa en letras de oro.

Por Laura Martín Fotos: Sergio Moreno. Maquillaje y peluquería: Paco Jaén By Alberto Dugarte Institute. Estilismo: Verónica Miyun y José Miyun. Agradecimientos: Mattui Collection, Sfera, Azarey Shoes, Hotel Hyatt Centric Gran Vía Madrid.

A pesar de venir de vez en cuando a España, Beatriz confiesa sentir añoranza por su tierra. "A mí me gustaría que el trabajo que tengo en Miami y la red que me he formado allí de amigos, estuviese aquí. Si pudiera cerrar los ojos y pedir un deseo sería volver a España".

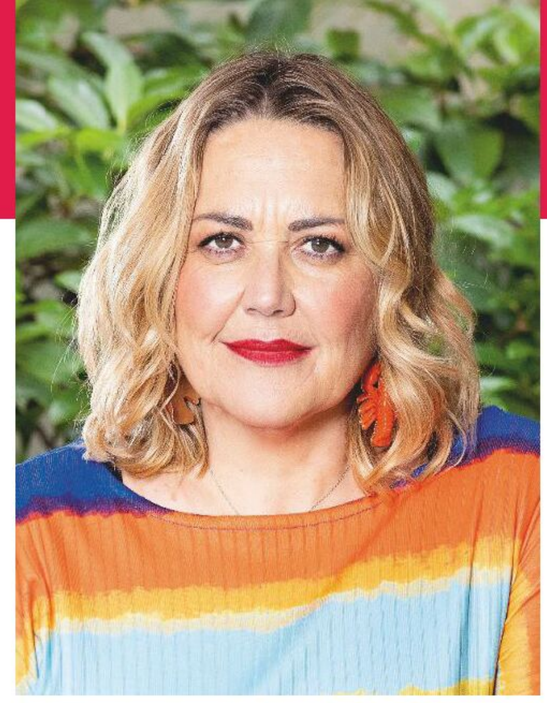
SU MARIDO LA DROGABA Y LA OFRECÍA A HOMBRES PARA QUE LA VIOLARAN MIENTRAS ÉL LO GRABABA

La víctima que hizo cambiar la vergüenza de bando

Gisèle Pélicot ha pedido que el juicio contra su marido y los 50 hombres acusados de violarla sea público y se les pueda identificar a todos. Con este valiente gesto se ha convertido en abanderada de la lucha contras las víctimas de las agresiones sexuales



La hora negra



por
Mayka Navarro

La vergüenza cambió de bando. Es posible que todavía no seamos capaces de valorar la magnitud del gesto de Gisèle Pélicot. La aportación a la lucha contra las violencias sexuales que significa que esta jubilada francesa de 72 años decidiera plantarse a cara descubierta ante el mundo para detallar cómo su marido ofreció su cuerpo a más de un centenar de hombres que durante diez años la violaron mientras él grababa las atrocidades. Hay tanta dignidad en la decisión de esta víctima que el mundo se hace pequeño ante su fortaleza. El individuo con el que convivió más de cincuenta años, con el que tuvo tres hijos y siete nietos, ofreció su cuerpo inerte, pero fracasó en su objetivo de matarla en vida. A las mujeres se nos exige ser valientes. La actitud de Gisèle no es valentía, es compromiso, solidaridad y el deseo de que su historia sirva a otras mujeres con miedo a dar el paso y denunciar, con la cabeza bien alta y sin vergüenza.

ERAN SUS VECINOS

La vida de esta mujer era feliz. Con una familia maravillosa y un marido estupendo al que le gustaba pedalear por los alrededores de Mazan, un pueblo del sur de Francia donde se habían mudado ocho años atrás. Una mañana recibió una llamada de la comisaría. El policía le pidió que se acercara para ver unas imágenes. Clasificadas en carpetas del disco duro del ordenador de su marido, había vídeos en los que ella aparecía dormida, inerte, tumbada en la cama

El caso salió a la luz en 2020 pero el juicio ha empezado ahora

A la izquierda, Gisèle llegando al juicio. Su marido, Dominique Pélicot, fue detenido en septiembre de 2020 por grabar bajo las faldas de varias mujeres en un supermercado. Así empezó una investigación en la que la Policía examinó su ordenador para comprobar si había grabaciones anteriores y descubrieron el archivo del horror que guardaba.



“Me trataban como a una muñeca, yo era una bolsa de basura”, dijo Gisèle en su desgarradora declaración en el juicio

Los hombres que fueron grabados violando a Gisèle eran vecinos de la zona con los que su marido contactaba por Internet

La mayoría asegura que no sabían que ella estaba inconsciente y que pensaban que era un juego entre el matrimonio



Dominique Pélicot, el monstruo que era su marido

Gracias a que el juicio es público se ha podido inmortalizar el rostro del monstruo y de los otros 51 violadores igual de culpables.



Muchas feministas acompañan a diario a Gisèle en las puertas del juzgado. "Su actitud es extremadamente digna", dice la portavoz de una asociación.

de su dormitorio al que accedían decenas de hombres que la agredían sexualmente. Violadores que los investigadores supieron después que el marido contactaba por Internet y que eran vecinos de la zona. Aunque en las imágenes se distinguieron a casi un centenar, los policías solo pudieron identificar a 51. Algunos con antecedes por delitos sexuales y casi todos con buenas profesiones. Un periodista, un bombero, un militar, un policía de prisión… Hijos, padres, hermanos y amigos.

UN PUDOR DESGARRADOR

El caso salió a la luz en 2020, pero apenas tuvo repercusión. Los investigadores y los periodistas respetaron el anonimato de la víctima, por expreso deseo de ella. Una actitud de mantenerse a la sombra y a escondidas por vergüenza que hoy en día sigue siendo el común denominador de la gran mayoría de las víctimas de violencias sexuales. Un pudor desgarrador que las hunde más si cabe en un pozo oscuro del que cuesta asomar la cabeza. La iniciativa para que esa vergüenza cambiara de bando la inició la hija, Caroline Darian, quien escribió un libro y concedió entrevistas alertando sobre la sumisión química en las agresiones sexuales. La mujer, que sospecha que también pudo haber sido violada por su padre, fundó la asociación #Noteduermas. Y convenció a su madre para que el juicio, que empezó en Aviñón, se celebrara en audiencia pública, con la presencia de los medios de comunicación que han inmortalizado los rostros del monstruo y de los otros 51 violadores igual de culpables, hombres que bajaron la cabeza el día que declaró la víctima y que han tratado de no ser fotografiados. "Es hora de que la que vergüenza cambie de bando", declaró el abogado de Gisèle. Una frase que las feministas repetimos desde hace años y que resume la relevancia histórica de este proceso. "Lo hago en nombre de todas esas mujeres que quizás nunca serán reconocidas como víctimas", proclamó Gisèle el día que arrancó la vista.

RECHAZAR LA VERGÜENZA

Muchas feministas están acompañando a diario a Gisèle a las puertas del juzgado. Elsa Labouret, portavoz de la asociación Osez le féminisme!, la aplaude: "Su actitud es extremadamente digna. Rechaza la vergüenza, porque son quienes la violaron quienes deben cargar con ese peso. La vergüenza es uno de los grandes obstáculos para denunciar. Nos dicen que ser víctima de violencia sexual tiene un impacto sobre nuestra virtud, nos ensucia. Esa vergüenza juega un gran papel en la impunidad de los agresores", advirtió en una entrevista en El País.

TUVO QUE VERSE EN FOTOS

Con falda roja y camisa blanca, Gisèle declaró el tercer día del juicio. Un relato ininterrumpido de hora y media en el que narró el infierno que supuso conocer lo que el hombre en el que confiaba había hecho con ella. Comenzó con la llamada de los policías. En la comisaría le preguntaron si tenía una sexualidad normal, si practicaba intercambios. "Les dije que nunca, que soy mujer de un solo hombre". El horror no había hecho más que empezar. "Le vamos a mostrar cosas que no le van a gustar", le advirtieron. "'Señora, ¿se reconoce en esta foto?', me preguntaron. Yo no reconocía ni la mujer ni a la persona que estaba al lado, a mi lado". Sin





Gisèle durante el juicio junto a su hija, Caroline Darian, que fue quien convenció a su madre para que el juicio se celebrara en audiencia pública.

interrupciones contó cómo en esas dos primeras fotografías "yo estaba en mi cama, inerte y un hombre estaba a punto de violarme". Los policías quisieron mostrarle un video, pero no pudo. No podía soportarlo.

DEVASTADA Y SIN IDENTIDAD

En septiembre de 2020, Dominique Pélicot, hoy con 71 años, fue detenido en un supermercado de Carpentas cuando grababa a varias clientas por debajo de sus faldas. En ese momento, el hombre se excusó asegurando que había actuado "por impulsos incontrolables". Gisèle relató al juez cómo cada vez se olvidaba de más cosas, que sufría ausencias que atribuía al alzhéimer. Rememoró las mañanas que despertaba cansada, con incomprensibles dolores y molestias genitales; y el diagnóstico de enfermedades venéreas que no entendía cómo había contraído. La víctima quiso contar el proceso de reconstrucción en el que sigue inmersa. Y cómo salió de aquella casa que había sido su hogar durante 50 años, con dos maletas y un gato. "Era todo lo que me quedaba. Estaba devastada. No tenía identidad". El principal acusado reclutaba a los violadores en Internet. Solo 51 pudieron ser identificados. La mayoría asegura que no sabían que ella estaba inconsciente y que pensaban que era un juego entre el matrimonio. La detención del supermercado fue el inicio de una investigación en la que la Policía examinó el ordenador de aquel hombre para comprobar si había grabaciones anteriores. Lo que no esperaban encontrar era a la mujer del sospechoso violada por desconocidos en su propia casa. La mujer tardó en reunir la fuerza para visionar los videos. Con el tiempo los quiso ver todos. "Son escenas de horror, de violaciones insoportables en las que hay dos, tres hombres, sobre mí. No son escenas de sexo, son escenas de barbarie, de violencia. Aún no sé cómo mi cuerpo puede estar hoy aquí. La gente se preguntará ¿cómo esta mujer sigue en pie hoy?". Los investigadores localizaron más de 20.000 vídeos y fotografías ordenadas meticulosamente por carpetas bajo el nombre de los violadores y las fechas en las que se cometían los abusos: 'ABUS/noche del 26 de mayo de 2020 con MARC SODO por quinta vez' o 'ABUS/noche del 09/06/2020 con Charly por sexta vez'.

Gisèle despertaba cansada, con dolores genitales y fue diagnosticada con enfermedades venéreas que no entendía cómo había contraído

NINGUNO HIZO NADA

Gisèle preguntó cómo fue posible que ninguno tuviera la lucidez para pensar que allí pasaba algo raro. "Me trataban como una muñeca, yo era una bolsa de basura". Ni llamaron a la Policía los violadores, ni los que al llegar a la vivienda, dieron media vuelta y se largaron de un portazo. Los investigadores sospechan que fueron media docena. Ni uno solo tuvo la empatía con aquella mujer, la clemencia o la solidaridad para alertar a la policía. Podría haber sido una llamada anónima. Una carta sin remitente en un buzón. Pero no. Ninguno hizo nada. Callaron y siguieron con sus vidas como si nada. Porque eso era para ellos aquella mujer inerte, nada.

Síguela en www.lecturas.com

Margot Robbie (34) luce orgullosa su embarazo. La actriz australiana saltó a la fama con la serie 'Vecinos'', pero tras mudarse a EE UU ha sido nominada al Óscar en tres ocasiones: 'Yo, Tonya', 'El escándalo' y 'Barbie'.

LA PROTAGONISTA DE 'BARBIE'

Margot Robbie presume de embarazo en Italia

La actriz y su marido, el actor Tom Ackerley, viven sus últimas vacaciones antes de convertirse en padres por primera vez

Margot se dio a conocer con el culebrón 'Vecinos' y saltó a Hollywood al lado de Leonardo DiCaprio en 'El lobo de Wall Street'



La muñeca que la hizo multimillonaria

Margot no solo protagonizó 'Barbie', sino que produjo la película, la más taquillera de 2023. Se estima que se embolsó 45 millones de euros.



Margot Robbie y Tom Ackerley se casaron en secreto en una ceremonia íntima celebrada en Australia en 2016.



La pareja anunció a principios de verano que esperaba su primer bebé.



Complicado paseo por las rocas

En Palmarola, una isla considerablemente escarpada, hubo momentos en que Margot tuvo que ser ayudada para caminar entre las rocas y no caerse.

Margot Robbie se atreve con todo. Luciendo una ya más que abultada barriguita de embarazada, la actriz y su marido, junto a unos amigos, visitaron la escarpada y deshabitada isla de Palmarola, al oeste de la costa italiana. La intérprete de 'Barbie' fue una más a la hora de caminar por las rocas. Tom, su marido y su socio en la productora que poseen, estuvo pendiente de ella en todo momento y no dudó en ayudarla para que no perdiera el equilibrio.

Por Montse Jolis. Fotos: Photone.



En el video, que dura tres minutos y fue grabado en los bosques de Norfolk, se puede ver a Kate y Guillermo (42) muy cariñosos.

KATE ANUNCIA QUE HA FINALIZADO EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA

“Ha sido muy duro y aterrador”

Con un emotivo video, comparte la mejor de las noticias aunque se muestra prudente: “Me queda un largo camino para estar curada”

Tras someterse a una operación en enero, Kate Middleton (42) anunció el 22 de marzo que estaba en tratamiento por un cáncer. Desde entonces solo ha acudido a dos actos públicos.

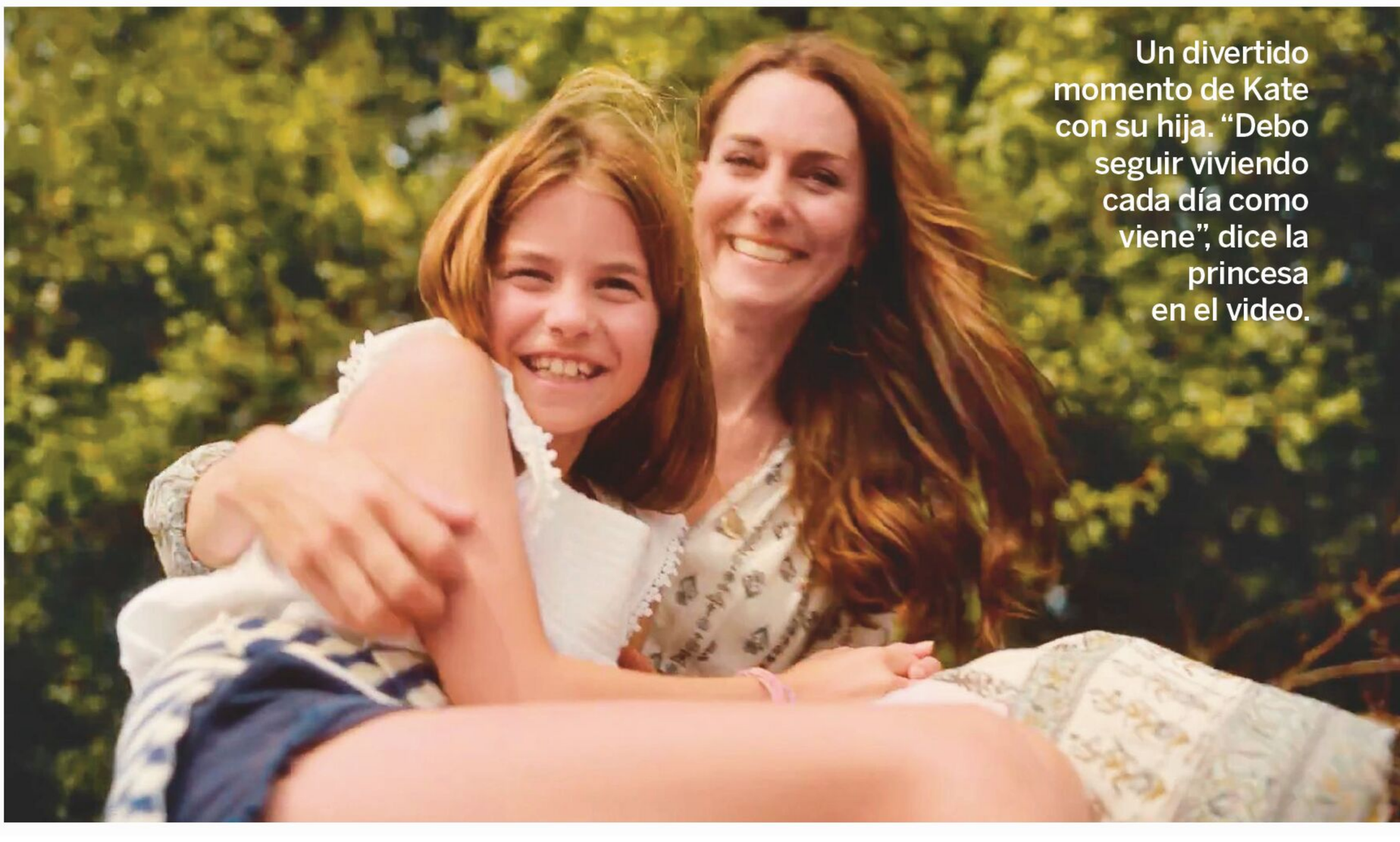


Kate y Guillermo muestran su lado más familiar con sus tres hijos, Louis (6), Charlotte (9) y George (11).

Kate Middleton ha anunciado que ha finalizado el tratamiento de quimioterapia. Lo ha hecho con su propia voz en un emotivo video de unos tres minutos en el que se la puede ver muy recuperada y compartiendo una jornada campestre junto a Guillermo y sus tres hijos. Es una imagen de tranquilidad y esperanza.

APRECIO POR LA VIDA

En el video, que fue grabado hace un mes en los bosques de Norfolk, la princesa de Gales comparte los miedos que han marcado estos meses de lucha contra la enfermedad: "Los últimos nueve meses han sido increíblemente duros para nosotros como familia. La vida tal como la conocemos puede cambiar en un instante y hemos tenido que encontrar una manera de navegar en aguas turbulentas y avanzar por caminos desconocidos. La experiencia del cáncer es compleja, aterradora e impredecible para todos,



Un divertido momento de Kate con su hija. "Debo seguir viviendo cada día como viene", dice la princesa en el video.

"Ahora mi objetivo es hacer todo lo necesario para mantenerme libre de cáncer", dice Kate

especialmente para los más allegados". El video está lleno de imágenes bucólicas y familiares, e incluso se muestra una partida de cartas con los Middleton, una manera de confirmar que los padres de Kate han estado muy presentes este tiempo. A pesar de la indudable alegría, Kate se muestra prudente al hablar de su futuro: "Aunque he terminado la quimioterapia, me queda un largo camino para estar curada y debo seguir viviendo cada día como viene". La princesa confiesa que tiene ganas de volver a sus compromisos pero que vivirá cada día según venga. Con todo, revela que aborda esta nueva etapa "con un renovado sentido de esperanza y aprecio por la vida".

Por E. Cebrián. Fotos: @willwarr

Durek Verrett (49)y Marta Luisa (52) hicieron pública su relación en 2019. Una noticia que escandalizó a Noruega. En 2022 la princesa renunció a sus funciones como miembro de la familia real noruega.

DUREK VERRETT, EL NUEVO MARIDO DE MARTA LUISA DE NORUEGA

El polémico chamán que dice que fue faraón en una vida anterior

Guía espiritual de muchos famosos, asegura haber resucitado de entre los muertos y sus anteriores parejas le tachan de controlador

Consejero y amigo de Gwyneth Paltrow

Durek es asesor espiritual e íntimo amigo de la actriz Gwyneth Paltrow a la que llama "mi familia". Fue la primera a la que enseñó el anillo de compromiso que le regaló a Marta Luisa. "Tener su aprobación me hizo feliz", dijo Durek.



Marta Luisa de Noruega y Durek Verrett ya son marido y mujer. La rebelde princesa de la realeza europea y el polémico chamán estadounidense de origen africano se dieron el "sí, quiero" el sábado 31 de agosto en una fastuosa boda en Geiranger, un fiordo noruego declarado Patrimonio de la Humanidad. Pocos días después del enlace, el rey Harald de Noruega tomaba la drástica decisión de reestructurar el organigrama de la familia real noruega para dejar claro que el chamán no forma pare de ella. En la web oficial de la monarquía noruega Marta Luisa sigue constando como "miembro de la realeza", pero ya no tiene título de Alteza Real.

CUATRO MINUTOS MUERTO

Guía espiritual de actrices como Rosario Dawson o Gwyneth Paltrow, la polémica rodea la vida de este chamán nacido en California. Asegura haber sido rey en una vida anterior y faraón en el antiguo Egipto. Durek Verrett, que en sus inicios ejerció un tiempo como modelo y pasó un año en prisión por organizar una fiesta en una casa abandonada que acabó incendiada, asegura también

Afirma que puede comunicarse con los animales y con los ángeles y curar enfermedades graves

"El cáncer es consecuencia de que una persona ya no quiere vivir", ha dicho

La pareja se dio el "sí, quiero" el pasado 31 de agosto en Noruega. Han sido acusados de lucrarse con su boda, pues instalaron un puesto de venta de ropa de la firma de ella y los invitados debían pagar 19 euros por consumición a partir de la sexta bebida que consumieran.



“Mi hijo le ha lavado el cerebro a la princesa”

Veruschka Urquhart (78), la madre de Durek, vive distanciada de su hijo desde hace tiempo. Asegura tener poderes para sanar como él y trabajaron un tiempo juntos, pero ella dice que su hijo es un manipulador y que Marta Luisa ha caído en sus redes.

Los abogados de Marta Luisa amenazaron hace poco a la madre de Durek con una demanda millonaria si no dejaba de hablar de su hijo y de la princesa en los medios.

haber resucitado de entre los muertos. “Pasé cuatro minutos muerto”, ha contado Durek, que estuvo un año en coma por una insuficiencia renal. Afirma también que puede comunicarse con los animales y los ángeles y curar enfermedades graves. “El cáncer es consecuencia de que una persona ya no quiere vivir”, ha llegado a decir.

POLÉMICO PASADO AMOROSO

Su pasado amoroso tampoco está libre de polémica. En 2005 se casó con Zaneta Marzalkova, una mujer de origen checo que residía en Los Ángeles a la que acabó denunciando por ilegal y fue deportada. Durante ocho años tuvo una relación con Hank Green-

El chamán estuvo a punto de casarse con un masajista de Hollywood que le acusó de manipulador y de dirigir una secta

berg, un masajista con el que llegó a comprometerse y que acabó acusándole de manipulador y de dirigir una secta. Tiana Griego, su manager, con la que convivió seis años, le define como un hombre controlador.

LA PESADILLA DE LA PAREJA

Y no son solo sus parejas las que destacan la parte más oscura de Durek. Su propia madre, Veruschka Urquhart, ha dicho de él: “Durek no te ayuda a encontrar la luz divina. Te lleva a su luz, donde puede infiltrarse y manipularte”. El chamán lleva ya tiempo distanciado de su progenitora, a la que no invitó a la boda. Como él, ella también asegura tener poderes para sanar. Trabajaron juntos en

“Durek no te ayuda a encontrar la luz divina. Te lleva a su luz, donde puede manipularte”, ha dicho su madre

el pasado pero, Veruschka asegura que decidió seguir sola su propio camino por las malas prácticas que utilizaba su hijo. “Él no trabaja para el mundo, trabaja contra el mundo”, ha dicho.

La madre del chamán, que asegura que ella predijo hace muchos años que su hijo se casaría con una princesa noruega, ha sido una auténtica pesadilla para Durek y Marta Luisa. Vive sola en Nueva York y no ha dejado de hablar de la pareja a la prensa. Algo que hace unos meses llevó a la princesa Marta Luisa a amenazar a su futura suegra con una demanda millonaria. Veruschka llegó un día a asegurar públicamente que su hijo había “lavado el cerebro a la princesa”.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias

Tiene su propia banda de música



Durek ha creado su propia banda de música con dos amigos, The Jacketeers. El año pasado debutaron con un single en el que cantan un tema en noruego.

El rey Harald ha reestructurado el organigrama de la familia real para dejar claro que Durek no forma parte de ella

Marta Luisa ya no tiene tratamiento de Alteza Real y tiene prohibido lucrarse utilizando el título de princesa

“Nuestro amor puede soportar cualquier cosa”, dijo Marta Luisa a los que criticaron su compromiso con Durek. El chamán tiene una excelente relación con las tres hijas que la princesa tuvo con Ari Behn, Maud (21),Lea Isadora (19) y Emma (15).

Brad ha presentado a su novia en sociedad



Brad Pitt (60) escogió la première de su película para presentar en sociedad a su nueva pareja, Inés de Ramón (34).



Las dos parejas se trasladaron en los típicos vaporettos por los canales de la romántica ciudad.

SALEN A CENAR CON SUS PAREJAS

George y Brad, doble romántica cita en Venecia

Los actores disfrutaron con sus parejas, Amal Clooney e Inés de Ramón, de una cena de lujo en un conocido restaurante de la ciudad

Venecia, una de las ciudades más románticas del mundo, fue escenario de una cita doble de altos vuelos. Se trata de la noche que George Clooney y Brad Pitt, íntimos amigos desde hace dos décadas, disfrutaron junto a sus parejas, Amal y la diseñadora de joyas de origen español Inés de Ramón.

UN VÍNCULO ESPECIAL

Brad y George presentaron película en el festival de cine de Venecia y el ex de Angelina Jolie escogió la ocasión para hacer su primer aparición pública con su nuevo amor, con quien sale desde hace dos años. George y Amal quisieron compartir con sus amigos una cena en su restaurante favorito, Da Ivo. El matrimonio conoce bien la ciudad, ya que en ella celebraron su boda, de la que pronto se cumplirán diez años.

Por E. Cebrián. Fotos: Gtres.

George Clooney (63) y Amal celebrarán (46) en unos días su décimo aniversario de boda, que fue precisamente en Venecia. Brad sale desde hace dos años con Inés de Ramón, una diseñadora de joyas de origen español.

Presumió de anillo valorado en dos millones



Lady Gaga (38) vuelve al cine con 'Joker: Folie à Deux' y para presentarla apareció con este increíble diseño de Dior y un tocado de Philip Treacy. La cantante estuvo acompañada de su prometido, Michael Polansky.

ACAPARAN LOS FLASHES EN EL FESTIVAL DE CINE

Georgina y Lady Gaga, las divas de Venecia

La española más internacional y la cantante, que vuelve al cine, eran las estrellas más esperadas y no defraudaron en la alfombra roja

Pedro Almodóvar hace historia



'La habitación de al lado' es la primera película española que gana un León de Oro. Pedro (74) recogió su premio muy emocionado y lo dedicó a sus dos musas, Julianne Moore y Tilda Swinton.

Georgina (30) se vistió de novia de Oscar de la Renta y estrenó corte de pelo. La pareja de Cristiano Ronaldo recibió el premio 'Diva e Donna' por su reality de Netflix, que ya calienta la llegada de una nueva temporada.

Nieves Álvarez (50) asistió al estreno de ‘Queer’ con un vestido de Alberta Ferretti que en su cuerpo quedaba como en lo alto de la pasarela.

El bailaor Joaquín Cortés (55) puso el sabor español en la alfombra roja.

Sienna Miller (42), ex de Jude Law, con Kevin Costner (69), con quien ha trabajado en la película del Oeste ‘Horizon’.

Nicole Kidman debía recoger el premio a mejor actriz pero tuvo que marcharse de Venecia porque falleció su madre

“Estoy en shock y tengo que regresar con mi familia, pero este premio es para ella. Fue quien me guió y me hizo”, dijo en un comunicado

La puesta en escena no es solo importante en el cine, también lo es en una alfombra roja. Y si hay dos mujeres que tienen eso clarísimo son Lady Gaga y Georgina Rodríguez. Lo volvieron a demostrar en el Festival de Venecia, confirmándose como las divas de esta edición.

LA ALEGRÍADE PEDRO

La única que podía haberles hecho sombra era Nicole Kidman que, tras estrenar hace unos días en el festival ‘Babygirl’ junto a Antonio Banderas, volvió a la ciudad de los

La hermana de Íñigo Onieva, Alejandra (32), hizo una aparición con un vestido de la firma Twinset.

Joaquin Phoenix (49) estrenó 'Joker: Folie à Deux' junto a Lady Gaga.

Rachel Weisz (54) y Daniel Craig (56) reclamaron su título de pareja perfecta. La actriz, con un vestido de lentejuelas azul noche de Atelier Versace, acompañó a su marido, que estrenó 'Queer'.

canales para recoger el premio a mejor actriz, pero tuvo que marcharse in extremis por el fallecimiento de su madre a los 82 años. "Estoy en shock. Este premio va para ella, fue quien me guió y me hizo", dijo en un comunicado. Quien sí pudo recoger su premio fue Pedro Almodóvar, que ha hecho historia al ganar el primer León de Oro para una película española con 'La habitación de al lado'. Pedro subió al escenario muy emocionado y agradecido a sus dos actrices, Julianne Moore y Tilda Swinton.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



JUNTO A PEDRO LARRAÑAGA

Maribel Verdú celebra sus bodas de plata

"Hoy hace 25 años del 'sí, quiero'. Gracias por quererme tan bonito". Así agradecía Maribel Verdú (53) a su marido, el productor Pedro Larrañaga, su amor en estos 25 años. Se conocieron en los 90 con la serie 'Canguros' en la que Maribel trabajó con Luis Merlo, hermano de Pedro, y se casaron en 1999. Prometieron que no se separarían por más de 15 días y lo han cumplido.



EN VALENCIA

Isabel Pantoja y Shaila Durcal cantan juntas

Isabel Pantoja (68) ha finalizado la gira con la que ha celebrado sus 50 años de profesión y lo ha hecho en Valencia con una invitada muy especial: Shaila Durcal (45). La tonadillera ha compartido escenario con la hija de Rocío Durcal, a la que ha rendido homenaje. "Yo fui y sigo siendo fan de su madre", ha dicho Isabel, que entre vítores ha bailado con Shaila el 'Garlochí'.



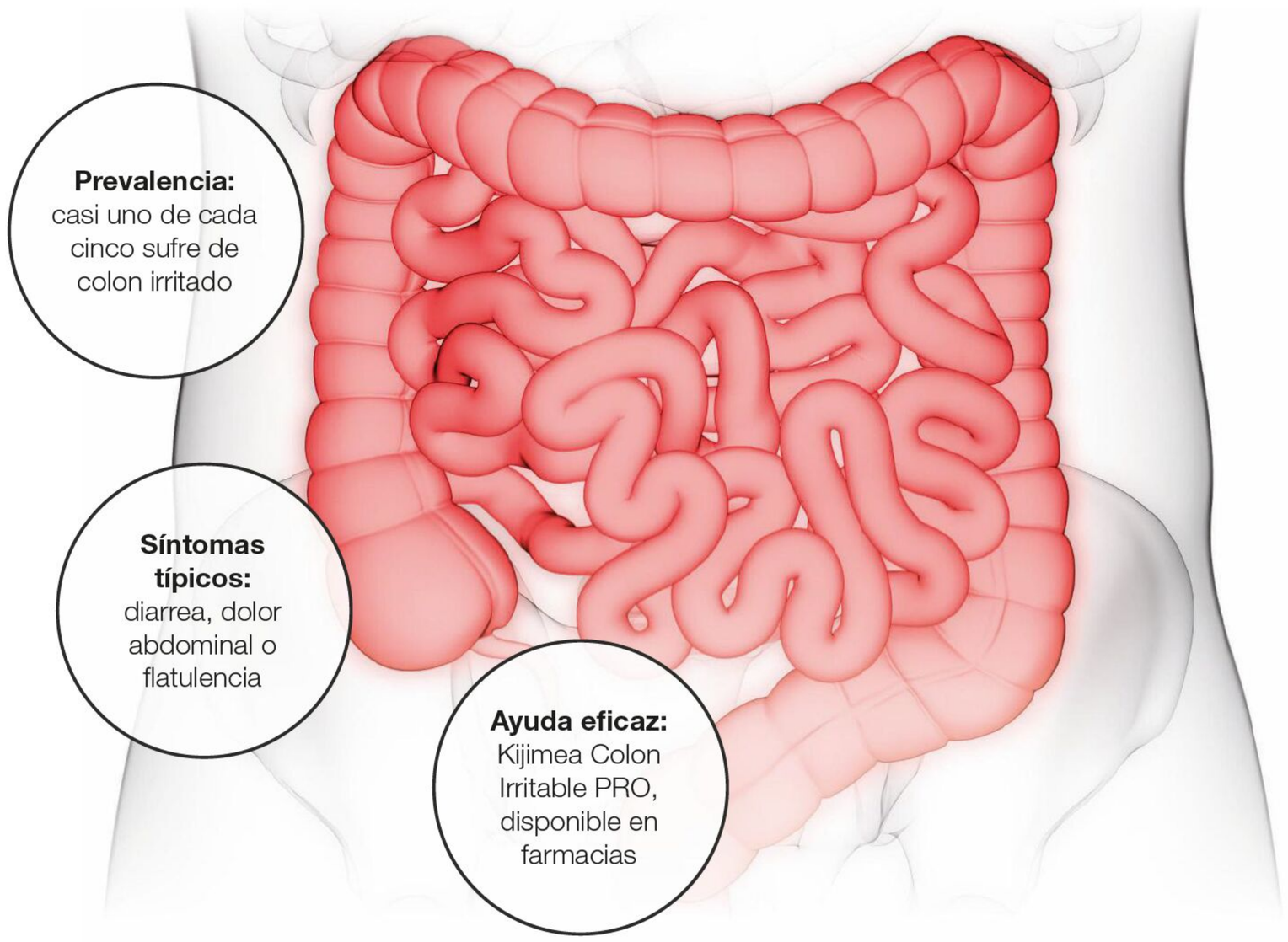
PASÓ 20 HORAS INGRESADO

JESULÍN SUFRE UN SUSTO POR UN MICROINFARTO

La salud le ha dado un buen susto a Jesulín de Ubrique (50). Este pasado fin de semana, el marido de María José Campanario, tuvo que ser ingresado de urgencia tras sentir unos dolores punzantes en el pecho y en la espalda. Por suerte, la prontitud con la que fue trasladado al centro sanitario hizo que fuera estabilizado y quedara fuera de peligro. Jesulín había sufrido un microinfarto, del que ya se recupera en su casa. "No sé lo que me ha pasado... Soy una persona tranquila, pero me voy a poner en manos de especialistas para que me ayuden", confesó el torero.

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

¿Molestias intestinales recurrentes?



Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

LO QUE REVELA LA CIENCIA

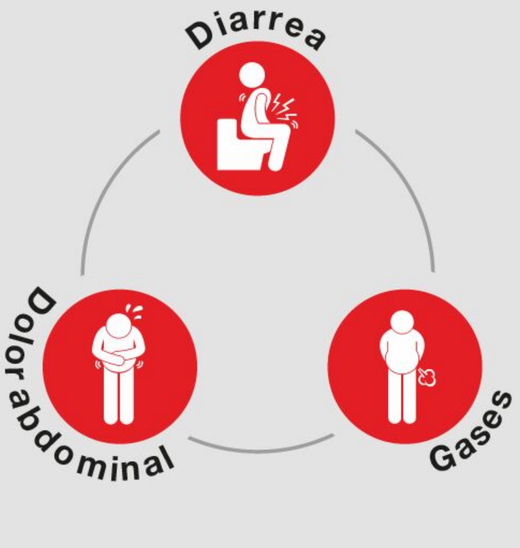
Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



Kijimea Colon Irritable PRO

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

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



www.kijimea.es

Anunciado en TV

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT



TRAS SU ACCIDENTE DE BICICLETA

EL HIJO DE ANGELINA MUESTRA SUS CICATRICES

El festival de cine de Toronto nos ha permitido descubrir las secuelas que un grave accidente de bicicleta ha dejado en el rostro de Pax Jolie-Pitt (20). El hijo de Angelina Jolie (49) y Brad Pitt (60) ha posado con su madre en la premierde 'Without Blood', película dirigida y escrita por Angelina en la que él también participa. A pesar de que se escondía tras unas gafas oscuras, se podían ver perfectamente las cicatrices que el accidente ha dejado en el rostro de Pax, que llevaba también una muñequera en el brazo derecho. El joven chocó en julio contra un coche en Los Angeles mientras conducía su bicicleta eléctrica. Sufrió un traumatismo complejo y ha tenido que hacer rehabilitación.



KATHY BATES

La actriz Kathy Bates (76) ha anunciado que se retira. "Este es mi último baile", ha asegurado la protagonista de 'Misery' y 'Tomates verdes fritos', refiriendose a la serie 'Matlock', aún pendiente de estreno.



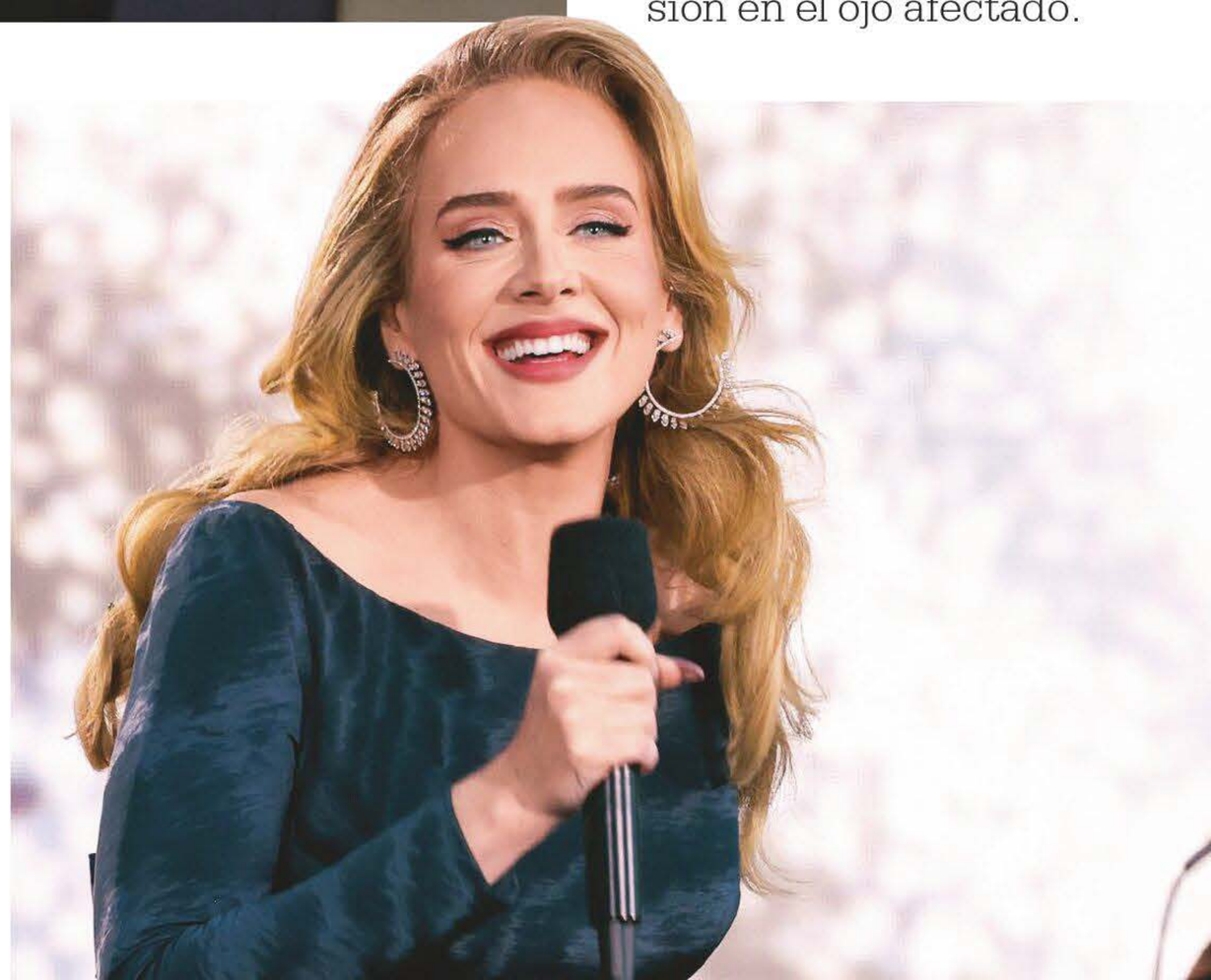
ELTON JOHN

Elton John (77) ha anunciado que, a causa de una infección ocular, ha perdido la visión de un ojo. El cantante lleva todo el verano en tratamiento y, aunque la recuperación es lenta, recobrará la visión en el ojo afectado.

ASEGURA QUE NECESITA DISFRUTAR DE SU HIJO

Adele anuncia que se retira "por un tiempo largo"

"Tengo diez shows aún por hacer, pero después de eso no los veré por un largo tiempo". Con estas palabras y visiblemente compungida, Adele (36) ha anunciado la intención de volver a retirarse de los escenarios, algo que ha hecho en varias ocasiones a lo largo de su carrera. Ahora, la cantante asegura que necesita descansar y "vivir una nueva vida que he estado construyendo para mí y mi hijo", dice. Adele, que tiene un hijo de 11 años, confirmó este verano su compromiso con su novio, el agente deportivo Rich Paul.





MARINA SAN JOSÉ ES LA PEQUEÑA DE LOS DOS HIJOS DE LA ACTRIZ Y VÍCTOR MANUEL

Ana Belén y su hija dan juntas una charla sobre cine en Málaga

El ciclo 'Cine de oro' que organiza el Festival de cine de Málaga en el Teatro Albéniz ha conseguido algo inédito: juntar a Ana Belén (73) y a su hija, Marina San José (40) sobre el escenario. Madre e hija viajaron a la Costa del Sol para dar una charla en común en la que hablaron de la importancia del cine en sus vidas. Marina es la menor de los dos hijos que la actriz tiene con Victor Manuel y es quien ha heredado sus dotes interpretativas, aunque también ha hecho sus pinitos en la canción. Ana Belén y Victor Manuel tienen otro hijo, David, de 47 años, que sí ha heredado la pasión por la música de sus padres y suele acompañarlos en sus giras tocando el piano.

PUBLIRREPORTAJE



Abuela, ¿Y TUS GAFAS?

Cuando Mona se jubiló, quería seguir viviendo como siempre, disfrutando a tope. Y sabía que para eso es muy importante la salud ocular. Y Mona ha encontrado una solución: ¡Blue Berry Eyebright!

ALGUIEN LE DIO UN CONSEJO

Un amigo de Mona le habló de los comprimidos Blue Berry con extracto de arándanos y luteína. Ella ya había oído hablar de la luteína y decidió probarlos.

SU NIETO SE DIO CUENTA DE UNA COSA MUY CURIOSA

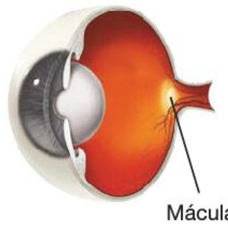
Un día, mientras iba conduciendo, pasó algo gracioso. Su nieto de diez años, que iba con ella en el coche, le preguntó: «Abuela, ¿no necesitas gafas?». Entonces Mona se dio cuenta de que había pasado algo muy importante ¡Y que era gracias a Blue Berry!

LOS COMPRIMIDOS ORIGINALES SUECOS PARA LA VISTA

Blue Berry se fabrica en Suecia. Estos comprimidos únicos contienen extracto natural de *Vaccinium myrtillus*, un tipo especial de arándano originario del norte de Europa. Los arándanos fueron uno de los primeros remedios que se vendieron en las farmacias suecas. Blue Berry es el único comprimido de arándano con extracto natural de eufrasia.



¡POR ESO BLUE BERRY ES TAN BUENO!


Mácula

La luteína es un pigmento que se encuentra en los arándanos y en las flores de tagetes. Pero también se encuentra en la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central. Blue Berry aporta 10 mg de luteína natural de tagetes al día. Además, también contiene vitamina A y zinc. El contenido de vitamina A ayuda a conservar la vista normal. Los arándanos y la eufrasia contribuyen a la salud ocular.



Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

Animal sin domesticar / Chaparrón de agua
Pariente del avestruz / Atreverse con todo
Electrodo negativo / Camino de Belén
Sí, parece que se trata del silicio
Muchas ganas de beber / Entender con rapidez
A todo pone objeciones / Tonto del bote
Relativa al campo / Se escucha y no se ve
La perdición del Titánic / Obra de un compositor
Un pequeño descanso / El fruto de la vid
Reverenciar al ser divino / Entre peseta y euro
Ella es Jennifer... / Excitadora de ánimos
Ceremonia de matrimonio / Delimitan cada día
Gran deseo de venganza / De ninguna manera
El territorio del duque / Quitar poco a poco
En el punto de mira / Aumentar el valor de algo
Sustancia mantecosa / Hacer halagos y caricias
Un rey francés / Pez común en Islandia
Minoría selecta o rectora
Maúllo como los gatos / Tiene mucha longitud
En opinión de la oveja / Persona sosa o incauta
Cierra la puerta / Se habla al norte de África
Una del norte de Siria
Querer mucho a Mar / Trabajad la tierra
Algunos la tienen dura / Alegrar las carnes
Y figura, hasta la sepultura
Agua, azúcar, ron y limón / Menos que más
Amamantó a Rómulo / Viven mujeres musulmanas
La segunda en música / Detengan a ese hombre
Una gran serpiente en la boda
Consigo mismo, de tontos / Dejar el trabajo
De lunes a viernes / Al este del edén
Tribu con afinidades / Se esconde en la ostra
Escuché dos vocales / Símbolo del oro
Mediados de cada mes / El ácido de la orina
Necia, del todo incapaz / Habitante del Cuzco
La punta de la ganzúa / Confiar en alguien
Niño de corta edad / Utilidad o beneficio
Planta acuática / Local con mucha barra
Parte baja de cualquier mapa
Palma de Filipinas / Herir un poco
Arco de muchos colores / Consonante del ceceo
Holgada es Castilla / Señor a la carta
Nos fija el cabello / La inicial de Enrique
Cobre en el laboratorio / Consonante vibrante
Compañía de altos vuelos
Un concepto del todo equivocado



Pasatiempos

SUDOKUS

★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 embarcaciones con las que podrás surcar los siete mares. Deportivas, pesqueras, de recreo, de transporte de personas...

- Bote
- Buque
- Canoa
- Catamarán
- Ferry
- Fragata
- Galera
- Goleta
- Góndola
- Kayak
- Lancha
- Piragua
- Portaviones
- Velero
- Yate

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

		O		E		A	C	
S						T		E
I	E				T			J
			S		A	R	E	
	S	I	E		J			
C			A				T	O
T		S						A
	R	A		S		I		

Pista: Adivinanzas propuestas como pasatiempos.

					B	M	E	
U			A		T			I
I		B	U					
	A					I		E
B		I	E		N	U		L
E		T					M	
					U	L		A
T			M		A			N
	B	A	N					

Pista: Que no puede ni se puede cambiar.

Por Olissip

Pasatiempos

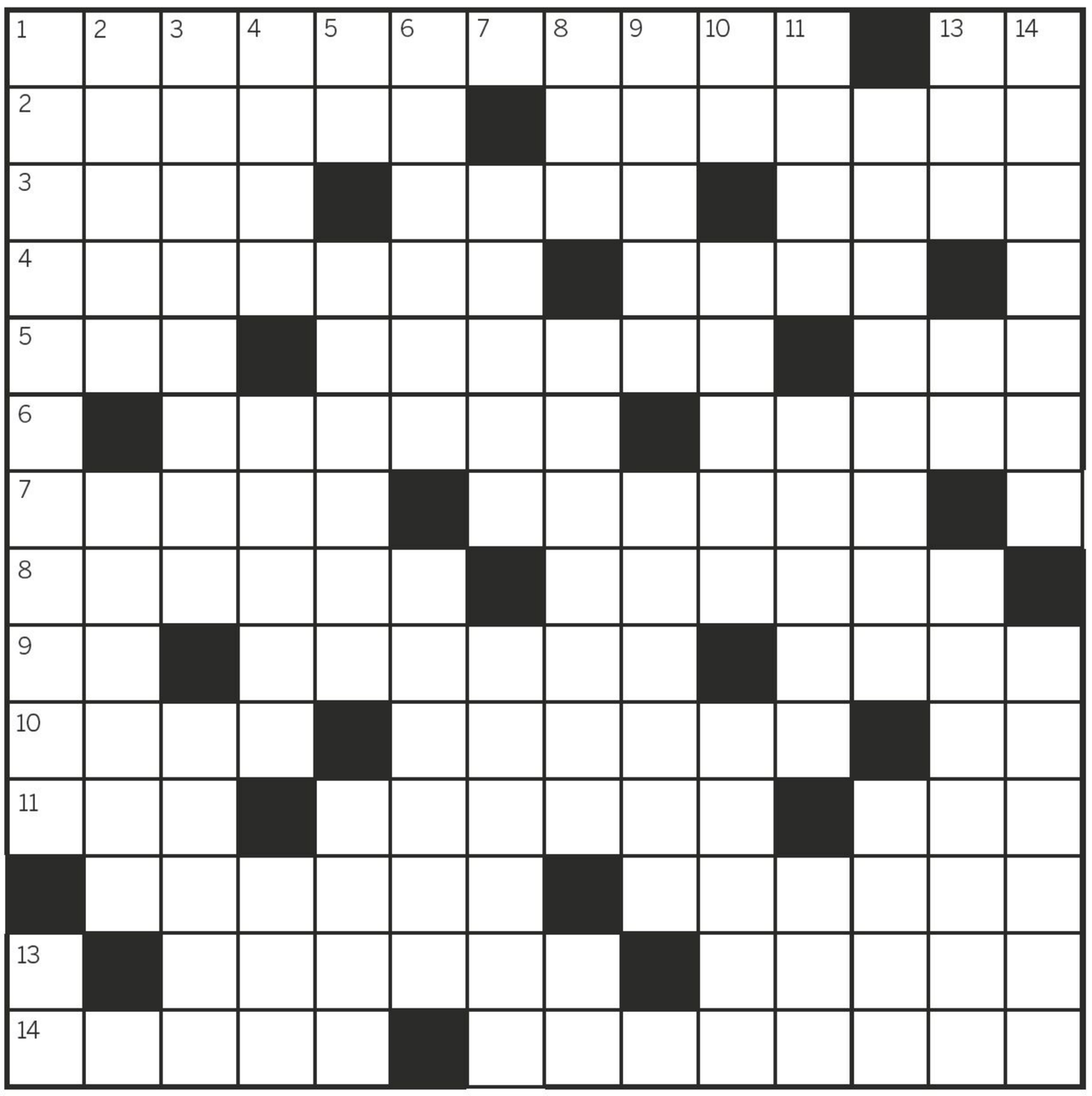
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Cercaríamos. Símbolo del plomo. **2.** Sucede. Congelaría. **3.** Hurta. Exclamación para pedir silencio. Estupendo. **4.** Fragancia. Frustrase una diversión. **5.** Río suizo. Ponga tildes. Hijo de Adán y Eva. **6.** Roentgen. Hoja de papel secante. Rinitis atrófica. **7.** Elevaré. Allí mismo. Símbolo del azufre. **8.** Examine la gestión económica. Rezados. **9.** Forma pronominal. Provincia de Castilla y León. Bailes canarios. **10.** Tiempo libre. Agita los brazos repetidamente. Símbolo del germanio. **11.** Astro rey. Olfateen. Tomografía axial computarizada. **12.** Acontezca. Ciencia que estudia el razonamiento. **13.** Mil romanos. Curaba. Palmitos. **14.** Ser fantástico de cuento. Ansiase, desease.

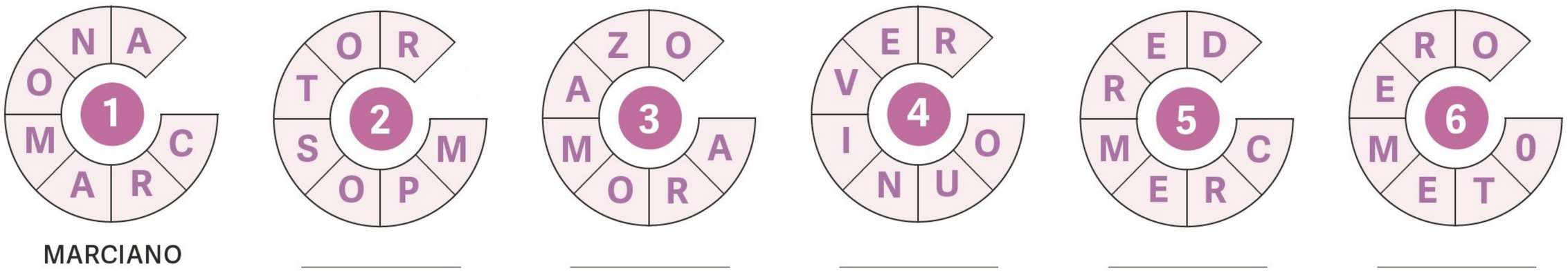
Verticales

1. Lidiaríamos. Símbolo del magnesio. **2.** Persigue, asedia. Zapatos de madera de una pieza. Símbolo del nitrógeno. **3.** Primera fase de la adolescencia. Soñador. **4.** Acudirán. Mamífero con púas. Hijo de Noé. **5.** Voz de mando. Cala pequeña. Alimento del ganado. **6.** Pronuncie en voz alta. Hace uso de un embudo. **7.** Un romano. Isla de Las Antillas. Ventilaba. **8.** En ese lugar. Relativo al trabajo. Prefijo de negación. **9.** Arrancad los cabellos. Terreno de iracas. Símbolo del hidrógeno. **10.** Sufijo químico. Hueco de una roca. Enfade. **11.** Planta tropical cicadácea. Transigía. Jabón de baño. **12.** Callejeásemos. Estafa. **13.** Cantasen las aves. Astutos, perspicaces. **14.** Paños para limpiar. Extrajese la humedad.



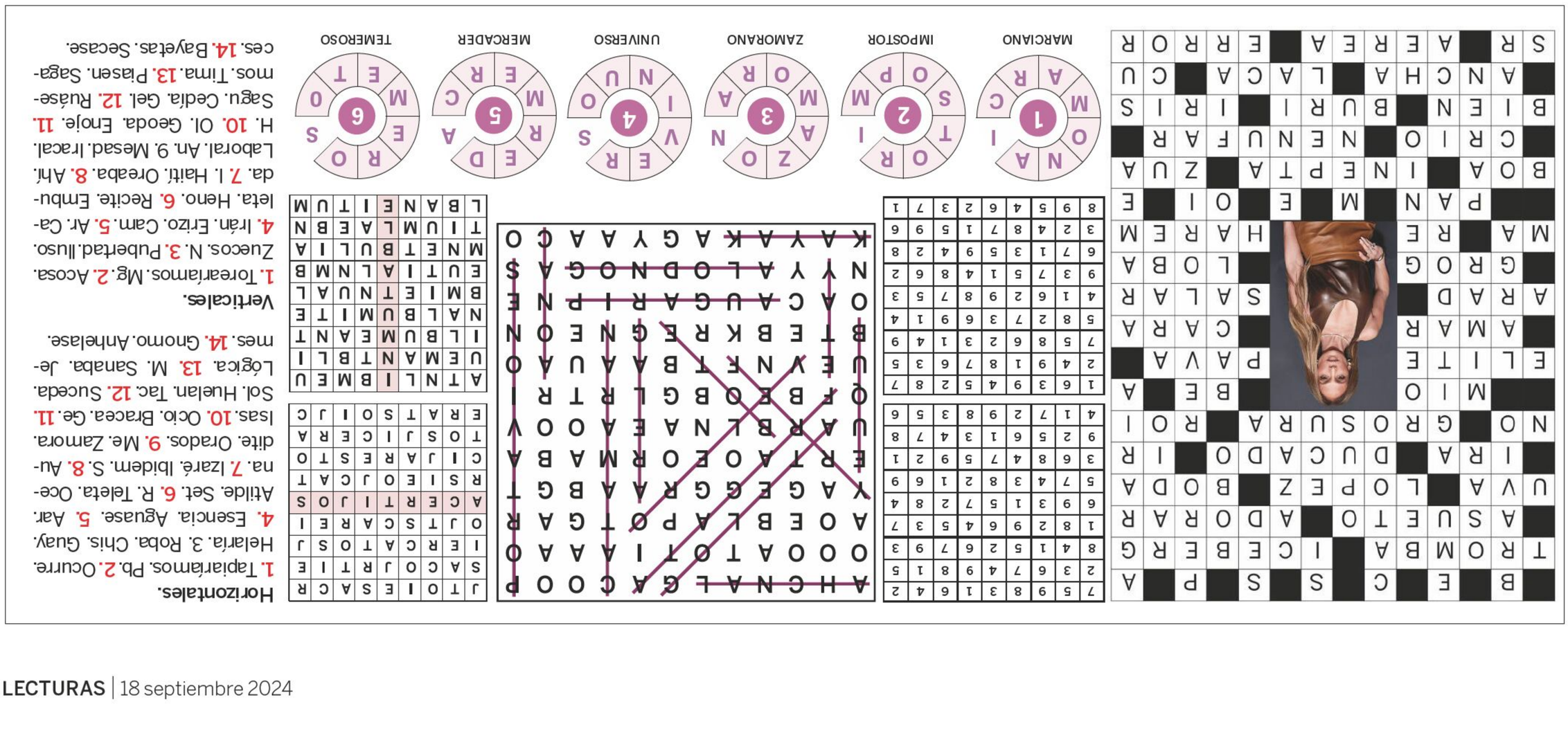
PALABRAS ENROSCADAS

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



1. MARCIANO
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

SOLUCIONES



Horizontales. **1.** Tapiaríamos. Pb. **2.** Ocurre. Helaría. 3. Roba. Chis. Guay. **4.** Esencia. Aguase. **5.** Aar. Atilde. Set. **6.** R. Teleta. Ocena. **7.** Izaré. Ibidem. S. **8.** Aludite. Orados. **9.** Me. Zamora. Sagu. Tima. **10.** Ol. Geoda. Enoje. **11.** Labioral. An. 9. Mesad. Iracal. H. **12.** Ruáse. Cedía. Gel. **13.** Piasen. Sagamos. Timá. **14.** Bayetas. Secase.

Verticales. **1.** Torearíamos. Mg. **2.** Acosa. Zuecos. N. **3.** Pubertad. Iluso. **4.** Irán. Erizo. Cam. **5.** Ar. Calata. Heno. **6.** Recite. Embudo. **7.** I. Haití. Oreaba. **8.** Ahí. Laboral. An. 9. Mesad. Iracal. H. **10.** Ol. Geoda. Enoje. **11.** Sagu. Cedía. Gel. **12.** Ruáse. Sol. Hueian. Tac. **12.** Sucedá. Lógica. **13.** M. Sanaba. Jemes. **14.** Gnomo. Anhelase.

Práctica

¿POR QUÉ AHORA SE HABLA TANTO DE ELLA?

Inflamación crónica: qué es y cómo evitarla

Las enfermedades relacionadas con la inflamación crónica están detrás de la mitad de la mortalidad global. Se ha descubierto que juega un papel crucial en la aparición del cáncer, la diabetes, el alzhéimer, problemas cardiovasculares e, incluso, la depresión. Por eso se habla tanto de ella. Pero ¿qué es exactamente y qué la provoca? Contestamos a estas preguntas y te damos las claves para evitarla.

SELENA GOMEZ (32)

Imagina que te pica una avispa. La zona se calienta, enrojece, se hincha, duele... Son los síntomas de que el cuerpo ha iniciado un **proceso inflamatorio: "es la reacción normal del sistema inmune para responder contra un daño en alguna parte del cuerpo",** explica Teresa Franco, inmunóloga clínica del Hospital de Sant Pau i la Santa Creu (Barcelona). **El organismo produce sustancias químicas para combatirlo.** Estas propician, por ejemplo, que llegue más sangre a la zona (de ahí el enrojecimiento y el calor) y con ella más células curativas; y activan los nervios para que envíen mensajes de dolor al cerebro, un dolor que permite a la persona saber que debe proteger esa parte hasta que se cure. Cuando por fin sana, el proceso inflamatorio termina.

DE LA AGUDA A LA QUE SE VUELVE CRÓNICA

La inflamación que acabamos de describir es aguda y local: daño o infección en un punto concreto, inflamación, curación, cese de la inflamación... "También podría ser aguda pero sistémica, como ocurre con la gripe", añade la doctora Franco. Pero **¿y si persiste cuando ya no hay lesión, infección o herida alguna que curar?** Pues la inflamación se ha vuelto crónica y las sustancias químicas de defensa, con el tiempo, pueden dañar células, tejidos y órganos sanos, **facilitando, a la larga, la aparición de cáncer, cardiopatías, diabetes y alzhéimer.**

POR QUÉ OCURRE

Hay muchas causas posibles de inflamación crónica. "Existen enfermedades genéticas raras, que llamamos Inmunodeficiencias Primarias o Errores Innatos de la Inmunidad, en las que el sistema inmune no funciona ni para luchar contra las infecciones ni para controlar la respuesta inflamatoria de forma correcta", cuenta la doctora Franco. Puede, asimismo, ser colateral a enfermedades también crónicas.

La inflamación se generaliza con la edad

CON LOS AÑOS, aumentan de forma sostenida en el organismo unas proteínas inflamatorias (citocinas) "pues cada vez hay más células que se tienen que ir reparando"–cuenta la inmunóloga– y eso favorece la inflamación.

NORMALMENTE es una inflamación crónica 'de bajo grado': hay pocas citocinas en sangre, con una repercusión leve sobre el cuerpo. Además, las células pierden capacidad de regenerarse, se vuelven senescentes. Por eso los mayores son más vulnerables a las infecciones.



EJERCICIO, EL MEJOR ALIADO

El tratamiento de la inflamación crónica depende de la causa. "La que se asocia a la edad no lo tiene –explica la doctora–, pero el ejercicio estimula el recambio de células inmunológicas en sangre y ayuda".



SÍNTOMAS DE QUE PUEDES PADECERLA

Dolor, hinchazón, calor, enrojecimiento... son los síntomas (muy evidentes) de la inflamación aguda que se produce cuando, por ejemplo, nos hacemos un corte. Pero los de la inflamación crónica son mucho más sutiles e inespecíficos.

Lo que no deberíamos normalizar

Cansancio o incluso fatiga general y permanente, dolor también generalizado o en el área afectada, pérdida de peso, digestiones difíciles, erupciones cutáneas, úlceras repetitivas en la boca, alergias, diarreas, estreñimiento, reglas más dolorosas de lo normal... Muchas veces acabamos normalizando o resignándonos a algunos de estos síntomas o trastornos porque no logramos encontrarles una explicación. Y muchas veces también, la inflamación crónica es lo que está detrás de todos ellos.

Como la obesidad (la grasa, sobre todo abdominal, segrega hormonas y proteínas que fomentan una respuesta inflamatoria en todo el organismo) o la diabetes (la hiperglucemia diabética es perpetuadora de la inflamación y esta promueve asimismo la diabetes, en un círculo vicioso).

EL PAPEL QUE JUEGA NUESTRO ESTILO DE VIDA

Si partimos de que la inflamación es la forma natural del sistema inmune de frenar las amenazas del entorno, no es raro que se cronifique a menudo teniendo en cuenta que nuestro estilo de vida somete al organismo a una amenaza constante.

- **El sedentarismo y las dietas hipercalóricas,** con exceso de grasas saturadas e hidratos refinados, lo favorecen entre otras cosas porque se relacionan con la obesidad y la diabetes. También lo propician las dietas pobres en determinados nutrientes.
- **Problemas de sueño.** Cuando no es suficiente o reparador, incrementan los niveles de moléculas proinflamatorias.
- **El estrés.** Se asocia al sobrepeso, a los problemas de sueño... Así que también afecta en negativo. Y no solo el psíquico, también el físico (una herida, demasiado ejercicio...).
- **El alcohol y tabaco.** Ambos aumentan el riesgo de inflamación crónica, pero el tabaco, además, lo incrementa también en los fumadores pasivos (así, en los niños que viven en un ambiente con padres fumadores, hay mayor prevalencia de procesos inflamatorios e infecciosos de repetición, como otitis, rinitis y faringitis).

Por Carme L. Santamarta

SUS PILARES

La dieta que ayuda a prevenir la inflamación crónica

Su eslogan podría ser "más alimentos reales, menos ultraprocesados".

1 **Frutas y verduras.** Mejor cuanta mayor variedad. Sus fitoquímicos pueden neutralizar los radicales libres y modular las vías inflamatorias.

2 **Pescado azul.** Sardinas, caballa, salmón... contienen ácidos grasos omega 3, de propiedades antiinflamatorias.

3 **Legumbres sin grasas añadidas.** Fuente de proteína, antioxidantes y fibra, contribuyen a que la microbiota intestinal se mantenga sana (su mala salud se considera un factor de inflamación).

4 **Otras proteínas de calidad.** El pescado y las legumbres lo son. En cuanto a las carnes, escógelas magras (pollo, pavo) y reduce el consumo de la roja y de la procesada (nuggets, salchichas...).

5 **Grasas saludables.** Las contienen, además del pescado azul, el aceite de oliva, los frutos secos (almendra, nueces...) y las semillas (de lino, de chía). También el aguacate.

6 **Cereales integrales.** Arroz integral, quinoa, avena, trigo integral... su fibra y otros nutrientes contribuyen a reducir la respuesta inflamatoria.

7 **Probióticos.** Los alimentos fermentados como el yogur, el kéfir y el chucrut también influyen positivamente en la microbiota intestinal.

8 **Hierbas y especias.** Han demostrado propiedades antiinflamatorias la cúrcuma, el jengibre, el ajo y la canela.

Si quieres ahondar más en este tipo de dietas, hazte con el libro "Tu salud empieza en la cocina. 80 recetas antiinflamatorias" (RBA, 2024), escrito por la dietista y mentora nutricional Paola Procell.



SOSTENIBLES

¿Qué son las dietas basadas en el planeta?

Consisten en patrones de alimentación que protegen nuestra salud y reducen el impacto medioambiental

Este tipo de dietas **"pueden reducir globalmente las emisiones de efecto invernadero de origen alimentario en al menos un 30 %,** la pérdida de vida silvestre en hasta un 46 %, el uso de la tierra para la agricultura en hasta un 40 % y las muertes prematuras en al menos un 20 %". Es lo que recoge el informe "Dietas basadas en el planeta" de la organización no gubernamental en defensa de la naturaleza WWF. Se habla de dietas en plural porque el informe tiene un carácter mundial y **en cada país la alimentación tendría que adaptarse de forma distinta para cumplir con el objetivo de ser sostenible.** Según Brent Loken, líder científico de alimentación en WWF, "no existe una solución única para todos. Por ejemplo, en algunos países debe haber una reducción significativa en el consumo de alimentos de origen animal, mientras que en otros puede ser necesario un aumento para hacer frente a la carga de la desnutrición. **La salud y el medio ambiente deben considerarse juntos".**

Reducen la pérdida de vida silvestre en hasta un 46 % y las muertes prematuras en al menos un 20 %

EL PRINCIPAL CAMBIO: TOMAR MENOS CARNE

El primer ejemplo que mencionaba Loken es el que se adapta más a nuestra realidad. En España, el consumo de carne es excesivo: **la OMS recomienda 21 kg por persona y año; los españoles tomamos 41,11 kg,** según el Informe de consumo alimentario en España 2023 del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. Así que, el cambio más importante para que nuestra dieta sea más sana pasa por tomar menos carne. Lo que también es más sostenible porque mientras la obtención de **1 kg de chuletas de cerdo emite 12,2 kg de CO_2 a la atmósfera, la producción de 1 kg de almendras emite 0,6 kg.** Es solo uno de los muchos ejemplos recogidos por la organización Our World in Data, de la Universidad de Oxford (Inglaterra).



COMER DE FORMA SALUDABLE

Además de primar los vegetales, las dietas basadas en el planeta incluyen solo pescado sostenible (con los sellos MSC o ASC), más alimentos locales y de temporada (minimizan la huella de carbono en su transporte) y poquísimos o nulos ultraprocesados (no son saludables, se requieren muchas energías fósiles para producirlos y sus envoltorios son poco reciclables).

SIN DESPERDICIO ALIMENTARIO

En estas dietas, también se pone el acento en evitar el desperdicio alimentario, en la actualidad de alrededor del 40 % de todos los alimentos producidos.



HASTA CUÁNDO CONSUMIRLO

SI DESCONGELAS UN ALIMENTO QUE YA HA CADUCADO...

Muchas veces congelamos los alimentos al ver que se acerca su fecha de caducidad y no vamos a consumirlos a tiempo. Al descongelarlos, esa fecha ya se ha pasado.

Antes de congelar. La congelación (por debajo de los -18º) inactiva los microorganismos de los alimentos pero no los destruye, como sí sucede al cocinarlos. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) recomienda cocinar antes de congelar los alimentos a punto de caducar.

Margen de consumo posterior. Tras la descongelación (siempre en la nevera y mínimo 12 horas antes de consumirlo), la AESAN sugiere comerlo cuanto antes. Su homóloga en el Reino Unido, la Food Standards Agency, establece el límite en 24 horas .

Consultas



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

¿Es tan insegura como dicen la mayonesa casera?

No podemos afirmar que comer mayonesa casera vaya a enfermarnos inexorablemente y tampoco lo contrario. Lo que sí podemos decir es que el riesgo de salmonelosis es mayor en una mayonesa casera que en una envasada porque esta última se somete a un proceso de esterilización que elimina las bacterias. Si aun así nos decidimos a hacerla, podemos reducir el riesgo tomando algunas precauciones, como extremar las medidas de higiene (lavar bien las manos y los utensilios), usar huevos limpios y en buen estado (frescos, sin grietas ni roturas, etc.) y, sobre todo, teniendo mucho cuidado con la conservación: se recomienda consumir inmediatamente después de elaborarla; o conservarla, en caso necesario, como máximo 24 horas y siempre en el frigorífico. Para reducir aún más los riesgos se puede sustituir el huevo por huevina (que es el huevo pasteurizado).

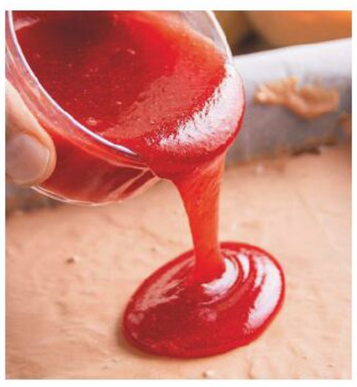
Algunos melones me huelen a una mezcla de colonia y quitaesmalte. ¿Puede ser?

Sí. Mucha gente piensa que esos olores se deben a pesticidas, fertilizantes, etc. En realidad, responden a compuestos que se forman en el propio melón al madurar. Entre ellos, alcoholes y cetonas. Por eso huelen a colonia y a quitaesmalte. Para evitar este fenómeno, que no supone riesgo para la salud, conviene conservar el melón en buenas condiciones (el frío ralentiza la maduración) y consumirlo antes de que esté sobremadurado (podemos guiarnos por la dureza: si resulta muy blando al tacto, es probable que ya esté demasiado maduro).



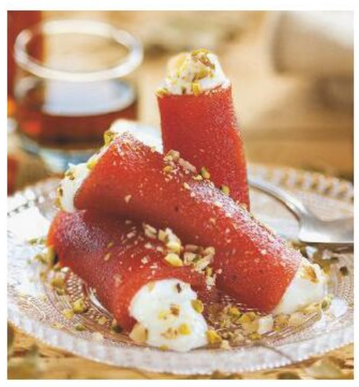
No compres un melón blando al tacto

Tres formas de sacar partido al membrillo



EN MERMELADA

Se prepara cociendo la pulpa de la fruta con la mitad de su peso en azúcar. Ponlo luego en tarros esterilizados para que se conserve.



COMO DULCE DE MEMBRILLO

Cuece la pulpa y mézclala luego con el 80 % de su peso en azúcar. Tritura, reparte en moldes y a la nevera 24 horas.



EN ZUMO

Cuece su carne con vainas y pulpa de vainilla más zumo de limón. Cuela y cuece el jugo con azúcar hasta disolverla.



HAZLO TÚ MISMA

Limpia tu rostro de forma natural

Con recetas a base de plantas aromáticas que tratan la piel con suavidad y te envuelven en fragancias herbales únicas



Siena Miller (42)

Las hierbas aromáticas harán que tu rutina de limpieza facial sea una experiencia única. Te explicamos algunas de las maravillosas recetas que Carmen Roldán, terapeuta y alquimista, te ofrece en su nuevo libro y que están basadas en la sabiduría ancestral.

AGUA INFUSIONADA CON PLANTAS

Esta limpieza no solo elimina las impurezas sino que también desprende una agradable aroma natural.

• **Infusión de tomillo.** Además de limpiar, revitaliza la piel. Coloca 1 cucharada de hojas secas de tomillo en una taza, vierte agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y espera a que se enfríe.

• **Infusión de manzanilla.** Limpia y calma la piel irritada y sensible. Hierve una taza de agua y coloca 1 bolsita de manzanilla o 1 cucharada de flores secas. Deja reposar 10 minutos y cuela.

EL PODER DE LAS PLANTAS

En 'Secretos Mediterráneos para una piel radiante' (Integral RBA) encontrarás fórmulas magistrales para limpiar y cuidar la piel.



Aprende con este libro a hacer aceites, brumas y cremas naturales.

EXFOLIANTES CON ESENCIAS

Son exfoliantes de lujo elaborados con aceites esenciales. Aplícalos extendiéndolos por el rostro y frotando suavemente en círculos.

• **De avena** y yogur con manzanilla. Mezcla 2 cucharadas de avena finamente molida con un yogur (que contiene ácido láctico, un exfoliante muy suave). Añade 5 gotas de aceite esencial de manzanilla. Es ideal para pieles atópicas y con tendencia a irritaciones.

• **De azúcar moreno con verbena.** Mezcla 2 cucharadas de azúcar moreno con 1 cucharada sopera de aceite de coco virgen. Luego agrega 5 gotas de aceite esencial de limón. Mezcla y añade 3 gotas de aceite esencial de verbena. Es un exfoliante muy refrescante. Sentirás tu piel limpia, revitalizada y nutrida. También puedes aplicarlo en el cuerpo.

Por Lluïsa Sanmartín



'The Ritual of Mehr'. Aceite de ducha. **9,90 €**. Rituals

MUY SUAVES

Aceites de ducha, ideales para pieles maduras

Se deslizan suavemente sobre la piel y no provocan fricciones ni agresiones. Al ser muy hidratantes, están especialmente indicados para las epidermis maduras, más secas y sensibilizadas. Además, dejan una ligera película protectora en la superficie para protegerla de las agresiones externas y aliviar la sensación de tirantez. **En contacto** con el agua, forman una rica espuma que limpia con total suavidad, mientras despliegan sus revitalizantes aromas.

EL MÁS DURADERO

¿Sabes que es un pintalabios 'no-transfer'?

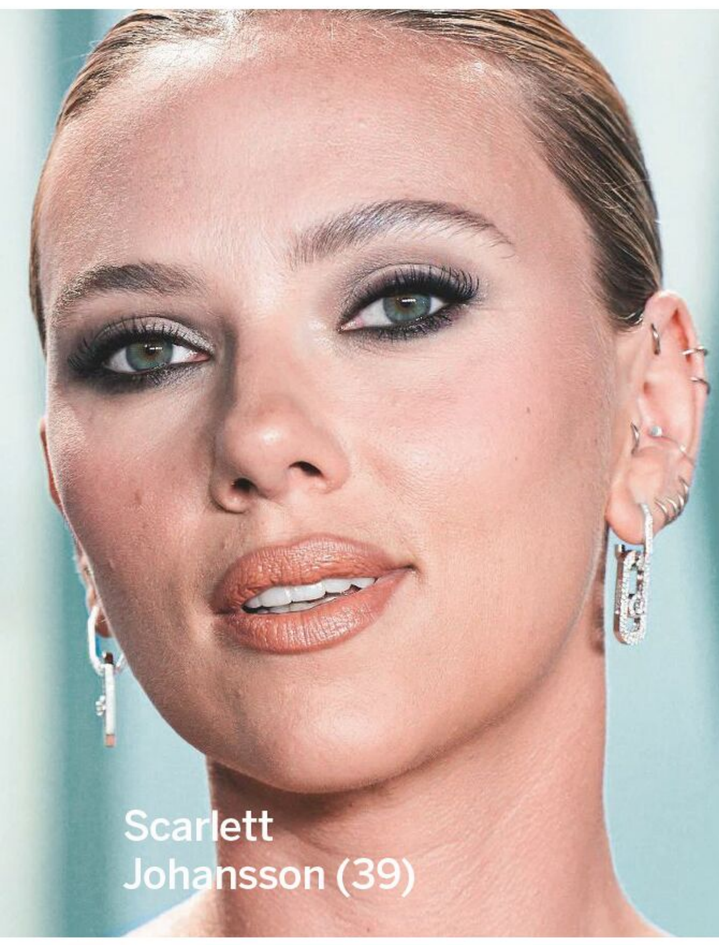
Es un labial cuyo color permanece impecable desde la mañana hasta la noche gracias a la tecnología 'no-transfer'. Resiste la fricción de un pañuelo de papel; no deja marcas en el vaso cuando bebes o en tu tenedor cuando comes... Y además, no mancha la piel de alrededor de los labios.

Con muchos menos aceites, sus pigmentos tienen pequeñas partículas que se adhieren de forma tenaz a los labios, incluso cuando entran en contacto con agua o grasa. Una vez aplicado, el color es difícil de eliminar sin un desmaquillante bifásico para maquillaje resistente al agua.



TRUCO

Para conseguir un resultado impecable, elimina antes las pielecitas con una exfoliación.



Scarlett Johansson (39)

CUÁL ELEGIR

¿Lápiz o delineador?

Son dos productos de maquillaje de ojos de diferente textura, aplicación y resultado final. Si te gusta el maquillaje de alta precisión, elige el delineador. Y si no tienes práctica, mejor el lápiz.

De textura cremosa y con mina, el lápiz es más fácil de aplicar. Ideal para un look natural. Para conseguir un acabado perfecto se aconseja difuminarlo con los dedos o con un pincel pequeño.

El eyeliner, que suele ser líquido y con pincel, crea líneas más finas. Aporta un color intenso e impermeable. Si te equivocas, bórralo con un bastoncillo de algodón con desmaquillante resistente al agua.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Cómo tapar un tatuaje

Utiliza un corrector compacto, difumina los bordes, aplica un poco de base del mismo tono de la piel por encima y finalmente fija con la borla aplicando polvos.

Así se puede reparar un labial roto

Puedes hacerlo con la técnica de la vela. Pon la base del trozo roto sobre una cuchara y dale calor por debajo con la vela para derretirlo. Luego, únelo al pintalabios que ha quedado en el envase, ciérralo y mételo unas horas en el congelador.

Para maquillar bien los ojos

Debes fijarte en la línea con la que acaban: si va recta, hacia abajo o hacia arriba. Si se trata de un ojo ovalado, la sombra se aplicará hacia fuera y por arriba. Un ojo almendrado soporta cualquier tipo de maquillaje.



Casa al día



CONSEJOS

Así se quema una vela perfumada de forma correcta

Volonté Bougie te da unos consejos para aprovecharla al máximo y lograr una combustión perfecta.

• **La primera vez** que la enciendas asegúrate de dejarla encendida hasta que toda la capa superior se haya derretido y formado un charco líquido en el vaso. Esto garantiza que la vela se queme de manera uniforme y eficiente. Cuanto más charco tenga la vela, más aromatizará.

• **Después de apagarla** y dejar que la cera se enfríe, recorta la mecha. Deja aproximadamente un centímetro por encima de la cera.

• **Las de cera de soja** son naturales y biodegradables. Producen muy poco hollín y residuos.

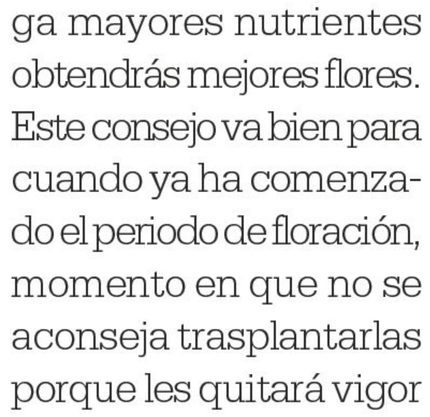


MÁS SEGURO

Soluciones para adaptar un baño a personas mayores

Cambia la bañera por un plato de ducha y, sobre todo, asegúrate de que quede enrasado, sin escalones o desniveles respecto al nivel del suelo. Y que contenga material antideslizante. Asimismo, evita cualquier alfombrilla o elemento que obstaculice el paso. Esto es esencial para un adulto mayor y también para personas con movilidad reducida.

Instala elementos que ofrecen seguridad como barras de apoyo en la pared para que la persona se agarre y asientos especiales si lo consideras necesario. Y pon hornacinas integradas en la pared para colocar botes y evitar así que tengan que agacharse. Es importante también cuidar la iluminación. Focos de luz en la zona del lavabo y en la ducha, además de la luz general.



EN VERANO

Por qué va bien añadir tierra nueva a las plantas

Si sustituyes solo la capa superior del sustrato por tierra nueva que contenga mayores nutrientes obtendrás mejores flores. Este consejo va bien para cuando ya ha comenzado el periodo de floración, momento en que no se aconseja trasplantarlas porque les quitará vigor o las marchitará. Si quieres cambiarlas de maceta, espérate al otoño.

MUY PRÁCTICO

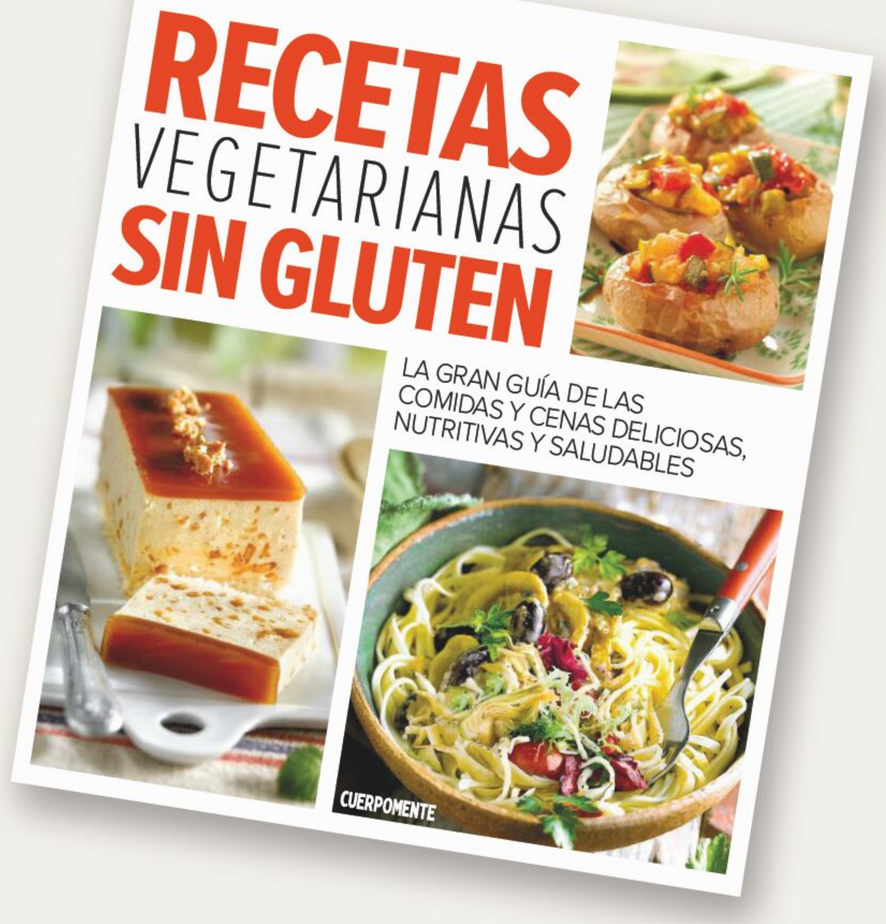
Saca partido a un carrito auxiliar

• **Resulta muy útil** a la hora de decorar el hogar. Para sacarle más partido, escógelo ligero, no demasiado grande y de un estilo que pueda pegarte con todo. Por supuesto, que tenga ruedas es esencial.

• **En el salón** sirve como mesita auxiliar delante del sofá si no cabe una de centro; en un rincón del comedor, como mueble bar cuando hay visitas; en la cocina, a modo de isla si necesitas superficie extra de trabajo; y lleno de plantas o flores en la entrada dará un bonito recibimiento a quien llegue a tu casa.

VEGETARIANAS Y SIN GLUTEN: 100 RECETAS DE **CUERPOMENTE**

Este mes, las mejores recetas vegetarianas llegan a tu quiosco de la mano de 'Cuerpomente'. En esta edición especial encontrarás más de 100 recetas deliciosas y muy fáciles de preparar para comer bien cada día. ¡Y todas son sin gluten! Una guía supercompleta con la que disfrutarás de comidas y cenas tan nutritivas como saludables. Puedes conseguirla desde el 11 de septiembre. ¡Corre al quiosco para no quedarte si ella!





DISTINTAS OPCIONES

CÓMO COLOCAR 2 CAMAS EN UNA HABITACIÓN MINI

Más allá de literas y camas nido, prueba si te caben con alguna de estas ideas



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

Con cabecero de obra corrido. Si no puedes dejar entre las dos camas un mínimo de 40 cm para colocar una mesita de noche, poner tras ellas un cabecero de obra o una repisa puede ser la solución. Te servirá de punto de apoyo para el despertador, un libro...

Dos camas en línea. Si la habitación es estrecha pero alargada, coloca una cama a los pies de la otra, adosadas a la pared. Puedes dejar los cabezales en los extremos opuestos. O bien colocarlos cabeza con cabeza, pero con algún elemento entre ambos haciendo de cabecero compartido, por ejemplo, un murete bajo. Este puede tener hornacinas por cada lado para dejar cosas.

En forma de 'L' con elevación. Cuando la estancia pequeña es cuadrada, lo mejor suele ser colocar las camas en 'L' adosadas a la pared. Si no te caben del todo en la 'L', colócalas igual, pero introduce ligeramente la zona de la cabeza de una bajo la misma zona de la otra, a modo de sutil litera. En el hueco que queda bajo la elevada puedes crear un estudio, zona de almacenaje...

Es nuevo

ROSA CLARÁ
LAS NUEVAS COLECCIONES DE NOVIA 2025

Las Colecciones 2025 de Rosa Clará celebran la belleza de la mujer en todas sus formas, estilos y culturas. Para enamorar a esta novia internacional, la firma amplía su universo con la nueva propuesta Rosa Clará Dreams, que se une al resto de colecciones en una temporada nupcial llena de sensualidad, magia, elegancia y romanticismo, y con las flores como unas de las grandes protagonistas. Descúbrelas en: **www.rosaclara.es/es**





JÚLIA
PERFUMES DE AUTOR

Auténticas obras de arte olfativas lejos de lo convencional, como el Bleecker Street eau de parfum, de Bond Nº9, o Positano.

perfumeriajulia.es

SELFKIT
DETECTA LAS ETS



Es un innovador servicio que incluye un kit de autotoma vaginal para la detección temprana de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

https://selfkit.com



DKV AVISA DE FENÓMENOS METEOROLÓGICOS SEVEROS

ClimAlert es el servicio de DKV que avisa por SMS a los asegurados de Hogar de fenómenos meteorológicos extremos que puedan afectar a la vivienda. **dkv.es/particulares**

EL CORTE INGLÉS
RESERVAS PARA VIAJAR EN TREN

Viajes El Corte Inglés lanza una plataforma de reservas para viajar en tren. Permite buscar y comparar precios y comprar billetes de distintos operadores ferroviarios. Está disponible en: **www.viajeselcorteingles.es/trenes**



DE CORDERO, PAVO, CABRITO...

Recetas originales con chuletas

Sabrosas, tiernas y repletas de jugosidad en cada bocado.
Así quedan las chuletas que te proponemos en estas siete propuestas



DE CORDERO CON VERDURAS

4 30 min

- 12-16 chuletas de cordero
- 1 cebolleta, pimienta
- 1 manojo de espárragos trigueros, sal
- 1 pimiento amarillo
- 125 g de tomates cereza
- Unas ramitas de tomillo
- 6 cdas. de aceite de oliva

Limpia la cebolleta y retira el extremo de los espárragos; lávalos y córtalos por la mitad a lo largo. Limpia el pimiento y lávalo con los tomates. Corta pimiento y cebolleta en juliana y los tomates por la mitad.
Rehoga pimiento y cebolleta a fuego medio y retira. Agrega aceite y saltea espárragos y tomates a fuego intenso 3 minutos. Retira y salpimienta. Lava el tomillo, trocea 1 o 2 ramitas y pica el resto.
Calienta la parrilla a fuego fuerte. Salpimienta las chuletas y ásalas por ambos lados hasta que se doren. Retira y espolvorea con el tomillo picado.
Reparte las hortalizas en los platos y dispón encima las chuletas de cordero cruzadas. Riégalas con el aceite restante, decora con el resto del tomillo y sírvelas enseguida.

DE CERDO CON CHUTNEY DE MANZANA

4 · 1 h 15 min

- 800 g de costillar de cerdo en una pieza, 4 dientes de ajo
- 2 cdas de pimentón dulce
- 1 o 2 ramitas de romero
- Aceite de oliva, pimienta, sal
- 1 manzana, 1 cebolla
- 50 g de azúcar moreno
- 50 ml de vinagre blanco
- 1 trocito de guindilla
- ½ cdta. de jengibre molido
- ½ cdta. de pimienta negra
- ½ cdta. de cardamomo molido
- 1 cdta. de canela molida

Retira la grasa sobrante del costillar y luego la carne del extremo de cada hueso. Después, brida con hilo de cocina y unta con aceite por todos lados. Espolvorea con sal, pimienta y pimentón.

Precalienta el horno a 180°. Pela los ajos y lava el romero; pica el último. Añade los ajos a la fuente del costillar, espolvorea con la mitad del romero y asa la carne 1 hora.

Prepara el chutney. Pela manzana y cebolla; pica la última y corta la manzana en dados. Dispón estos en una sartén con la cebolla, azúcar, vinagre y la guindilla lavada, y mezcla. Echa las especias y cocina 25 minutos, a fuego suave y removiendo. Deja templar y tritura.

Retira el hilo del costillar, pásalo a una fuente y riega con el jugo del asado. Forma quenelles con el chutney, dispón a un lado y sirve.



TRUCO
Utiliza dos cucharas para formar las quenelles de chutney con facilidad.

CHULETITAS DE CABRITO REBOZADAS Y PURÉ DE PATATA

4 · 45 min

- 12 chuletitas de cabrito
- 2 huevos, 100 g de harina
- 100 g de pan rallado
- 4 patatas grandes, 2 cebollas
- 200 ml de leche, pimienta
- 50 g de mantequilla, sal
- 40 g de miel, 2 dientes de ajo
- 100 g de tomates secos en aceite, sal
- Orégano seco, aceite de oliva
- Unos tallos de cebollino

Cuece las patatas peladas y troceadas en agua salada 20 minutos. Pásalas por el pasapurés. Hierve la leche con la mantequilla y mezcla con el puré. Pásalo a una manga pastelera con boquilla estriada.

Corta las cebollas en juliana. Rehógalas 5 minutos, vierte la miel sobre ellas y cocina, a fuego muy suave, hasta que se caramelicen.

Salpimienta la carne. Pasa las chuletas primero por harina, luego por los huevos batidos y, por último, por el pan rallado. Fríe en abundante aceite hasta que se doren. Retira y deja escurrir sobre papel.

Tritura los tomates secos con su aceite, los ajos pelados y troceados, el orégano y una pizca de sal y de pimienta. Debes obtener una salsa homogénea.

Reparte la salsa en los platos y pon encima la cebolla caramelizada y las chuletitas. Coloca a un lado un cordón de puré de patata, espolvorea con el cebollino lavado y picado, y sirve.





CHULETAS DE PAVO CON PATATAS Y TOMATE

4 · 30 min

- 600 g de chuletas de pavo
- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- 4 patatas
- 100 ml de vino blanco
- 1 ramita de romero
- Comino molido
- Pimienta rosa en grano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta

Pela la cebolla y las patatas. Lava estas últimas junto con los tomates y corta todo en rodajas. A continuación, colócalas en la placa del horno engrasada con aceite, salpimienta y espolvorea con comino. Riega luego con un hilo de aceite y con el vino, y añade el romero lavado.

Introduce la placa en el horno precalentado a 220º y asa las hortalizas durante 20 minutos, hasta que veas que están no solo tiernas, sino también algo doraditas.

Lava las chuletas y sécalas con papel absorbente de cocina. Sazónalas y ásalas en una plancha bien caliente con unas gotas de aceite durante 3 o 4 minutos por cada lado hasta que estén doraditas por fuera y bien hechas por dentro.

Sirve la carne junto con la guarnición de patatas, tomate y cebolla. Para acabar, espolvoréala con la pimienta rosa recién molida y decora con una ramita de romero.



TRUCO

Este adobo es muy tradicional y sirve para cualquier carne e incluso pescado.

DE CERDO ADOBADAS Y CON PATATITAS

4 · 45 min + reposo

- 8 chuletas de cerdo
- 400 g de patatitas
- 40 g de tomates secos
- 1 cebolla tierna, 1 ajo
- 2 cdas. de mostaza en grano, tomillo, romero
- 4 tallos de cebollino, aceite, sal, pimienta

Para el adobo:

- 200 ml de vino blanco
- 50 ml de vinagre de Jerez
- 2 hojas de laurel, 2 ajos
- 1 cda. de pimentón
- 1 cdta. de orégano, sal

Tritura todos los ingredientes del adobo. Pasa la mezcla a una bandeja, introduce las chuletas, tapa con film y deja en la nevera 24 horas.

Lava las patatitas y cuécelas enteras y con piel en abundante agua salada unos 15-20 minutos, escurre.

Corta los tomates en juliana; limpia, lava y pica la cebolla; pela y pica el ajo. Mezcla los tres con aceite, la mostaza, sal, pimienta y cebollino lavado y picado. Incorpora las patatas, remueve para que se impregnen y reserva.

Escurre las chuletas del adobo. Calienta una parrilla untada con aceite y dóralas por tandas 3 minutos por cada cara. Espolvorea con romero y tomillo lavados y picados, y retira. Para acabar, sírvelas recién hechas y acompañadas de la ensalada de patatitas.

DE CORDERO LECHAL EMPANADAS

4 · 45 min + reposo

- 1 costillar de chuletas de cordero para rellenar
- 500 g de espinacas
- 250 g de queso blanco para untar
- 2 huevos
- Pan rallado
- Unas hojas de lechuga
- Unos tomates cereza
- Nuez moscada
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta negra

Limpia las espinacas, lávalas y cuécelas durante 10 minutos en agua salada. Déjalas escurrir sobre un colador, apretándolas bien con el dorso de una cuchara.

Mezcla las espinacas con el queso blanco para untar y condimenta a continuación con sal, pimienta negra y nuez moscada al gusto.

Extiende el costillar y separa los palos. Dale la vuelta, añade la mezcla de espinacas y cubre con la falda de la carne. Ciérralo, átalo con hilo de cocina y déjalo en la nevera hasta que se endurezca el relleno. Corta las chuletas entre palo y palo, y retira el hilo.

Bate los huevos y sazónalos. Pasa las chuletas por ellos y por pan rallado y fríelas en aceite hasta que se doren; déjalas escurrir sobre papel de cocina. Lava y seca la lechuga y los tomates, y parte estos por la mitad. Sirve las chuletas con la ensalada.



TRUCO

Quedarán más crujientes si mezclas el pan rallado con sémola de trigo.

DE CABRITO CON RISOTTO

4 · 1 h

- 720 g de chuletas de cabrito
- 1 cebolla, harina, pan rallado
- 1 dl de nata, 2 huevos
- 200 g de arroz de grano redondo
- 6 dl de caldo de pollo
- 50 g de queso rallado
- Azafrán, orégano, azúcar
- 1 zanahoria, 4 tomates
- Aceite de oliva, pimienta
- 2 dientes de ajo, sal

Pela y pica cebolla y ajos. Raspa la zanahoria y lávala, con los tomates. Corta la primera en rodajas y trocea los segundos. Sofríe la zanahoria con la mitad de la cebolla y del ajo durante 5 minutos.

Agrega el tomate, 1 cucharada de azúcar y 1 pizca de orégano, salpimienta y rehoga 10 minutos. Cubre con agua, cuece 10 minutos más y pasa por el pasapurés. Dora la cebolla y también el ajo restantes.

Añade el arroz y unas hebras de azafrán, y saltéalos 1 minuto, removiendo. Vierte la mitad del caldo caliente y salpimienta al gusto.

Cuece 15 minutos, agregando 1 cacillo de caldo y mezclando cada vez que el arroz absorba el anterior. Incorpora la nata y el queso.

Salpimienta las chuletas y pásalas por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelas 2 minutos por cada lado en abundante aceite. Sírvelas con el risotto y la salsa de tomate.



LECTURAS

Nº 3 782- 18 de septiembre de 2024

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián López,Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

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

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS Mª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

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

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

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

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)





LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Mis judías favoritas** son las de Santa Pau. Muy pequeñas, se cultivan en la localidad del mismo nombre, en la comarca de la Garrotxa, en Girona. Su delicado sabor y textura me tienen conquistado.
- **El sofrito.** Puedes elaborar de más (con la salsa de tomate, el pimentón y la ñora) y congelarlo. Te servirá para alegrar estofados, arroces, patatas guisadas...

Bacalao fresco con judías

Una riquísima y saludable mezcla de pescado y legumbres

2 | 35 min

- 2 lomos de bacalao fresco
- 1 tomate, ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 cayena, 1 cebolla
- 2 cdas. de puré de ñora
- 300 g de judías cocidas
- 500 ml de caldo de verduras
- Cebollino
- Sal, aceite



1. **Lava el bacalao.** Limpia y trocea todas las verduras y sofríelas en un fondo de aceite. Añade la cayena.



2. **Agrega la salsa** de tomate, pimentón y una cucharada de ñora. Mezcla bien y cuece unos minutos.



3. **Pasa el sofrito** a una cazuela, añade las judías y el medio litro de caldo de verduras. Cuece 5 minutos.



4. **Agrega el bacalao,** cuece cinco minutos y sala. Emplata y decora con puré de ñora y cebollino picado.



Horóscopo


Michelle Jenner (38).

VIRGO
23 agosto-22 sept

Te conviene alejarte durante unos cuantos días de tu entorno familiar o te contagiarás de la negatividad reinante en el ambiente. En el terreno del amor, ahora tu relación se ha encaminado muy positivamente, piensa en consolidarla cuanto antes porque tiene mucho futuro por delante. Es, además, un **buen momento para planear una salida romántica.** No dejes de hacerlo. Te relacionas con alguien que tiene la clave de tu porvenir.

ARIES
21 marzo-19 abril

No habrá mucha paz estos días en lo sentimental. Tu pareja no estará del mejor humor y tendrás que lidiar con ello. Está pasando momentos bajos, no se lo tengas en cuenta. Lo vuestro promete. En el terreno laboral, la situación puede ser todavía más inquietante. Contén tu carácter, no es buen momento para discusiones.

TAURO
20 abril-20 mayo

Tomarás ahora decisiones clave para tu futuro. En el amor, será una semana intensa, con los ánimos alterados. Evita las discusiones, especialmente si son por celos. **Retomarás una de las aficiones que tenías en el olvido.** Gracias a ello, recuperarás la energía e ilusión, que te estaban haciendo falta.

GÉMINIS
21 mayo-20 junio

Usa la diplomacia con las personas del entorno de tu pareja que no te inspiran confianza. Quizá hayas observado que tu presencia también les incomoda. Necesitan un tiempo, nada más. **En lo profesional, te llegan buenas oportunidades** de progreso, pero has de estar preparada para ellas.

CÁNCER
21 junio-22 julio

Has dedicado mucho tiempo, quizá demasiado, a tu vida laboral, en detrimento de la familiar e incluso la amorosa. Esto ahora podría pasarte factura, a menos que compenses a los afectados. Busca el equilibrio entre tus diversas facetas. Reserva también espacio para la vida social.

LEO
23 julio-22 agosto

Te saltarán todas las alarmas si te enteras de que alguien tira los tejos a tu pareja, a quien por cierto haces menos caso del que debieras. Estás a tiempo de arreglarlo. **Vuelve al romanticismo y los detalles especiales,** reaviva la pasión. Haz siempre caso de tu intuición, en todos los terrenos.

LIBRA
23 sept-22 oct

Conocerás a alguien con quien podrías vivir una gran pasión, aunque si quieres estabilidad no es la persona adecuada. Anímate y no dejes que te afecten las circunstancias de tu alrededor. Si no, no podrás demostrar toda tu valía en el trabajo, ahora que este puede traerte cosas positivas.

ESCORPIO
23 oct-21 nov

La aparición de una tercera persona cerca de tu amor puede inquietarte. Por ahora, limítate a observar. No te avances, con una actitud equivocada podrías provocar justo lo que quieres evitar. **No pongas barreras a las oportunidades de ganar,** atrévete a aceptarlas y tu vida dará un giro radical.

SAGITARIO
22 nov-20 dic

Vives gran estabilidad en tu relación. No te acomodes tanto o caeréis en la rutina. Necesitáis salir más y relacionaros. Si estos días te hallas ante una situación incómoda o una decisión difícil de tomar, **confía en tu sexto sentido,** que ahora estará protegido por una conjunción astral benefactora.

CAPRICORNIO
21 dic-20 de enero

Tu economía mejorará a partir de ahora. Invierte parte de tu dinero en renovarte. Cambia de estilo, busca prendas favorecedoras... Esto te ayudará a mejorar tu autoestima y a elevar tu autoconfianza. Márcate buenos propósitos respecto a una dieta más saludable y ejercicio diario. Y cúmplelos.

ACUARIO
21 enero-19 febrero

Crees que tu pareja no se involucra en la relación como desearías, pero es porque respeta mucho la libertad, tanto la suya como la tuya. Valóralo más porque es una gran ventaja. **Los astros favorecen ahora tu crecimiento profesional.** Te llegará una oportunidad por un camino algo complicado.

PISCIS
20 febrero-20 marzo

Ciertas dudas infundadas acerca del amor podrían arruinarte estos días. Esfuérzate y cambia de forma de pensar, los celos no llevan a ninguna parte. **Tienes potenciada tu creatividad, sácale partido,** no solo funciona en lo profesional, también en lo sentimental te puede resultar ahora de gran ayuda.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS


66
NANCHO NOVO


80
JACQUELINE BISSET


56
SANTI MILLÁN


79
CARMEN MAURA


52
LETIZIA

ANA GALÁN
VIDENTE NATURAL
COACH ESPIRITUAL



Hola, soy Ana Galán y llevo mas de 20 años dedicando mi vida a ayudara otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:
91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida" AURORA
"excelente profesional, magnífica persona" MARTA
"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años" VALENTINA

Para consultas desde tu factura telefónica:
806 499 614

Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)
GABINETE 24 HORAS
PREDICCIONES EXACTAS DISCRECIÓN ABSOLUTA
Bull Flow SL Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

Rafaela Vilchez
Vidente Natural
Auténtica experta en temas de amor
981 010 407
SOLO 0,60 CTS X MIN



Tu consejera amiga. De tú a tú
Amor Salud Dinero Trabajo
806 450 223
Consultas claras y precisas
coste maximo: red fija: 1,21 red movil:1,57 e/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio Ofrecido por Regalos de Voz Ivan y Eric SL Ap. Correos 6,43870 Amposta

factoria de medios ·91 217 41 59

Felizcumpleo



De Peor Imposible a triunfar en el cine con Almodóvar

Hasta los 14 años Rossy se tapaba en las fotos porque no quería salir. En los 80 formó parte del grupo Peor Imposible y en una de sus actuaciones fue descubierta por Almodóvar.



La actriz, con sus hijos Gabriel (26) y Luna (25) que han heredado la vena artística de su madre. Gabriel ha estudiado cine, es músico y ha desfilado como modelo, como Luna, que ha estudiado comunicación, toca el violín y también pinta y canta.

ROSSY DE PALMA

CUMPLE 60 AÑOS CONVERTIDA EN UN ICONO

Musa de Jean Paul Gaultier y Pedro Almodóvar, ha triunfado en Francia y España. El papel que más le llena de orgullo es el de madre

Para el primer papel de Rossy de Palma en una película de Almodóvar, el director exigió que ni la vistieran ni la maquillaran, que lo hiciera ella misma. Nacida en Palma de Mallorca el 16 de septiembre de 1964, la actriz tiene un físico y personalidad que ha traspasado fronteras desde sus inicios, cuando era protagonista de la movida. Chica Almodóvar, musa del diseñador Jean Paul Gultier, trabajadora incansable... hasta ha participado en un álbum de Rosalía. Tiene dos hijos, Gabriel y Luna, que son su gran orgullo.

VERÓNICA
ECHEGUI

TAMAR
NOVAS

ALBA
GALOCHA

CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE
ALBERTO
AMMANN

¿ACEPTARÍAS QUE
TE JUZGASE UNA IA?

JUSTICIA ARTIFICIAL

UNA PELÍCULA DE SIMÓN CASAL

LÚCIA MONIZ, AFONSO PIMENTEL, PAULA MORADO Y SANTI PREGO

GUION SIMÓN CASAL DE MIGUEL Y VÍCTOR SIERRA · DIRIGIDA POR SIMÓN CASAL DE MIGUEL · PRODUCIDA POR MARIELA BESUIEVSKY, CHELO LOUREIRO Y GERARDO HERRERO · COPRODUCIDA POR PANDORA DA CUNHA TELLES Y PABLO IRAOLA

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA DIEGO CABEZAS · MONTAJE IRENE BLECUA (AMAE) · SOFÍA ORIANA INFANTE · DIRECCIÓN DE ARTE CURRU CARABAL · SONIDO DIEGO CASARES (APSA) ELSA FERREIRO Y PEDRO CÓIS · DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN CARLOS AMOEDO · DIRECCIÓN DE CASTING JUANA MARTÍNEZ

UNA COPRODUCCIÓN HISPANO-PORTUGUESA

EN CINES
13 DE SEPTIEMBRE


AIRE
BARCELONA
COLECCIÓN 2025
airebarcelona.com