LECTURAS

LECTURAS.COM



EXCLUSIVA

LA ESTRELLA DE LA TELE CELEBRA EL ÉXITO CON SU NOVIA SILVIA ALONSO

Broncano también triunfa en el amor



ISA PANTOJA ABANDONADA POR SU MADRE EN EL HOSPITAL "Ojalá me hubiera llamado"



CARMEN BORREGO, INDIGNADA CON SU HIJO

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
8 428019 000026 03783



RADIANT

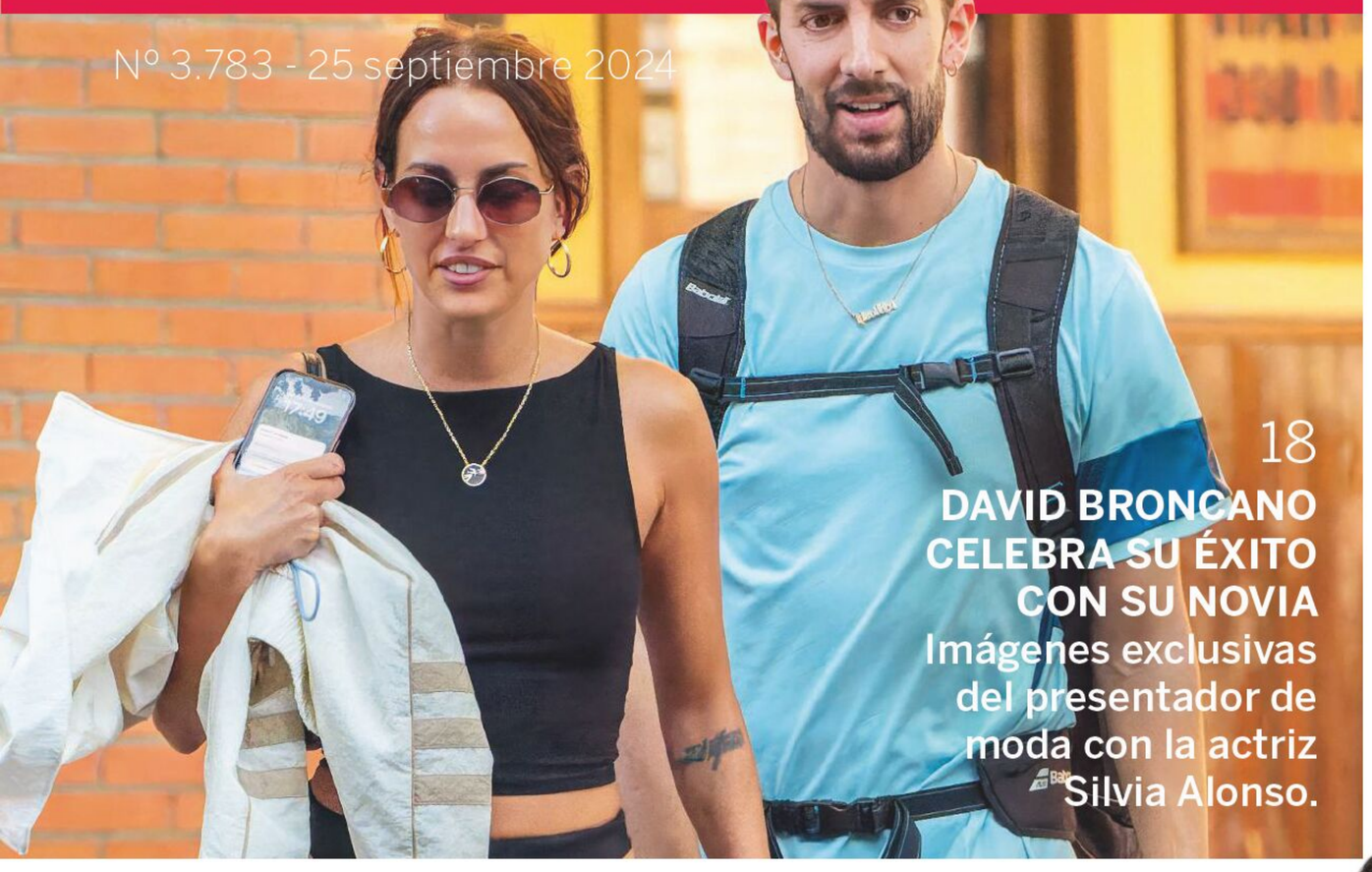
Watches & Jewels

@radiantwatchesandjewels /RadiantRelojes @radiantwatchesandjewels

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.783 - 25 septiembre 2024



18
DAVID BRONCANO CELEBRA SU ÉXITO CON SU NOVIA
Imágenes exclusivas del presentador de moda con la actriz Silvia Alonso.



24
ISA PANTOJA OPERADA DE URGENCIA
Recibe el alta, pero ni su madre ni su hermano se interesan por su estado.



50
MAR FLORES HABLA DE SU FUTURO COMO ABUELA
"Los que tienen que estar felices son ellos", dice sobre Carlo y Alejandra.



28
CARMEN BORREGO SE REFUGIA EN SU MARIDO
Destrozada por el enfrentamiento con su hijo.

4. **Carmen Morales**
"Cada vez que subo al escenario le pido ayuda a mi madre", asegura.

12 a 16. **Siete días.**

32. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**

36. **El difícil comienzo de Leonor en Marín**
A la princesa le cuesta hacer nuevos amigos.

38. **Harry cumple 40**
El príncipe cambia de década y recibe una herencia de más de 20 millones.

40. **Tamara Falcó**
"Mi madre tiene más prisa que yo en que me quede embarazada".

42. **Hiba Abouk, de comida con su ex**
Encuentro con el padre de su hijo, Achraf Hakimi.

44. **Lara Dibildos**
"Mi hijo romperá más corazones que su padre".

46. **Paula Echevarría debuta en la pasarela**
Desfila en la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid.

52. **María Casado regresa a la tele después de ser madre**
Ficha por Informativos Telecinco y vuelve por todo lo alto tras años alejada.

54. **El diario de Jorge**

56. **Lara Álvarez**
Celebra su vuelta a la tele en la fiesta de TVE.

60. **Silvia Bronchalo rompe su silencio**
"Mi hijo está bien, es fuerte", dice la madre de Daniel Sancho.

64. **La hora negra. Por Mayka Navarro**

68. **Penélope Cruz**
"La primera vez que vi a Javier supe que íbamos a formar una familia".

70. **Premios Emmy**
Todos los ganadores, las anécdotas y los mejores looks de la alfombra roja.

76 a 79. **Actualidad.**

80. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

LECTURAS Práctica

83. **Salud** Estira tu cuerpo para sentirte mejor.

88. **Belleza** Cómo prolongar tu bronceado.

92. **Cocina**
Deliciosos postres de merengue.



“Me aparté del mundo de la interpretación porque lo necesitaba. No me arrepiento”

“Me sirvió para disfrutar de mi hijo. He podido vivir mi faceta de madre. Ahora ya es mayor, ya no me necesita”

La hija de Rocío Dúrcal y Junior se separó hace casi dos años de Luis Guerra Yuste, con quien estuvo casada durante casi once años. La actriz tiene un hijo de 26 años nacido de su anterior relación con el empresario Óscar Lozano.

CARMEN MORALES RETOMA SU FACETA DE ACTRIZ TRAS 14 AÑOS

“Cada vez que subo al escenario le pido ayuda a mi madre”

La hija mayor de la malograda Rocío Dúrcal, de gira con la obra ‘El novio de España’, nos cuenta ilusionada cómo ha sido su vuelta al teatro. Separada, muy unida a su hijo y con su madre siempre muy presente, asegura ser una Carmen muy diferente

Carmen Morales (53) ha compaginado la gira de ‘El novio de España’ con los ensayos de ‘Querida Agatha Christie’, una obra que estrenaba el pasado 8 de septiembre en Montilla (Córdoba).

‘El novio de España’, su primer musical

Tras una ausencia de catorce años, Carmen Morales vuelve a subirse a las tablas para protagonizar la obra ‘El novio de España’, con la que está de gira por el país, y ‘Querida Agatha Christie’, que acaba de estrenar en Montilla (Córdoba). Desde que hace casi dos años se separó de su marido, Carmen ha estado buscando su oportunidad para retomar su faceta de actriz. Un regreso en el que ha tenido muy presente a su madre, Rocío Dúrcal, que murió hace ya 18 años.



Carmen junto a Carmen Raigón, con quien comparte escenario en ‘El novio de España’. La obra supone también el debut de Carmen Morales en un musical. Tras triunfar en el teatro La Latina de Madrid, han estado de gira por el país y del 18 de septiembre y hasta el 6 de octubre estarán en el teatro Olympia de Valencia.

▸¿Por qué decides volver justo ahora?

-He vuelto porque, después de unas circunstancias personales, ya me tocaba reincorporarme a mi vida laboral. Me ha costado dos años de estar buscando. Ha sido muy complicado. Es complicado conseguir trabajo en mi profesión. Cuando hace un año el director Juan Carlos Rubio me contactó para decirme que había pensado en mí para ‘El novio de España’, sin pensarlo prácticamente le dije que sí. Es mi primer musical porque mi personaje canta.

▸Estuviste tomando clases de canto. ¿Te ha ayudado para este papel?

-Hice clases de canto porque estuve preseleccionada para ‘Tu cara me suena’ y, al final, no salió. Los actores tenemos que estar preparados para todo.

▸¿Qué pasó por tu mente ese día en que vuelves a subirte a un escenario?

“Mi hijo me apoyó en mi vuelta a los escenarios. Está superorgulloso, tenemos un vínculo maravilloso”

-Mi madre, yo le pedía a mi mami que me ayudase. Siempre me acompaña, siempre le rezo a ella la primera y la última. A mi padre también. Le digo que vamos a cantar y me siento muy protegida. El primer día fue muy de nervios porque son 14 años…

▸Y la Carmen de entonces y de ahora es muy diferente.

-Totalmente diferente, empezando porque ahora me tengo que estudiar el libreto con gafas [risas]. Después de la primera función, cuando llegué a casa, me senté en el sofá a hacer vacío y me puse a llorar. Pero llorar de bonito, porque habían sido demasiadas emociones, todas juntas, en un momento muy especial para mí.

▸Tu hermana Shaila te apoyó y estuvo ahí en el estreno.

-Sí, y mi hijo también vino a verla y le encantó. Estaba superorgulloso. Mi hermana me ayudó mucho a ensayarla. Fue muy divertido prepararla con Luli, que es como la llamo yo.

▸La obra narra la historia de Carmen Sevilla.

“Fue muy divertido preparar la obra con Luli, que es como llamo a mi hermana. Me ayudó a ensayar”

-Sobre todo, la vida de Luis Mariano, en una época en la que estaba totalmente prohibida la homosexualidad. La obra pasa en el rodaje de ‘Violetas Imperiales’, donde Luis Mariano le pide matrimonio a Carmen Sevilla, que sucedió de verdad, por tapar un poco su orientación sexual.

▸Tú conociste personalmente a Carmen Sevilla.

-Era una mujer maravillosa. Vino a mi bautizo, siempre la recuerdo con una sonrisa muy bonita y estoy segura de que en cada función de esta obra ha estado sonriendo, por ese homenaje tan bonito que le hemos hecho.

▸Dices que estuviste dos años intentando volver, ¿qué te hizo no tirar la toalla?

Carmen tiene dos hermanos, Antonio (50) y Shaila (45), la pequeña, que ha jugado un papel importante en el regreso de Carmen a los escenarios. “Cuando uno toma una decisión tan importante, necesitas a la gente que te rodea para salir adelante”.



Carmen asegura que aún no puede adelantar nada de la nueva serie que se prepara sobre la vida de su madre, Rocío Dúrcal. "Sigue adelante, pero no depende de nosotros", dice la actriz.

-Ha sido desesperante. Catorce años son muchos años. Los directores de casting han cambiado, todo ha cambiado… Yo también he cumplido años. No es lo mismo enfrentarte a personajes con 30 ó 30 y pico, que con 53, que son los que tengo yo. Es cierto eso de que no hay papeles para mujeres de mi edad. En las historias que se cuentan no hay personajes de mujeres de cincuenta y pico años, o más. El cine es un sitio donde es muy difícil trabajar, siempre trabajan los mismos, es muy cerrado. El mundo de las series es más amplio, pero está difícil. Ha llegado a mi puerta el teatro y es donde me siento a gusto y pisando fuerte.

▸¿Y si viene una serie?

-Si viene alguna serie, encantada. Aunque es verdad que tiene que pasar mucho tiempo hasta que te den la oportunidad de trabajar en televisión. Cuando buscaba, me pedían material, pero no tengo material reciente. Tengo mucho, pero de 14 años atrás. Pero ya llegará, no me voy a agobiar de más.

▸¿Cómo gestionaste anímicamente el tiempo que estuviste buscando trabajo?

-Fue bastante desesperante porque fueron dos años. Estaba separada e intentando vivir sola, es complicado. Mi hijo es mayor y hace su vida, no tiene por qué acarrear conmigo, por ahora.

▸Pero te apoya.

-Sí, cuando uno toma una decisión tan importante, necesitas a la gente que te rodea para salir adelante.

"Me consta que en algunas series, te dicen que te pongas la faja porque has engordado. Es asqueroso"

"Me gustaría interpretar un día a mi madre. Sería un reto, y para eso están los retos, para enfrentarse"

▸¿Lamentas haber decidido apartarte del escenario para centrarte en tu familia?

-No. Me aparté en un momento en que lo necesitaba. Luego piensas en lo que lo echas de menos, pero en el momento en que tomo la decisión, lo hago con certeza y sin arrepentirme. Pude hacer cosas de mi vida personal que la gente tiene apartadas. El tema de la conciliación, que te sientes culpable porque te pierdes cosas ya lo sufrí cuando mi hijo nació. Yo tenía 26 años y era la época de 'Al salir de clase'. Tenía una tata que le cuidaba. Apartarme me sirvió para disfrutarle, no perderme ni un partido de baloncesto ni un concierto de trompeta… Esa faceta de mamá me ha encantado, y muchas actrices no pueden vivirla. Ahora mi hijo ya no me necesita.

▸¿Has pensado alguna vez en poner en marcha algún proyecto tú?

-Tengo dos amigas actrices, Ana Ruiz y Begoña Maestre, con las que lo hemos hablado muchas veces. Las amo y nos entendemos a la perfección, cuando hablamos de la conciliación o de ese bajón, que no fracaso, cuando no te dan trabajo. Pones toda tu ilusión y tu empeño y te dicen que no porque eres mayor o eres gorda.

▸La imagen es algo que pesa en tu profesión, ¿has logra-

do ese equilibrio de llevarte bien con ella?

-Lo del peso siempre ha sido una lucha continua, porque en televisión engordas seis o siete kilos. A mi me cuesta la vida ir al gimnasio. La gente cuida mucho su alimentación, más por salud que por físico o estético, pero estamos sometidos a ese rollo.

-Y parece que a las mujeres se nos exige más siempre.

-Pues sí y no sé por qué la estética tiene tanto peso. Que las primeras somos nosotras que, por ejemplo, nos agobiamos si se nos ven las canas. Yo tengo tantas canas y estoy deseando dejarme el pelo canoso, porque seguro que estaría guapa, pero pienso en que te sube años. Me consta que, a día de hoy, en algunas series siguen diciendo que te pongas la faja porque has engordado un poco. Y eso es asqueroso que siga existiendo. O que no te contraten porque estés por encima del peso. Me parece ridículo, las mujeres somos maravillosas como estemos. Es una bola que te arrastra, sin querer, y te lleva a no comer o a tomar ciertas decisiones.

-A tu hermana también la criticaron por el tema del peso.

-Un rollo, pero ella tiene una personalidad maravillosa y es optimismo puro continuo.

Carmen tenía 12 años cuando debutó en el mundo del espectáculo cantando 'Sopa de amor' con su hermano Antonio. En televisión triunfó en 'Al salir de clase' y la vimos por última vez hace 14 años en 'Amar en tiempos revueltos', donde hacía de monja.

“Me ha costado dos años encontrar trabajo como actriz. Fue bastante desesperante. No hay papeles para mujeres de mi edad”

“Pones toda tu ilusión y tu empeño y te dicen que no porque eres mayor o eres gorda”

“Lo del peso siempre ha sido una lucha continua, porque en televisión engordas seis o siete kilos. A mí me cuesta la vida ir al gimnasio”, dice Carmen, que lamenta la presión estética que sufren las mujeres en su profesión.

▸¿Te has planteado alguna vez escribir?

-¿Sobre mí? Es que creo que todavía me queda mucho por vivir para poder plantearme contar algo de mi vida. Pero no lo descarto, porque a lo mejor ayuda a la gente que esté en situaciones parecidas.

▸Lo que sí estaba en marcha es una serie sobre la vida de tu madre, ¿cómo va?

-Sigue para adelante, pero todavía no nos dejan contar nada. No depende de nosotros.

▸¿Te ves interpretando a tu madre?

-Sí, sería maravilloso, un reto muy complicado pero para eso están los retos, para enfrentarse a ellos y cumplirlos.

▸¿Es cierto que te gustaría ser una abuela joven?

-Bueno… Ya vendrán los nietos en algún momento. Mi hijo ya es mayor, tiene 26. Yo fui mamá joven, con 26, pero es que a mi hijo le veo como mi amigo. Tenemos un vínculo maravilloso.

▸¿Te hubiera gustado que siguiera tus pasos?

-Hubo un momento en que quiso y yo pedí socorro. Le dije que fuera a la universidad, yo quería que tuviera una base de algo que pudiera vivir. Mi profesión es maravillosa, pero es vocacional. El teatro es muy bonito y te llena, pero se cobra una miseria. En esta profesión tienes que tener el factor de la suerte para que empalmes un trabajo con otro y te sigan queriendo. Hay muchos factores que no dependen de ti.

▸Te vemos en ‘El novio de España’, ¿para cuando el novio de Carmen?

-Nada. No tengo ganas. Novios no, yo quiero trabajito.

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Eva Escolano. Estilismo: Almudena Ruiz Ara. Agradecimientos: Dime que me quieres, Hispanitas, Fabra, Lola Casademunt, Twenty Four Haitch, Lavi.

Explora el mundo **en familia**



5% DE DESCUENTO EXCLUSIVO EN VIAJES EL CORTE INGLÉS

3 PAGO EN 3 MESES*

VUELOS Y TRASLADOS INCLUIDOS

SALIDAS PUENTE DE DICIEMBRE, NAVIDAD Y FIN DE AÑO

Marruecos , en busca de los Reyes Magos
Hotel 4* y Campamento Premium Exclusivo
5 días | 4 noches
Salida 4 y 28 de diciembre
2.093€

Laponia
Hoteles 4*
5 días | 4 noches
Salida 4, 22 y 28 de diciembre
3.264€

Kenia, tras las huellas de Simba
Hoteles 4* SUP, Lodge y Camp
10 días | 7 noches
Salida 30 de noviembre
4.371€

Incluye: animación, actividades en familia y guías acompañantes de habla española

Travelkids

91 330 72 63
viajeselcorteingles.es

VIAJES El Corte Inglés
Una sonrisa de ida y vuelta

*__Pago en 3 meses:__ con tu Tarjeta El Corte Inglés. Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C.,S.A. y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" en base a ocupación cuádruple (2 adultos + 2 niños de hasta 11 años). Válido para las fechas de salida indicadas. Incluye: vuelo en clase turista desde Madrid y Barcelona, tasas aéreas y traslados. 5% de descuento reservando antes del 11 de octubre aplicable al precio de los adultos en las salidas especiales en familia a Kenya (30 noviembre), Laponia (22 y 28 de diciembre), Reyes Magos (4 y 28 de diciembre). Condiciones en www.viajeselcorteingles.es. Plazas limitadas. C.I.C.MA 59, HERMOSILLA - 112 – MADRID.

Siete días

EN EL ESTRENO DE SU PELÍCULA

ELSA PATAKY Y SUS HIJOS APOYAN A CHRIS

Estrenaba su último trabajo 'Transformers One', la cita era en Sydney (Australia) y como no podía ser de otra manera, Chris Hemsworth contó con el apoyo de sus principales fans, su familia. Elsa Pataky, espectacular con un mono color burdeos, acompañó en la alfombra roja a su marido junto a sus mellizos, que han cumplido ya 10 años y que quisieron apoyar a papá en su gran día. Chris y Elsa, que viven en Australia, hacía poco que habían regresado a casa tras pasar el verano de vacaciones y trabajando en España.

Thor presumió de familia en Sydney



La pareja de actores lleva 14 años de matrimonio y viven en Byron Bay, Australia, con sus tres hijos, la mayor de 12 años y los mellizos de 10.

Chris (41) y Elsa (48) han pasado este verano en España, donde además de disfrutar de unas vacaciones, han estado trabajando. El actor ha grabado en Mallorca la segunda entrega de su documental 'Sin límites' y Elsa la serie 'Matices' en Salalmanca y Zamora.



UNA COMEDIA FUTURISTA

Chenoa debuta como actriz con la serie 'En fin'

La cantante Chenoa (49) se ha estrenado como actriz en la nueva serie de Prime Video 'En fin', una comedia coral con mucha acción que retrata un mundo postapocalíptico. La miembro del jurado de 'Tu cara me suena' y presentadora de la última edición de 'Operación Triunfo' se mostraba muy ilusionada con esta colaboración. La serie está protagonizada por José Manuel Poga ('La casa de papel'), Malena Alterio ('Que nadie duerma'), Raúl Cimas ('Poquita fe') e Irene Pérez ('Buster').

ISABEL PREYSLER

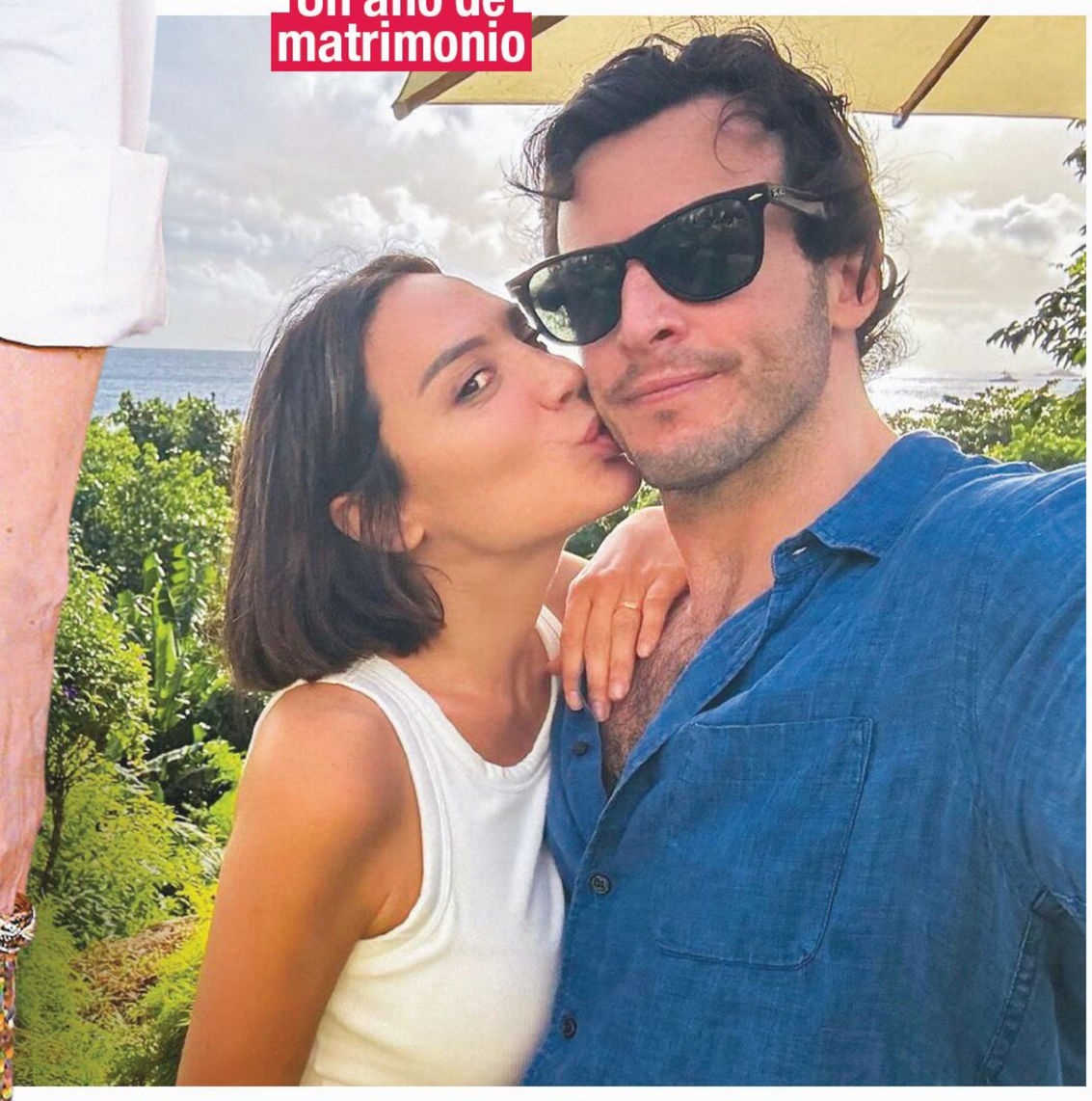
"VEO A TAMARA FELIZ Y LOCAMENTE ENAMORADA"

El 50 aniversario de Pedro del Hierro, en el marco de la Mercedes Benz Fashion Week, ha tenido en Isabel Preysler una de sus grandes embajadoras. Radiante, enfundada en una falda de lentejuelas dorada, Isabel hizo balance del primer año de matrimonio de su hija Tamara Falcó, que se casó con Íñigo Onieva en julio de 2023. "Me encanta ver a mi hija locamente enamorada y feliz", dijo. Isabel habló también del deseo de su hija de ser pronto mamá. "Quiero tener más nietos, pero creo que no presiono a Tamara", puntualizó sonriendo.

Isabel, que en diciembre de 2022 puso fin a su relación de casi ocho años con el escritor Mario Vargas LLosa, aseguró que sigue abierta al amor. "Es la primera vez desde los 18 o 19 años que estoy sola y estoy encantada. No me cierro al amor, pero estoy muy bien como estoy", dijo.

Isabel Preysler (73) acudió a la fiesta del 50 aniversario de Pedro del Hierro, la firma para la que diseña su hija Tamara.

Un año de matrimonio



Tamara Falcó (42) e Íñigo Onieva (35) celebraron el pasado 8 de julio su primer aniversario de boda. La pareja no ha escondido nunca su deseo de ser padres pronto.

BEN AFFLECK
Y JENNIFER LÓPEZ

PRIMER ENCUENTRO PÚBLICO TRAS SU DIVORCIO

Un mes después de que se confirmara su divorcio, Ben Affleck y Jennifer López se han vuelto a dejar ver en público. Fue durante un almuerzo en un conocido hotel de Los Ángeles que compartieron con dos de los hijos de Ben y los mellizos de Jennifer. Lo que más llamó la atención fue que la cantante llevaba el anillo de compromiso que le regaló el actor.

Ben Affleck (52) y Jennifer López (55) solo han estado dos años casados. Les mantiene unidos la buena relación que hay entre sus respectivos hijos, los tres que Ben tiene con Jennifer Garner, y los mellizos que Jennifer tiene con Marc Anthony.

Almuerzo en Los Ángeles con sus hijos





La expareja mantuvo cierta distancia física y se fueron juntos en el coche aunque con el talante muy serio.

Repara las pieles más dañadas



DESCUBRE
www.bioxan.es

BIOXÁN
SKIN HEALTH

SE CORONA COMO LA REINA DE LA MÚSICA

TAYLOR SWIFT ARRASA EN LOS MTV VMAS

Los MTV VMAs han confirmado a Taylor Swift como reina de la música. La cantante arrasó con siete premios y se ha convertido en la artista femenina que más ha ganado. Este triunfo coincidía con un comunicado en el que daba su apoyo a Kamala Harris y que ha supuesto un terremoto, se han disparado las donaciones a la candidata demócrata.



Taylor Swift (34) posó con un vestido de estética punk de Dior e hizo historia al alzarse como la artista en solitario que más MTV VMAs ha ganado, en total 30, superando a Beyoncé.



Lenny Kravitz (60) actuó durante la gala y se llevó el premio a mejor artista de rock.



Katy Perry (39) recogió el premio 'Video Vanguard'. Uno de sus looks fue este, de Who Decides War.



Karol G (33) puso a bailar merengue a Taylor Swift con su actuación.

Cantantes de armas tomar

Mujeres valientes

Más plenas, más sabias...

Con las nuevas Indasec Discreet podrás disfrutar de esta etapa de plenitud, sintiéndote cómoda y segura. ¡No dejes que nada te detenga!



Estás en un momento en el que te sientes más plena y fuerte, eres más sabia y tienes más tiempo para ti. Por eso, vivir con pérdidas de orina no significa parar tu vida y dejar de hacer todas las cosas que te gustan, sino emprender una nueva etapa y adaptarse a ella. Indasec Discreet quiere acompañarte en este periodo y ayudarte a que nada te detenga, para que te sientas segura y cómoda en cada paso que des.

SENTIRSE PROTEGIDA, SENTIRSE BIEN

Con más de 20 años acompañando a las mujeres, la marca especialista ofrece respuestas funcionales para el día a día. Con las nuevas Indasec Discreet te mantendrás siempre seca, protegida y cómoda. ¿Los motivos? Su rápida absorción y su diseño anatómico, que se ajusta a tu cuerpo para que no notes que la estás usando. Y debido a sus materiales ultra-absorbentes y a su núcleo con neutralizador de olor, tampoco lo notarán los demás. Además, son fabricadas con materiales dermatológicamente testados, sin látex y aptos para pieles sensibles y contienen una crema que ayuda a incrementar la hidratación de la piel. Sin olvidar, sus canales 360º, que absorben en segundos y mantienen la piel más seca.

UNA RESPUESTA PARA CADA MUJER

Como cada mujer es única y precisa respuestas diferentes, las nuevas compresas específicas para las pérdidas de orina de Indasec Discreet se adaptan a tus necesidades. De forma que afrontes cada día con confianza, sigas haciendo las actividades de siempre y mejores tu calidad de vida. Para que encuentres la tuya y la que te hace sentir más cómoda, están disponibles en seis absorciones diferentes, que van desde Micro hasta Maxi.

*La nueva Indasec Discreet absorbe dos veces más rápido** que la marca del fabricante más vendida* para mantenerte más seca** y protegida.*

*Según datos de mercado de Nielsen e IQVIA a abril de 2024.

**Según estudio realizado con la metodología Hytech por Laboratorios Indas en abril de 2024, para absorciones normal, extra y maxi.

Más información sobre las compresas Indasec discreet

indasec discreet

David Broncano (39) y Silvia Alonso (34) se conocieron en 2021 cuando ella fue de invitada a 'La Resistencia', el programa con el que Broncano se confirmó como uno de los presentadores de moda.

Besos y arrumacos en una terraza de Madrid

EXCLUSIVA

CELEBRA EL ÉXITO DE 'LA REVUELTA' CON SU PAREJA, SILVIA ALONSO

David Broncano también triunfa en el amor

Tras arrasar en la primera semana de su nuevo programa, el presentador disfrutó de sus logros con la actriz. Salen juntos desde hace tres años y se conocieron en 'La Resistencia'

Con apenas una semana en antena, David Broncano ha hecho historia con 'La Revuelta'. El humorista acaba de aterrizar en La 1 y, por primera vez en diez años, alguien ha conseguido hacer sombra a 'El Hormiguero' en la franja nocturna. A medida que pasan los días, se afianza como la gran revelación de la temporada. Con el trabajo bien hecho y unos números de impacto en su primera semana, el presentador se permitió disfrutar del fin de semana con la mejor compañía: su pareja, la actriz Silvia Alonso.

SU LADO MÁS DESCONOCIDO

Broncano no solo triunfa en lo profesional, también puede presumir de tener una vida sentimental muy plena. Así lo demuestran las imágenes que acompañan a este reportaje, donde le vemos mostrando su lado más cariñoso con su chica y disfrutando de una solea-

David y Silvia se encontraron en el centro de Madrid el fin de semana. El presentador venía de jugar un partido de pádel, aún vestido con la ropa deportiva. Silvia también es deportista y a veces entrenan juntos.

El presentador se mueve en patinete eléctrico por Madrid. Cuando vivía cerca de la Plaza España era muy habitual verlo en bicicleta.



David dejó su pueblo en 2008 para estudiar informática en Madrid y se instaló en un piso de Vallecas cerca de sus abuelos

da mañana en una terraza de Madrid. Salen juntos desde septiembre de 2021 y se conocieron gracias a 'La Resistencia'. Tardaron dos años en confirmarlo y lo hicieron en el mismo plató, cuando ella lo visitó para promocionar una película y le regaló un cuadro que le había pintado.

EL MESÍAS DE JAÉN

A Broncano le persigue el éxito desde hace tiempo. Su gran triunfo fue con 'La Resistencia', el programa que creó en 2018 junto a dos amigos y con el que arrasaba en Movistar+ justo antes de firmar el contrato con RTVE. David nació en Santiago de Compostela pero cuando tenía dos años su familia se mudó a Orcera, un bonito pueblo de Jaén de unos dos mil habitantes que le vio crecer y del que siempre se ha mostrado muy orgulloso. Allí le llaman 'el Mesías de Jaén' por el éxito que ha conseguido. Allí su familia es conocida y muy querida. Su madre es profesora de matemáticas y coordinadora del instituto donde en su día estudió David, y su padre es un guía rural muy implicado en la protección del parque natural donde se emplaza el pueblo, en la Sierra del Segura, que fundó una asociación ecologista y un club de senderismo. Su hermano pequeño, Daniel, con el que David tenía una banda de rock cuando eran niños, es el director de la Sinfónica de Tenerife y desde hace diez años organiza un festival de música que atrae a muchos aficionados a

Aunque empezaron a salir en septiembre de 2021, no confirmaron su relación hasta 2023, cuando ella volvió a visitar 'La Resistencia' y le regaló un cuadro que le había pintado.

Los dos llevan su relación de forma discreta pero no pudieron evitar comerse a besos en una terraza.

Silvia ha aparecido en la serie 'Tierra de lobos' y en 'Instinto' junto a Mario Casas.



Los asistentes del festival MadCool en 2022 fueron testigos de la química que hay entre ellos.



Entre festivales de música y pistas de ski

David es un gran aficionado también a los deportes de nieve y ha querido compartir esta pasión con la actriz. En 2022 se le vio con Silvia en Baqueira Beret.

El año pasado acudieron juntos a un partido de tenis en el Mutua Madrid Open. David no se pierde ni una competición tenística.

Surfeando con su primer invitado



David estrenó su programa con Aitor Francesena, un famoso surfero que se quedó ciego en 2012 y es campeón del mundo de surf adaptado.

la música. David sigue muy ligado a su pueblo y siempre que puede se escapa para poder visitar a su familia y disfrutar del entorno natural.

UN NIÑO TÍMIDO

Los vecinos de Orcera se llevaron una sorpresa al ver que el joven Broncano se convertía en estrella de la tele porque era un niño más bien tímido e introvertido y no le recuerdan como el más gracioso de la clase, aunque sí era un niño muy estudioso y aplicado. David se marchó a Madrid a estudiar informática y publicidad y dio a su madre el disgusto de su vida cuando, en 2008, le dijo que dejaba su trabajo en una agencia de publicidad para ser monologuista. Se instaló en Vallecas, en un piso cercano a la casa de sus abuelos y empezó a colaborar en 'Paramount Comedy'. Luego se mudó cerca de la Plaza España y era habitual verlo yendo en bici al trabajo. Pronto empezó a colaborar en la radio hasta que consiguió su propio programa, 'La vida moderna'. En 2016 dio el salto a la tele de la mano de Andreu Buenafuente en 'Leit Motiv' y en 2018 le llegó su momento con 'La Resistencia'.

Por E. C. Fotos: Gtres/Lagencia/Madphoto.

David nació en Santiago de Compostela pero creció en Orcera, Jaén, donde aún viven sus padres y a donde le gusta volver cuando puede. Estudió informática, publicidad y algunas asignaturas de química.

Cuando era niño tenía un grupo de rock con su hermano pequeño, Daniel, que ahora dirige la Sinfónica de Tenerife

Su madre es profesora de matemáticas y su padre es guía rural y está muy implicado en la protección del parque natural de la Sierra del Segura

Isa Pantoja (28) abandonó el hospital de Cádiz el lunes de la mano de su marido, Asraf Beno (28), que ha estado a su lado todo el tiempo. En su rostro se podía ver el dolor y la pena.

ISA FUE OPERADA DE URGENCIA Y PASÓ VARIOS DÍAS INGRESADA

“Ojalá mi madre me hubiera llamado, pero no”

La cantante, que fue avisada por Agustín de la operación de su hija, no se acercó al hospital a verla, no la llamó ni se interesó por su salud



No descolgó el teléfono para hablar con su hija

Isabel Pantoja está centrada en su gira y su mudanza a Madrid.

Isa Pantoja ha pasado una de sus semanas más complicadas. La hija de Isabel Pantoja tuvo que ser operada de urgencia el jueves pasado por una apendicitis y, según informó ella misma, la recuperación no fue todo lo bien que se esperaba por lo que tuvo que permanecer varios días ingresada en el hospital de Cádiz hasta que le dieron el alta el lunes. Durante todo ese tiempo Isa estuvo acompañada de su marido, Asraf, y de Dulce. Su prima Anabel

Kiko tampoco fue a verla ni la ha llamado. Cuando él sufrió el ictus en 2022 Isa sí fue a visitarlo al hospital

también la visitó. Cuando se enteró de la operación estaba en Córdoba y no dudó ni un minuto en viajar a Cádiz para ver a su prima. Quienes no hicieron acto de presencia en el hospital ni se molestaron en llamarla fueron su madre y su hermano Kiko.

EL DESEO DE ISA

La hija de Isabel Pantoja era la viva imagen del dolor y la decepción mientras abandonaba el hospital de la mano de su marido. A pesar de que durante el fin de semana se dijo que su madre le había llamado, ella misma lo desmintió, e incluso dijo con una tristeza notable: “Ojalá me hubiera llamado”. Isa amaneció hace unos días con unos fuertes dolores abdominales y fue al médico. Allí le hicieron varias pruebas y llegaron a la conclusión de que solo se trataba de gases y la mandaron para casa. Pero el dolor no paró y fue a peor, Isa tenía tanta molestia que no po-

Dulce, el apoyo que no le falla nunca



Dulce, que fue la niñera de Kiko e Isa en Cantora, ha estado al lado de Isa desde que era una niña y no le ha fallado estos días.



Anabel (38), que espera su bebé para noviembre, estaba en Córdoba cuando se enteró de la operación de su prima y ni se lo pensó, acudió a Cádiz para verla.

día ni sentarse. Así que tuvo que volver a urgencias y ya allí se dieron cuenta de que tenía un ataque de apendicitis. Según revelaron en 'Vamos a ver', su madre, que no tiene móvil, se enteró por su hermano Agustín de lo que estaba pasando. Este le comentó que habían operado a Isa y que había ido bien y no le dieron más importancia. Pero el domingo Isa seguía ingresada y publicó un preocupante texto en sus redes en el que desvelaba que estaba más grave de lo deseado y destacaba la ayuda de los que habían estado a su lado estos días: "No me

han podido dar el alta porque sigo recuperándome ya que fue más complicado de lo que pensábamos en un principio. Espero ir a casa pronto. En estos momentos es cuando te das cuenta de la gente que realmente está a tu lado y te quiere de verdad". Pero ni con estas emotivas palabras consiguió tocarle la fibra a su madre.

DIFERENCIAS CON KIKO

Kiko también le ha dado la espalda. Que se sepa, el dj no fue al hospital a verla, pese a vivir en Castilleja de la Cuesta, que está a poco más de una hora en coche. Tampoco ha levantado el teléfono para interesarse por su hermana. Lo que sí ha hecho ha sido compartir un críptico texto en sus redes: "Ley de vida. Cuanto más callado uno haga las cosas, mejor le salen". Kiko ha seguido con su día a día como si nada hubiera pasado. Hay que recordar que cuando Kiko sufrió el ictus en octubre de 2022 su madre sí fue a verlo, a pesar de estar en guerra por la herencia de Paquirri. En ese momento Isa, que también estaba distanciada del dj, puso sus diferencias a un lado y acudió al hospital para verle e interesarse por su estado. La cantante parece estar centrada únicamente en su gira y en su próxima mudanza a Madrid. La puerta a un acercamiento con su hija está cerrada.

"Es en estos momentos es cuando te das cuenta de la gente que realmente te quiere y está a tu lado de verdad"

Por Estela Cebrián. Fotos: Europa/Gtres.

Asraf se ha quedado a cargo del pequeño de Isa, fruto de la relación de la hija de Isabel Pantoja con Alberto Isla. Asraf tiene muy buena relación con el niño.

DESPUÉS DE LAS DURAS PALABRAS DE JOSÉ MARÍA ALMOGUERA

Carmen Borrego, indignada con su hijo

Extrañada de que José María la culpe de su distanciamiento, la colaboradora asegura que su exnuera, Paola, es la culpable de todo por haber provocado que le grabasen los polémicos audios

El enfrentamiento entre Carmen Borrego y su hijo José María Almoguera, que la semana pasada aseguraba en LECTURAS que no confía ya en su madre, se recrudece. Pero la hija pequeña de la malograda María Teresa Campos parece decidida a plantar cara. Según ha podido saber LECTURAS, Carmen está indignada con su hijo después de leer en nuestras páginas que él la culpa de todo lo sucedido. "Mi madre dio pie a que los programas desgastasen mi relación y mi vida", aseguró José María. Extañada por las palabras de su hijo, la colaboradora asegura que en realidad es Paola Olmedo, su nuera, la culpable de la nula relación que hoy tiene con su hijo. La colaboradora dice que fue Paola la que provocó que se grabasen los audios en los que hablaba mal de su suegra. Unos audios que se difundieron en 'Sálvame" en octubre de 2022 y que fueron el detonante de todo que ha venido después.

EL APOYO DE TERELU

Una opinión que comparte también Terelu. "Todo esto empezó con los audios de Paola y una exclusiva que al parecer molestó a José María y a Paola, pero todo eso se solucionó familiarmente. Ellos estuvieron en casa de mi hermana, mi hermana se ha quedado con el bebé… Si ya tenían un comportamiento totalmente normal en familia, no entiendo por qué todo lo que ha venido después", dijo Terelu en '¡De viernes!' defendiendo a su hermana, a

José María se divierte en la Fashion Week



La sonrisa en el rostro de José María Almoguera (34), que acudió al desfile de Félix Ramiro en la Semana de la moda de Madrid, contrasta con el posado, serio y preocupante de su madre.

Carmen (57) pasó un día intentando desconectar en La Granja San Ildefonso con su marido, José Carlos Bernal. Carmen asegura que todos sus problemas con su hijo empezaron en octubre de 2022 cuando 'Sálvame' difundió unos audios de Paola Olmedo hablando mal de ella. Unos audios que la entonces mujer de su hijo consintió que se grabasen.

Después de disfrutar de un paseo por las calles de la localidad segoviana, la pareja compartió una relajada comida en el restaurante Casa Zaca.

la que apoya en esta guerra familiar. “Mi hermana es una grandísima madre, oír lo que su hijo ha dicho no es plato de buen gusto”, asegura Terelu, que ha confirmado también que no tiene nada que decir a su sobrino. “He preferido no hablar con él porque no sería bueno para ninguno de los dos. Yo soy muy sincera... A mí me preocupa la familia. Nos hemos educado con un fuerte sentido familiar. Todos discutimos en algún momento y no pasa nada porque sabemos nuestros límites, pero él los ha sobrepasado todos”, añadió.

UNA ESCAPADA EN PAREJA

Carmen se refugia hoy en su marido, con el que hace unos días se escapó a La Granja de San Ildefonso (Segovia) para desconectar paseando por las empedradas calles del municipio segoviano y disfrutando de una comida.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Garófano/Agencias.

Terelu apoya a su hermana

Terelu (59) está indignada con la actitud de su sobrino. La colaboradora defiende a su hermana a la que considera “una grandísima madre”. Terelu asegura que su sobrino miente y que prefiere no hablar con él. “No sería bueno para ninguno de los dos. Yo soy muy sincera”, ha dicho Terelu.



EN MÁLAGA

POLÉMICA POR LA CALLE EN HONOR A MARÍA TERESA

Al drama familiar que Carmen Borrego y Terelu están viviendo se suma ahora una nueva preocupación. Se trata de la polémica que ha provocado la decisión de la ciudad de Málaga de dedicar una calle a la malograda María Teresa Campos. El problema es el lugar escogido por el ayuntamiento. Se trata de una zona del extrarradio, muy alejada del centro y en medio de un descampado por donde apenas pasa nadie. A pesar de que a Terelu y Carmen no les gustó la ubicación, las hermanas habrían aprobado al fin el lugar. También se ha criticado que el nombre de la calle sea 'Periodista María Teresa Campos'. Muchos consideran que la comunicadora era lo suficientemente conocida para que no conste la palabra "periodista". La rapidez con la que el ayuntamiento habría decidido otorgar la calle a Teresa ha levantado también críticas, ya que otros muchos ciudadanos ilustres llevan tiempo esperando tal distinción.

María Teresa Campos murió el 5 de septiembre de 2023 a los 82 años. La comunicadora empezó su carrera en Málaga, su ciudad natal, de la que fue siempre una gran embajadora.



La zona en la que estará la calle dedicada a María Teresa está a las afueras de Málaga, junto a un descampado en un lugar por el que pasa poca gente.



Letizia no acudió a la boda de Victoria López-Quesada (ahijada de Felipe) y Enrique Moreno de la Cova. Sí lo hizo la infanta Cristina (abajo a la derecha), en un gesto de clara reintegración pública.

La gran ausente en la boda de la ahijada de Felipe

CUMPLE 52 AÑOS EN UN MOMENTO CRUCIAL

Letizia, la gran damnificada por la unión de la Familia Real

La rehabilitación de Cristina y Juan Carlos incomoda a Letizia. La Reina conocía desde hace tiempo que su suegro había creado una fundación a beneficio de sus hijas, una práctica que a ella no le parece de recibo

No es por maldad



por Pilar Eyre

La reina ha cumplido 52 años en un momento crucial de su vida. Porque la sorprendente y apabullante presencia de la Familia Real unida en amor y compañía estas últimas semanas tiene una clara damnificada: Letizia. No estuvo en la boda de Victoria López Quesada, la ahijada de su marido, dejando su sitio y todo el protagonismo a la infanta Cristina quien, por primera vez desde que fue despojada de su título de duquesa, apareció al lado de su hermano con todos los honores. Esta rehabilitación es evidente que se ha hecho al margen de los deseos de la reina. **Tampoco estuvo Letizia en el entierro privado y familiar del primo hermano de su marido, Juan Gómez Acebo y Borbón, al que sí fue Felipe.** Y tampoco acudió al cumpleaños de su sobrina Victoria Federica en Zarzuela. Un sencillo almuerzo con la reina Sofía, las dos infantas y algunos primos, así como Juan Carlos, que llegó emocionado al que fue su hogar, del que está au-

Antes Felipe mantenía un cordón sanitario ante sus hermanas y su padre, pero ahora lo ha aflojado

A Letizia (52) le repugna que cualquier sombra de corrupción caiga sobre ella o sobre los suyos. De ahí su negativa a coincidir con Juan Carlos, Elena o Cristina.



En el funeral de Juan Gómez-Acebo, Felipe pareció sentirse molesto por tenerse que ir a la carrera, y se volvió para esperar a sus padres o hermanas, pero Letizia lo dirigió muy sutilmente hacia el coche.

sente desde hace cuatro años, mostrando así que poco a poco va recuperando su lugar en la familia y en la sociedad. Felipe recorrió los trescientos metros que separan su casa de la de su madre con un obsequio en las manos para su sobrina. Letizia se negó a ir.

ESCENAS DE INCOMODIDAD

En las dos ocasiones en las que su presencia era inevitable, el funeral oficial de Juan Gómez-Acebo y el del empresario Alejandro Fernández de Araoz, Letizia tuvo que ver como su papel, y el de su marido, era opacado por su suegro, el rey Juan Carlos, recibido en ambas ocasiones con gritos de viva el Rey y aplausos. **Felipe y Letizia llegaron a la catedral castrense donde se celebró el funeral del primo a pie, evitando coincidir en la entrada con el emérito** o con la infanta Cristina. Letizia iba, como hace siempre en las ocasiones en las que se siente desplazada, del brazo de su marido y se mostraba incómoda y nerviosa, tocándose el pelo y con expresión tensa. **A la entrada saludó a los hermanos del difunto de la misma manera que se conversa con personas que apenas conoces**, y después, al finalizar la misa, fueron los primeros en salir, sin que nadie los despidiera en la puerta, únicamente dos señores les tendieron una mano que Letizia y Felipe estrecharon calurosamente, aunque era evidente que ninguno de los dos sabía quiénes eran. En ese momento tuvo lugar un gesto muy significativo. Felipe pareció sentirse molesto por tenerse que ir así, a la carrera, y se volvió para esperar a sus padres o hermanas, pero Letizia le puso la mano en la espalda y lo dirigió muy sutilmente hacia el coche. Al cabo de unos segundos salieron en tropel el resto de los invitados, con Juan Carlos a la cabeza abriéndose paso con rapidez, quizás con la esperanza de poder hacerse una foto con su hijo, que ya estaba lejos. **Lo llevaban casi en volandas y todo era Majestad por aquí, Señor por allá, como si fuera el titular de la corona.** Lo ayudaban con tanto celo que bloquearon sin querer la silla de ruedas de la infanta Margarita, conducida precariamente por su marido, y la pobre doña Sofía estuvo a punto de dar con sus huesos en el suelo al tropezar con un escalón tratando de seguir a su marido. A la puerta del coche tuvo lugar uno de esos momentos tipo los Ropper tan frecuentes en el matrimonio. Juan Carlos le dirigió unas palabras de forma malhumorada con gran movimiento de manos que Sofía acató con la cabeza baja. A continuación, el emérito se subió al coche sin mirar a nadie y doña Sofía se quedó tan desairada que, cuando abrieron el portamaletas por no sé cuál motivo, por un momento temí que la metieran allí dentro.

LA HERENCIA DEL EMÉRITO

Luego nos contaron que en el interior de la iglesia Felipe había saludado cariñosamente a su padre, pero un asistente a la misa me dijo que, si bien Juan Carlos parecía tener intención de saludar a su hijo y se había levantado para hacerlo, Felipe y Letizia pasaron frente a él como si no lo vieran para abrazar a un hermano del difunto con mucho afecto. El emérito se quedó cariacontecido y decepcionado. En medio de esta exaltación de don Juan Carlos nos enteramos por El Confidencial que precisamente **el mismo don Juan Carlos había creado una fundación en Abu Dabi con el fin de dejar a sus hijas una herencia libre de polvo y paja**. Al estar en un país extranjero, no es necesario que sepamos ni cuánto dinero hay ni su procedencia. Aunque la revista Forbes cifró su fortuna hace años en 1.800 millones de euros, según me confiesa un experto en la materia "esa es la punta de iceberg, ni él mismo sabe cuánto dinero tiene". Claro que luego rápidamente se nos informó de que la meticulosa investigación del periodista José María Olmo iba errada y la Fundación tenía el único objetivo de ordenar y trasmitir a la humanidad el legado histórico de Juan Carlos, pero ¿por qué será que no nos lo creemos?

Aunque cifran la fortuna de Juan Carlos en 1.800 millones de euros, un experto me dice que "esa es la punta del iceberg"

LA RAZÓN DE LA RUPTURA

Y aquí está el clavo del abanico, la explicación de esta ruptura total de Letizia con la familia de su marido. Recién casada con el príncipe se enteró no solo de las infidelidades conyugales de su suegro, sino de sus tropelías económica, pero **tuvo que callarse y soportar que una falda corta o una operación de estética sirvieran de cortina de humo**. Pues ahora la historia se repite. Ella estaba al tanto desde hace tiempo de la creación de esta Fundación y de que las beneficiarias eran sus cuñadas. Antes tuvo que callarse porque solo era princesa, pero ahora que es reina no le da la gana de avalar con su presencia unas prácticas que, aunque sean legales, a ella no le parecen de recibo. De ahí su negativa a coincidir con Juan Carlos, Elena o Cristina. Si algo le tienen que reconocer incluso sus enemigos es que a Letizia le repugna que cualquier sombra de corrupción caiga sobre ella o sobre los suyos. **La única protesta que han merecido mis artículos, muchos de ellos desfavorables a la figura de la Reina, fue cuando dije que las firmas le regalaban los trajes**. "Siempre se han pagado religiosamente, en esta Casa no se acepta ningún obsequio, la Reina es muy estricta con eso". Felipe, que antes mantenía un rígido cordón sanitario alrededor de sus hermanas y su padre, al parecer ahora ha decidido aflojarlo dejando cada vez más apartada a su mujer. La soledad de la Reina. Veremos hasta dónde llega.

Síguela en www.lecturas.com



Tras el funeral de Juan Gómez-Acebo, Juan Carlos le dirigió unas palabras a Sofía de forma malhumorada con gran movimiento de manos que ella acató con la cabeza baja.

ziaja

1. VITAMINA C.B3 TÓNICO FACIAL ILUMINADOR 1% [AHA+PHA]. Con un 1% de alfa y poli hidroxiácidos, limpia y exfolia suavemente sin riesgo de irritación. Reduce la visibilidad de los puntos negros, suaviza, revitaliza e ilumina las pieles maduras, apagadas, grasas y mixtas. Usar 2-3 veces a la semana por la noche. 120 ml / PVP: 4,49 €
2. VITAMINA C.B3 TÓNICO FACIAL EN SPRAY. Tonifica, limpia, hidrata y restaura el equilibrio natural de la piel, revitalizándola y aportándole energía. Su formato spray es perfecto para usar a diario antes y después del maquillaje. Y es apto para todo tipo de pieles. 190 ml / PVP: 4,99 €
3. VITAMINA C.B3 CREMA FACIAL DE DÍA REVITALIZANTE WAKE ME UP. Su fórmula ligera con vitaminas energizantes e hidratantes revitaliza, hidrata, iguala el tono de la piel y le aporta un brillo juvenil. Es ideal para antes del maquillaje. 50 ml / PVP: 4,99 €
4. VITAMINA C.B3 CREMA DE NOCHE REGENERADORA. Emulsión hidratante de rica consistencia con péptidos alisadores que suaviza la piel y favorece su regeneración activa durante el sueño. 50 ml / PVP: 4,99 €
5. VITAMINA C.B3 SÉRUM FACIAL ACTIVO. De textura ligera, regenera y fortalece activamente la piel, mejorando su elasticidad y suavizando las arrugas. El compañero perfecto para las cremas de día y de noche. 30 ml / PVP: 4,99 €
6. VITAMINA C.B3 GEL EXFOLIANTE FACIAL. Limpia y exfolia delicadamente la piel del rostro, suavizando su textura, igualando su tono, aportándole luminosidad y un aspecto más saludable. Es apto para todo tipo de piel y se puede utilizar 2-3 veces por semana. 100 ml / PVP: 4,49 €
7. VITAMINA C.B3 BÁLSAMO CORPORAL. Hidrata y nutre intensamente, alisa la epidermis, mejora su elasticidad y reduce la aspereza de la piel seca. Su textura ligera se absorbe fácilmente y deja un aroma sutil muy agradable. Aplicar con un suave masaje. 200 ml / PVP: 5,99 €
8. VITAMINA C.B3 GEL LIMPIADOR FACIAL. Con pH neutro, está formulado con agentes limpiadores suaves para eliminar las impurezas y desobstruir los poros. No contiene jabón y lo pueden utilizar todo tipo de pieles día y noche. Usar una pequeña cantidad de gel para lavar la cara y aclarar con agua tibia. 190 ml / PVP: 4,49 €



NUTRE Y CUIDA TU PIEL

LA LÍNEA VITAMINA C.B3 DE ZIAJA HIDRATA, REVITALIZA E ILUMINA CON UN EFECTO FLASH

Para presumir de una piel sana, tersa y luminosa, tienes que cuidarla a diario con productos respetuosos que le aporten los nutrientes que precisa. Pero la falta de tiempo y el cansancio puede hacer que descuides su atención. La firma de cosméticos Ziaja te lo pone fácil con su línea Vitamina C.B3 Niacinamida.

CÓCTEL MULTIVITAMÍNICO

La gama incluye 8 productos para el cuidado facial y corporal con un efecto flash, ideales para personas activas que buscan una rutina de belleza rápida y sencilla que revitalice intensamente su piel por la mañana y estimule su regeneración durante la noche.

Todos los cosméticos de la línea contienen una alta concentración de niacinamida (vitamina B3), además de las vitaminas C, E, B5 y B6. Son veganos y tienen entre un 92% y un 98% de ingredientes de origen natural, siendo aptos para todo tipo de piel: seca, deshidratada, apagada, madura, grasa, mixta, con tendencia al acné o lesiones acneicas, con rosácea... Y su suave y energizante aroma cítrico te enamorará.

Todos los productos tienen más de un 92% de ingredientes de origen natural

www.ziaja.es

Los productos cosméticos Ziaja están disponibles en perfumerías, farmacias, parafarmacias, tiendas online y en ziaja.es



Pedro López Quesada y Borbón, un buen amigo

Leonor ha navegado ya en Galicia con su gran amigo Pedro López-Quesada, con chaleco amarillo. Primo lejano suyo, es un gran apoyo para ella en la academia, donde él también se forma.

EN LA ACADEMIA NAVAL MILITAR DE MARÍN, EN PONTEVEDRA

El difícil comienzo de Leonor en su nuevo destino

A la princesa le está costando hacer nuevos amigos. Sigue muy unida a sus compañeros de Zaragoza con los que habla a diario

Leonor (18) sigue una formación militar creada especialmente para ella. Mientras sus compañeros de la academia de Zaragoza siguen allí su segundo curso, ella lo realiza en la Academia Naval de Marín, donde ingresó en agosto y donde ha tenido que volver a integrarse en un grupo.

La princesa Leonor está cursando su segundo año de formación militar. El pasado lo hizo en la Academia General Militar de Zaragoza, y este año, en un itinerario adecuado de manera especial para ella con el fin de que obtenga una experiencia lo más amplia posible, Leonor se ha unido a la Escuela Naval Militar de Marín en Pontevedra. Y aunque es cierto que hace tan solo unos días supimos que ya ha hecho su primer plan fuera del centro con sus compañeros, LECTURAS ha podido confirmar que la princesa no está todo lo contenta que cabría esperar en este nuevo destino.



Leonor en una de las primeras jornadas de entrenamiento junto a sus nuevos compañeros.

Primeras actividades con sus nuevos compañeros



La princesa hizo grandes amigos en Zaragoza, donde estudió durante un año.

ZARAGOZA EN EL RECUERDO

Desde el principio, Leonor ha llevado muy bien todo lo referente a su formación. En Zaragoza fue feliz, se esforzó mucho para integrarse y lograr que sus compañeros, a pesar de sus circunstancias particulares, la vieran como una más. Allí Leonor consiguió forjar amistades de las que le ha dado mucha pena separarse. Ella era consciente de que su plan no es el mismo que el del resto de sus compañeros, y al finalizar el curso ya se despidió de ellos sabiendo que este año no regresaría a su lado. Aun así, con su grupo más cercano, a día de hoy sigue manteniendo el contacto. No poder terminar la formación en conjunto con ellos le está pesando mucho.

En la Academia Naval Militar de Marín tampoco parece irle nada mal, puesto que ya se ha sentido con la confianza de salir del centro para disfrutar de un plan de tapas. Fue al restaurante tapería D'Elvi junto a otros alumnos y según publicó El Diario de Vigo, se comportó como una más. Leonor tomó un menú compuesto por entrantes, como calamares y tortilla, y de segundo eligió carne a la brasa.

Leonor se esfuerza para encajar en su nuevo grupo y ya ha salido con ellos a cenar de tapas

SU SABER ESTAR

Es evidente que Leonor está entrenada para saber estar en cualquier circunstancia, y que probablemente con el paso de los días se sienta más cómoda y más en casa en esta nueva etapa, pero quienes la conocen saben que le ha costado empezar de nuevo y que todavía no está del todo ubicada en el centro de Pontevedra. Pero saben también que Leonor tiene la suficiente disposición para dar a sus nuevos compañeros la oportunidad de hacerse un hueco en su lista de amigos. La princesa quiere disfrutar así de este curso como lo hizo del anterior.

UN BUEN AMIGO

De hecho, hay rostros que sí conoce, como el de Pedro López-Quesada y Borbón dos Sicilias –nieto del fallecido Infante don Carlos, Duque de Calabria, primo hermano del rey Juan Carlos– con el que mantiene amistad desde que ambos eran muy pequeños. Sin duda puede ser un gran apoyo en este nuevo destino en el que, sin olvidarse del anterior, seguro que logra llevarse de nuevo un gran recuerdo de sus nuevos compañeros de fatigas y aventuras. La princesa busca paliar un poco así ese sentimiento agridulce que le ha dejado separarse del grupo con el que tan bien sintió en Zaragoza. Aunque mantienen contacto casi diario y por supuesto podrán verse en su tiempo libre, no es lo mismo eso que la convivencia diaria. Toca hacer nuevos amigos.

Por: Noelia Zazo Fotos: Casa Real/Agencias.

Meghan y sus hijos, siempre a su lado



Harry sopló las velas de su pastel en Estados Unidos con Meghan (43) y sus hijos, Archie (5) y Lilibet (3).

"¡Deseando al duque de Sussex un muy feliz 40 cumpleaños hoy!", escribió la Casa Real británica en su página oficial para felicitar a Harry. El príncipe lleva alejado cuatro años de Palacio e instalado en Estados Unidos.

LO CELEBRÓ EN FAMILIA EN SU CASA DE MONTECITO

Harry cumple 40 más cerca de los Windsor

El príncipe recibe la felicitación de su padre y de Guillermo y Kate, algo que no ocurría desde que en 2021 publicó sus polémicas memorias

El príncipe Harry ha cumplido cuarenta, una fecha muy especial que disfruta en un momento bastante tranquilo tras unos años muy convulsos. Continúa viviendo en Estados Unidos, en Montecito (California), junto a su mujer Meghan Markle y sus hijos Archie y Lilibet, y allí es donde ha soplado las velas con un reducido grupo de amigos.

UNA FELICITACIÓN ESPECIAL

Un 'exilio' elegido que según la prensa británica podría estar llegando a su fin. Medios afines a la Corona señalan que el hijo pequeño de Carlos III no se encuentra cómodo con su situación actual y estaría buscando la manera de regresar junto a los suyos. Una teoría reforzada por la felicitación de la Casa Real desde su perfil oficial. Un hecho relevante, ya que no ocurría desde 2021, el año en que las relaciones se deterioraron del todo tras la publicación de las memorias del príncipe y su entrevista con Oprah Winfrey. Desde Kensington Palace, la residencia del príncipe Guillermo y Kate Middleton, también compartieron la felicitación emitida para Harry, dando a entender que la buena sintonía se ha vuelto a instalar entre ellos.

UN REGALO MILLONARIO

Y esa no es la única conexión que los 40 le ha traído a Harry con su antigua vida. La fallecida Isabel Bowes-Lyon, madre de la reina Isabel II, también tenía preparado un regalo millonario para cuando Harry llegase a esta edad. Tal como ha publicado The Times, la bisabuela del príncipe creó un fondo fiduciario en 1994 con el fin de que sus bisnietos recibiesen su herencia libre de impuestos en dos pagos, uno a los 21 años y otro a los 40. Nunca se ha sabido la cifra con exactitud y las que se barajan son muy dispares. Se habla de 20 millones de liras, unos 24 millones de euros, aunque el periodista Stephen Bates, autor del libro Royal Inc, y uno de los mayores conocedores de los secretos de la familia, afirma que la cantidad rondaría los 8 millones de libras, 9,5 millones de euros. Lo que sí sabe es que es una cantidad superior a la que recibió su hermano en su momento, porque él heredaba ya el ducado de Cornualles al convertirse en príncipe de Gales.

La prensa británica apunta que Harry no se encuentra cómodo con su 'exilio' en USA

Por Noelia Zazo. Fotos: Getty.

Guillermo y Kate, que ha terminado ya su tratamiento contra el cáncer, se hicieron eco de la felicitación que la Casa Real envió a Harry.

La herencia millonaria de la Reina madre

La Reina madre, bisabuela de Harry, creó un fondo fiduciario que ha permitido a Harry cobrar al cumplir los 40 una herencia millonaria que podría oscilar entre 8 y 20 millones de libras.

TAMARA FALCÓ

“Mi madre tiene más prisa que yo en que me quede embarazada”

La hija de Isabel Preysler, que cumplió en julio un año de casada, sigue buscando ilusionada convertirse en mamá

Feliz junto a Íñigo Onieva



Ser madre es uno de los grandes deseos de Tamara (42), que se casó con Íñigo Onieva (38) en julio de 2023. La hija de Isabel Preysler y Carlos Falcó ha seguido hasta el momento un tratamiento de fertilidad natural.

Tamara hace un buen balance de su primer año de matrimonio con Íñigo. “Dicen que el primero es el peor, así que ahora espero solo remontar”.

Tamara Falcó comienza el curso llena de energía tras su idílico verano en las islas Seychelles junto a Íñigo Onieva. Ilusionada con la idea de convertirse en madre, sigue centrada ahora en el trabajo: presenta nueva colección de la mano de Pedro del Hierro, se consolida en 'El Hormiguero' y celebra el éxito de su estreno como jurado de "Got Talent".

▸¿Qué tal el verano en las Seychelles?
-Muy bien, mucho mejor de lo que jamás podíamos pensar.

▸¿Con qué te quedas de todo lo que has vivido este verano?
-Viajar es una maravilla, pero estar en Cádiz con toda mi familia en una barbacoa que organizó mi hermano ha sido lo mejor, con eso me quedo.

▸Has presentado nueva colección con la firma Pedro del Hierro. ¿Habrá algún día una marca de moda con tu nombre?
-Me encantaría, nunca lo he descartado, disfruto asumiendo proyectos nuevos que me hagan sentir motivada.

▸¿Cómo has vivido las trágicas pérdidas de la familia Goyanes este verano?
-Tristísimo, perder a un hijo es lo más triste que te puede pasar. Ha sido todo muy rápido pero Cari [Lapique] hace años que encontró su fe, una fe supersólida que está transmitiendo a sus hijos. Hablé con ella por WhatsApp y a Carla la vi en el tanatorio. Es muy duro pero estoy segura de que Caritina está en los brazos de María. Ahora lo que tenemos que hacer es acompañar a la familia.

▸¿Cómo vas con tu proceso para ser madre?
-Por ahora nada nuevo, me lo tomo con calma. Tengo muchas amigas en este mismo proceso, todo el mundo tiene sus fórmulas. Estoy dándole un enfoque bastante holístico, tengo una médico buenísima, sigo en contacto con Fertilitas, me voy haciendo todas las pruebas y todo va bien.

▸¿Te mete prisa tu madre?
-Como siempre. Lleva metiéndome prisa veinte años, es la que más se agobia. [Risas]

▸¿Barajas la posibilidad de tener dos hijos?
-Me han dicho que es muy peligroso, pero bueno lo que sea será bienvenido.

▸¿Isabel si es niña e Iñigo si es niño?
-Sí, eso ya lo tenemos claro.

"Yo me lo tomo con calma. Tengo una médico buenísima, me voy haciendo todas las pruebas y todo va bien"

▸¿Qué balance haces de tu segundo año de casada?
-Muy bueno, me avisaron de que el primero era el peor, así que ahora espero solo remontar.

▸¿Habéis descubierto ya vuestras diferencias?
-Sí, a mí me encanta pasar el fin de semana sin hacer nada, pero a Íñigo no. Es imposible que yo siga su ritmo de deporte. Lo bueno es que todo lo que le gusta lo puede hacer él solito.

▸¿Qué tal como jurado de 'Got Talent'?
-Encantada, tanto de vivirlo como de verlo.

▸¿Cómo has congeniado con los compañeros?
-Muy bien, son todos estupendos, a Flo ya le conocía, Paula es encantadora y Risto también, a pesar de que le encante aparentar lo contrario.

Por Irene Díaz. Fotos: Agencias.

Tamara acudió a la fiesta de celebración de los 50 años de la Pedro del Hierro, con uno de los diseños de la colección que ella misma ha creado para la firma. Compagina su trabajo como diseñadora con 'El Hormiguero' y 'Got Talent'.

A Hiba Abouk (37) podemos verla estos días en 'MasterChef Celebrity'. Fue durante la grabación de un programa cuando conoció a Escassi, que visitó el programa como exconcursante.

ES LA PRIMERA VEZ QUE SE LES VE JUNTOS DESDE SU DIVORCIO

Hiba Abouk, de comida con su exmarido

La actriz, que asegura que ella y Escassi son solo amigos, compartió una jornada con el padre de sus dos hijos

Madrid ha sido escenario de un reencuentro inesperado, el que unió a Hiba Abouk y su exmarido, Achraf Hakimi, que disfrutaron de una comida en un conocido restaurante. Es la primera vez que se dejan ver en público desde que anunciaron su separación, en marzo de 2023.

SOLO AMIGA DE ESCASSI

La actriz asegura que ella y Escassi solo son amigos, que está solterísima y que la relación con su ex es buena. "Es el padre de mis hijos", dice. Hiba anunció su separación al poco de que se supiera que Hakimi había sido acusado de violar a una joven de 23 años y aclaró que la decisión se tomó antes de la acusación.

Por E.C. Fotos: Gtres.

Achraf Hakimi (25) fue acusado en marzo de 2023 de violar a una joven de 23 años en su casa de París y tuvo que declarar por ello hace unos meses.

La actriz disfruta de su soltería desde hace un año y medio. Anunció su divorcio de Hakimi en marzo de 2023.

La expareja tiene dos niños, de 4 y 2 años. Achraf salió primero del restaurante con uno de sus hijos y luego salió Hiba.

LARA DIBILDOS

“Mi hijo romperá más corazones que su padre”

La actriz, feliz junto a su nueva pareja, Carlos Maturana, sigue siendo el gran apoyo del padre de su hijo, Álvaro Muñoz Escassi



“Carlos es mi compañero de viaje”

Lara sale con el modelo Carlos Maturana (38) desde febrero. “Nos hemos encontrado en el momento justo”, dice la actriz.

Feliz y enamorada junto a Carlos Maturana, Lara Dibildos se convierte una vez más en el mejor apoyo de Álvaro Muñoz Escassi, padre de su hijo pequeño. La hija de Laura Valenzuela, que en octubre vuelve a subirse a los escenarios con “Inmaduros”, quita hierro a todo cuanto sucede en torno al jinete.

▸Vuelves con energía al trabajo...

-Sí, será en el Teatro Reina Victoria. Estoy aprendiendo cada día con monstruos del escenario como Elisa Matilla, Carlos Sobera y Ángel Pardo. Estoy convencida de que la obra va a hacer reír a todos.

▸Te hemos visto este verano disfrutando por Ibiza con Carlos, ¿cómo ha ido?

-¡Pues ya lo has visto! [Risas]. Es la primera vez que no solo lo he pasado bien, sino que se ha notado.

▸¿Y cómo ha llevado Carlos eso de verse en la prensa?

-Yo ya le había avisado de que nos podían hacer una foto en cualquier momento y me trataba como de loca. Es un mundo que él no conoce, pero tiene mucho sentido del humor.

▸Se te ve muy bien con él.

-Sí, sí, pero yo vivo el día a día, no pienso en el futuro, prefiero preocuparme del hoy. Y en el hoy estoy muy bien. Mañana, Dios dirá.

▸¿Qué has encontrado en él?

-He encontrado un compañero de viaje. Creo que hemos conectado en el momento justo. En otro momento de nuestras vidas no habríamos conectado por ningún lado, estoy convencida, pero en este momento, con todo lo que ha vivido él y he vivido yo, nos aportamos lo que los dos necesitamos.

Un amor que se convirtió en una gran amistad



Lara (52) tiene una excelente relación con Álvaro Muñoz Escassi (50) de quien se separó tres meses después del nacimiento de su hijo. En la foto, con él y con Anna Barrachina, hija de una anterior relación del jinete.



▸¿Te planteas convivir con él?
-Él tiene su casa y yo la mía, otra cosa es que a veces durmamos en su casa o en la mía, pero cada uno tiene su espacio, que me parece fundamental.

▸Cómo has vivido las últimas polémicas de Álvaro Muñoz Escassi.
-¡Madre de Dios!, creo que el pobre ya ha tenido suficiente. Han sido tres meses sin parar.

"Mi hijo conoce muy bien a su padre y lo admira por su valentía. Álvaro es un padrazo"

▸Se dice que está enamorado de Hiba Abouk.
-Ojalá sea así, yo no se lo he preguntado porque, así, si no lo sé, no puedo hablar. No le hago preguntas.

▸¿Tus hijos estarán fuera de nuevo este año?
-El mayor vive fuera, trabaja allí y vive con su novia. El pequeño, Álvaro, este año se queda en España. Y dependiendo de las notas que tenga, tendrá o no beca para volverse a ir. Eso depende solo de él.

▸A Álvaro lo tachan de cabra loca pero tú siempre aseguras que es un padrazo.
-¡No te puedes ni imaginar! Tiene una relación con su hijo que yo creo que es maravillosa. Hacemos muy buen tándem los tres, porque con su padre tiene un tipo de relación y conmigo otra, que la necesita, porque con 17 años, sigue siendo un niño.

▸Él mismo explicó en televisión que a su hijo le ha contado todo lo que ha vivido, ¿es cierto?
-Sí, sí, con su hijo tiene una sinceridad absoluta. Bueno, imagino que siempre hay cosas que nos guardamos. Pero mi hijo conoce muy bien a su padre y lo admira por su valentía. Hay cosas en las que no coinciden porque tiene mucha personalidad, mucha, pero está bien que tenga sus propios pensamientos y respete.

▸¿Va a ser un rompecorazones como el padre?
-Apunta. Ahí lo dejo. Quizás más, es más listo que el hambre.

Por Irene Díaz. Fotos: P. Pernia/Redes.

Lara vuelve en octubre al escenario con la obra 'Inmaduros' junto a Carlos Sobera. La actriz es madre de dos chicos, el mayor de 25 años, fruto de su relación con Fran Murcia, vive en Estados Unidos con su novia; el pequeño, que tuvo con Escassi, cumplirá 18 años en marzo.

Una expareja muy de moda en la pasarela

Esther Cañadas (47) y Mark Vanderloo (56), que se separaron hace 24 años tras uno de matrimonio, coincidieron desfilando. Ella para Lola Casademunt y él para Pedro del Hierro, donde desfiló también Vanesa Lorenzo (47), con vestido dorado.

DESFILÓ EN LA MERCEDES-BENZ FASHION WEEK MADRID

Paula Echevarría, espectacular en su debut en la pasarela

La actriz cerró el desfile de su gran amigo Michael Costello entre vítores y aplausos y con su hija en primera fila pendiente de cada uno de sus pasos



Diseñador, amigo y uno de sus grandes fans

Paula (47) y Michael Costello se conocieron en 2015 cuando él, gran fan de 'Velvet', contactó con ella a través de las redes. De allí nació una gran amistad que perdura hoy y que ha llevado a Paula a convertirse en modelo de pasarela.

"No soy modelo, pero hoy voy a tener el valor de subirme a la pasarela por mi amigo Michael Costello", dijo Paula

La semana de la moda de Madrid supuso también el regreso de Esther Cañadas a una pasarela española tras más de una década alejada



Arancha del Sol (52) en la fiesta de inauguración de la semana de la moda de Madrid, que se celebró en el Teatro Real de Madrid. La concursante de 'Supervivientes' eligió un vestido de la firma de la firma The 2nd Skin Co.



Susanna Griso (54) acudió al desfile de Lola Casademunt by Maite. La presentadora de 'Espejo público' lució un conjunto de pana rosa con deportivas.



Ana Duato (56) y su hija, María Bernardeau , que protagoniza la nueva entrega de la serie 'Física o química', disfrutaron juntas del desfile de Pedro del Hierro.



Paloma Lago (57) con su hijo, Javier García Obregón (28) y su nuera Eugenia Gil. La pareja se casó el pasado 1 de mayo.

Espectacular, serena y pisando fuerte, como si lo hubiera hecho toda la vida. Así se subía Paula Echevarría en la pasarela de la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid para debutar como modelo y demostrar que no hay nada que se le resista. "No soy modelo, pero hoy voy a tener el valor de subirme a la pasarela por mi amigo Michael Costello", decía la actriz en sus redes minutos antes de hacer que el público cayera rendido a sus pies. Con un espléndido vestido del diseñador estadounidense la protagonista de 'Velvet' cerraba



María Zurita es una de las habituales de la gran cita de la moda de Madrid. La prima del rey celebró el pasado lunes 16 de septiembre su 49 cumpleaños.



Cayetana Rivera (24), que acaba de saber que su padre, Fran Rivera y Lourdes Montes van a darle un nuevo hermano, estaba radiante en el desfile de Pedro del Hierro.



Victoria Federica (24), a la que veremos en la próxima entrega de 'El desafío', no se perdió el desfile con el que Pedro del Hierro celebró su 50 aniversario.

el desfile de Costello entre vítores y aplausos. En primera fila, su hija de 16 años, nacida de su relación con David Bustamante, seguía atentamente cada uno de los pasos de su madre.

EL REGRESO DE ESTHER

La gran cita de la moda de Madrid ha supuesto también el regreso a una pasarela española de otra bella, Esther Cañadas, que llevaba más de una década sin desfilar en nuestro país. Esther brilló con los minivestidos metalizados de Lola Casademunt.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Isabel Gemio (63) posó en la alfombra roja con su hijo pequeño, Gustavo Manrique (23).



Beatriz Archidona (40), presentadora de 'iDe viernes!' acudió a la inauguración de la Semana de la moda de Madrid con un elegante vestido negro de Ángel Schlesser.

MAR FLORES HABLA DEL BEBÉ QUE ESPERAN SU HIJO CARLO Y ALEJANDRA RUBIO

“Los que tienen que estar felices son ellos”

La modelo se muestra cauta a la hora de pronunciarse sobre su estreno como abuela y su relación con su nuera Alejandra



Faltan tres meses para el nacimiento

El parto de Alejandra Rubio (24) está previsto para diciembre. Carlo Costanzia (31) ha dejado su piso de Vallecas y se ha mudado con Alejandra para preparar la llegada del bebé.

Mar Flores (55) tiene cinco hijos. Carlo, el mayor, nació fruto de su matrimonio con Carlo Costanzia di Costigliole. Después tuvo otros cuatro con Javier Merino, dos mayores de 21 y 18 años y dos mellizos de 13.

Con la intención de recordar su época dorada sobre la pasarela en los años 90, Mar Flores ha diseñado una colección cápsula para Malne, presentada en la Mercedes Benz Fashion Week Madrid. Este proyecto coincide con su cada vez más próximo estreno como abuela, con Alejandra Rubio embarazada ya de seis meses de su hijo mayor, Carlo Costanzia.

▸En tres meses vas a ser abuela, será una fecha muy importante. ¿Cómo te sientes?
-Bueno, yo creo que es una parte de ser mujer, tener hijos y que los hijos vuelvan a tener hijos. Es un proceso natural que yo encajo de una manera normal y con la ilusión que toda mujer puede tener.

▸Pero ¿eres consciente de que no es lo mismo ser madre que ser abuela?
-No lo sé, es que no tengo ni idea. Ya te lo diré cuando lo sea.

▸¿Estás feliz por Carlo?
-Yo si mis hijos están felices, yo soy feliz.

▸¿Estás feliz con Alejandra?
-Creo que los que tienen que estar felices son ellos, y yo los veo muy bien, así que poco más te puedo decir. Además, yo no soy portavoz de ellos.

▸¿Habéis podido compartir tiempo con Alejandra? ¿Las has conocido en la intimidad?
-Eso se queda en mi privacidad.

▸¿La sigues televisivamente? Ella está trabajando en televisión.
-Ellos son adultos y lo que ellos quieran contar, lo cuentan ellos. No veo la televisión.

▸¿Le vas a enviar algo de esta colección a tu consuegra, Terelu Campos?

"Carlo y Alejandra son adultos y lo que quieran contar, que lo cuenten, pero yo no veo la televisión"

-No sé si se pueden enviar vestidos a las personas, pero estarán disponibles en la web y cualquier mujer que quiera usarlos los puede comprar.

▸¿Y a Alejandra le mandarás un vestido?
-Se lo mando encantada.

▸Mar, vemos en tus redes sociales que eres muy aficionada al deporte, y no hay mayor deporte que correr detrás de los hijos. ¿Has tenido tiempo para este deporte?
-La verdad es que con cinco hijos el mes de julio hemos hecho mucho deporte. Hemos hecho surf, pádel... Hemos hecho de todo…

▸De todas formas, son ya mayores, ya están en esa edad en la que tampoco hay que correr tanto sino compartir, ¿no?
-Mira, estoy muy orgullosa de la familia que tengo y en general compartimos todo el tiempo que podemos. Yo, además, me reparto con el papá de mis hijos los tiempos y cuando no estoy con ellos aprovecho para trabajar.

▸¿La relación con el papá de tus hijos es buena en ese sentido?
-Sí, es magnífica.

▸¿En qué momento personal te encuentras ahora mismo?
-Personal, fantástico. Estoy aquí, habéis venido todos a verme y eso me llena mucho como persona y profesionalmente me apoya un montón. Así que muy agradecida

▸¿Tu corazón está enamorado en estos momentos?
-No.

Por Noelia Zazo. Fotos: Pedro Pernía/Redes.



Mar Flores debutó con su colección en la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid y guardó un asiento para su hijo Carlo en primera fila, pero él no acudió. "La vida es así", dijo Mar cuando le preguntaron por esta ausencia.

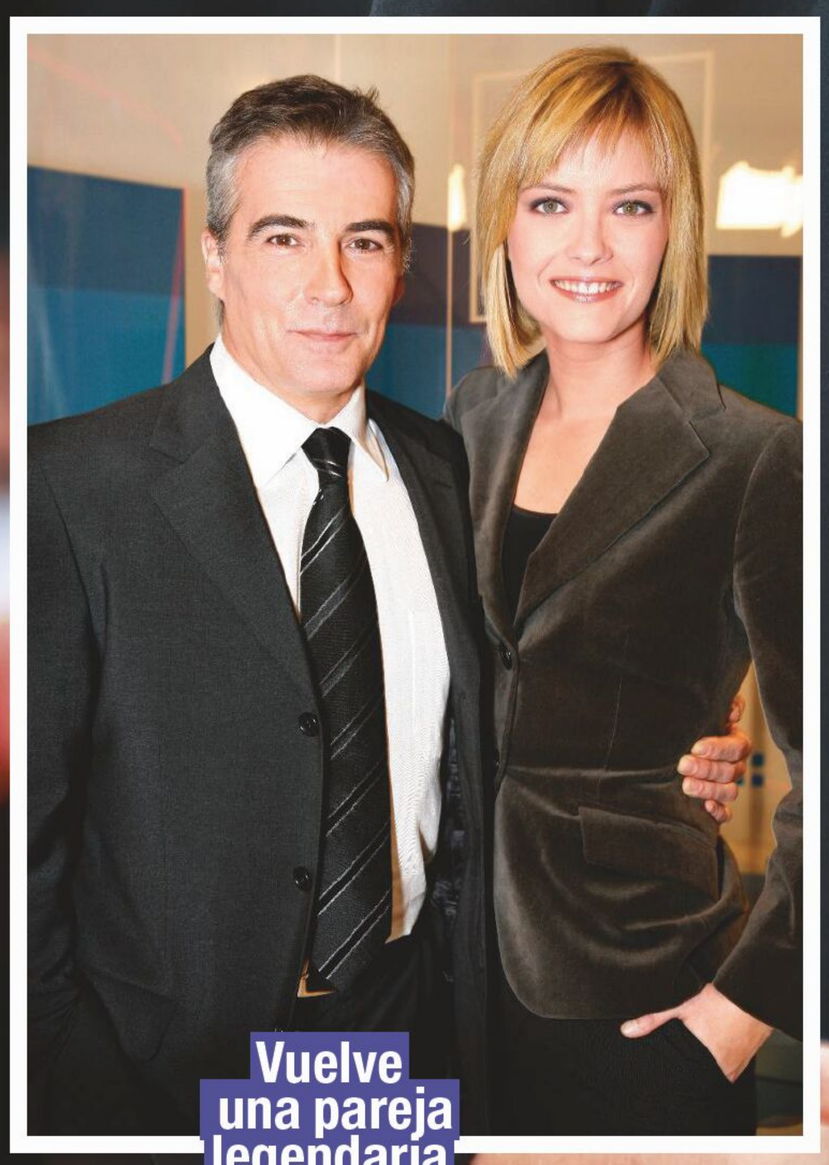
"Tener hijos y que los hijos vuelvan a tener hijos es una parte de ser mujer"

"Es un proceso natural que yo encajo de una manera normal y con la ilusión que toda mujer puede tener"

FUE MADRE DE UNA NIÑA EL AÑO PASADO

María Casado, su gran vuelta a la tele tras ser madre

La periodista es el nuevo fichaje estrella de los Informativos de Telecinco y compaginará su nuevo trabajo en Madrid con su vida en Málaga



Vuelve una pareja legendaria

María se reencuentra con David Cantero (63), que fue su pareja en el Telediario Fin de Semana de TVE hace casi dos décadas.

María Casado (46) es uno de los rostros más conocidos de los informativos de nuestra televisión, aunque también se ha atrevido con otros formatos de éxito como el programa de entrevistas 'Las tres puertas' y 'La mañana' en TVE.

Con mucha ilusión y responsabilidad. Así asume María Casado su nueva etapa laboral al frente de los Informativos del fin de semana de Telecinco y que supone su gran regreso a la tele tras su salida de TVE y ser madre el año pasado. María se reencontrará con David Cantero, que fue su compañero en el Telediario del Fin de Semana hace casi dos décadas.

LA GENEROSIDAD DE ANTONIO

David Cantero no puede estar más contento con su nueva compañera: "Vuelve una pareja legendaria y muy querida". María también está encantada con este reencuentro: "David es de esos amigos que, aunque lleves tiempo sin verte, va a ser como si le hubieras visto ayer. Aunque nosotros no hemos perdido nunca el contacto". Ahora el gran reto de

"Antonio me ha dicho: 'Solo quiero que seas feliz y sé que ahí lo vas a ser, pero no te quiero soltar la mano"

la periodista va a ser compaginar este nuevo trabajo los fines de semana en Madrid con su trabajo en la productora de Antonio Banderas y su vida de mamá en Málaga. Antonio le ha puesto todas las facilidades del mundo para que pueda afrontar este reto: "Él me decía: 'Yo ya sabía que esto te iba a pasar'. Ha sido muy generoso y me dijo: 'Solo quiero que seas feliz y sé que ahí lo vas a ser, pero yo no te quiero soltar la mano'. Vamos a seguir haciendo muchas cosas juntos porque hay muchos proyectos encima de la mesa".

Por E. C/ Noelia Zazo. Fotos: Europa/Getty

El 29 de agosto de 2023 María dio la bienvenida a su hija junto a la artista Martina diRosso. Se separaron a los tres meses. María vive con la pequeña en Málaga y no se plantea mudarse a Madrid.

Tras dejar TVE en 2020, Antonio Banderas (64) la fichó para su productora teatral. "Antonio está feliz de que yo vuelva al informativo. Vamos a seguir haciendo cosas juntos".

El diario de Jorge Javier



“A Pablo Motos le favorece el éxito de Broncano”

“Broncano ha logrado que gente joven que ya no consumía televisión conecte de nuevo con ella. Es un éxito descomunal. Ha hecho historia”.



Nuevos episodios de ‘Emily in Paris’. Resulta que a la muchacha le cancelan un vuelo para ir a ver a su familia a Chicago y decide pasar las Navidades con la familia de la ex del novio, unos franceses estirados del copón. El novio de Emily, un chef a mi gusto muy aburrido, dejó embarazada a la que ahora es su ex. La ex ha perdido el niño pero no lo ha dicho porque sueña con volver con el aburrido. A todo esto la ex tuvo anteriormente un rollo con una griega, que no falte de nada. Emily se da cuenta que el novio no está a lo que está esquiando. Resulta que se pega una hostia y el novio va detrás de su ex, que esquía como una condenada a pesar del embarazo y claro, el chef piensa que el embarazo se va a ir a tomar por saco. **Cuando se despierta de la hostia a Emily la salva un italiano, Marcello, que es un bombón. Vamos, que le da sopas con hondas al tostonazo del chef**. Se da cuenta que al despertar del hostión hallábase un desconocido y no su novio. Total, que rompe con su novio y se va a París. Y en París, ¡oh, casualidad!, se encuentra con Alfie, su ex. Guapísimo. Pero el ex tiene novia –de hecho va a la misa del Gallo con ella y su familia, están esperándole todos en la iglesia– y Emily acaba compuesta y sin novio. Llorando como una bobalicona. Y yo para mis adentros pienso: “Eso te pasa por tonta. Ahora, apechuga”.



"A Pablo Motos, no le queda otra que felicitar a Broncano. Después de tantísimos años su programa sigue con unas audiencias estratosféricas. Es bueno para él tener un adversario".

Domingo. Casi mediodía. Tengo todo el día por delante. Qué placer. O al menos eso pensaba yo. Porque todos mis planes se van al traste cuando empiezan a darme fuerte los síntomas de un resfriado. O de una gripe. O qué sé yo.

LA LOTERÍA DEL AFECTO

El caso es que estoy malo. El viernes grabé 'Hay una cosa que te quiero decir' y el plató era a veces Groenlandia y otras la Riviera Maya. Y yo ya tengo una edad. Tenía pensado pasar el fin de semana en Barcelona con mi familia pero ayer al despertarme ya no me encontraba yo muy católico. Así que me permití la licencia de vaguear. Y de entregarme al mundo de las aplicaciones de ligue. Teniendo en cuenta el tiempo invertido y el resultado obtenido el panorama es tirando a desolador. **Una aplicación de ligue es como una máquina tragaperras: juegas esperando un golpe de suerte que raras veces llega**. Como experimento sociológico puedo decir que tengo mucho tirón entre los jóvenes de veinte a treinta años y que mi impacto entre los de treinta y los cuarenta y cinco es, por decirlo de una manera que no me dañe, muy moderado. No me ayuda vivir alejado del centro. A mis alrededores me salen muy pocos gays. Eso sí: recibí muchas felicitaciones como profesional. Del entretenimiento, se entiende.

UN ÉXITO INTRANSFERIBLE

Una vez os he puesto en antecedentes sobre cómo se está desarrollando mi fin de semana –ahora mismo estoy escribiendo tapado con una manta– voy con "el tema": lo de Motos y Broncano. Lo mejor que he leído/escuchado sobre el asunto viene de Juan José Millás. Lo ejemplificó narrando el argumento de 'El nombre de la rosa', de Umberto Eco. A priori, ninguna editorial podía llegar a imaginar que se convirtiera en un fenómeno. Lo mismo ha sucedido con Broncano. Y la conclusión, dice Millás, es que no sabemos nada. Y particularmente eso me parece maravilloso. **Nadie vio venir el masivo éxito de Broncano. Ni él mismo, supongo. Pero ahí está.** El miércoles pude ver su programa y llevaron al mismo Millás y a Arsuaga. Y yo pensaba que ese día pinchaban porque parecía que no contaban nada. Pero funcionaron como un tiro. En otro programa y con otro presentador se habrían ido a mínimos. Como profesional del medio, que a Broncano le vaya bien y que Motos siga haciendo audiencias espectaculares es una noticia excelente. Cuando se habla constantemente de que la televisión está en decadencia estos dos señores consiguen que millones de personas conecten con ellos. Si te dedicas a este negocio y no te alegras es que eres idiota. Así de simple. Broncano ha logrado que gente joven que ya no consumía televisión conecte de nuevo con ella. Es un éxito descomunal. Ha hecho historia.

"Broncano se convertirá en el personaje de moda y le lloverán los premios. Pero luego esos mismos que lo alaban empezarán a arrugar el morro"

TODOS GANAMOS

Os voy a contar lo que viene a continuación: durante varias semanas todo el mundo hablará bien de él. Se convertirá en el personaje de moda. Le lloverán los premios. Pero dentro de no mucho tiempo esos mismos que lo alaban empezarán a arrugar el morro. **Y empezarán a cargar contra él porque nos encanta encumbrar pero luego detestamos que la gente viva feliz instalada en el éxito**. Nos vemos en la obligación de recordarles que ellos también son humanos y que si están donde están es porque nosotros, con nuestra magnánima generosidad, así lo hemos decidido. Y que por ello están en deuda permanente con nosotros. Pero Broncano es muy inteligente y no se lo van a cargar así como así. Ha llevado de una manera admirable las críticas que le han llovido al fichar por RTVE. Y en cuanto a Pablo Motos, pues no queda otra que felicitarle. La rivalidad con Broncano no solo no le opaca sino que le favorece. Después de tantísimos años su programa sigue con audiencias estratosféricas. Es bueno para Motos tener un adversario. Y para los amantes de la televisión, un lujo ser espectadores de este duelo. **Me apena muchísimo que hayan quitado el programa de Latre. Sé por lo que estará pasando.** La cancelación de un programa supone tristeza, impotencia. Pero así es nuestra profesión. La ilusión de todos los días, como dice el eslogan de la ONCE. Y lidiar, añado yo, con el dolor que provoca enterrar un proyecto en el que siempre se ponen esperanzas. Mi fortísimo abrazo para Latre y todo su equipo. Y mi más sincera enhorabuena para Broncano, Motos y sus respectivos equipos. Con ellos ganamos todos.

Síguelo en www.lecturas.com

Lydia Bosch (60) volverá a sus orígenes como presentadora al frente de 'El gran premio de la cocina', Paula Vázquez (49) retomará 'Bake Off: famosos al horno' y Raquel Sánchez Silva (51) encabezará una edición celebrity de 'Maestros de la costura'.

Lara Álvarez (38) será la encargada de pilotar 'La conexión', un concurso cultural basado en un formato holandés de éxito que todavía no tiene fecha de estreno pero que es uno de los platos fuertes de la temporada.

"Estoy como cuando empiezas el cole", explica Lara en su primer proyecto fuera de Mediaset en 10 años

"Me enfrento a un cambio de registro totalmente nuevo en mi carrera profesional"



PRESENTACIÓN DE LA NUEVA TEMPORADA DE TVE

Lara Álvarez celebra su vuelta a la tele

La asturiana, que ha fichado por la pública para conducir el concurso 'La conexión' tras abandonar voluntariamente Mediaset, fue la gran estrella de la fiesta inaugural de Televisión Española

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

El equipo de ‘D Corazón’ vuelve con fuerza



Anne Igartiburu (55) presenta ‘D Corazón’ los sábados y los domingos de 13.30 a 15.00 junto a Jordi González.



Jordi González junto a María Eizaguirre directora de comunicación de TVE.



Adela González (51) y Alberto Herrera (49), presentadores de ‘Mañaneros’.



Jordi Hurtado (67) sigue batiendo récords con ‘Saber y ganar’, que lleva ya 27 años en antena.

La nueva temporada de TVE traerá el regreso a la tele de unos de los rostros más queridos, Lara Álvarez, que ha fichado por la televisión pública para presentar el concurso ‘La conexión’ tras su salida de Mediaset. Con nuevo look y flequillo, la asturiana fue una de las protagonistas de la velada en que se presentó la nueva parrilla este otoño.

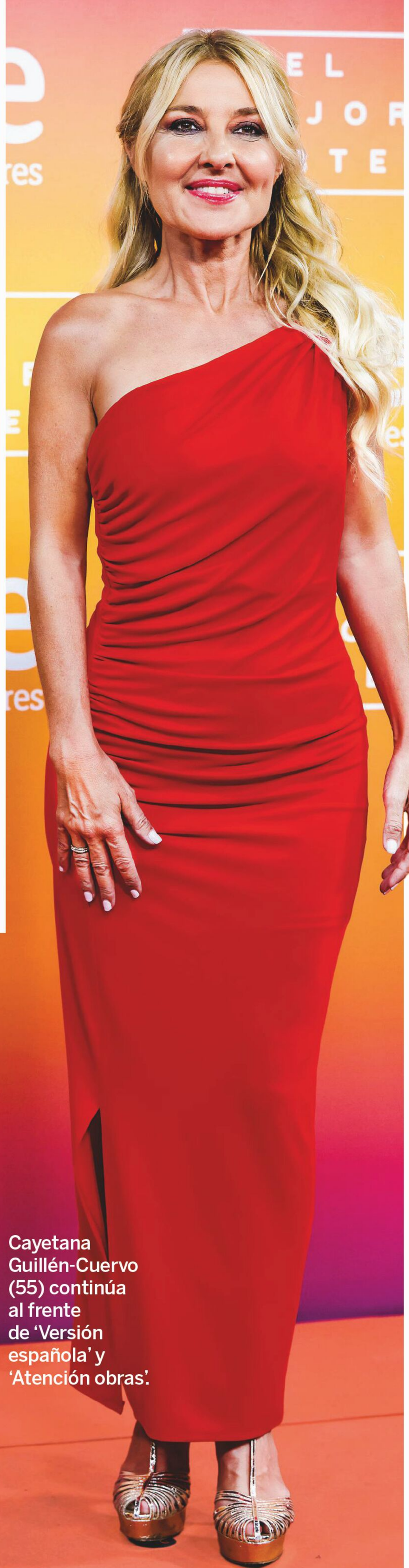
ABIERTA AL AMOR

Lara sorprendió a todo el mundo cuando en febrero anunció que se desvinculaba de Mediaset tras casi diez años ligada a la cadena, ocho de ellos como presentadora desde Honduras de ‘Supervivientes’,





Alba Carrillo (38) es una de las colaboradoras estrella de los espacios de crónica social de TVE. También ha fichado para presentar 'Jugando con fuego' en Netflix.



Cayetana Guillén-Cuervo (55) continúa al frente de 'Versión española' y 'Atención obras'.



Germán González (38), ex de 'Sálvame', acompañará a Lydia Bosch en 'El gran premio de la cocina'.



María del Monte (62) será jurado de 'La bien cantá', un talent de copla. Es su gran reaparición televisiva tras el asalto a su casa.

uno de los formatos estrella. Ahora, la asturiana encara feliz esta nueva etapa. "Me enfrento a un cambio de registro totalmente nuevo en mi carrera profesional", explicaba al canal de YouTube 'Los lunes seriéfilos'. Lara va de ilusión en ilusión. Este verano, la veíamos disfrutando de Lanzarote junto al periodista Antonio Texeira, que trabaja en el programa de Telecinco 'La mirada crítica' y con el que se la relaciona desde esta primavera. Sin embargo, ella misma aclaraba después que no está en una relación. "Estoy soltera, tranquila, feliz y abierta al amor, soy una persona muy amorosa", decía.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty/Gtres.

Silvia Bronchalo ha estado en un discreto segundo plano durante todo el juicio de su hijo en Tailandia. Pudo visitar cuatro días a Daniel en la nueva cárcel.

SILVIA BRONCHALO HABLA DE DANIEL SANCHO, CONDENADO A CADENA PERPETUA

“Mi hijo está bien, está donde está, pero es fuerte”

Daniel ahora está en la cárcel de Surat Thani, donde convive con 5.400 presos con delitos de sangre como él. “Es otra cárcel y son otras reglas”, cuenta su madre

Fue madre de Daniel muy joven



Silvia se quedó embarazada de Daniel a los 18. Ella y Rodolfo Sancho rompieron unos años más tarde y no han tenido contacto en 20 años.

El 29 de agosto el destino de Daniel Sancho quedó sellado. Ese día, el hijo de Rodolfo Sancho fue condenado a cadena perpetua en Tailandia por asesinar y descuartizar a Edwin Arrieta. El joven se libró de la pena capital porque el juez ha valorado que colaborara con la policía en la reconstrucción y en sus primeras declaraciones. Se dijo que Sancho sería trasladado a la cárcel de Bangcok conocida como 'el gran tigre', una de

En la nueva cárcel, Daniel comparte celda con 14 presos y solo tiene derecho a una visita a la semana

las más peligrosas del mundo y donde también cumple condena otro español, Artur Segarra, pero finalmente no ha sido así. Daniel fue trasladado por sorpresa a la cárcel de Surat Thani, en la misma provincia donde fue juzgado y cometió el horrible crimen el 2 de agosto de 2023.

LA ENTEREZA DE SILVIA

La vida de Daniel ha dado un vuelco y también la de sus padres, que van a tener que adaptarse a la nueva y excepcional situación de su hijo. La primera que lo visitó fue su madre, Silvia Bronchalo, que lo vio en cuatro ocasiones casi consecutivas. Silvia explicó a la prensa que, a diferencia de la cárcel de Koh Samui donde podían ir a verlo a diario, ahora Daniel solo puede tener una visita a la semana y que tuvieron la deferencia de juntarle varias visitas en una semana para que pudiera verlo. La expareja de Rodolfo Sancho se mostró bastante entera, dadas las circunstancias, y compartió cómo se encuentra su hijo y cómo es su nue-



Daniel no ha sido condenado a muerte porque colaboró con la policía. En la imagen, durante una de las reconstrucciones de lo que ocurrió aquel 2 de agosto.



Una nueva prisión más peligrosa

Daniel fue trasladado el 30 de agosto a la prisión de Surat Thani, que fue inaugurada hace un año y alberga unos 5.400 presos. Allí es el único preso español.

va vida en esta cárcel: "Está en otra prisión en la que hay más gente, hay más presos de todo tipo y son otras reglas. Está bien, dentro de lo que cabe, es fuerte".

EL OBJETIVO DE RODOLFO

Rodolfo Sancho ya está preparando la apelación para conseguir que le rebajen la pena a Daniel. El actor cogió las riendas de la defensa de su hijo en cuanto se enteró de que estaba detenido en Tailandia. Hace unos días se estrenó un nuevo capítulo del documental que estuvo grabando durante el juicio, allí se sincera: "Ha sido largo, psicológicamente duro, emocionalmente, físicamente, las palizas que me he pegado son indescriptibles, estoy destruido ahora mismo. El ponerme en un lugar activo me ha ayudado, porque te pones en lugar de lucha, había sido más duro desde un lugar pasivo. Es un mecanismo de defensa. Los que somos padres sabemos la diferencia entre ser padre y no ser padre. Yo no hubiese podido vivir si me hubiera desentendido de todo esto".

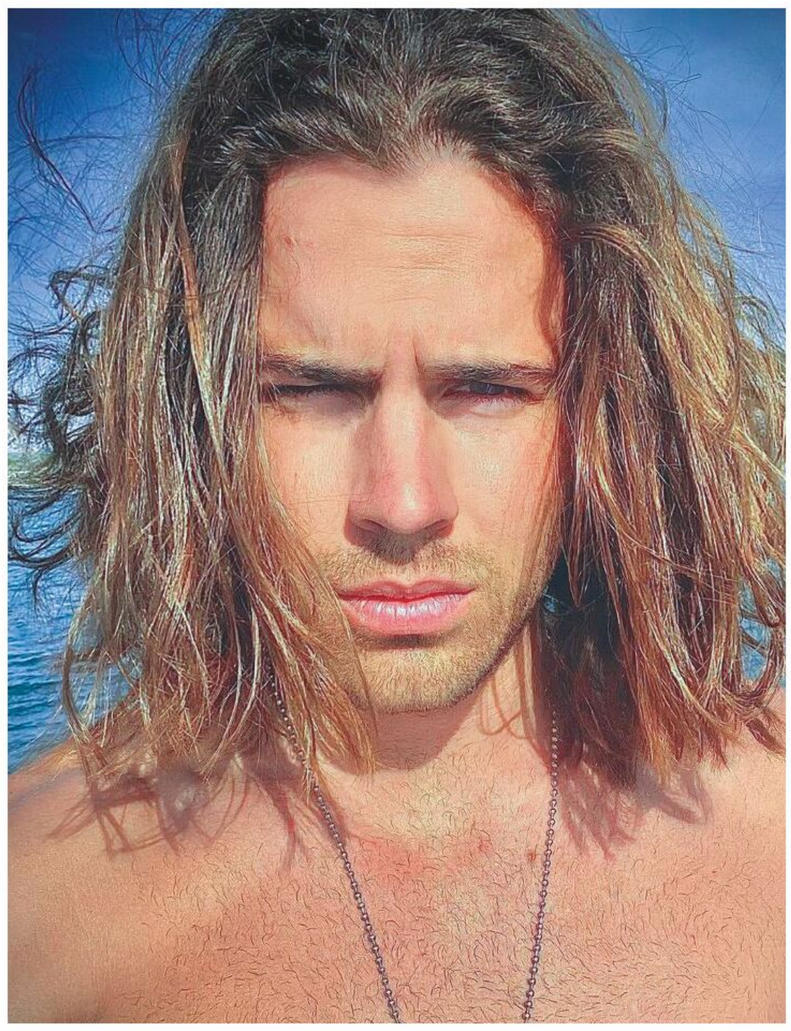
"Ha sido largo psicológicamente, emocionalmente, físicamente, las palizas que me he pegado son indescriptibles, estoy destruido ahora mismo"

"Yo no hubiese podido vivir si me hubiera desentendido de todo esto", ha dicho Rodolfo

Según la sentencia, Daniel "sujetó la cabeza del difunto y la golpeó contra el borde del fregadero con tanta fuerza que el hueso occipital se rompió"

SENTENCIA DEMOLEDORA

La sentencia que ha condenado a Daniel es demoledora. Aunque el joven confesó haber matado a Edwin en su primera declaración a la policía, luego se desdijo y en el



Rodolfo Sancho presentó en julio en Palma de Mallorca la película 'Un paseo por el Borne'. También ha grabado un documental sobre el crimen de su hijo en el que ha explicado detalles de cómo ha vivido estos meses.

En el juicio, Daniel Sancho defendió que Edwin murió accidentalmente en una pelea porque intentó violarlo, pero el juez ha considerado que planeó su asesinato.

juicio defendió que su amigo murió por accidente cuando le golpeó para defenderse porque quería abusar de él. La sentencia, sin embargo, no acepta esta versión y afirma que el asesinato de Edwin fue premeditado y detalla cómo murió el cirujano: "El acusado sujetó la cabeza del difunto y la golpeó contra el borde del fregadero con tanta fuerza que el hueso occipital estaba roto y el interior de la cabeza estaba magullado". También se detalla cómo se deshizo Daniel del cuerpo: "El acusado cortó el cuerpo del fallecido en 35 pedazos, usó film transparente para envolver las partes del cuerpo, las colocó en el refrigerador, luego las sacó del refrigerador y las colocó en una mochila negra".

Por E.Cebrián Fotos: Agencias/Redes.



Edwin vivía en Colombia con sus padres y su hermana Darlin y era el principal sustento de la familia. Daniel tiene que pagarle 108.000 euros de indemnización.



GISÈLE PÉLICOT NO ERA LA ÚNICA VÍCTIMA DE LA TRAMA DE VIOLACIONES URDIDA POR SU MARIDO

Así creó escuela el monstruo de Avinón

El juicio contra Dominique Pélicot, el individuo que drogaba a su mujer para que otros hombres la violaran, alumbra un nuevo horror: tenía un alumno que emulaba su método con su propia esposa. El secuaz ha confesado en el juicio, pero Dominique sigue evitando declarar

La hora negra



por
Mayka Navarro



A la izquierda, Gisèle Pélicot, la mujer que durante una década fue drogada por su marido y ofrecida a hombres para que la violaran mientras estaba inconsciente. Abajo, los hijos de Giséle y Dominique Pélicot. Caroline Darian ha declarado contra su padre en el juicio. "¿Cómo te recuperas después de descubrir que tu padre es uno de los mayores depredadores sexuales de los últimos años?".



La hija del monstruo declara contra su padre

El hombre que durante una década drogó a su mujer y entregó su cuerpo a decenas de hombres para que la violaran en el dormitorio de su casa en Mazán, al sur de Francia, no solo se sentía impune. Creyó que su método para sedar y abusar de ella era tan eficaz que quiso crear escuela compartiendo su secreto con otro hombre al que convenció para que hiciera lo mismo con su esposa. Una suerte de alumno que la semana pasada declaró en el juicio, mientras el principal acusado, Dominique Pélicot, se recupera de una infección renal que ya le ha impedido, en tres ocasiones por ahora, ser interrogado.

Jean Pierre Maréchal, que entonces tenía 53 años, suministró los mismos ansiolíticos que Pélicot a su esposa, con la que llevaba 30 años casado y había tenido tres hijos. La violó por lo menos hasta en 12 ocasiones y siempre en compañía de Pélicot.

HASTA 12 VIOLACIONES

En su declaración ante el tribunal de Aviñón que juzga a Pélicot, su alumno aventajado se presentó como otra víctima más. Un hombre con una infancia marcada por el miedo y la violencia física y sexual de unos padres alcohólicos, que provocaron un mal que durante años permaneció oculto hasta la irrupción de Pélicot en su vida. Ambos se conocieron en Coco.fr, el foro de encuentros sexuales que frecuentaba el principal acusado y que la policía francesa clausuró en junio. Pélicot intentó primero conven-

Jean Pierre Maréchal violó a su mujer por lo menos hasta en 12 ocasiones, siempre en compañía de Dominique Pélicot



“No estáis solas”, dice Gisèle a las víctimas de violencia sexual

“Esta lucha que dedico a todas las personas, mujeres y hombres que en el mundo son víctimas de violencia sexual. A todas esas víctimas, quiero decir hoy: no estáis solas”, ha expresado Gisèle Pélicot.



Las manifestaciones feministas en repulsa por lo sucedido no dejan de sucederse en Francia. En las pancartas se leen mensajes como “Dormir no es consentir”, “51 buenos padres de familia” o “cualquier hombre puede ser un violador”.

cerle para violar a su esposa, tal y como hizo con los otros 51 imputados en este caso. Pero aquel decidió no hacerlo. Como otros tantos que se negaron a agredir sexualmente el cuerpo de aquella mujer inerte, este tampoco sintió la urgencia de acudir a la policía a denunciar aquella propuesta de violación. No solo no cuestionó aquel bárbaro ofrecimiento, sino que aceptó que aquel hombre de apariencia afable le compartiera todos los secretos sobre cómo lograba que su esposa no fuera consciente de las violaciones ni recordara nada al día siguiente. Le convenció para poner en práctica su método, y ambos violaron a la mujer y madre de los hijos de Maréchal hasta en 12 ocasiones, como mínimo. Porque esas fueron las veces que grabaron las agresiones sexuales, cuyas imágenes aparecieron también en el disco duro del ordenador del acusado, en el que clasificaba y ordenaba cronológicamente todas las violaciones que padeció su mujer.

EN BUSCA DE ATENUANTES

“Él reconoce los hechos, dice que es culpable y merece una pena elevada. No viene aquí a contar que su esposa miente o consintió aquellos encuentros. En absoluto. Su esposa fue agredida, fue violada. Pero ahora hay que exponer la personalidad de Maréchal en el tribunal y explicar que alguien que fue violado, abusado, que contempló orgías en su casa…”, explicó al corresponsal de El País en Francia, Daniel Verdú, el abogado de Maréchal, Patrick Gontard.

La defensa del aprendiz de Pélicot confía en convencer al tribunal para que se le pueda aplicar algún atenuante por los traumas de la infancia que, según su abogado, se encontrarían en la base de unos actos que jamás había cometido antes de conocer a Pélicot. “Fue violado por su padre, como sus hermanos y hermanas. Una de ellas, de hecho, nunca lo soportó y se suicidó. Es verdad que vivió 45 años sin manifestar una reacción a esos problemas, pero hubo un catalizador que provocó que todo saliera a flote: el encuentro con Pélicot. Fue así cómo cayó en la perversión que había visto en su casa, porque jamás había hecho algo así”, apunta el abogado Patrick Gontard.

LA OTRA VÍCTIMA HABLA

A diferencia de Gisèle Pélicot, la víctima de Maréchal nunca quiso denunciar. Pero sí declaró en el tribunal, entrecortada por las lágrimas. “No quiero que mis hijos sufran más. Son tan infelices ahora que prefiero proteger-les. Era un hombre tan estupendo que no puedo olvidar esos años. No entiendo nada”. Como Gisèle Pélicot, ella también describió una vida feliz con su pareja, un hombre con el que llevaba más de treinta años y en el que confiaba plenamente. “Con mi marido era todo formidable. Era un padre muy protector. Es inconcebible que haya hecho esto. Nos ha destruido por completo”, declaró ante el juez.

SE DESPERTÓ UNA VEZ

A diferencia de Gisèle, la mujer de Maréchal, se despertó en una de las violaciones. Una noche de junio de 2020, abrió los ojos de repente y sorprendió a un desconocido corpulento en su habitación, junto a su marido. Su esposo trató de justificar la escena asegurando que aquel extraño tipo solo quería ver su ropa interior. “No le creí, pero de ahí



Entre los 51 hombres que aceptaron violar a Gisèle había un periodista, un bombero, un funcionario de prisiones y un policía

El shock en Francia es tal ante la impunidad con la que actuaron los violadores que ya se prepara el terreno para una ley integral contra la cultura de la violación.

a sospechar que me estaban violando. No, era impensable imaginar todo lo que hacía", declaró. Pero no tuvo ninguna duda cuando la policía francesa irrumpió una madrugada en su domicilio y se llevó a su marido detenido.

LA BANALIDAD DEL MAL

Mientras el juicio contra Pélicot y los otros 51 violadores continúa, se espera que dure como mínimo hasta diciembre, miles de personas salieron el sábado 15 de septiembre a las calles de las principales ciudades francesas a apoyar a Gisèle y a todas y cada una de las víctimas de las violencias sexuales. Una violencia que crece a diario, ante la incapacidad de las administraciones de hacer algo que frente la tendencia. Una lacra que como el caso de Pélicot ha puesto en evidencia protagonizan en un 80 % hombres del entorno familiar de las víctimas, pertenecientes a ese círculo de confianza en el que la mujer o la niña cree sentirse segura. Un caso, el de Francia, que también ha demostrado lo real que es la sentencia que advierte de que cualquier hombre puede ser un violador. Que la violencia contra las mujeres no entiende de clases sociales, ni de profesión. Recordemos si no el oficio de algunos de los 51 hombres, que se dice rápido, que aceptaron la propuesta de Pélicot de violar a su mujer: periodista, bombero, funcionario de prisiones, policía, técnico de laboratorio…

"Era un padre muy protector. Es inconcebible que haya hecho esto. Nos ha destruido", ha dicho la mujer de Jean Pierre Maréchal

El mal y el machismo en este caso, como tantas veces, se esconde tras un rostro amable y cercano. Cualquiera puede ser un violador. Una afirmación que se leyó en algunas de las pancartas que se vieron durante las protestas en las calles de Francia. La mayoría de las consignas hacían referencia al caso Pélicot, a la sumisión química o a los acusados: "Dormir no es consentir" o "51 buenos padres de familia". Otras muchas afirmaban: "La vergüenza debe cambiar de bando", la frase pronunciada la semana pasada por los abogados de Gisèle Pélicot y que se ha convertido en todo un lema del movimiento feminista y no solo de Francia, porque ha saltado fronteras.

"ES NECESARIO ACTUAR"

"Frente a la triste trivialidad del perfil de los autores de esas violaciones (…), llamamos a los hombres a protestar con nosotras", escribía hace unos días un grupo de figuras públicas francesas, que incluía activistas, artistas y periodistas, en una tribuna publicada en Libération. "Es necesario actuar: en este caso confluye todo lo que las asociaciones vienen denunciando desde hace años. Ya pasan siete años desde el #MeToo, y aún más desde que las feministas intentan paliar la falta de acción de las autoridades políticas".

CAMBIOS LEGISLATIVOS

A partir de este caso, las asociaciones feministas en Francia han recuperado el debate de exigir una ley integral contra la cultura de la violación. Una ley integral que de una vez por todas se tome en serio a las víctimas de una lacra que no se para.

Síguela en www.lecturas.com

PENÉLOPE CRUZ

“La primera vez que vi a Javier supe que íbamos a formar una familia”

La actriz abre su corazón como nunca antes en el podcast de su amigo Jordi Sabaté, un paciente de ELA y activista



Entrevista con un amigo muy especial

Es la primera invitada al podcast de Jordi Sabaté, un enfermo de ELA con el que tiene una gran amistad.

Penélope Cruz (50) se casó en 2010 con Javier Bardem, con el que tiene dos hijos, un niño de 13 años y una niña de 11. “Mis hijos son mi prioridad y marcan el ritmo de todo”, afirma.

Normalmente reacia a explayarse sobre su vida personal, Penélope Cruz ha hecho una excepción con una persona muy especial. La actriz ha acudido a casa de Jordi Sabaté Pons, un enfermo de ELA que usa las redes como plataforma para visibilizar su enfermedad, para concederle una entrevista. La charla, que inaugura el podcast de Jordi en YouTube, ha servido para descubrir a la Penélope más desconocida.

EL FLECHAZO POR JAVIER

En su conversación con Jordi, Penélope se ha confesado como una persona muy intuitiva y guiada por las energías. Así recordaba el momento en que conoció a Javier Bardem, en 1992, cuando ambos rodaban 'Jamón, jamón': "Yo le conozco desde hace 33 años y él alucina cuando le digo: 'Cuando tú entraste en aquel cuarto en el que estábamos reunidos con gente de producción, yo ya sabía que íbamos a estar juntos, que íbamos a tener una familia'. Yo en ese momento lo supe y no sé explicar por qué. Simplemente lo sabes, es más fuerte que tú, que tus pensamientos. Yo dije: 'Aquí está la persona con la que voy a compartir mi vida". El flechazo fue ahí pero hubo que esperar a que volvieran a coincidir en otra película, 'Vicky Cristina Barcelona', 16 años más tarde, para que empezaran la relación que hoy continúa.

LOCA POR SUS HIJOS

Juntos, Penélope y Javier tienen dos hijos, un niño de 13 años y una niña de 11. "Ser madre es la revolución más grande que he experimentado, no se puede comparar con nada. Yo he querido tener hijos desde que era una niña", cuenta ella en el podcast. Es ahí cuando desvela algo que nunca antes había hecho público: "A los veintitantos intenté ser madre y adoptar sola, pero no pudo ser".

EL RECUERDO DE SU PADRE

Ahora transmite a sus hijos la misma integridad que ella recibió de sus padres. "Me tuvieron muy jóvenes, con 21 años. No tenían una situación fácil. Nos han enseñado valores muy importantes que intento inculcar a mis hijos. Mi padre, es una pena, se fue muy pronto y muy de repente, a los 62 años. Y mi madre ahí sigue, con mucha salud".

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Penélope y Javier Bardem (55) se conocieron en 1992 rodando 'Jamón, jamón' pero no fue hasta 2008, cuando volvieron a coincidir en 'Vicky Cristina Barcelona' (en la foto), cuando empezaron su relación.



Reivindica la fuerza de su madre

En 2015, Penélope perdió a su padre a causa de un infarto. Su madre, Encarna Sánchez, continúa al pie del cañón. "Ahí sigue, con una cabeza impresionante. Es una fuerza de la naturaleza", dice la actriz.

A la izquierda, Sofia Vergara (52), arrebatadora de Dolce & Gabbana, estaba nominada por ‘Griselda’ pero no ganó. “Me lo robaron por quinta vez”, dijo con humor. Arriba, quien sí ganó fue Jeremy Allen White (33), el novio de Rosalía, por segundo año por ‘The Bear’. A la derecha, Naomi Watts (55), estaba nominada por ‘Feud: Capote vs the Swans’ pero no ganó, sí lo hizo su marido, Billy Crudup, que ganó el Emmy a Mejor actor de reparto por ‘The Morning Show’.

A LO DIVA DE HOLLYWOOD EN LA GALA DE LOS EMMY

Jennifer Aniston deslumbra en la gran noche de la televisión americana

La mítica Rachel de 'Friends' demostró una vez más que conserva el glamour y el carisma que la convirtieron en la novia de América hace 30 años

Jennifer Aniston (55) compartía nominación con Reese Witherspoon por 'The Morning Show'. La actriz vistió un espectacular diseño de Oscar de la Renta con miles de perlas cosidas a mano formando conchas y joyas del archivo de Cartier.

Jodie Foster (61) derrotó a Sofía Vergara y Naomi Watts en la categoría de Mejor actriz principal por la cuarta temporada de 'True Detective'. Fue acompañada de su esposa, Alexandra Hedison.

Nicola Coughlan (37), de 'Los Bridgerton', con el traje más brillante de la noche, de Prabal Gurung.

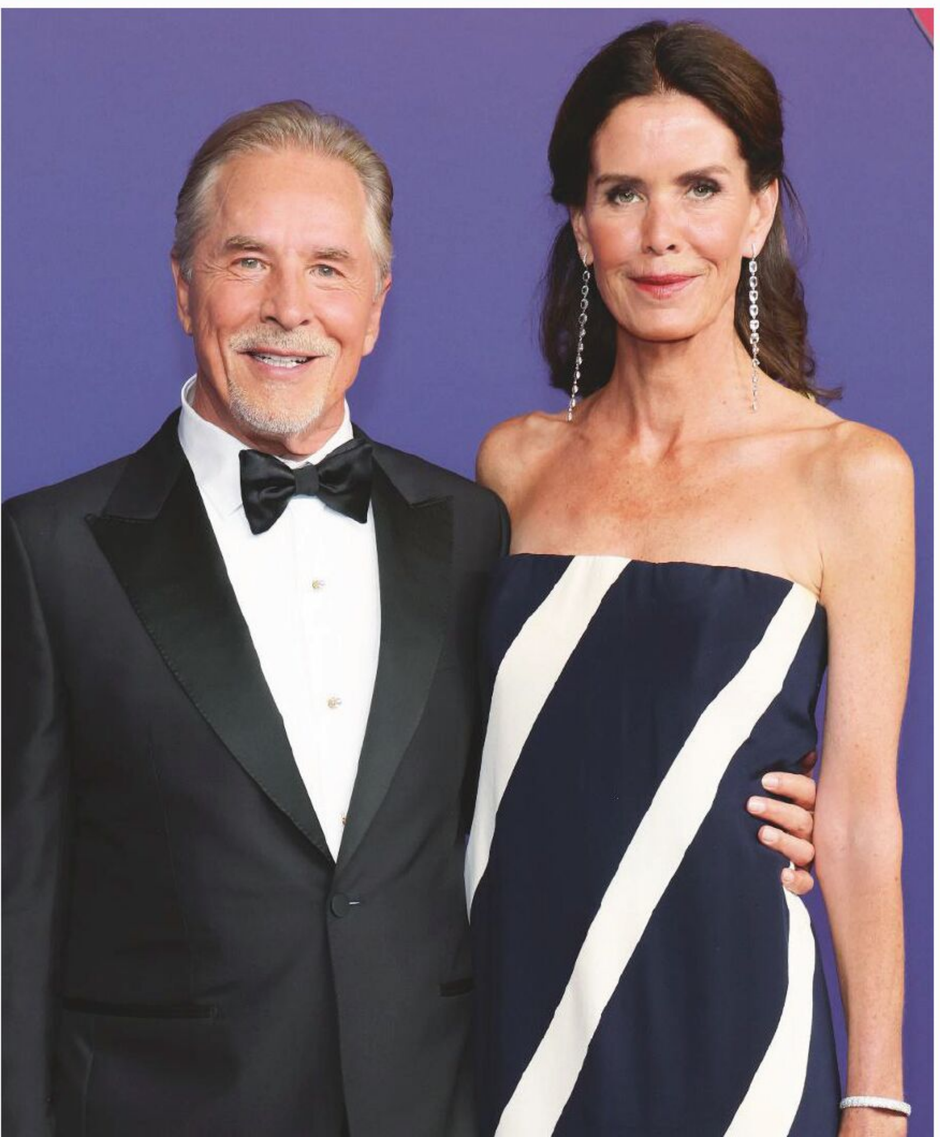
Cuando ella aparece el mundo se detiene. Jennifer Aniston tiene ese algo que destilaban las grandes divas de Hollywood y que es tan difícil de conseguir. A sus 55 años provoca la misma fascinación y asombro que hace 30 años, cuando toda América suspiraba por ella cuando daba vida a Rachel en 'Friends'. Hoy, la exmujer de Brad Pitt sigue en el candelero gracias a 'The Morning Show', que este año le ha valido una nominación al Emmy. Aunque no ganó, ella ya se dio por gana-

Selena Gómez (32) estaba nominada por 'Solo asesinatos en el edificio', acudió con un elegante diseño de Ralph Lauren con cristales bordados.

Duelo de divas televisivas

Jean Smart (73) ganó su sexto Emmy gracias a la ácida cómica Deborah Vance, a la que da vida en 'Hacks'.

Diane Lane (59) estaba nominada a mejor actriz de reparto por 'Feud: Capote vs. The Swans'.



A la derecha, Don Johnson (74) y su esposa, Kelley Phleger, con la que lleva casado desde 1999. A la derecha, Reese Witherspoon (48), elegantísima de Dior, estaba nominada junto a Jennifer Aniston por 'The Morning Show', ambas perdieron ante Anna Sawai de 'Shogun'.



Meryl Streep (75), siempre original, apostó por un traje de Alexander McQueen en rosa palo. Estaba nominada por la serie 'Solo asesinatos en el edificio'.





Coincidencia en la alfombra roja

Eiza González (34), exnovia de Mario Casas, y Rita Ora (33) llevaron dos vestidos demasiado parecidos que además conjuntaron con el mismo accesorio, una boa de plumas.

dora solo por poder compartir la noche con sus compañeros de serie. Jennifer fue una de las protagonistas de la gran noche de la televisión americana que ya congrega más estrellas y glamour que los Oscar. Que se lo digan sino a Nicola Coughlan. La actriz de 'Bridgerton' no estaba nominada pero vivió fascinada su primera alfombra roja en Hollywood y casi se desmaya cuando vio que compartía espacio con Jennifer Aniston. También fue una noche de impacto para Jean Smart, que se llevó su sexta estatuilla a casa por 'Hacks', la comedia de moda, el tercero como actriz principal. La que no se llevó un Emmy fue Naomi Watts, pero pudo ver cómo su marido sí se lo llevaba, Billy Crudup es compañero de Aniston en 'The Morning Show' y presumió de esposa sobre el escenario. "Estoy encantado de estar aquí con mi mujer, que es un caramelito", dijo.

Se rumorea que Meryl Streep y Martin Short, su compañero en 'Solo asesinatos en el edificio', son algo más que amigo

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.



© Ana Lemos

Testamento solidario de Médicos Sin Fronteras

Hay muchas maneras de ayudar a los demás. Una de ellas es **incluir a Médicos Sin Fronteras en tu testamento.**

Además de tener en cuenta a tus seres más queridos, también puedes ayudar a muchas más personas. Tu gesto se transformará, en el futuro, en atención médica para quien más la necesita.

Es una alternativa de donación sencilla y económica, y no requiere de gran patrimonio.

Cada vez hay más personas que deciden optar por esta vía de colaboración, para así extender para siempre su compromiso de solidaridad.

Puedes contactar con Maite Alzueta, responsable de Testamento Solidario, y ella resolverá todas tus dudas:

900 494 802
herencias@msf.org

TestamentoMSF.org

MEDICOS SIN FRONTERAS



Un trampolín para cumplir un sueño

Antonio Orozco (51), Luis Fonsi (46), Malú (42) y Pablo López (40) son los coaches de 'La Voz', el 'talent' que Eva González (43) define como "un trampolín para cumplir un sueño".

EVA GONZÁLEZ

"A MI HIJO LE GUSTAN MÁS LOS DIBUJOS QUE 'LA VOZ'"

Esta temporada tenemos a Eva González haciendo doblete con 'La Voz' y ' López y Leal contra el canal'. Con más de dos décadas haciendo televisión, Eva es una veterana en la tele, pero quien se lo pasa bomba cuando va al plató es su hijo, de seis años, fruto de su matrimonio con Cayetano Rivera. "Le encanta sentarse en las sillas de los coaches y apretar el botón, pero la verdad es que le gustan más los dibujos animados que 'La Voz".

ES SU SEGUNDA HIJA EN COMÚN Y LA TERCERA DEL HUMORISTA

Miki Nadal y Helena Aldea presentan a su hija

"La familia que siempre había soñado. Son lo más importante de mi existencia". Así han presentado Miki Nadal (56) y su mujer, Helena Aldea (37), a su segunda hija en común. Según el colaborador de 'Zapeando' el parto fue natural "y sin complicaciones. Y me ha salido dormilona y comilona". Miki tiene otra hija, de 9 años, fruto de su matrimonio con Carola Escámez.





ESPERAN SU TERCER HIJO JUNTOS

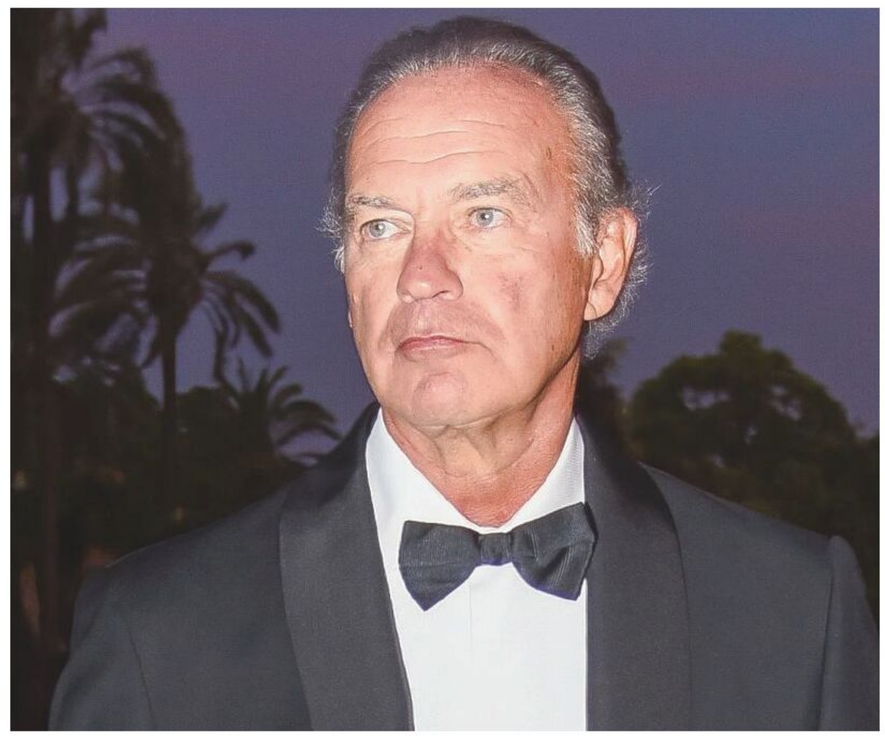
FRAN RIVERA Y LOURDES MONTES SERÁN PAPÁS DE NUEVO

Sevilla acogió los premios Escaparate y allí acudieron Fran Rivera (50) y Lourdes Montes (40). Nadie imaginaba que, horas después, anunciarían que van a volver a ser papás. Será el tercer hijo en común de la pareja, que ya tiene una niña de ocho años y un niño de cinco, además de Tana (24), la hija que Fran tuvo en su matrimonio con Eugenia Martínez de Irujo. Fran está entusiasmado con la idea y ha bromeado: "A estas alturas voy a ser Papuchi", haciendo referencia al padre de Julio Iglesias, que fue padre a los 78 años.

"ELLA ESTÁ ESTUPENDA Y EL NIÑO TAMBIÉN"

Bertín juega al despiste con el bautizo del hijo que tiene con Gabriela

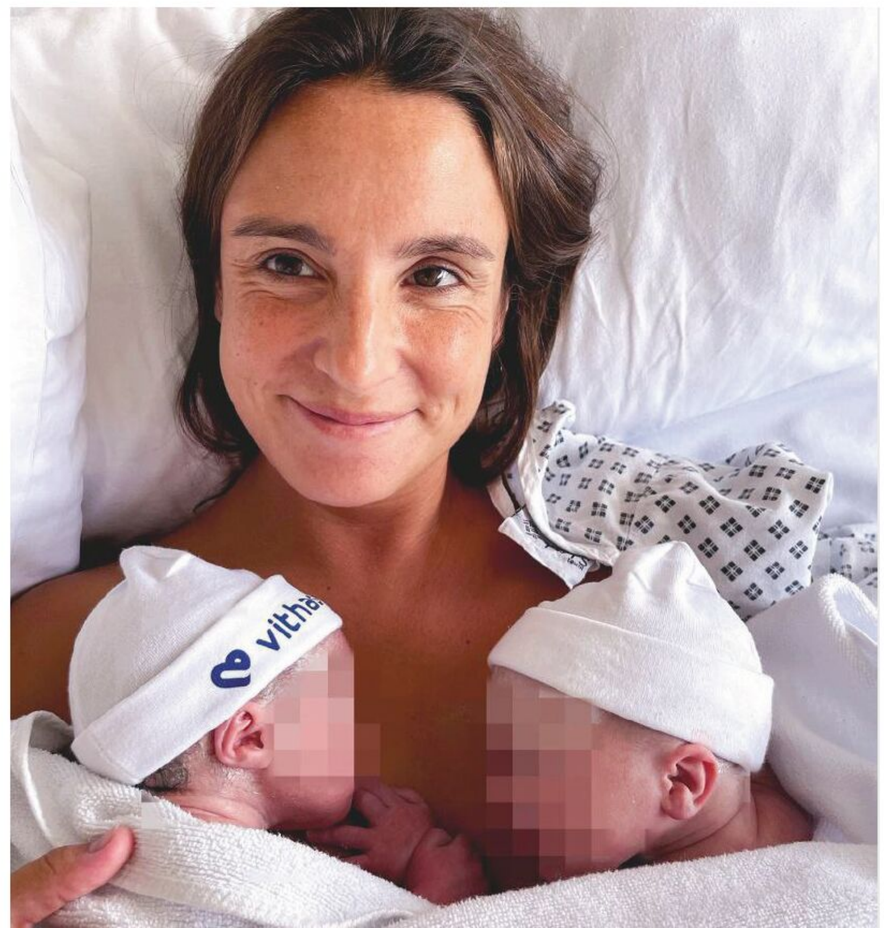
Tras varias semanas sin aparecer en público, Bertín Osborne (69) acudió un evento. Allí el cantante, que ha tenido que cancelar varios conciertos por problemas en la voz, no quiso aclarar si irá al bautizo del hijo que tiene con Gabriela Guillén, al que está invitado. "Ella está estupenda y el niño también", comentó Bertín.



UNA DE ELLAS ESTUVO EN LA UCI

Marta Pombo ya tiene a sus dos mellizas en casa

La influencer Marta Pombo (32), hermana de María Pombo, y el odontólogo Luis Zamalloa (30) están locos de alegría. Por fin, la melliza que al nacer presentó una serie de complicaciones respiratorias, afortunadamente no graves, fue dada de alta tras pasar unos días en la UCI neonatal. El joven matrimonio ya tiene en casa a sus mellizas y han mostrado cómo su hermanita mayor, de dos años, cuida de las pequeñas.





SU SALUD ESTÁ MUY DETERIORADA

Julián Muñoz, ingresado de nuevo tras su última entrevista

La salud del que fuera alcalde de Marbella y novio de Isabel Pantoja, Julián Muñoz (76), tiene muy preocupados a su mujer, Mayte Zaldívar, a sus dos hijas y a sus nietos. "Está muy delicado", afirman. Muñoz concedió a '¡De viernes!' la que, según sus palabras, iba a ser su "última entrevista" y reconoció que tiene "miedo a morir". Horas después de la emisión del programa, ingresó de urgencia en el hospital de Marbella.



CON IMÁGENES INÉDITAS DE ANTONIO FLORES

ALBA FLORES IMPULSA UNA PELÍCULA SOBRE SU PADRE

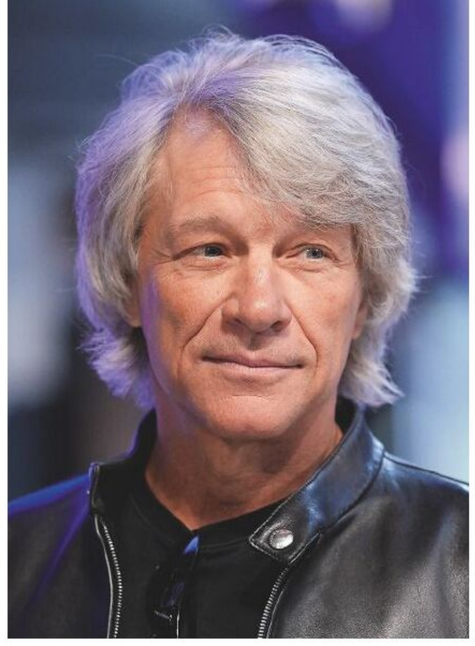
Tenía solo 9 años cuando su padre falleció, pero ahora Alba Flores (37) podrá reencontrarse con él a través del cine. La actriz ha anunciado que está grabando un documental titulado 'Flores para Antonio' sobre el malogrado cantante. "No sabía cuánto necesitábamos algunas personas del entorno de mi padre algo así. Es una película que estamos haciendo a flor de piel para un artista que también creaba a flor de piel", ha dicho.



POR QUEBRANTAR UNA ORDEN DE ALEJAMIENTO

MARIUS BORG, EL HIJO DE METTE-MARIT, DETENIDO DE NUEVO

El hijo mayor de la princesa Mette-Marit de Noruega, Marius Borg (27), ha sido detenido por quebrantar una orden de alejamiento que interpuso una de sus exparejas. La policía afirmó que durante la detención le hallaron drogas y un arma ilegal. Estos hechos agravan los sucedidos hace unas semanas cuando el problemático joven fue detenido acusado de amenazar y proferir daños y lesiones a su pareja, acusación a la que se sumaron las de otras dos exparejas más. Marius admitió los hechos y dijo que tuvieron lugar cuando estaba bajo los efectos del alcohol y las drogas.



JON BON JOVI

El cantante se convirtió en un héroe al salvarle la vida a una mujer que quería arrojarse desde un puente, en Nashville (EE UU). Jon y su equipo estaban grabando un vídeo cuando se percataron de las intenciones de la mujer.



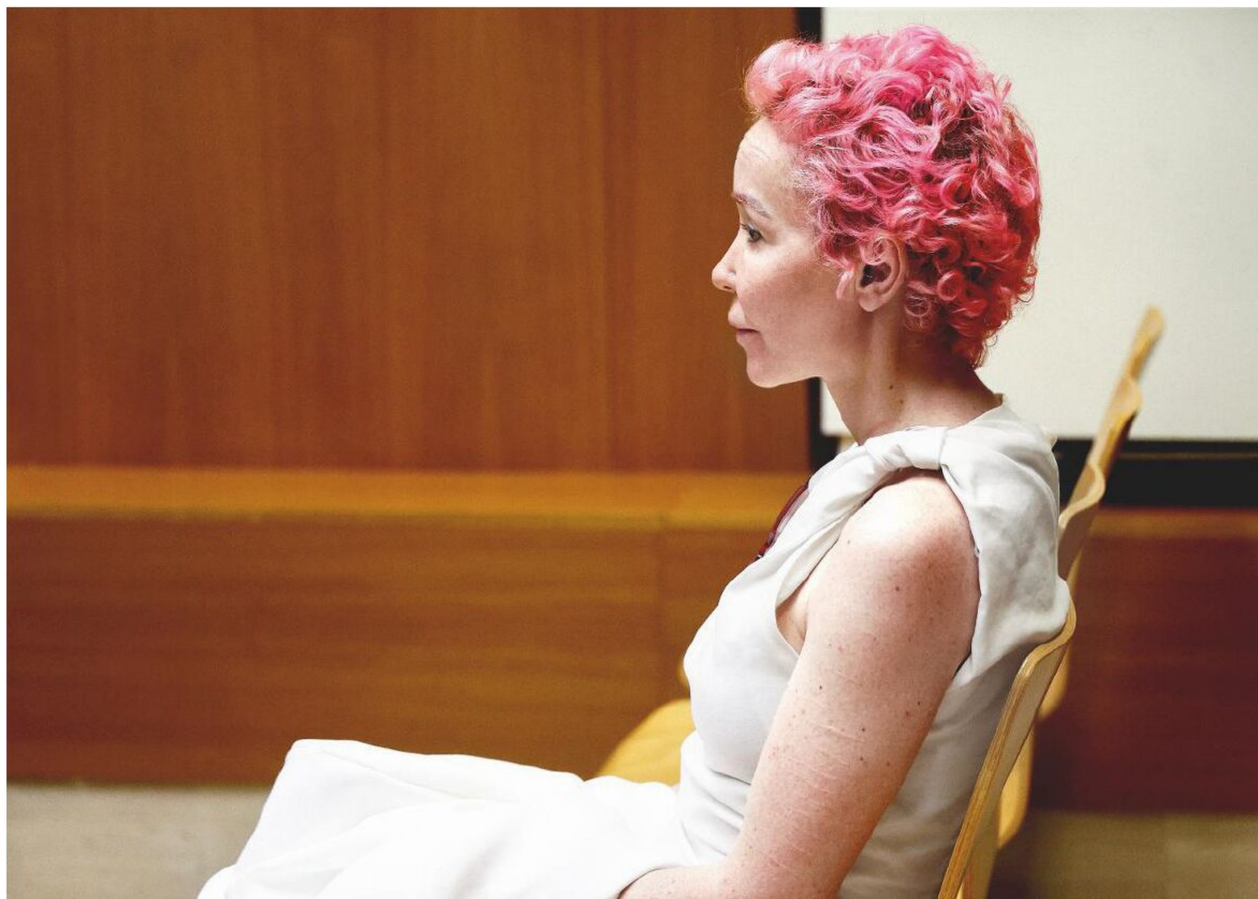
JUSTIN TIMBERLAKE

El ex de Britney Spears se ha declarado culpable de conducir bebido. Justin se saltó un stop y, aunque primero negó los hechos, al final aceptó pagar los 500 dólares de multa y realizar 25 horas de servicios a la comunidad.

ACUSADA DE INTENTAR MATAR A JOSEP Mª MAINAT

Ángela Dobrowolski, condenada a cuatro años de prisión

Cuatro años y seis meses de prisión por un delito de lesiones agravadas. Es la condena que tendrá que cumplir Ángela Dobrowolski por intentar matar a su exmarido, el productor Josep Maria Mainat, inyectándole insulina la noche del 23 de junio de 2020. La sentencia considera que la alemana le provocó una hipoglucemia a su exmarido, que es diabético, por la que cayó en coma. Pero el juez cree que Ángela desistió en su intento de asesinar a su entonces marido porque llamó a los servicios de emergencia y estos pudieron salvarlo.



Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

Echar peso sobre algo / Perezosa, holgazana
Ruido de algo al caer / Palabra de perro
Dejar a alguien hecho un nudo
Preposición en vena / Molestia en el ojo
La cara B del parchís / Percha para perdices
Fuerte antipatía / Que no puede pesarse
La que profesa una doctrina / Ganso, más que ganso
Cualidad persistente / Espalda de la península
Persona sin honor / Oficial de los turcos
Él es... Yamal / La más salada
Burla de mal gusto / El reino inorgánico
Sedimento en la vasija / Segunda en música
Apogeo de un imperio / Un poco de orden
Vasija de agua fría / La marca registrada
Fuente de alimentación / Un hombre castrado
Acción muy equivocada / Voluta de un capitel
Un mes con mucha cuesta
Voz de la gallina clueca
Estilo musical norteafricano / Tiene mucha longitud
La cabeza del duende / Deuda del Estado
Cabeza de ganado / Llega tarde por la tarde
Centuria romana / Religiosa anacoreta
Algo se muere en ella / Produzco de la nada
La calle de un pueblo / Secuela de enfermedad
Auxilio, socorro o cooperación
Deporte con 18 agujeros
Gran campana de barco / Quieto, caballo
Prenda en la entrepierna / En el nombre de Pacino
Interjección de irritación / Alegrar las carnes
Símbolo dorado / Aceite de origen vegetal
Pezuña de los animales
Es común en la cocina / Pariente del avestruz
Algunas de vosotras / Dirección del ordenador
Crecida, inundación / Hoja del nabo
Corazón de león / Símbolo del rubidio
La luna en crecimiento / Sobornar con dinero
Aparentar o disimular / Relativo al ano
Guante para caballerías / Ave egipcia venerada
Capicúa que sabe volar / Planta de piña
Felicitación, enhorabuena / Quiere a la dueña
Capicúa que se deja agarrar
Necesidad de beber / Primera y tercera vocal
Cuba para todo el vino / De todo solo la mitad
Obra teatral conflictiva / Posesivo de segunda
Palpité de corazón / Abre una caja
El campeón de cada casa / Peine de tres púas
Independiente de toda religión
Cueva en que se abrigan los osos



Pasatiempos

SUDOKUS ★★ medio

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

★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 electrodomésticos, aquellos pequeños robots de cocina que nos hacen nuestra vida cotidiana un poco más fácil.

- Altavoz
- Batidora
- Cafetera
- Campana
- Freidora
- Hervidor
- Horno
- Lavadora
- Licuadora
- Plancha
- Portátil
- Secador
- Televisor
- Tostadora
- Ventilador

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

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.

	E	L	B				N	T
					L		E	
		A	I			L		
R		T	L	O				
				B	A	I		L
		E			O	R		
	O		R					
A	L				T	E	O	

Pista: El de Dédalo es famoso.

			I		O		P	L
							T	
	O		L			I		E
R			E		M	L	A	
	A		O		I		E	
	E	I	R		T			M
T		A			E		L	
	P							
M	R		P		A			

Pista: Castillo de la Orden del Temple.

Por Olissip

Pasatiempos

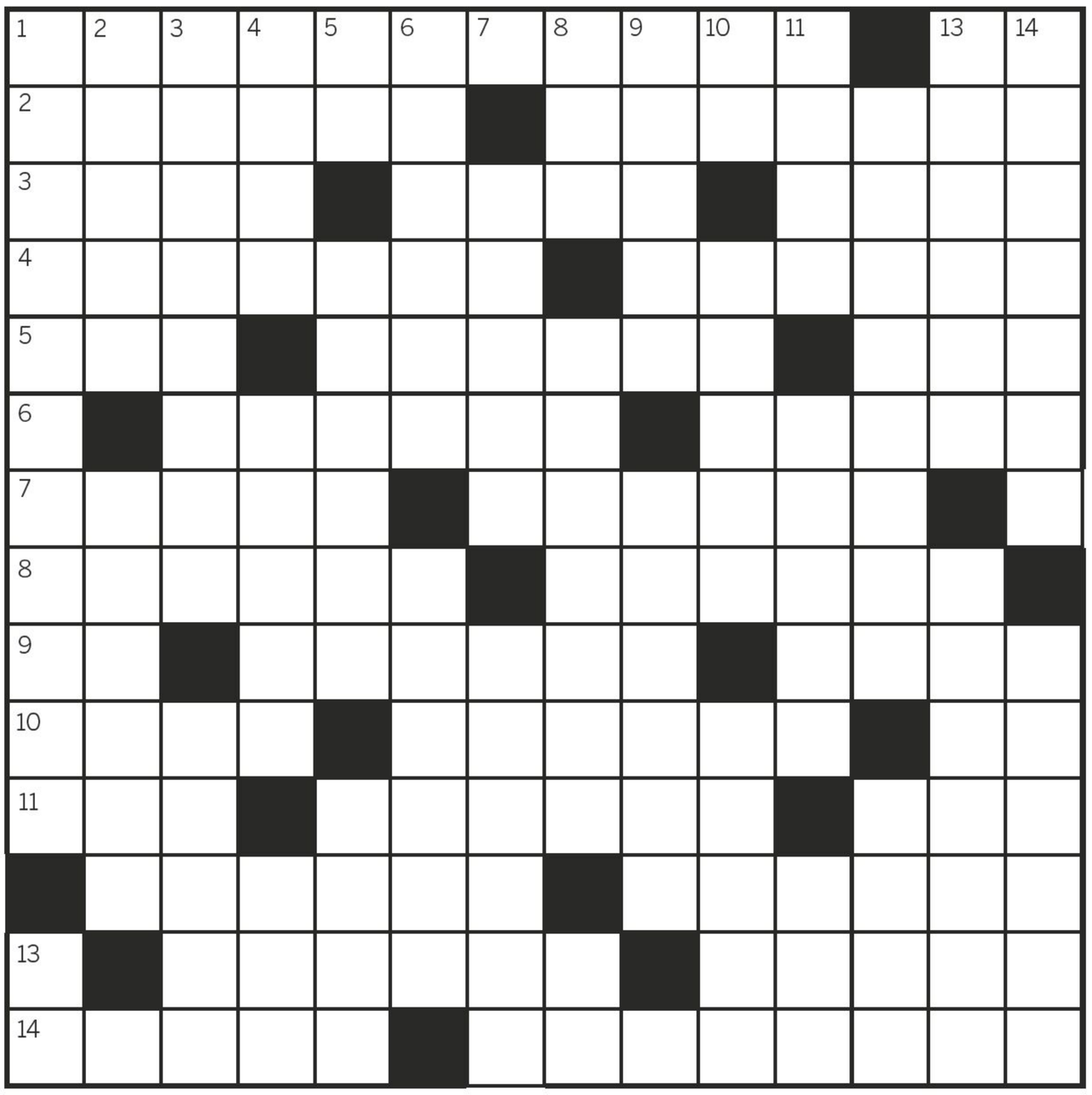
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Recientemente. Símbolo del tulio. **2.** Tonel, cuba. Cercará. **3.** Acudiría. Años vividos. Dulce de huevos, leche y azúcar. **4.** Reprobación. Empieces a mostrarte. **5.** Asidero. Sentido. Ameos, planta umbelífera. **6.** Cien romanos. Mastican haciendo ruido. Atravieso un río por el vado. **7.** Italiana. Da por sentado. Símbolo del nitrógeno. **8.** Adornéis. Saludable. **9.** Símbolo del sodio. Nombre femenino. Entregaba. **10.** Coordenadas. Cierto condimento. Preposición. **11.** Ansia de beber. Pez teleósteo gádido. Chiflado. **12.** Unión quirúrgica con hilos. Rezasen. **13.** Diez romanos. Crustáceo marino decápodo. Cumbre andina. **14.** Recuerda un acontecimiento. Arrojarais.

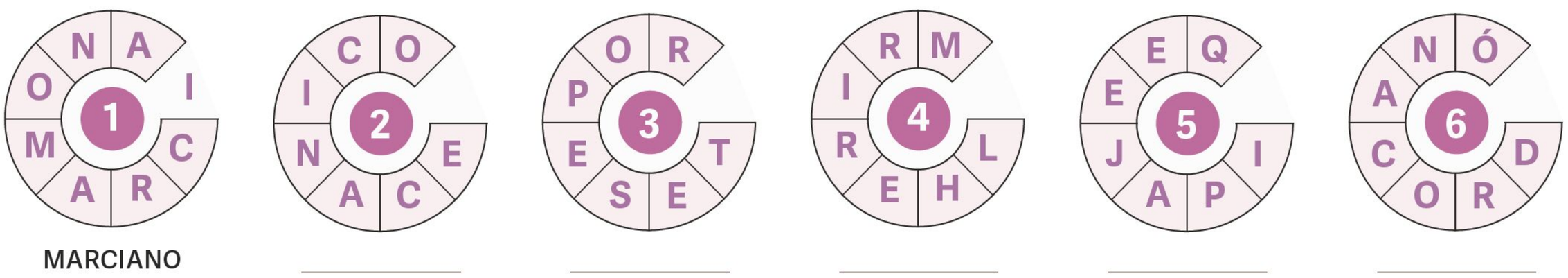
Verticales

1. Emplazamientos. Símbolo del xenón. **2.** Hogares. Vestidos. Cinco romanos. **3.** Gorjearán. Enseño, instruyo. **4.** Enojos. Olfateáis. Movimiento involuntario. **5.** Nota musical. Enyuguéis. Huida, escape. **6.** Aleta giratoria del avión. Extraerá. **7.** Mil romanos. Fechas. Édrale las tierras. **8.** Primera mujer. Invalídeme. Símbolo del actinio. **9.** Flotad. Natural de Polonia. Símbolo del hidrógeno. **10.** Símbolo del talio. En voz baja y suave. Escudo grande. **11.** Ser fantástico escandinavo. Pato. Río suizo. **12.** Mazo de hierro. Tierra rodeada de agua. **13.** Llévame. Acaté. **14.** Casa grande y lujosa. Árboles anonáceos.



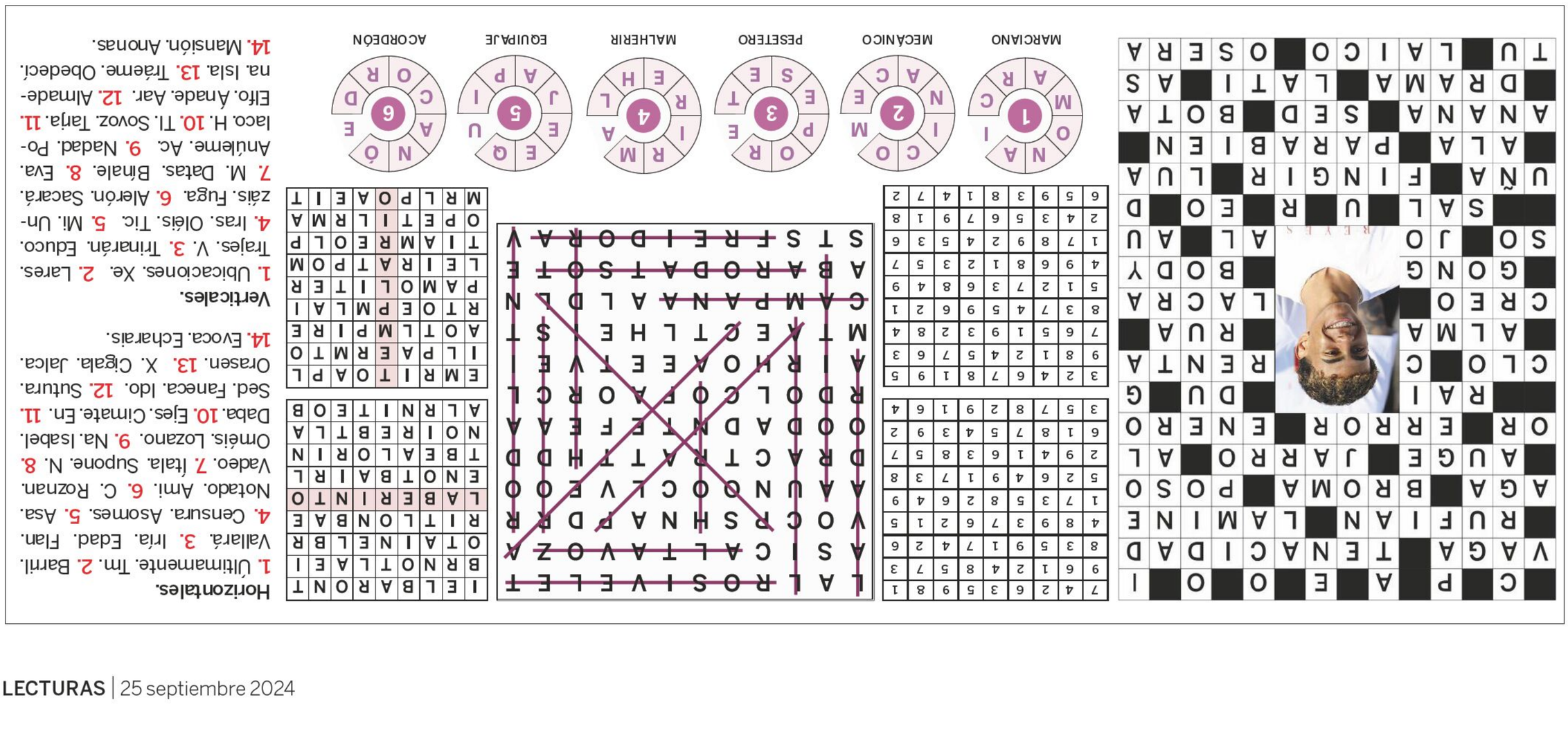
PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO

SOLUCIONES



Horizontales. **1.** Últimamente. Tm. **2.** Barril. Vallará. **3.** Iría. Edad. Flan. **4.** Censura. Asomes. **5.** Asa. Notado. Ami. **6.** C. Roznan. Vadeo. **7.** Italia. Supone. N. **8.** Omeis. Lozano. **9.** Na. Isabel. Daba. **10.** Ejes. Cimate. En. **11.** Sed. Fanega. Ido. **12.** Sutura. Orasen. **13.** X. Cigala. Jalca. **14.** Evoca. Echarais.

Verticales. **1.** Ubicaciones. Xe. **2.** Lares. Trajes. V. **3.** Trinará. Educo. **4.** Iras. Oléis. Tic. **5.** Mi. Unzáis. Fuga. **6.** Alerón. Sacará. **7.** M. Datas. Bifale. **8.** Eva. Anúleme. Ac. **9.** Nadal. Poniea. H. **10.** Tl. Sovoz. Tarja. **11.** Elfo. Ánade. Aar. **12.** Almadena. Isla. **13.** Tráeme. Obedecí. **14.** Mansión. Anonas.

LECTU Práctica

CÓMO TE BENEFICIAN LOS ESTIRAMIENTOS

Estira tu cuerpo y gana salud

Hacer estiramientos suaves a diario, o al menos dos o tres veces a la semana, es la mejor actividad que hay para ganar flexibilidad. Evitarás así la rigidez de los músculos y las articulaciones, y podrás soportar mejor cualquier esfuerzo que hagas en tu día a día. Si no realizas ningún deporte, este saludable hábito puede ayudarte a llevar una vida más activa. Hay estiramientos muy fáciles de hacer y que son muy efectivos. Te explicamos todos sus beneficios y cómo realizar estos movimientos con seguridad.

→

BAR
REFAELI (39)

Es sabido que caminar o practicar cualquier otro ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, pero ¿qué ocurre con los estiramientos? Durante años se daba por sentado que solo los debían hacer los atletas antes de entrenar o competir. Pero, en realidad, pueden ayudar mucho a cualquier persona a aumentar su flexibilidad, mejorar el equilibrio y aliviar el dolor causado por la rigidez muscular y articular.

• **Realizar estiramientos** es especialmente importante a partir de los 50 años ya que todos los tejidos del cuerpo tienden a endurecerse con la edad. Su práctica regular facilita realizar bien y sin molestias cualquier tarea cotidiana, y también previene la aparición de lesiones.

CÓMO ESTIRAR DE FORMA SEGURA

Antes de comenzar el estiramiento hay que asegurarse de que se hace de forma segura y eficaz. Aunque puedes estirar en cualquier momento del día y lugar, realizar la técnica adecuada es clave porque estirar incorrectamente puede ser más perjudicial que beneficioso.

• **Antes de estirar, conviene** hacer un precalentamiento, como por ejemplo una caminata ligera o un paseo en bicicleta de baja intensidad, de 5 a 10 minutos, no más. Y realizar el estiramiento después, cuando los músculos están calientes, pues es cuando se estiran con mayor facilidad.

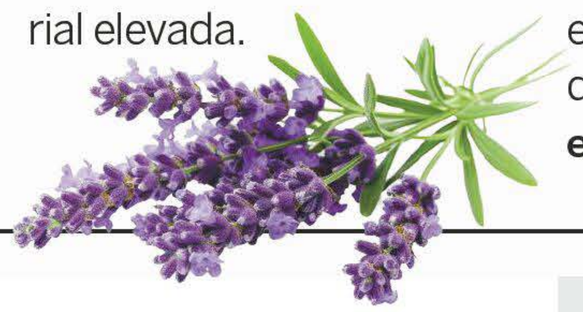
• **Haz estiramientos suaves** y lentos. Y no contengas la respiración mientras los realizas, respira de forma regular. Para conseguir los efectos deseados, se recomienda mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos. Si sientes dolor, es que te has estirado demasiado, el estiramiento nunca debe ser doloroso. En ese caso, vuelve a un punto en el que no te duela en absoluto y luego mantén el estiramiento.

• **Procura que haya simetría,** estira ambos lados del cuerpo. No todas las personas somos

Otros beneficios para el conjunto de tu salud

ADEMÁS de ganar flexibilidad y fuerza, al hacer estiramientos mejora **el riego sanguíneo a todo el cuerpo y a órganos tan vitales como el corazón y los riñones.** Asimismo, disminuye la presión arterial elevada.

TAMBIÉN EVITAN lesiones articulares al hacer esfuerzos diarios como, por ejemplo, agacharnos para recoger algo o cargar una bolsa de la compra. Igualmente, mejoran el bienestar general e incluso hay estudios que aseguran que **pueden aumentar la esperanza de vida.**



COMBÍNALOS CON YOGA

Movimientos suaves, como los del taichí, el pilates o el yoga, pueden ayudarte a ser más flexible en movimientos específicos. Estas tres disciplinas también contribuyen a reducir las caídas en las personas mayores.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147



RUTINAS PARA ESTAR MÁS ÁGIL

Se trata de incorporar a tu vida diaria ciertas actividades muy sencillas, pero que te ayudarán a conservar la flexibilidad y a sentirte bastante más ágil.

Practica el 'retro walking'
Consiste en caminar hacia atrás, en sentido inverso. Esto aumenta la flexibilidad de los músculos delanteros y traseros, y los flexores de la cadera.

Baila
Es una actividad que también aumenta la flexibilidad porque al ponerla en práctica se moviliza todo el cuerpo.

Sube escaleras y deja el ascensor
Si no hay ninguna contraindicación médica, subir escaleras mejora la flexibilidad de la articulación de la rodilla.

Camina de puntillas
Si los tobillos son tu punto débil y no tienen suficiente movilidad, camina 30 segundos de puntillas y el mismo tiempo con los talones.

igual de flexibles, cada una tiene su flexibilidad natural. No se trata de lograr la de un bailarín ni la de un gimnasta, sino de conseguir tener la misma en ambos lados del cuerpo, pero hasta donde tú llegues, sin forzar. Por ejemplo, si utilizas más y mueves más el brazo derecho, los tejidos del izquierdo pueden llegar a volverse rígidos (y también presentar mayor riesgo de lesionarse), lo que genera un desequilibrio que los estiramientos pueden remediar.

• **Si padeces** alguna enfermedad o lesión, consulta antes a un médico o fisioterapeuta qué estiramientos son más adecuados para ti.

ESTIRA UN POCO CADA DÍA

Deberías ver los estiramientos como una pequeña rutina para realizar todos los días. Porque, en realidad, el estiramiento es un entrenamiento en sí mismo, una forma de llevar una vida más activa si no realizas ningún deporte.

• **Sé constante.** Puedes conseguir mayores beneficios y que estos sean además duraderos si estiras regularmente, al menos dos o tres veces a la semana. Aunque sea únicamente entre 5 y 10 minutos al día. Si solo se estira ocasionalmente, los efectos son de corta duración.

• **Elige tu nivel.** Como en cualquier otro entrenamiento o deporte, existen diferentes niveles y esfuerzos. Para lograr los objetivos marcados, no es necesario que el estiramiento sea muy intenso. Escoge los que veas asumibles; hay muchos ejercicios fáciles de realizar y que son, a la vez, muy efectivos.

Por Lluïsa Sanmartín

NUEVO LIBRO

Aprende a hacer estiramientos con 'Saber Vivir'

Si quieres iniciarte en este entrenamiento, te será muy útil el libro 'Estirar 10 minutos al día', que puedes conseguir ya junto con la revista 'Saber Vivir' por solo 6,15 euros. En él encontrarás posturas muy asumibles y sesiones cortas, algunas incluso de 8 minutos, suficientes para conseguir los beneficios de los estiramientos. Puedes empezar por estos:

1 **El gato y el perro.** Colócate a cuatro patas. Con la espalda recta y la cabeza en línea, inhala a medida que abres el pecho y lo llevas hacia delante y hacia el techo, mirando al frente. Luego, exhala y, al mismo tiempo, redondea la espalda e introduce la barbilla, pero sin dejar caer la cabeza.

2 **Estocada baja.** De pie, da un gran paso hacia adelante y luego flexiona las dos rodillas llevando la trasera hasta el suelo. Sitúa la rodilla delantera a un ángulo de 90°. Levanta los brazos hacia el techo con el torso erguido. Inhala en esa posición. Exhala.

3 **Postura del arco.** Acuéstate boca abajo. Dobla un brazo y descansa la mejilla sobre esa mano. Dobla la rodilla opuesta y cógete el pie o el tobillo. Si no tienes suficiente flexibilidad, puedes ayudarte de una goma o una toalla. Inhala y empuja el empeine de ese pie (o el tobillo) hacia abajo, dejando que el brazo se alargue. Exhala y empuja el pie un poco más hacia el glúteo. Luego cambia de pierna. Cuando domines este estiramiento puedes hacerlo más intenso cogiendo con las dos manos los dos empeines. Al inhalar, empuja los pies hacia atrás y levanta el pecho y la cabeza.

4 **Apertura lateral del torso.** De pie contra la pared, separa las piernas y lleva la punta de los pies hacia cada lado. Agáchate un poquito y coloca los brazos detrás de la cabeza. Mientras inhalas, alarga la espalda hacia el techo e inclínate hacia un lado sin mover la pelvis. Exhala y mantén la posición estirando. Inhala y vuelve a empezar hacia el otro lado.





CONSEJOS PRÁCTICOS

Cómo alargar la vida de los alimentos

Existen sencillos trucos de eficacia probada que nos ayudan a que la comida dure más tiempo en buen estado

Calor, humedad, luz y oxígeno favorecen la proliferación de hongos y bacterias en los alimentos frescos y por eso hay que protegerlos de ellos. Pero, a partir de ahí, cada uno tiene sus propias reglas.

CON LAS VERDURAS

Las **zanahorias,** por ejemplo, mételas en un frasco con agua (cámbiala cada 48 horas) y en la nevera. Funciona también con **rábano, brócoli y apio.** Las **lechugas** y otros vegetales de hoja verde va muy bien dejarlos envueltos en la nevera con papel de cocina; igual sucede con las **setas:** el papel evita la humedad, que es su principal enemiga. Los **tomates,** si están maduros, es mejor guardarlos en la nevera. Cuando aún están algo verdes, déjalos en un lugar fresco lejos de la luz del sol y sin amontonar; así seguirán madurando. Ve vigilándolos para consumirlos o pasarlos a la nevera cuando estén en su punto. En ambos casos, ponlos siempre boca abajo.

Los tomates han de guardarse siempre boca abajo, en la nevera o fuera de ella según su maduración

CON LAS FRUTAS

Para detener el proceso de maduración de los **plátanos,** envuelve el tallo en un trozo de papel de plata y guárdalos a temperatura ambiente. Y para evitar que **fresas, moras o frambuesas** enmohezcan, báñalas en agua con un chorro de vinagre, sécalas y guárdalas en la nevera en un recipiente envuelto en papel de cocina.

CON EL PAN Y EL QUESO

Puedes mantener el **pan** fresco de un día para otro si lo guardas en una panera hecha de arcilla. Este material absorbe la humedad y la libera de nuevo cuando es necesario. Una alternativa es envolverlo en un paño de cocina limpio y meterlo en una bolsa de papel. En cuanto al **queso,** envuélvelo en un trapo humedecido en agua con sal y consérvalo en la nevera; así no se resecará.



BLAKE LIVELY (37)

VEGETALES QUE NO DEBES JUNTAR

El etileno es un gas que emiten todos los vegetales al madurar. Ahora bien, hay algunos, llamados climatéricos, que siguen madurando tras ser recolectados y, por lo tanto, en nuestras casas continúan emitiendo etileno. Este daña las frutas y verduras no climatéricas si están cerca.

MALAS COMPAÑÍAS

Entre los vegetales climatéricos están plátano, ciruela, kiwi, tomate, mango, papaya, manzana, pera, melón y cebolla. Sepáralos de patatas, naranjas, moras, cerezas, arándanos, pomelos, uvas, mandarinas, limones, sandía, pepino, zanahoria, lechuga...



DEPENDE

SALAR LA COMIDA ANTES O DESPUÉS DE COCINARLA

En la carne. La sal absorbe el agua de su entorno, así que si la echamos en la carne antes de cocinarla, la misma perderá sus jugos y quedará más seca. Pese a ello, si la preparas a la barbacoa, sálala antes, así facilitas el ahumado de la pieza.

Al cocer pasta. No sales el agua hasta que rompa a hervir porque, de lo contrario, tardará más en hacerlo.

Al preparar caldo. Ponla al final y reducirás la pérdida de sales, aromas y sabores de los alimentos que haya en él.

En los guisos. A algunos alimentos es mejor ponerles antes la sal (carne y pescado) y a otros no, según queramos que suelten o no su sabor al fondo.

En sofritos y salteados. Mejor rectificar al final para no pasarse.

Consultas



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

El otro día encontré una mancha verde dentro de una lubina y al final decidí tirarla. ¿Hice bien?

Normalmente, toparse con una mancha verde fosforito en un alimento nos pone en alerta. Esto no ocurre porque se haya estropeado el pescado ni porque haya crecido nada raro. Sucede cuando no se eviscera con cuidado y la vesícula biliar se rompe. Así, se libera su contenido, la bilis o hiel, que tiene un color verde oliva (debido a un compuesto llamado biliverdina) o amarillo (debido a otro compuesto llamado bilirrubina) y un sabor muy amargo. En algunos países asiáticos existe la creencia de que ingerir la bilis de algunos pescados crudos resulta útil para curar ciertas enfermedades. Pero en realidad no es cierto. De hecho, consumirla de ese modo puede resultar bastante peligroso para la salud. Ahora bien, esto no debe preocuparnos. Encontrar un trozo de pescado cocinado impregnado con restos de bilis no tiene repercusiones sobre nuestra salud.

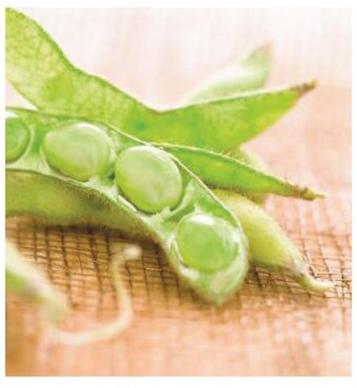
Se vuelve a recomendar dejar los huevos fuera de la nevera. ¿Pero no era al revés?

Desde hace un tiempo se dice eso porque así conservan mejor su vitamina D. Esta recomendación se ha extraído de una investigación realizada en Reino Unido, donde hay poca luz solar, así que las necesidades de vitamina D en la dieta son mayores que aquí, donde hay más sol (se sintetiza a partir de su exposición a él). Y lo que es más importante: allí la temperatura media suele ser más baja. Por eso en nuestro entorno es más recomendable almacenarlos en la nevera y sin someterlos a cambios bruscos de temperatura.



Mantén los huevos refrigerados

Las tres legumbres con más proteínas

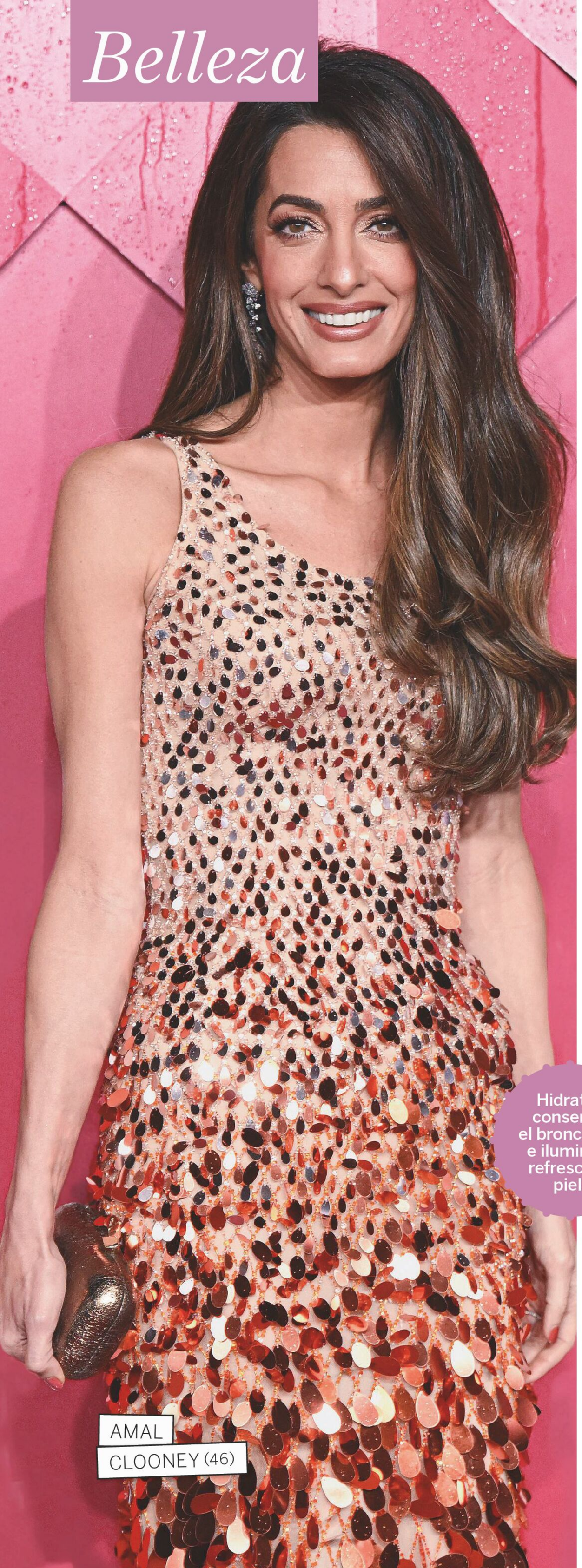


SOJA
El 37 % de su peso en seco es proteína. Aporta también ácido fólico, vitaminas B1 y B2, así como hierro, fósforo y magnesio.



ALTRAMUZ
Aporta casi 40 gramos de proteína por cada 100 gramos. Es uno de los aperitivos más nutritivos y ligeros que puedes tomar.

LENTEJA
Las lentejas contienen un 23,5 % de proteínas. Estas serán tan completas como las de la carne si las tomas con arroz.



AMAL CLOONEY (46)

Hidratar conserva el bronceado e ilumina y refresca la piel.

EN SOLO DOS PASOS

Logra un bronceado duradero

Te damos las claves para mantener el bonito tono dorado de la piel durante unas semanas más

La piel bronceada tiende a estar más deshidratada y, si no la cuidamos, se descama o cuartea. Para evitarlo y lucir un moreno uniforme y saludable más tiempo, hay que limpiarla e hidratarla. Te explicamos cómo.

PASO 1: EXFOLIACIÓN

Puede parecer que de esta manera se 'elimina' el moreno, pero no es así.

• **Usar un exfoliante** suave cada 15 días, mejor de noche, acelera la renovación celular. "Porque hay que eliminar las impurezas y células muertas no solo antes de adquirir color, también después para mantenerlo. Es la forma en que la piel se regenera correctamente", explica Sandra Dualde, de la firma de cosmética natural Rassa Botanicals.

PASO 2: HIDRATACIÓN

Asimismo, para evitar la descamación, es muy importante hidratar la piel a diario, tanto a nivel interno, bebiendo mucha agua, como a nivel externo. Sandra Dualde asegura que la hidratación también ayuda a que la piel no se inflame ni se oxide. Y recomienda:

• **Aplicar cosméticos** alcalinizantes después de tomar el sol ya que la piel se acidifica y estos productos ayudan a mantener el pH equilibrado (clave para garantizar su función barrera). Reducen las rojeces, mejoran la textura, calman y, al alcalinizar, también mantienen el bronceado.

• **Y con aloe vera,** zanahoria o achiote, ingredientes que funcionan fantásticamente para prolongar el bronceado.



'Sérum Súper Linda'. **51,90 €**. Mamita Botanical



'After sun'. **12,90 €**. Atlantia



'Liniment Balm'. **43 €**. Rassa

Por Lluïsa Sanmartín



'Feet & Roll Express'. **39,93 €**. Beter

ELIMINA DUREZAS

La pedicura perfecta para hacer en casa

Los pies, especialmente la planta y los talones, acumulan piel muerta. Esta acaba convirtiéndose en durezas y callosidades que suelen ocasionar molestias e incluso dolor. Puedes retirarlas en casa con los métodos tradicionales (piedra pómez o lima) o con una lima electrónica, uno de los sistemas más eficaces.

Tiene varios cabezales de distinto grado adaptados a todo tipo de durezas y es muy cómoda y fácil de usar. Funciona con batería recargable y sin cable.

SEGÚN TU PIEL

Qué limpiador facial te conviene más

El aceite limpiador tiene una textura oleosa que atrae las sustancias grasas y por tanto elimina eficazmente el maquillaje, incluso el que es resistente al agua. Se desliza sobre el cutis y es el más adecuado para pieles secas y sensibles porque reduce el riesgo de irritación por fricción.

El agua micelar es eficaz por las micelas que captan sustancias grasas. Se indica para todo tipo de pieles, especialmente sensibles o grasas.

La leche limpiadora es un poco menos grasa que el aceite, de textura ligera, pero también eficaz. Adecuada si no tienes ningún problema cutáneo.



TRUCO

Si necesitas limpiar varias veces la misma zona, no has elegido bien el tipo de limpiador.

PRODUCTO ESTRELLA

Así se usa el fijador de maquillaje

El secreto para que el maquillaje dure todo el día está en aplicar un espray fijador, un producto a menudo olvidado y que es imprescindible si quieres mantener tu maquillaje intacto más horas.

¿Cuándo se aplica? Si solo quieres fijar el material en el rostro, basta con aplicarlo al final. Pero si quieres que tu piel tenga un acabado muy luminoso, puedes hacerlo antes y después de maquillarte.

Hay que aplicarlo con movimientos circulares, bastante lejos de tu rostro, a unos 30 centímetros y con los ojos cerrados. Si lo usas demasiado cerca de la cara, corres el riesgo de arruinar tu maquillaje.



Alejandra Onieva (32)

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

Labios con más volumen

Antes de maquillarlos, aplica un sérum labial. Este activa un poco el riego sanguíneo de la zona y hace que el labio se vea más hinchadito. Luego perfílalos, aplica un labial mate y en el centro del labio inferior un punto de luz con un tono labial más claro.

Cuál es el tono de ceja ideal

No debemos utilizar nunca tonos marrones cobrizos para realzar las cejas porque no son naturales. Elige siempre tonalidades marrones frías para unas cejas más armoniosas.

Paso a paso para aplicar las sombras

Desde el centro del párpado móvil y luego hacia el exterior y el interior de la cuenca para no dejar manchas de color en los laterales. Un pincel para difuminar te ayudará a poder ascender el producto sin cortes de color.



Ideas ahorro



CÓMO EVITARLO

Para no recibir más llamadas comerciales

La Ley General de Comunicaciones prohíbe el spam telefónico. Sin embargo, puede que sigas recibiendo llamadas no deseadas porque quizá en algún momento has dado tu consentimiento expreso y previo para recibirlas o porque es información esencial para proteger tus intereses. De lo contrario, puedes evitarlo, por ejemplo:

Inscribiéndote en la Lista Robinson, un servicio de exclusión publicitaria gestionado por la Asociación Española de Economía Digital. (www.listarobinson.es).



BUENA INVERSIÓN

¿Sabes que puedes usar el ventilador todo el año?

Los ventiladores de techo también son muy útiles en invierno. Como el aire caliente tiende a subir, al ponerlo en posición 'invierno', las palas invierten su sentido habitual y desplazan el aire acumulado hacia el suelo. Mejoran la actividad de la calefacción, consiguiendo una temperatura uniforme en la habitación.

Resultan sobre todo eficaces si dispones en casa de un sistema de calefacción de los que bombean aire caliente. Con estos, ese aire sale de forma muy directa por lo que, en lo general, se calientan bastante más unas zonas que otras. Los ventiladores ayudan a repartir mejor el calor por toda la estancia.

DESCUBRE LOS NUEVOS SÉRUMS CON NIACINAMIDA Y RETINOL DE **CLAREL**

Son las grandes novedades de NeSk, marca de venta exclusiva en Clarel, y forman parte de su propuesta 'Bendita Rutina': cuidados para la piel asequibles y muy efectivos. El sérum de niacinamida atenúa manchas y unifica el tono, aportando luminosidad incluso a las pieles más sensibles. Y el de retinol combate arrugas, además de mejorar la firmeza y elasticidad. Ambos son veganos y están dermatológicamente testados. Más información en: **www.clarel.es**





VUELTA AL COLE

Libros de lectura a precios más económicos

Para las lecturas recomendadas, la opción más económica según OCU es, además de tomarlas prestadas de las bibliotecas, preguntar en el AMPA si gestionan libros usados del curso anterior. También puedes adquirirlos de segunda mano y en perfecto estado en librerías low cost como Re-Read.

CON GARANTÍAS

Comprar un coche de ocasión en buen estado

Los vehículos de ocasión (VO) son ahora la primera opción de compra para muchos automovilistas. Puedes adquirirlos por varios canales, como por ejemplo:

- **En empresas de alquiler y renting.** Suelen encontrarse en excelente estado y cuentan con el mantenimiento certificado (justificado con las facturas).
- **En concesionarios.** Pregunta por los vehículos kilómetro cero, por modelos de demostración o bien que han estado en exposición.



CONSUMO

Maneras fáciles de ahorrar para llegar a fin de mes

1. La comparación de precios antes de comprar (73 %) es la fórmula de ahorro más empleada por los consumidores, seguida de comprar productos de marcas baratas (54 %), el uso de plataformas de chollos para encontrar mejores ofertas (38 %) y la compra por suscripción (12 %), según una investigación de la plataforma de ofertas y descuentos Chollometro.

2 Otras formas de reducir gastos son: elaborar un menú semanal teniendo en cuenta lo que tienes en la despensa y hacer a partir de ahí la lista de la compra; y fijarse un presupuesto.



OLLAS Y SARTENES

Trucos muy sencillos para gastar menos al cocinar

Uno consiste en poner la tapa a ollas y sartenes mientras haces la comida: con este simple gesto, el tiempo de cocción se reduce, lo que se traduce en un ahorro de energía considerable. Y el segundo es usarlas del mismo tamaño que el fogón, para no desperdiciar su calor.

BANCOS

¿Corre riesgo el dinero depositado en una cuenta?

En España, si el saldo es inferior a 100 000 euros, el dinero depositado en una cuenta no corre ningún riesgo, según Jorge Juan Guerrero Arroyo, profesor asociado de Economía y Dirección de Empresas.

● **El Fondo de Garantía de Depósitos** cubre este importe por persona y banco en el caso de que la entidad no pudiera devolverlo. La actividad que desarrollan está supervisada por los bancos centrales, que son los que protegen los derechos de los clientes.

Es nuevo

AIRE BARCELONA
PRESENTA SUS NUEVAS COLECCIONES DE NOVIA 2025

La firma ha creado un gran abanico de opciones que reflejan la diversidad de la novia Aire y el buen momento de la moda nupcial. Desde los vestidos cortos de Aire Atelier y la sensualidad de Aire Barcelona hasta la nueva propuesta de Aire Chic, con sus diseños de espíritu joven. Esta temporada, Aire Barcelona quiere enamorar a aquellas novias que siguen las últimas tendencias y sueñan con diseños únicos y llenos de detalles.
www.airebarcelona.com





ATLANTIA
MIRADA PERFECTA
El set 'Perfect Eyes', con un sérum para ojos y parches de silicona médica reutilizables, reduce las bolsas y ojeras en solo unos minutos.
www.atlantialoe.com/es

INSPIRE DE UFESA



Descubre la nueva gama de aspiradores sin cable Inspire de Ufesa. Son tres modelos diferentes que garantizan un rendimiento excepcional teniendo en cuenta las necesidades de cada usuario. **www.ufesa.es**



STRONGFORMS APOYA LA FERIA DESIGN WEEK MÁLAGA
La empresa líder en construcción sostenible con alta tecnología es el patrocinador oficial de la mayor feria de interiorismo y construcción (del 23 al 27 de octubre). **https://strongforms.com**

ONSHINDO OSAKA
DOS NUEVAS CREMAS DE NOCHE

La marca, que utiliza la última tecnología japonesa, amplía su gama Nadeshikoiro con dos cremas de noche ultra nutritivas: una para pieles secas o sensibles y otra para normales o mixtas. Revitalizan la piel durante el descanso nocturno.
onshindosaka.com



¡IRRESISTIBLES!

Postres deliciosos con merengue

Riquísimo y con una textura ligera y esponjosa que se derrite en la boca, disfruta del merengue con las recetas que hemos seleccionado para ti



MOUSSE DE MANGO

8 | 50 min + reposo

- 1 lámina de hojaldre redonda
- 3 o 4 cdas. de azúcar glas
- 5 hojas de gelatina neutra
- El zumo de ½ limón
- 300 g de pulpa de mango
- 200 ml de nata para montar
- 230 g de azúcar
- 4 claras de huevo

Hidrata la gelatina en agua fría 5 minutos y dilúyela con el zumo caliente. Mezcla con el mango y remueve. Añade la nata montada con 50 gramos de azúcar. Agrega 2 claras a punto de nieve y mezclada con 50 gramos de azúcar. Remueve. Vierte en un aro metálico de 16 cm forrado con acetato y congela 4 horas. **Extiende el hojaldre** en la placa de horno con papel de hornear y córtala con un aro de 18 cm. Espolvorea con azúcar glas, pincha con un tenedor. Cuece a 180° durante 25 minutos. **Pon la mousse** sobre el hojaldre, desmolda y reserva en la nevera. Monta a punto de nieve las otras claras con el resto del azúcar. Bate hasta obtener un merengue fuerte. Con una manga pastelera, recubre la mousse. Tuesta con soplete y sirve.

VASITOS DE CREMA DE MARACUYÁ

12 40 min

- 300 g de galletas maría
- 100 g de cereales
- 40 g de azúcar moreno
- 20 g de mantequilla
- 200 g de pulpa de maracuyá
- 200 g de leche condensada
- 100 ml de nata para montar
- 180 g de azúcar
- 120 g de claras de huevo

Pon las galletas, los cereales y el azúcar moreno entre 2 hojas de papel sulfurizado y pásales el rodillo por encima para triturarlos, pero sin molerlos.

Mézclalos luego con la mantequilla derretida hasta obtener una pasta homogénea. Repártela en 12 vasitos de cristal.

Reserva 1 cucharada de pulpa de maracuyá que tenga semillas y mezcla la restante con la leche y la nata bien fría.

Bate todo junto hasta conseguir una crema lisa. Viértela en los vasitos, sobre la base de galleta y cereales, y resérvala en la nevera.

Calienta el azúcar con 60 ml de agua hasta obtener un almíbar; retira del fuego. Antes de que el almíbar empiece a espesar, monta las claras a punto de nieve firme.

Añade el jarabe a las claras montadas y bate el merengue con las varillas hasta que se enfríe. Pásalo a una manga pastelera con boquilla lisa y termina de rellenar los vasitos. Decora con las semillas de maracuyá reservadas y sirve.



TRUCO

La nata se monta mejor si los utensilios que usas para ello están muy fríos.

BIZCOCHITOS CON NARANJA CONFITADA

6 50 min

- 4 huevos, 1 yema, 4 claras
- 310 g de azúcar, 70 g de harina
- 1 cdta. de levadura
- Unas gotas de zumo de limón
- 6 cdas. de mermelada de naranja
- 6 rodajas de naranja confitada

Casca los huevos, añade la yema y bate con varillas eléctricas. Agrega 60 gramos de azúcar y vuelve a batir hasta obtener una mezcla esponjosa y blanquecina. Incorpora la harina y la levadura tamizadas, y remueve.

Extiende esa masa sobre la placa de horno forrada con papel sulfurizado. Hornea a 200º hasta que el bizcocho esté doradito. Retira y dale la vuelta a la placa dejándolo caer sobre papel sulfurizado. Córtalo en discos del tamaño de una rodaja de naranja y reserva.

Elabora el merengue. Mezcla 20 ml de agua con el resto del azúcar. Caliéntalos hasta que el almíbar esté en 'punto de bola blanda' (si coges un poco entre los dedos, debe formar una perlita).

Monta las claras con el zumo de limón y añade el almíbar, en un hilo, sin dejar de batir. Sigue batiendo hasta que el merengue se enfríe y reserva.

Reparte mermelada y merengue sobre los discos. Repite una vez; cubre las paredes con merengue y alísalo con una espátula. Decora con la naranja confitada y sirve.





TARTA DE MERENGUE Y LEMON CURD

8-10 · 50 min

- 1 lámina de pasta brisa refrigerada
- 2 limones, 1 pizca de sal
- 150 g de azúcar, 1 huevo
- 1 cda. de maicena

Para el merengue:

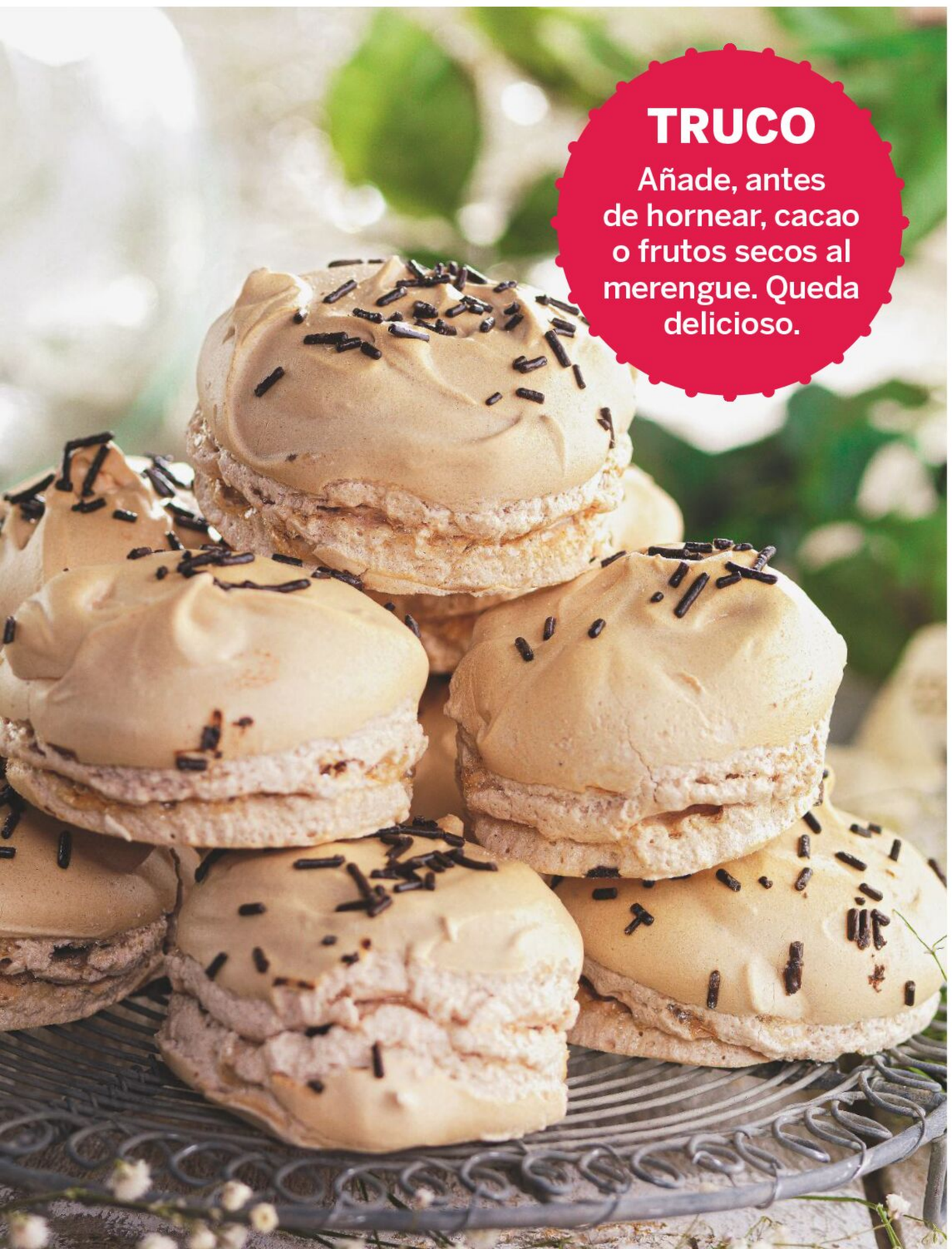
- 3 claras de huevo
- 1 pizca de sal, 240 g de azúcar

Lava los limones. Ralla la piel de uno, exprime ambos y cuela el zumo. Hierve 160 ml en un cazo con la ralladura y sal. Agrega el azúcar y cuece, a fuego medio y removiendo, hasta que se disuelva.

Bate el huevo con la maicena hasta que esté cremoso. Añade la preparación de limón y sigue batiendo. Cuela. Baja la intensidad de la llama y prosigue la cocción 10 minutos más, a fuego suave y sin dejar de mezclar, hasta que espese. Retira y deja enfriar.

Cubre un molde con papel sulfurizado. Fórralo con la pasta brisa y pínchala con un tenedor. Cubre el fondo con papel de horno y unos garbanzos secos. Homea 15 minutos a 180°, hasta que se dore. Retira los garbanzos y, cuando se enfríe, rellénala con el lemon curd.

Para el merengue, bate las claras con la sal hasta que empiecen a montarse. Añade el azúcar sin dejar de batir, hasta que estén a punto de nieve. Con una manga con boquilla estriada, cubre el pastel con copetes. Quémalos con soplete.



TRUCO
Añade, antes de hornear, cacao o frutos secos al merengue. Queda delicioso.

BOCADITOS AL AROMA DE CAFÉ

6 · 5 h 45 min

- 3 claras de huevo
- 100 g de azúcar
- 2 cdtas. de café soluble
- 2 cdas. de fideos de chocolate

Prepara un almíbar bien espeso. Para conseguirlo, mezcla el azúcar junto con 40 ml de agua en un cazo y remueve utilizando para ello una cuchara de madera hasta que veas que se disuelve.

Calienta el almíbar hasta que llegue a los 120°; habrá alcanzado la temperatura adecuada en el momento en que las burbujas se formen más despacio y revienten lentamente.

Dispón las claras en un cuenco grande, agrega el café soluble y remueve hasta que se disuelvan bien. Bate utilizando preferiblemente las varillas eléctricas, hasta que empiecen a estar espumosas.

Agrega poco a poco el almíbar caliente a continuación, en un hilo y sin dejar de batir; se debe obtener un punto de nieve bien firme. Precalienta el horno a 135°.

Forra la placa con una hoja de papel sulfurizado. Mientras el horno alcanza la temperatura adecuada, forma montoncitos de merengue con la ayuda de dos cucharas sobre el papel.

Hornea 5 horas y déjalos enfriar dentro del horno apagado, pero manteniendo la puerta entreabierta. Pásalos a una fuente y espolvoréalos con los fideos de chocolate.

COOKIES CON MELÓN DE CANTALUPO Y MERENGUE

15 galletas · 2 h 30 min

- 15 galletitas

Para el merengue:

- 75 g de claras de huevo
- 110 g de azúcar
- ½ cdta. de vinagre blanco

Para la crema de melón:

- 60 ml de licuado de melón cantalupo
- 2 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- Una pizca de sal
- 40 g de mantequilla

Monta las claras a punto de nieve para hacer el merengue. Añade el vinagre y el azúcar, poco a poco, sin dejar de batir hasta que forme picos.

Introduce la preparación en una manga pastelera de boquilla rizada y forma rosetones del tamaño de las galletas en la placa del horno forrada con papel sulfurizado; hazles un agujerito en el centro.

Cuece los merengues durante 1 hora y 45 minutos en el horno precalentado a 110°. Mientras tanto, prepara la crema de melón. Para ello, bate las yemas junto con el azúcar. Cuece la mantequilla, el licuado y la sal, hasta que espese, removiendo.

Coloca sobre cada galleta un poco de merengue, rellena el orificio central con la crema de melón y sirve. Puedes preparar estas mismas galletitas con otras frutas: limón, naranja, mango...



TRUCO

Las claras se baten y montan mejor si están a temperatura ambiente.

BRAZO DE GITANO DE MERENGUE

6-8 · 30 min

- 4 claras de huevo
- 250 g de azúcar
- 1 cda. de vinagre blanco
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 20 g de maicena
- 30 g de almendra laminada
- 170 g de frambuesas
- 30 g de yogur tipo griego
- 60 g de queso mascarpone
- 170 g de azúcar glas

Forra la placa con papel sulfurizado y dibuja en él un rectángulo de 30 x 20 cm. Monta las claras. Añade el azúcar poco a poco, sin dejar de batir hasta que las claras estén firmes. Agrega el vinagre, la vainilla y la maicena, y vuelve a batir hasta que se incorporen por completo.

Vierte esta preparación sobre el rectángulo. Alisa la superficie con una espátula y espolvoréala con la almendra. Cuece 15 minutos a 180°. Retira y deja enfriar 5 minutos.

Despega el merengue del papel con cuidado y dale la vuelta (las almendras quedarán por el exterior); resérvalo a temperatura ambiente. Mezcla el yogur con el queso y 125 gramos de azúcar glas.

Unta la mezcla sobre el merengue. Distribuye las frambuesas, lavadas y secas, por encima (reserva 5 para decorar). Enrolla el merengue con cuidado, decóralo con frambuesas y espolvoréalo con el resto del azúcar glas.



LECTURAS

Nº 3 783- 25 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

- **Para hacer la salsa de tomate.** Pon en una cazuela un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando está caliente, yo añado cayena y dos dientes de ajo. Dora el ajo y luego agrega 400 gramos de tomate frito. Adereza con un poco de sal y pimienta en grano. Mi toque final es echar medio vaso de caldo de verduras. Reduce durante 25-30 minutos a fuego lento.

Albóndigas con aceitunas

Una sorprendente y sabrosa combinación de sabores

2 | 35 min

- 300 g de carne de ternera picada y 2 salchichas
- ½ rebanada de pan de molde
- 2 dientes de ajo picados
- Perejil seco, pimienta
- Aceite de oliva
- 1 vaso de leche entera
- 1 yema de huevo
- Aceitunas, harina
- Patatas del tiempo





1. **Mezcla carne,** pan, ajo, leche, huevo y pimienta con las manos untadas de aceite. Forma bolas y enharina.



2. **Fríe las albóndigas** en una sartén con abundante aceite de oliva hasta que tomen un color doradito.



3. **Vierte en una cacerola** la salsa de tomate que te he enseñado a preparar más arriba. Caliéntala a fuego bajo.



4. **Añade las albóndigas** y cuécelas 10 minutos. Agrega unas aceitunas y perejil picado. Sirve con patatas fritas.

Horóscopo


Pilar López de Ayala (46).

VIRGO

23 agosto-22 sept

Durante esta semana experimentarás un bajón momentáneo en tu economía, pero no es nada preocupante. Si te atienes a tu presupuesto, verás que podrás superarlo rápidamente. Por otro lado, **no tengas tanta prisa en conseguir todo aquello que te propones.** Llegar antes que nadie es lo de menos, pero si no lo consigues te sentirás frustrada. Valóralo ya que tu relación sentimental también podría resentirse por ello.

ARIES

21 marzo-19 abril

Vivirás una situación familiar que propiciará un acercamiento con tu pareja, estrecharéis lazos y recuperaréis la complicidad de tiempo atrás. **Entras en un momento de transformación profunda,** coincidiendo con la llegada del otoño. Volverás a sentirte optimista y positiva. Superarás todos los obstáculos.

TAURO

20 abril-20 mayo

Avanzarás con rapidez y precisión hacia la cima. Los astros te proporcionan ahora el impulso necesario para ello y también para **recuperar un amor al que dejaste y por el que de nuevo suspiras.** Necesitas seguir una pauta de descanso y relax para dar a tu cuerpo y mente un respiro.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Un cambio de actitud es clave para que te liberes de tus preocupaciones. **Te cambiará la vida de arriba abajo,** incluso en el terreno sentimental. No huyas de los problemas, afróntalos a medida que lleguen y no calles cuando tengas algo que decir. Sentirás descanso y un gran bienestar emocional.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Te llegará el reconocimiento por todo lo realizado profesionalmente. Déjate llevar por la intuición y encontrarás el camino para avanzar en el terreno económico. Mantén los hábitos saludables que te han llevado a un punto óptimo de salud y confía en que tienes el amor muy cerca.

LEO

23 julio-22 agosto

Atraes a la gente, no solo en el aspecto amoroso, también en el social. **Podrías recibir una propuesta profesional irrenunciable** que conllevaría una notable mejora económica. Potencia lo que los astros ponen a tu alcance y utiliza bien tus dotes de seducción, que ahora estarán potenciadas.

LIBRA

23 sept-22 oct

El sol entrará esta semana en la constelación de Libra. **No te faltarán oportunidades,** pero asegúrate muy bien de tomar el camino correcto, tanto en el aspecto profesional como sentimental. Evita los ataques de romanticismo que te dirigen siempre a personas equivocadas. A la hora de elegir, sé más realista.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

La pareja y la familia te ayudarán a mejorar la confianza en ti misma, justo ahora que te está fallando aunque sin motivo justificado. **Reconoce todo lo que vales y no te sientas inferior a nadie.** Si mantienes unas pausas de descanso y relajación, superarás el bache. El estrés te está afectando demasiado.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

El equinoccio de otoño y el equilibrio que hay entre la noche y el día marcarán también las luces y las sombras en tu vida. Es momento de reflexión para equilibrar ciertos aspectos que requieren una mejora, aunque atraviesas un buen momento en todo los sentidos. **El amor te reserva una sorpresa.**

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

La situación astral no beneficia ahora el aspecto amoroso. **Podrías enamorarte de la persona equivocada**. Si no eres correspondida, es lo mejor que te podía pasar. Si estás en pareja, quizá experimentes un alejamiento por parte de tu ser amado. Mejor intenta evitar discusiones y reproches, podrías perderle.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Tienes ahora un proyecto en mente que no sabes cómo materializar. Busca a la persona que pueda secundarte, tal vez tu propia pareja. Tu idea lo tiene todo para ser un éxito. Quien te siga en esta aventura tiene que entender lo que llevas entre manos y compartir tu ilusión por alcanzar la meta.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Conseguirás mejorar tu situación económica, pero esto no borrará la melancolía que experimentas debida a la posición de los astros en tu signo. Deja pasar estos días y recuperarás tu estado anímico habitual. El amor no se te resiste, solo estás en la parte de las sombras del equinoccio de otoño.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS

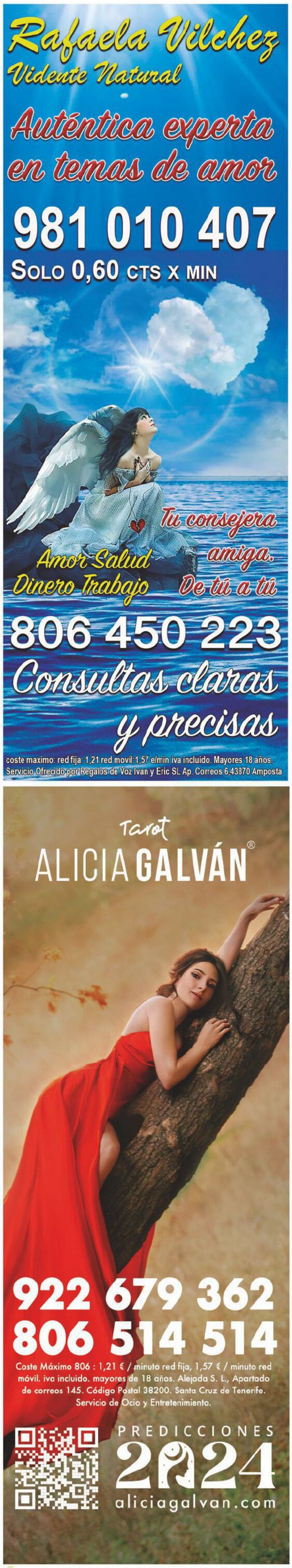

55
CATHERINE ZETA-JONES


55
GOYA TOLEDO

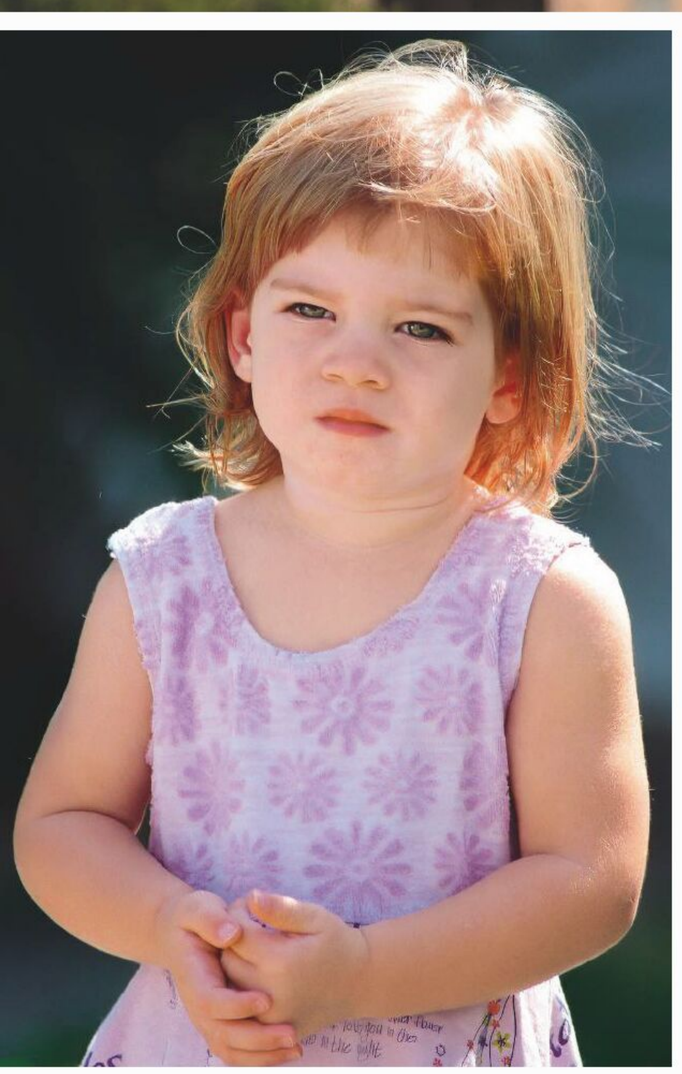

90
SOFÍA LOREN


75
PEDRO ALMODÓVAR


32
ROSALÍA



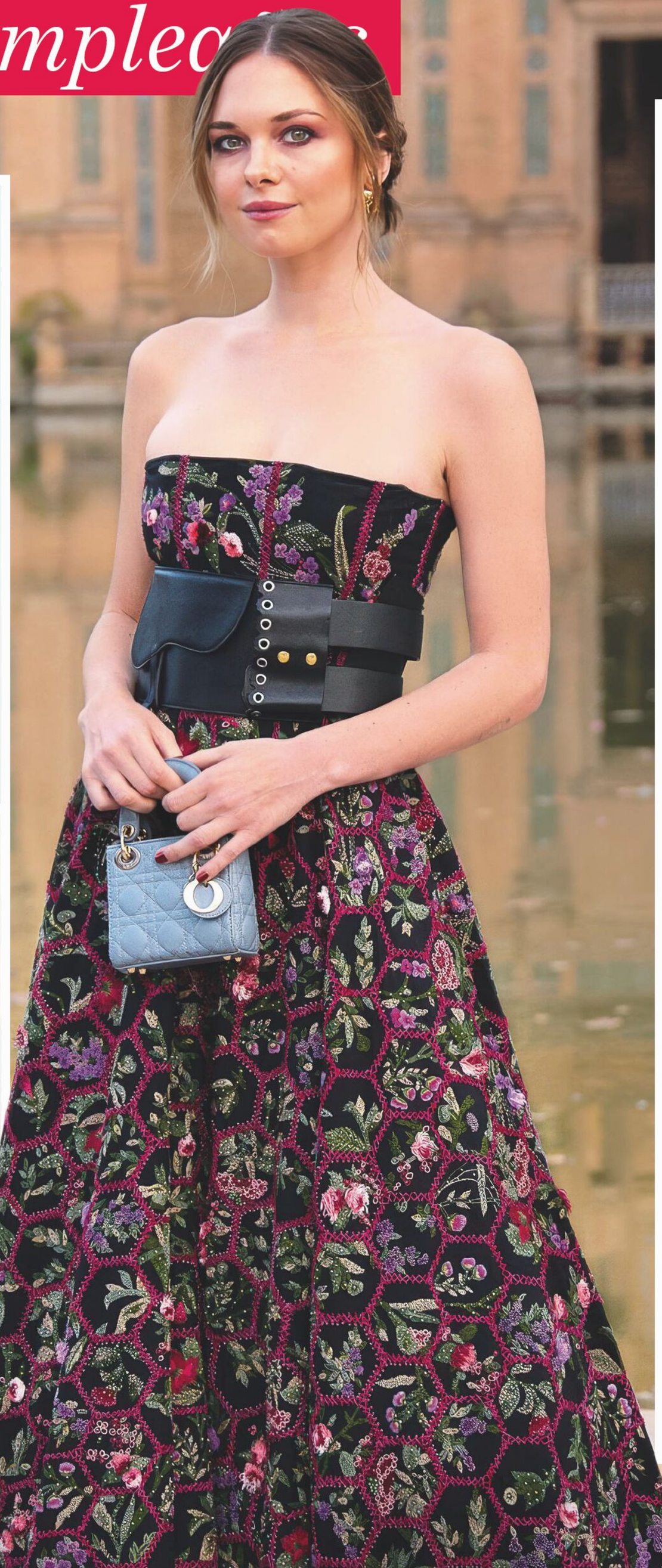
Felizcumpleaños





Muy apegada a nuestro país desde niña

Aunque Stella es tímida a la hora de hablar español en público, se confiesa enamorada de nuestro país. "Recuerdo mi primera infancia en la playa, con mi familia, comiendo bocadillos de Nutella y viendo el Grand Prix del verano", ha dicho sobre sus veranos en Marbella.



STELLA DEL CARMEN

CUMPLE 28 MIENTRAS ULTIMA LOS DETALLES DE SU BODA

La hija de Antonio Banderas se ha comprometido con Alex Gruszynski, un amigo de la infancia convertido en gran amor

Nació en 1996 en Marbella, fruto del amor entre Antonio Banderas y Melanie Griffith. Allí, en la Costa del Sol, veraneaba con sus padres en los años felices de la pareja. Y allí regresa habitualmente Stella del Carmen para acompañar a Antonio en la Semana Santa y algunos días del verano. Afincada en Los Ángeles, Stella se dedica también al cine –ha dirigido varios cortometrajes– y ha ayudado a su padre en la producción de sus obras de teatro. El mes pasado, la joven anunciaba su compromiso con Alex Gruszynski, un viejo amigo de infancia con el que en 2015 empezó a salir.



Stella del Carmen y Alex Gruszynski dieron un paso más en su amistad en 2015, pero rompieron en 2019. En 2023 confirmaron su reconciliación.

Este mes con **CLARA**

JOYA EXCLUSIVA

CERTIFICATE OF AUTHENTICITY

The Everyday
CRYSTAL COLLECTION

100% NATURALES



Combina 4 auténticas gemas 100% naturales
con un collar o pulsera y diseña una joya única

YA EN TU QUIOSCO

4 gemas + collar o pulsera



DKV

QUEREMOS UN MÉDICO PERSONAL



ESTEMOS DONDE ESTEMOS

DKV Personal Doctor es poder disfrutar de atención digital y videoconsultas las 24 h y tener acceso a la red de médicos y hospitales más amplia del mercado. Es disponer de un médico que te conoce, cuando y donde sea.

Tu seguro de salud con descuentos exclusivos

EL ACTIVISMO DE LA SALUD TIENE NOMBRE. Y APELLIDOS. DKV PERSONAL DOCTOR

974 88 00 66 | dkv.es/activistas

SALUD | DECESOS | VIDA | ACCIDENTES | BAJA LABORAL | HOGAR