

LECTURAS

LECTURAS.COM

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 7 9 0
8 428619 000026

**LAS VÍCTIMAS
DE LA DANA
EXIGEN
RESPUESTAS
EN LA VISITA
MÁS DIFÍCIL DE
LOS REYES**

La angustia de Letizia



**POR MAYKA
NAVARRO**

**HISTORIAS
DE DOLOR
DESDE EL
EPICENTRO DE
LA TRAGEDIA**



EXCLUSIVA

**ESCASSI
Y SHEILA CASAS
ROMANCE
SORPRESA**

CORIOLISS

C 3



www.corioliss.es

LECTURAS



Con las víctimas de la dana

En Lecturas no podemos
dejar de pensar en todas las personas afectadas
por los estragos de la dana.
Estamos con todos los que han perdido a sus seres
queridos, sus casas y todos sus recuerdos.
Nuestro corazón está con Valencia y
las zonas afectadas.
Toda la ayuda es poca y cualquier granito de arena
es un tesoro.
Nuestro abrazo más fuerte y todo nuestro cariño.

NUESTRO ♥ CON VALENCIA

RBAREVISTAS

20

LA ANGUSTIA DE LETIZIA

Los Reyes se desplazaron a Paiporta, una de las localidades más devastadas por la dana. Por Pilar Eyre.

14 a 18. Siete días

28. La hora negra. Por Mayka Navarro

Los efectos aterradores de la dana que asoló Valencia.

36. El diario de Jorge Javier

"Veo lo que está pasando en Valencia y se me encoge el alma".

44. Carmen Borrego cumple 58 años

"Me ha felicitado todo el mundo".

46. Lola Herrera

"Vivo sola, estoy encantada de ser una mujer independiente".

48. Colate, nueva bronca con Paulina por su hijo

La mexicana vino a España a recoger al pequeño.

50. Stella Banderas prepara su boda

Salió de compras con su madre en Los Ángeles.

52. Aitana se deshace, por fin, de su casa maldita

Ha vendido la casa en la que vivió con Bernardeau.

60. El drama detrás del vestido de novia de Lady Di

La pareja que lo diseñó acabó en guerra.

62. Nathalie Seseña

"Una mujer me dio las gracias por haber hecho reír a su madre el último día de su vida".

66. Leire Martínez

"No han sabido quererme, me he sentido invisible", declara la exvocalista de La Oreja de Van Gogh.

68. Heidi Klum, la reina de Halloween

Los famosos se disfrazaron para la noche más terrorífica del año.

72 a 76. Actualidad

-Mafalda de Bulgaria.
-Rihanna.
-Gisele Bündchen.
-Margot Robbie.
-Lalla Khadija.

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



6
PASTORA SOLER
"Aprendí mucho de lo que me pasó, ahora respiro y disfruto de todo" nos cuenta en una entrevista exclusiva.



38
ESCASSI Y SHEILA CASAS
El jinete y la hermana del actor Mario Casas, muy cómplices.



56
EL CHAMÁN DUREK
El marido de Marta Luisa de Noruega ha sido acusado de agresión sexual.

LECTURAS Práctica

78. **Moda** Vístete con estilo para los primeros fríos.

82. **Belleza** Cómo aplicar bien el contorno de ojos.

88. **Cocina** Empanadas de succulentos sabores.





PASTORA SOLER

“Aprendí mucho de lo que me pasó, ahora respiro y disfruto de todo”

La cantante celebra con nuevo disco y una gira sus 30 años de carrera, y echa la vista atrás para tocar su momento más duro, cuando tuvo que apartarse de los escenarios durante una larga temporada para cuidar de su salud mental

Pastora Soler (46) inició su gira 'Rosas y espinas' en septiembre. Se trata de un espectáculo en el que repasa su vida desde niña. Su próxima cita es el 30 de noviembre en Roquetas de Mar. El 15 de este mes saca su disco '30'.

En 2014, Pastora Soler se desplomó en el escenario mientras actuaba en Sevilla y más tarde emitió un comunicado en el que hablaba de "miedo escénico". Se apartó de la música durante tres años.

"Me gusta hablar abiertamente de mi retirada temporal. He aprendido a construir mi vida manteniendo el equilibrio"

"No pude celebrar los 20 años de carrera, así que los 30 los celebro con toda plenitud y madurez"



“Mis hijas son mis dos rosas. La mayor ya tiene 9 años y no piensa en cantar, le gusta más el baile”

“Ha venido a verme alguna vez al camerino y lo disfruta, pero lo cierto es que le gusta más el reggaeton que lo que canta su madre”

Pastora es madre de dos niñas, de 9 y 4 años, nacidas de su matrimonio con el bailarín Francis Viñolo Linares. La cantante vivió el embarazo de su primera hija mientras estaba apartada de la música.



Pastora Soler conmemora treinta años de carrera inmersa en una gira con la que recorre su vida, desde niña hasta ahora. Un proceso lleno de 'Rosas y espinas' —ese es el nombre del tour— como artista y como mujer que repasa a corazón abierto para su público en directo. El 15 de este mes, además, lanza un recopilatorio, '30'.

► **Celebras treinta años de carrera subiendo de nuevo al escenario...**

-Sí, además de sacar el nuevo tema '30 veces', arrancamos gira. Toda mi energía se ha ido en montar un concierto nuevo, especial y diferente. Una gira que nos va a llevar por toda España y que es una especie de documental en directo donde cuento todo lo que han supuesto estos treinta años de carrera para mí a nivel personal. Como mujer, como artista, como persona y ahora como madre. No es solo un recorrido musical sino también de vida, de superación y de lucha.

► **La gira se llama 'Rosas y espinas', ha habido felicidad y dolor.**

-Empecé siendo una niña, con mucha disciplina y un manager, Luis Sanz, que me exigía mucho. Las rosas son los éxitos y reconocimientos, pero las primeras espinas las viví ya de niña, momentos de decepción cuando conoces de cerca la industria, pero al final el balance te lo llevas a tu vida personal. Mis dos rosas más importantes son

"Las primeras espinas las viví ya de niña, momentos de decepción cuando conoces de cerca la industria"

mis hijas y la espinas más grande profesionalmente el parón, la ruptura con la música, ese momento en el que me tuve que retirar. Pero personalmente la pérdida de mi padre, esa es la espinas que más duele.

► **¿Mantienes vivo siempre su recuerdo?**

-Sí, le siento muy cerca, hay muchas cosas que las hago como a él le gustaría, era muy presumido y pienso mucho en él cuando me visto. Aunque el dolor es muy grande tras la pérdida de un ser querido, cuando te dejan un legado tan importante siempre sigue vivo.

► **Nunca has evitado hablar de tu retirada temporal...**

-Me gusta hablar abiertamente del tema porque para mí fue un gran aprendizaje. No pude celebrar los veinte años así que los treinta los estoy celebrando con toda plenitud y madurez. He aprendido nuevos cánones sobre los que construir mi vida manteniendo el equilibrio. Ahora dejo siempre mis huecos para respirar y disfrutar con tranquilidad todo y encontrar el equilibrio entre las diferentes facetas de mi vida.

► **El vestuario tiene también un papel importante en esta vuelta...**

-Sí, lo hemos cuidado mucho, confiando en diseñadores que me conocen muy bien, como José Perea, un diseñador joven pero que vive también



La cantante sevillana forma parte actualmente del jurado del programa 'Tierra de talento', de Canal sur. "Cuesta mucho trabajo juzgar a gente de tu profesión, empatizo mucho", dice.



“Francis [su marido] y yo estamos muy orgullosos de haber formado nuestra familia y haberlo sabido compaginar con el trabajo”

“Cuando tienes hijos es complicado sacar tiempo para nosotros dos solos, pero lo sabemos llevar”

“La espina de la vida que más me duele es la muerte de mi padre, aún hoy le siento muy cerca, hago muchas cosas como a él le gustaban”

de las raíces. Iván Campaña, Sergi Regal o Rubén Hernández, gente en la que he ido confiando a lo largo de toda mi trayectoria que me han llamado para participar en esta gira tan importante y ayudarme a mostrar todo lo que soy, desde la bata de cola a la minifalda.

► **¿Cómo están tus hijas, la mayor apunta ya como cantante?**

-No, la mayor tiene ya nueve años y no piensa en cantar, le gusta más el baile. Ha venido a verme alguna vez al camerino y lo disfruta mucho, pero lo cierto es que le gusta más el reggaeton que lo que canta su madre. La otra todavía no lo sé porque tiene solo cuatro años. Ahora están centradas solo en el cole.

► **Estás de jurado musical en el programa ‘Tierra de talento’ de Canal Sur, ¿te gusta la experiencia?**

-Mucho, estoy muy contenta. Cuesta mucho trabajo juzgar a gente de tu profesión, empatizo mucho, pero intento tomármelo como una ayuda, un consejo y así no lo sufro tanto.

► **Francis Viñolo y tú acabáis de cumplir quince años de matrimonio, ¿Lo vais a celebrar?**

-Casi siempre me ha pillado trabajando, pero este año me he reservado la fecha, después de una vida con niños se pasan muchas dificultades, así

que las fechas redondas creo que hay que celebrarlas, nos vamos a tomar un día para los dos para hacer un viaje juntos a Cádiz.

► **¿Qué balance haces de vuestra relación?**

-Muy bueno, estamos muy orgullosos de haber formado nuestra familia y haber sabido compaginar nuestro trabajo. Ya son muchos años y es complicado, pero lo sabemos llevar. Cuando tienes hijos todo es más complicado, sobre todo para sacar momento para nosotros dos solos pero es maravilloso tener nuestra familia. En el concierto cuento también cómo nos conocimos Francis y yo y cómo surgió nuestro amor.

► **Este verano alzaste la voz para alertar sobre el virus del Nilo que afectó mucho a Sevilla.**

-Sí, yo no pasé por ello, pero sí gente cercana que llegó a estar hospitalizada, es un tema complicado que hay que atajar con antelación por parte de las instituciones. A veces tienes que comprometerte con

“Mi padre era muy presumido y ahora pienso mucho en él cuando me visto”

cosas sociales como altavoz.

► **Acabas de cumplir 46. ¿Eres de celebrar tu cumpleaños?**

-Sí, el momento tarta y apagar velas nunca falta, pero para los cincuenta espero que me organicen una fiesta sorpresa, que nunca me la han hecho. ■

Por Irene Díaz.

Fotos: Garófano y Pedro Pernía.

Estilismo: Almudena Ruiz Ara.

Maquillaje y Peluquería: Javier Reyes para Goldwell. Agradecimientos: Jote Martínez Costura, Miamicci, 42º latitud N., José Perea, Julieta Brand, Agatha Swarovski, Menbur, Carmen Sánchez Ventura, Les Juliettes, Patri Cadenas.

La cantante ha cumplido este mes de octubre sus 15 años de casada con Francis Viñolo. La pareja planea celebrarlo con una escapada romántica. "Vamos a tomar un día para hacer un viaje juntos a Cádiz", nos cuenta.



Pastora luce espectacular con uno de los diseños que José Perea ha creado especialmente para su gira. Un vestido que el diseñador ha querido mostrar en exclusiva en nuestras páginas.

“El vestuario tiene un papel muy importante en mi gira, lo hemos cuidado mucho”

“He confiado en diseñadores que me conocen muy bien, como José Perea, un diseñador joven pero que vive también las raíces”

El traje de José Perea

Pastora Soler ha confiado una vez más en el diseñador José Perea para vestirse de gala en su gira 'Rosas y espinas'.

✿ El cordobés ha querido mostrar en exclusiva en Lecturas uno de los trajes que ha creado para la cantante. Un espectacular vestido de flamenca de escote asimétrico con una gran pamea de aire cordobés.

✿ José Perea, un diseñador totalmente autodidacta, lleva más de diez años en el mundo de la moda. En Argentina participó en una versión de 'Maestros de la costura' y le hemos visto creando sus diseños en 'Fiesta' y 'Sálvame'.

Una musa para el joven diseñador



Pastora junto a José Perea. El diseñador ha vestido en varias ocasiones a la cantante.

sensilis

Sensitive
Skin Lab

MUJER **X** MUJER

Sonrisas solidarias Eternal [Lips] de Sensilis

Un año más, la belleza se une a la solidaridad con el regreso del proyecto solidario **Mujer x Mujer**. En esta tercera edición, **Sensilis**, junto a la **Fundación Integra** se unen de nuevo para visibilizar la necesidad de empoderar a mujeres en riesgo de exclusión social.

Los labiales siempre han sido un símbolo de fuerza, resistencia y lucha por la igualdad. Por eso, **Sensilis** con su proyecto **Mujer x Mujer** sigue apostando por una belleza con propósito. Cada labial **ETERNAL LIPS** a la venta desde octubre 2024 contribuirá directamente a ayudar a mujeres en situación de vulnerabilidad a reintegrarse socialmente a través del trabajo. Sensilis y las farmacias suman esfuerzos para transformar vidas.

ETERNAL LIPS es un labial intransferible, de larga duración, ultraligero y de acabado mate. Su textura cremosa ofrece una comodidad inigualable: tan ligero que apenas notarás que lo llevas puesto.

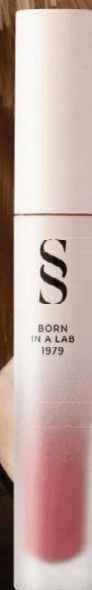
Con **6 tonos** perfectos para cualquier ocasión, esta colección celebra la fuerza y solidaridad de las mujeres. Este año, nuestras heroínas son 6 farmacéuticas referentes en el sector: **Mercedes Migoya, Lena de Pons, Marta Masi, Patricia Hormaeche, Mau Castillo y Alejandra Rocha** que han dado su nombre a cada uno de los tonos, reflejando su compromiso con esta causa. Cada una nos aporta su visión y su mensaje de sororidad.

Juntas haremos que cada gesto cuente.

¡Únete a la solidaridad con ETERNAL LIPS!

Fundación *integra*

COLECCIÓN SOLIDARIA KISS PROOF CREAMY MATTE LIQUID LIPSTICK
P.V.P.R. 23,00€_DE VENTA EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS



01
Mercedes
Migoya

02
Lena
de Pons

03
Marta
Masi

04
Patricia
Hormaeche

05
Mau
Castillo

06
Alejandra
Rocha



La princesa Diana llevó la cruz Attallah en 1987 en un acto benéfico en Londres. Su look no podía ser más diferente del de Kim (44), que la combinó con un vestido de gran escote creado para la ocasión por Gucci.



Javier Bardem (55) está arrasando con la serie 'Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez'.

UNA CRUZ QUE COMPRÓ POR 190.000 EUROS

KIM KARDASHIAN PRESUME DE UNA DE LAS GRANDES JOYAS DE DIANA

Ha tardado casi dos años en sacarla de su joyero pero finalmente ha encontrado la ocasión perfecta. Kim Kardashian acaparó todos los flashes en la gala del museo Lacma en Los Ángeles. Lo que más llamaba la atención de su look era su pronunciado escote, donde descansaba una gran

cruz de amatistas y diamantes. Se trata de la cruz Attallah, una de las joyas favoritas de Diana de Gales y que la reina de los realities adquirió en una subasta en enero de 2023 por unos 190.000 euros. Kim es una gran coleccionista de piezas históricas del mundo de la moda.



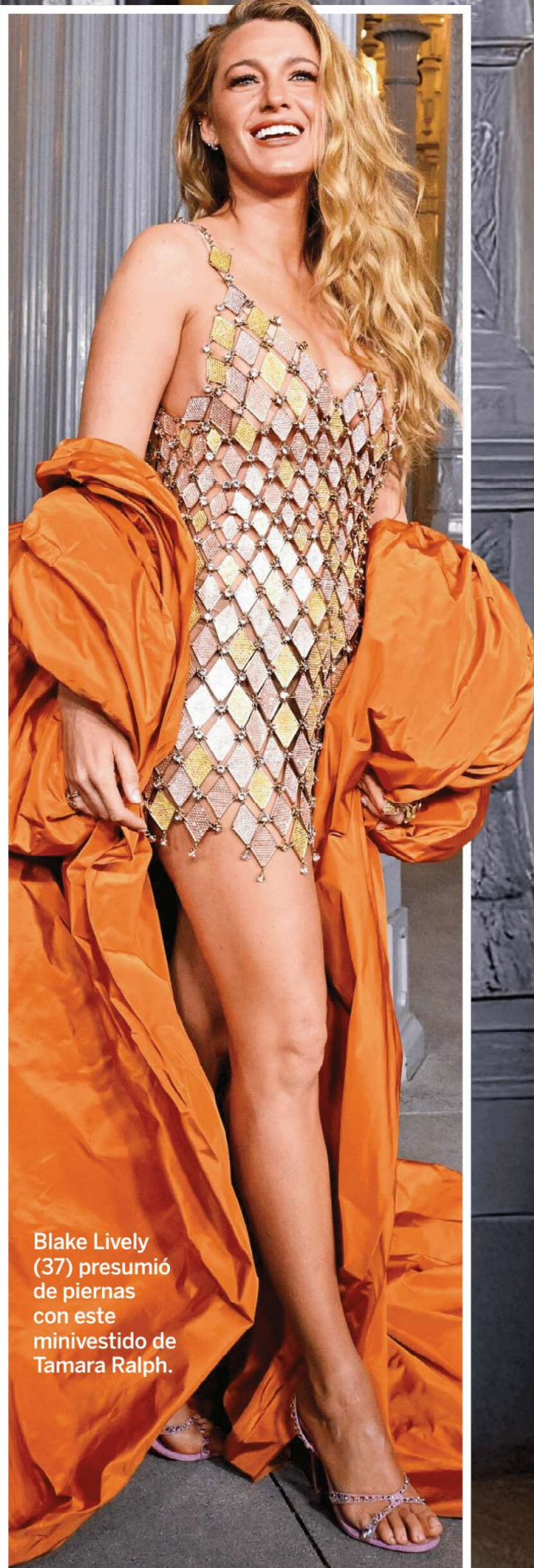
La modelo Vittoria Ceretti (26), la nueva pareja de Leonardo DiCaprio, también apostó por un vestido Gucci.



Ricky Martin (52) escogió un elegante traje en color mostaza de Bottega Veneta.



Kaia Gerber (23), la hija de Cindy Crawford, acudió con un vestido de Gucci.



Blake Lively (37) presumió de piernas con este minivestido de Tamara Ralph.

Siete días

Katie Holmes (45) presumió de espalda con un diseño bicolor de Carolina Herrera.



Paris Hilton (43) acudió con un vestido lleno de grandes rosas de Oscar de la Renta.



Nicky Hilton (41) presumió de piernas con un modelo de Alice and Olivia.

Las hermanas Hilton fueron juntas a la fiesta

EN LOS PREMIOS DE LA MODA **KATIE HOLMES VUELVE AL PRIMER PLANO**

Tras la marcha de su hija Suri a la universidad, la actriz ha retomado su carrera y triunfa en Broadway

Desde que su hija era bien pequeña, Katie Holmes inculcó en Suri la pasión por la moda. Tanto es así que la hija de Tom Cruise ahora estudia moda en la universidad de Pittsburgh. Seguro que a la actriz le hubiera encantado que su hija le acompañara en la gala de los premios CFDA, conocidos como los pre-

mios de la moda estadounidense, donde Katie reapareció espectacular vestida de Carolina Herrera. La actriz, que arrasa estos días en los escenarios de Broadway, pudo disfrutar hace poco de unos días con su hija, que aprovechó un parón vacacional de la universidad y viajó a Nueva York para estar con ella.

LA CULTURA ESTÁ EN TI, ESTÁ EN TODO

Una nota, un sabor, una textura, una imagen,
una idea, una historia, un encuentro....
Todo esto es cultura.

ACCEDE
CREA
DISFRUTA

Son **derechos culturales**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA

Siete días



Las dos amigas estaban espectaculares, Penélope (50) con un vestido plateado de Dolce & Gabbana y Salma (58) con un Balenciaga rojo.



**SALMA HAKEK
RECIBIÓ UN PREMIO**

**PENÉLOPE
ARROPA A
SU GRAN
AMIGA**

A Penélope Cruz y Salma Hayek les une una amistad de más de 20 años y siempre que pueden acuden juntas a los grandes eventos. Esta ocasión era muy especial, pues Salma recibía en Nueva York un premio por su labor filantrópica. Su amistad empezó hace dos décadas, Salma acogió a Penélope en su casa cuando esta tuvo sus primeros castings en Hollywood.

**Reese
Witherspoon
presumió
de hijo**



Reese Witherspoon (48) acudió con su hijo Deacon (21), fruto de su matrimonio con Ryan Phillippe.

THE WALL STREET JOURNAL MAGAZINE

UNA FRUTA TOTAL



fake news

“El Kaki reduce la barriga”

Ningún alimento ha demostrado la capacidad de “reducir la barriga”.

- 👉 El kaki tiene un elevado contenido de fibra, con efecto saciante; por lo que sería útil incluirla en dietas de adelgazamiento.
- 👉 La mejor pauta para perder peso es seguir una dieta variada y equilibrada.
- 👉 Se recomienda consumir frutas y verduras, en vez de alimentos ultraprocesados y realizar ejercicio físico.

****Información revisada por:**
Grupo de investigación ALIMNOVA. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

CONSEJO

Consumiendo frutas de temporada
APOYAS A LA PRODUCCIÓN NACIONAL

Más consejos nutricionales sobre frutas y verduras en:

BouquetYSi Bouquet_Ysi Bouquet_Ysi

bouquet.es



Asociación de Organizaciones
de productores
de frutas y hortalizas

¿SABÍAS QUE...

- ✓ Cuando está duro está maduro con todo su sabor.
- ✓ Se come con y sin piel y al no tener pepitas ni hueso, se aprovecha todo entero.
- ✓ Contiene vitaminas A y C y otros compuestos con propiedades antioxidantes.
- ✓ Es ideal para deportistas: su contenido en azúcares proporciona energía y el de potasio es fundamental para la contracción muscular.



RACIONES
DE VIDA PARA EL
CAMPO



Financiado por
la Unión Europea

LA REINA ROMPIÓ A LLORAR

La angustia de Letizia en Valencia

Las víctimas de la dana exigen respuestas en la visita más dura de los Reyes, que fueron recibidos con una lluvia de barro



La Reina, que no pudo reprimir las lágrimas ante la devastación de Paiporta, se abraza a una de las afectadas.

No es por maldad



por Pilar Eyre

“Es que tienen razón, yo los entiendo”, acabó diciendo la Reina tras escuchar las quejas de los vecinos

Pla! Una bola de barro, lanzada desde una distancia de seis metros por un hombre vestido de negro, impacta en la nariz de la reina que, en un primer momento, se aterrorizó porque no sabía qué estaba pasando. ¿Le habrían disparado? ¿O era una piedra? **Los escoltas se abalanzaron hacia ella para protegerla con sus cuerpos, uno de ellos ha sido herido, un reguero de sangre le resbala por la mejilla y le mancha la camisa.** “No tema, es barro, señora”, le dicen. Y la Reina se limpia la cara de un manotazo y se mezcla con la multitud, tan aturdida que apenas sabe qué le dicen y qué contesta. “A usted no le falta nada”, “mis hijos no tienen ni agua”, “¿a qué ha venido?” “¡nos han abandonado!” Letizia cierra los ojos, sacude la cabeza, se lleva la mano embarrada al pecho, unas lágrimas abren un reguero en su rostro sucio, balbucea “tienes razón” y al final se acerca a una mujer, que se deja abrazar conmovida y agradecida.

Se valoró cancelar la visita por las protestas, pero los Reyes dijeron que ni pensarlo

Como se sabía que los ánimos estaban caldeados, se tomaron precauciones: no se avisó la hora exacta y no se convocó a los medios

Se estudió que Leonor acudiera a limpiar con sus compañeros de la academia, pero se descartó por motivos de seguridad



La policía apenas pudo mantener el cordón de seguridad ante la indignación de la gente. Los caballos de los agentes se asustaban ante los gritos.

En algún momento que no vemos, alguien le tira agua mezclada con barro sobre el pelo. Su chaqueta, sus botas están sucias, un puño de su camisa se ve desgarrado. Advier-te la cabeza de su marido a lo lejos, y cómo se llevan a Pedro Sánchez, al que han agredido con un palo. Al final ella también es apartada pero antes de irse dice, con expresión angustiada, “es que tienen razón, yo los entiendo”.

CAOS ENTRE LA GENTE

Las fuerzas de seguridad van a buscar a Felipe y le piden que se suba al coche, pero él se niega. La multitud se ha



"A usted no le falta nada", "mis hijos no tienen ni agua", "¿a qué ha venido?" "¡nos han abandonado!", fueron algunas de las reclamaciones que Letizia escuchó de los vecinos de Paiporta.

hecho más compacta, los caballos de los guardias se asustan, la policía, que está haciendo un cordón, apenas pueden mantenerse unidos, la gente rodea al Rey, gritan "hijos de puta", "asesinos". **El Rey trata de entablar conversación, pero es inútil, hay demasiada crispación, "qué hay gente muerta, Felipe, tío",** se empujan los unos a los otros, los escoltas a duras penas pueden proteger al Rey, lanzan huevos y piedras, y abren los paraguas, pero el rey ordena cerrarlos. Podrían dispararle, le suplican "señor, al coche", pero él no quiere, baja al caballo para escuchar mejor, los



Letizia consuela a una de las vecinas de Paiporta, en la Horta del Sur de Valencia, donde más impactaron las riadas.



“Haremos todo lo posible, de verdad, confiad en nosotros”, dijo Felipe a los afectados para tratar de consolarlos.



Uno de los escoltas de la Reina fue herido durante las protestas.

gritos de la multitud se lo impiden, al final un hombre joven consigue decirle entre lágrimas que ha perdido a su mujer y a su hijo en la riada y Felipe, espontáneamente, lo abraza. Los escoltas tratan de retirar a la gente, pero dos chicos fuerzan el cordón policial y hablan largo rato con el Rey, que al final les da un abrazo a ambos a la vez. Sus guardaespaldas lo empujan de nuevo hacia el coche, pero él se resiste, da media vuelta, se mete entre la multitud.

LAS PALABRAS DEL REY

Coge a uno por el hombro, “no os dejéis intoxicar, están corriendo muchos bulos, la mayoría son mentiras para sembrar el caos...” Y también “haremos todo lo posible, de ver-

Los guardaespaldas trataron de meter a Felipe en el coche, pero él se resistió y fue a hablar con las multitudes

dad, confiad en nosotros”. Su voz se rompe en quiebros adolescentes, como siempre que está nervioso, pero sigue hablando y escuchando. **Con el ceño fruncido, con expresión de tristeza, ahora con gesto grave. Tres cuartos de hora.** Poco a poco dejan de tirar objetos, los gritos son más débiles, aparece alguna sonrisa. “Nos tenemos que ganar el sueldo cada día, si no nos botan”, es una frase que decía siempre Alfonso XIII, su bisabuelo, y que quizás él conoce. ¡Y ese

“No os dejéis intoxicar, están corriendo muchos bulos para sembrar el caos”, advirtió Felipe a los vecinos

día, domingo, era muy importante, un antes y un después para su reinado! Podían perderlo todo, o ganarlo. **Tenían que demostrar que ellos estaban al lado de la gente** y que no servían solo para besamanos, trajes de fiesta y recepciones palaciegas.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

La visita había sido pospuesta en varias ocasiones buscando el momento idóneo. Ni demasiado pronto, para no molestar, ni demasiado tarde, para no parecer insensibles. Se estudió si debiera ir Leonor con sus compañeros para realizar tareas de limpieza, **pero al final se vio que la seguridad que requería la heredera de la corona no era compatible con la eficacia en el trabajo.**

Como se sabía que los ánimos estaban caldeados, se tomaron precauciones: no se avisó la hora exacta de la visita, no se convocó a los medios y se comunicó que solo Casa Real haría fotos, que luego se compartirían. Cuando se reunieron en el puesto de mando, en una gasolinera a la entrada de Paiporta, ya se avisó que habría movilizaciones contra la visita. Que quizás era mejor cancelarla. Pero los Reyes dijeron que ni pensarlo, que eso se vería como cobardía.

GRITOS CONTRA TODOS

Tampoco pensaban que fueran en contra de ellos, sino más bien contra el presidente del Gobierno y el de la Generalitat. Pero, como contaron periodistas que estaban ‘in situ’, los gritos iban contra todos, aun-



Al mezclarse entre la multitud y escuchar los testimonios desgarradores de las víctimas, Letizia se mostró aturdida.



Los ánimos se fueron aplacando a medida que Letizia y Felipe seguían hablando con las víctimas del desastre.



Entre la multitud que recibió con indignación a la comitiva liderada por Letizia y Felipe había vecinos, pero también algunos infiltrados ajenos al pueblo.

El Rey se despidió pidiendo perdón

Al principio llovían piedras y huevos. Poco a poco, la gente dejó de lanzar objetos y los gritos fueron más débiles

que es cierto que entre la multitud se habían infiltrado ciertos individuos ajenos al pueblo, que fueron los que atacaron el coche de Pedro Sánchez. Pero los vecinos de Paiporta, como todos los valencianos, se sentían abandonados y furiosos y tuvieron la ocasión de decirselo al Rey, que los escuchó y que al final, con su actitud conciliadora, logró aplacar los ánimos. Desde el coche, cuando se iba, pidió perdón con gestos, no se sabe si por tener que irse o por cómo se habían desarrollado la cosas.

Dejó atrás un pueblo quizás ya sin rabia, pero lleno de cansancio, resignación y desesperanza. Esta enorme desgracia, de la que son víctimas los valencianos, va a tener extraordinarias consecuencias. Son tiempos duros para todos. También para los Reyes.

Síguela en www.lecturas.com



No se sabe si Felipe se disculpaba por tener que irse, o por cómo se habían desarrollado la cosas.

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Structure Repair

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

¡Adiós al cabello seco!

Los aceites son unos verdaderos milagros para el cabello. Sus extraordinarios efectos nutritivos hacen que sean el secreto de Structure Repair, la línea de La Biothétique, para el cuidado de cabellos secos y castigados. Sus fórmulas especialmente nutritivas han sido desarrolladas para cuidar y proteger el cabello frente a la rotura capilar.



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

 **Carbono neutro**
Empresa
ClimatePartner.com/1303 1503 1001



Al cierre de esta edición, el balance provisional de fallecidos por la dana que descargó en la provincia de Valencia es de 210 fallecidos, 214 si se suman las víctimas de Castilla la Mancha y Andalucía.

HISTORIAS DE DOLOR
DESDE EL EPICENTRO DE LA TRAGEDIA DE LA DANA

Un infierno de lodo

La dana que asoló Valencia se cuenta ya entre las peores catástrofes naturales registradas en la historia moderna de España. Más de 200 personas han perdido la vida y miles lo han perdido todo

La hora negra

**Dos
trabajadoras de
una residencia
de ancianos
salvaron a
un centenar
de ellos
subiéndolos
a peso hasta
los pisos
superiores**

**Una mujer
estuvo tres días
conviviendo
con el cuerpo
de su madre en
el comedor de
su casa**



por
Mayka Navarro

Hay infinidad de imágenes terribles sobre los efectos aterradoros de la dana a su paso por la provincia de Valencia el pasado martes 29 de octubre, con un balance provisional de 210 fallecidos, 214 si se suman las víctimas de Castilla la Mancha y Andalucía. Pero hay una escena especialmente desgarradora, la de un grupo de ancianos indefensos, la gran mayoría en sillas de ruedas, a los que la tromba de agua les pilla cenando en el comedor de la residencia. El vídeo es terrible. El agua sube a tal velocidad que les alcanza la cintura, mientras los abuelos apenas se mueven y se escuchan lamentos y gritos de auxilio. Seis de esos ancianos murieron. El resto, más de un centenar, salvó la vida gracias a la labor de dos de las trabajadoras que cargaron a peso a los ancianos y los subieron escaleras arriba hasta los pisos superiores del Centro Residencial Savia,

**Los primeros días,
sin luz, sin agua,
sin cobertura
y sin comida,
los vecinos
deambulaban
como zombis
en un escenario
terrorífico**

Los coches amontonados taponaban el acceso a las viviendas, muchas personas no podían salir de sus casas y recibían los víveres por los balcones

Fueron unas primeras jornadas de mucho silencio que se rompía por el sonido de algún llanto desconsolado

Los servicios de emergencia trabajan sin parar

Los servicios han tardado días en poder entrar en los domicilios y comprobar que no había supervivientes o víctimas dentro.



ubicado a las afueras de Paiporta. Un municipio de unos 24.000 habitantes y epicentro de un desastre que, pese a las alertas meteorológicas, los que debían hacerlo no lo advirtieron a una población a la que mayoritariamente el torrente de agua le pilló saliendo del trabajo, comprando o regresando a sus casas.

UN TORRENTE ARRASADOR

Tiempo habrá de investigar judicialmente si hay respon-

sabilidades penales por parte de las administraciones encargadas de trasladar esos mensajes de alerta a la población de Valencia. Al cierre de esta edición, el balance de víctimas mortales era provisional a la espera de concretar un número indeterminado de desaparecidos que ni la comunidad autónoma ni el gobierno central han querido comunicar públicamente. Los responsables de la emergencia tienen constancia de que la cifra de

muestras crecerá, porque algunas víctimas seguían seis días después del paso de la dana enterrados bajo el lodo en algunos de los numerosos parking subterráneos en los que el agua y el barro alcanzaban el techo. Un lodo que ese martes por la tarde lo cubrió absolutamente todo a una velocidad destructiva, arrasando y arrasando lo que trató de interponerse en su camino. La gran mayoría de las víctimas mortales son hom-

Seis días después aún había víctimas enterradas bajo el lodo en los parking subterráneos en los que el barro llegaba al techo

bres que, al ver el agua entrar por las calles de sus poblaciones, tuvieron la mala idea de ir hasta sus coches para in-



Los vehículos se convirtieron en balsas neumáticas a merced de las olas del barrizal. Los coches colisionaban unos contra otros hasta formar tapones que durante días impidieron el paso en muchas calles de las localidades inundadas.



Una ola de solidaridad



Los vecinos han tenido que utilizar todos sus medios para achicar agua y quitar el barro que llena las calles.



tentar ponerlos a salvo. Unos pocos lograron salir del vehículo y fueron rescatados por otros vecinos enganchados a las sábanas que les arrojaron desde los balcones. Imágenes que han dado la vuelta al mundo. Los que pensaron que podrían dominar sus coches se equivocaron. Los vehículos se convirtieron en balsas neumáticas a merced de las olas del barrizal. Los coches colisionaban unos contra otros hasta formar tapones que du-

rante días impidieron el paso en muchas calles de las localidades inundadas. Seis días después, algunas de esas barreras seguían taponando el acceso a las viviendas donde los inquilinos no habían podido salir de sus casas y recibían los víveres por los balcones.

LA VOZ DE LAS FAMILIAS

A los que no perdieron la vida o algún familiar querido, el agua les arrancó prácticamente todo. Ni uno solo



Se han vivido emocionantes escenas de desconocidos deslomándose por ayudar a los que lo han perdido todo, menos la dignidad.



Ningún bajo
ni primer piso
de las 60
localidades
afectadas
quedó en pie.



Las imágenes
de la dana y sus
terribles efectos
han dado la
vuelta al mundo.



Los supervivientes
describen el sonido
de la tragedia, el ruido
ensordecador del
agua que bajaba
con fuerza, sonaban
las alarmas de los
coches, se rompían
cristales.



**Los párquines,
trampas
mortales**

Muchas de las víctimas mortales son hombres que, al ver el agua entrar por las calles tuvieron la mala idea de ir hasta sus coches para intentar ponerlos a salvo.

de los bajos, ni primeros de las cerca de 60 localidades afectadas por la dana quedó en pie. Se perdieron enseres y los recuerdos que definen la memoria de toda una vida. Deborah Venavent logró rescatar de la casa de su hermana en Brieva el álbum de fotos y su traje de novia. Un apartamento en el que tres días después de la gota fría lograron localizar, con la única ayuda de los amigos y del resto de la familia, el cuerpo de su cuñado, Francisco José Quesada, que ese martes por la tarde sa-

lió a pasear con su perra Kira por los alrededores de la casa. Deborah y su hermana Ruth fueron durante los primeros días la voz de muchas familias que, como ellas, tenían a un ser desaparecido y pedían a gritos ayuda para buscarle. Una ayuda que no llegó. Algo parecido ocurrió con la familia

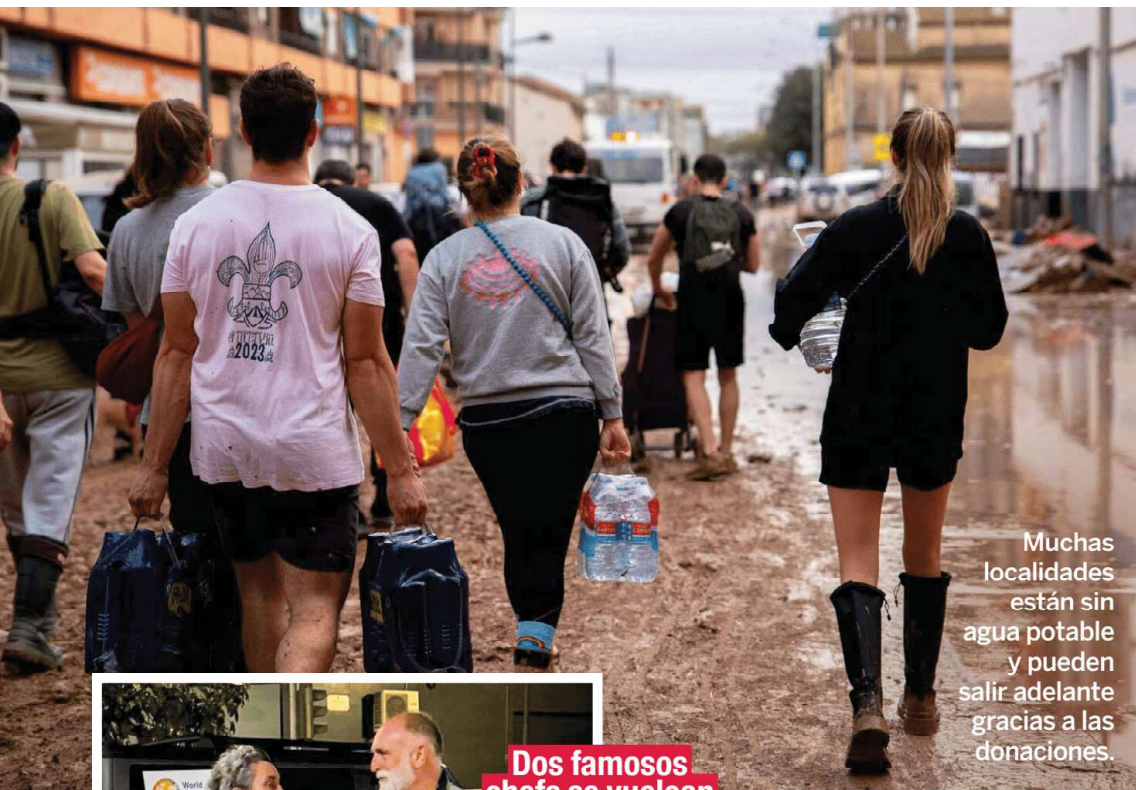
El olor del lodo se mezclaba con el dulzor de la muerte, de los cadáveres por encontrar

de Fernando Ferrari, un periodista especializado en el mundo del ciclismo en Valencia, y que durante días echó mano de sus contactos para dar con la mujer de su hermano, Eva Canut Montoro, de 54 años, y madre de una adolescente de 20 que ese martes salió de trabajar con una compañera de una empresa de transporte en el polígono de la Reva en Valencia y el temporal arrasó el vehículo. Lograron salir del coche, subirse a la parte superior, pero una ola de barro las derribó. La otra mujer

apareció aquella noche con vida, pero hasta el domingo la familia de Eva no recibió la notificación de un guardia civil explicando que su cuerpo era uno de los que había sido localizado sin vida.

EL SONIDO DE LA TRAGEDIA

Los supervivientes describen estos días el sonido de la tragedia. El ruido ensordecedor del agua que bajaba con fuerza y que se mezclaba con el de los cientos de vehículos que navegaban a la deriva por las calles de las localidades, coli-



Muchas localidades están sin agua potable y pueden salir adelante gracias a las donaciones.

La última persona rescatada estuvo tres jornadas atrapada dentro de un coche con el cadáver de su cuñada

víctimas todavía en paradero desconocido y un cansancio generalizado. Unos vecinos a los que se sumaron algunos individuos llegados de fuera y que aprovecharon el momento para la confrontación política. Pero mucho de ese barro que manchó la indumentaria de los Reyes lo arrojaron vecinos que se han sentido víctimas no solo de la dana, sino también de la confrontación entre las administraciones central y autonómica, que ha tenido como resultado un caos y una desorganización inaudita.



Dos famosos chefs se vuelcan en la tragedia

Pepa Muñoz y José Andrés han repartido comida entre los afectados y voluntarios.



sionando unos contra otros, o llevándose por delante las paredes de las casas. Sonaban las alarmas de los coches, se rompían cristales. Sonidos estremecedores en medio de los que, de repente, alguien lograba hacerse oír pidiendo ayuda. Esos primeros días, antes de la marabunta de voluntarios del primer fin de semana llegados de todos los rincones de Valencia y otros muchos del resto de España, las calles eran intransitables. El olor del lodo se mezclaba con el indescribable dulzor de una muerte que estaba presente en muchas casas con cuerpos de

personas a los que los forenses no habían podido acceder para realizar el levantamiento del cadáver. Una mujer estuvo tres días con el cuerpo de su madre en el comedor de la vivienda, y la última persona rescatada con vida, el domingo, estuvo tres jornadas enteras atrapada dentro de un coche junto al cadáver de su cuñada. Esos primeros días, sin luz, sin agua, sin cobertura y sin comida, los vecinos de los municipios devastados deambulaban como zombis en un escenario terrorífico. Unas primeras jornadas de mucho silencio que se rompía por el

sonido del llanto desconsolado. Un dolor que con el paso de las horas mutó a una rabia incontenida que explotó en Paiporta, donde los reyes Felipe y Letizia no fueron bien recibidos. Los monarcas insistieron en visitar la zona cero de la tragedia y mostrar su solidaridad con las víctimas, acompañados por los presidentes de Valencia y España, Carlos Mazón y Pedro Sánchez. Aunque buena parte de la ira iba dirigida a los dos mandatarios políticos, ni Felipe ni Letizia se libraron de los que les criticaron por el momento elegido para la visita, con muchas

EL PUEBLO SALVA AL PUEBLO

La dana se cuenta ya entre las peores catástrofes naturales registradas en la historia moderna en España que encabezan las riadas del Vallès que se cobraron un millar de vidas en Barcelona en septiembre de 1962, el desbordamiento del río Túrria a su paso por Valencia en octubre de 1957, con 87 fallecidos, y la tragedia del camping de Biescas, en Huesca, en agosto de 1996 con 87 víctimas mortales. Una tormenta que, como pasó en catástrofes anteriores como la del Prestige en Galicia, saca lo mejor de cada uno de nosotros. El pueblo siempre salva al pueblo, dicen. En la capital del Túrria se han vuelto a vivir esas emocionantes escenas de desconocidos deslomándose por ayudar a los que lo han perdido todo, menos la dignidad.

Síguela en www.lecturas.com

ESTE MES CON
SABERVIVIR
tve

ENTRENA ^{tu} MEMORIA



CON DIVERTIDOS
EJERCICIOS Y
LOS MEJORES
HÁBITOS PARA UNA
MENTE RÁPIDA



YA EN TU QUIOSCO

RBA

El diario de Jorge Javier

Miles de voluntarios fueron convocados en la Ciutat de les Arts i les Ciències de Valencia, desde donde fueron trasladados en autobuses a la zona cero de la tragedia.



Una de las mejores funciones de mi segunda obra de teatro, 'Grandes Éxitos', fue un jueves de verano en el Olympia de Valencia. Le tengo un amor especial a ese teatro. En él cerramos la gira de 'Iba en serio'. Era finales de diciembre, así que por primera –y única vez hasta el momento– me tomé las uvas en un escenario. En un patio de butacas abarrotado estaba también toda mi familia. A la última función vino mi madre, la familia de P. y Mila. Esa misma noche nos trajo a Madrid nuestro querido Carlos y **recuerdo que P. y yo estuvimos todo el trayecto sacando de quicio a Mila. Era uno de nuestros deportes favoritos y ella se dejaba hacer con una facilidad pasmosa.** La mejor representación de 'Desmontando a Séneca' fue en Catarroja. Uno de esos domingos que tienes que hacer un ida y vuelta y que de repente se alinean todos los astros para que ese día quede para siempre grabado en tu memoria.

"SE ME ENCOGE EL ALMA"

Gracias al teatro conozco mucho Valencia, y eso que solo he hecho tres giras. Así que imaginaos qué significa Valencia para los artistas de este país. Ir a Valencia es siempre motivo de alegría. El público es cariñoso, disfrutón. Se entrega. El valenciano es un pueblo muy especial. Amante de la vida. Generoso. Acogedor a más no poder. A lo largo de

"El valenciano es un pueblo amante de la vida, generoso y acogedor"

mi vida he tenido la fortuna de poder disfrutar de él en multitud de ocasiones. **Y ahora veo lo que está padeciendo y se me encoge el alma. Como a todos. No puedo olvidarme de Castilla La Mancha.** Una comunidad tan importante en mi vida y que tantas veces he visitado. De ahí es mi madre.

"NOS PASARÁ FACTURA"

Creo que, como sucedió con la pandemia, esta tragedia también nos pasará una factura emocional. Primero, por supuesto, a todos los que la están viviendo. Ahora mismo están en el infierno, luchando por sobrevivir. **Lo peor es que no tenemos forma de consolarlos. Podemos acompañarlos en el dolor pero no es suficiente porque ahora mismo nada es suficiente.** Lo sucedido estos días nos recuerda nuestra vulnerabilidad y nos sepulta en la impotencia. Normalmente escribo este blog los domingos por la mañana pero son cerca de las ocho de la tarde y aquí estoy. Con las primeras líneas. Sin saber sobre qué escribir porque estamos de luto. No puedo ni debo evitar el tema. Pero no quiero caer en obviedades. Esta mañana han estado en Paiporta los Reyes, Mazón y Sánchez. Las imágenes me han dejado tan tocado que he suspendido el plan de la tarde. **Entiendo la rabia, entiendo la indignación pero nunca la violencia porque solo genera más violencia.** No debemos dejarnos arrastrar por esos comportamientos. No llevan a ningún sitio y únicamente provocan más inseguridad. Más miedo. Condimentos perfectos para que los populismos siembren odio y más caos. Tolerancia cero. Condena sin reparos

HARTOS DE GUERRAS

La clase política debe hacer una profunda reflexión sobre la manera que tiene de relacio-



Vecinos y voluntarios se volcaron en las tareas de limpieza y de ayuda a quienes lo han perdido todo tras el paso de la dana más mortífera y destructora de cuantas se recuerdan.

narse. Los insultos y las descalificaciones que se intercambian nuestros líderes día a día calan en la población. No se puede sembrar vientos y recoger amapolas. El clima de angustia y de desesperación es insostenible. Irrespirable. **Nuestros políticos tienen la obligación moral de contribuir a crear una sociedad más amable, menos proclive al enfrentamiento. Estamos hartos de guerras y de quienes las fomentan.**

Hoy más que nunca tengo mucho cuidado a la hora de informarme sobre lo que está sucediendo. Evito los sitios donde haya tertulianos porque siempre habrá alguno que emita opiniones tendenciosas, oportunistas, tramposas. **No des-cansan. No paran. De todo saben. Con todo comercian.** Inconscientes de su ignorancia, los escuchas y parece que tienen el estado perfectamente estructurado en su cabeza. A su manera, claro. Porque sus discursos son huecos, carentes de sentido. También tengo que decir que he descubierto a compañeros de todas las

cadena que han realizado un trabajo excepcional. Informando. Parecerá poco, pero no. Es todo. Informar. Sin opiniones. En estos casos la mayoría de las opiniones, como el tabaco, perjudican seriamente la salud. Incluso matan. Esta vez no voy a caer en la trampa. Esta vez, no. Corto de raíz cuando vienen a decirme que todos los políticos

"Podemos acompañarlos en el dolor pero no es suficiente, nada es suficiente"

son iguales. Que la política no sirve para nada. Es mentira. De situaciones así solo nos salvará la política. Y acabaremos destruidos, reducidos a la nada, si amparamos a aquellos que intentan hacernos creer lo contrario. **No es hora de batallas entre políticos. Tienen una oportunidad de oro para demostrar que son útiles.** Ya llegará el tiempo de depurar responsabilidades. Hasta el fondo. De investigar qué su-

cedió. Para que llegado el momento no tengamos que volver a padecer situaciones tan lamentables.

"PIENSO EN LOS QUE SUFREN"

Estamos de luto. Vamos estar de luto mucho tiempo. Y será difícil salir a trabajar en medio de un clima tan triste. O seguir escribiendo este blog, en el que a menudo cuento cosas de mi vida con el único fin de entretener. **Solo quiero que sepáis que todos los que trabajamos para vosotros no dejamos de pensar ni un solo momento en los que sufren.** Que a veces me he sentido ridículo trabajando pensando que hay gente que justo en ese momento está destrozada porque lo ha perdido todo. Espero que en algún momento de vuestras vidas, por muy pequeño que sea, consiga/consigamos haceros sonreír. Aunque sea levemente. Me conformo con eso. Aunque en estos momentos quizás eso sea demasiado. Casi un imposible.

Síguelo en www.lecturas.com

Álvaro Muñoz Escassi (51) rompió en junio con María José Suárez tras tres años de relación por una infidelidad de él. Este verano vivió un romance con Ilba Abouk.

**LOS DOS COLABORAN
EN 'TARDEAR'**

Escassi y Sheila Casas, romance sorpresa

El jinete y la hermana de Mario Casas han disfrutado de citas románticas por Madrid y divertidos encuentros con amigos





El jinete posó una mano cariñosamente en la espalda de su acompañante. Escassi deja atrás las polémicas de este verano.



Álvaro y Sheila compartieron el día de Halloween, él la recogió en su casa y se fueron juntos a comprar lotería y entraron en una iglesia

Luego se fueron a comprar disfraces para la fiesta de la noche y se cambiaron en casa del jinete

Álvaro y Sheila no escatimaron gestos de cariño y complicidad en plena calle, estos incluían abrazos, besos y carantoñas.

Tras su sonado amor de verano con Hiba Abouk, Escassi estrena el otoño con un nuevo romance. Su nueva conquista es Sheila Casas, la hermana de Mario y Óscar Casas, con quien el jinete ha compartido ya varias citas y algunas, tal y como muestran las imágenes que acompañan a este reportaje, han acabado en beso.

UN HALLOWEEN ROMÁNTICO

El jinete y la hermana de Mario Casas son colaboradores de 'TardeAR', así que es muy posible que la chispa haya saltado en el programa que capitanea Ana Rosa Quintana todas las tardes. Su idilio no es cosa de un día y les gusta compartir planes de todo tipo, algunos románticos y otros más divertidos. El jueves 31 fue una mezcla de ambos. Unas horas antes de que arrancara la no-



Sheila era todo sonrisas al salir del coche de Escassi, que la acercó a su casa.

Apasionado beso en el coche

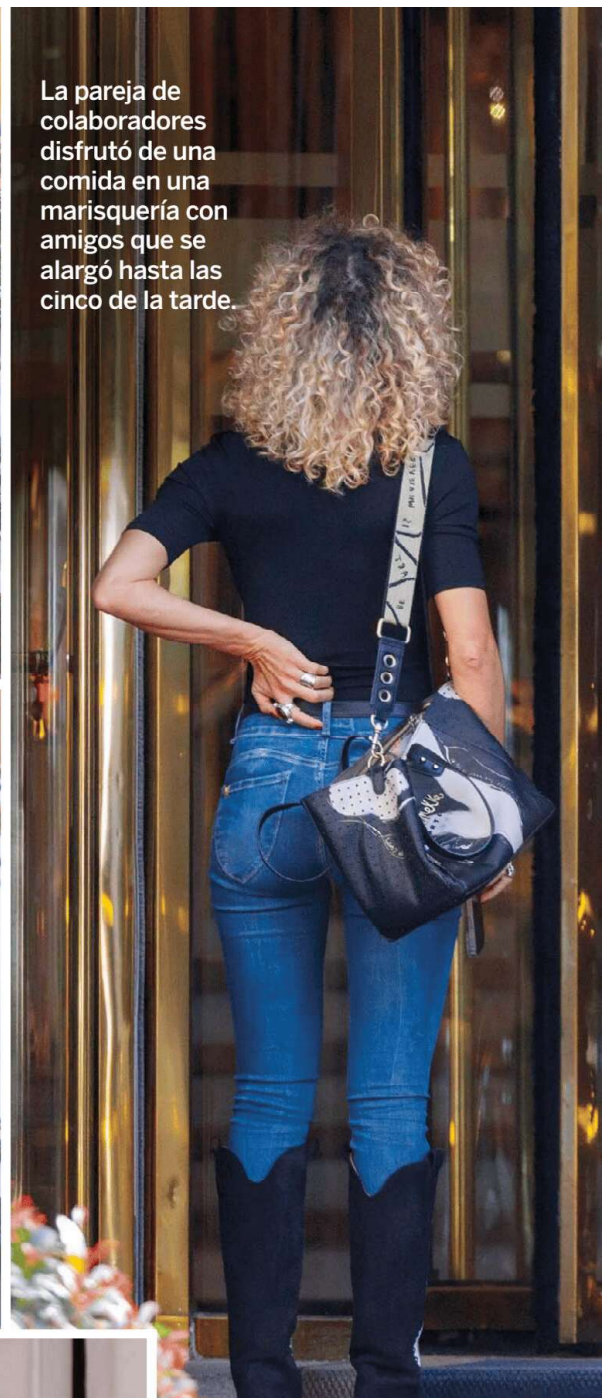


Los dos tortolitos se despidieron con un apasionado beso. En un rato volvieron a verse.



Sheila lleva oficialmente soltera desde 2022, tras romper con Toño González. La colaboradora parece muy ilusionada ahora con Escassi.

La pareja de colaboradores disfrutó de una comida en una marisquería con amigos que se alargó hasta las cinco de la tarde.



che de Halloween, Álvaro salió de su casa para poner rumbo al domicilio de Sheila. El ex de María José Suárez esperó a su cita en la calle y, cuando Sheila salió de su casa, se fueron juntos a comprar lotería. Acto seguido entraron en una iglesia muy cercana a la administración, quizá para bendecir el décimo —o décimos— y conseguir así que sea premiado con ayuda de la intervención divina. Siguiendo con la temática del día la pareja hizo una parada en una tienda de disfraces, a continuación en-



traron en un bazar, quizá para rematar su look para la noche con algún detalle que les faltaba. La mañana culminó con una comida en una marisquería junto con amigos, lo que indica que en su círculo más cercano su relación no es un secreto.

SU VERANO MÁS POLÉMICO

La sobremesa se alargó hasta las cinco de la tarde, hora a la que Escassi llevó en su coche a Sheila de vuelta a su domicilio. Allí se despidieron con un apasionado beso. Pero

Tras adquirir su disfraz y los detalles de última hora en un bazar, se les vio paseando felices, Sheila le tocó la cara cariñosamente a Escassi, que se mostró encantado con el momento.



Tras la comida, Escassi dejó a Sheila en su casa para que recogiera lo que necesitaba para la noche y ella se lo llevó todo luego a casa de Escassi, de donde saldrían para disfrutar de la noche.



Sobre las ocho de la tarde, Sheila y Escassi salieron del domicilio del jinete ya cambiados y listos para la noche. Escassi optó por un look de payaso terrorífico, sin camisa y con los pantalones muy bajos, marcando abdominales.

no tardaron mucho en volver a verse, el día no había acabado para ellos. Pasadas las ocho de la tarde, Escassi y la colaboradora salieron disfrazados de la casa del jinete, lo que indica que Sheila se cambió en casa de su compañero y pudo dejar allí su ropa y enseres de aseo, como su maquillaje. Él iba de payaso diabólico sin camiseta y presumiendo de abdominales, ella de bruja victoriana. Compartieron una cena para dos en una de las zonas más concurridas de Madrid hasta el filo de la medianoche y luego se

fueron a quemar la noche en una conocida discoteca.

SU VERANO MÁS POLÉMICO

Escassi parece haber dejado atrás su verano más convulso. Empezó en junio con su ruptura con María José Suárez tras tres años de relación porque él le había sido infiel con otra mujer. Coincidiendo con la noticia de la ruptura, el jinete fue visto en actitud más que cariñosa con la actriz Hiba Abouk, con la que ha disfrutado de varias escapadas llenas de tórridos momentos. **E**

Por E.Cebrián Fotos: Agencias.



Un peculiar payaso y una bruja victoriana



Sheila immortalizó el curioso disfraz de Escassí con el móvil.



LA REPRESA DE MARIO Y ÓSCAR

UNA PIEZA CLAVE EN EL CLAN CASAS

Sheila es la segunda de los cinco hermanos Casas y la única chica del clan. Además de ser el ojito derecho de sus cuatro hermanos, Christian, Mario, Óscar y el benjamín de la casa, que tiene solo 10 añitos, es una pieza clave para la familia, ya que empezó a gestionar la carrera de Mario y también ha acabado encargándose

de los asuntos profesionales de Óscar desde que este decidió seguir los pasos de su hermano mayor. Sheila estudió Derecho pero ser representante de sus hermanos es su pasión. Este año se ha estrenado ante las cámaras: concursó en 'Bailando con las estrellas' y actualmente colabora en 'TardeAR'.

Carmen recordó en esta noche tan especial a su madre, María Teresa Campos, que murió hace un año. "La he tenido muy presente todo el día", aseguró.

José Carlos Bernal, su apoyo incondicional

Carmen compartió esta noche también con José Carlos, con quien en julio celebró 10 años de casados.

**CARMEN BORREGO CELEBRA
SU 58 CUMPLEAÑOS**

**"Me ha
felicitado todo
el mundo"**

La colaboradora cenó solo con su marido, su hermana y unas amigas, pero dio a entender que su hijo no se había olvidado de su cumpleaños



Carmen Borrego ha celebrado su 58 cumpleaños con una reunión en petit comité. Solo su marido, Jose Carlos Bernal, su hermana Terelu y unas pocas amigas acompañaron a la colaboradora en una noche en la que hubo muchas ausencias. "Los cumpleaños siempre es bueno celebrarlos", decía Carmen a su llegada al restaurante. Lo hacía con una sonrisa y asegurando que toda su gente se había acordado de su cumpleaños.

UNA PROMESA CUMPLIDA

"Todo el mundo me ha felicitado. Absolutamente nadie se ha olvidado de mi cumpleaños", dijo. Unas palabras con las que parecía confirmar que su hijo, José María Almoguera, con el que lleva tiempo distanciada, también la había felicitado. "Es evidente que si tengo una sonrisa es que sí, pero también es lo normal. Poco apoco se irán arreglando las cosas y espero que sea cuanto antes", puntualizó. En la sonrisa de Car-



men podría tener mucho que ver también que quizás ha podido ver ya de nuevo a su nieto. José María aseguró hace unos días que había cumplido su palabra de dejar que su madre ejerciera de abuela. Algo que Carmen no ha querido confirmar.

UNA ORGULLOSA ABUELA

Era Terelu la que sí hablaba ya como una orgullosa abuela. “Lo he visto en ecografías, pero estoy loca por ver al bebé”, decía la colaboradora, que justificaba la ausencia de su hija Alejandra. “Está grabando y está muy cansada. Ya está muy avanzada del embarazo y la noche le pesa”, dijo Terelu, que confirmó que el bebé que esperan Alejandra Rubio y Carlo Costanza no tardará en llegar. “Yo creo que antes de que acabe el año, seguro. No es una cosa programada, pero si Dios quiere para las Navidades somos uno más... Espero que sea antes de Nochebuena”, bromeó. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos:Europa/Gtres.



La colaboradora de 'Vamos a ver' posó sonriente con su hermana Terelu (59) a la entrada del restaurante donde celebró su cumpleaños.

“Poco a poco se irán arreglando las cosas”, dijo Carmen sobre el distanciamiento con su hijo

“Alejandra está muy cansada. Ya está muy avanzada del embarazo y la noche le pesa”, dijo Terelu justificando la ausencia de su hija

“Mis hijos y yo nos adoramos, somos muy amorosos, pero al mismo tiempo nos respetamos nuestros tiempos”

“He llevado muy bien toda la vida vivir sola. Tengo gente que me ayuda”

Lola Herrera (89) lleva desde los veinte años subida a las tablas de los teatros de toda España. Ahora prepara una nueva obra para el 2025.

**LOLA HERRERA, MÁS ACTIVA
QUE NUNCA A LOS 89 AÑOS**

**“Vivo sola,
estoy encantada
de ser una mujer
independiente”**

La actriz, premiada por su lucha por la igualdad, no piensa en la retirada y prepara nueva obra. “No tengo tiempo de parar ahora”, nos cuenta

A sus 89 años Lola Herrera puede presumir de tener una de las trayectorias más destacadas de la profesión en nuestro país. La actriz acaba de recibir uno de los Premios del Club de las 25 y sigue con la misma ilusión y determinación de aquella chica de Valladolid que llegó bien joven-cita a Madrid.

► **¿Qué significa este premio para ti?**

-Significa mucho porque es de un grupo de mujeres luchadoras, de mujeres que se han dejado la piel por el camino.

► **¿Qué te aporta el teatro para seguir sumando proyectos?**

-Es mi frenesí. Como en el teatro no me siento en ningún sitio.

“Soy de la época del no deporte. Con mil años ponerte a hacer deporte es una ridiculez”

► **O sea, que de parar un poco y disfrutar ni hablamos.**

-No tengo tiempo de parar ahora. Si tuviera veinte años, me tomaba unas vacaciones o un año sabático, pero tengo que aprovechar lo que me queda. A ciertas edades viene siendo como un regalo el estar bien, el estar para trabajar. Este trabajo está lleno de exigencias. Tienes que prescindir de quedadas, fiestas, viajes...

► **Te habrás perdido mucho.**

-Sí, cumpleaños, Navidad... hay muchas cosas que me he perdido, quieras que no.

► **¿Y eso te pesa?**

-Poco. He echado de menos no estar en muchos momentos de mi vida en muchas

cosas. Esto es así, o lo tomas o lo dejas, tiene esa exigencia. Yo tengo muy pocos amigos buenísimos y adorables. Con eso me siento feliz.

► **Has trabajado con tus dos hijos. ¿Qué es lo mejor y lo peor de trabajar en familia?**

-No hay mejor ni peor, somos profesionales.

► **Sabéis separar los dos mundos.**

-Eso es imprescindible. Creo que los he educado bastante bien. Somos muy independientes los tres y amorosos. Nos adoramos, nos necesitamos, pero al mismo tiempo nos respetamos mucho nuestros tiempos. Hay mucha complicidad.

► **Al final, tú los crias-te prácticamente sola.**

-A mí el padre de mis hijos me dejó con ellos. Nos dejó a los tres. Porque ahora parece que se reparten más las obligaciones, pero entonces no existía eso, se iban a comprar tabaco y no volvían. O sea, no había divorcio.

► **¿Te cuidas de alguna manera especial?**

-La alimentación la cuido, de lo demás no me maltrato con nada.

► **¿Haces deporte?**

-No. Porque soy de la época del no deporte. Con mil años ponerte a hacer deporte, pues es como una ridiculez.

► **¿Qué cosas te relajan a ti?**

-A mí me relaja mucho el silencio, la decoración o la música. Me relaja muchísimo el poder estar distraída. Afortunadamente estoy encantada de ser una mujer independiente, sola.

► **¿Vives sola?**

-Es una cosa que he llevado muy bien toda mi vida y la llevo muy bien. Hay gente que me ayuda. Yo sola estoy tan a gusto. ■


Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía.

La actriz tiene dos hijos, Natalia Dicenta, que ha seguido sus pasos en la interpretación, y Daniel Dicenta, fotógrafo y productor.



“A mí el padre de mis hijos me dejó con ellos. Nos dejó a los tres”

“Ahora se reparten más las obligaciones, pero entonces no existía eso, se iban a comprar tabaco y no volvían. No había divorcio”



Colate (51) con su hijo en la estación del ave de Segovia, donde días antes de encararse con Paulina (53), se enfrentó con el hermano de la cantante que fue a recoger al niño en lugar de Paulina. Colate se negó a entregarle a su hijo.



**TUVO QUE INTERVENIR
LA POLICÍA**

Paulina y Colate se pelean a gritos por su hijo

La cantante vino a España a recoger a su hijo para llevárselo con ella a Miami y acabó encarándose con su ex y la hermana de este, Samantha Vallejo-Nágera

Tan solo unos días después de que Colate se enfrentase en plena calle, en Segovia, con el hermano y la cuñada de Paulina Rubio, a los que se negó a entregar a su hijo, el empresario protagonizaba no una sino dos nuevas broncas esta vez con la mismísima Paulina. La primera en Pedraza (Segovia), donde vive desde junio, y la segunda en el aeropuerto Adolfo Suárez de Madrid. En ambas tuvo que intervenir la policía.

PERDIÓ EL VUELO A MIAMI

Poco después de no haber aparecido en Segovia para recoger al pequeño, tal como había pactado con su ex, Paulina se plantó en Pedraza para, esta vez sí, llevarse a su hijo de regreso a Miami. Pero las cosas se torcieron, el encuentro de Paulina y Colate subió de tono y fue la Guardia Civil la que actuó para poner paz, según contaron en 'Fiesta'. La cantante mexicana cogió al pequeño, que el 16 de noviembre cumple 14 años, y puso rumbo al aeropuerto. Pero al llegar se dio cuenta de que ha-



**Samantha,
siempre al lado
de su hermano**

La jurado de 'MasterChef' apoya a su hermano en su lucha por tener más tiempo a su hijo. Samantha (55) tiene una excelente relación con su sobrino.

En el aeropuerto Paulina gritó a Samantha, su excuñada: "No me voy a marchar de España sin mi hijo"

bía un problema con la documentación para viajar a Miami con su hijo. Hasta el aeropuerto se había desplazado también Colate, acompañado por su hermana Samantha y unas amigas. Y, según asegura el entorno de Paulina, fueron ellas las que empezaron a increpar a la cantante. La bronca, muy desagradable y con el pequeño como testigo silencioso, fue en aumento y esta vez era la Policía Nacional la que se veía obligada a intervenir. "Yo no me voy a marchar de España sin mi hijo", le habría gritado Paulina a Samantha, con la que tuvo un cruce de palabras importante. Finalmente, Paulina y su hijo perdieron el vuelo a Miami y la cantante puso rumbo en coche con su hijo hasta Lisboa, donde planeaba coger un avión al día siguiente para regresar a casa.

Paulina lleva desde este verano intentando que su hijo, que en junio viajó a España con su padre, vuelva con ella a Miami. Según ha trascendido, Colate ha empadronado al pequeño en la localidad segoviana de Pedraza, donde su hermana, Samantha, tiene una casa y un restaurante, y donde desde septiembre, el niño va ya al colegio. Paulina ya acudió este verano a la corte familiar de Miami denunciando que Colate había retenido más tiempo del previsto a su hijo en España.

LA JUSTICIA, CON PAULINA

La justicia le dio la razón, estableciendo que el niño tiene que volver con su madre a Miami, algo que Paulina finalmente ha cumplido. Queda por ver qué rumbo va a tomar ahora el culebrón que la expareja protagoniza desde que hace doce años decidió poner fin a su matrimonio. Colate no parece dispuesto a dejar de luchar por conseguir traer-se a su hijo a España definitivamente. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Colate Vallejo-Nájera y Paulina Rubio mantienen una lucha por la custodia de su hijo desde que se separaron en 2012. El niño llevaba desde junio en Pedraza (Segovia) con su padre, que le ha buscado hasta un colegio. La justicia ha determinado que por el momento, el niño tiene que vivir en Miami con su madre.

Una bonita
y romántica
historia de
amor



Stella (27) y Alex se conocieron de niños en el colegio y hace un tiempo se reencontraron. Él trabaja en una agencia que busca talentos para el cine en Beverly Hills.

**LA HIJA DE
ANTONIO BANDERAS
Y MELANIE GRIFFITH**

Stella del Carmen prepara su boda con su madre

La joven, que se casa pronto con su pareja, Alex Gruszynski, salió de compras y a tomar algo con Melanie en Los Ángeles





**Madre e hija,
cómplices y
divertidas**

Stella del Carmen y Melanie se mostraron muy divertidas durante el tiempo que pasaron en el Café Alfred de Los Ángeles, donde es habitual ver a madre e hija juntas.

Tras pasar un tiempo en Málaga trabajando con su padre, Stella ha regresado a Los Ángeles, donde planea vivir con su futuro marido

Salir de compras y tomar algo en el Café Alfred, en el barrio de Larchmont de Los Ángeles es una rutina que a Stella del Carmen y Melanie Griffith les encanta compartir. Suelen hacerlo siempre que pueden, pero estos días su cita se ha convertido en un momento ideal para compartir los detalles de los últimos preparativos de la boda de la joven. Stella del Carmen se casará pronto con su novio, Alex Gruszynski, al que conoció de niña en el colegio y con el que se comprometió este verano.

UNOS PADRES ORGULLOSOS

Stella, que pasó un tiempo en Málaga, donde trabajó con su padre en la producción del musical 'Company', se ha instalado ya en Los Ángeles, donde planea vivir con su futuro marido. Una decisión que le permite pasar más tiempo con su madre, que, igual que su padre, está muy ilusionada con la boda de su hija. **L**


Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.

“¡Os quiero mucho a los dos! ¡Felicidades!” escribió Melanie este verano cuando Stella y Alex confirmaron su compromiso

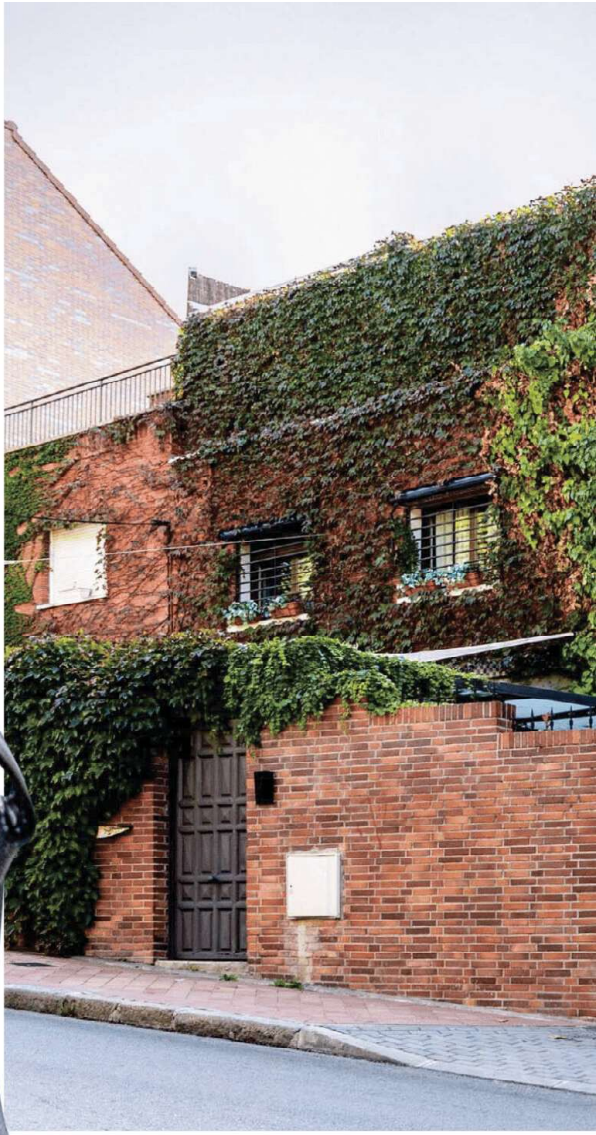
“No podemos estar más felices y emocionados”, dijo Antonio. Su hija ha sido siempre su ojito derecho



Melanie (67) está encantada de tener cerca a su hija, a la que puede ayudar a preparar su gran día. Una celebración en la que, seguro, la actriz tendrá un papel importante.

A full-page photograph of Aitana Ocaña. She is wearing a black leather motorcycle jacket over a white ribbed top and dark trousers. She has long brown hair and is wearing dark sunglasses and large hoop earrings. She is holding a blue knitted bag in her right hand, a smartphone in her left, and a set of keys in her right hand. The background is a blurred outdoor setting.

Aitana Ocaña (25) rompió en 2022 con Miguel Bernardeau tras cuatro años de relación. Poco después abandonó la casa que había comprado muy cerca de la familia de él. En el último año y medio había tratado de venderla, sin éxito, hasta ahora.



**VENDE SU CHALET DE MADRID
POR 1,5 MILLONES DE EUROS**


Aitana se deshace al fin de su casa maldita

Tras año y medio buscando comprador, la cantante se desprende del chalet que compartió con Miguel Bernardeau



Un chalé con Ana Duato de vecina

En julio de 2020, Aitana compró en la Dehesa de la Villa, al noroeste de Madrid, este chalé de tres plantas. Allí vivió su relación con Miguel Bernardeau, cuyos padres viven a escasos metros.

La pesadilla inmobiliaria de Aitana ha llegado a su fin. La cantante llevaba un año y medio tratando de vender la casa que se compró cuando salía todavía con Miguel Bernardeau, un chalet adosado en la zona madrileña de Dehesa de la Villa situado a escasos metros de donde reside el actor junto a su madre, Ana Duato. Y ahora, por fin, lo ha conseguido. Aitana compró el chalet en 2021 por 700.000 euros, pero lo sometió a una reforma integral, lo que hizo que el precio se duplicase: lo ha vendido por 1,5 millones. No es la única operación inmobiliaria que ha cerrado estos días, ya que semanas atrás Aitana se compraba una casa en Miami por 1,4 millones de euros. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Studio24.



Aitana compró el chalet por 700.000 euros pero lo sometió a una reforma y lo ha vendido por el doble

Casi al mismo tiempo que esta venta, la cantante se ha comprado una casa en Miami por 1,4 millones de euros

Pese a haberse comprado una casa en Miami, la exconcurante de 'Operación Triunfo' seguirá teniendo en España su primera residencia, instalada en la casa de Madrid donde vive de alquiler y a la que se fue tras romper con Miguel Bernardeau.

**DENUNCIA UNA
NEGLIGENCIA MÉDICA**

El hermano de David Bisbal, a juicio por su parálisis

José María Bisbal
asegura que se quedó
en silla de ruedas tras
una intervención mal
ejecutada



**Salió de la
depresión
refugiándose
en el deporte**

José María Bisbal (54)
se quedó paraplégico
en 2023. Desde
entonces se ha volcado
en el parabádminton,
su nueva pasión.





David (45), José María (antes de su lesión) y su otra hermana, María del Mar, junto a su padre, José, que sufre Alzheimer.

La vida de José María, el hermano mayor de David Bisbal, cambió para siempre en abril de 2023. Tras 30 horas desaparecido, fue hallado por la Guardia Civil en un descampado de Roquetas de Mar (Almería). A partir de entonces, ya nada sería igual para él. Desde el año pasado, José María sufre una grave lesión medular que le ha dejado postrado en una silla de ruedas. Ahora hemos sabido que cree que su situación podría haberse evitado y anuncia que ha iniciado una guerra judicial contra los médicos que le trataron.

ARROPADO POR SU MUJER

"Este próximo año 2025, tendré un juicio motivado por la negligencia médica que me ha dejado parapléjico, he perdido mis piernas, ya no funcionan", ha contado José María en la edición digital de Hola. El hermano de Bisbal tiene afectada la vértebra D10, no tiene movilidad, aunque en estos meses ha logrado sentirse fuerte para luchar, gra-

"Para mí es un ejemplo de superación", dice David sobre su hermano, al que apoya totalmente


cias al tratamiento que recibió durante cinco meses en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo en el que ingresó en muy mal estado: "Con una depresión bastante severa, porque esta lesión es difícil de aceptar. Voy en silla de ruedas, me han enseñado a vivir con ella, porque no se trata solo de la rehabilitación diaria de tu lesión, sino que te enseñan a vestirse solo, a pasar de la silla a la cama y viceversa, a subir y bajar de camillas, subir y bajar del coche. Una vez aceptada y asimilada mi situación, ¡decidí tirar para delante! Estoy muy feliz y con muchas ganas de disfrutar de la vida. Se puede vivir así, soy completamente autosuficiente, no necesito ayuda de nadie". José María afronta su nueva realidad con el apoyo de Guadalupe,

su mujer. Ella no dudó en dejarlo todo y trasladarse a Toledo para estar presente durante su recuperación.

UN HERMANO ENTREGADO

David ha estado en todo momento junto a José María. En enero visitó el centro hospitalario de Toledo en el que tanto le han ayudado y actuó para ellos. El cantante no ha querido desvelar detalles sobre la vida de su hermano pero se muestra orgulloso de él: "Para mí es un ejemplo de superación y de admiración, sobre todo". El deporte le ha ayudado a adaptarse a su nueva vida. Durante su ingreso hospitalario comenzó a practicar parabadminton y fue un gran revulsivo: "Estaba deseando que llegaran los lunes y los miércoles para entrenar. Me ayudó muchísimo a mi rehabilitación".

LA ENFERMEDAD DE SU PADRE

José María ha decidido compartir su experiencia con otros afectados por lesiones medulares, forma parte de la junta directiva de la Asociación de lesionados medulares y personas con gran discapacidad física de Almería (ASPAYM): "Pensar que puedo ayudar en lo más mínimo ya es una gran motivación. Queremos ayudarles en lo que podamos, como podría ser orientarles en la rehabilitación, en la adaptación de la vivienda, los vehículos o en la ley de dependencia". No es la primera vez que la familia Bisbal Ferrer tiene que enfrentarse a un duro revés de la vida. También se han visto obligados a afrontar el Alzheimer que padece el patriarca. David ha visibilizado la enfermedad que padece su progenitor con estas palabras: "Está feliz, en su mundo". 

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Getty/Redes.

LA CASA REAL NORUEGA SUFRE
SU PEOR CRISIS DE LA HISTORIA

El chamán Durek, acusado de agresión sexual

La denuncia de un hombre
contra el marido de Marta
Luisa agiganta la crisis de la
corona tras los escándalos
del hijo de Mette-Marit, que ya
salpican a la princesa



**"Le pedí que
parara pero
no cedió"**

Joakim
Boström
(49) asegura
que Durek le
agredió dos
veces en 2015.





Durek Verret (49) se casó con Marta Luisa de Noruega (53) el pasado 31 de agosto. Ahora ha reaccionado a la acusación quitándole importancia. "Durek elimina la energía a través del tacto en las zonas de las axilas y las ingles", ha dicho un portavoz del chamán.



El rey Harald, a la izquierda, tiene 87 años. Según una encuesta reciente, tres de cada cuatro noruegos no quieren que Haakon reine. Las miradas se dirigen a su hija mayor, Ingrid (20), en el centro de la imagen.

La monarquía noruega atraviesa su peor momento. Tras los escándalos por los problemas legales del hijo de Mette-Marit, Marius, ahora el marido de Marta Luisa, el chamán Durek Verret, ha sido acusado de una agresión sexual.

Los tocamientos indeseados del chamán

Apenas dos meses después de la boda de Durek con la hija mayor de los reyes, Marta Luisa, un sueco de 49 años llamado Joakim Boström ha denunciado que el chamán le realizó tocamientos no consentidos durante dos sesiones de curación espiritual en 2015. "En una sesión, Durek me pidió que me quitara cada vez más ropa. Luego me dijo que tenía una especie de quiste cerca del pene y me preguntó si podía tocarme", ha declarado el hombre a la prensa noruega. Joakim deja claro que se opuso a los avances del chamán. "Le pedí que

El denunciante no puede ir a los tribunales porque los hechos han prescrito

Un exnovio del chamán ya dijo en 2020 que era "violento"

parara y no cedió", recuerda. En una sesión posterior, Durek volvió a manosearlo sin su consentimiento. "Comenzó a tocar mi pene. Reaccioné violentamente, grité: '¿Qué estás haciendo? ¿Quieres que tenga una erección? Le pedí que parara, pero no se rindió. Parecía decidido a tener relaciones sexuales", cuenta Joakim. El afectado lamenta no poder realizar esta denuncia en los tribunales, ya que los hechos ocurrieron en 2015 y, según la ley sueca, están prescritos. En



Marius Borg (27) es el hijo mayor que Mette-Marit (51) tuvo de una relación anterior antes de casarse con Haakon (51). El príncipe ha tenido siempre una relación tensa con él.



Las fotos que han incendiado Noruega

Tras su detención, Marius aseguró estar en tratamiento. Pero poco después se publicó esta foto en una fiesta presumiendo de billetes con una pistola en la mano.

Mette-Marit, que se encuentra de baja, y Haakon han prohibido la entrada a Marius en su mansión

El joven estrelló su coche contra la casita anexa en que vivía

2020, el exnovio de Durek, el masajista Hank Greenberg, definió al chamán como “violento” y “manipulador”.

Marius y su espiral de autodestrucción

La acusación contra el chamán se suma al laberinto judicial en el que está inmerso Marius Borg, el hijo mayor de Mette-Marit. Marius fue de-

tenido hace tres meses por agredir a su exnovia, provocándole una conmoción cerebral. Tras la detención, otra ex, Juliane Snekkestad, lo acusó de “violencia física y psicológica”. Lejos de asumir su responsabilidad, Marius ha tratado de justificarse asegurando que actuó bajo los efectos de las drogas y ha contratado a un abogado que en el pasa-

do defendió a narcotraficantes. Tampoco ha ayudado a su imagen el que, tras la detención, se dejara fotografiar en una fiesta con una pistola en la mano o que se difundiera una imagen suya comprando cerveza en un súper y haciéndole una peineta a la cámara mientras de fondo se ve una portada en la que se informa de las acusaciones contra él.

Mette-Marit está bajo sospecha

Por si fuera poco, Mette-Marit está en el ojo del huracán por los desmanes de su hijo. La prensa noruega informa, basándose en el atestado policial, que Mette-Marit habló por teléfono con Marius el día de la agresión y le advirtió de que sería detenido. Entre esa llamada y la detención de Ma-

La Fiscalía llamará a declarar a Mette-Marit para preguntarle si encubrió a Marius

El atestado policial sobre Marius refleja que Mette-Marit avisó a su hijo de que lo iban a detener

rius transcurrieron 33 minutos, un tiempo en el que, según el informe policial, Mette-Marit podría haber limpiado la casa de su hijo (deshaciéndose así de algunas pruebas). La fiscalía noruega ha anunciado que llamará a declarar a Mette-Marit para aclarar esta cuestión: ¿fue cómplice de su hijo? Todo esto pilló a la princesa en su peor momento, justo cuando ha alargado su baja por la fibrosis pulmonar que padece, evitando así aparecer en público en varios eventos. Para tratar de contener la avalancha de titulares negativos, Mette-Marit y Haakon han prohibido a Marius la entrada en la residencia Skaugum, donde viven los príncipes. En septiembre se hizo público que Marius había estrellado su coche en la finca bajo los efectos del alcohol.

Ingrid Alexandra, la única esperanza

En medio de esta tormenta, las miradas se dirigen hacia el rey Harald con la esperanza de que revitalice la corona con una abdicación sorpresa, pero el monarca, de 87 años, insiste en que morirá Rey. Por otra parte, la posible complicidad de Mette-Marit en los abusos de su hijo podría empañar ese traspaso de poder. Una encuesta publicada tras la detención de Marius aseguraba que tres de cada cuatro noruegos no quieren que Haakon reine. En este contexto, la hija mayor de los príncipes, Ingrid Alexandra, de 20 años, aparece como el mirlo blanco que podría lavar la imagen de la institución, saltándose así toda una línea de sucesión por el bien de la corona. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



El atestado policial del 'Caso Marius' siembra la sospecha sobre Mette-Marit. El medio noruego 'SE og HØR' asegura que los investigadores creen que Mette-Marit limpió la casa de su hijo al saber que lo iban a detener.

EL TRAJE DE NOVIA DE DIANA

El drama detrás del vestido de la infelicidad

La pareja que diseñó el look nupcial más famoso de todos los tiempos acabó divorciada y ha peleado durante años en los tribunales por esta creación

Diana tenía solo 20 años cuando se casó con el príncipe Carlos en 1981 y fascinó al mundo vestida de novia. Fue ella quien pidió que el traje tuviera grandes mangas y una cola infinita.



David y Elizabeth Emanuel, divorciados y en guerra

Los Emanuel diseñaron varios modelos para Lady Di, que los escogió personalmente para su gran día. Se divorciaron en 1990, rompieron también su relación profesional y dejaron de hablarse.

El traje de Diana pesaba unos nueve kilos y tenía más de 10.000 perlas cosidas a mano. La cola medía 8 metros.

Debido a su trastorno de la conducta alimentaria, Diana perdió 10 centímetros de cintura desde que se hizo las primeras pruebas del vestido hasta el día de la boda

El 29 de julio de 1981, la princesa Diana bajó del carruaje que la transportaba a la Catedral de San Pablo para casarse con el príncipe Carlos y el mundo enmudeció. Ese día, dos personas observaban con especial atención cómo Lady Di subía las escaleras de la catedral seguida de dos damitas de honor que hacían lo que podían con la impresionante cola de ocho metros: David y Elizabeth Emanuel, los creadores de la prenda. Aquel vestido que los llevó al olimpo de la moda hoy los ha enfrentado en los tribunales.

UNA NOVIA MUY INFELIZ

Los Emanuel ya gozaban de prestigio cuando Diana los escogió para su gran día. La pareja se separó en 1990, rompieron su relación profesional y no volvieron a verse hasta que

empezaron su guerra judicial en 2020. David acusó a su exmujer de copiar los bocetos del vestido que realizó él y subastarlos sin su permiso. La expareja, que llevó su guerra hasta el Tribunal Supremo, acaba de llegar a acuerdo amistoso en el que se reconoce que Elizabeth tiene los derechos de la firma, ya que cuando se separaron David se lo dejó todo, incluidos los diseños. En 1981, todo el mundo fue cómplice del cuento de hadas de Carlos y Diana, aunque aho-

David Emanuel acusó a su exmujer, Elizabeth, de copiar sus bocetos del vestido y sacarlos a subasta. El caso llegó al Supremo

ra sabemos que el matrimonio de Diana fue un infierno para ella. Especialmente difíciles fueron los meses previos al enlace. Diana tenía solo 20 años cuando se dio el "sí, quiero" y todas las inseguridades y miedos del mundo encima. Tras el anuncio de su compromiso, un desafortunado comentario de Carlos desencadenó graves problemas con la percepción de su

cuerpo. Su prometido le tocó la cintura y le dijo: "¿Estás un poco gordita, no?". Diana empezó a tener episodios de bulimia y perdió diez centímetros de cintura, tuvieron que coserle el vestido sobre el cuerpo el mismo día del enlace. Ese día, la joven novia ya sabía también que su marido tenía de amante a Camila y era muy infeliz. **4**

Por Estela Cebrián. Fotos. Getty/Gtres.



Los dibujos de la discordia

Los bocetos del vestido de Diana se vendieron por 3.000 euros, de los cuales David Emanuel no vio ni un céntimo. Por ese motivo, demandó a su ex. Ahora ambos han sellado la paz tras años de litigios.

NATHALIE SESEÑA

“Una mujer medio las gracias por hacer reír a su madre el último día de su vida”

La actriz de ‘La que se avecina’, en una de sus escasas entrevistas, nos revela alguna de las muchas alegrías que le ha dado su personaje

Nathalie (56) lleva desde 2007 poniéndose en la piel de Berta Escobar en ‘La que se avecina’, una serie que estrena su temporada 15 el 18 de noviembre en Amazon.



Una gran
familia
televisiva

Nathalie con Loles León,
que da vida a Menchu.
Todos forman ya parte
de la gran familia de ‘La
que se avecina’.

Nathalie Seseña es una de las actrices más queridas de 'La que se avecina'. Su papel de Berta se ha convertido en icónico para muchos fans de la serie, que estrena el 18 de noviembre la temporada número 15. La intérprete, firme defensora de los animales, nos habla de la relación con su público en la segunda edición del South International Series Festival de Cádiz.

► **Dices que te debes a tu público. ¿Qué significan los fans para ti?**

-Los actores y las actrices buscamos que lo que queremos comunicar llegue. Si es tragedia, que la gente sufra y, si es comedia, que la gente se ría. En esta serie es tan evidente la respuesta del público que no puedes dejar de alegrarte. Después de tantos años, la cantidad de personas que te han hablado en la calle, en todos los lugares, es muchísima.

► **¿Recuerdas alguna anécdota especial?**

-Me han sucedido cosas bellísimas. Creo que lo más brutal que me ha pasado fue una vez que fui a ver a un amigo al hospital y entré en el ascensor con una familia a la que evidentemente le había pasado algo malo. Estaban todos muy serios y, cuando salimos del ascensor, una mujer me abrazó, me cogió las manos muy fuerte y me dijo: "Gracias por hacer reír a mi madre el último día de su vida".

► **Cuando te dicen eso...**

-Cosas así muy fuertes. Me emocionó mucho aquello porque era una familia que estaba destrozada. Cuando vas a los hospitales, de pronto te das cuenta de que la comedia es muy necesaria, y muy sanadora. Es tan importante reírse y tener espacio para

distraerte, para olvidarte de tus problemas. Ese feedback ha sido muy fuerte en estos años. Y como esa anécdota, hay varias, así que la gente se ha acercado por la calle a contarte unas cosas que...

► **Al final sois como parte de la familia. Incluso te llamarán por el nombre de tu personaje, en lugar del tuyo real.**

-Pues a veces pasa, claro. Pero yo cuando me llaman Berta, pues no me doy la vuelta porque me llamo Nathalie. Cuando estoy vestida de Nathalie, soy Nathalie.

► **Tu compañero Nacho Gurreros [Coque en 'La que se avecina'] es uno de los regalos de la serie.**

-Le quiero mucho. Nos hemos reído mucho juntos.

► **¿Con qué cosas disfrutas fuera del plató?**

-Estoy siempre defendiendo el mundo de los animales en mis ratos fuera del trabajo.

"Cuando entras en un hospital te das cuenta de lo necesaria que es la comedia"

► **¿Tienes algún animal en casa?**

-Siempre he tenido. Es una pasión desde pequeña y con los años he ido tomando conciencia del maltrato animal, del abandono. En este país hay muchísimo abandono y, en la medida en la que puedo, trato de colaborar para la concienciación, para que la gente que tiene animales los trate de una manera responsable y para que deje de haber abandono y maltrato.

► **Es positivo usar vuestra popularidad en favor de causas importantes.**

-Sí, y yo creo que no solo los artistas, yo creo que los seres humanos, cada uno dentro de sus posibilidades, pode-



La actriz es una gran defensora de los derechos de los animales. "En este país hay muchísimo abandono de animales y en la medida en la que puedo, trato de colaborar para la concienciación", nos cuenta.

“Las juntas de la comunidad son como un patio de colegio. Es cuando nos juntamos todos y nos entra mucha alegría de vernos”, asegura la actriz.

Antonio y Berta, un matrimonio muy querido



Nathalie y Jordi Sánchez son Antonio y Berta, el matrimonio Recio, muy querido por los fans de 'La que se avecina'.

mos tratar de mejorar algún campo de nuestro alrededor. Yo me he involucrado más en el tema animal y otra persona se puede haber involucrado más en el problema de la inmigración, toda esa tragedia del Mediterráneo. A todos nos toca, según nuestra realidad y nuestra vida, una situación donde podemos hacer algo por mejorar y, por eso, no creo que sea solo la gente conocida, es algo de todos los seres humanos.

► **¿No os echáis de menos cuando no os veis?**

-La realidad es que dependemos de los guionistas. Si te escriben, estás, si no, no. A veces, en la vida personal me gustaría tener alguien que me escribiera lo que tengo que decir. Hay situaciones que dirías: “¿Ahora aquí qué digo?”. Qué alegría tener al-

“Los primeros años en la serie nos reíamos más. Con el paso del tiempo nos hemos ido acostumbrando a nuestra absurdidad”

“En tantos años hemos vivido el fallecimiento de compañeros absolutamente maravillosos”

guien que te diga lo que hay que decir.

► **A lo largo de tantas temporadas habéis vivido la pérdida de algunos compañeros, y también la enfermedad, como la de José Luis Gil.**

-Sí, hemos vivido el fallecimiento de compañeros tan absolutamente maravillosos como Mariví [Bilbao], como Amparo [Valle], como Emma [Panella]. Es que se ha ido gente tan increíble que no te puedes olvidar de ella. Han sido personas extraordinarias con las que hemos compartido muchas horas. Lo de la enfermedad de José Luis es muy duro, también te das cuenta de lo importante que es la salud, esperamos que se recupere. Ojalá pueda volver. Todos los días alguien me pregunta por él.

► **¿Qué va a ocurrir a tu personaje en la próxima entrega?**

-Me acuerdo de algunas cosas, pero, claro, obviamente no se pueden desvelar porque pertenecen a las tramas y lo tenemos prohibido por contrato.

► **Hay veces que pasan cosas en esta serie que luego han ocurrido en la vida real.**

-Sí, varias veces ha pasado.

► **Dicen que esta es una de las temporadas más mágicas de toda la historia.**

-Llevamos tantos años, tantas secuencias, tanta vida... A veces cuesta acordarte de las cosas que pasan. A mí hay gente que me dice aquí hiciste esto... Y yo digo:

“¿De verdad yo hice eso?”.

► **Con tantas temporadas, ya te aprenderás los guiones de carrerilla.**

-Eso sí que es increíble. Después de tantos años, me he dado cuenta que el músculo de la memoria se ha desarrollado y cada vez es más fácil memorizar. La gente me pregunta que cómo lo hacemos y no hay secretos. Me pongo en una silla, una mesa y a estudiar y a estudiar.

► **¿Pasáis más risas fuera de cámara que delante de cámara?**


-Es verdad que los primeros años había más risas, pero con el paso del tiempo nos hemos ido acostumbrando a nuestra absurdidad. Las juntas de la comunidad siguen siendo un patio de colegio.

“A veces en la vida real me gustaría tener alguien que me escribiera lo que tengo que decir”

► **¿Por qué?**

-Porque es cuando nos juntamos todos. Normalmente rodamos escenas con nuestra familia o con dos o tres, y cuando nos juntamos todos nos entra mucha alegría de vernos. Hay mucho humor. Normalmente hablamos, nos reímos, montamos escándalo, pues eso, un patio de colegio.

► **¿Quién pone orden?**

-Pone orden dirección y algunos compañeros que se hartan. Las juntas de vecinos son excepcionales y nos juntamos un montón de actores que de otra manera no nos vemos porque no coincidimos en las secuencias. 

Por Laura Martín. Fotos: Getty/Mediaset.

LOS MEJORES MUSICALES DE ESTE OTOÑO

ÚLTIMA TEMPORADA

THE BOOK OF MORMON
EL MUSICAL



GREASE
EL MUSICAL
EDICIÓN ESPECIAL
50 ANIVERSARIO

ÚLTIMAS SEMANAS



ENTRADAS EN LAS WEBS DE LOS ESPECTÁCULOS Y EN SOMPRODUCE.COM


A full-page photograph of Leire Martínez on a red carpet. She is wearing a white, long-sleeved, backless gown with a draped shoulder. She has long brown hair and is looking over her shoulder at the camera. The background is a blurred red carpet event.

**LEIRE MARTÍNEZ
ROMPE SU SILENCIO**

“No han sabido querermme, me he sentido invisible”

La cantante se rompe hablando de su vida y, tras su polémica salida de La oreja de Van Gogh, asegura: “No soy rival de nadie”

Leire Martínez (45) se dio a conocer en 2007 en el concurso ‘Factor X’. Tras la salida de Amaia Montero de La oreja de Van Gogh en 2008, hizo un casting y se convirtió en la nueva cantante del grupo, hasta el pasado 14 de octubre, cuando la banda anunció en un comunicado (no firmado por ella) que se separaban.



Leire ha encontrado la estabilidad con su novio, el saxofonista Miguel Sueiras. Anteriormente vivió experiencias en otras relaciones que le hicieron ver la necesidad de poner límites.

Feliz en su relación tras haber vivido experiencias complicadas

El de Leire Martínez era el testimonio más buscado tras el comunicado de La Oreja de Van Gogh anunciando que, tras 17 años siendo la voz del grupo, separaban sus caminos. Ahora la vasca ha roto su silencio en 'Me quedo contigo'.

UNA RUPTURA DIFÍCIL

Leire ha desvelado que sufre carencias emocionales a raíz de la separación de sus padres cuando tenía 5 años. Tras unos años de custodia compartida, a los 16 escogió irse a vivir con su padre, algo que la distanció de su madre. La convivencia con su padre resultó imposible y se fue de casa con 17 años. "Empecé a perder mucho peso y entré en depresión", recuerda. De esa herida empezó a cultivar una sensación de abandono: "No han sabido quererme, he tenido esa sensación. Me he sentido invisible", reconoce. Los patrones tóxicos la han perseguido en su vida: "Me cuesta poner límites a mi familia, en mis relaciones y en el trabajo. A raíz de una relación

"Amaia no tiene nada que ver en lo que haya ocurrido de puertas para adentro en este grupo"

de pareja vi claro que, para que no se siguieran repitiendo situaciones que me hacían daño, tenía que aprender". Y deja caer: "He permitido que no se me tratara todo lo bien que se debe tratar". Sobre su separación de La Oreja de Van Gogh, aclara: "Si no he firmado el comunicado es porque no estoy de acuerdo con él".

"NUNCA HEMOS SIDO AMIGAS"

La cantante admite tensiones con el grupo pero evita el choque con Amaia Montero: "Amaia y yo nunca hemos sido amigas, somos compañeras. Pero Amaia no tiene nada que ver en lo que haya ocurrido de puertas para adentro en este grupo, que la dejen tranquila. Yo no soy rival de nadie y no voy a formar parte de la guerra de otros". **■**

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

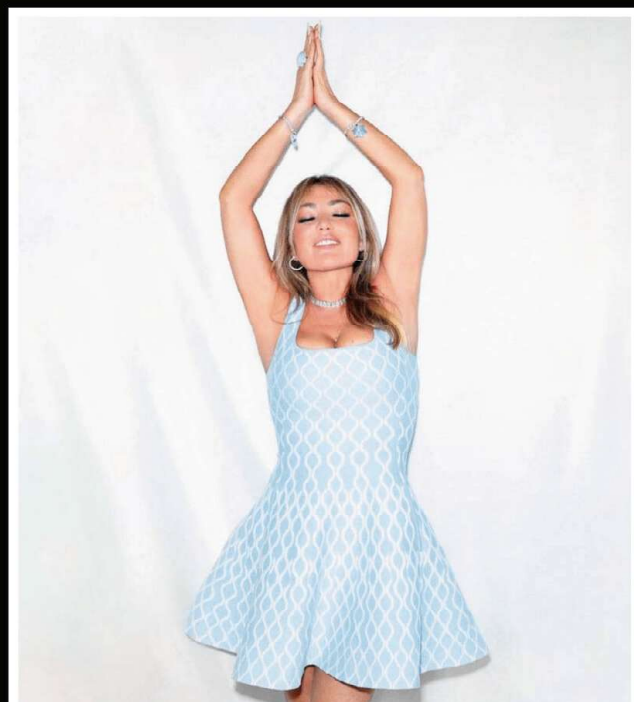


"Si no he firmado el comunicado es porque no estoy de acuerdo con él", dice Leire sobre su marcha de La Oreja de Van Gogh.

AMAIA VUELVE CON NUEVA CANCIÓN

Justo dos semanas después del anuncio de la salida de Leire de La Oreja de Van Gogh, Amaia Montero estrenó su nueva canción, 'Tormenta perfecta'. Con este lanzamiento, la artista sigue con paso seguro en su gran vuelta a la música tras dos años apartada. Este gran regreso empezó en agosto

con su aparición por sorpresa en el concierto en Madrid de la colombiana Karol G, donde cantó 'Rosas', uno de los temas más conocidos del grupo. Esta aparición alentó los rumores de una posible vuelta a La Oreja de Van Gogh, ni que fuera temporal, pero Amaia lo ha negado con contundencia.





Eva Longoria (49) rindió homenaje a sus raíces mexicanas vistiéndose como una Catrina, icono típico del Día de Muertos.



Danna Paola (29) también acudió a la fiesta de Heidi Klum en Nueva York como una Catrina.



Siete horas de maquillaje para meterse en la piel de su personaje

El equipo reclutado por Heidi Klum (51) diseñó un armazón adaptado a su cuello para sujetar la cabeza de E.T. La cara de la modelo estaba integrada en el pescuezo del personaje bajo un minucioso maquillaje. "El proceso me vuelve loca, ipero me encanta!", asegura ella.

**CAUSA SENSACIÓN
CARACTERIZADA COMO E.T.**

Heidi Klum, la reina absoluta de Halloween

La modelo logra de nuevo el disfraz más aclamado tras pasar un año entero planeando su gran noche junto a un equipo de maquilladores de Hollywood



Rosalía (32), que se encuentra ultimando su nuevo álbum, bromeó con la ironía de tener un disco en la cabeza luciendo un cedé clavado en la frente.



Kim Kardashian (44) nos aterrizó como un cocodrilo albino, un diseño obra de la drag queen Alexis Stone.



Christina Aguilera (43) se enfundó el corsé para ponerse en la piel de una vampiresa.



Irina Shayk (38) y su ex, Bradley Cooper (49), se juntaron para hacer "truco o trato" por Nueva York con su hija, ella como Lara Croft y él (irreconocible) como un conejo gigante.

Un año más, los famosos se han entregado a la fiesta de Halloween. Y para sorpresa de nadie, Heidi Klum ha vuelto a reinar. La supermodelo alemana, que en ocasiones anteriores cautivó disfrazándose de Michael Jackson, de gusano o de Jessica Rabbit, ahora nos ha quitado el hipo con su look de E.T.

DIABLAS Y MONSTRUOS


Heidi se toma tan en serio Halloween que ha estado un año entero preparando este disfraz con un equipo de maquilladores de Hollywood. Antes de meterse en el traje nece-



Alec (66) e Hilaria Baldwin (40) se compenetraron con sus 7 hijos para ir como una familia de Waltons.



Maluma (30) se vistió de cowboy para celebrar el primer Halloween de su hija, Paris.

sitó siete horas de preparación. Las famosas de nuestro país también han dado la talla y han afrontado, disfrazadas, sus diferentes polémicas. Vestida de Monster High, Elena Tablada respondía a su ex, Javier Ugarriza, por criticarla en una reciente aparición televisiva: "Le ha gustado el caramelo de la fama". Y Marlène Mourreau, de diablo, ha mandado un mensaje a su hijo, el actor Gabriel Guevara: "Lo echo de menos porque ya no está en casa. Podría venir a ayudarme o pasar un fin de semana conmigo", lamentó. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



A la izquierda, Jessica Goicoechea (27) como Campanilla de 'Peter Pan'. A la derecha, en la imagen superior, Elena Tablada (43) disfrazada de una muñeca de 'Monster High'. Y abajo, Marlène Mourreau (55) como diablo.



Paco León (50) está escribiendo aún el guión de la película de 'Aída', que empezará a rodar en primavera. El actor atendió a Lecturas durante la presentación de un proyecto audiovisual sobre el nuevo Renault 5 eléctrico en Madrid.

PACO LEÓN

"NO HAY MAL ROLLO CON ANA POLVOROSA"

El actor excusa a su compañera por rechazar formar parte de la película de 'Aída', que él dirigirá

Diez años después del fin de 'Aída', la serie sigue viva. Tanto es así que se ha dado luz verde a una película, 'Aída y vuelta', que dirigirá Paco León. Ana Polvorosa, Lore en la serie, ha anunciado que no formará parte del reparto. Paco nos explica por qué.

►¿Emocionado por volver al universo Aída?

-Pues sí, siento mucha emoción y mucha responsabilidad, porque ahora me han puesto a mí de director, de capitán de barco. No va a ser lo que se espera: ojalá sea mejor aún de lo que se espera.

►Ana Polvorosa no va a estar.

¿Por qué? ¿Hay mal rollo?

-No, ¿qué dices? No, no, nada de mal rollo. ¡Si somos muy familia! Pero bueno, Ana está en otro momento, en otra etapa, y si de repente ahora volver a 'la Lore' para ella es fuerte... También para mí es fuerte volver al Luisma...

►En tu 50 cumpleaños vimos a Alejandro Sanz por primera vez con su nueva pareja, Candela Márquez.

-Sí. Yo no la conocía y se lo pasaron muy bien. Me gustó mucho.

►¿Cómo los ves a ellos?

-Los vi muy bien y muy enamorados. Y qué bien que estuvieran a gusto, la verdad. **L**

Por Noelia Zazo. Foto: Pedro Pernía.



CAROLINA YUSTE

La ganadora de un Goya por 'Carmen y Lola', de 33 años, se pondrá en la piel de Massiel en 'La canción', una miniserie de Movistar sobre el triunfo de España en Eurovisión en 1968.



LUIS MERLO

El hijo de Carlos Larrañaga y María Luisa Merlo, de 58 años, confiesa que sufrió bullying de niño. "Nací en un tiempo en el que estaba mal visto ser hijo de actores", ha dicho.



PAULA VÁZQUEZ

La gallega ha desvelado que tuvo "un rollo" con un concursante de 'La isla de los famosos', el reality que presentaba, y que se enteró durante el programa que él estaba prometido.

CON AJLA ETEMOVIC

JOTA PELETEIRO HA SIDO PADRE DE NUEVO

Apenas tres meses después de su boda secreta, que tuvo lugar en julio en Arabia Saudí, Jota Peleteiro (33) ha dado la bienvenida al hijo que esperaba junto a la modelo serbia Ajla Etemovic (32). No es el primer bebé para ninguno de los dos. Él, que se convirtió al Islam en febrero, tiene dos niños de 8 y 3 años de su matrimonio con Jessica Bueno, de quien se separó en 2022 tras diez años juntos, y la modelo es madre de un niño de 3 años.



NI DOS AÑOS CASADA

Mafalda de Bulgaria se separa

Mientras afianza su carrera musical, Mafalda de Bulgaria (30) pasa por un bache personal tras su separación de Marc Abouleisman. Ahora se ha sabido que el empresario libanés le pidió el divorcio el 15 de mayo, una semana antes del segundo aniversario de su boda en Mallorca.

SOMOS MUCHOS
kakiinfluencers

BOUQUET

9535



8427



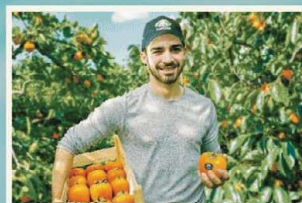
6172



8252



9768



9987



El **kaki**, SIEMPRE **BOUQUET**

Cada vez que eliges un KAKI Bouquet generas una REACCIÓN en CADENA, una CADENA de VALOR que CAUSA EFECTO.

Elijiendo la FRUTA ESTRELLA del OTOÑO, te das VIDA para TI y das RACIONES de VIDA para el CAMPO.



5 al día aconseja el consumo diario de 5 raciones entre frutas y verduras





PRIMER POSADO FAMILIAR

RIHANNA PRESENTA A SUS HIJOS

Mientras prepara su vuelta a la música —está ultimando su nuevo disco tras ocho años de silencio—, Rihanna (36) ha querido presumir de su faceta como madre en su primera sesión de fotos oficial con sus hijos. La cantante ha aprovechado la nueva línea de pijamas navideños de su firma de moda, Savage x Fenty, para presentar, luciendo rulos, a los niños que tiene con su pareja, el rapero A\$AP Rocky. El mayor tiene dos años, y el pequeño, uno. **A**





JOAQUIM VALENTE ES SU PROFESOR DE ARTES MARCIALES

GISELE BÜNDCHEN SERÁ MADRE CON SU NUEVO NOVIO

La supermodelo Gisele Bündchen (44) está esperando su primer hijo junto a Joaquim Valente (35), el instructor de Jiu-Jitsu con el que sale desde hace un año. Será el tercer hijo para la brasileña, que tiene un adolescente de 14 años y una niña de 11 con su exmarido, el ju-

gador de fútbol americano Tom Brady (47), del que se divorció en 2022 tras 13 años de matrimonio. Antes de hacer público su estado, Gisele compartió la noticia primero con sus dos hijos y después con su ex, con el que tiene una relación fría desde su separación.



Margot Robbie, la actriz de 'Barbie', da a luz a su primer hijo

La protagonista de 'Barbie', Margot Robbie (34), y su marido, el actor y productor Tom Ackerley (34), han dado la bienvenida a su primer hijo, nacido en Los Ángeles. La pareja, que se casó en 2016, no ha dado detalles del nacimiento, pero fuentes cercanas afirmaron que tanto la mamá como el bebé están en perfecto estado.

MN MARNYS®

**TUS
EXPERTOS
EN SALUD
OSTEOMUSCULAR**



Encuentra tus productos MARNYS® en farmacias, parafarmacias y herbolarios. Más información en marnys.com

Anfitriona de
Brigitte Macron



Lalla Khadija, en la cena de gala que el rey de Marruecos ofreció al presidente francés y su esposa.



El heredero, Moulay El Hassan (21), y Enmanuelle Macron (46).

HIJA DEL REY DE MARRUECOS

LALLA KHADIJA HACE SU DEBUT EN PÚBLICO

Tiene solo 17 años y Lalla Khadija, hija menor del rey Mohamed VI, ha debutado como primera dama durante el viaje oficial del presidente francés, Emmanuel Macron, y su esposa, Brigitte, a Marruecos. La aparición de la princesa, que habla cuatro idiomas, ha sorprendido, ya que han sido muy pocas las veces que hemos podido verla

en público, la última en agosto del año pasado. Es hija de Lalla Salma, la princesa real de la que Mohamed VI se divorció en 2018. Lalla Salma lleva prácticamente desaparecida desde entonces. Reapareció hace unos meses en Grecia, disfrutando de una vida a todo lujo, con un séquito de 70 personas y diez coches para su equipaje. **L**



¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

Qué hacer en caso de diarrea, dolor abdominal y flatulencia

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarle.

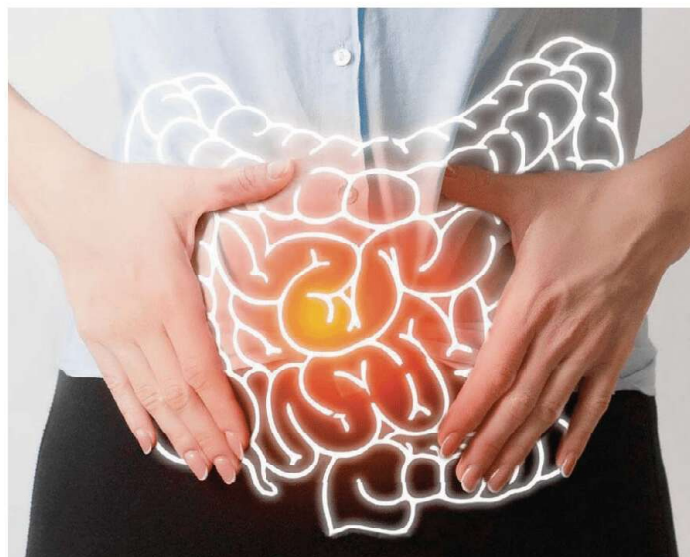
Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado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

LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que

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

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas

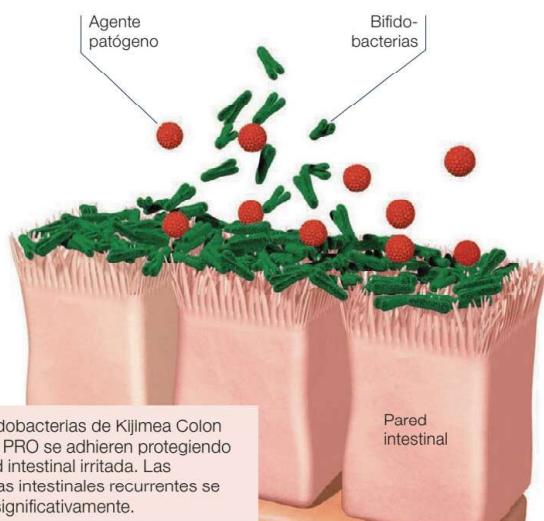


de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal,

la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

La imagen representa a una afectada.

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

Un otoño con más estilo que nunca

Te enseñamos las cuatro prendas clave y cómo lucirlas para que te sienten muy bien



Scalperts. Bicolor animal print. 249 €.



Urban Classics para Zalando. Bomber. 79,99 €.



Lola Casademunt. Botines. 129 €.



Morellato. Pendientes. 35 €.



Tintoretto Tipo biker con cuello. 79,99 €.



Lola Casademunt. Bolso shopper. 119 €.

CAZADORA DE CUERO: MUY VERSÁTIL

Triunfa a cualquier edad. Apuesta por una en negro para tenerla como fondo de armario y combínala con vestidos cortos, largos, pantalones sastre, jeans, cargo... Las más clásicas son la tipo bomber y la biker (motera, a lo James Dean).

MÁS ATREVIDA

Adquiere un punto juvenil llevándola de un tono intenso, bicolor, animal print gastada u oversize.



Naomi Watts (56).

La actriz siempre nos inspira con sus looks. Fíjate en este caso cómo acierta al mezclar un minivestido camisero estampado al más puro estilo lady con una cazadora bomber de piel de aire masculino.

Swarovski.
Pendientes.
80,50 €.



CÁRDIGAN: LA ESTRELLA DEL MOMENTO

Las grandes firmas –Chanel, Ralph Lauren, Chloé...– están apostando por él y lo han mostrado como una prenda muy versátil.

VARIAS VERSIONES

Puedes llevarlo corto y más ceñido para un estilo femenino clásico, con faldas midi. También se estilan oversize, sueltos y abiertos o abotonados y ceñidos a la cintura con cinturón.

Zara.
Con flecos.
49,95 €.



H&M.
De mohair.
69,99 €.



Sfera.
De punto calado.
25,99 €.



Tintoretto
para El Corte
Inglés. Bolso
trenzado.
59 €.



Massimo
Dutti. Falda
satinada.
69,95 €.



Tous.
Pulsera de perlas.
199 €.



Pitillos.
Zapatos Gilda.
74,95 €.



Alexa Chung (40).
La modelo está ideal con este look tan femenino. El conjunto cárdigan de punto grueso, ligera falda de vuelo larga y merceditas crea un aspecto muy naíf. Fíjate en el detalle sexy: abrochar solo un botón.





Vidal&Vidal.
Colgante.
110 €.



H&M.
Sin cuello.
37,99 €.



Caroll.
Cruzada.
250 €.



Mango.
Con bolsillo ojal.
39,99 €.

CHAQUETA DE TWEED: TODO UN ICONO

La chaqueta corta de tweed es un imprescindible que no puede faltar en tu armario. Para un estilo muy chic pero moderno, combínala con vaqueros anchos.

PARA QUE ESTILICE

Si no eres demasiado alta, puede ayudarte a crear el efecto visual de piernas más largas. En ese caso, mejor con un pantalón estrecho, tipo pitillo.



Lola Casademunt.
Pantalón jogger.
89,95 €.



Pedro Miralles para El Corte Inglés. Sandalia.
125 €.

Lola Casademunt
Bandolera. 99 €.



Alex Riviére (31).

La combinación chaqueta de tweed con pantalón de traje y sandalias de tacón es ideal para acudir a eventos de tarde. La influencer catalana logra un aire algo más juvenil al escoger la chaqueta con capucha.



Adolfo Domínguez.
Con manga
acampanada.
149 €.



**José Luis
Joyerías.**
Pendientes.
21,90 €.



Benetton.
De cuello alto.
49,99 €.

JERSEY OVERSIZE: EL MÁS CÓMODO

No vale con comprar un jersey varias tallas más grandes, el efecto no será el mismo que si escoges uno en tu talla habitual, pero con el patrón XXL u oversize.

COMPENSA

El total look maxi no suele favorecer. Así que, con el jersey oversize, mejor pantalones pitillo, faldas ajustadas... Se lleva metido por dentro por delante y en tonos neutros.



H&M.
De
cashemira.
139 €.



Massimo Dutti.
Falda satinada
con efecto
arrugado.
59,95 €.



MAX&Co.
Bolso con strass.
115 €.



Morellato.
Anillo.
45,90 €.



Zara. Sandalias
de tiras. 35,95 €.

Estilismo: Lolitz



Moda

Olivia Palermo (38)

La it girl italiana demuestra que los jerséis amplios no solo crean looks informales. Mezclados con acabados más 'lujosos', como el raso o los brillos, sirven incluso para salir de noche.

PASO A PASO

Cómo aplicar el contorno de ojos

Si lo haces bien será más efectivo porque tan importante es elegir un buen producto como saber utilizarlo

Ana de Armas (36)

Es recomendable empezar a usar el contorno de ojos a partir de los 30 años, y se convierte en imprescindible de los 40 en adelante. Te explicamos la forma correcta de hacerlo para que sea eficaz.

EN DOS PASOS

La piel de esta zona requiere una atención especial y paciencia porque es la más frágil y delicada del cuerpo, y se tiene que tratar con mimo.

• **Pon en el dedo** una pequeña cantidad del producto, demasiado no es más efectivo. Aplícalo sin apretar dando toquecitos suaves, sin frotar. El truco está en poner-

DOS VECES AL DÍA

Aplícalo por la mañana al despertarte y antes de acostarte, después de limpiar la piel y antes de los otros productos.

'Revitalift Filler'.
21,90 €.
L'Oréal Paris



'Diopli'.
23,90 €.
Lierac

'Anti-pigment'.
29,95 €.
Eucerin



Elígelo según tus necesidades: para bolsas u ojeras, arrugas, finas líneas...

lo con el dedo anular porque tiene menos fuerza y ejercerá menos presión en la zona. A la vez estarás haciendo un minimasaje que favorecerá el drenaje del área en el caso de que tengas bolsas.

• **Aplícalo siguiendo** el contorno del hueso orbital, sin invadir ni la ojera ni el párpado. La dirección correcta es de dentro afuera, es decir, desde el lagrimal hasta llegar a la cola de la ceja, o a la inversa si tienes bolsas, para facilitar su drenaje. Finalmente puedes poner un poco también encima de las cejas.

CON UN MASAJE KINÉSICO

Este masaje con crema de ojos rejuvenece el aspecto de la zona ocular y la descongestiona para darle un aspecto más luminoso.

• **En las cejas.** Con el pulgar y el dedo índice, pellizca suavemente la piel y estira los músculos, incluidos los del entrecejo.

• **Movimiento de drenaje.** Coloca los dedos en forma de V para drenar, alisar y descongestionar alrededor del contorno.

• **Planchado.** Coloca las yemas de los dedos índice y anular de una mano debajo de las patas de gallo y las de la otra encima, y tensa un poco.

Por Lluïsa Sanmartín



'My Wish'.
89 €. Halloween

PARA ACERTAR

Consejos para elegir un perfume otoñal

Al elegir un aroma para esta época del año, los expertos perfumistas aconsejan buscar notas que sirvan de puente entre la ligereza característica del verano y la calidez del otoño.

Las notas amaderadas como el cedro y el sándalo proporcionan una base acogedora sin resultar demasiado pesada. Especies como el cardamomo y el jengibre añaden un toque de calidez. Y las florales como el jazmín son muy apropiadas si se combinan con un aroma más amaderado.

COMBATE LA SEQUEDAD

La hidratación que necesita la piel en la menopausia

Los cambios hormonales de esta etapa vuelven la piel más seca. Con la caída de estrógenos también disminuye la secreción de sebo ya que estas hormonas influyen especialmente en su producción. Aunque esto es inevitable, puedes recuperar el confort de la piel si la hidratas correctamente.

Se recomienda recurrir a cremas con texturas más ricas para aportar lípidos a la piel. O usar la crema hidratante o sérum habitual con unas gotas de aceite facial. Asimismo, se aconseja incluir la protección solar a la rutina de cuidados porque en esta etapa la piel se defiende peor del sol.



TRUCO

Es importante beber suficiente agua. No hacerlo también afecta a la calidad de la piel.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Pestañas: el acabado perfecto

Conseguirás tenerlas separadas y sin grumos si tras maquillarlas las peinas con un cepillo metálico para pestañas. Y para fortalecerlas, aplica unas gotas de aceite de almendras con el cepillo sobre las pestañas limpias.

Si te gustan los peinados tirantes...

Estirar mucho el cabello daña la fibra capilar y la satura de productos que llevan mucho alcohol, que no dejan transpirar al cabello. Es mejor usar productos sin alcohol o cremas de peinado; son menos agresivos.

Para que el maquillaje quede natural

Aplicarlo con tu manos; al dar calor integran mejor los productos. Después difumina el maquillaje con un pincel y usa esponjas desechables para quitar restos. Quedará más traslúcido y apenas se notará.



EL TRUCO DEL BRILLO

Labios con más volumen

El brillo crea un efecto húmedo que hace que los labios parezcan más voluminosos. Para lograrlo, el secreto está en aplicar un toque de brillo solo en el centro del labio inferior para captar la luz.

Este maquillaje es ideal para los labios finos. En este caso, se recomienda evitar los labiales mate ya que tienden a adelgazarlos visualmente. Son mejores los brillantes o crear un punto luminoso.

Algunas fórmulas de lip gloss aportan brillo a la vez que hidratan la piel de los labios porque contienen activos como el ácido hialurónico, conocido por sus propiedades muy hidratantes.



Nicky Hilton (41)

CONSUMO

¿Es igual de bueno el pescado de piscifactoría?

Tendemos a pensar que es peor que el salvaje, pero no tiene por qué ser así y suele resultar más económico

El reclamo 'salvaje' se usa muchas veces, por ejemplo en las cartas de los restaurantes, junto a platos de pescado con precios elevados. Parece que ese adjetivo, que solo significa que el ejemplar ha sido pescado en alta mar, supusiese un bocado de más calidad, con mejor sabor y textura, incluso. Es cierto que la carne de los peces de acuicultura es más clara, de sabor más intenso y textura más jugosa y tierna; la de los salvajes es más oscura, firme y fibrosa pues trabajan más su musculatura, al recorrer largas distancias en mar abierto. Pero lo que indican los estudios al respecto es que los consumidores no son capaces de

encontrar esas diferencias entre el pescado salvaje y el de cría en cataratas a ciegas.

IGUAL DE NUTRITIVOS

Más allá de esos aspectos sensoriales, ¿qué hay de la calidad? Ambos aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D y del grupo B, hierro, fósforo... Las principales diferencias tienen que ver con la cantidad de grasa y el perfil de esta que contienen uno y otro: la proporción que hay en el pescado salvaje varía según la estación; la del pescado de acuicultura es constante a lo largo del año y suele ser mayor. En el de captura, del 15 al 30 % del total de sus ácidos grasos son insaturados de tipo omega 3 (cardiosaludable); en el de piscifactoría, depende de su alimentación.

AMBOS SON SEGUROS

En torno al pescado de piscifactoría ha girado siempre la sospecha de contener antibióticos. Es verdad que la cría

intensiva de pescado puede favorecer la transmisión de patógenos y parásitos entre ejemplares y a veces se usan medicamentos para tratar enfermedades. Pero, llegado ese caso, se espera el tiempo necesario para que no haya restos en el producto final. ■

Por Carmen L. Santamarta



KATE
WINSLET (49)

ACUICULTURA: LA ÚNICA OPCIÓN

En 2022, la producción de especies animales procedentes de la acuicultura superó por primera vez a la de la pesca de captura, alcanzando un 51 % del total en el mundo, según el informe 'El Estado Mundial de la pesca y la acuicultura 2024' de la FAO. Lo que refleja la dependencia de ella para poder satisfacer la demanda de pescado planetaria, dependencia que irá a más por la desaparición de los caladeros naturales.

EL RETO

Aceptada esa dependencia, se trata ahora de que las piscifactorías tengan ellas mismas el menor impacto ambiental posible.

Es tan bueno y con tantas garantías de seguridad alimentaria como el de captura, y más barato



SIN ENGORDAR LOS MEJORES QUESOS PARA LA SALUD DE TUS HUESOS

Solemos comerlo con reticencias por sus calorías. Pero todo es cuestión de escogerlo bien porque es un alimento que aporta muchos nutrientes interesantes.

Todos tienen proteínas, hidratos y grasa. Esta última es el vehículo que utiliza la vitamina D, imprescindible para que el calcio llegue a los huesos, para entrar en nuestro organismo.

Escoge los que no estén muy curados.

A mayor curación, menor cantidad de agua y, por tanto, más calorías. Las mejores opciones son el queso fresco y el requesón. Con muy poca grasa, aportan fósforo, esencial igualmente para unos huesos sanos. El menos graso de los dos es el requesón pues no es un queso propiamente dicho, se obtiene del suero de la leche, no de esta.



Saca el máximo partido a los alimentos de temporada

En los países mediterráneos, tenemos la gran fortuna de que cada estación nos regala alimentos de temporada ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, **esenciales para cuidarte de forma natural.** Es uno de los grandes secretos de la dieta mediterránea, mundialmente aclamada como la mejor para mantenerse sano durante muchos años. Sin embargo, no siempre cumplimos con la recomendación de tomar a diario entre

cinco y diez raciones de productos frescos. Para ayudarte a lograrlo, este mes, en una Edición Especial de Cuerpamente, la revista de referencia sobre alimentación natural y estilo de vida saludable, puedes **descubrir todas las propiedades de cada hortaliza y fruta de la temporada** y, además, aprender a sacarles el máximo partido

con más de 50 recetas fáciles y deliciosas, que te ayudarán a potenciar tu energía y bienestar. ¡No te la pierdas!

Desde
el 8 de
noviembre
en tu
quiosco

Anímate a probar estos cereales



ESPELTA

Los sensibles al trigo común toleran mejor esta variedad. Se prepara igual que el arroz normal. Puedes hacer hasta risottos.



MIJO

Sin gluten y rico en hierro. Saltéalo, luego añade agua y cuece 25 minutos. Con él puedes preparar hamburguesas, croquetas...

ARROZ SALVAJE

La planta acuática de la que procede no es la misma que la del arroz. Es muy rico en proteínas, ácido fólico, fibra, fósforo y magnesio.



Casa al día

TRUCO

Para deshacer los nudos de una cadena o collar

• **Con aceite.** Abre el cierre y extiende la cadena en una superficie plana. Vierte una o dos gotas de aceite (de cocina o cosmético) en cada nudo. Gracias a él, los pequeños encadenamientos se deslizarán más fácilmente entre sí y entonces se podrá desenredar el nudo.

• **Si los nudos son** muy pequeños, aplicar aceite puede no ser suficiente. En lugar de los dedos, usa un alfiler y pásalo por los eslabones enredados para liberarlos.



LIMPIEZA

Cuándo conviene limpiar los cristales

El clima ideal es cuando está nublado, en los días grises. En cambio, si limpias los cristales de una ventana un día soleado, es fácil deslumbrarte y no ver bien si dejas alguna huella. Además, el sol provoca una evaporación rápida del agua y también un secado muy veloz del producto de limpieza que puede dejar rastros o una película fina en el cristal.

Para que el resultado sea exitoso, también es importante tener un buen equipo de limpieza. Hay varias opciones: usar jabón líquido de lavavajillas o bien vinagre blanco, mezclados con agua templada. Pulveriza la mezcla con un spray y luego pasa la escobilla de goma. Realiza movimientos de izquierda a derecha bajando gradualmente a lo largo del cristal.



JARDINERÍA

Así se cuida un limonero en casa

Como en el caso de otros árboles frutales, es posible tener un limonero en un balcón o jardín. Si bien en época de calor es importante regarlo a diario, en invierno pueden pasar 3 días sin riego. Elimina las ramas muertas y secas para que crezca con más fuerza y ponlo orientado al sol y protegido del viento.

ORDEN

La solución para guardar los zapatos en un piso mini

Ni zapateros ni armarios. Cuando no tengas sitio en casa para guardar todo tu calzado, prueba este truco.

• **Usa un botellero** como zapatero. Su estructura modular y apilable permite colocarlo en cualquier espacio, por ejemplo, dentro de algún armario.

• **Hay modelos** muy económicos y resistentes en los que puedes guardar hasta 6 pares de zapatos (lo equivalente a 12 botellas de vino).

• **Además,** son muy fáciles de limpiar. Basta con pasar un paño húmedo por su estructura.

JUGUETES PENSADOS PARA QUE LOS MÁS PEQUEÑOS APRENDAN

Supermercados Aldi ya ha puesto a la venta su nueva colección de juguetes para estas Navidades, con la mayor calidad y a los mejores precios. Podrás encontrar desde propuestas basadas en el método Montessori, que ayuda a los niños a aprender jugando; a la gama Stream, que basa sus juegos en ciencia, tecnología, robótica, arte, ingeniería y matemáticas, destacando el perro / robot educativo. ¡Hay más de 550 opciones!



ACTÚA

¿Y si mi tren o mi avión ha sido anulado por la Dana?

Puedes reclamar el importe de transporte y alojamiento por varias vías.

- **En la web de RENFE** (www.renfe.com), clicas en 'Ayuda' y luego en 'Puntualidad e indemnización automática'.

- **En el caso de OUIGO**, entra en 'Mis reservas' de su web (www.ouigo.com).

- **Si viajabas con IRYO**, envía un mail a atencion.cliente@iryo.eu.

- **Si ibas a volar**, puedes consultar en www.seguridadaerea.gob.es

- **OCU ha habilitado** el teléfono 913 009 146 en el que los afectados por la Dana pueden informarse sobre reclamaciones.



DEBE ESTAR ASEGURADA

Cómo reclamar los daños de la Dana sobre las viviendas

Los seguros de hogar no cubren daños por fenómenos meteorológicos extremos como los vividos en Paiporta, Utiel... Los paga una entidad público-privada, el Consorcio de Compensación de Seguros (CCS), pero solo si el afectado tiene un seguro de hogar en vigor.

Tras recopilar fotos y videos de cómo ha quedado todo (antes, incluso, de achicar agua, por ejemplo), hay

que llamar a la aseguradora lo más rápido posible. Ella abrirá el expediente y lo tramitará al Consorcio. También se puede contactar directamente con el CCS a través del teléfono 900 222 665 o la web www.consorseguros.es

Si no se tiene seguro de hogar al corriente de pago, solo queda esperar que se pongan en marcha ayudas públicas o desde las oenegés.

SI QUIERES AYUDAR

- **Coordinación de voluntarios:** teléfonos 960 737 370 y 963 312 744.

- **somsolidaritat.gva.es:** para donación de material.

- **Cruz Roja:** www2.cruzroja.es / tel. 900 104 971 / bizum 33512

- **Cáritas:** www.caritas.es / bizum: 00089

COBERTURAS

Con el seguro de coche solo a terceros...

Los daños por eventos extraordinarios sobre un coche quedan siempre cubiertos independientemente de la modalidad de seguro que se tenga.

- **Cuánto se cobra.** Se cubre la reparación o, si es siniestro total, su precio de mercado en el momento del siniestro.

E-ALERT

Activa en tu móvil las emergencias

Protección Civil usa el sistema E-alert para comunicar alertas a los móviles de la población.

- **Cómo son los avisos.** Aparece una alerta en la pantalla y el teléfono emite un fuerte pitido unos segundos y vibra. También llegan instrucciones sobre cómo actuar.

- **Qué hacer para recibirlos.** Asegúrate de tener activado en tu móvil las opciones 'Permitir alertas' y 'Alertas de prueba'.

SEGÚN LA AEMET

Qué hacer ante una alerta roja

Intenta no salir de casa... El servicio Meteoaleta de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) notifica, hasta 72 horas antes, de fenómenos atmosféricos adversos a las CC. AA. y luego cada una de ellas establece sus propios niveles de alerta. Si el aviso es rojo, el riesgo es extremo y con peligro muy alto para la población por lo que

la propia AEMET insta a evitar desplazamientos innecesarios. **... ni para ir a trabajar.** Las empresas están obligadas por el artículo 21 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales a redistribuir la jornada para evitar las horas de máximo riesgo, facilitar el teletrabajo... Y si abandonases tu puesto hasta que fuese seguro, no podrían sancionarte.



*TELÉFONO DE ATENCIÓN A LOS FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS: 900 365 112

¡TE ENCANTARÁN!

Empanadas de suculentos sabores

Disfruta del contraste entre la ternura y jugosidad de sus rellenos y la firmeza crujiente de sus masas. Cunden mucho y están riquísimas



DE SALMÓN Y VERDURAS

16 1h

- 2 masas de empanada
- 1 calabacín, 1 cebolla
- 1 berenjena, 2 tomates
- 300 g de calabaza pelada
- 300 g de salmón en daditos
- 75 g de piñones
- 1 huevo batido
- Aceite, sal, pimienta, azúcar

Pela los tomates, quita las pepitas y trocéalos. Despunta la berenjena y el calabacín, y córtalos en daditos igual que la calabaza. Pela y pica la cebolla. Pocha esta 8 minutos. Agrega la calabaza y, a los 8 minutos, el calabacín y la berenjena, y sofríe 15 minutos más.

Incorpora el tomate, 1 cucharadita de azúcar, sal, pimienta y los piñones. Retira la verdura cuando esté al dente. Saltea el salmón en esa misma sartén. Precalienta el horno a 200°.

Extiende 1 masa sobre papel de hornear y cúbreala con verduras, dejando 1 cm libre por cada lado. Pon salmón encima. Tapa con la otra masa, sella los bordes, decora con los recortes y pinta con el huevo. Haz un agujerito y hornea durante unos 20 minutos.

DE ATÚN Y HUEVO COCIDO

II 4 45 min

- 2 círculos grandes de masa de empanada
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- ¼ kg de atún en aceite
- 150 g de tomate frito
- 350 g de aceitunas sin hueso
- 3 huevos, tomillo

Cuece 2 huevos en agua salada durante 10 minutos. Refréscalos en agua fría y pélalos. Limpia, lava y corta en juliana el pimiento.

Escurre el atún, reservando su aceite. Pela la cebolla, córtala en juliana y póchala durante 5 minutos en el aceite del atún. Añade el pimien-

to, rehoga unos 25 minutos y luego deja que se temple.

Agrega el tomate frito y el atún desmenuzado, y remueve para que se mezcle todo bien. Añade a continuación las aceitunas escurridas y cortadas en rodajas, así como los huevos picaditos.

Forra la placa con una hoja de papel sulfurizado y coloca uno de los círculos de masa. Reparte el relleno sobre él, dejando libre al menos 1 cm del borde, y cubre con el otro.

Humedece los bordes con agua y séllalos, remetiéndolos con los dedos o presionando con un tenedor. Decora con tiras de la masa recortada. Pincela con el huevo restante y hornea unos 20-25 minutos a 180°. Decora con tomillo.



TRUCO

También puedes prepararla con hojaldre o masa brisa: queda más ligera.

DE BACALAO CON PASAS Y PIÑONES

II 4 45 min + reposo

Para la masa:

- 350 g de harina de trigo
- 125 ml de agua mineral tibia
- 100 ml de aceite de oliva, sal

Para el relleno:

- 2 cebollas, 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes italianos
- 300 g de bacalao desalado
- 50 g de piñones pelados
- 50 g de pasas de Corinto
- 200 ml de salsa de tomate
- 1 huevo, 1 ramita de perejil, sal
- Aceite, pimienta, romero

Mezcla los ingredientes de la masa con las manos. Forma una bola, tápala con un paño y deja 30 minutos en la nevera.

Prepara el relleno. Pela y pica cebollas y ajos. Limpia y lava los pimientos y corta en daditos. Enjuaga el bacalao y córtalo igual. Sofríe la cebolla y el pimiento. Agrega el ajo y el bacalao, y rehoga 2-3 minutos.

Incorpora los piñones y las pasas, y saltea 2 minutos. Vierte la salsa, salpimienta y condimenta con perejil picado. Cuece 5 o 6 minutos y retira del fuego. Estira la masa con el rodillo sobre papel vegetal, hasta que esté fina, y corta un rectángulo de 20 x 30 cm.

Distribuye el relleno sobre la mitad, cubre con la otra mitad y sella los bordes. Pincha la superficie, pincela con huevo batido y hornea 25 minutos, en el horno precalentado a 190°. Decora con romero.





RELLENA DE CARNE, PIMIENTO Y HUEVO DURO

II 8 🕒 1 h + reposo

Para la masa:

- 300 g de harina, 100 ml de agua
- 100 ml de aceite de oliva, sal
- 1 sobre de levadura de panadería (5 g), 1 huevo

Para el relleno:

- 400 g de cerdo picado
- 2 pimientos rojos, pimienta
- 1 cebolla grande, sal
- 2 huevos, 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de salsa de tomate
- 1 lata de aceitunas verdes rellenas de anchoa
- 2 cdas. de aceite de oliva

Pon la harina en un bol y añade la levadura disuelta en el agua tibia, aceite y sal. Ama-

sa, forma una bola, tápala con film y deja reposar 1 hora.

Hornea los pimientos sin pelar y la cebolla pelada rociados con aceite 45 minutos a 200°. Pela el pimiento y córtalo a tiras. Corta la cebolla en plumas. Mézclalos con los ajos picados y la salsa. Cuece los huevos, salpimenta la carne y sofríela. **Extiende la mitad** de la masa en una superficie enharinada. Ponla en la placa de horno con papel sulfurizado y distribuye encima las verduras, el huevo a rodajas, la carne y las aceitunas. Deja libre un borde alrededor de unos 2 cm.

Cubre con el resto de la masa, presiona los bordes para sellarlos, enróscalos un poco y pinta la superficie con huevo batido. Hornea 20 minutos a 220°.



TRUCO

Más sabor: añade pimentón de la Vera a la masa antes de mezclar sus ingredientes.

EMPANADA VEGETAL DE TEMPORADA

II 4-6 🕒 1 h

- 500 g de harina
- 1 dl y ½ de aceite de oliva
- 1 dl y ½ de leche
- 400 g de patatas
- 200 g de acelgas
- 200 g de corazones de alcachofas en conserva
- 200 g de espinacas
- 200 g de repollo
- 2 dientes de ajo
- 2 cdtas. de semillas de comino
- Pimienta negra molida
- Perejil picado, sal, 1 huevo

Mezcla la harina, el aceite, la leche y sal. Amasa bien y deja reposar 30 minutos envuelta en un trapo de cocina en la ne-

vera. Pela y trocea las patatas. Lava espinacas, acelgas y repollo, y trocéalos. Hierva estos vegetales y escúrrelos. Escurre las alcachofas.

Lamina y fríe el ajo. Añade comino y echa en la verdura con perejil, sal y pimienta. Mezcla. Parte la masa en dos partes, una más grande. Extiende esta con un rodillo hasta darle las medidas de la bandeja de horno.

Monta y hornea la empanada. Cubre la bandeja con papel sulfurizado, pon la masa encima y echa el relleno. Precalienta el horno a 200°.

Estira la otra masa y cubre, cierra los bordes untándolos con huevo y apretando. Haz un agujero en el centro y pinta con huevo. Hornea 30 minutos.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

ESPAGUETIS CON SALSA DE VERDURAS



LUBINA A LA PARRILLA



ESCALOPINES DE TERNERA



TARTA DE CIRUELAS



LUBINA A LA PARRILLA

II 4 40 min

- 4 filetes de lubina
- 2 pimientos verdes
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 cebolleta, sal, pimienta
- 50 g de almendras picadas
- 1 ramita de romero
- Aceite de oliva

Corta los filetes de lubina por la mitad. Pela la zanahoria, despunta el calabacín y limpia los pimientos. Lava estas hortalizas y córtalas en tiras. Limpia la cebolleta, lávala y córtala en rodajas finas. Lava el romero, separa las agujitas y pícalas.



Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén y saltea las hortalizas en varias tandas, 2 minutos. Salpimiéntalas y retíralas. Agrega las almendras y el romero a la sartén, y saltéalos.

Calienta una plancha y asa los filetes de lubina, con la piel hacia abajo, durante 5 minutos. Dale la vuelta, salpimiéntalos y ásalos durante 1 minuto más.

Dispón la lubina en los platos y rocíala con un hilo de aceite, espolvoréala con las almendras y sírvela junto con las verduras.

ESPAGUETIS CON SALSA

II 4 1 h

- 350 g de espaguetis
- 2 berenjenas
- 3 tomates rojos maduros
- 1 pimiento rojo
- Queso fresco
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de cilantro
- Sal
- Aceite de oliva

Lava las berenjenas, el pimiento y los tomates, y sécalos. Disponlos en la placa, sazónalos, riégalos con un chorrito de aceite y espolvoréalos con unas hojitas de cilantro, lavadas y picadas. Tápalos con pa-



pel sulfurizado y hornéallos durante 45 minutos.

Cuece la pasta en agua salada el tiempo que indique el fabricante para que quede al dente y escúrrela.

Retira la verdura del horno, pélala y limpia el pimiento. Trocéala y pásala por la batidora, con un chorrito de aceite.

Corta el queso en daditos y rebózalo en el perejil, lavado y picado. Reparte la pasta en platos y sírvela acompañada de la salsa de verduras y decorada con el queso.

TARTA DE CIRUELAS

II 6 1 h

- 400 g de ciruelas
- 160 g de harina
- 100 g de requesón
- 100 g de yogur natural
- 100 g de azúcar
- ½ bolsita de levadura en polvo
- 2 huevos
- 60 g de mantequilla
- Aceite de oliva
- Canela en polvo
- Azúcar glas

Bate la mantequilla reblandecida con el azúcar hasta obtener una crema suave. Incorpora los huevos, de uno en uno, y sigue batiendo.



Agrega el yogur, el requesón escurrido y desmenuzado, una pizca de canela y la harina tamizada junto con la levadura.

Bate y vierte la masa resultante en un molde para tarta, de unos 24 cm de diámetro, previamente engrasado con aceite.

Lava las ciruelas, deshúelas y repártelas sobre la masa hundiéndolas ligeramente con los dedos.

Cuece la tarta, en el horno precalentado a 180°, 40 minutos. Retírala y déjala enfriar. Espolvorea con azúcar glas y sirve.

ESCALOPINES DE TERNERA

II 4 20 min

- 500 g de escalopines de ternera
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- 4 cdas. de harina
- 1 cda. de bayas de pimienta rosa
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Pela la cebolla. Raspa la zanahoria, lávala y sécala con papel absorbente de cocina. Limpia el apio, lávalo y sécalo también. Pica todo muy finamente.

Saltea las verduras en 2 cucharadas de aceite,



durante 4 o 5 minutos. Ve girándolas para que se hagan bien sin pegarse. Salpimiéntalas.

Reboza los escalopines ligeramente en la harina y dóralos durante solo 1 minuto por cada lado, con el resto del aceite.

Salpimienta la carne, añade las bayas de pimienta rosa y cocina durante 1 minuto más. Sirve los escalopines enseguida acompañados de las verduritas.

Otra versión. También quedan muy ricos con una guarnición a base de puré de patata y boniato.

La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 4 35 min

- 2 muslos de pollo de corral
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- 2 copas de brandi
- 1 patata grande
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta



Pollo de corral al horno

Un plato ideal para aprovechar restos de verdura



1. Salpimienta el pollo y corta las verduras en trozos grandes. Sofríe ajo, cebolla y puerro, y añade los muslos.



2. Agrega el resto de verduras, vierte un buen chorro de brandi y cuece a 180° durante media hora.



3. Dale la vuelta al pollo, echa más brandi y, tras otra media hora, pasa la cazuela al horno precalentado a 180°.



4. Hornea durante unos 30 minutos. Pela, corta y fríe unas patatas. Sirve el pollo junto con estas últimas.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Cuando preparo pollo**, suelo optar por uno de corral. Es algo más caro, pero se nota: su carne es más firme y su sabor más intenso.
- **Y ya que hablamos de sabor**, cuando horneas pollo puedes pintarlo antes con una mezcla de aceite de oliva, hierbas aromáticas como el tomillo y el romero, unas gotas de limón, sal, pimienta y ajo.
- **Si horneas el pollo** entero, métele también dentro un limón cortado por la mitad.

LECTURAS

Nº 3 790- 13 de noviembre de 2024

DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karme Izaquiere

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa

TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeka Alonso, Helena Arriaza, Iara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, 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
SECRETARÍA DE DIRECCIÓN Angels 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 Hombrevilla
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.

ARI FIPP

Mueble para comer	Función que se desempeña	La vasija o tinaja de Cristina	Carta algo tramposa	Convulsiona el reloj	Pared o tapia	Pelado de cabellos
Diligencia con envidia	Devorar el libro	Se estudia secundaria	Capa interna del molusco	Las cartas del futuro	Muy tieso, tirante	Estatuta de las personas
		Fué miembro de ETA				
Ella es... Gómez			Vigorizar, fortalecer			
Pierde el equilibrio		Señalar con mancha	Agente inmobiliario			
		Levanta o enaltece		Único en su especie		
Camino de Islandia	La calle de un pueblo		Un nombre de guerra			Consonantes de la línea
	Que se puede disolver		La última vocal			El cubo del azar
		Gran deseo de hacer algo			El final de la verdad	
		Se me parece mucho			Cerilla de símbolo P	
Atreverse con Rosa				Parece algo fácil		Cero patatero
Voz de gallina clueta				Elemento que desinfecta		Trabaja en el quirófano
		La inicial de Aurora				Situación de vigilancia o atención
		Avise del recibo				
Utiliza los EE.UU.			Ayudante de campo con un perro	La boba, en el convento		
Obstáculo o embarazo				Indica cierta repugnancia		
					Artículo en celo	
					Hervido madrileño	
Se parece a la bandurria				Mineral terroso		
La virtud del hierro				Cantar como una rana		
		Conozco el sudeste				
		Aldeano o rústico				
Griega con fama de peligrosa	Medio pecado		De todo solo la mitad	Nacida en Afganistán	La mitad de ocho	Se toma a las cinco
	Traje hasta los talones		Lo contrario al bien	Deriva de algo principal	Un poco de orden	Tardanza o lentitud
		Sin forma regular				
		Examen de boquilla			Isabel, para los amigos	
Silaba que no suena				Voluntad o gusto	Quieres con gran pasión	
Alero del tejado				Nos muestra extrañeza		Escuchar el sermón del capellán
			Maestro tibetano		Profesa el islamismo	
			Artículo de lo más neutro		La punta del diente	
Relativo al año			Oso amante del bambú			Símbolo del níquel
Final infinitivo de tercera			La inicial de Zacarías			Medio rectángulo
		Barro fino de los platos y las tazas		Separar de todo el resto		



SUDOKUS ★★ medio

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

★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

♦ Por todos es sabido que el perro es el mejor amigo de los humanos y por eso muchos lo tienen como mascota. Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 razas diferentes.

- Basset
- Beagle
- Bichón
- Bóxer
- Braco
- Bulldog
- Caniche
- Carlino
- Cocker
- Dálmata
- Dóberman
- Dogo
- Galgo
- Labrador
- Pastor

B	G	A	L	G	O	P	A	S	T	O	R
I	B	D	R	T	B	U	L	L	D	O	G
C	B	O	C	C	A	R	L	I	N	O	D
H	L	G	R	S	C	D	O	R	D	L	O
O	O	O	B	O	A	L	B	A	E	S	B
N	X	R	C	E	B	D	L	S	H	T	E
A	O	K	A	R	A	M	A	B	C	A	R
B	E	D	M	T	A	G	A	O	I	B	M
R	O	A	X	T	E	S	L	E	N	O	A
A	G	X	A	B	S	U	O	E	A	B	N
S	O	N	E	E	B	B	R	A	C	O	O
X	L	X	T	R	O	D	A	R	B	A	L

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.

	G		R					C
		C		O	E	G	M	
					A		O	E
O			G				N	A
M	N				C			R
R	M		E					
	A	N	I	R		O		
I					G		R	

Pista: Relativo a los alemanes.

					B		L	
B			I		A			P
	R	C	L		U			
E		I						C
	A	P				L	U	
U						P		R
			U		L	A	C	
L			P		R			E
	I		B					

Pista: Organización de Estado elegida por ciudadanos.

Por Olissip

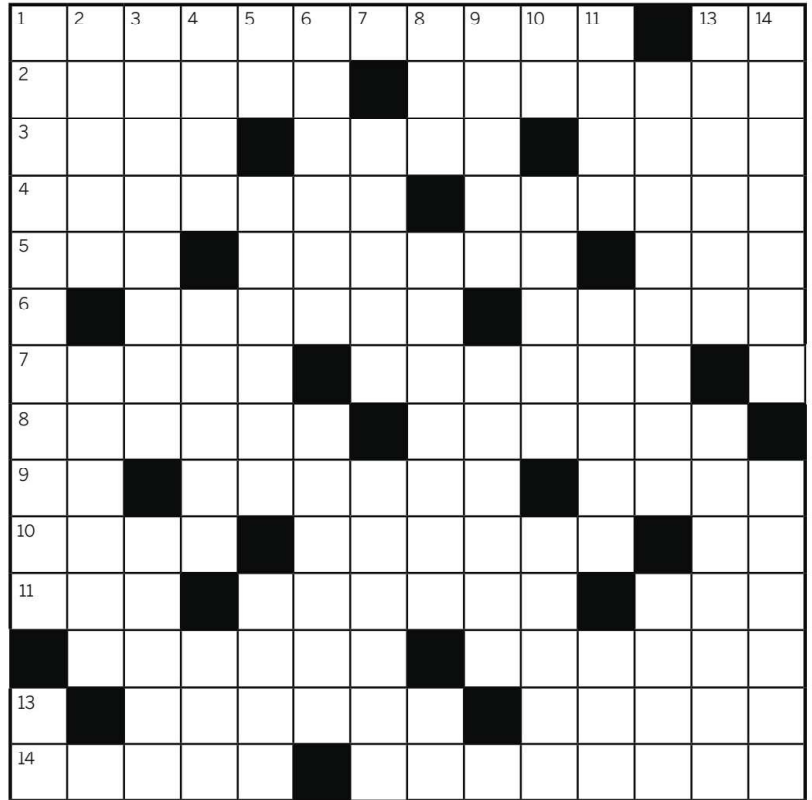
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Imparcialidad de juicio. Símbolo del actinio **2.** Espesos. Ave ciconiforme migratoria **3.** Acudiría. Bajo del caballo. Plantígrados **4.** Cubría con un forro. Modisto **5.** Instituto Nacional de Estadística. Hacer o decir leseras. Memoria informática **6.** Cien romanos. Trituras. Aleación de hierro y carbono **7.** En este momento. Arreglas provisionalmente. Símbolo del azufre **8.** Fundamentalrá. Capital griega **9.** Voz de mando. Sombrero romano. Ágata listada **10.** Marcharte. Provea de armas. Nota musical **11.** Título de cortesía inglés. Dormitorio. Diez veces ciento **12.** Conjunción. Devánale el hilo en el aspa **13.** Cinco romanos. Relativo al feudo. Emblema tallado o pintado **14.** Derribaba. Pesada, molesta.

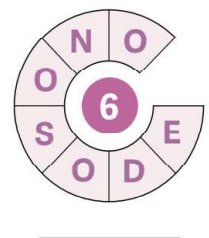
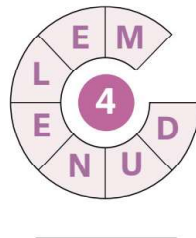
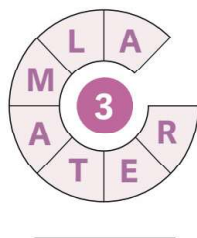
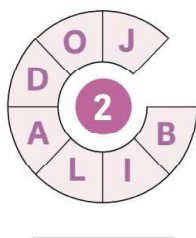
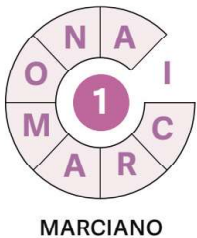
Verticales

1. Construíais edificios. Acude **2.** Residuo de los panales de cera. Recua. Símbolo del boro **3.** Juntaremos. Hongo muy apreciado **4.** Tostar. Arbusto leguminoso. Diosa egipcia de la guerra **5.** Negación. Mezclaré metales. En este lugar **6.** Nombre femenino. Da talud **7.** Mil romanos. Anda por distracción. Becada, ave limícola **8.** Eleve. Contracción muscular involuntaria. Artículo determinado neutro **9.** Deidad femenina. Remolcaba. Símbolo del nitrógeno **10.** Símbolo de la plata. Rasguñe. Sea suficiente **11.** Conjuntos de dos. Bote ligero. Preposición **12.** Causan estrés. Asesinó **13.** Echar de menos. Semejantes **14.** Unamos en matrimonio. Tejido leñoso de las plantas.



PALABRAS ENROSCADAS

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



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Ecuanimidad. **Ac.** 2. Densos. Cigüeña. **3.** Iría. Apeo. Osos. **4.** Forraba. Sastre. **5.** Ine. **6.** C. Muebles. **7.** Ahora. **8.** Basara. Atenas. **9.** Air. **10.** Petaso. Onix. **11.** Sír. Alcoba. **12.** Mill. **13.** V. Feudal. Tótem. **14.** Abatía. Onerosa.

Verticales:

1. Edificabais. **Va.** 2. Cerdón. **3.** Uniremos. **Trufa.** **4.** Asar. **Urape.** **Net.** **5.** No. **Aleare.** **Aquí.** **6.** Isabel. **7.** M. Pasea. **Arcea.** **8.** Ice. **Espasmo.** **Lo.** **9.** Diosa. **10.** Ag. **Arate.** **11.** Baste. **12.** Estresan. **Matto.** **13.** Ahorar. **14.** Casernos. **Xilema.**

Horóscopo



Anne Hathaway (42).

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Pon en orden tus cuentas y de esta forma evitarás que un gasto imprevisto acabe por alterar tu economía. Si de pronto te encuentras con alguien de tu pasado sentimental en el trabajo, muéstrate diplomática y no dejes traslucir tus emociones o podrías salir seriamente perjudicada, nunca es bueno mezclar esos dos terrenos. Si llega hasta ti algún chisme sobre la persona que está a tu lado, ignóralo, no tiene ninguna base.

TAURO

20 abril-20 mayo

Adopta de inmediato hábitos más saludables o tu energía y tu salud podrían resentirse pronto. **Tu suerte en el terreno económico cambiará,** se cerrará el ciclo de vacas flacas que venías atravesando. Deja de amargarte por algún asunto sentimental del pasado de tu pareja, ya ha caducado.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Sentirás deseos de renovarte, de cambiar algunos aspectos de tu vida. Hazlo, te sentará genial. **Reprime esos pronto que te hacen saltar a la primera de cambio,** no te beneficia en nada. Ten más paciencia y utiliza bien el don de la comunicación que posees, especialmente con tu amor.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Retoma la relación cordial con tus compañeros de trabajo para que todo te funcione mejor. Si estás más cómoda, estarás más concentrada. Es también un buen momento para hablar largo y tendido con tu pareja, cuéntale lo que te preocupa y confirma que vuestros objetivos son los mismos.

LEO

23 julio-22 agosto

Te esperan cambios que repercutirán muy positivamente en tu estado anímico y emocional. **Recuperarás tu forma optimista de ver la vida.** Tu estado físico es cada vez mejor, solo te falta fortalecer tu mente, librate de las ideas negativas. Ten cuidado con cierta persona que acabas de conocer.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Surgirán imprevistos en el trabajo con algo que tienes por la mano. Si te concentras sin alterarte lo resolverás. Etapa de inestabilidad económica, deja de desestresarte comprando compulsivamente. **Sentirás un flechazo por alguien con quien vivirás una gran pasión.** Serás correspondida.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Los astros protegen ahora tus relaciones personales de todo tipo. **Tu vida social se reactivará y cobrará mucha importancia.** Esto repercutirá favorablemente en otros ámbitos como el profesional y el sentimental. El amor volverá a sonreírte y hasta es posible que en estos días des con tu alma gemela.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Las circunstancias que vives, aunque te parezcan negativas, son favorables para ti. **Relájate y deja fluir los acontecimientos, todo se solucionará.** No tengas tantos prejuicios en el amor, estás a la altura de la persona que te gusta. Atrévete a dar algún paso para que comprenda lo que sientes.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Controla tus impulsos y tus palabras, sobre todo en el ámbito laboral. No te prives de decir lo que quieras pero no te pases. Tampoco es momento para reivindicaciones, igualmente caerían en saco roto. **El amor anda ahora un tanto esquivo, no des pasos en falso** de los que podrías arrepentirte.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Esta semana notarás bastante alivio en el terreno económico. **El dinero llegará a ti con mayor facilidad y no te surgirán gastos imprevistos.** Estás en momentos muy favorables, tendrás la energía a tope y tu creatividad estará bastante en alza. El amor, en cambio, podría jugar alguna mala pasada.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Aunque el ambiente que te rodea esté exaltado, mantén la calma en todo momento. A alguien de tu entorno le interesa que pierdas los papeles. **Te espera una semana intensa en el amor,** empezarás a percibir señales de una persona que te gusta y que hasta ahora no te había hecho caso. Aprovéchalo.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



BELÉN ESTEBAN



ANABEL ALONSO



LEONARDO DICAPRIO



RUTH LORENZO



RYAN GOSLING

ARIES

21 marzo-19 abril

Cierto movimiento astral impide que lo que prestas vuelva a ti. Tenlo en cuenta, podrías verte perjudicada. El ambiente a tu alrededor estará algo pesimista, no dejes que tu buena energía disminuya ni te contagies de las vibras negativas. **Ten más paciencia con tu amor,** no te compliques la vida por menudencias.

Tarot
ALICIA GALVÁN®

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fijo, 1,57 € / minuto red móvil, iva incluido. Mayores de 18 años.
Alejada S. L., Apartado de correos 145, Código Postal 38200, Santa Cruz de Tenerife, Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta
en temas de amor

93 122 25 76

VISA ECONÓMICA

Tu consejera
Amor Salud Dinero Trabajo
amiga.
De ti a ti

806 450 223

Consultas claras
y precisas

coste máximo: red fija 1,21 red móvil 1,57 el/min iva incluido. Mayores 18 años.
Servicio Ofredidcomi/Repasos de Voz Ivan y Eric SL Ap. Correos 6 43870 Ampostas

Feliz cumpleaños



Una carrera marcada por su físico

Empezó como modelo con 16 años y a los 20 debutaba en el cine. El trampolín de su carrera fue 'Ghost', en los 90. La actriz, que cumple 62 años el 11 de noviembre, arrasó a los 34 años en 'Striptease'.



Demi con su ex, Bruce Willis (69), con el que tiene tres hijas. Rumer, de 36 años, Scout, de 33, y Tallulah, de 30. El actor, al que Demi sigue muy unida, sufre demencia frontotemporal una enfermedad degenerativa y sin cura.

DEMI MOORE

CUMPLE 62 CON NUEVA PELÍCULA Y PENDIENTE DE BRUCE WILLIS

La actriz causa sensación con 'La sustancia', un filme de terror sobre una mujer que no quiere envejecer

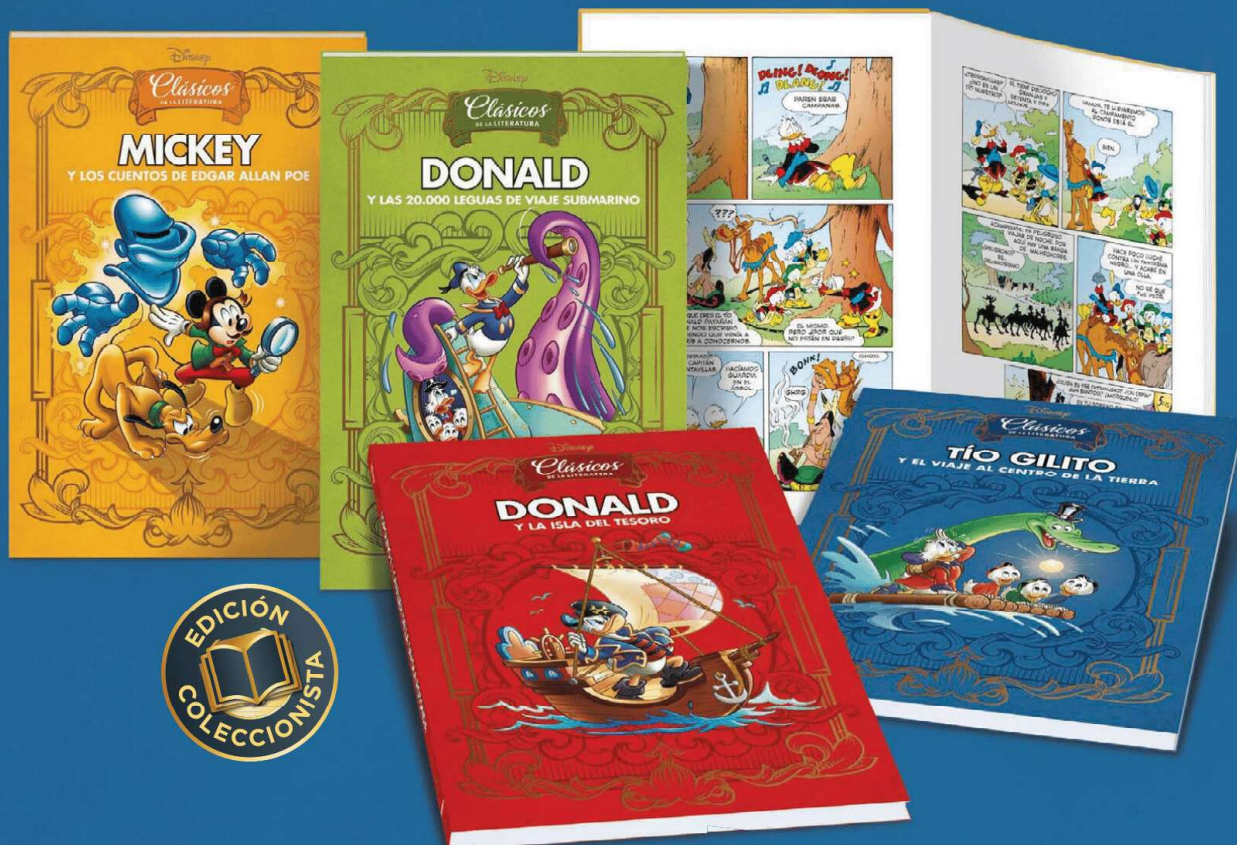
Demi Moore vuelve a brillar en Hollywood. La actriz, que arrasó en los 90 gracias a su papel en 'Ghost' y sorprendía con su espectacular físico a los 34 años en 'Striptease', se pone en 'La sustancia', su último film, en la piel de una vieja gloria de la televisión que sucumbe a la presión estética. Un trabajo con el que Demi, que cumple 62 años con una figura envidiable, ha causado sensación. La actriz vive muy pendiente de su ex, Bruce Willis, padre de sus tres hijas, que sufre desde 2022 demencia frontotemporal. **L**



Disney

Clásicos

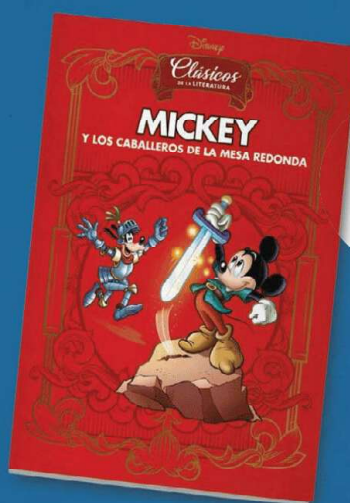
DE LA LITERATURA



Redescubre los grandes clásicos con Mickey y Donald.

Las obras maestras de Dumas, Verne, Stevenson, Poe y muchos otros, adaptadas con todo el humor de los personajes Disney.

Con Disney la literatura es ¡otra historia!



OFERTA DE LANZAMIENTO
2,99
EUROS

Suscripción ya disponible
en www.clasicosliteratura.es

Consíguela en tu punto de venta a partir del 5 de noviembre

RBA



P
PITILLOS

Mujeres Auténticas

Elegancia en cada pisada, confort en cada momento



Descubre la nueva colección en tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.

Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.