LECTURAS

POR PILAR EYRE

KATE REAPARECE PARA RESCATAR A LA CORONA

LEIRE DE LA OREJA DE VAN GOGH

"Se me tomó por el pito del sereno"

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
8 428019 000026 03791

EXCLUSIVA

"ESTE BEBÉ ME HA SALVADO LA VIDA"

Isa Pantoja embarazada

RADIANT

Desde 1948

www.radiant.es @radiantwatchesandjewels /RadiantRelojes @radiantwatchesandjewels

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.791 - 20 noviembre 2024

4
ISA PANTOJA, EMBARAZADA
La hija de Isabel Pantoja y Asraf Beno esperan su primer hijo en común. "Este bebé ha sido mi salvación", nos cuenta en exclusiva.

14 a 16. **Siete días.**

24. **Harry y Meghan**
En el punto de mira de Donald Trump.

32. **Los famosos, solidarios**
Rosalía y Miguel Ángel Silvestre, entre otros, se vuelcan con Valencia.

36. **Maribel Vilaplana**
Así es la periodista con la que estuvo comiendo el presidente Mazón.

38. **Aitana, muy cercana a Ana Duato**
Pese a su ruptura con Miguel Bernardeau, mantiene una relación estrecha con su exsuegra.

42. **Enrique Iglesias, gran estrella de Los 40 Music Awards**
La gala recaudó casi medio millón de euros para los afectados por la dana.

42. **Leire Martín**
Habla a corazón abierto de su salida de La Oreja de Van Gogh.

50. **María del Monte**
El botín del robo a su casa supera los 180.000 euros.

52. **Jan Orozco cumple 18 años**
El hijo de Antonio Orozco ha heredado de él su pasión por la música.

56. **El diario de Jorge**
"Soy fan de Verónica Castro, una mujer muy cercana y cariñosa".

58. **Fabiola Martínez**
Quiere que su hijo tenga un papel en la fundación.

60. **Rafuel, el chef que arrasa en las redes**
"Soy un abuelo muy presente, me gusta cocinar para mis nietos".

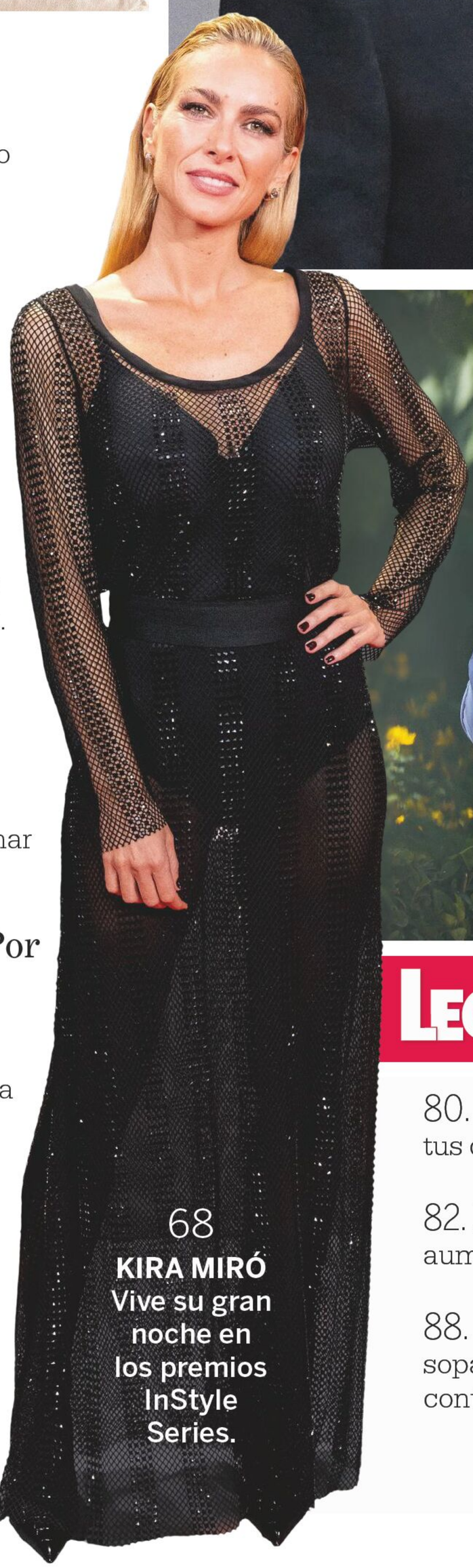
62. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
Piden cinco años de prisión a El Cigala por violencia machista contra su exmujer.

66. **Ray Nicholson**
Jack Nicholson ya tiene heredero en Hollywood.

96. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

18
KATE MIDDLETON
Obligada a dar el gran paso en plena enfermedad de Camila. Por Pilar Eyre.



40
CARLO COSTANZIA
Salpicado en la causa contra sus hijos.

68
KIRA MIRÓ
Vive su gran noche en los premios InStyle Series.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Alivio rápido para tus cervicales.

82. **Nutrición** La dieta que aumenta tus defensas.

88. **Cocina** Las sopas más contundentes.

“Al saber que estaba embarazada me cambió el chip. Desconecté. Me dije: ‘Ni una preocupación más”

“Esta vez quiero experimentar qué es estar embarazada y que la gente se alegre de verdad, no porque no queda otra”

Isa será de nuevo madre en primavera. Hace unas semanas, después de que Isabel Pantoja no se preocupara por ella cuando fue operada de urgencias de apendicitis, Isa decidió romper con su madre y revivió lo sola e indefensa que se sintió siempre de niña a su lado.

Hace tan solo dos meses, cuando fue operada de apendicitis, Isa (29) y Asraf (28) decidieron ir en busca de un bebé, algo que estaba en sus planes desde hace tiempo. “Nunca pensábamos que iba a ser tan pronto”, dice Isa.

EXCLUSIVA

ISA PANTOJA NOS ANUNCIA QUE VA A SER MADRE CON ASRAF

“Este bebé es mi salvavidas”

Un año después de darse el “sí, quiero”, la pareja cumple su sueño. La hija de Isabel Pantoja, que está de dos meses, nos confiesa cómo este bebé tan deseado la ha rescatado del infierno en el que cayó cuando decidió romper definitivamente con su madre

“Este segundo embarazo es lo que tiene que ser, lo que todo el mundo espera”

“El primero era como mi lucha por sacarlo adelante, mi proyecto, mi todo. Lo intenté proteger desde el primer momento”

Isa Pantoja y Asraf Beno comparten su enorme felicidad en nuestras páginas al anunciarnos en exclusiva que van a ser padres. Un sueño anhelado por la pareja, que ha rescatado a la joven del infierno que vivió durante semanas, tras romper definitivamente la relación con su madre. “Este bebé ha sido mi salvavidas” nos confiesa emocionada.

“Mi hijo mayor fue un bebé juzgado sin haber nacido todavía. Ahora nadie me va a juzgar”

▸¡Enhorabuena!

-¡Estoy embarazada de dos meses, nueve semanas! Ha sido una sorpresa, nunca pensábamos que iba a ser tan pronto. Ha sido después de lo de mi apendicitis cuando hemos dicho: “Vamos a intentarlo”. ¡Y fue a la primera! Después de la operación hubo dos ocasiones en la misma semana, y fue ahí. Estoy superfeliz.

▸¿Cómo viviste descubrir que estabas embarazada?

-Tenía 17 días de retraso, pero pensaba que podía ser por lo de la operación, por la anestesia, los antibióticos. No me quería crear una ilusión y luego pasarlo mal. “¡Como no lo esté… Me da miedo hacerme la prueba!”, pensaba. Asraf estaba convencido de que podía estar embarazada y un amigo me fue a comprar la prueba a la farmacia. Al hacerla le dije a Asraf que lo mirara él. Grabé todo el momento, él me dijo: “¡Ostras!”. Yo no sabía si era que sí o era que no. Lo miré y ¡era positivo!

▸¿Cómo fue ver el positivo?

- Nos abrazamos. Tenía muchas ganas de decírselo a todo el mundo. Me apetecía que la gente me dijese: “¡Enhorabuena!”.

▸¿Tienes antojos?

- El más raro lo tuve un día a las ocho y media de la mañana, me comí mis macarrones a la boloñesa. También tengo antojo de dulces cuando yo jamás los como. Me encuentro bien, tengo náuseas por las mañanas.

▸¿Cómo fue tu primera visita al médico?

-Fue a las seis semanas, me dijo que estaba todo bien y escuchamos el corazón. Vinieron Asraf y mi hijo y lo vieron. Estaban los dos encantados, lo grabaron todo. Quiero que me acompañen en todo el proceso y además son muy protectores y me cuidan mucho.

▸Tienes bastante tripita para estar de dos meses.

- Ha salido de repente, puede ser porque ya he tenido otro hijo. En el primero hasta los cuatro meses no tenía tripa.

▸¿Que prefieres? ¿Niño o niña?

- Me gusta mucho el carácter de los niños, estoy acostumbrada a tener un niño, ya sé lo que me espera, tiro más a los chicos. Asraf quiere tener una niña, ellos son tres hermanos.

▸¿Cómo fue el momento en el que contaste a tu hijo que iba a tener un hermano?

-Se lo dijimos los dos, a los cinco minutos de enterarnos. Él siempre ha querido tener un hermano pequeño, es superfeliz. Ya tiene 11 años, me comprende y me ayuda muchísimo en casa, ahora con el bebé también me ayudará.

▸Llevabais un tiempo queriendo ser padres.

-He pasado casi un año sin tomar anticonceptivos, dicen que si llevas mucho tiempo tomándolos luego cuesta un poco más. Pensaba que tardaría en quedarme embarazada porque mi cuerpo no iba a ser igual. ¡No

me ha costado nada! Pero me he dado cuenta de que mi útero es de fuerza. ¡Vamos a por la niña! [risas].

▸Decías que si no eras madre antes de los 30 ya no querías quedarte embarazada.

-Sí, para que no se llevaran tanta edad los hermanos. Además, ahora estoy bien, puedo. Tengo ganas de estar con el bebé, no me vale simplemente decir: "Quiero un niño".

▸Después del impacto inicial, ¿qué sentiste?

-Me quedé un poco en shock, con miedo, como si fuera primeriza, me duró muy poco. Del primer embarazo creo que no era ni consciente hasta que no pegó la primera patada, con tantas preocupaciones que tenía. También me quedé un poco desubicada porque pensé: "Mi hijo ha tenido la oportunidad de conocer a mi familia. Y al final este bebé va a nacer sin culpa de nada, pero va a tener unas consecuencias en la vida. Que todo es por decisiones que he tomado como una persona adulta ya".

▸No ha sido decisión tuya, te han abandonado. ¿Qué más podías hacer?

-Soy muy consecuente con las decisiones que he tomado y voy a darle todo el amor del mundo.

"Cambiar mi relación con mi madre por este bebé es algo que no está en mi mano"

▸En este embarazo eres dueña de tu vida, en el primero eras menor de edad.

-Son muy diferentes, pero el amor es el mismo. No quería pasar por lo que pasé en mi primer embarazo, tenerlo todo desestructurado. Ahora tene-

A Isa se le nota ya, con solo dos meses, la barriguita. "Ha salido de repente, puede ser porque ya he tenido otro hijo. En el primero hasta los cuatro meses no tenía tripa", dice. Tiene un hijo de 10 años con Alberto Isla.

mos la casa, nos hemos casado, lo tenemos todo terminadito y bien para darle una estabilidad.

▸En tu primer embarazo sufriste mucho emocionalmente.

-Yo estaba también ilusionada. Los dos son embarazos especiales, pero a lo mejor el primero, después de cómo lo pasé, fue más especial. La primera vez que iba a ser madre nadie me dijo: "¡Pues que mal!". Pero tampoco fue una alegría de locos porque era muy joven. Nadie me dio la enhorabuena. Quiero experimentar qué es estar embarazada y que la gente se alegre por ti, pero de verdad, no porque no queda otra. Este embarazo es lo que tiene que ser, lo que todo el mundo espera. El primero era como mi lucha por sacarlo adelante, mi proyecto, mi todo. Lo intenté proteger desde el primer momento. A mi hijo siempre lo he protegido. Sentía que estaba completamente juzgado ese bebé sin haber nacido todavía. Ahora nadie me va ya a juzgar, al contrario, todo el mundo me va a decir enhorabuena y necesito un poquito de eso. La gente me ha visto pasarlo muy mal hace un mes, y ha sufrido y empatizado mucho conmigo. Me han escrito muchísimas personas, ha sido una alegría enorme y sé que a ellos también les va a dar felicidad verme bien.

"Yo tiro más por los niños. Asraf quiere tener una niña, porque ellos son tres hermanos"

▸Vas a dar a este bebé todo el amor que no te dieron.

-Voy a hacer lo mismo que he hecho con el primero, voy a intentar darle lo mejor.

▸Tu estancia en el hospital fue determinante para que decidieras no esperar más a tu madre. ¿Cómo recuerdas aquellos días tan duros?

-Viví emociones malas pero también buenas, me di cuenta que hay mucha gente que me quiere. Hablar de esos días me produce mucho dolor. Por mi salud no quiero revivir esto.

▸Después confesaste que te sentías abandonada por ella.

-En ese momento estaba embarazada pero no lo sabía. Estaba más sensible y yo creo que también fue distinto por eso. No pensaba nunca que iba a llorar en esa entrevista, ni quedarme en bucle tantos días. Estaba muy mal, fatal. Enfadada, angustiada, triste. Veía cualquier cosa y lloraba sin parar, o me afectaba demasiado si decían algo que era mentira, tenía un humor de perros. Me pasé semana y media del sofá a la cama. A Asraf le tenía frito. Mi hijo tiene una edad en la que se entera de cosas, los días en los que he estado mal no podía hacer los deberes con él, pero sí que jugaba al pádel con él. Hay que esforzarse, ellos no tienen culpa y tampoco tienen por qué enterarse. Ha podido notar algo, pero he intentado hacer mi vida normal cuando él venía por las tardes. Esos días no dormía nada, pasaba unas noches malísimas. Si me hablas de esos episodios que viví, sigo pensando igual, poniéndome mal y sigo sensible, pero eso no me va a condicionar a transmitirle mis miedos y mis paranoias, ni a mi hijo, ni por supuesto al bebé.

▸La gente que te quiere estaba muy preocupada por ti.

-Cuando ya me enteré de que estaba embarazada me cambió el chip de estar todo el día recordando cosas que me dolían o hablando con gente para que me contaran cosas que me habían pasado. Desconecté. Me dije: "Ni una preocupación más". Me dio tanta felicidad que se fue. Si hubiera sabido que iba a ser madre, no habría hecho la entrevista. No puedo estar alterándome, no hago nada y me perjudico. Le viene bien al bebé, pero también a mí, para no

"A mi hijo mayor se lo dijimos Asraf y yo juntos a los cinco minutos de enterarnos. Él siempre ha querido tener un hermano pequeño"

"Quiero que los dos me acompañen en todo el proceso, son muy protectores y me cuidan mucho"

Isa y Asraf se casaron en octubre de 2023 y hace tan solo unos meses se mudaban a un precioso piso en El Puerto de Santa María (Cádiz), donde han formado ya una familia feliz junto al hijo de Isa.

estar machacándome, y querer saber cosas que no me van a ayudar.

▸Te has quedado embarazada en uno de los peores momentos de tu vida.

-Esto ha sido como un flotador.

▸El bebé te ha venido a salvar.

- Sí, un salvavidas. Pero no buscado. No dices: "Voy a tener un hijo para que sea un salvavidas", de repente viene. Algunos decían que yo quería irme de mi casa, que utilicé el primer embarazo para eso. No, Isa Pi no se dedica a tener bebés cuando quiere salir de algún sitio.

▸Hasta ahora no habías verbalizado que te sentías huérfana por segunda vez.

-Nunca había profundizado tanto en mi adopción, ni cuánto era eso de importante en mi relación con mi familia. Ahora no pienso en eso.

"Con este bebé voy a hacer lo mismo que he hecho con el primero, intentar darle lo mejor"

▸¿Cómo has aprendido a no repetir con tu hijo lo que hicieron contigo?

-Lo más sencillo del mundo, la normalidad. Mi hijo viene a casa y no hay una pelea que él vea. Le protejo pero él me pregunta por las cosas, sobre todo por mi adopción. Ya lo hablé con él hace unos años, pero hace poco se lo he vuelto a contar de una manera natural para que lo sepa por mí. Uno no sabe si ya tiene una edad que puede buscar algo en Internet o que le pueden decir algo en el colegio. Él me pregunta y yo le respondo. No le miento en nada. No le cuento todo con detalle, la clave está en no mentirle. Prefiero

Asraf ha sido siempre uno de los grandes apoyos de Isa en su complicada relación con su madre. Ahora la pareja verá cómo su hijo nace alejado de su abuela materna. "Este bebé va a nacer sin culpa de nada, pero vivirá las consecuencias de las decisiones que yo he tomado como una persona adulta", dice Isa.

mil veces contar yo las cosas a mi manera, que tenga confianza y pasar tiempo con él, muchísimo. He intentado hacer con él algunas cosas que conmigo hacían mal, pero ya con los nueve, diez años, que es la época que a mí me marcó. Es en la edad en la que empiezo a ser consciente de todo lo que me está pasando, cuando te das cuenta que hay cosas que te duelen. Siempre he estado con mi hijo y con esta edad he tenido más cuidado en prepararle para lo que se pueda enterar en un futuro; también dándole un poquito más de libertad, poder ir a la casa de un amigo, que un amigo venga. Darle confianza. Cuando viene a casa nos ponemos a hacer cosas con él, me pongo a dibujar. Soy muy niña todavía para esas cosas, me encanta.

▸¿Nota tu falta de cariño?

-Es muy protector y lo nota todo, lo intuye. Él sabe que yo en casa no he tenido esa protección, y que me he sentido diferente. Por eso, protege más.

▸A esta nueva maternidad, ¿cómo te enfrentas?

-Con mucha ilusión, quiero hacer lo mismo, cambiaría alguna cosa, no quiero darle chupete, pero son cosas que son un poco de experiencia. Con este bebé Asraf quiere poner la cuna de colecho justo al lado de nuestra cama, quiere que esté a su lado, que le pueda dar la mano. Yo no quiero, pienso que se tiene que acostumbrar a dormir en su cuna, no me importa levantarme.

▸Asraf es musulmán. ¿Vais a inculcarle alguna religión?

-No lo vamos a bautizar. Aunque tengamos una religión diferente Dios solo hay uno, lo importante es saber lo que está bien y lo que está mal, eso te lo enseñan en las dos religiones.

“No quería pasar lo que pasé en mi primer embarazo, tenerlo todo desestructurado”

“Ahora tenemos casa, nos hemos casado. Lo tenemos todo bien para darle estabilidad”

La hija de Isabel Pantoja asegura que está dolida con los que en su momento dijeron que cuando se quedó embarazada de su primer hijo lo hizo porque quería huir de Cantora. “Isa Pi no se dedica a tener bebés cuando quiere salir de algún sitio”, sentencia.

Isa asegura que tiene claro que Asraf es un padrazo. Es algo que ha tenido oportunidad de comprobar al ver a su marido interactuar con su hijo, con el que se ha llevado siempre de maravilla.

“El otro día escuché el corazón y es algo que te deja en shock. Mide medio centímetro y ya tiene latido”

“Estoy disfrutando del momento, pero tienes como una responsabilidad de repente”, dice Asraf

▸¿Os habéis planteado tener otro hijo mediante adopción?
- Me encantaría y a Asraf también. Lo pienso un montón de veces, para mí no es una segunda opción, antes de quedarme embarazada pensé que no me importaría adoptarlo. Entiendo que no se ponga fácil, porque hay que pasar exámenes psicológicos y todo eso.

▸¿Has pensado en demandar a tu hermano por el episodio de la manguera que tuviste que sufrir en Cantora?
- Está prescrito, pero si no lo estuviera, ahora mismo, con esta ilusión, no lo haría. No quiero fastidiarles la vida. Nunca ha sido mi intención querer joderle. He contado algunas cosas porque ya se estaba diciendo tanto durante tantos años, que ya me tocaba. Hay cosas que no cuento porque no van a aportar nada, ni a mí ni a él y porque eso hace daño, no merece la pena.

▸Tu madre va a volver a ser abuela. ¿Podría cambiar la situación con tu embarazo?
- No está en mi mano.

▸Acabas de cumplir 29 años.
-Fui muy feliz, no hice gran cosa, comí con unos amigos y ya, pero lo tengo todo. Tenía esa sensación, aunque no haya nacido, de que ahora somos como cuatro, de que ya estamos todos.

▸Asraf está emocionado.
- Es como un niño, porque claro, él no sabe lo que es un embarazo. Es un padrazo. Ya está mirando todo, es muy previsor, yo no soy tanto de mirar las cosas con tiempo. [Asraf entra y se añade a la conversación].

▸Enhorabuena, Asraf ¿Cómo te sientes?

Asraf. Con alegría, con ilusión, flipando con el proceso. El otro día escuché el corazón y no veas, es algo que te deja en shock. ¡Mide medio

“Hemos decidido que no lo vamos a bautizar. Aunque tengamos una religión diferente, Dios solo hay uno”

centímetro y ya tiene latido! No hay palabras. Estuvimos muy atentos a las cosas que nos decía la ginecóloga, cuidando un montón de Isa. Ya hemos visto también cómo poner la habitación.

▸¿Tenéis ya habitación para el bebé?

Isa. Sí, hay una habitación que es mi vestidor que me ha durado poquísimo [risas], lo voy a cerrar.

Asraf. Estoy viendo muchos vídeos de bebés, estoy cogiendo muchos consejos, tengo las aplicaciones en el móvil, cada semana vas viendo cómo va el proceso, cómo va el cambio y con ganas de que llegue ya. ¡Ah! Ya tengo peluche, es uno que me regaló Isa por mi cumple. Disfrutando el momento, de repente tienes como responsabilidad. Te vas haciendo a la idea.

▸Asraf, ¿se lo has contado a tus padres?

Asraf. ¡Les ha hecho muchísima ilusión! Están muy contentos por ser abuelos. Mis hermanos se quedaron un poco sorprendidos porque ya alguna vez les hemos vacilado y pensaban que eran bromas. Les tuvimos que enseñar la prueba. Se pusieron a llorar de alegría, es el primer nieto en la familia.

▸Ahora estás opositando.

-Sí, a policía nacional, estoy supercentrado y en busca de trabajo, así que aprovecho y lo digo por si alguien quiere contratarme.

Por Karmele Izaguirre
Fotos: Garófano y Pedro Pernía.
Peluquería y maquillaje: Pitu Sánchez con productos K89 Hair.

Asraf asegura que a sus padres les ha hecho muchísima ilusión saber que van a ser abuelos. “Mis hermanos se quedaron un poco sorprendidos porque ya alguna vez les hemos vacilado y pensaban que era broma”, nos cuenta.

Siete días

TRABAJA CON BEN AFFLECK

JENNIFER LOPEZ AFRONTA SU ESTRENO MÁS DIFÍCIL

De blanco inmaculado, con un vestido de punto sin mangas y el pelo recogido, Jennifer Lopez ha intentado poner al mal tiempo buena cara en el estreno londinense de su última película, 'Unstoppable'. Su ex, Ben Affleck, es productor de la cinta, pero dado lo reciente de su divorcio –firmado hace 3 meses– no acudió a la alfombra roja para evitar coincidir con ella. En otro evento, Ben ha dicho que Jennifer "está espectacular" en la película. La actriz y cantante no ha dado declaraciones sobre él.

Una película basada en una historia real

'Unstoppable', que se estrena el 16 de enero en Prime Video, cuenta la historia de Anthony Robles, un joven que nació sin una pierna y se convirtió en campeón de lucha libre. Jennifer Lopez (55) da vida a su madre.

CON SU ÚLTIMO DISCO

Taylor Swift hace historia en los Grammy

Los premios más prestigiosos de la música, los Grammy, han desvelado la lista de nominados para su 67ª edición, que se celebrará el 2 de febrero. Y en ella, Taylor Swift (34) ha batido un nuevo récord. La cantante se ha convertido oficialmente en la mujer con más nominaciones a Álbum del Año de la historia de los Grammy al conseguir colarse por séptima vez en esta categoría con su último disco, 'The Tortured Poets Department'. La gran rival de Taylor el 2 de febrero será Beyoncé, que competirá con su álbum 'Cowboy Carter'.

Katy Perry (40) es madre de una niña de 3 años junto a Orlando Bloom. En la gala fue de Versace.

Charlize Theron (49) lució un look de Schiaparelli diseñado por Daniel Roseberry.

Heidi Klum (51) apostó por un estampado floral obra de Monique Lhuillier.

LA EX Y LA PAREJA DE ORLANDO BLOOM

MIRANDA KERR Y KATY PERRY, JUNTAS DE FIESTA

La modelo y la cantante, en una gala solidaria en Los Ángeles

Miranda Kerr (41), de Pamella Roland. La modelo, tras divorciarse del padre de su primer hijo, Orlando Bloom, se casó en 2017 con el millonario Evan Spiegel, con el que tuvo tres hijos más.

La gala Baby2Baby, destinada a recaudar fondos para niños en situación de exclusión social, reunió en Los Ángeles a un sinfín de famosos. Y allí pudimos ver el encuentro entre Miranda Kerr y Katy Perry. La modelo estuvo casada con Orlando Bloom entre 2010 y 2013, mientras que la cantante sale con el actor desde 2016. Entre ellas hay buena relación: es habitual que el hijo que Miranda y Orlando tuvieron acompañe al actor y a Katy en sus vacaciones.

LA ACTRIZ DE 'BARBIE'

MARGOT ROBBIE, PRIMER PASEO CON SU HIJO

El pasado 17 de octubre, Margot Robbie (34) daba a luz a su primer hijo junto a su marido, el productor británico Tom Ackerley (34). Y ahora la actriz se ha dejado ver en Los Ángeles dando el primer paseo con su bebé. Margot y su marido se conocieron en 2013, tras trabajar juntos en una película, y a partir de ahí nació una amistad. "Fuimos amigos durante mucho tiempo antes de ser nada más", asegura la actriz. En 2016 se casaron y hoy tienen una productora juntos.

"Quiero tener muchos hijos"

Margot asegura que creció en una familia de cuatro niños y quiere tener más de un bebé.

MÁS CERCA DE LA NOMINACIÓN

Demi Moore allana su camino hacia los Oscar

En pleno éxito por 'La sustancia', la sátira sobre los cánones estéticos de Hollywood con la que Demi Moore (62) ha vuelto a la primera línea, la actriz se ha apuntado otro tanto al estrenar nueva serie, 'Landman'. Demi acudió a la première en Londres junto a sus compañeros, Jon Hamm y Billy Bob Thornton. Tras tiempo relegada a papeles menores –y tras estar un año entero sin trabajar, cuidando de Bruce Willis–, este 2024 Demi ha vuelto con fuerza y ya suena como aspirante al Oscar por 'La sustancia'. Sería su primera nominación.

RBA

CREATIVA

IDEAS FÁCILES DE CROCHET

Nº 4
ADORNOS CREATIVOS DE GANCHILLO

EL 11 DE NOVIEMBRE EN TU QUIOSCO

Kate ha reaparecido para reparar la imagen anticuada de la monarquía, pero su semblante deja dudas: ¿estaba preparada?

Pese a que ha finalizado la quimioterapia, sigue enferma y le recomiendan no mezclarse con multitudes, pues sus defensas son bajas

Kate Middleton fue la gran atracción de la Familia Real durante el Día del Recuerdo, en el que se homenajea a los veteranos y caídos de las Fuerzas Armadas. La princesa lució tres amapolas en honor a los tres hermanos de su bisabuela, que perdieron la vida en la Primera Guerra Mundial.

SUS PRIMEROS ACTOS MULTITUDINARIOS TRAS ACABAR LA QUIMIOTERAPIA

Kate, obligada a dar el gran paso

Pese a que mostró signos de fatiga, fue la estrella del Día del Recuerdo. El rey Carlos así lo exigió. Sin Kate y con Camila enferma, la imagen de la monarquía británica cae en picado

El agotamiento de Kate era tan evidente que Sofía, la esposa de Eduardo, que la acompañaba en el balcón del Ministerio de Asuntos Exteriores, tuvo que apretarle el brazo para transmitir apoyo y seguridad.

El gesto de cariño de de la duquesa de Edimburgo

No es por maldad

por Pilar Eyre

Muy maquillada. Nunca habíamos visto a Kate, princesa de Gales, con tanta pintura en el rostro como en su primera aparición a lo grande, en el Día del Recuerdo, el pasado sábado. En el palco del Royal Albert Hall. **Las cejas tan negras como cintas de terciopelo, la sombra de los párpados muy oscura, los ojos delineados y con pestañas postizas**. Y una gruesa capa de maquillaje de tono bronceado y los pómulos muy marcados en granate que se iban difuminando en rosa hacia las sienes. De negro, con perlas, única joya admitida en los entierros, todos los asistentes al acto conmemoraban a las víctimas de

El príncipe Guillermo ha reconocido estos días que el cáncer de su mujer y de su padre han hecho mella en él psicológicamente: "Probablemente ha sido el año más duro de mi vida. Mantenerlo todo en orden ha sido realmente difícil". Camila se encuentra de baja por una infección pulmonar.

las guerras mundiales con una amapola en la solapa en recuerdo de las flores que cubrían las tumbas de los soldados en Flandes. Cuando Kate llegó al teatro, estaba muy bella, pero carecía de aquella vivacidad juvenil que era su santo y seña. Mantenía un paso solemne y mesurado, hasta el punto de que su marido en algún momento tuvo que sostenerla y en otro tuvo que propinarle un ligero y cariñoso empujón para que avanzase. Algo impensable, ya que es norma protocolaria que los miembros de la familia real no deben jamás mantener contacto físico.

LA VERDAD SOBRE SU SALUD

Debido al espeso maquillaje casi teatral y a la iluminación tenue no podía apreciarse si el semblante de Kate reflejaba cansancio, y además todas las miradas iban a su sonrisa, que no apeó ni por un instante, y a su espléndida melena, tan espesa, brillante y larga que hacía sospechar que se trataba de una peluca. Consultado un experto me dice que la princesa siempre ha tenido muy buen pelo, aunque según su parecer ahora, después de su tratamiento, ha utilizado unas extensiones para darle más volumen. Al día siguiente, domingo, en el balcón del Ministerio de Asuntos Exteriores en el que estuvo durante una hora larga, sí que se advirtieron en su cara fatiga y padecimiento, eso que un sombrero con una ligera redecilla negra estratégicamente colocada, le cubría medio rostro. Pero, aun así, a la cruda luz de la mañana, pudimos ver sus profundas ojeras, sus párpados hinchados, ciertas irregularidades en la piel y el abatimiento de sus hombros hasta el punto de que su cuñada, la duquesa de Edimburgo, que la acompañaba, tuvo que apretarle el brazo para transmitir apoyo y seguridad. ¡Pobre Kate! Mientras su suegro el Rey, con aspecto demacrado y paso vacilante, y su marido, también muy desmejorado, depositaban sendas coronas de flores en el monumento a los caídos, ella parecía estremecerse dentro de su ajustado abrigo negro que mostraba la delgadez de su figura. **Porque, aunque en el mes de septiembre ella misma emitió un comunicado diciendo que había acabado su quimioterapia, confesó también que seguía enferma**, "mi camino hacia la recuperación aún es muy largo y la curación total está muy lejos". Debe hacerse continuos controles y seguir un trata-

Guillermo ha aceptado la reaparición de Kate porque también ve su posición amenazada

Harry ha dejado caer a sus amigos que volverá al Reino Unido porque la familia lo necesita

miento porque, aunque seguimos desconociendo qué tipo de cáncer ha tenido –se habla de "intervenciones abdominales"–, todos sabemos que hasta al cabo de cinco años no se da el alta definitiva. También se desaconseja el contacto con mucha gente, ya que está baja de defensas. Así, los primeros actos a los que ha acudido han sido privados o ha estado muy poco rato. Y siempre que se ha anunciado su presencia, se ha apostillado, "si su salud lo permite".

UNA MONARQUÍA ENVEJECIDA

Pero, de repente, hemos visto a la princesa dar un paso de gigante. Y nos planteamos si estaba preparada. No es solamente el acto en sí, sino el estrés de los preparativos, la apariencia física, saber que hay mil cámaras apuntándote, permanecer impávida frente a las multitudes ¡El frío, la ropa, la seguridad, el protocolo! ¿Era necesario? La respuesta a esta pregunta creo que está en el palco del Royal Albert Hall. Siete de nueve. Siete eran los hombres y tan solo dos mujeres si no hubiera ido Kate. Porque la reina también está enferma. Grave. **Y esas nueve personas, aparte de Guillermo, son ancianos y encima el más importante, el Rey, está también**

Durante el Día del Recuerdo, Kate lució un sombrero con una ligera redecilla negra que le cubría medio rostro para disimular los signos de fatiga

La melena espesa, larga y brillante de Kate tras su tratamiento, llamó la atención. Un experto me apunta que podría haber usado extensiones para tener más volumen.

En el palco del Royal Albert Hall había siete hombres y tan solo dos mujeres, aparte de Kate: la duquesa de Gloucester, a la izquierda de todo (es la mujer que sustituye a Camila en los actos oficiales durante su baja médica) y la princesa Ana (a la derecha).

aquejado de una dolencia oncológica. ¿Era posible dar a los ingleses esa imagen de su monarquía en precario? ¿Qué ilusión pueden trasmitir a un país en crisis esos reyes achacosos, de aspecto agotado y ojos rojos? **Sin Harry, sin Meghan, sin Kate, ¿no es la monarquía una institución anticuada y caduca?** Creo que está claro que ha sido el Rey el que ha exigido que su nuera apareciera en el teatro y al día siguiente en el balcón, pese a su debilitada condición. Él, con cáncer y cansado, también ha tenido que viajar por la Commonwealth durante diez días. All for England! ¡Todo por Inglaterra!

LA AMENAZA DE HARRY

Su hijo Guillermo ha acatado su decisión porque también ve su posición amenazada: al

otro lado del charco Harry y Meghan reclaman su sitio. La revista Paris Match afirma que la pareja está separada de hecho pero que, pese a todo, Harry llama a sus antiguos compañeros de Eton, instalados en puesto claves de la administración, para que preparen su retorno a Inglaterra porque la familia lo necesita. **¿No temerá Guillermo que su hermano, con su carisma y su energía, vuelva a conquistar el corazón de los ingleses?** En medio de todas estas intrigas palaciegas yo solo veo la crueldad con la que se trata a una mujer que, aunque haya pasado lo más grave, sigue enferma. Y no puedo dejar de acordarme del pastor que, para aplacar a los dioses, sacrifica a la oveja más dulce de su rebaño.

Síguela en www.lecturas.com

Los Sussex reaparecen en medio de los rumores

Harry y Meghan celebraron el Día del Recuerdo desde EE UU, visitando la base del cuerpo de marines Camp Pendleton, en San Diego. Era la primera imagen de la pareja en varios meses tras los rumores de crisis entre ellos.

LOS SUSSEX, PREOCUPADOS POR SU FUTURO EN EE UU

Meghan y Harry, en el punto de mira de Trump

El político, que volverá a la Casa Blanca tras ganar las elecciones, ha amenazado con deportar a la pareja

Meghan Markle (43) y el príncipe Harry (40) viven con sus dos hijos de 5 y 3 años en California desde su salida de la primera línea de la Familia Real, en 2020.

Trump, escoltado por dos de sus hijos, Tiffany y Eric. Este último es uno de los asesores de su padre y ha calificado a Meghan y Harry de "manzanas podridas".

La victoria de Donald Trump en las elecciones de EE UU ha sumido de inquietud a los duques de Sussex. Harry y Meghan han trasladado a su entorno su preocupación por el regreso del magnate a la Casa Blanca. No en vano, desde hace tiempo la pareja ha mantenido una guerra mediática con el político. La enemistad comenzó en 2016, cuando Meghan calificó a Trump en un programa de televisión como "misógino" y "divisivo". El empresario, que no olvida ninguna afrenta, contraatacó tiempo después sin piedad: "Meghan es una mujer muy desagradable y Harry está siendo utilizado y maltratado. Ella probablemente le deje cuando decida que le gusta más otro tío".

"TRAICIONARON A ISABEL"

La polémica subió de nivel tras la publicación en 2023 de la biografía de Harry. En el libro, el príncipe reconocía haber tomado drogas en su juventud. Hace unos meses, la Fundación Heritage, un colectivo ultraconservador que asesoró a Trump durante su primer mandato, llevó su caso a los tribunales exigiendo saber si Harry había violado las leyes de inmigración (pues la administración americana te pregunta por cuestionario si alguna vez has consumido drogas antes de concederte el visado). El caso fue desestimado por el gobierno de Biden, pero Trump promete reabrirlo. "Meghan y Harry traicionaron a la reina Isabel. Eso es imperdonable. Yo no los hubiera protegido", advirtió. En su escalada verbal, ha llegado a responsabilizar a los duques de la muerte de Isabel: "Le dijeron cosas horribles a la Reina, tenía más de 90 años y, al oír esas cosas, creo que le rompieron el corazón y le hicieron daño". Eric Trump, uno de los hijos del presidente electo, ha ido más allá al amenazar con deportarlos: "EE UU ya no los quiere, son dos manzanas podridas".

Trump quiere investigar si Harry mintió acerca de haber consumido drogas cuando pidió la residencia en EE UU

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty.

VICKY M. BERROCAL A SOLAS...
CON MALÚ

Un encuentro lleno de emoción entre dos amigas

Malú (42) nunca antes había contado que había tenido problemas con la comida, ni siquiera a su amiga Vicky Martín Berrocal. La primera vez que han hablado del tema ha sido en esta entrevista llena de emoción.

Malú habla como nunca del peor momento de su vida

"Era toda complejos, quería ser otra persona", le cuenta a corazón abierto a Vicky Martín Berrocal

Malú acaba de lanzar su nuevo single, 'Contigo', junto a Prince Royce. Se trata de una bachata, un estilo muy diferente del que nos tiene acostumbrados, pero la madrileña presume de haberse quitado todos los miedos: también en la música.

Con 25 años de carrera, 20 álbumes y giras por todo el mundo, Malú es una artista que no necesita presentación. Ahora, aprovechando que saca nuevo tema con una sorprendente bachata al lado de Prince Royce, 'Contigo', se sienta con Vicky Martín Berrocal para hablar como nunca antes lo había hecho de su momento más delicado. Madre de una hija de 4 años, la cantante reconoce ahora haberse liberado de todos los complejos: "Es la primera vez que me quiero en mis 42 años".

¿Con qué Malú me encuentro hoy?

-Estoy más asentada como mujer y como persona. Soy una Malú que ya se ha dado muchas hostias por el camino y ya ha hecho callo. Ahora vive la vida de una forma más real, tranquila, relajada, sin tanto complejo, sin tanto miedo, sin tanta inseguridad. Eso te lo da también la maternidad.

¿La maternidad te hace ver la vida de otra manera?

-Dejas de tener todo el protagonismo. Pasas de que todo sea para ti a que todo sea para ella. Creo que te quita muchas tonterías de golpe. Te baja a la tierra.

¿Has sido muy exigente contigo misma?

-Yo he tenido una exigencia muy enfermiza conmigo, me he hecho mucho daño a mí misma. Al final hacía todo para la música, para la voz, para los conciertos, todo para todo menos para mí.

"He tenido una exigencia enfermiza conmigo misma, me he hecho mucho daño"

“La terapia me ha cambiado la vida. Llevo dos años y estoy feliz. No la dejo ni en Navidad. Las emociones nos destrozan”

▸¿Cuál fue el punto de inflexión?

-La lesión que me hizo cancelar una gira y vivir conmigo misma mucho tiempo seguido. Fue como si tuviera guardada mucho tiempo a esa Malú exigente. Desde que empecé, no había pasado ni un mes parada. Creo que necesitaba parar. Si le buscamos ese lado más esotérico a la historia, fue como si la vida me mandara la lesión porque yo necesitaba parar.

▸¿Eres muy de encerrarte en ti misma?

-Yo me encierro, me recojo y me hago bolita.

▸¿Y quién te saca de ahí?

-Durante toda mi vida lo he ido haciendo yo misma. La canción ‘Ciudad de papel’ la hice con ese sentimiento encima. Es verdad que en esa fase no hice terapia, pero después sí hice terapia y ahora estoy feliz. Llevo casi dos años con mi terapeuta y estoy feliz. Es de las mejores cosas que he hecho en mi vida. La terapia me ha cambiado la vida. No la dejo ni loca, ni en Navidad. Puedes alimentar bien tu cuerpo, pero al final el que gestiona las emociones, las muertes, las idas y las venidas es este de aquí [se señala la cabeza]. No está mal que nos den de vez en cuando herramientas para gestionar las emociones porque las emociones nos destrozan.

▸¿Eres feliz?

-Soy refeliz. Estoy en paz. Me siento en paz conmigo mis-

Hija de Pepe de Lucía (y sobrina de Paco), Malú empezó a cantar con solo 15 años. Desde entonces, no paró de girar, hasta que en 2019 se rompió los ligamentos del tobillo derecho y paró en seco por primera vez en su vida. A partir de ahí estuvo tres años alejada de los escenarios; un tiempo que le valió para encontrarse consigo misma.

ma. Lo puedo decir con absoluta plenitud. Me siento bien: me gusto, me quiero, me antepongo, creo en mí, siento que soy una buena hija, una buena madre, que me machaco a trabajar... Creo que es la primera vez que me quiero en mis 42 años.

▸¿Has necesitado 42 años para ser feliz?

-Para mirarme al espejo y decir: "Tía, está bien, eres así, este es tu cuerpo y esta es tu piel y está guay. Eres simpática, quizá no la más simpática del universo, pero eres agradable y eres buena".

▸¿Antes a esa Malú no la veías?

-Sí, antes era todo complejos. Quería ser otra persona.

▸¿Has tenido complejos con tu cuerpo?

-Sí.

▸¿Muchos?

-Sí. Yo he tenido mis cosas con la comida. Tuve mis historias con la comida.

▸¿Trastornos alimentarios?

-Sí. Trastornos de empezar a comer menos, de obsesión por la delgadez, por estar delgada, por estar físicamente como tenía que ser, y se me fue bastante de las manos. Yo seguía trabajando, seguía con mil cosas, no podía centrarme en eso, y eso estaba, iba y venía, hasta que ya dejó de venir. Hasta que un día dije: "Ya está".

▸Tienes muchas fans. Que hables de esto es maravilloso.

-Es duro el daño que te haces a ti misma. Me parece increíble que a día de hoy siga pasando tanto, sobre todo en la adolescencia. Cuando más guapa eres, cuando tu cuerpo es más bonito independientemente de que tengas más o menos kilos, es increíble que siga pasando, que nos encantemos cuando nos quedamos como verdaderos latiguillos. No es fácil salir de ahí, pero se sale.

Malú asegura que, por primera vez, es feliz: "Me siento en paz conmigo misma. Me gusto, me quiero, me antepongo, creo en mí, siento que soy una buena hija, y una buena madre", dice.

▸¿Y cómo saliste tú?

-Sinceramente, yo inicié un tratamiento que no seguí porque tenía que trabajar, tenía muchos conciertos, y me pudo más el afán por tapar lo que estaba pasando que por hacer lo que había que hacer e ingresar, que era la solución. Pero hubiera sido un escándalo mediático y no queríamos que pasara... Estuve un montón de años con el sí y con el no. Quité todos los espejos y los pesos [las básculas] de mi casa para no ver constantemente mi imagen, cosa que es difícil porque te ves luego en otro sitio que no es el espejo. Cuando íbamos a sacar 'Guerra fría' [disco del año 2010], estuve un mes sin poder dormir. Un amigo médico me recomendó que fuera a un psiquiatra amigo suyo por el tema del insomnio. Fui y, en la charla para contarle que no podía dormir, le conté que había tenido trastornos alimentarios. Le dije: "A mí en su momento me dijeron que era anoréxica y tal y cual". Me preguntó a qué edad había empezado, se lo

"Ya no tengo tanto miedo y tanta inseguridad. La maternidad te quita muchas tonterías"

“El amor muere cuando realmente te das cuenta de que la persona con la que estás compartiendo no es la misma persona con la que empezaste a compartir”, dice Malú, que confiesa haber tenido dos grandes amores en su vida.

conté y me dijo: “Tú no eres anoréxica, tú tienes conductas, pero no lo eres. Porque eso se fragua de otra forma, mucho antes. Tú tienes otra cosa”. Así que llegué a mi casa y dije: “Oye, que no estoy enferma, no me pasa absolutamente nada, se acabó”. Seguí en mi dinámica de no pesarme y hasta hoy. Y te puedo asegurar que me ceno fabadas como una campeona, que me encanta, y al día siguiente, si me duele la tripa, pues como un poco menos. Pero mi cuerpo, a día de hoy, me da lo mismo. Me encanto.

▸¿Sabes a cuántas mujeres vas a ayudar hoy?

-Ojalá sirva para algo. La vida es cortísima y no merece la pena pasarlo tan mal para verte bien. Mírate mejor que seguro que te vas a ver mucho mejor. Quiérete más. Quiérete bien. Y hay que ser diferente a tu modelo a seguir. Eso se lo digo todo el rato a mi hija. “Es que fulanita lleva tal”, me dice. “Mi vida, es que ser diferente también mola mucho”, le digo. “Es que mis amigas son morenas”. “Es que ser diferente mola mucho”.

“A mi hija le inculco el no hacer comentarios sobre si una persona está gorda o delgada”

▸Se lo inculcas ya desde niña.

-Sí. Al igual que el no hacer comentarios sobre si alguien está gorda o delgada. Cero. Me parece fundamental criar desde ya a una generación que no sepa lo que es “gorda” o “delgada”. Fundamental.

“En el amor, no tienes que estar agradecida de que te quieran, tiene que estar agradecida la otra persona”

▸¿Qué edad tiene tu niña?

-Cuatro.

▸¿Qué te preocupa del mundo que le espera?

-Todo. Quiero que mi hija se críe libre de miedos y complejos.

▸¿Cuántos grandes amores has tenido?

-Dos. Yo creo que uno fue mi primer amor, que era más obsesivo que real.

▸¿Qué crees que mata el amor?

-El amor muere cuando realmente te das cuenta de que la persona con la que estás compartiendo no es la misma persona con la que empezaste a compartir.

▸¿Eso te pasó…?

-Alguna vez.

▸¿Tenemos culpa nosotras, las mujeres, de eso?

-Es difícil que lleguemos a querernos a nosotras mismas. A veces acabamos adaptándonos a formas de ser que no son la nuestra para arreglar algo que no fluye. Y es un momento maravilloso de la vida cuando eres consciente de que no, de que yo soy como soy y no tengo que estar agradecida de que me quieran, tiene que estar agradecida la otra persona de que yo la mire o la quiera.

▸¿Has agradecido alguna vez que alguien se haya ido de tu vida?

-Sí.

La conversación íntegra en youtube.com/@PodiumPodcast

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

Rosalía repartió ayuda en furgoneta

La cantante estuvo repartiendo comida y otros productos en una furgoneta.

EN PRIMERA LÍNEA CON EL CHEF JOSÉ ANDRÉS

Rosalía se suma a los voluntarios que ayudan en Valencia

La cantante ha sido uno de los rostros conocidos que se han desplazado para ayudar a los afectados por la dana

Rosalía (37) colaboró con la organización World Central Kitchen con la que el chef José Andrés (55) estuvo repartiendo comida entre los afectados.

Miguel Ángel Silvestre (42) se desplazó hasta Algemesí para colaborar y utilizó sus redes para pedir a sus seguidores que echen un mano también.

Miguel Ángel Silvestre trabajó sin descanso

En estos días tan duros para la Comunitat Valenciana se está pudiendo ver el lado más solidario y humano de los famosos. Varios rostros conocidos se han desplazado a Valencia para unirse a los miles de voluntarios que están ayudando a los afectados por la dana que hace dos semanas arrasó varios pueblos. En primera línea, en Catarroja, se pudo ver a Rosalía, que ha estado colaborando con World Central Kitchen, la organización con la que el chef José Andrés reparte comida entre los afectados. También se la vio transportando y repartiendo bienes de primera necesidad. La artista catalana no ha sido la única. El actor Mi-

El actor trabajó sin descanso durante varios días para llevar alimentos y bienes de primera necesidad a los vecinos afectados.

Aitana, muy atenta con las víctimas

Aitana (25) acudió a varios puntos de Valencia con un grupo de amigas con las que estuvo quitando barro de las calles, repartiendo comida y atendiendo a los más necesitados.

Aitana contactó con varios vecinos de las localidades afectadas para saber cómo podía ayudar

Además de trabajar in situ, donó un camión con 17 palets llenos de productos de primera necesidad

guel Ángel Silvestre ha estado varios días trabajando sin descanso en Algemesí junto a su pareja, Rebeca Toribio. Aitana ha estado en varios pueblos con un grupo de amigas, con las que estuvo quitando barro y repartiendo comida.

AYUDA DE TODO TIPO

Otros famosos han querido poner también su granito de arena. Edurne donó todo lo que recaudó en su concierto del 9 de noviembre en Madrid y Rafa Nadal entregará todos los beneficios de una competición organizada por su escuela de tenis en Mallorca. Y esto sin contar aquellos rostros conocidos que han optado por acercarse a la zona cero de incógnito –como Miguel Bernardeau, ex de Aitana– y han preferido mantener su ayuda dentro del anonimato.

Por E. Cebrián. Fotos: Gtres/Redes.

Rubén García (37), futbolista del Osasuna, en el centro, renunció a jugar la Copa del Rey con su equipo para arrimar el hombro en Paiporta.

FAMILIA MARTINEZ BUJANDA

En tres destacadas Denominaciones de Origen del territorio nacional

D.O. LA MANCHA

En su búsqueda de viñedos singulares por toda la geografía nacional, Familia Martínez Bujanda recaló en Finca Antigua, entre Cuenca y Toledo, y se enamoró de este espectacular viñedo, a 900 metros de altura, con sus numerosas viñas viejas, encinas y carrascas. Finca Antigua reúne lo mejor del viejo y del nuevo mundo, con una colección de vinos innovadores, vanguardistas y sorprendentes, que expresan la personalidad de la zona.

D.O.Ca. RIOJA

Sobre uno de los grandes meandros del río Ebro, entre Fuenmayor y Cenicero, en La Rioja, Familia Martínez Bujanda inauguró, en 1999, la bodega Finca Valpiedra. Un espectacular viñedo que forma parte de la Asociación Grandes Pagos de España, una exclusiva agrupación de bodegas con viñedos únicos que reivindican los terruños del país.
Su suelo pedregoso da carácter mineral, balsámico y estructurado a sus vinos:
Cantos de Valpiedra crianza, Finca Valpiedra tinto reserva, Petra de Valpiedra y el singular Finca Valpiedra reserva blanco.

D.O. RUEDA

Finca Montepedroso ha significado el retorno del auténtico verdejo. Y todo, gracias a los 135 años de experiencia que Familia Martínez Bujanda ha impreso en la esmerada elaboración de estos vinos D.O. Rueda. Fue en 2008 cuando la familia adquirió las 25 hectáreas de Finca Montepedroso, a 750 metros de altitud, en la localidad vallisoletana de Rueda, y en 2012 inauguraron esta bodega que hoy se considera un referente en excelencia y personalidad.

Maribel Vilaplana (45) lleva 20 años dedicada al mundo de la comunicación en Valencia. Ha trabajado en Canal 9 y TVE, es experta en oratoria y lleva siete años divorciada del periodista Xavi Carrau, padre de sus dos hijos adolescentes, con el que mantiene una buena relación.

Más de tres horas ilocalizable

El 29 de octubre, el día que la dana cubrió de lodo y terror la Comunidad Valenciana, Carlos Mazón, president de la Generalitat, estuvo ilocalizable durante las más de tres horas que duró su almuerzo con Vilaplana en el restaurante El Ventorro de Valencia.

MARIBEL VILAPLANA

Así es la periodista que almorzó con Mazón mientras la dana asolaba Valencia

Valenciana, divorciada y madre de dos hijos, el president quedó con ella para ofrecerle la dirección de la televisión autonómica

La vida de la periodista valenciana Maribel Vilaplana ha sufrido un gran vuelco. Copa titulares en toda la prensa nacional desde que ha sido señalada como el motivo por el que Carlos Mazón, president de la Generalitat Valenciana, estuvo ausente durante horas mientras se desataba el infierno de la dana. Tras días de misterio, supimos que ese fatídico 29 de octubre mantuvo una comida de trabajo con la comunicadora en el restaurante El Ventorro. El mismo dueño del local confirmó que el president y la presentadora salieron del almuerzo "entre las seis y las seis y media de la tarde".

HA BLINDADO SUS REDES

Discreta, Vilaplana no ha querido hacer ninguna declaración, y ha blindado sus redes sociales. Divorciada hace siete años del también periodista Xavi Carrau y madre de dos hijos, ha sido su exmarido el que ha salido en defensa de Maribel en La Vanguardia: "Nunca hemos tenido nada que ver en todo esto y de repente estamos en todas partes". Según ha trascendido, el día del controvertido almuerzo, Carlos Mazón ofreció a Maribel Vilaplana la dirección de la Televisión Autonómica Valenciana, Á Punt. Un hecho insólito porque los estatutos del ente establecen que para poder acceder al cargo el concurso debe ser público. Quizá este fuera el motivo por el que Maribel rechazó la oferta. El equipo del president afirma que la carrera profesional de Maribel fue la que motivó el secretismo de reunión: "Por no comprometer su situación laboral y profesional". Maribel Vilaplana ha desarrollado su carrera profesional en Valencia. Trabajó en Canal 9 y en TVE, como presentadora del informativo territorial. En la última década su trayectoria profesional está ligada a la consultoría y el asesoramiento. Experta en oratoria, conduce eventos que planifica a través de una empresa que ella gestiona.

Maribel trabajó en Canal 9 y en TVE, donde presentó el informativo territorial

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Getty/Redes.

Carlos Mazón (50) se negó durante días a revelar la identidad de la persona con la que estuvo durante aquellas horas cruciales. Desde que se supo que era Vilaplana, la periodista ha silenciado sus redes.

Cuatro años de amor con Miguel Bernardeau

Aitana y Miguel Bernardeau (27) rompieron en diciembre de 2022 tras grabar su serie juntos, 'La última'.

CASI DOS AÑOS DE SU RUPTURA CON MIGUEL BERNADEAU

Aitana, muy unida a su exfamilia política

Ana Duato y María Bernardeau, su exsuegra y su excuñada, siguen ocupando un lugar especial en su vida

Aitana Ocaña (25) planea pasar tiempo en Miami, donde se ha comprado una casa. Hace poco vendió la que compartía con Miguel Bernardeau en Madrid, muy cerca del domicilio de Ana Duato.

Hace unos días Aitana regresó a España después de pasar una temporada en Miami, donde se ha comprado una casa por 1,4 millones de euros. En un principio se pensó que su vuelta a nuestro país se debía que iba a acudir a la boda de Ana Guerra y Víctor Elías, que se celebró el pasado 31 de octubre, pero finalmente no fue así. Entre sus compromisos profesionales, Aitana tenía pendiente asistir a la gala de Los40 Music Awards en Barcelona, pero en su lugar prefirió viajar a Valencia para ayudar de manera voluntaria a paliar los daños ocasionados por la dana. Allí, durante una de las jornadas en las que colaboró con World Central Kitchen, la organización del chef José Andres, Aitana trabajó mano a mano con su exsuegra, Ana Duato, con la que ha seguido manteniendo una buena relación tras su ruptura con Miguel Bernardeau.

Durante su relación con Miguel, era muy habitual ver a Aitana compartiendo salidas con Ana Duato (56).

ARROPADA POR SU EXCUÑADA

Durante los cuatro años que duró su relación con el actor de 'Élite', Aitana se mostró muy unida a los Bernardeau-Duato. La cantante siempre estaba presente en las escapadas familiares y vacaciones en Ibiza e incluso se compró una casa cerca del domicilio de su entonces familia política. El amor con Miguel se acabó a finales de 2022, pero no su vínculo con la familia. Sin duda, de la que se siente más cercana es de María, la hermana pequeña del actor, con la que siempre tuvo una conexión especial y que fue uno de los hombros en los que Aitana lloró este verano tras su ruptura con Sebastián Yatra, tal y como se vio en unas imágenes de las dos jóvenes compartiendo unos días en Ibiza. En cuanto a Miguel, siguen teniendo buena relación y comparten amigos, pero es con las mujeres de la familia con quien Aitana se siente a gusto a día de hoy.

VECINA DE SU OTRO EX

Tras su dolorosa ruptura con Sebastián Yatra, la cantante ha limado algunas asperezas con el colombiano y el ambiente entre los dos ya no es tan hostil. Ahora los dos tienen casa en Miami. De hecho, bastante cerca, en el mismo barrio. Ha sido allí donde se han ido acercando, aunque por el momento no se puede hablar de reconciliación.

Por Noelia Zazo. Fotos: Agencias/Redes.

Vecina de Sebastián Yatra en Miami

Aitana y Sebastián Yatra (30) se habían dado una segunda oportunidad pero él rompió la relación en julio. Ahora son vecinos en Miami.

SUEGRO DE ALEJANDRA RUBIO Y EX DE MAR FLORES

Carlo Costanzia, salpicado en la causa contra sus hijos

Dos hijos del noble están en prisión por atacar a un joven con un machete. La policía cree que Carlo se saltó la ley para ayudarlos entre rejas

Pietro y Rocco en la cárcel desde hace meses

Carlo Costanzia (54), noble italiano y conde de Costigliole, estuvo casado con Mar Flores entre 1992 y 1996. Fruto de ese matrimonio nació Carlo (32), actual pareja de Alejandra Rubio. Después tuvo dos hijos más en otra relación: Rocco (22) y Pietro (24), ambos en la imagen de la izquierda.

Los problemas legales de la familia Costanzia han alcanzado una nueva y preocupante dimensión. Desde hace meses, Pietro y Rocco –hijos de Carlo di Costanzia, primer marido de Mar Flores–, están en prisión preventiva por el ataque a Orestes Borelli, un joven de 24 años al que Pietro asestó un machetazo en la pierna el pasado 18 de marzo. Rocco fue quien condujo a su hermano a la escena del crimen en moto, y es considerado cómplice del crimen por la policía. Ahora se ha hecho público que la Fiscalía de Turín investiga a 11 personas más en la causa, entre los que se encuentra el padre de los dos jóvenes. Los problemas llegan al noble justo cuando su hijo mayor, Carlo, lo va a convertir en abuelo junto a Alejandra Rubio.

La Fiscalía cree que Carlo ayudó a introducir en prisión un teléfono móvil para sus hijos

Carlo Costanzia se convertirá en abuelo a finales de este año, pues está previsto que Alejandra Rubio, la pareja de su hijo, Carlo Jr., dé a luz en diciembre.

Una familia marcada por los problemas con la ley

Carlo junto a sus tres hijos: Pietro, Carlo –que en 2023 fue condenado por estafa– y Rocco.

LA IMPLICACIÓN DE CARLO

La Fiscalía acusa a Carlo padre de falsedad documental por crear un contrato de alquiler ficticio según el cual la modelo española Zahara Bao, expareja de Pietro, compartía piso con su hijo. El documento tenía como objetivo que Zahara tuviera derecho legal a visitar a Pietro en la cárcel, para así introducir un móvil en prisión para los hermanos. Esta modelo fue pareja en el pasado de Pietro y llegó a denunciarle por atacarle con un gas tóxico, pero luego retiró la denuncia y ahora son amigos. Ella también figura en la lista de investigados. El caso que instruye la justicia italiana revela que el ataque contra Orestes Borelli no fue fruto de un arrebato, sino el resultado de un plan en el que intervinieron varias personas. Por esta razón, medios italianos como La Repubblica se refieren ya a los Costanzia como una "saga criminal".

ASÍ FUE EL CRIMEN

El auto de la Fiscalía atribuye a Pietro el delito de tentativa de homicidio contra su víctima, mientras que a Rocco lo considera cómplice. Según la investigación, Pietro quería vengarse de Orestes porque este había acosado, supuestamente, a su actual pareja, Claudia. Cuando se bajó de la moto conducida por Rocco, Pietro asestó presuntamente un machetazo en la pierna a Orestes. El corte fue tan profundo que los médicos que lo atendieron tuvieron que amputarle la extremidad. Otros cuatro amigos de Pietro están también investigados por colaborar en la emboscada y reservar una habitación en un hotel cercano para Pietro y su novia, Claudia. La policía encontró en esa habitación metanfetaminas, hachís y cocaína.

Al joven que recibió el machetazo le han amputado la pierna

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

Fabiola Martínez (51) estuvo casada entre el 2006 y el 2021 con Bertín Osborne. Tuvieron dos hijos. El mayor, Kike –que va a cumplir 18 años–, nació prematuro y con una grave lesión cerebral. En su honor, crearon una fundación para ayudar a las familias con hijos con discapacidad.

La oenegé pasará de ser la Fundación Bertín Osborne, como era conocida hasta ahora, a llamarse Fundación Kike Osborne

“Bertín le pasará el testigo a su hijo, Kike es una pieza fundamental, es el motor de la Fundación”, explica Fabiola

FABIOLA MARTÍNEZ

“Queremos que Kike tenga un papel activo en la Fundación”

La empresaria nos cuenta cómo es su relación con Bertín y qué planes tienen para su oenegé ahora que su hijo cumplirá 18 años

No son amigos, pero ambos coinciden en que sus hijos son lo más importante y, desde su divorcio en 2021, Bertín Osborne y Fabiola Martínez mantienen una relación cordial. Algo muy positivo teniendo en cuenta que tienen una fundación en común, que ahora va a sufrir cambios importantes. La propia Fabiola nos lo cuenta.

Bertín y Fabiola, un reencuentro esperado

La entrega de los premios Dona2 será el acto en el que Bertín ceda la batuta de la Fundación a su hijo. Fabiola quiere que las hijas del cantante estén presentes también.

EMOTIVA REUNIÓN FAMILIAR

Si bien la labor va a seguir siendo la misma –ayudar a las familias que tienen a su cargo a personas con discapacidad–, ahora pasará de llamarse Fundación Bertín Osborne a llevar el nombre de su hijo Kike. “Tanto su padre como yo queremos que tenga un papel activo en la Fundación”, nos dice Fabiola. “Para su mayoría de edad es importante que tenga un lugar en este proyecto que nació gracias a él y que ayuda a tantas familias, a sensibilizar a la sociedad y a visibilizar la discapacidad. Kike es una pieza importante y fundamental en la Fundación, él es el motor”, insiste. La idea es que él se involucre en la medida de lo posible, pero con calma y sin presión. “De momento dependemos de sus capacidades y todo eso está en desarrollo, ya veremos hasta dónde llegará”, aclara su madre orgullosa. El cambio de nombre se oficializará en el marco de los premios Dona2. “Son los premios creados por la Fundación para dar reconocimiento a los creadores de contenido que aportan valores a la sociedad. Es una gran oportunidad para contar a los medios que Bertín pasa el testigo a su hijo”, explica Fabiola. La intención es que en el acto tanto Bertín como ella estén al lado de Kike, juntos el otro hijo de ambos, y Alejandra, Eugenia y Claudia, las hijas mayores de Bertín. “Es lo que queremos, pero todavía estamos coordinando las agendas. Lo que sí es seguro es que estará Bertín”, nos confirma. Si logran acudir todos sería la primera vez desde el año en que se separaron que se reúnen todos de forma pública, más allá de un programa de ‘Mi casa es la tuya’ que grabaron poco después de anunciar la separación.

Por Noelia Zazo. Fotos: Garófano/Getty.

Enrique Iglesias (49) ganó el premio Global Icon y el de mejor colaboración por su canción con María Becerra. El artista comparte su vida con Anna Kournikova desde 2001 y tienen unos gemelos de 6 años y una niña de 4.

Álvaro de Luna (30), que salió con Laura Escanes en 2023, estrenó look rubio. “Laura y yo no tenemos relación, pero si la veo no tengo problema en saludarla”, dijo.

HACÍA TRES AÑOS QUE NO VISITABA ESPAÑA

Enrique Iglesias, su emocionante vuelta a casa

El cantante, que vive en Miami con Anna Kournikova y sus tres hijos y apenas hace apariciones en público, fue la estrella de Los40 Music Awards en Barcelona

Laura Escanes, incómoda coincidencia con Álvaro de Luna

Laura Escanes (28) se tomó con humor la presencia de su ex, Álvaro de Luna, en la gala. Este año volverá a presentar las Campanadas para TV3 con Miki Núñez.

Maluma (30) dedicó su premio Global Icon a su pareja y madre de su hija, Susana Gómez: "Gracias a mi mujer, mi Susi". El artista actuó durante la noche.

Dulceida encuentro con su ex Ana Legazpi

Dulceida (35) y Alba Paul (37) hicieron su primera aparición pública tres semanas después de ser mamás.

Ana Legazpi, del dúo Marlena, tuvo un affaire con Dulceida cuando esta rompió con Alba Paul y le dedicó una canción, 'Red Flags'.

Es una de nuestras estrellas más queridas y más difíciles de ver en actos públicos, y más desde que es padre. Pero Enrique Iglesias sabía que esta edición de Los40 Music Awards era muy importante, pues estaba dedicada a los afectados por la dana: se recaudaron 400.000 euros para los afectados. El cantante dejó su hogar en Miami durante unas horas para asistir a la gala, que tuvo lugar en el Palau Sant Jordi de Barcelona el pasado 8 de noviembre. Su aparición fue una maravillosa sorpresa. Hacía tres años que el hijo de Julio Iglesias no pi-

Bad Gyal (27), que ganó el premio a mejor artista urbana, dijo que le encantaría colaborar con Rosalía.

saba nuestro país. En aquella ocasión fue para despedirse de su abuela, Beatriz Arrastia, la madre de Isabel Preysler. Enrique no salió de su fortaleza en EE UU ni para asistir a la boda de su hermana Tamara con Íñigo Onieva el año pasado. Pero esta ocasión era especial: "Yo vivo en Miami, pero por supuesto mi país es España, soy español. Todo el día estoy pegado a las noticias, leyendo todo. Estoy aquí también para apoyar a la gente de Valencia, es importantísimo estar aquí esta noche". Enrique dio algunas declaraciones, abriendo una puerte-

Ana Mena (27) cantó una versión de su tema 'Carita triste' con un octeto de cuerdas. La malagueña ganó el premio a mejor canción por 'Madrid City'.

Lola Índigo (32), que actuó durante la gala, aprovechó cuando subió a recoger su premio a mejor artista española para mandar un mensaje de ánimo a los jóvenes que no pasan por un buen momento.

Belén Esteban y el Maestro Joao entregaron un premio a Raw Alejandro, el ex de Rosalía.

Los Bayona, amantes de la música

El director J. A. Bayona y su hermano Carlos (49) presentaron un premio. Bayona empezó su carrera en el audiovisual rodando videoclips para OBK. Belén Esteban le pidió que dirija una serie sobre su vida.

cita a su intimidad, algo que no es habitual. Así, explicó que está volcado en los tres hijos que tiene junto a Anna Koumikova: "Estoy en plan relax, en casa con los niños, disfrutando de poder llevarlos al colegio, verlos crecer... Tengo unos gemelos de seis años y una niña de cuatro años, así que cada día que pasa crecen rapidísimo y quiero disfrutar. En 24 horas ya han crecido". Disfrutar al máximo su paternidad es lo que le llevó a anunciar que, de momento, no sacará ningún disco, aunque hay esperanza para sus fans, porque sigue escribiendo y lanzando canciones sueltas.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Los40.

HAIR CARE

Structure Repair

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

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 Biosthétique, 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 Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.

Carbono neutro
Empresa
ClimatePartner.com/13133-1903-1001

Leire Martínez (45) ha hablado de manera pública tras su salida de La Oreja de Van Gogh en 'Me quedo conmigo', un espacio de la plataforma Mtmad. La cantante, madre de un hijo de 9 años, cuenta que para ella era difícil irse de gira y dejar a su pequeño en casa.

LEIRE MARTÍNEZ

"Se me tomó por el pito del sereno, tenía que haberles parado los pies"

La exvocalista de La Oreja de Van Gogh se abre en canal para desgranar los sinsabores que ha vivido en la industria musical y la polémica por su reciente salida del grupo

Desde 2008 hasta 2024, Leire fue la cantante de La Oreja de Van Gogh, puesto que heredó de Amaia Montero. “Amaia no era mi compañera. Ella no tiene nada que ver con lo que haya ocurrido de puertas para dentro en este grupo”, dice Leire.

A la izquierda, una imagen de un concierto de Leire con La Oreja de Van Gogh. “Es evidente que me emociono y de alguna manera, para mí, era una despedida”, cuenta. La vasca aclara, no obstante, que no firmó el comunicado anunciando su marcha porque no se vio “cómoda” con la situación.

La verdad detrás de sus lágrimas

La ruptura entre Leire Martínez y La Oreja de Van Gogh continúa dando coletazos. Después de que el guitarrista del grupo, Pablo Benegas, reconociera tensiones (“hemos tenido diferencias desde hacía tiempo”, dijo), ahora Leire ha confirmado este desgaste en el último capítulo de ‘Me quedo conmigo’, su entrevista por partes en el canal Mtmad para abordar su salida del grupo. “Nuestro camino se ha separado lo suficiente como para que no haya camino de vuelta”, confiesa.

LA CULPA EN LAS GIRAS

La cantante admite que le costó “poner límites” cuando la ficharon para la banda, hace 17 años. Ella llegaba para sustituir a Amaia Montero y quería agradar a toda costa. Con los años, los roces fueron apareciendo, así como los sinsabores del mundillo del espectáculo. “Cuando entré al grupo, empecé a tener contacto con directivos de discográficas y radios, y creo que se me tomó un poco por el pito del sereno, en el sentido de decir ‘esta no tiene ni idea’. Tenía la sensación de que todo el mundo me daba lecciones. A más de uno le tenía que haber parado los pies”, denuncia. También apareció la culpa cuando dio a luz a su hijo. “¿Cómo concilio si me tengo que ir a Latinoamérica de gira? Me sentía terriblemente mal. Yo echaba mucho de menos a mi hijo”, lamenta. Todas esas tensiones han llevado a Leire a hacer propósito de enmienda para no consumirse más. “He perdido mucho tiempo en sufrir, en enfadarme, en tenerle envidia a no sé quién…”, lamenta. Eso sí, aclara que su guerra no es con Amaia Montero. “La respeto y la admiro, pero este empeño por enfrentarnos lo único que ha conseguido es que no haya habido una relación normalizada entre nosotras”, aclara.

“El empeño por enfrentarnos a Amaia y a mí consiguió que no hubiera una relación normal”

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

EL BOTÍN DEL ROBO EN CASA DE MARÍA DEL MONTE

Más de 180.000 euros en joyas y relojes

Dos peritos tasan las 288 piezas, entre ellas relojes de lujo, que los ladrones se llevaron del chalé de la cantante en el violento atraco que sufrió en agosto de 2023

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

Cinco encapuchados asaltaron el 25 de agosto de 2023 el chalé de María del Monte (62) y su mujer Inmaculada Casal (60) en Gines, Sevilla. Tras 100 días en prisión, Antonio Tejado (36), sobrino de la cantante, está en libertad condicional a espera de juicio por su implicación.

El Hublot en oro rosa de 18 kilates y diamantes está valorado en 28.000 euros

Catorce meses después del violento robo que María del Monte y su mujer, Inmaculada Casal, sufrieron en su chalé de la localidad de Gines, en Sevilla, dos peritos han valorado el suculento botín que los ladrones se llevaron. Un total de 288 entre relojes de lujo y joyas que sumarían, según el informe pericial al que ha tenido acceso el Diario de Sevilla, algo más de 181.000 euros. Una tasación que ha sido entregada al juzgado de Instrucción número 16 de Sevilla que lleva el caso y en la que los dos peritos, expertos en joyas, gemas y piedras preciosas, relatan que la cuantía total se ha obtenido "comparando las piezas con precios de venta de segunda mano con efectos de similares características" y especifican que han tenido acceso solo a tres facturas.

UNA CANTIDAD SUPERIOR

María del Monte e Inmaculada Casal habrían pagado una cantidad mucho mayor por las piezas que les sustrajeron los cinco encapuchados que la madrugada del 25 de agosto de 2023 asaltaron su hogar y las amordazaron. Una madrugada de terror de la que les han quedado graves secuelas. "Estoy recuperándome a mí misma, pero sigo yendo a terapia", aseguraba hace tan solo un mes la cantante.

Antonio Tejado está acusado de ser el presunto autor intelectual del robo

Días antes, en unos mensajes insistió a su tía en hablar de su colección de relojes de lujo

La presunta implicación de su sobrino, Antonio Tejado, que unos meses después fue detenido acusado de ser el presunto autor intelectual del robo fue, sin duda, otro fuerte mazazo para María. Una de las pruebas que existen contra Tejado es precisamente una conversación de whatsapp con su tía en la que, días antes del robo, le insistía en hablar de su colección de relojes de alta gama. Actualmente, Tejado se encuentra en libertad provisional y a la espera de juicio.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Efe/Gtres.

María es una apasionada de los relojes de lujo, que le vemos lucir en las imágenes que ilustran este reportaje.

El Hublot clásico en oro rosa y acero se puede adquirir por 6.300 euros

La cantante y su mujer se encuentran aún en tratamiento psicológico por el trauma vivido durante el robo.

El Rolex Oyster Perpetual está valorado en 7.200 euros

El diario de Jorge Javier

Jorge, junto a Verónica Castro, protagonista de series como 'Los ricos también lloran' y 'La casa de las flores'. La actriz mexicana es una de las invitadas de Jorge en 'Hay una cosa que te quiero decir".

"Soy fan de Verónica Castro, una mujer muy cercana y cariñosa"

El viernes acabé de grabar la nueva temporada de 'Hay una cosa que te quiero decir' y **como colofón me regalan la oportunidad de conocer a Verónica Castro. Se activa mi 'modo fan' porque la sigo desde hace muchísimos años.** Forma parte de mi memoria. No pude ver 'Los ricos también lloran' porque lo emitían por la mañana, cuando estaba estudiando B.U.P., pero era consciente de su éxito: el país se paralizó, allá por el año 1986. Y Jesús Hermida, que por aquel entonces hacía las mañanas de RTVE, tuvo la genial idea de que cada episodio lo presentara un periodista de categoría: Javier Basilio. Tan popular era el culebrón como los comentarios previos del periodista. Verónica Castro ha vuelto a nuestras vidas gracias a 'La Casa de las Flores', que tuvo una primera parte magistral pero tanto la segunda como la tercera son perfectamente olvidables.

UN PAÑUELO BENDECIDO

Creo que también se hizo una película pero no la he llegado a ver. Una carrera también se construye con los 'noes'. Castro demostró ahí inteligencia: dejó la serie en todo lo alto y tampoco apareció en la peli.

Cosas que no te puedes perder de Verónica Castro: la magistral entrevista que le hace a la legendaria María Félix en 1981. Está en YouTube. **Tenía muchas ganas de conocer a Verónica y no me defraudó.** Llegó varias horas antes a la grabación, se interesó sobre el caso en el que le tocó participar e incluso nos trajo un regalo a la señora que sorprendió y a mí: un pañuelo de seda con la imagen de la Virgen de Guadalupe. Precioso. Cuando me lo dio me dijo: "Está bendecido". **Y ya lo he colocado en un lugar bien visible en mi casa. Soy muy respetuoso con estas muestras de cariño. Sé que cuando se hacen es con la mejor de las intenciones.** Verónica se entregó.

Boris Izaguirre es uno de los invitados. "Son muy conscientes de que arropan a personas que no pasan por su mejor momento", escribe Jorge.

Muy implicados con 'Hay una cosa que te quiero decir'

El cantante mexicano Carlos Rivera con Jorge durante la grabación del espacio.

LOS FAMOSOS, IMPECABLES

Estuvo cercana, muy amable, muy cariñosa. Muy cómplice con Josefa, una señora que no lograba superar el duelo por su marido. Pero volvió a casa sonriente. Ojalá que un poquito más feliz. Sus hijas estaban muy preocupadas porque a sus ochenta años no hacía más que repetir que quería morirse para estar con su "Paco". En el programa, entre risas, confesó que en realidad no tenía ninguna intención de irse al otro barrio porque quería mucho a su familia y se lo pasaba bomba jugando a la petanca. Tanto, que es campeona de Catalunya. ¡Se fue tan contenta del programa que prometió a sus hijos cenar todas las noches! **Tengo que decir que todos los personajes populares que han pasado por la nueva temporada de 'Hay una cosa que te quiero decir' han estado impecables.** Muy conscientes de que con su presencia iban a arropar a personas que no están pasando por su mejor momento. Todos ellos han sido activistas de la alegría y el optimismo. **Desde Verónica Castro a Boris Izaguirre, pasando por Yolanda Ramos, Carlos Rivera, Luis de la Fuente, Malú, Rosario, Lolita o Rubén Cortada** entre otros.

LYDIA, UNA JOYA TELEVISIVA

He pasado el fin de semana dando vueltas por la tele sin parar. En una de estas me he encontrado a Lydia Lozano en La 1. Me gustó verla tan entusiasta como siempre. **Si hubiera pertenecido a la Orquesta del Titanic su instrumento habría sido el último en sonar. Lydia es incombustible.** Pasan los años y ahí sigue, con ese pelo que es un desafío arquitectónico y un maquillaje a prueba de guerras químicas. Lydia Lozano es una de nuestras últimas joyas televisivas.

IMPOSIBLE NO QUERERLA

Ella cree que todavía nos puede llegar a interesar lo que cuente sobre Fulano o Mengano pero está muy equivocada. En realidad, lo que queremos es saber de qué manera se relacionó –o relaciona– con el tal Fulano o el tal Mengano. Nos apasiona saber de ella y sus circunstancias. La leyenda de Lydia es tan imponente que cuando la vemos en pantalla aspiramos a compartir la vida a través de su mirada. De ahí que sea tan entretenido 'La venganza de la llorona', el libro que acaba de sacar al mercado. Lydia Lozano en esencia. En estado puro. La conozco desde hace veinte años y me he tragado el libro sin pestañear porque su memoria nos ayuda a comprender mejor parte de la historia de este país. Porque el cotilleo también es historia y resulta muy curioso ver cómo ha evolucionado a través de los recuerdos de una profesional del ramo. El libro que ha escrito Lydia Lozano es, sin ella pretenderlo, una declaración de amor a Lydia Lozano porque es imposible no cogerle cariño después de leerlo. **Lydia es la típica amiga a la que recurrirías después de haber sufrido un desengaño amoroso porque siempre está dispuesta a alegrar a un corazón solitario.** El mítico actor Antonio Gamero acuñó la frase "Como fuera de casa no se está en ningún 'lao" y Lydia la convirtió en el primer mandamiento de su vida. Pocas cosas le gustan más que ponerse el tacón y recorrerse las calles a todas horas: para hacer el aperitivo con su madre, para cenar con amigos, para ir a la inauguración de una terraza, bar o incluso balcón.

> "El pelo de Lydia Lozano es un desafío arquitectónico y su maquillaje es a prueba de guerras químicas"

UN CANAL SOLO PARA ELLA

Me gustaría que en alguna plataforma se emitiera el Canal 24 Horas de Lydia Lozano. O si no, ahí lanzo otra idea: Lozano brillaba en los programas de corazón aguerridos y escandalosos. Ya que los programas de actualidad han cogido el relevo –los tertulianos se matan más que en 'Sálvame'– ruego encarecidamente que la lleven a comentar política. A cualquier programa menos a '59 segundos'. Acabaría volviendo loca a mi querida Gemma Nierga porque dios no la llamó por el camino de la concisión.

Síguelo en www.lecturas.com

JAN CUMPLE 18 AÑOS
TRIUNFADO EN LA MÚSICA

El hijo de Antonio Orozco, la saga continúa

El hijo mayor del cantante, que perdió a su madre con solo 10 años, ya se ha hecho un nombre como dj

Antonio, un padre muy orgulloso

Antonio Orozco (51) ha estado siempre muy unido a su hijo mayor. El cantante tiene otra hija de dos años nacida de una nueva relación.

“Eres la fuerza que he necesitado para resistir. Lo eres todo Jan, y en mi mundo el todo eres tú”

“Tu madre está muy orgullosa de ver cómo te has convertido en lo que siempre soñó”, le ha escrito Antonio a su hijo

Jan pinchando este verano en el festival de música electrónica Origen Fest en Mallorca. “Es la primera vez que toco en un festival. Fue una experiencia inolvidable”, ha dicho.

Jan, que ha heredado la pasión por la música de su padre, ha estudiado piano, batería y música. Ahora es compositor, productor y está inmerso en crear su propio sello discográfico.

El pasado 2 de noviembre, Jan Orozco, hijo de Antonio Orozco, sopló las 18 velas. Pese a su corta edad, ya lleva casi dos años labrándose un nombre en el mundo de la música, tras los pasos de su padre, Antonio Orozco, a quien ha acompañado en giras desde que era muy pequeño. La vida de Jan está marcada por la muerte de su madre cuando él tenía poco más de diez años.

TODO UN EMPRENDEDOR

Muy pocos jóvenes, con la mayoría de edad recién cumplida, pueden presumir de su currículum, pues ya es compositor y productor, y ahora se encuentra inmerso en tener su propio sello discográfico, The Penthouse Records. Se ha formado en piano y batería durante ocho años en la Escuela de Rock y ha cursado diez años en la Escuela de Cine de Barcelona, en Vilanova i la Geltrú. Jan ha tomado un rumbo musical muy diferente al de su padre y, de momento, se ha dedicado a la música electrónica. Su primer tema lo lanzó en 2023.

UN ÉXITO METEÓRICO

Este último verano no solo es que haya hecho una gira, es que ha agotado entradas para trece shows y fue la persona en quién se confió para animar con música el prestigioso premio de Moto GP de Montmeló. Momentos muy dulces que ha vivido junto a su padre. Antonio Orozco, que ahora está centrado en la composición de su próximo disco, se siente muy orgulloso de su hijo, igual que su hijo de él. Algo que Jan reconoce sin tapujos. “Lo que me inspiró a hacer música fue crecer al lado de mi padre, escuchar su música y estar en sus giras”, dice en su

Jan ha acompañado desde niño a su padre en muchas giras. “Lo que me inspiró a hacer música fue crecer al lado de mi padre, escuchar su música y estar en sus giras”, ha dicho.

web. En sus redes sociales ya atesora casi 150.000 seguidores, y por el momento apenas comparte nada de su día a día. Aunque sí va haciendo partícipes a sus fans de sus momentos componiendo y muestra cómo se pone delante de su equipo, en casa, para empezar a hacer magia. Su última canción, ‘Awareness’, la lanzó el pasado 18 de octubre y ya es todo un éxito en plataformas.

EL ORGULLO DE UN PADRE

Aunque no es muy dado a compartir momentos de su intimidad, Antonio Orozco no puede esconder el orgullo que siente por su hijo y el pasado día 2 de noviembre quiso hacer pública una felicitación para su pequeño. Un mensaje en el que no faltó una mención a su madre con la que siempre se llevó muy bien pese a estar separados cuando ella falleció. “Solo te quiero decir que hace ahora 17 años, 11 meses, 29 días y 10 horas fue el día más bonito de mi vida, jamás podría haber imaginado que cada día que pasara desde entonces sería mejor, eres la inspiración que necesito para escribir, toda la emoción que necesito para vivir y la fuerza que he necesitado para resistir. Lo eres

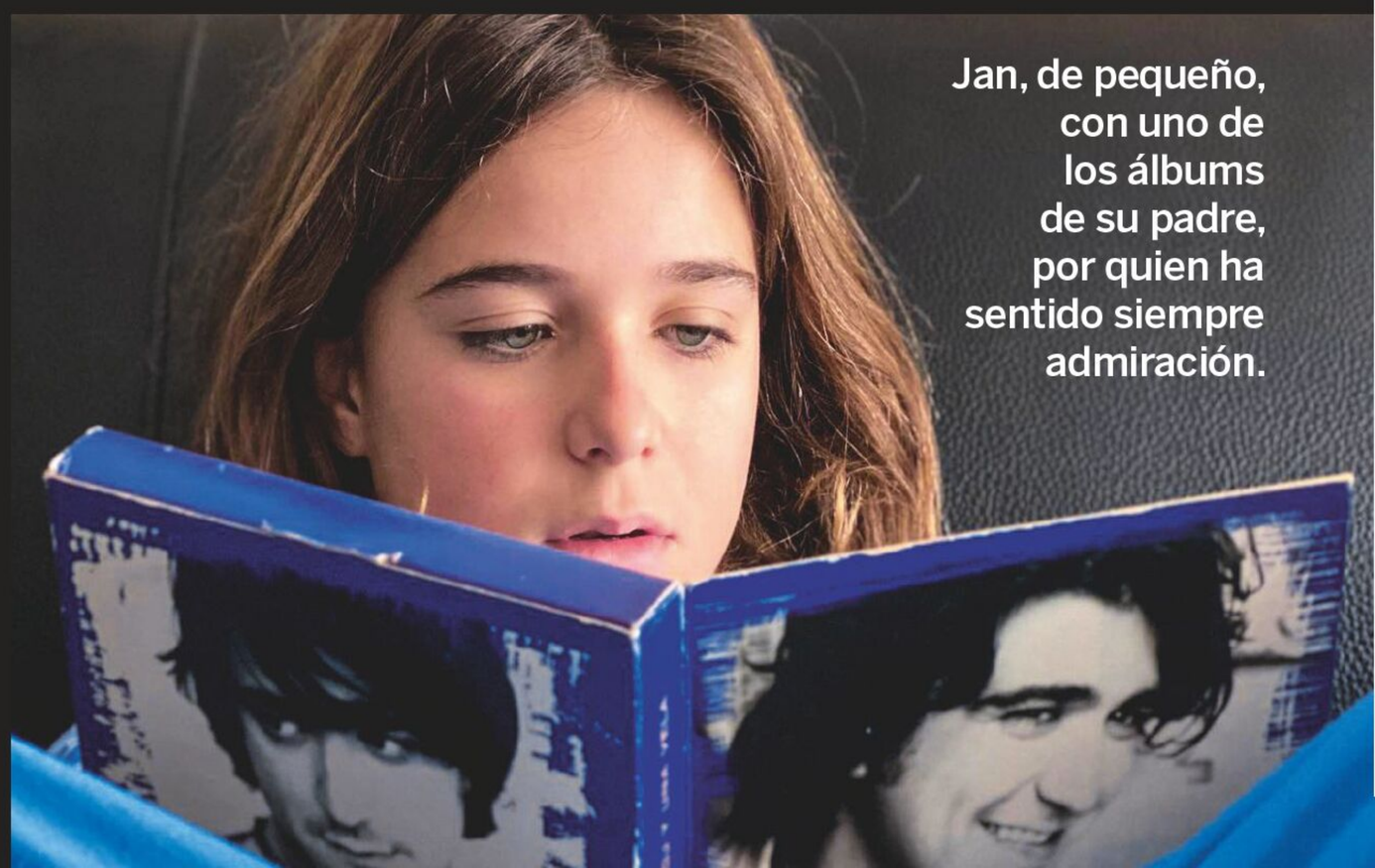
Jan se lleva de maravilla con su hermana pequeña, que nació a finales de 2021 de una nueva relación de Antonio Orozco

todo Jan, y en mi mundo el todo eres tú. Está a punto de empezar el viaje más bonito de tu vida, sé honesto, sé humilde y sobre todo vive cada día como si fuese el último. Tu madre está muy orgullosa de ver cómo te has convertido en lo que siempre soñó. Qué bonito ha sido el viaje hasta aquí. Feliz 18 cumpleaños hijo mío”, rezaba un post acompañado de un carrusel de fotos de Jan.

UNA HERMANA PEQUEÑA

Padre e hijo están muy unidos, y la relación de Jan con su hermana pequeña también es maravillosa, como así han dejado ver en alguna ocasión en el perfil del cantante. La pequeña nació a finales de 2021 de una nueva relación del cantante. El nacimiento de la niña sorprendió a muchos, pues solo el entorno más cercano del coach de ‘La Voz’ conocía el embarazo de su entonces pareja.

Por Noelia Zazo. Fotos: Getty/Redes.



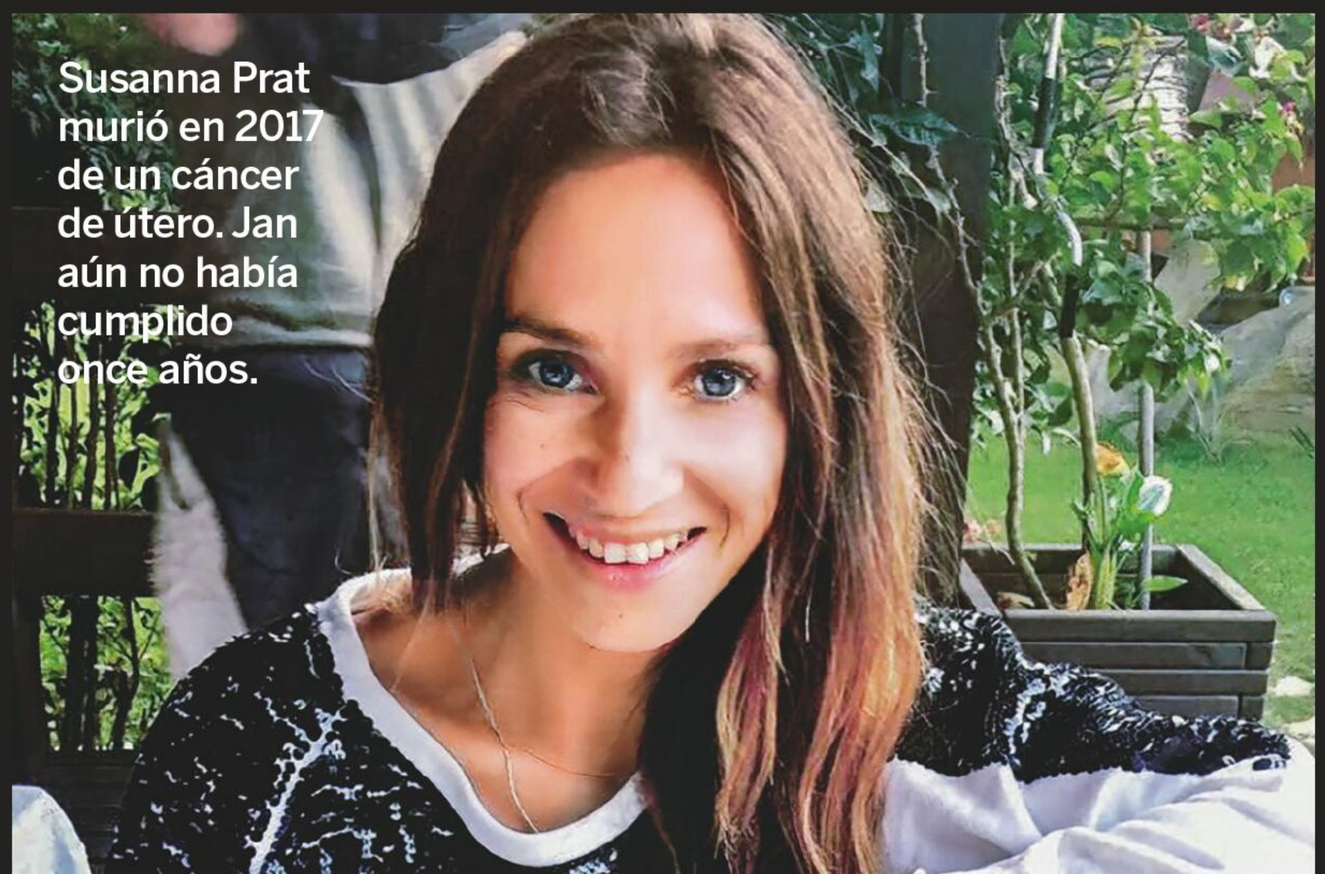
Jan, de pequeño, con uno de los álbums de su padre, por quien ha sentido siempre admiración.

Con los pilotos Marc Márquez, Pecco Bagnaia y Jorge Martín, en el premio de Moto GP de Montmeló, donde Jan actuó.

SU MOMENTO MÁS DURO

SU MADRE MURIÓ CON TAN SOLO 44 AÑOS

El 26 de octubre de 2017, cuando Jan aún no había cumplido once años, su madre, Susanna Prat, con la que vivía en Vilanova y la Geltrú, a 45 minutos de Barcelona, murió de cáncer de útero, una enfermedad contra la que llevaba luchando mucho tiempo. Aquella pérdida marcó la vida de Jan. Susanna y Antonio Orozco se habían separado tiempo antes y, desde la muerte de Susanna, Jan ha sido la prioridad de su padre. "La persona más importante de mi vida se marchó", dijo Antonio cuando perdió a la madre de su hijo.



Susanna Prat murió en 2017 de un cáncer de útero. Jan aún no había cumplido once años.

RAFUEL, EL CHEF QUE ARRASA EN LAS REDES

“Soy un abuelo muy presente, me gusta cocinar para mis nietos”

Con casi un millón de seguidores en Instagram, Rafa Antonín comparte en Lecturas un almuerzo con sus fans más queridos, sus nietos

Muestra cada semana sus recetas en Lecturas

Rafa Antonín (69) publica cada semana una de sus recetas en nuestra revista. Su nombre artístico, Rafuel, viene de su pasado como comerciante de fuel. El chef dejó atrás un día aquella faceta para dedicarse a su pasión, enseñar a cocinar.

Separarse de su mujer le obligó hace 25 años a ponerse en los fogones para cocinar mañana, tarde y noche para sus dos hijas. Ellas le despertaron el interés por las redes y la mezcla de todo ha llevado a Rafa Antonín a convertirse en uno de los diez influencers gastronómicos más destacados del país. Rafuel nos cuenta su historia y nos presenta a sus nietos, sus fans más incondicionales.

El chef, que ha publicado dos libros de recetas, con su hija Bochi y dos de sus nietos, que adoran comer en casa del abuelo. En la foto a punto de saborear una de sus famosas tortillas.

▸Los niños siempre dicen la verdad. ¿Son tus nietos tus mayores críticos?

-Los niños agradecen que lo que haces esté bueno, pero lo que agradecen realmente es que hagas algo para ellos.

▸Y tú les cocinas.

-Soy un abuelo muy presente. Me gusta hacerlos felices un rato. El domingo que viene vendrán a comer y, después de la siesta, les haré chocolate deshecho. Me pintaré la cara de chocolate y luego les pintaré a ellos. Su madre gritará, pero habrán pasado un rato divertido.

▸¿Qué es lo que más les gusta que les cocines?

-El sandwich de jamón y queso.

▸¿Te gustaría transmitirles tu pasión por la cocina?

-Eso es algo que pasará por sí solo. Creo que en cierto modo los genes están ahí y su madre también les está transmitiendo eso. Estoy satisfecho. Ellos comen bien. El paladar es algo que se trabaja desde pequeños. Se ha de acostumbrar a los niños a probar cosas antes de decir que no les gustan.

▸¿Cómo empieza tu pasión por la cocina?

-Yo vengo de una familia que nos dejaba cocinar en casa. Soy el mayor de nueve hermanos y acompañaba a mi madre a las seis de la mañana al mercado para llevarle los paquetes. El premio era poder desayunar con ella. Eso me despertó una cierta afición.

▸¿Era buena cocinera?

-Sí, y buena compradora. Yo siempre he dicho que los auténticos cocineros profesionales son las madres y las abuelas. Cocinan durante 40 o 50 años mañana, tarde y noche. Y hacen cocina de reciclaje, aprovechan, y con tres productos te hacen una comida.

▸Y tú, ¿cómo te defines? Cocinero, influencer...

-Yo me considero cocinero, comunicador e influencer. Lo mío es enseñar. Muchos cocineros enseñan sus platos en las redes para que vayas a su restaurante, yo lo que quiero es que la gente aprenda. Enseñar a la gente a que cocine en casa, con productos de aquí, de mercado.

▸¿Qué es para ti cocinar?

-Es como estar en una barca. De repente miras el reloj y han pasado tres horas y no sabes en qué has pensado todo ese tiempo. Cuando estoy en la cocina, desconecto de todo.

“Los auténticos cocineros profesionales son las abuelas y las madres”

“Cocinan durante 40 años mañana, tarde y noche, y con tres cosas te hacen una comida”

▸¿Tener casi un millón de seguidores te genera presión?

-No, nunca ha sido una presión. Siempre he cuidado a la gente que me sigue. No me importa que entren más seguidores, me importa cuidar los que tengo.

▸¿Les respondes personalmente?

-La respuesta es personal siempre. Aprovecho cualquier tiempo muerto que tengo para responder sus mensajes.

▸¿Cuál crees que es la clave de tu éxito?

-La constancia. Llevo años picando piedra cada día.

▸Hace dos meses abriste tu restaurante en Barcelona, Casa Rafuel. ¿Un sueño hecho realidad?

-No. Nunca me lo había planteado, pero unos amigos que tenían locales me lo propusieron y estoy satisfecho. Ahora intentamos potenciar los desayunos de cuchara. Voy a hacer una carta con callos, huevos fritos con patatas...

▸Vídeos, redes, restaurante... El año que viene cumples 70. ¿Piensas en la jubilación?

-No. La verdad es que no sabría qué hacer. Yo disfruto haciendo todo lo que hago. Pienso que nos jubilamos demasiado pronto.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Garófano.

VISTO PARA SENTENCIA EL JUICIO DEL CANTAOR

Piden cinco años de cárcel para Diego 'El Cigala' por violencia machista

Kina Méndez, con la que convivió seis años y tiene dos hijos menores, le acusa de maltrato psicológico y físico continuado

Dolores Ruiz Méndez (45), conocida como Kina Méndez, llegó al juzgado aterrorizada por encontrarse de nuevo con su ex.

La hora negra

Diego 'El Cigala' (55) a su salida del juzgado de lo penal número 3 de Jerez de la Frontera, donde el pasado 7 de noviembre se inició la vista oral del juicio contra él por haber maltratado presuntamente a su exesposa.

Se vieron las caras en el juzgado

por
Mayka Navarro

Visto para sentencia. Tres años y medio después de ser detenido y acusado de violencia machista contra la que fue su pareja, Dolores Ruiz Méndez, conocida como Kina Méndez, se ha celebrado en Jerez de la Frontera, Cádiz, el juicio contra Ramón Jiménez Salazar, conocido como Diego 'El Cigala'. La vista en el Juzgado de lo Penal 3 duró algo más de cinco horas.

Según un informe psicológico, la víctima tiene hoy "baja autoestima ansiedad e incapacidad de relacionarse"

UN RELATO ATERRADOR

El acusado negó los malos tratos y la víctima ratificó un relato aterrador de maltrato psicológico y físico continuado que puso los pelos de punta a los asistentes. Durante la declaración del cantaor, la magistrada tuvo que detener varias veces el interrogatorio advirtiéndole de que dejara de referirse a la abogada de la acusación y a la fiscal con términos como "cariño mío".

Las palabras del músico no convencieron a la fiscal. La representante del ministerio público ratificó la petición de cinco años de prisión. La fiscal reconoció que la principal evidencia contra el acusado fue el testimonio de la víctima, que calificó de "firme, persistente, sin contradicciones y coherente". Los hechos juzgados se remontan al 2021 cuando la que era la mujer de 'El Cigala' acudió a una comisaría para denunciar al cantaor por maltrato físico y psicológico continuado y vejaciones. El artista fue detenido en un hotel de Madrid y, tras pasar una primera noche en comisaría, el juzgado de guardia le dejó en libertad con cargos al descartarse el riesgo de fuga y una orden de alejamiento de la víctima.

LO NEGÓ TODO

En el juicio, el cantante negó los malos tratos y atribuyó la denuncia a los celos. "Nunca le he puesto una mano [encima] a ninguna mujer, en la vida", aseguró. Pero 'El Cigala' fue un paso más allá e insinuó que la denuncia y el juicio formaban parte de un montaje orquestado por su exmujer por razones exclusivamente económicas. El acusado aseguró que la víctima le amenazó con denunciarle y arruinar su carrera si no llegaban a un pacto económico. 'El Cigala' declaró que intentó alcanzar un acuerdo pero que en cuanto se rompieron las negociaciones, ella presentó la denuncia. El acusado admitió que man-

Diego ‘El Cigala’ fue detenido en junio de 2021 en un hotel de Madrid después de que Dolores Ruiz Méndez interpusiera una denuncia contra él.

Fue detenido hace tres años y medio

Tras pasar una primera noche en comisaría, el juzgado de guardia dejó al cantaor en libertad con cargos y con una orden de alejamiento de la víctima.

tuvo una relación sentimental con la víctima de seis años durante la que tuvieron dos hijos, menores de edad. Contó que los primeros años fueron “superbonitos” y definió los últimos como “un pequeño infierno”. Se mostró rotundo al desmentir haber maltratado física o emocionalmente a su exmujer y, a preguntas de la fiscal, negó haberla insultado o amenazado con expresiones despectivas o vejatorias. También negó haberla echado de casa. También aseguró que nunca ha consumido sustancias estupefacientes en su casa delante de los niños. “Podemos mandarnos a la mierda, pero somos personas civilizadas”, aseguró, antes de definirse como alguien “muy educado”. El acusado insistió en que su exmujer era terriblemente celosa y no le gustaba que él tuviera otras compañías. “Me lió más de un pollo”, dijo.

“Nunca le he puesto una mano [encima] a ninguna mujer, en la vida”, aseguró El Cigala ante la jueza

VIVIR SIEMPRE CON MIEDO

La mujer, que llegó al juicio aterrorizada ante el reencuentro con su exmarido, explicó que vivía con miedo constante, especialmente durante su estancia en Punta Cana, donde el clima de tensión era insoportable. “Estaba deseando venirme a España, fue un infierno”. El cantaor, detalló, la trataba como un “cubo de basura”, acusándola de ser la única responsable de todo lo malo que le sucedía. Dolores narró en la sala cómo los insultos, las amenazas y las vejaciones verbales llegaron a normalizarse en su día a día. El exmarido no podía soportar que ella brillara por sí misma, un sentimiento que la atormentaba y que le obligaba a permanecer en silencio, ocultando su personalidad para no generar conflictos, explicó.

En el juicio se escucharon los relatos de testigos de ambas partes y de dos peritos, María Luisa Vallejo y Patricia Leal, que defendieron en la sala un demoledor informe psicológico de la víctima. Las especialistas aseguraron que la mujer no ha podido rehacer su vida y que tiene “problemas para dormir, baja autoestima, ansiedad generalizada e incapacidad para relacionarse” con otras personas, especialmente “con los hombres”. Sufre “importantes secuelas y un grave daño psicológico” como consecuencia de la violencia machista que presuntamente El Cigala ejerció sobre ella durante más de tres años.

La jueza detuvo varias veces el relato de El Cigala porque se dirigía a la abogada y a la fiscal como “cariño mío”

Las dos psicólogas pusieron ejemplos de ese trastorno depresivo: “Tiene pesadillas, se le cierra el estómago y cuando revive lo ocurrido le ocasiona llanto. Evita lugares, personas o situaciones que le recuerden lo ocurrido, manifiesta hipervigilancia, muestra sobresaltos e irritabilidad y bloqueo”. La expareja de El Cigala presenta “síntomas de tristeza profunda y desesperanza”, “muestra sentimien-

Kina relató que mientras vivía con 'El Cigala' no manejaba dinero: "Hasta para comprar una caja de leche le tenía que pedir a él"

Según la víctima, la trataba "como un cubo de basura" y la acusaba de ser la responsable de todo lo malo que le sucedía

Kina Méndez se ha sentido arropada durante todo este tiempo por familia y amigos que aseguran que está muy afectada. "Está retraída, triste, con cambios de carácter, solo está volcada en sus hijos", cuentan.

tos de culpa y vergüenza por no haber tomado medidas antes" contra su exmarido y se encuentra en una situación de "alto aislamiento social". El informe de las psicólogas incluía entrevistas con familiares de la víctima que también declararon en el juicio. "No sale, no tiene amigos, está retraída, decaída, triste, con cambios de carácter, solo está volcada en sus hijos". Otro familiar afirmó: "Ella ha estado viviendo sola diez años en América, también ha estado sola en Japón por trabajo y no le daba nada miedo, y ahora no es capaz de salir de casa. No come, no descansa, le duele el estómago".

PROBLEMAS PROFESIONALES

Lo ocurrido también ha tenido consecuencias en la vida profesional de la mujer, que desde hace años se gana la vida como cantaora flamenca. "La víctima presenta dificultades en su entorno laboral debido a la posición del presunto agresor, quien ostenta un rol de alta popularidad e influencia dentro de la misma profesión. Esta diferencia de estatus profesional y la menor notoriedad de la víctima han contribuido a que su voz sea menos considerada en el ámbito laboral". La jueza instructora ya determinó en su momento que, además de maltratar a su entonces pareja, El Cigala también la "asfixió económicamente". La familia de la mujer explicó a las psicólogas que la han evaluado que durante su relación con el artista, "ella no manejaba dinero, hasta para comprar una caja de leche le tenía que pedir a él". También que "él la hacía sentirse pequeña, la familia ni entendía por qué la trataba así, a él le resultaba gracioso y para ella era humillante. Tenía miedo de él y se escondía en la habitación".

Hace diez años el acusado fue condenado ya por amenazar a una azafata

UNA CONDENA ANTERIOR

Hace diez años, El Cigala fue condenado por el Juzgado de Instrucción número 12 de Madrid por amenazar a una azafata a pagar durante 20 días una multa a razón de seis euros diarios, con 245 euros por los días que estuvo incapacitada para trabajar, además de 1.200 euros por las secuelas sufridas y 2.520 euros por los gastos médicos. Según los hechos probados, Diego Ramón Jiménez Salazar embarcó el 29 de marzo de 2003 en el aeropuerto de Barajas en un vuelo de Air Europa con destino a Tenerife y, tras situarse en su asiento, se dirigió a la azafata, a la que entregó una bolsa con un traje para que lo guardara. La azafata le contestó que en dicho avión no había armarios y le indicó que podía colocar el traje en el compartimento situado encima de su asiento. "En un tono tremendamente exaltado y agresivo" comenzó a proferir insultos y amenazas contra la azafata como "eres una guarra, tu cara no me gusta nada, te voy a sacar del avión con las piernas por delante, te vas a acordar de mí, me cago en ti y en los de tu raza".
Lágrimas negras.

Síguela en www.lecturas.com

SU HIJO TRIUNFA COMO ACTOR

Jack Nicholson tiene heredero en Hollywood

Ray Nicholson arrasa con la película de terror 'Smile 2' mientras el misterio sobre la salud de su padre, retirado desde hace 14 años, continúa

Ray en 'Smile 2', la película de terror que ha reventado la taquilla y le ha confirmado como estrella.

Un parecido físico inquietante

Jack Nicholson en 'El resplandor', luciendo su icónica sonrisa maléfica.

Ray Nicholson (32) es fruto de la relación de Jack con la actriz Rebecca Broussard. Antes de 'Smile 2' ya protagonizó 'Deseo ardiente' junto a Diane Kruger.

Muchos hijos de actores intentan huir de la sombra de sus padres para tratar de construir su propia carrera. Ray, uno de los seis vástagos de Jack Nicholson, lo tiene difícil, ya que es la viva imagen de su padre. De momento, este joven de 32 años ha decidido abrazar ese parecido para su papel en 'Smile 2', una de las películas de este otoño, con más de 100 millones de euros recaudados (costó solo 25 millones). En esta producción de terror, no duda en lucir la misma sonrisa inquietante que convirtió a su padre en un icono.

ADMIRACIÓN POR SU PADRE

"Somos personas muy diferentes, pero le quiero y es mi inspiración, es mi héroe", asegura Ray. "He cenado junto a él casi todas las noches de mi vida. Lo aprendí todo sobre la vida estudiándole, así es que es lógico que seamos algo parecidos", admite Ray, que desde hace un año sale con la modelo portuguesa Sara Sampaio, un ángel de Victoria´s Secret.

RUMORES SOBRE JACK

Pero ¿dónde está Jack Nicholson a sus 87 años? Su último trabajo fue en 2010. Desde entonces, no hace apenas apariciones públicas, un retiro del que solo sale para ir a ver –siempre junto a Ray, su ojito derecho– los partidos de baloncesto de su equipo favorito, Los Ángeles Lakers. Los rumores sobre la salud de Jack, alimentados por algunas fotos en las que se le veía desorientado, pasado de peso y con eccema en las manos, han sido constantes. Ray ha rehusado aclarar si su padre volverá a actuar.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Jack Nicholson, desde su retiro, solo se deja ver en algunos partidos de baloncesto junto a Ray. Los rumores sobre su salud son constantes desde que en alguna aparición se le haya visto desorientado.

Ray junto a su novia, la modelo portuguesa Sara Sampaio (33), ángel de Victoria's Secret.

Seductor como su padre, sale con una supermodelo

A la izquierda, Juana Acosta (47), con un diseño de Armani. Arriba, María Castro (42) que apostó por moda valenciana con un vestido de Isabel Sanchis. A la derecha, María Pedraza (28), que recibió el premio a la mejor actriz española con proyección internacionad y vistió de Elie Saab.

LA GRAN NOCHE DE LA TELE

Kira Miró vive su gran noche en los premios InStyle Series

Además de ejercer de maestra de ceremonias de la primera edición de estos premios, la actriz recogió uno de los galardones con el equipo de 'Machos Alfa'

La gran noche de 'Los Machos Alfa'

Kira subió al escenario juno al elenco de 'Machos Alfa' para recoger el premio a mejor reparto.

Kira Miró (44) llevó la batuta en una gala llena de emociones. A su llegada al photocall, la vimos con un atrevido look de brillos y transparencias de Malne.

Los hermanos Caballero, Alberto (50) y Laura (46), los creadores de 'La que se avecina', recibieron el premio a mejor pareja profesional.

Loles León cantó con Petra Martínez 'Si nos dejan' cuando esta le entregó su premio honorífico, lo que provocó el aplauso del público

Petra y Loles, compañeras y amigas

Petra Martínez (80) y Loles León (74) son grandes amigas y compañeras de 'La que se avecina'. Petra entregó a Loles el premio por su carrera.

Leticia Dolera (43) con un elegante look andrógino gracias a su traje de Vicolo.

Luis Tosar (53) fue el encargado de entregar el premio a mejor actor a Oriol Pla. El gallego acudió con su pareja, la actriz chilena María Luisa Mayol, con un look muy chic de Lanvin.

Nicole Wallace (22) recogió el premio a la mejor actriz de la Generación Z por la serie 'Ni una más'.

Las estrellas de nuestra televisión ya tienen una cita indispensable, los premios InStyle Series, que han nacido para reconocer el gran talento que llena las series españolas y que este año tuvo su primera edición en el Florida Park de Madrid. Fue una gala tan divertida como emotiva, que tuvo presente en todo momento el sufrimiento de las víctimas y los familiares de la dana que hace una semana asoló Valencia y otros puntos de la península. Kira Miró fue la encargada

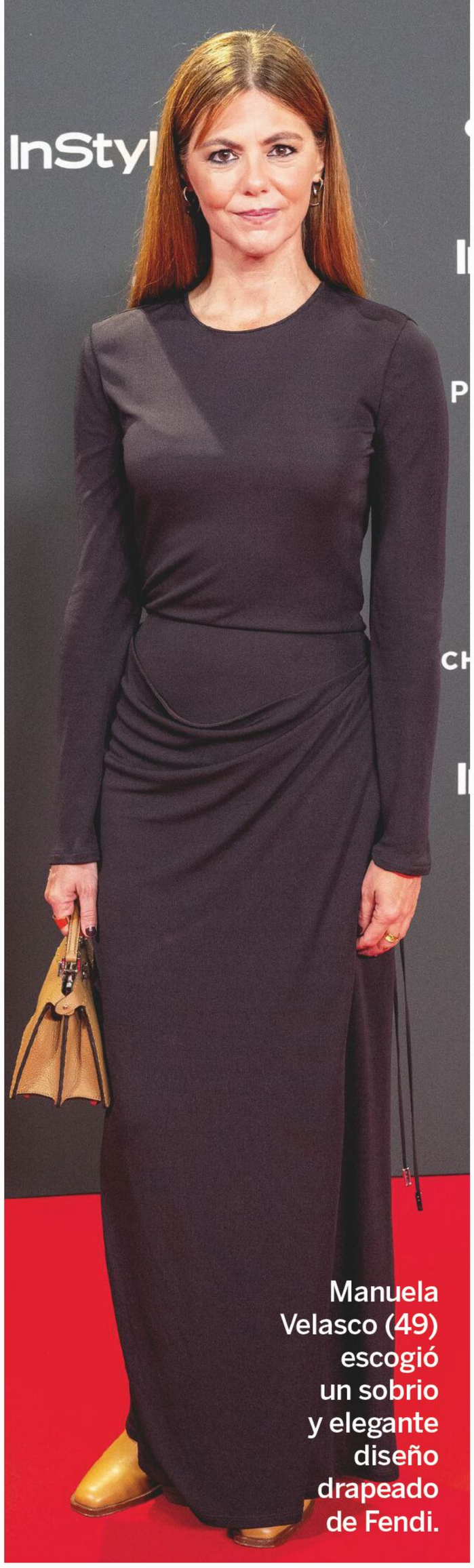
Oriol Pla, mejor actor por 'Yo, adicto'

Marta Belmonte (42), a la que podemos ver a diario en ‘Sueños de libertad’, hizo un guiño a las víctimas de la dana con su vestido de Pronovias, en el que destacaba un gran lazo en el pecho, y lo combinó con zapatos y bolso de Roger Vivier.

Alicia Borrachero (56) estaba nominada a mejor actriz por ‘El caso Asunta’. Se decantó por un traje dorado de tres piezas.

La actriz Nagore Aranburu (48) recogió el premio a la mejor serie con el resto del equipo de ‘Querer’.

Marta Flores, la directora de InStyle, recordó en su discurso a las personas afectadas por la dana y a los voluntarios que han ido a ayudar a Valencia.



Manuela Velasco (49) escogió un sobrio y elegante diseño drapeado de Fendi.

Marina Salas (36) ganó el premio InStyle a mejor actriz secundaria por su papel en 'Yo, adicto'. Su vestido era de Dior.

Hannah New (40), que da vida a Lady Tilley Arnold en 'Los Bridgerton', con un vestido de inspiración griega de Alberta Ferretti.

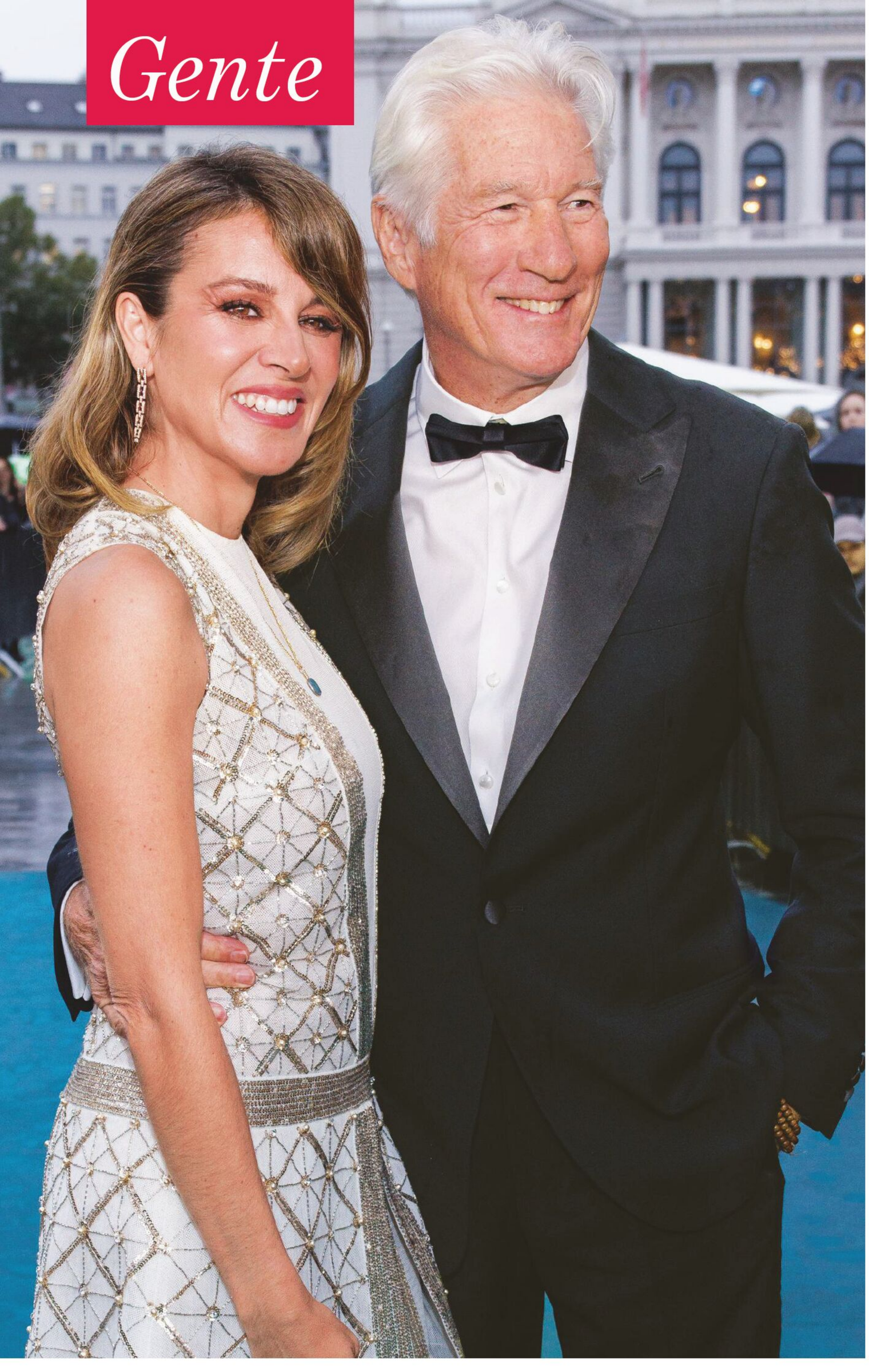
de llevar la batuta entre tantas emociones. La actriz no solo fue la maestra de ceremonias de esta edición histórica sino que también tuvo su momento de gloria al recoger junto al equipo de 'Machos Alfa' el premio al mejor reparto.

EL MÉRITO DE LAS DIRECTORAS

En una noche en la que Loles León recibió un premio a su carrera, también resonó el discurso de Alberto Caballero. El cocreador de 'Aquí no hay quien viva' y 'La que se avecina' recogió con su hermana Laura, la otra responsable tras las dos series, el premio a mejor pareja profesional, y le dedicó unas bonitas palabras a su socia: "Vivimos un momento de exaltación totalmente merecida del feminismo y el trabajo de las mujeres directoras. Muy concretamente tengo el honor de que mi hermana sea la directora que más minutos de ficción ha dirigido en este siglo, así que amor eterno".

Por E. C. Fotos: Garófano/P. Pernia.

"Fue una gala que tuvo en todo momento presente la tragedia de la dana, pero también el poder de la cultura como altavoz", dijo Marta Flores, directora de InStyle



SE DIERON EL "SÍ QUIERO" EN LA INTIMIDAD

Lorena Gómez y René Ramos, una boda secreta

El hermano de Sergio Ramos, René (46), y la cantante Lorena Gómez (38) son pareja desde hace cinco años. En 2020 dieron la bienvenida a un hijo juntos, pero hasta ahora no sabíamos que se habían dado el "sí quiero" en secreto. Lorena lo ha confirmado a 'El Español'. "Hace tiempo que nos casamos, tenemos pendiente la celebración", ha revelado por sorpresa.

TAMARA FALCÓ

"No estoy segura de que ser madre sea mi camino"

A punto de cumplir 43 años, Tamara Falcó se ha sincerado sobre sus planes de maternidad con Íñigo Onieva (35). "Yo estoy haciendo todo lo posible y, si se da, pues fenomenal. Y si no, también. Es el plan de Dios. Yo no estoy segura de que ese sea mi camino ni tampoco creo que sea el único camino hacia ser feliz", nos ha dicho en la presentación del libro 'Cuando conocí al Dios amor', de su amiga Ana Finat.

SE MUDA A ESPAÑA CON ALEJANDRA SILVA

RICHARD GERE VENDE SU CASA EN EE UU Y BLINDA LA DE MADRID

La mudanza definitiva de Richard Gere (75) a nuestro país encara ya su recta final. El actor ha puesto a la venta su mansión de New Canaan, el pueblo del estado de Connecticut donde hasta ahora tenía su refugio, por 10,3 millones de euros. Richard y su mujer, Alejandra Silva (41), se establecerán de forma definitiva en la casa que han adquirido en La Moraleja, donde ya están ultimando los retoques definitivos. La pareja se ha blindado contra las miradas indiscretas haciendo levantar un alto muro alrededor de la vivienda. La pareja tiene dos hijos de 5 y 4 años de edad.

Gloria Estefan ejerció de anfitriona en los premios

Lolita (66), agotada pero feliz, recogió su pequeño gramófono. A la derecha, la hija de Lola Flores saludando a Gloria Estefan (67), anfitriona de la gala celebrada en Miami.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

LOLITA, PREMIO A SU CARRERA

"ESTE GRAMMY ME DEVUELVE LAS GANAS DE VOLVER A CANTAR"

"Es un premio tan importante que viajé más de 24 horas para estar aquí", dijo Lolita al recoger en Miami el Grammy Latino a la Excelencia Musical. "Este Grammy me ha devuelto las ganas de volver a cantar", comentó. Su estancia en EE UU apenas duró un día, ya que Lolita regresó a España para seguir con sus representaciones de 'Poncia'.

IBAI LLANOS IMPACTA CON SU CAMBIO FÍSICO

"Pesaba 170 kilos, ahora subo escaleras sin ahogarme"

En pocos años, Ibai Llanos (29) pasó de comentar vídeos sobre videojuegos en su canal de YouTube a convertirse en el streamer más popular de habla hispana. Hoy se codea con famosos en eventos como La Velada del Año y amasa una fortuna en publicidad. Pero le quedaba un reto: ponerse en forma. Tras cuatro meses de entrenamiento, los resultados son evidentes. "Pesaba 170 kilos, ahora subo escaleras sin ahogarme. Gracias por el apoyo, gracias por cambiar mi salud", ha dicho a sus seguidores.

MARIO CASAS

“SIEMPRE PIENSO QUE ALGÚN DÍA SE VAN A DAR CUENTA DE QUE NO VALGO”

El actor nos habla de sus inseguridades y del imprescindible apoyo de su familia

Mario Casas se encuentra en plena promoción de ‘Escape’, la película que ha rodado con Anna Castillo, en la que se pone en la piel de N, un hombre cuyo único deseo es desaparecer del mundo y dejar de tomar decisiones. Para él vivir en prisión se convierte en la única opción.

▸Cuéntame cómo ha sido meterte en el papel de alguien con tanto conflicto interior.

-Ha sido un viaje intenso, pero ha sido precioso, construir un personaje emocionalmente tan dispar, tan diferente a mí

▸¿Qué le ha parecido a tu familia la película? ¿Te importa su opinión?

-Sí. Yo tengo gente, como de mi círculo, que suelen ver los proyectos los primeros. Son los que no me dicen lo que quiero oír. Me dan una opinión sincera y son a los que realmente escucho y en los que más confío.

▸¿Sientes miedo como actor a que no te vuelvan a llamar?

-El miedo a que no te llamen más siempre está. Esta cosa del síndrome del impostor está siempre. Eso de se van a dar cuenta que no valgo… Yo creo que ese miedo existe también en los grandes actores y creo que es bueno tenerlo porque eso hace que te esfuerces.

▸Cada vez te vemos menos en eventos.

-A veces me cuesta ir a sitios si a lo mejor no tengo algo que mostrar, decir o que tenga que ver con mi profesión. Cuando estás de promoción ya sabes que vas a estar expuesto, pero en los momentos que no sucede eso, intento estar con mi deporte, mi familia, mi casa, mis perros. Una vida tranquila y una vida normal.

▸¿Eso es lo que más te llena en tu tiempo libre?

-Sí, la paz para mí, o lo que llamamos felicidad son los momentos de estar con los tuyos, en casa, relajado, en paz, con tu familia, con los animales. La felicidad está en las cosas más sutiles, más pequeñas, como el darte un paseo a las ocho de la tarde con alguien, con tus animales.

▸¿Volverás a ponerte detrás de las cámaras?

-Sí, a mí se me ha abierto un mundo con la dirección, no podré dejar de interpretar porque soy actor desde niño, está en mi sangre, es una manera de sanarme y de expresarme, pero la dirección es algo increíble y seguro. Estoy ya dándole vueltas a proyectos, que es lo siguiente que puedo volver a dirigir. Esa es la idea, sí, sí.

Por Noelia Zazo. Fotos: Getty/Carlos Ruiz.

Mario Casas (38) protagoniza junto a Anna Castillo la película ‘Escape’, producida por Martin Scorsese.

Hermano de Anna Castillo en ‘Escape’

JOHNNY DEPP, EN SEVILLA, SOLIDARIO CON VALENCIA

"MI CORAZÓN ESTÁ CON LOS QUE ESTÁN SUFRIENDO"

El norteamericano Johnny Depp (61) ha pasado por Sevilla, donde, además de disfrutar de la belleza de la ciudad y de su gastronomía, el actor dedicó unas emotivas palabras a los afectados por la dana. "Me gustaría ayudar de cualquier manera. Mi corazón está con los que están sufriendo", y destacó "la resiliencia y la fuerza del pueblo español ante sucesos como este". Depp presentó en el Festival de Cine Europeo de Sevilla su última película, 'Modi, Three Days on the Wing of Madness', basada en la vida del pintor Modigliani.

Thalía llora la muerte de su hermana Ernestina

"No sabía que mi corazón se podía romper un poquito más, dándome un dolor nuevo totalmente indescriptible". Así comunicaba Thalía (53) la muerte de su hermana, la periodista Ernestina Sodi, fallecida a los 63 años tras dos infartos de miocardio. Ernestina era también la madre de la actriz de telenovelas Camila Sodi (38).

Valida®

La mejor silla SALVAESCALERAS

ÚLTIMAS UNIDADES

AHORRA HASTA 1.000€*

(si nos dices "LECTOR")

TODO SON VENTAJAS

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

¡Solicita presupuesto!

900 414 000

(Teléfono Gratuito)

* Descuento de 400€ a 1.000€ aplicable a todas las sillas salvaescaleras curvas según modelo. Promoción no acumulable a otros descuentos.

www.valida.es

LA PEQUEÑA TIENE YA TRES MESES

RANIA PRESUME DE NIETA EN EL TRABAJO

La llegada al mundo de Iman, la primera hija del heredero al trono de Jordania, el príncipe Hussein y su esposa Rajwa, llenó de felicidad hace tres meses la vida de Rania (54) y su marido, el rey Abdalá (62). Una felicidad que la Reina ha querido compartir estos días en las redes con una tierna imagen. "La primera reunión por zoom con la junta directiva de la princesa Iman", escribía Rania junto a la fotografía en la que se la ve con su nieta en brazos frente a un ordenador atendiendo sus compromisos institucionales. La Reina presumía así en el trabajo de nieta. No es la primera vez que comparte imágenes con Iman. Poco después de su nacimiento lo hacía junto a su marido en el sofá de casa. La pequeña, que es el primer bebé de la familia, nació tan solo un año después de la boda de sus padres. El hijo mayor de los reyes Abdalá y Rania se casó con Rajwa Al Saif, el 1 de junio de 2023.

LO HA ACOMPAÑADO A LONDRES PARA INGRESAR EN UN CENTRO DE REHABILITACIÓN

Haakon, decidido a ayudar a Marius Borg

Haakon de Noruega (51) ha acompañado a su hijastro, Marius Borg (27), a Londres, donde el joven ingresaría en una clínica de rehabilitación. Sobre Marius, que ha reconocido tener problemas con el alcohol y las drogas, pesan acusaciones de violencia de género, amenazas y acoso hacia, al menos, tres de sus exparejas. Mette-Marit, la madre del joven, se encuentra de baja.

ESTE MES CON **CLARA**

AGENDA 2025

Un año de propósitos para cuidar mi bienestar

EL 21 DE NOVIEMBRE EN TU QUIOSCO

RBA

EN TU PROPIA CASA

Cómo aliviar el dolor cervical

Te explicamos gestos sencillos que puedes hacer a diario para tratar las molestias leves del cuello y reducir el dolor

Cada día realizamos cientos de posturas y gestos que bloquean las 7 vértebras de la nuca, las más delgadas y delicadas, y que originan tensión en la zona. Si tienes molestias, puedes realizar los movimientos que propone José Miguel Sánchez Brito, especialista en fisioterapia deportiva y miembro de Top Doctors.

ESTIRAMIENTO LATERAL DEL CUELLO

Este ejercicio es ideal para aliviar la tensión acumulada en los músculos del trapecio y los laterales del cuello.

- **Sentada o de pie,** con la espalda recta, inclina lentamente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro, mientras la sostienes con la mano del mismo lado para aumentar el estiramiento. Mantén la posición durante 15-30 segundos y repite del otro lado. Este movimiento mejora la flexibilidad y disminuye la rigidez en el área cervical, reduciendo el dolor muscular.

ROTACIÓN DE CUELLO

La rotación suave del cuello ayuda a liberar las contracturas y mejorar la movilidad de las vértebras cervicales.

- **Siéntate derecha** y, lentamente, gira la cabeza hacia un lado, llevando el mentón hacia el hombro, y luego hacia el otro lado. Es importante hacer este movimiento despacio y de forma controlada, evitando el dolor. Este estiramiento ayuda a mejorar la circulación sanguínea en la zona y a disminuir la

Cuando la causa es el estrés

LAS CERVICALES son muy sensibles tanto a las situaciones de estrés como a los estados de ánimo. Si estás triste y vas con la cabeza encogida entre los hombros adoptas posturas nada recomendables.

SI ERES MUY NERVIOSA acumularás tensión en los músculos del cuello, lo que puede provocar una contractura a nivel cervical y el consiguiente dolor.

¿ES MEJOR APLICAR FRÍO O CALOR?

El frío encoge, retrae y endurece. Se debe aplicar inmediatamente después de sufrir un golpe en el que ha habido inflamación. Tiene un efecto antiinflamatorio y produce la anestesia de los receptores del dolor. Coloca una bolsa del congelador envuelta en una tela sobre la zona.

El calor abre las vías, expande. Los vasos sanguíneos se ensanchan y tienen un mejor flujo por los tejidos. Los tejidos musculares también se dilatarán más. El calor se debe aplicar en los días siguientes al traumatismo y en patologías donde no hay inflamación. Puedes usar una esterilla eléctrica.

Cuánto rato. Hay que aplicar tanto el frío como el calor poco tiempo. El frío unos 10 minutos de tres a cuatro veces al día. Y el calor de 15 a 20 minutos, no más, también unas tres veces al día.

presión en las articulaciones cervicales, lo que puede reducir el dolor y la tensión.

AUTOMASAJE DE LA ZONA CERVICAL

Se centra en las capas más superficiales del tejido muscular. Utiliza movimientos lentos y presión más firme para liberar las tensiones crónicas en los músculos del cuello y la parte superior de la espalda.

- **Sentada o de pie,** pellizca la piel de la nuca entre los pulgares y los índices, estírala suavemente y hazla rodar varias veces entre los dedos. Luego, pellizca más profundamente agarrando la piel y el músculo. Tira, amasa 4 segundos y luego suéltalo bruscamente. También puedes presionar un minuto con el pulgar el punto más doloroso. Termina con un masaje con las manos abiertas sobre el cuello de 2 minutos. Este masaje deshace nudos musculares y alivia la rigidez en la columna cervical. Al mejorar la circulación y liberar la tensión acumulada, reduce significativamente el dolor cervical y previene futuros episodios de incomodidad.

Los ejercicios ayudan a destensar los músculos que rodean las cervicales y provocan dolor

POSTURA DEL NIÑO EN YOGA (BALASANA)

Es un estiramiento suave en posición de descanso, excelente para relajar cuello y espalda.

- **De rodillas en el suelo,** lleva las caderas hacia los talones, mientras estiras el tronco hacia adelante, dejando que la frente descanse en el suelo o en una almohada. Con los brazos extendidos hacia adelante, este movimiento relaja los músculos de cuello y columna, aliviando la tensión acumulada. Además, favorece una mayor flexibilidad en la zona cervical, ayudando a prevenir futuros dolores.

Por Lluïsa Sanmartín

PRUÉBALA

La dieta que te aleja de los resfriados

Incluye muchos alimentos ricos en vitamina C y otros nutrientes que estimulan tus defensas y protegen tus mucosas

El otoño y el invierno son, por excelencia, las estaciones de resfriados, infecciones respiratorias y gripes. Anticípate a ellos y refuerza a tiempo tu sistema inmunitario. Te proponemos un menú semanal con nutrientes que te ayudarán a conseguirlo.

TUS TRES ALIADOS

- **El betacaroteno.** Esta provitamina A (se convierte en ella dentro del organismo) es el pigmento que da color a las frutas y hortalizas amarillentas o anaranjadas (ahora puedes obtenerlo del caqui, la calabaza, la zanahoria, el boniato, el pomelo...). Es antioxidante, estimula las defensas, protege las mucosas y fortalece las vías respiratorias.
- **La vitamina C.** Ejerce igualmente un potente efecto antioxidante y de refuerzo del sistema inmune, con lo que tu organismo tendrá más herramientas para luchar mejor contra los catarros. Por eso te conviene incluir cítricos en el desayuno, y también comer al menos 3 piezas de fruta y 2 raciones de verduras (una en crudo) todos los días.
- **El zinc.** Este mineral también se relaciona con la prevención de los resfriados. Además, contribuye a acortar su duración. El pollo, el pescado, los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos son los alimentos que más lo aportan.

Mantener el organismo bien hidratado resulta igualmente fundamental contra los catarros

LA HIDRATACIÓN, CLAVE

Cuando el cuerpo no está bien hidratado, le cuesta más eliminar toxinas y mucosidad. Incluye en tus menús:

- **Zumos caseros.** Aportan líquidos y vitaminas. Prepáralos con frutas de temporada y evita los azucarados.
- **Caldos de ave.** También caseros y con verduras e hidratos (fideos, arroz). Aportan líquido y abren el apetito, lo que ayuda a obtener los nutrientes necesarios para sortear la enfermedad.
- **Infusiones.** Hidratan y ayudan a desintoxicar.

ALIMENTOS DE ACCIÓN ANTICATARRO

Tienen una presencia especial en nuestro menú porque depuran mucho:

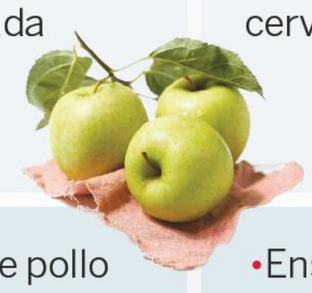
Ajo, cebolla y puerro: entre los múltiples beneficios de estos vegetales, destacan sobre todo sus propiedades antisépticas, antivirales y bactericidas.

Yogur desnatado: hay estudios que apuntan que sus bacterias ácido lácticas ayudan a fortalecer las defensas y a prevenir los catarros.

Levadura de cerveza: es un gran concentrado de zinc. Puedes añadirla a tus yogures, sopas, ensaladas... Una cucharadita al día es suficiente para obtener sus beneficios.

El menú para lograrlo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno • Infusión • Cereales integrales, nueces, yogur light y naranja	•Café con leche • ½ sándwich integral con vegetales y jamón ibérico •2 mandarinas	•Infusión •Mini integral con tomate, aceite de oliva y pavo •Zumo de naranja	•Café con leche •Tostada integral con mermelada light y requesón •2 mandarinas	•Infusión •Cereales integrales, almendras y bebida vegetal •Zumo natural
Tentempié •Tostada integral con paté vegetal	•Yogur desnatado con un puñado de nueces	•Manzana y un par de colines integrales	•Zumo casero de fruta de temporada	•Yogur desnatado con levadura de cerveza
Comida •Endibias con guacamole •Brocheta de pavo, patata y puerro con pisto de berenjena •Uvas	•Espaguetis con mejillones, tomate y orégano •Dorada asada con ensalada •Zumo de pera y kiwi	•Lentejas guisadas con calabaza y judías verdes •Conejo con verduras •Yogur light con granada	•Sopa de pollo con puerro, patata y perejil •Salmón a la plancha con verduras •Piña natural y chocolate negro	•Ensalada de espinacas, aguacate, pasas y nueces •Pollo con arroz integral y verduras al curry •Mango y pera
Merienda •Batido de fruta con bebida vegetal y levadura de cerveza	•Tostada integral con una onza de chocolate negro	•Yogur desnatado con levadura de cerveza y avellanas	•Tostada integral con paté vegetal	•Tostada integral con una onza de chocolate negro
Cena •Col lombarda con pasas y piñones •Hamburguesa de garbanzos con ajo y cebolla •Yogur desnatado	•Sopa de cebolla con pan integral •Tortilla de judías verdes con ajo y pimentón •Caqui	•Sopa de pollo con verduras, fideos integrales y perejil picado •Pescadilla al vino blanco con champiñones •2 mandarinas	•Ensalada y espárragos trigueros •Huevo con acelgas, tomate y pimentón en tosta integral •Yogur con kiwi	•Crema de zanahoria con puerro y caldo de ave •Caballa con pimientos •Yogur light con granada



Toma nota

Añade a tus platos tanto perejil como puedas, que también es muy rico en vitamina C.

FIN DE SEMANA

SÁBADO

Comida: alubias con almejas + sepia y ensalada + yogur light con trozos de kiwi

Cena: sopa de pollo con coliflor + tortilla de alcachofas y trigueros + mandarinas

DOMINGO

Comida: ensalada (escarola, canónigos, pera y nueces) + solomillo al vino + uvas

Cena: crema de calabaza y patata con caldo vegetal + merluza con manzana + caqui

Penélope Cruz (50)

SUS BENEFICIOS

Todo sobre la mascarilla facial

Sus fórmulas más concentradas en activos tratan la piel en profundidad y ofrecen resultados al instante

Las mascarillas faciales mejoran la piel de diferentes formas. Según el Dr. Leo Cerrud, especialista en medicina estética, "aportan más hidratación, luminosidad, firmeza y vitalidad, además de cerrar los poros, equilibrar el sebo y difuminar las líneas de expresión".

DIFERENTES FORMATOS

Son un paso más allá del cuidado diario. Un gesto cosmético que habitualmente se utiliza una vez por semana, con la piel limpia. Se dejan actuar entre 10 y 20 minutos (según indique cada mascarilla) y, después, se retira lo que sobra o se enjuagan. Existen diferentes formatos y presentaciones: en crema, gel, velo, arcilla...

• **Bifásica.** El doctor destaca, después de 20 años de experiencia, la mascarilla bifásica de gel más polvo con textura arcillosa y preferiblemente fría. "Aporta luminosidad, es calmante, seborreguladora, humectante y reafirmante. Se puede usar durante la rutina de skincare, después de un procedimiento médico estético (láser, peeling, vitaminas) o sola. Vale para cualquier tipo de piel y es fácil de aplicar y de retirar".

UN PLUS A TU RUTINA

La máscara facial refuerza tus cuidados diarios y actúa como tratamiento de choque, con efecto inmediato.

'Sheet Mask'. Bifásica. **6,85€**. Casmara

'Cryo-Flash cream mask'. **85 €**. Clarins

'Bio Enzymes mask'. **9,70 €**. Talika

Su aplicación equivaldría a un mes completo de uso de sérum.

MÁSCARA DE LUZ LED

Parecen sacadas de una película de ciencia ficción, pero en realidad, las máscaras de luz LED facial "son dispositivos que se utilizan desde hace más de 40 años en medicina y actualmente en belleza. Existen diferentes estudios que avalan su eficacia", explica el doctor Cerrud. Con cada longitud de onda ofrecen un beneficio específico para la piel, y cada una tiene diferente color.

• **Para obtener resultados** en casa, el doctor Cerrud recomienda "usarla como tratamiento diario y en combinación con tu rutina cosmética".

Por Lluïsa Sanmartín

'India Oil'. **46 €**. I.C.O.N.

PELO MÁS BRILLANTE

Tres formas de aplicar los aceites capilares

Nutren y protegen el cabello y lo envuelven en increíbles fragancias. Además, sellan las puntas abiertas y aportan brillo a tu melena. Algunos de los más preciados son el aceite de moringa, que devuelve la vitalidad al cabello; y el de argán, que facilita el peinado y evita el encrespamiento.

Puedes aplicarlos sobre el cabello húmedo para un cuidado ligero y no graso; en el cabello seco como toque final; y como tratamiento nocturno para una nutrición intensa.

¡LEVÁNTALAS!

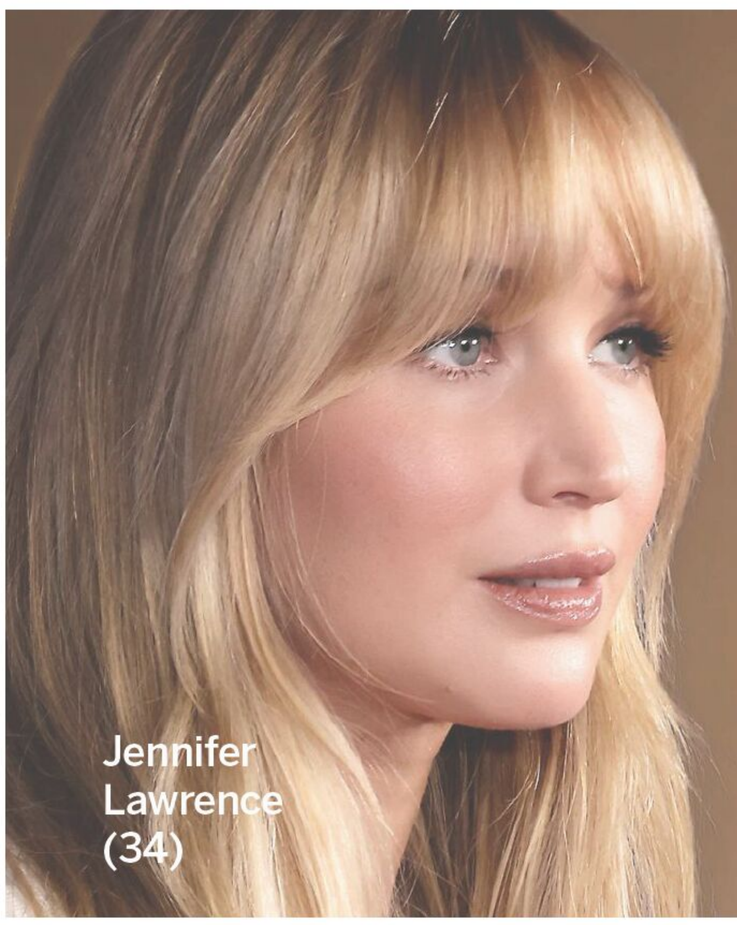
Realzar las mejillas caídas con maquillaje

Con la pincelada correcta, el maquillaje puede modificar los volúmenes y disimular la flacidez también en las mejillas. Sigue los consejos de Val Garland, la maquilladora internacional de L'Oréal Paris para elevarlas.

Elige un corrector de uno o dos tonos más claro que el de tu piel. Traza una línea desde la comisura de la boca hasta el centro de la oreja. Y otra diagonal desde la esquina exterior del ojo hasta la sien. Añade polvos sobre la primera diagonal con un tono más oscuro para crear un efecto de profundidad. Después mezcla y difumina los polvos con el corrector.

TRUCO

En vez de corrector puedes usar una BB cream, una crema que hidrata y corrige.



DESENFADADO Y RETRO

El flequillo al estilo Bardot

Inspirado en la icónica Brigitte Bardot, se caracteriza por su apariencia suave y voluminosa, dividido ligeramente en el centro. Añade un toque retro atemporal, ideal para un look casual y elegante.

Este flequillo es muy versátil y favorece a casi todos los tipos de rostro. Es perfecto para suavizar las facciones y darle un aire juvenil, según Mª José Llata, directora de Peluquería Llata Carrera.

Lo mejor es "dar una ligera curva al flequillo para añadir movimiento. Este estilo se puede llevar suelto o peinado hacia un lado para darle volumen", explica la peluquera Mª José Llata.

Jennifer Lawrence (34)

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA

MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Sé cuidadosa con las pestañas

No te acuestes sin desmaquillarte las pestañas. Por higiene ocular y porque pueden salirte orzuelos u otras enfermedades en los ojos. Además, provoca hinchazones, arrugas y pequeñas líneas de expresión. Ten conciencia de ello.

Para dar un toque fresco a la piel madura

Opta por bases de maquillaje de acabado luminoso o satinado en lugar de mate, que deja la piel más cuarteada, plana y sin vida. Aplica el maquillaje a pequeños toques para que no se acumule en las líneas de expresión.

Los colores que favorecen a los ojos marrones

Para los ojos marrones claros (tono camel, cola…) los tonos verdes y morados son ideales. Y en el caso de los ojos marrones oscuros, el azul klein y los tonos plateados los resaltan mucho más.

Casa al día

CONSEJO

Por qué es mejor guardar los vasos de vidrio del revés

Los vasos de agua, al ser más fuertes que las copas de vino o cava, se pueden guardar al revés sin riesgo.

- **Si adoptas este hábito,** evitarás que el polvo u otra suciedad se deposite en ellos. Por lo que resulta a la vez más higiénico y práctico.
- **En cambio, las copas** deben colocarse en su posición normal, apoyándose en el pie porque tienen bordes más frágiles que los vasos. Esto también permite que la humedad del lavado se evapore.

CONSUMO

¿Qué edredón te conviene más: sintético o natural?

El relleno natural es de plumas o plumón. Los más ricos en plumón resultan más cálidos y ligeros que los que tienen plumas, y también tienen un precio mayor. Los edredones de relleno natural, por lo general, son transpirables y ligeros, suelen durar más tiempo (de 10 a 15 años según OCU), y son más cálidos, pero también cuestan más dinero.

El edredón sintético normalmente es de fibras de poliéster. Algunos combinan fibras sintéticas con fibras semisintéticas de origen vegetal, como el lyocel. Pueden ser la mejor opción para las personas alérgicas porque no contienen alergénicos. Suelen ser más fáciles de mantener, se pueden lavar a máquina con más frecuencia y son más económicos.

LO MÁS EFICAZ

Así puedes limpiar aceite derramado en el suelo

El agua no te servirá de mucho. En cambio, la harina resulta muy eficaz. Basta con colocarla sobre la mancha de aceite y esperar a que la absorba. Una vez que se compacte, puedes recogerlo con una escoba y una pala. La arena de los gatos también es un excelente absorbente para los líquidos y especialmente el aceite.

MEZCLA ESTILOS

El truco para redecorar tu piso por poco dinero

Con el método 80x20 del decorador de interiores canadiense Nick Lewis puedes actualizar la decoración de cualquier estancia de tu casa de forma sencilla y sin gastar mucho.

- **La idea es mezclar estilos.** Que la base de la decoración (el 80 %) sean muebles atemporales y duraderos, combinada con un segundo estilo (el 20 %) en forma de complementos.
- **Ese segundo** estilo lo marcan lámparas, alfombras, marcos... que puedes ir cambiando por otros más actuales cuando te apetezca.

JUGUETES DE CALIDAD AL MEJOR PRECIO

Navidad tras Navidad, Aldi trabaja para presentar juguetes de calidad al mejor precio. Tanto es así que, este 2024, el 60 % de sus propuestas cuestan 9,99 euros o menos. Y la oferta es amplísima: más de 550 juegos y juguetes para todas las edades, el 35 % de ellos de madera, que fomentan el juego libre y simbólico, y tienen un importante componente pedagógico. Aldi también se preocupa de que promuevan en los niños valores como la inclusión, la igualdad...

MANUALIDADES

CREA TUS PROPIOS ADORNOS NAVIDEÑOS

La revista Labores del Hogar te enseña a hacerlo de forma muy sencilla

Si te encanta la decoración navideña tanto como las manualidades, corre a por el especial Navidad de la revista Labores del Hogar, repleto de ideas inspiradoras.

1. Los mejores adornos para el árbol. Aprenderás a hacer fácilmente bolas y ángeles de ganchillo, estrellas, renos y coronas de patchwork o unos cálidos adornos en lana y fieltro.

2. Para ambientar la casa. Descubrirás también creativos calcetines de ganchillo para esperar a Papá Noel, elegantes quilts para dar un toque festivo a tus estancias y prácticos detalles de costura creativa para vestir la cocina de Navidad. Además, bastidores bordados con muñecos de nieve, escenas de Santa Claus y un especial Navidad en punto de cruz.

3. Para vestir a toda la familia. También incluye una bonita selección de punto de media para vestir de gala a los tuyos.

3. Muy fácil. Todo, con instrucciones paso a paso y gráficos. ¡Y por solo 7 euros!

Es nuevo

PRODUCTOS GANADORES DEL CONCURSO
SABOR DEL AÑO 2024

'Sabor del Año' no es solo un concurso al uso, es un distintivo de excelencia que los consumidores otorgan a productos de alimentación. Un galardón imparcial y objetivo: los consumidores realizan catas de cada producto sin conocer la marca que están evaluando, asegurando un enfoque transparente al certamen. **saboresyconsumidores.com**

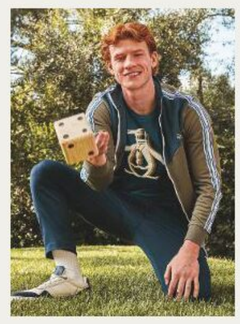
DEICHMANN

ESTILO MARY JANE

Deichmann ha creado una colección de zapatos inspirada en el icónico modelo Mary Jane. Es clásica y femenina, con toques modernos.

www.deichmann.com/es-es/

PENGUIN
NUEVA COLECCIÓN



Descubre la colección otoño invierno de Original Penguin. Revive la estética college con unas prendas que respiran el estilo retro sport en cada textura y estampado. **originalpenguin.es**

MICHELLE JENNER, IMAGEN DE **INTIMATE DELIGHT**

Women'Secret presenta Intimate Delight de la mano de la actriz Michelle Jenner. Una fragancia floral y ambarada. **www.tailoredperfumes.com/marcas/womensecret**

CUPPER
INFUSIONES DE CANELA

Cupper ha creado combinaciones deliciosas con canela, sacando lo mejor de esta especia en infusiones que no solo te calientan el cuerpo, sino que también te cuidan por dentro. Con bolsitas de té biodegradables. Descúbrelas en: **www.cupper-teas.es**

AROMÁTICAS Y SABROSAS

Sopas completas para entrar en calor

En los días más fríos, prueba una de estas deliciosas y nutritivas sopas. Combinan legumbres y verduras con carne y pescado, y están riquísimas

CON GARBANZOS Y ESPECIAS

4 · 35 min

- 400 g de garbanzos cocidos
- 100 g de fideos gruesos
- 2 calabacines
- 400 g de tomates pelados en conserva, aceite de oliva
- 1 cebolla, 4 dientes de ajo
- 2 cdas. de tomate concentrado, cilantro
- 1 cdta. de canela, azúcar
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cda. de cúrcuma molida
- 1 l de caldo vegetal, sal

Pela la cebolla y los ajos, y pícalos. Lava los calabacines y córtalos en daditos. Escurre los tomates en conserva y pícalos. Enjuaga los garbanzos.
Sofríe la cebolla y el ajo 5 minutos. Añade canela, pimentón y cúrcuma, y rehoga. Agrega el tomate concentrado, los tomates en conserva y 1 cucharadita de azúcar. Sofríe hasta obtener un sofrito seco.
Añade los garbanzos y el caldo, y cuece 5 minutos. Incorpora calabacines y fideos, sazona y continúa la cocción a fuego medio hasta que los fideos estén al dente. Deja reposar 5 minutos, adereza con cilantro y reparte en cuencos.

DE LENTEJAS CON CALABAZA

4 · 1 h 5 min

- 320 g de lentejas
- 1 puerro
- 400 g de calabaza
- 1 l de caldo de verduras
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 clavo de olor
- Sal
- Pimienta

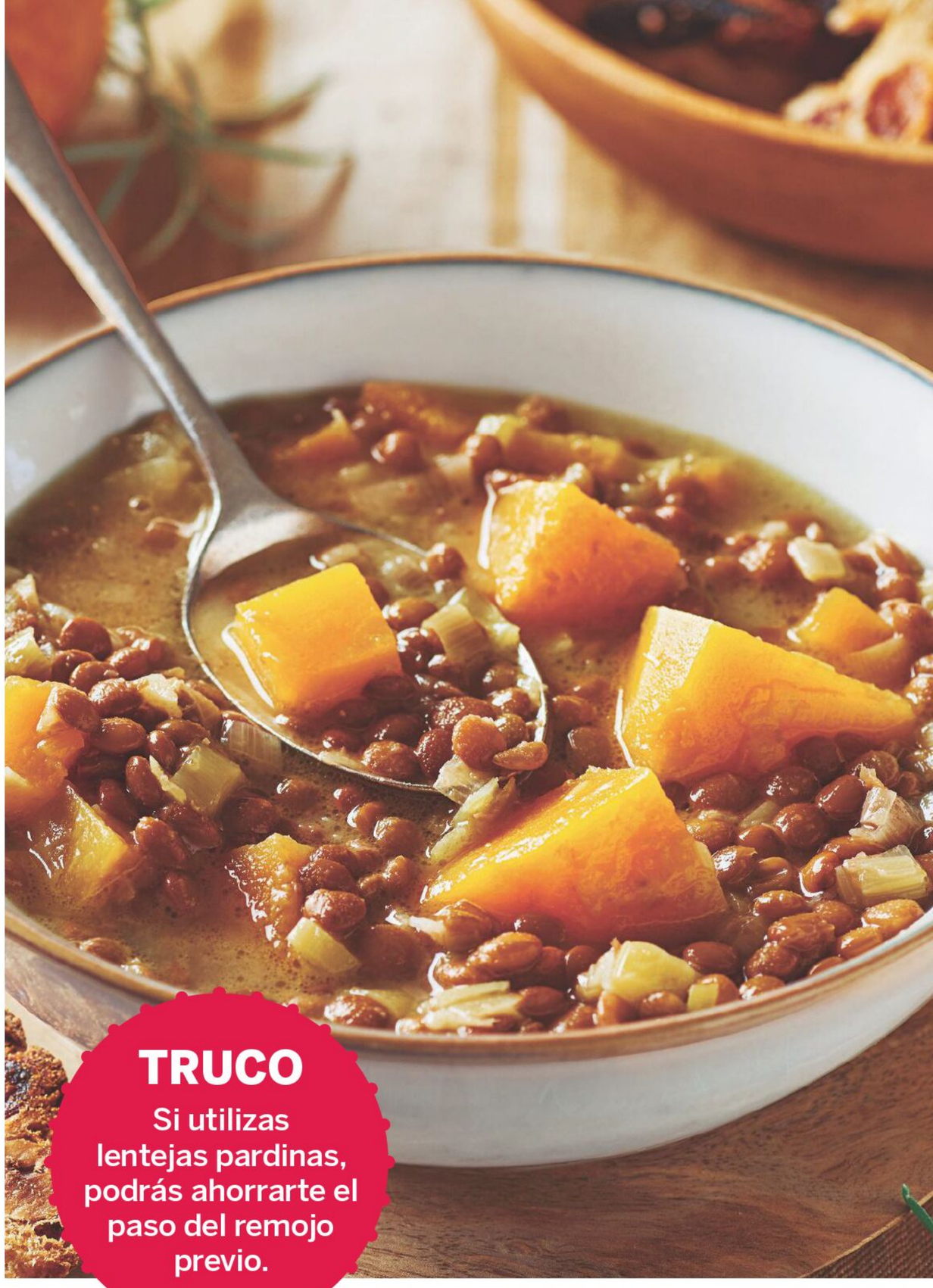
Dispón las lentejas en un cuenco grande, cúbrelas con agua fría y déjalas en remojo durante el tiempo recomendado en el envase.

Limpia el puerro retirando las raíces, la parte verde y también la primera capa. Lávalo y córtalo en rodajas muy finas. Pela la calabaza y córtala en dados de unos 2 o 3 cm de lado. Pela también el jengibre y rállalo.

Calienta el aceite en una cazuela y rehoga el puerro en ella durante unos 8 o 10 minutos. Cuando ya lo veas pochado, añade la calabaza y rehoga unos 5 minutos más removiendo a menudo con una espátula de madera.

Incorpora las lentejas tras escurrirlas y vierte el caldo a continuación. Agrega el clavo y el jengibre, tapa la cazuela y dejar cocer, a fuego muy lento, durante unos 45 o 50 minutos.

Salpimienta al gusto y, para acabar, remueve bien hasta integrar la sal y la pimienta. Sirve la sopa en seguida.



TRUCO

Si utilizas lentejas pardinas, podrás ahorrarte el paso del remojo previo.

SOPA BULLABESA CON SALSA ROUILLE

4 · 1 h 5 min

- 1 l de fumet
- 200 g de lomos de rape
- 300 g de lomos de salmonete
- 12 langostinos, 12 mejillones
- 2 calamares, ½ puerro
- 1 zanahoria, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, aceite
- 4 hebras de azafrán, sal
- 200 ml de mayonesa
- Pimentón dulce, perejil

Limpia los lomos de rape y salmonete de espinas, lávalos y trocéalos. Luego, pela los langostinos y retírales el intestino.

Lava los mejillones, cepillando las conchas, y retira las barbas. Cuécelos, tapados, en una sartén con un poco de agua hasta que se abran. Escúrrelos y elimina todas las conchas. Limpia los calamares, lávalos y córtalos en rodajas.

Pela y pica la cebolla y 1 diente de ajo. Raspa la zanahoria y limpia el puerro. Córtalos en rodajas. Rehoga todo, menos el ajo, 5 minutos. Añade ajo y azafrán, y rehoga 2 minutos más.

Incorpora el fumet y cuece 15 minutos. Tritura, pasa por el colador y lleva otra vez a ebullición. Añade el pescado, el marisco y perejil lavado y picado. Sazona y cuece 15 minutos.

Prepara la salsa rouille triturando la mayonesa con el ajo que resta pelado y 1 cucharadita de pimentón. Sírvela en un cuenco aparte, acompañando a la sopa.

SOPA MINESTRONE CON FIDEOS

4 · 45 min

- 1 cebolla
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 50 g de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- 200 g de judías pintas en conserva
- 50 g de fideos
- 200 g de tomate triturado natural en conserva
- 1 l de caldo de pollo
- 50 g de queso parmesano rallado
- 2 ramitas de albahaca
- Orégano fresco
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva

Pela y pica la cebolla. Raspa, lava y corta en dados las zanahorias. Despunta las judías verdes, lávalas y córtalas en trocitos de 1 cm aproximadamente.

Limpia, lava y trocea igual el apio. Rehoga todo en 2 cucharadas de aceite durante unos 3 minutos. Añade los ajos pelados y picados, rehoga durante 1 minuto y vierte luego el tomate.

Remueve bien, añade el caldo y lleva a ebullición. Espuma la superficie y cuece durante 10 minutos. Añade los fideos y las judías, y cuece durante 10 minutos más.

Salpimienta, añade hojas de albahaca y orégano lavadas, y deja reposar 5 minutos. Sirve caliente con el queso.

TRUCO

Más sabor: usa caldo vegetal en vez de agua y añade unas virutas de jamón curado.

SOPA DE VERDURAS CON HUEVO

4 · 1 h 30 min

- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 calabacín lavado
- 1 penca de apio limpia
- 2 tomates sin piel ni pepitas picados
- 250 g de champiñones laminados
- 250 g de fideos finos
- 4 huevos, sal
- Aceite, pimienta

Limpia y pica el apio. Pela y corta en rodajitas las zanahorias. Lava y corta en dados el calabacín. Pela y corta en juliana la cebolla.

Rehoga 3 minutos las hortalizas anteriores y el tomate en una olla grande. Agrega 2 litros de agua y cuece fuerte 5 minutos. Baja el fuego a la mitad y cuece 40 minutos tapado.

Saltea los champiñones hasta que pierdan el agua, salpimienta y agrégalos a la sopa; si tienes poco caldo, añade agua.

Pon a calentar agua con un chorrito de vinagre en un cazo. Añade sal cuando empiece a hervir, baja el fuego para que cueza suave y haz un remolino.

Casca un huevo, dejándolo caer con cuidado en el remolino; con una cuchara, recoge la clara dando forma compacta al huevo, hasta que cuaje la clara. Haz igual con los demás.

Agrega los fideos en los últimos minutos de cocción y sirve la sopa en 4 cuencos con un huevo en cada uno.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

PATATAS GRATINADAS

BACALAO CON COSTRA

ROLLO DE CERDO

TIRAMISÚ CLÁSICO

BACALAO CON COSTRA

4 1 h

- 4 lomos de bacalao fresco
- 8 zanahorias, pimienta
- 100 ml de leche, aceite
- 200 g de espinacas frescas
- 1 diente de ajo, 1 huevo, sal
- 40 g de piñones pelados
- 40 g de pasas de Corinto
- 100 g de almendras sin piel
- 100 g de avellanas sin piel
- Tomillo, cebollino

Cuece las zanahorias raspadas en agua salada 20 minutos. Tritúralas luego con la leche caliente, hasta obtener un puré. Salpimienta.
Limpia, lava y trocea las espinacas. Pela y pica el ajo, y dóralo junto a los piñones. Añade las pasas y las espinacas, rehoga durante 5 minutos y salpimienta.
Mezcla las almendras y las avellanas picadas con tomillo. Precalienta el horno a 180º. Dispón los lomos de bacalao en una fuente refractaria, con la piel hacia abajo.
Unta su superficie con el huevo batido, cubre con los frutos secos picados y hornea unos 12 minutos. Reparte en el fondo de 4 platos el puré caliente, encima las espinacas y el bacalao. Decora con cebollino picado.

PATATAS GRATINADAS

4 55 min

- 8 patatitas nuevas
- 2 zanahorias
- ½ calabacín
- 4 lonchas de jamón cocido
- 80 g de queso emmental rallado, 1 cebolla
- Sal, pimienta
- Perejil picado
- Aceite de oliva

Lava las patatas, ponlas en una fuente refractaria engrasada y ásalas durante 30 minutos a 200º. Vacíalas con una cucharilla y reserva la pulpa.
Pela y pica la cebolla. Raspa las zanahorias y despunta el calabacín. Lávalos y córtalos en daditos. Corta el jamón en tiras. Lava el perejil y pícalo.
Rehoga la cebolla en 3 cucharadas de aceite 5 minutos. Añade la zanahoria y el calabacín, y cuece 5 minutos más. Retira la sartén del fuego, salpimienta, agrega el jamón troceado, el perejil y la pulpa de patata, y mezcla.
Rellena las patatas con la preparación anterior. Espolvoréalas con el queso, hornéalas bajo el grill 5 minutos y sírvelas.

TIRAMISÚ CLÁSICO

6 45 min

- 400 g de nata para montar
- 1 huevo, 250 g de azúcar
- 250 g de queso mascarpone
- 250 ml de café descafeinado
- ½ copita de amaretto
- 300 g de bizcochos secos al huevo, cacao en polvo

Mete la nata en el congelador 30 minutos para que esté bien fría. Luego, mézclala con el queso y la yema de huevo. Bate con varillas y agregando poco a poco el azúcar, hasta obtener una crema esponjosa.
Vierte el café frío y el licor en un plato hondo. Moja rápidamente los bizcochos en esta mezcla sin empaparlos, uno a uno y con cuidado de que no se rompan.
Dispón una capa de bizcochos en la base de una fuente rectangular de bordes altos de unos 20 x 25 cm, hasta cubrirla. Vierte sobre ellos la mitad de la crema de mascarpone y cúbrela con el resto de los bizcochos.
Acaba con crema, nivelándola con una espátula. Tapa con film transparente y reserva 2 horas en el congelador, o 12 horas en la nevera. Antes de servirlo, espolvorea con cacao usando un colador de malla fina.

ROLLO DE CERDO

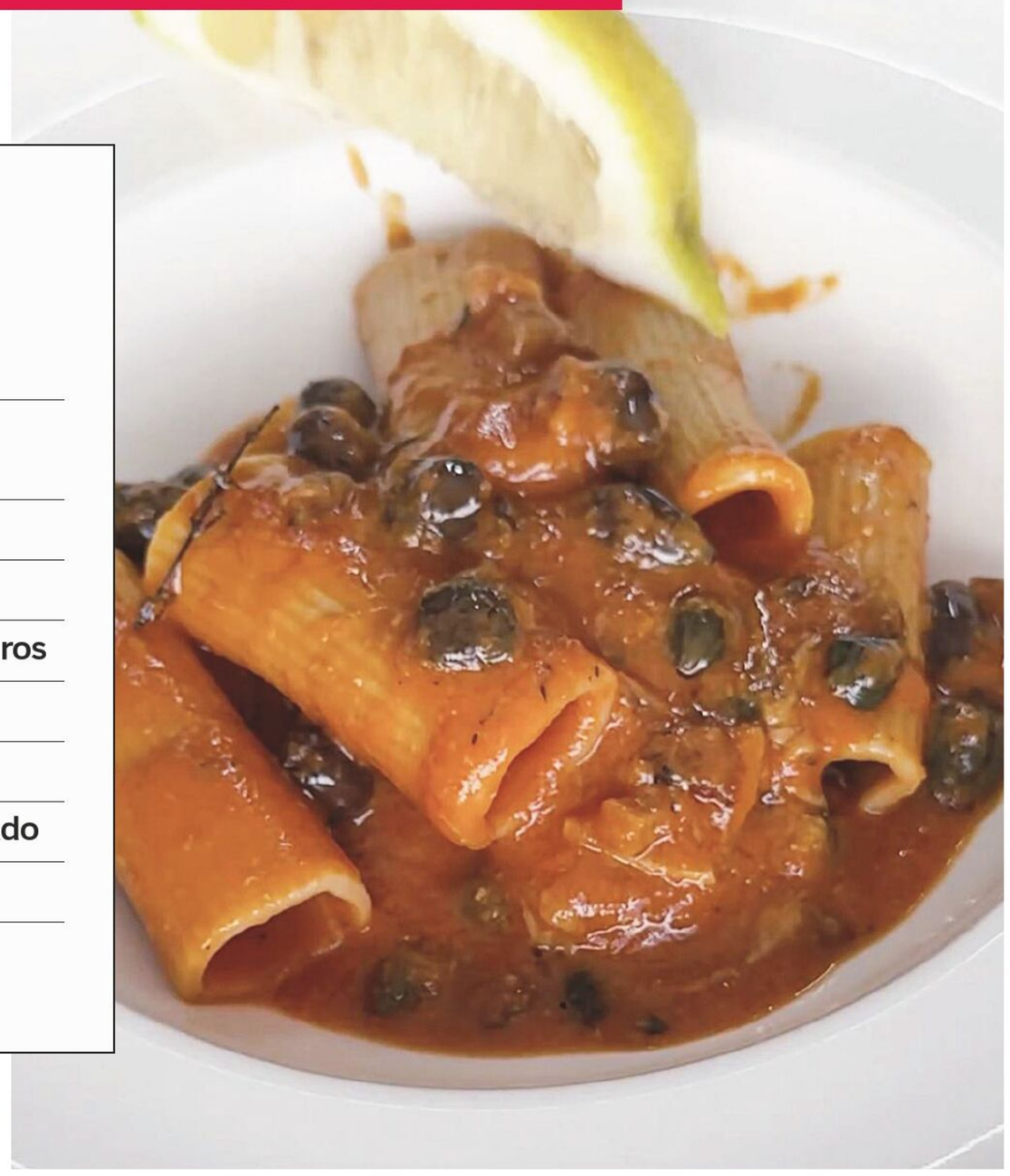
4 1 h

- 1 pieza de carne de cerdo de unos 700 g (matambre, lomo, solomillo...)
- 1 zanahoria, 1 cebolla
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- 50 ml de vino blanco
- 150 ml de caldo de carne
- 4 patatas medianas, sal
- Aceite de oliva, pimienta
- 2 ramitas de tomillo

Limpia la carne retirándole el exceso de grasa, sécala y, con un cuchillo afilado, ábrela formando un tríptico. Estira la carne, de modo que quede una pieza plana para rellenar. Salpimienta.
Raspa la zanahoria y limpia los pimientos. Pela la cebolla y corta todas las hortalizas en bastoncitos. Repártelas sobre la carne, enrolla y ata el rulo con hilo de cocina.
Salpimienta por fuera y séllalo en un fondo de aceite. Vierte el vino y cocina 1-2 minutos, a fuego fuerte, hasta evaporar el alcohol.
Añade el caldo, lleva a ebullición y tapa. Cuece 25 minutos, a fuego suave, removiendo de vez en cuando. Retira el hilo, corta en lonchas y sirve la carne con su salsa, las patatas fritas en rodajas y decorado con el tomillo.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



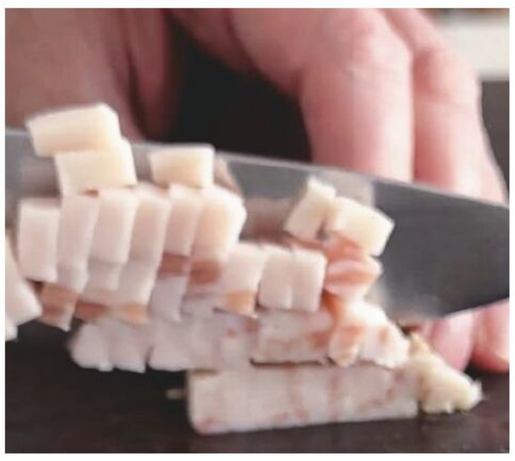
INGREDIENTES

2 · 20 min

- 180 g de rigatoni
- 1 loncha algo gruesa de guanciale
- 1 diente de ajo
- 2-3 anchoas
- 4-5 tomates pera maduros
- 50 g de olivas sin hueso
- 40 g de alcaparras
- 50 g de parmesano rallado
- Aceite de oliva, sal

Rigatoni con anchoas

Una receta sencilla con una salsa de rechupete



1. Hierve la pasta con agua y sal el tiempo indicado para que quede al dente. Corta el guanciale en cuadraditos.

2. Dora el guanciale en una sartén junto al ajo laminado y las anchoas. Mueve para integrar los sabores.

3. Añade el tomate rallado, aceitunas sin hueso y alcaparras. Deja cocinar durante unos 5 minutos.

4. Agrega la pasta escurrida, remueve, añade parmesano rallado y sirve con un cuarto de limón.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Los rigatoni me encantan.** Los prefiero a los macarrones, y no porque sean más grandes, sino porque al tener surcos, las salsas con las que los acompaño los impregnan mejor.
- **Si no van a comer mis nietos,** suelo preparar esta misma receta con un poco de chile picado. El picante le va fenomenal a esta salsa.
- **Si no encuentras guanciale,** usa panceta ahumada. O jamón york para una opción más light.

LECTURAS

Nº 3 791- 20 de noviembre de 2024

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara 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
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Àngels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

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

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

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

RBA REVISTAS

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

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

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

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

Imagen de una persona / Aderezo o compostura

Convulsiona a los relojes / Entidad que no está entera

Pez que no dialoga / La hermana del padre

Delimitan cualquier día

Agarrar fuertemente / Examen de boquilla

Jabón de cuerpo entero / Mujer de pocas carnes

Devoradora de papeletas / Una pieza muy extraña

Va de grado en grado / El piso de más arriba

De un estilo cortado / Unión de Trabajadores

Cerco de una rueda / Expediente de empleo

Parecida al oro / Enfermedad epidémica

Incursión militar aérea / En el punto de mira

Instituto de Enseñanza / En opinión de la oveja

Él es Ramón... / Única en su especie

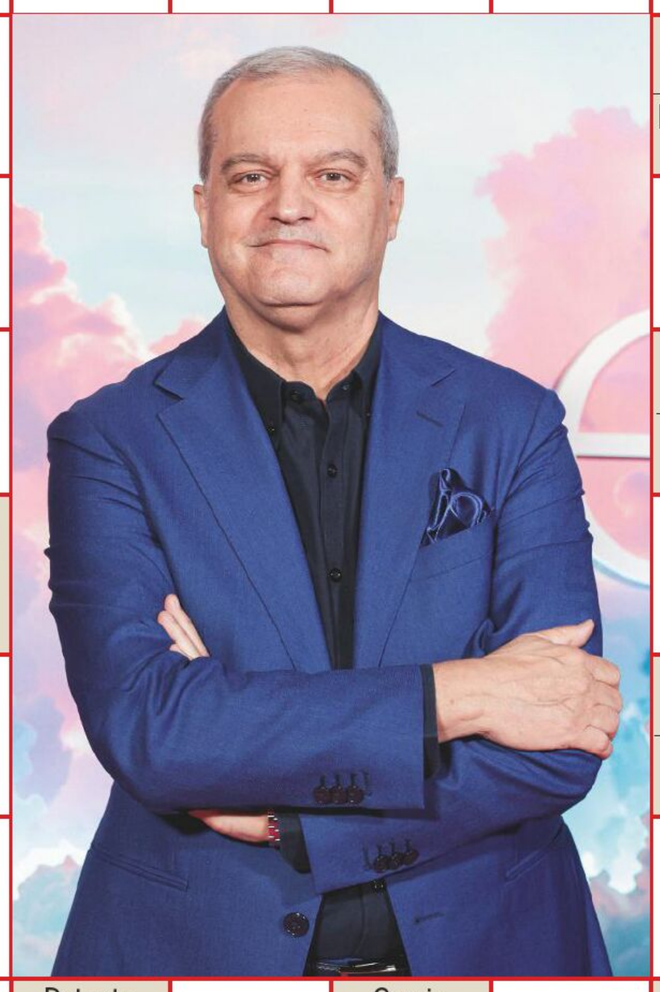
Cobre en el laboratorio / Hacer bestial a alguien

Acalorarse con el sol / Gritar como una grulla

Serpiente de boda / Flujo de pus en las encías

Sus frutos son la pera

Es un poco grosero / Calzoncillos de diseño



Consonante popular / Famosa torre inclinada

Conductor en prácticas / Lengua semítica

Unida para fines comunes

Añade en matemáticas / Sujeta los papeles

Una que no es esta / Vaso como un cáliz

Muy grato a los sentidos

Arco de colores / Servicio Público

Título de los judíos / Combate o batalla

Vocales de lo más común / El ácido de la orina

Un local con mucha barra

Alguna a las trece horas / Mi nombre de guerra

Detente, gigante / Cero patatero

Coraje, y al toro / Muy fiel y muy inglés

Un poco de aire / La segunda en música

Mango de la espada / El séptimo planeta

Inclinar para que caiga / Niño recién nacido

La punta de la ganzúa / Plana, sin estorbos

Niño o joven argentino / Hace el cariño

Llevar con paciencia / Devora el libro

Habilidad para hacer algo

Papagayo parlanchín / Mellizas en el valle

Trabajad la tierra / Fuente de alimentación

Dos veces mayor / Medio bobo

Después de, a continuación / La inicial de Penélope

De ninguna manera / Fósforo, no cerilla

Disco de muy larga duración

Nacido en la lejana Laponia

Pasatiempos

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

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 partes de la bicicleta, esa amiga que cuida de nuestra salud y nos permite desplazarnos sin gastar ni una gota de combustible.

- Cadena
- Cámara
- Cuadro
- Frenos
- Horquilla
- Llanta
- Manillar
- Pedal
- Piñones
- Platos
- Potencia
- Radios
- Rueda
- Sillín
- Tija

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

E	D		H				A	
					I			D
A	C					O	I	L
		D	E	H	O			R
L			R	I	C	D		
I	L	E					R	A
R			I					
	A				E		O	I

Pista: Relativo a los blasones.

O	E	T						I
	C		I					
I		N			O	A		
		O	N				I	
T			E		C			M
	U				I	C		
		C	U			M		A
					E		T	
A						N	E	C

Pista: Se monta sobre la llanta de la rueda.

Por Olissip

Pasatiempos

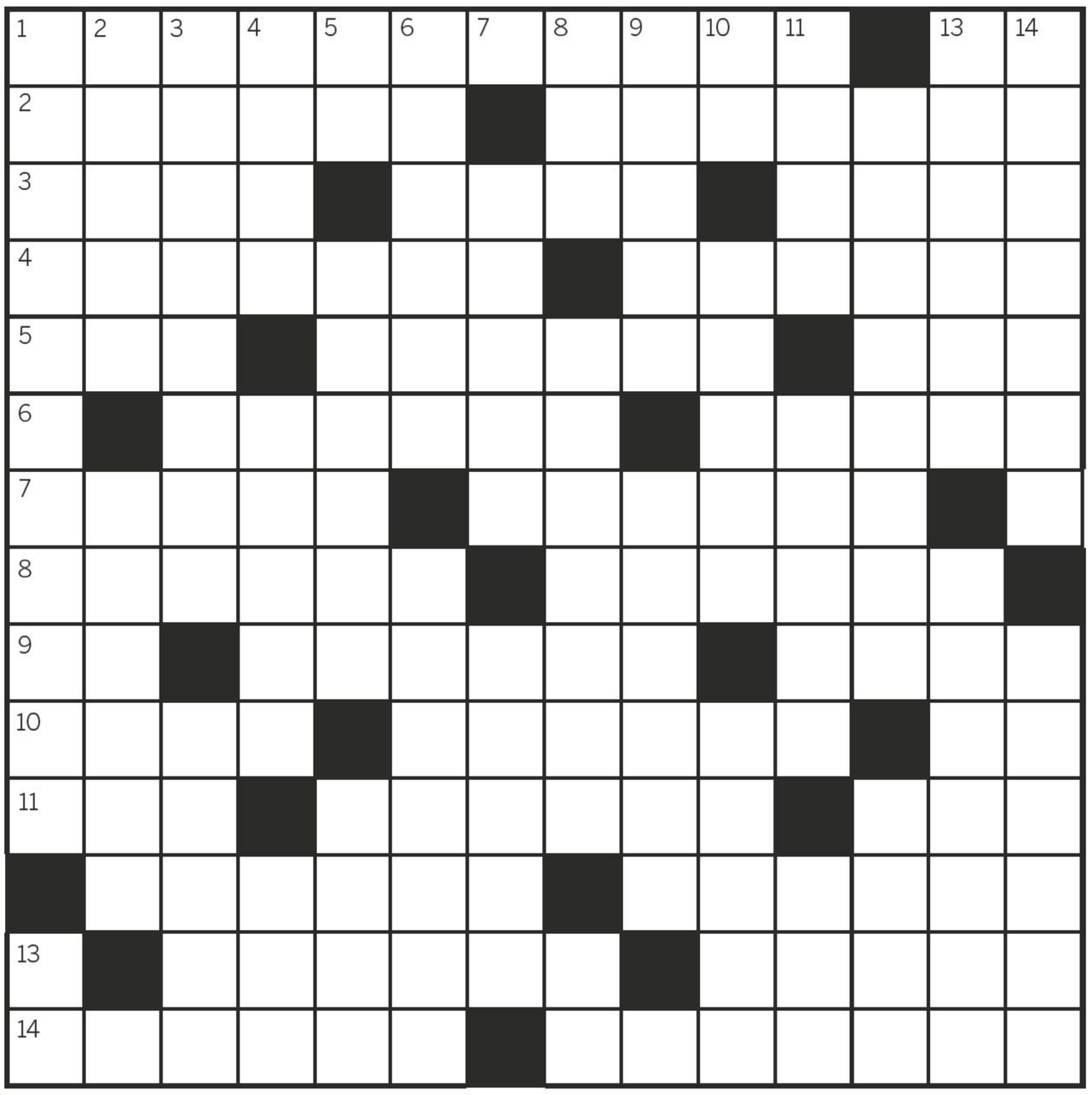
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Elaborarías. Dios del Sol. **2.** Inventará. Fabricantes de ollas. **3.** Almiar. Cortó árboles. Poeta griego. **4.** Palpitemos. Campana de a bordo. **5.** De esta manera. Ayudante de campo. Nombre femenino. **6.** Símbolo del nitrógeno. Fastidioso. Gigantes de cuento. **7.** Azucarado. Obedeced. Este. **8.** Arqueo. Elevabas. **9.** Afirmación. Segundo período de la era terciaria. Plantígrados. **10.** Espacios de trilla. Rezarán. Sociedad anónima. **11.** Socorro. Aperos de labranza. Siete romanos. **12.** Períodos de cien años. Salpiquen un líquido. **13.** Símbolo del hidrógeno. Nombre masculino. Árbol anacardiáceo. **14.** Terreno de fresas. Adecuados.

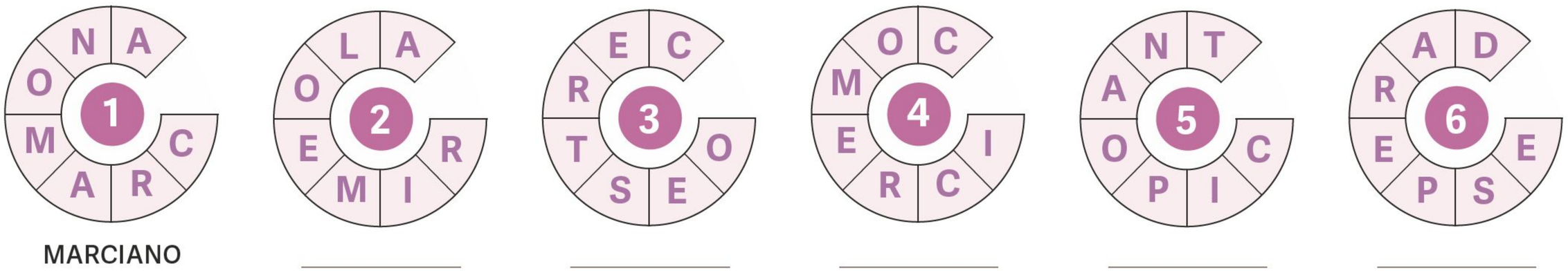
Verticales

1. Naturales de Finlandia. Símbolo del hafnio. **2.** Fijas día. Juntaros. Roentgen. **3.** Lienzo delgado y ralo. Cogeré, agarraré. **4.** Melena poco poblada. Medidas inglesas de superficie. Fluido. **5.** Acudir. Extranjero, forastero. Letra griega. **6.** Electrodo negativo. Serpiente de cascabel de México. **7.** Símbolo del argón. Adquiere cordura. Formase eras. **8.** Lista, nómina. Guisad. Símbolo del litio. **9.**Esclavo de los lacedemonios. Conturbar, sobresaltar. Quinientos romanos. **10.** Contracción. Apunta. Empiezo a mostrarme. **11.** Existan. País africano. Perro. **12.** Aplazas. Llegué. **13.** Río de Suiza y Francia. Tranquilidad. **14.** Hiciese asonancia. Jabatos sudamericanos.



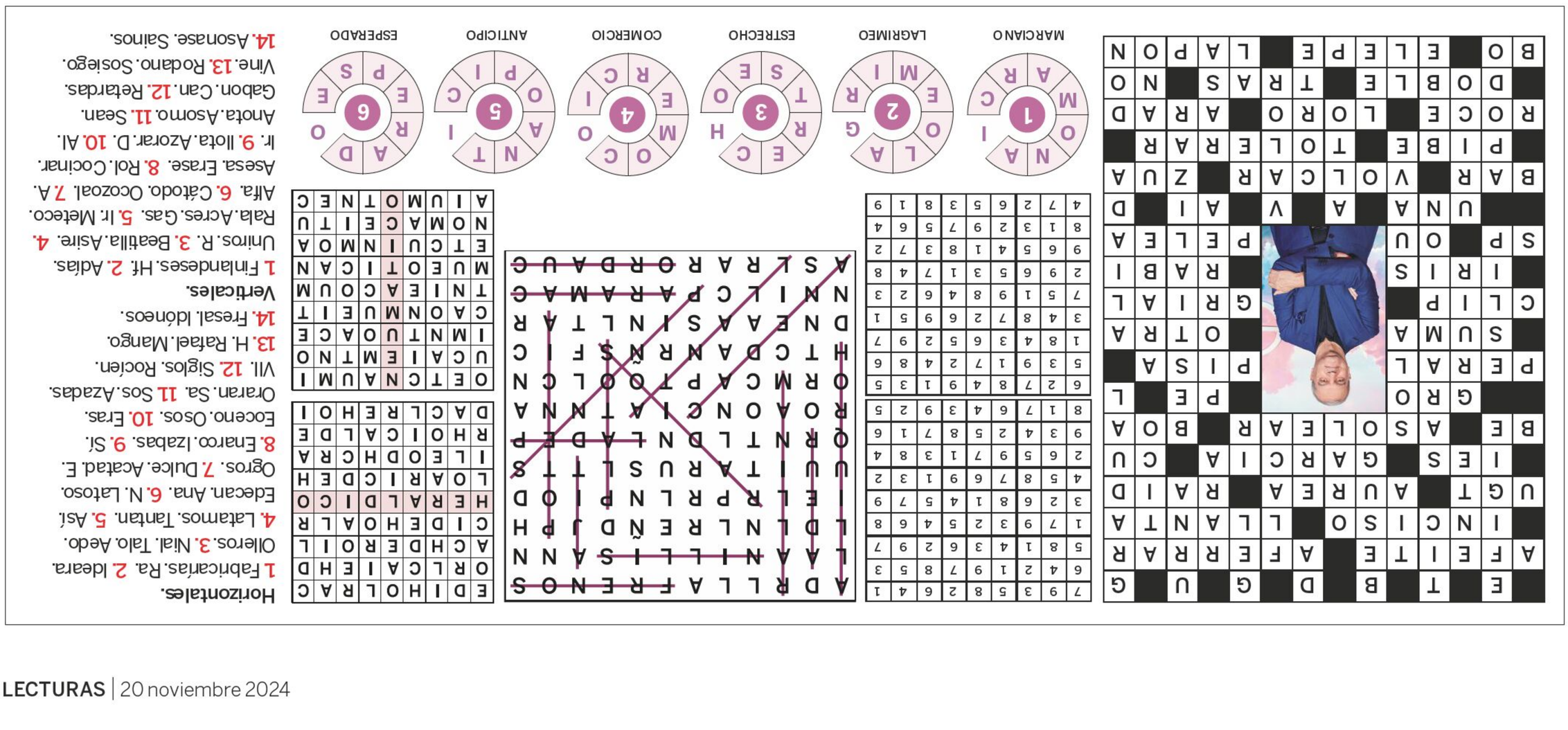
PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO _____ _____ _____ _____ _____

SOLUCIONES



Horizontales. **1.** Fabricarías. Ra. **2.** Ideara. Olleros. **3.** Nial. Talo. Aedo. **4.** Latamos. Tantan. **5.** Así. Edecan. Ana. **6.** N. Latoso. Ogros. **7.** Dulce. Acatad. E. **8.** Enarco. Izabas. **9.** Sí. Eoceno. Osos. **10.** Eras. Oraran. Sa. **11.** Sos. Azadas. **12.** Siglos. Rocíen. **13.** H. Rafael. Mango. **14.** Fresal. Idóneos.

Verticales. **1.** Finlandeses. Hf. **2.** Adías. Unios. R. **3.** Beatilla. Asire. **4.** Rala. Acres. Gas. **5.** Ir. Metteco. Alfa. **6.** Cátodo. Cozoal. **7.** A. Asesa. Frase. **8.** Rol. Cocinar. Ir. **9.** Ilota. Azorar. D. **10.** Al. Anota. Asomo. **11.** Sean. Gabon. Can. **12.** Retardas. Vine. **13.** Rodano. Sosiego. **14.** Asonase. Sainos.

Horóscopo

Tamara Falcó (43).

ESCORPIO
23 oct-21 nov

Controla tu espíritu rebelde y tu tendencia a recrearte siempre en la parte negativa de las cosas. Esfuérzate en ver el vaso medio lleno y piensa que **solo de ti depende que todo evolucione favorablemente hacia momentos de más calma.** Ten mucho cuidado de que esta negatividad no te afecte emocionalmente. Tendrás que tener algo de paciencia en el terreno del amor, lo que tanto deseas que suceda todavía no va a producirse.

ARIES
21 marzo-19 abril

Te sentirás inspirada, creativa a tope, y podrás canalizar con facilidad tus ideas. Todo ello fructificará en proyectos exitosos. Ahora podrás liberarte también de relaciones familiares y de amistad que te resultan asfixiantes. No te culpes si te sientes desenamorada, sé sincera con tu pareja.

TAURO
20 abril-20 mayo

No te desanimes si otros con menos méritos reciben más reconocimiento. Llegará a tu vida alguien que te ayudará a prosperar rápidamente. Tu situación económica también mejorará. **Vivirás unos días llenos de romanticismo y pasión.** Apuesta por el futuro de la relación que has iniciado.

GÉMINIS
21 mayo-20 junio

Aunque estás capacitada para llevar a cabo la empresa que pretendes, ten paciencia, **quizá lo que deseas no llegue hasta dentro de un tiempo.** No dejes que las frustraciones profesionales interfieran en otros ámbitos de tu vida. Equilibra tus intereses y tu estado emocional mejorará.

CÁNCER
21 junio-22 julio

Te espera una semana movida en lo profesional, suaviza tus relaciones con quienes te rodean. Si te muestras más empática, todo funcionará como la seda. **La Luna Llena del día 15 te beneficiará en lo sentimental,** ahora tu relación está muy bien aspectada y con posibilidades de avanzar.

LEO
23 julio-22 agosto

Tu deseo de superación estará ahora potenciado por la influencia de la Luna Llena. Mejora tu ritmo de trabajo y mantén tus ambiciones, pero controla la impaciencia. Estás como un roble, no te preocupes si surge algún malestar otoñal. El amor estará a punto de caramelo toda esta semana.

VIRGO
23 agosto-22 sept

Una buena noticia referente a tu economía te levantará el ánimo, algo bajo por asuntos profesionales que tampoco son tan importantes. **El dinero fluirá hacia ti y te permitirá incluso algún capricho.** Quizá no tengas lo que esperas en el amor, pero tu activa vida social te compensará de todo.

LIBRA
23 sept-22 octubre

Tendrás que enfrentarte a un ambiente laboral estresante. Las tácticas que suelen resultarte, ahora no funcionarán. Busca otra salida, tienes capacidad e imaginación para ello. Tu vida sentimental te compensará de tanto estrés. Los astros están de tu parte. **Vivirás momentos de intensa pasión.**

SAGITARIO
22 nov-20 dic

Aunque estés cansada por una falta de reconocimiento, no es un bueno que bajes el ritmo o dejes de preocuparte por tu trabajo. **Haz acopio de paciencia o plantéate en serio un cambio de empleo.** No dejes que estos problemas interfieran en tu relación sentimental, podría tener consecuencias.

CAPRICORNIO
21 dic-20 de enero

Te afecta un dilema sentimental que solo resolverás alejándote de las personas que te lo crean. En la distancia verás la luz. **Refúgiate en tus amigos, el ambiente en tu familia también estará cargadito.** Para evitar tensiones, lo mejor es la lejanía. Evita los encuentros en estos días.

ACUARIO
21 enero-19 febrero

Céntrate en tus obligaciones y esfuérzate en tu rendimiento. La Luna Llena del día 15 te ayudará a conseguir tus objetivos. Si en tu entorno familiar quieren adjudicarte ciertas responsabilidades que no te corresponden, pon límites. **En el amor, te irá mejor no mostrarte tan colada por tu pareja.**

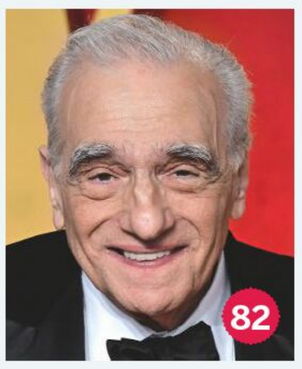
PISCIS
20 febrero-20 marzo

Te esperan momentos agitados en el ámbito laboral. Sé fuerte y no cedas a las presiones. **Haz exactamente lo que te dicte tu conciencia.** El amor quizá también te resulte algo decepcionante. Estás a tiempo de cambiar de rumbo, tal vez tu alma gemela no ha llegado aún a tu vida.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS

82
MÓNICA RANDALL

62
JODIE FOSTER


82
MARTIN SCORSESE

38
CANDELA SERRAT

43
ÁLEX GARCÍA

ANA GALÁN
VIDENTE NATURAL
COACH ESPIRITUAL

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

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

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

Para consultas desde tu factura telefónica:
806 499 614

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

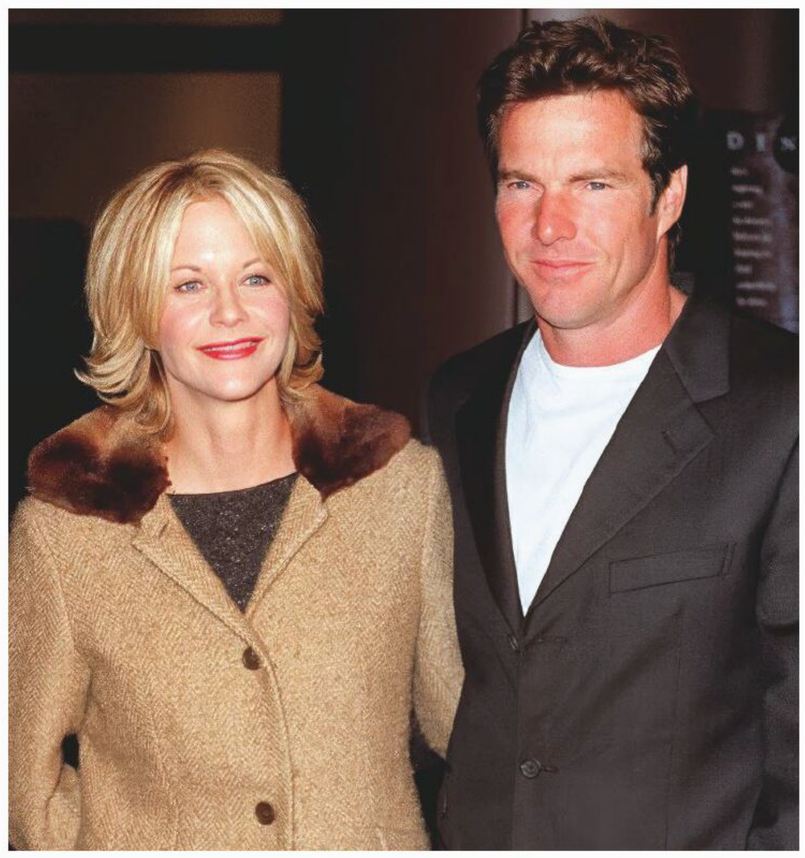
Tarot
ALICIA GALVÁN®

922 679 362
806 514 514
Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 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

Felizcumplec

La cara más dulce de la comedia

En 1989 protagonizó la película que la coronaría como la reina de las comedias, 'Cuando Harry encontró a Sally'. Encadenó muchos éxitos hasta el cambio de milenio.



En 1991 se casó con Dennis Quaid, al que conoció rodando 'El chip prodigioso'. Fueron padres en 1992 de su hijo Jack y se separaron en 2001. Ella adoptó a su hija Daisy en 2005.

MEG RYAN

CUMPLE 63 CON SU VUELTA A LA COMEDIA ROMÁNTICA

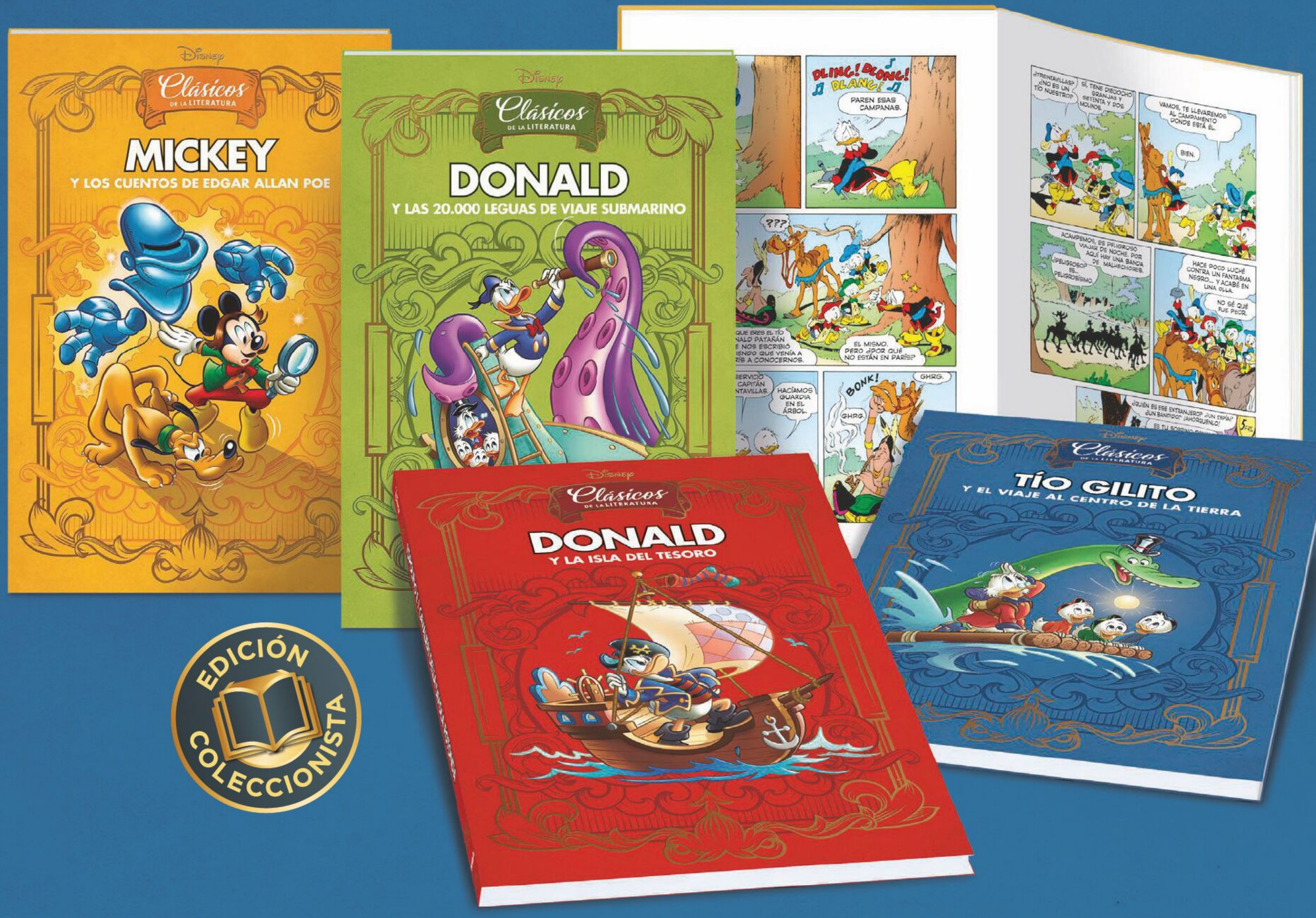
El escándalo de su infidelidad a Dennis Quaid provocó un parón en su carrera. Ahora vuelve con un filme que ella dirige

Quién no recuerda 'Cuando Harry encontró a Sally' o 'Algo para recordar'?. Fueron exitazos en la taquilla que convirtieron a Meg Ryan en la reina de la comedia romántica. Pero el público no perdonó el escándalo de su romance con Russell Crowe estando casada con Dannis Quaid y el teléfono dejó de sonar. Nacida el 19 de noviembre de 1961, ha estado casi dos décadas desaparecida. Ahora regresa con una película dirigida y protagonizada por ella, 'Lo que sucede después'. "Hay que ser consciente de tus propios fracasos para convertirlos en algo productivo", dice.

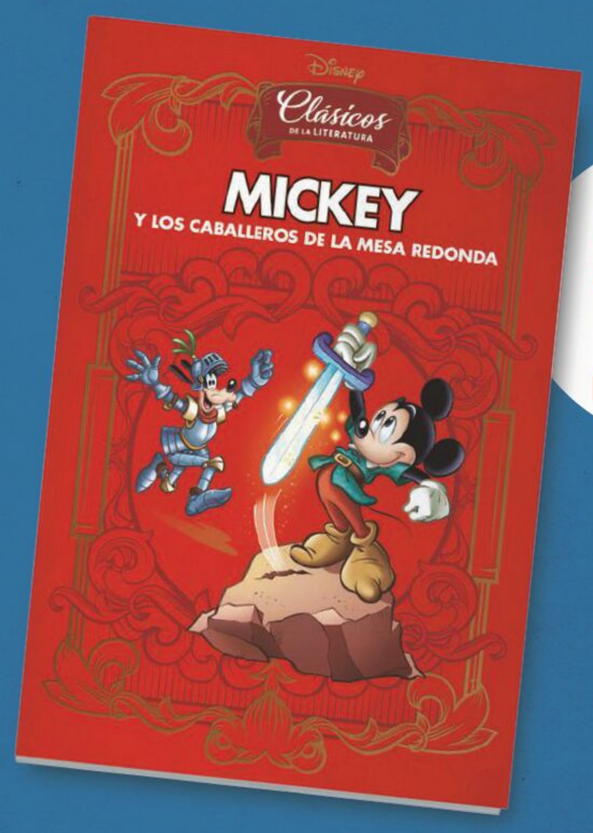
© 2024 Disney

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.



OFERTA DE LANZAMIENTO
2,99 EUROS

Con Disney la literatura es ¡otra historia!

Suscripción ya disponible en www.clasicosliteratura.es

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

RBA

corioliss

C 3

www.corioliss.es