

DIEZ MINUTOS

25 FEBRERO 2026 • NÚM. 3888

GER,ND 7,0€ FR,BEL,IT 4,8€, UK 5,5€ PT Cont 2,8€, CHF 9,5, Andorra 2,5€



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



Iñaki, besos y cariño con su novia en un partido de su hijo Pablo

EXCLUSIVA



TANA RIVERA
Feliz con su nuevo novio Álvaro

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

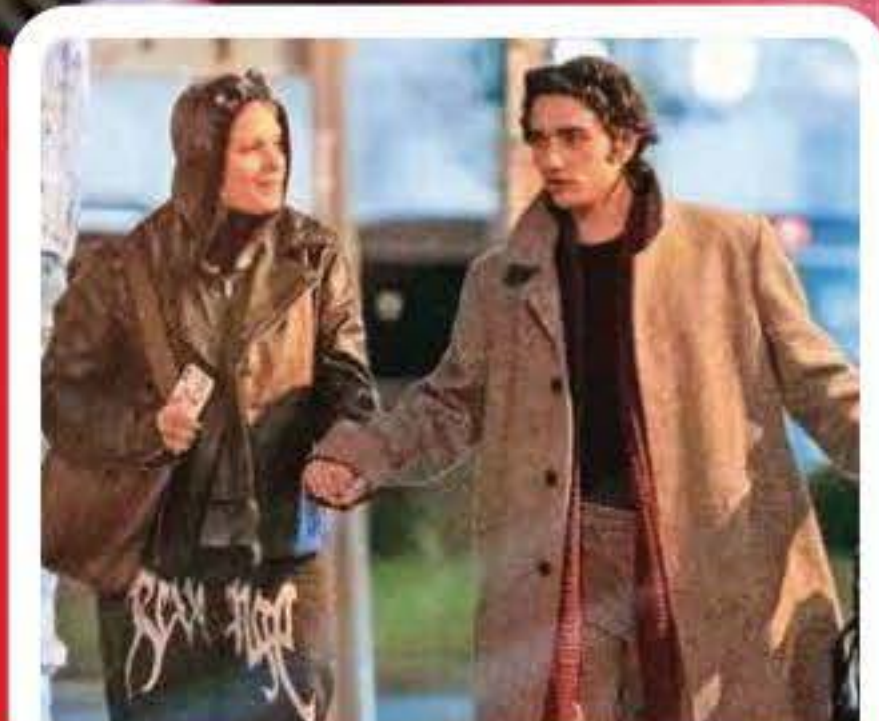
O escanea el código QR:



EXCLUSIVA
URDANGARIN
desmiente su crisis con Ainhoa

EXCLUSIVA

DORA POSTIGO Y NICOLÁS MARTOS
Las primeras fotos que confirman su relación





MISAKO | □□□



Cayetano bajó a toda prisa del coche de Tamara, en un intento fallido de no ser fotografiado.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



TAMARA GORRO Y CAYETANO RIVERA

Pasan la noche en casa de ella

Nada más aterrizar en Madrid el pasado domingo 15 de febrero, tras disfrutar de un viaje para dos en Maldivas, la colaboradora y el torero pusieron rumbo al domicilio de ella, donde pasaron la noche juntos. Ya el lunes por la mañana, la pareja abandonaba la casa en el coche de Tamara. Ella conducía, él iba tumbado en el asiento trasero. Llegando a la altura de la calle Goya, el coche paró un instante y Cayetano salió a toda prisa (foto superior) para intentar despistar a los fotógrafos, que captaron el momento. La influencer continuó hacia su oficina, donde la vimos llegar con este look tan original. No quiso decir nada sobre su relación, pero estuvo de lo más amable: "Compañeros, entiendo vuestro trabajo, pero vosotros me entendéis a mí, ¿verdad? Odio haceros esto, de verdad". Quizás con el tiempo ambos se animen a hablar de lo suyo con naturalidad.



Gwyneth Paltrow y Kate Hudson, juntas de festival

Muy conjuntadas. Así aparecieron Gwyneth Paltrow y Kate Hudson durante el Festival Internacional de Cine de Santa Bárbara, que se celebró hace unos días. Allí, Hudson recogió el premio a la Artista del Año. También posó en el photocall Bo Derek, quien, a sus 69 años, demostró que sigue siendo la “mujer 10”.



Sarah Jessica Parker disfruta del carnaval en Río

La actriz se ha escapado a Río de Janeiro para disfrutar de su carnaval y, de paso, asistir al Baile da Arara, la cita más codiciada de la temporada, organizada por Malu Barreto y Pedro Igor. Este evento reúne a la élite de la moda, el arte y el entretenimiento en Brasil.



ANGELINA JOLIE

espectacular en el estreno de su nueva película en París

Desde octubre del año pasado no pisaba una alfombra roja, pero el estreno en París de "Couture", su última película, lo merecía. Angelina Jolie eligió para la ocasión un vestido de Givenchy semitransparente que le sentaba como un guante. Lo completó con un anillo de diamantes de 15 quilates y pendientes a juego de la firma italiana Garatti.



Ainhoa abrazó a su chico por el cuello, mientras los dos se reían a carcajadas.

EXCLUSIVA

URDANGARIN Y AINHOA ARMENTIA desmienten su crisis con besos

Él asegura que entre ellos hay algo “potente”, y estas imágenes lo demuestran. Ni rastro de distanciamiento. El ex duque de Palma y su novia parecen más felices que nunca.

Ni están separados ni atraviesan una grave crisis de pareja. Es más, estas imágenes exclusivas reflejan la complicidad y el amor que se profesan Iñaki Urdangarin y Ainhoa Armentia. Nunca antes les habíamos visto tan cariñosos, y además no parecía importarles estar rodeados de gente. Estas fotos tan bonitas se tomaron el pasado 13 de enero en el estadio del

Granollers, el club de balonmano donde juega Pablo Urdangarin. Los locales ganaron por un gol al equipo visitante, el Ademar, y el hijo de la Infanta estaba eufórico tras meter cinco tantos. Iñaki estuvo muy pendiente del partido, pero también de su novia, a la que dedicó un montón de mimos. Cuando el árbitro pitó el final del encuentro, los dos bajaron a la grada para saludar a Pablo. El

chico se mostró cercano con su padre, pero también con Ainhoa, a la que saludó de una manera muy afectuosa, demostrando que ya no existe mala relación con la novia de papá, tal y como se publicó al inicio de su noviazgo.

Rumores falsos

Este reportaje desmiente que Iñaki y Ainhoa estén distanciados. Los rumores empezaron a surgir cuando el

exdeportista empezó con la frenética promoción de sus memorias. En las entrevistas hablaba de Cristina con una intensidad que sorprendió, y no dudó en asegurar que lo peor de su estancia en prisión fue “el fin de mi matrimonio”. De Ainhoa también habló, pero de una manera mucho más tibia, aunque los rumores de crisis se precipitaron tras la entrevista que ofreció a su amigo Jordi Basté.



Felices y CÓMPLICES

La pareja se comportó con total naturalidad en el pabellón donde juega el Granollers, equipo de Pablo Urdangarín.



Ainhoa estuvo animando mucho al hijo de su novio.



Pablo saludó muy cariñosamente a Ainhoa. No hay fricción entre ellos.

ÍÑAKI PASA CADA VEZ MÁS TIEMPO EN BARCELONA, DONDE HA ESTRENADO DESPACHO

► Este le preguntó si quería volverse a enamorar, e Iñaki respondió: “La vida dirá. Quiero querer bien. Quiero querer con calma, con honestidad, sin ruido, sin peso. Y eso requiere tiempo. El amor mueve. El amor sostiene. El amor te salva. Y afuera también (...) Ahora me quieren mis hijos, mis hermanos, mi madre, mis amigos

y algunas personas que han aparecido en mi vida en este último año”. Además de estas palabras, que parece que no han molestado a su novia, es cierto que Iñaki pasa cada vez más tiempo en Barcelona, donde acaba de estrenar un despacho en una de las mejores zonas de la ciudad para impulsar su empresa de coaching, Bevolutive. El

exjugador de balonmano está muy enfocado en sacar adelante este proyecto, que le mantiene muy ilusionado, y eso está provocando que el exduque de Palma no pase tanto tiempo con su novia, que vive en Vitoria donde tiene su trabajo y a sus dos hijos, fruto de su primer matrimonio. Según se publicó, esta situación “había derivado en su primera gran crisis de pareja”, una crisis que ahora han decidido desmentir a golpe de besos. ►



El chico estuvo muy acertado con cinco tantos.



Urdangarin es el mejor consejero de su hijo y comenta con él todos los partidos.





La mirada de Ainhoa lo dice todo: está súper feliz junto a su chico, con el que lleva cuatro años.

CRISTINA, LA GRAN AUSENTE DEL PARTIDO

Iñaki asegura que mantiene una relación muy cordial con su exmujer, pero lo cierto es que todo apunta a que se turnan para ir a ver a Pablo y así no coincidir en el pabellón del Granollers. La última vez que estuvieron los dos fue en diciembre. Según narró Europa Press, "la tensión se mascaba entre ambos, y aunque Iñaki miró a la infanta cuando pasó por su lado, ella evitó levantar la cabeza. En otro momento, la infanta vio pasar a Iñaki y esquivó encontrarse con él, dejando solas hasta a sus amigas".



IÑAKI: "AINHOA SUPUSO UNA NUEVA ENERGÍA EN MI VIDA. EL MUNDO HABÍA DEJADO DE DAR MIEDO"

► Iñaki y Ainhoa empezaron a salir en 2021, cuando se conocieron en el despacho de abogados donde el exdeportista empezó a trabajar una vez fuera de prisión. Para él, fue un antes y un después. Así lo cuenta en su biografía: "Supuso una energía nueva en mi vida... Con ella, el mundo había dejado de darme miedo para empezar, otra vez, a parecerme



Iñaki pasa mucho tiempo en Barcelona, mientras ella sigue en Vitoria.



un desafío emocionante. Cerca de ella, el pasado ya no pesaba con tanta rotundidad. Es una parte esencial de mi presente, ojalá de mi futuro y de mi felicidad actual”.

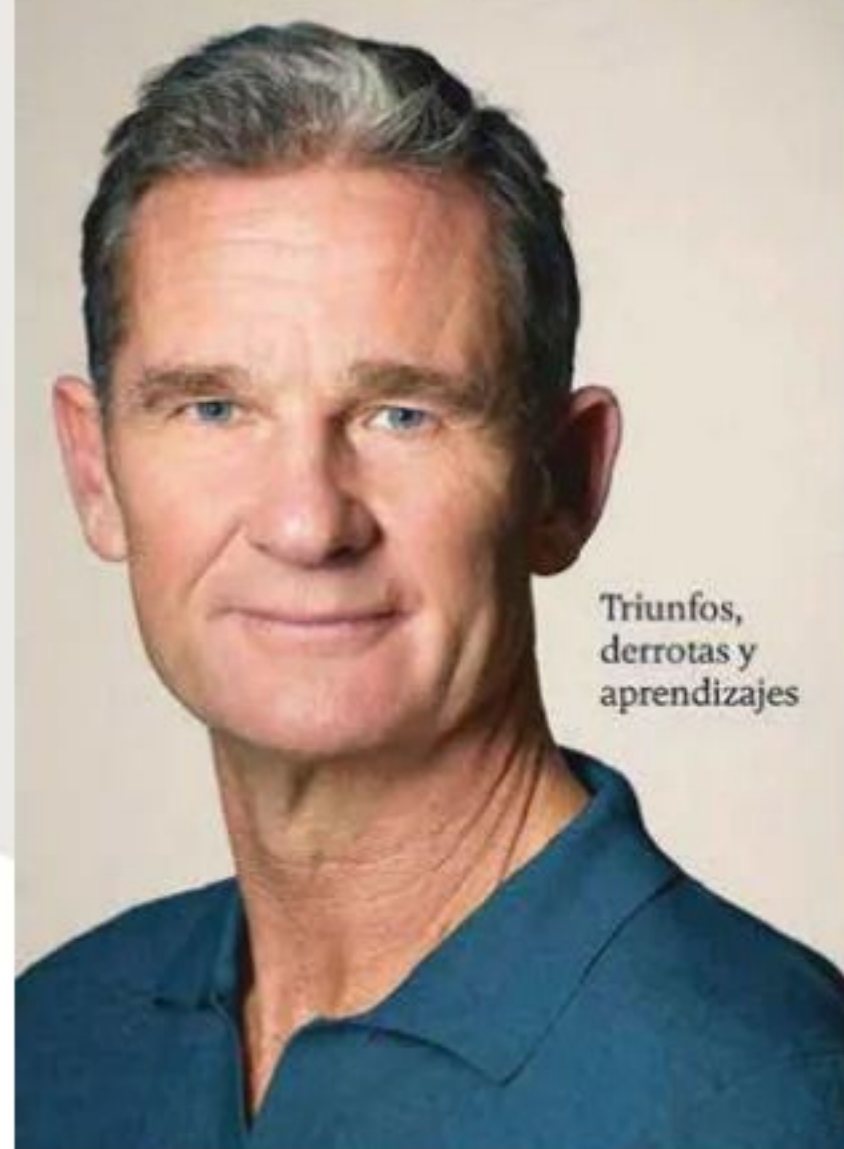
Una vida tranquila

Sus comienzos no fueron fáciles, y él reconoce que no hizo bien las cosas, en referencia a cuando se destapó su relación con Ainhoa mientras todavía estaba casado con la Infanta. “Mi mala gestión de los tiem-

pos y de la comunicación hizo que el asunto fuera demasiado doloroso para todos. Hacer sufrir de nuevo a Cristina y a mis hijos jamás formó parte de mi idea de empezar de cero”. Ahora parece que Iñaki y Ainhoa disfrutan de esa tranquilidad tan deseada y que se han ajustado a la perfección a las nuevas rutinas. La vasca, además, ya cuenta con el respeto de los hijos de su novio, algo fundamental para Iñaki.

Agencias

IÑAKI URDANGARIN TODO LO VIVIDO



Triunfos,
derrotas y
aprendizajes

UN LIBRO MUY COMENTADO

“Todo lo vivido. Triunfos, derrotas y aprendizajes” (Editorial Grijalbo) salió a la venta en febrero y, desde entonces, Iñaki no ha parado de dar entrevistas para contar, sobre todo, cómo fue su paso por la cárcel y su posterior ruptura matrimonial. “Tendría su gracia quitarle el número 1 en ventas al rey Emérito, pero no sucederá”, confesó.



DAVID BISBAL

roto tras la muerte de su padre: “Te quedas a vivir en mi corazón”

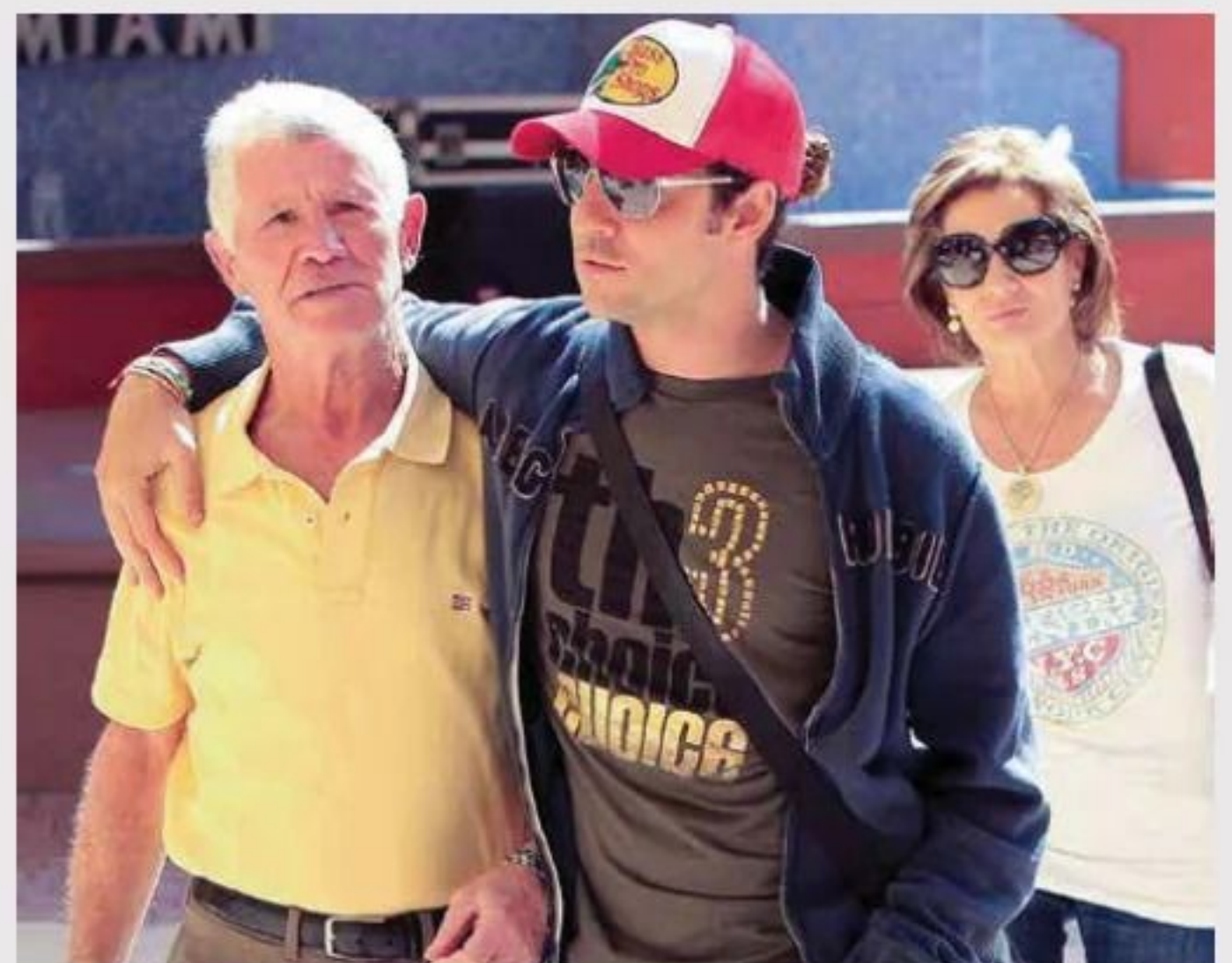
En todo momento, el cantante estuvo acompañado de su mujer, Rosanna Zanetti.

Tras una larga lucha contra el Alzheimer, José Bisbal ha fallecido a los 84 años en su querida Almería. Su familia le ha despedido en la más estricta intimidad.

David está de luto. El pasado 10 de febrero falleció José Bisbal, “Pepe”, padre del cantante, a los 84 años. El almeriense murió en su ciudad natal tras una larga lucha contra el Alzheimer, enfermedad que había deteriorado notablemente su salud en los últimos años y de la que el propio cantante habló con enorme sinceridad en distintas ocasiones. “Papá, hoy te quedas a vivir dentro de mi corazón. Sabemos que allá arriba seguirás siendo un luchador, ganando todos los combates

en el cielo”, escribió en redes nada más conocerse la noticia.

Horas después, ya en el tanatorio, Bisbal quiso agradecer todo el cariño recibido. “Estoy aquí para agradecer todas las muestras de cariño. Pepe ha estado rodeado de sus hijos, de sus nietos, hermanos, amigos... Son momentos delicados, pero estamos también tranquilos porque mi padre ahora está en paz. Mi padre, no solamente que era querido en Almería, sino que él amaba su tierra”, decía apenado.



MUCHO MÁS QUE EL PADRE DE BISBAL

Pepe Bisbal fue mucho más que el padre de una estrella. En Almería era una figura muy querida por su trayectoria como boxeador profesional. Llegó a proclamarse campeón de España en varias categorías y disputó decenas de combates a lo largo de su carrera deportiva. Como padre también era único. En los últimos años estuvo enfermo pero muy cuidado por su familia, su esposa y sus hijos.



Eran una PIÑA

La familia de Bisbal siempre ha sido una piña. Por eso, su madre, su hermana María del Mar (arriba) y él estaban rotos en su despedida.



Pese al delicado momento que vive, David quiso salir para dar las gracias por todas las muestras de cariño recibidas.

ELENA TABLADA Y CHENOA

SE PRONUNCIAN
MUY CARÍÑOSAS
TRAS EL
FALLECIMIENTO
DE JOSÉ BISBAL

► En los últimos años, el cantante ha compartido el duro proceso de la enfermedad de su padre. Explicó que el Alzheimer había avanzado hasta el punto de que, en ocasiones, ya no le reconocía. Aun así, siempre destacó que el cariño permanecía intacto y que cada abrazo seguía teniendo un significado muy especial.

Tras hacerse pública la noticia, las muestras de apoyo no tardaron en llegar. Numerosos compañeros del mundo de la música y rostros conocidos enviaron mensajes de cariño a la familia. Entre ellos, Chenoa, que quiso mostrar su respeto y apoyo en este momento tan doloroso: “Todo mi cariño para ti y la familia”, escribió en Instagram acompañando sus palabras con un corazón blanco.



TABLADA: “ERA EL ABUELO DE MI HIJA Y YO QUERÍA MUCHO A PEPE”

Nada más conocerse la noticia fuimos a preguntarle a Elena Tablada, que se mostraba muy apenada por la noticia. La diseñadora fue pareja de David y es la madre de su hija mayor, Ella. “Estamos todos muy tristes. No sólo era el abuelo de mi hija, es que yo quería mucho a Pepe”, dijo.

David había hablado de la enfermedad que sufría su padre

También Elena Tablada, madre de la hija mayor de David Bisbal, le ha dedicado unas palabras llenas de afecto. “No sólo es el abuelo de mi hija es que yo le quería muchísimo”. La despedida se ha producido en la más estricta intimidad, en Almería y arropado por los suyos.

DM/Fotos: Agencias



CHENOA: “TODO MI CARIÑO PARA TI Y LA FAMILIA”

Pese a que la relación entre David Bisbal y Chenoa no ha sido últimamente idílica –dicen que no mantienen ningún tipo de relación tras el concierto de “OT. El reencuentro”, en 2016, cuando le hizo él la cobra mientras cantaban–, la cantante ha tenido unas bonitas palabras para el que fuera su pareja: “Todo mi cariño para ti y la familia”, ha escrito en sus redes tras conocer la noticia.

A salvo del frío... ¡y del calor!

Una casa bien aislada

Para tener un hogar acogedor y confortable, que te reciba con los brazos abiertos al llegar, es fundamental contar con un buen aislamiento. Descubre las ventanas que necesitas para conseguirlo.

Unas ventanas de calidad que aislen a la perfección son el primer paso para conseguir la comodidad total en casa. Si no es así, si dejan escapar el calor en invierno y no te protegen del sol en verano, será prioritario cambiarlas para evitar perder confort y, con ello, dinero. Cuando llega el temido momento de sustituir las ventanas de casa, lo esencial es contar con soluciones certeras, eficaces y que no requieran una gran inversión. En Venstal son expertos en la instalación de ventanas de PVC y aluminio y, gracias a sus cristales Guardian Sun, el ambiente acogedor está garantizado.

Vidrio inteligente

Guardian Sun es un vidrio bajo emisivo con control solar, que evita las fugas de calor en invierno y logra que no tengas que poner la calefacción muy alta (con el beneficio que eso supone para el medio ambiente y para tu bolsillo). Por otro lado, en verano, el control solar de los cristales hace que los rayos reboten, protegiendo el interior del calor y reduciendo el consumo de aire acondicionado. En la web de Venstal puedes obtener un presupuesto aproximado en 5 minutos. Después, un técnico te asesora en tu domicilio, te ayuda a elegir perfiles y colores, y toma medidas. La instalación de las ventanas cuenta con 10 años de garantía y puedes financiarlas.

A PRUEBA DE RUIDOS

Si necesitas un extra de seguridad y de aislamiento acústico, puedes elegir para tus ventanas Venstal el vidrio Guardian Lamiglass Acoustic.





EXCLUSIVA

DORA POSTIGO Y NICOLÁS MARTOS

las fotos que confirman
su relación

La hija de Bimba Bosé y el nieto de Raphael
están enamorados. Así de felices les vimos disfrutando
de su amor por las calles de Madrid.



Se comen a **BESOS**

La pareja se despidió en la estación con un gran abrazo y múltiples besos. ¡Están enamorados!

No se esconden. Dora Postigo y Nicolás Martos están enamorados y no les importa mostrarlo con total naturalidad. De hecho, han oficializado su relación en el Benidorm Fest, donde ella competía con "Rakatá", una cumbia compuesta junto a Marlon Collins, Edu Requejo y Vatocholo, y él quiso estar a su lado. Finalmente, Dora fue eliminada y su chico se convirtió en su mejor apoyo.

Muy cariñosos

Pero unos días antes, les vimos así de acaramelados paseando por las calles de Madrid. Estaban muy cerca de la estación de tren de Atocha. Nicolás debía hacer un viaje exprés a Barcelona, donde ha vivido hasta hace muy poco tiempo, y su chica quiso ir a despedirle. Pero lo hicieron sin prisas. De hecho, antes de que llegara la hora de embarcar, Dora y Nicolás se sentaron en la terraza de un bar próximo para exprimir al máximo el tiempo restante. ▶



NO TRIUNFÓ EN EL BENIDORM FEST

Dora Postigo estaba muy emocionada con su candidatura en el Benidorm Fest, "Rakatá", una cumbia que cantaba junto a Marlon. Sin embargo, el pasado martes, en la primera gala, fueron eliminados. Una sorpresa teniendo en cuenta que partían como favoritos. Tras la eliminación, Dora contó con el apoyo de su chico, Nicolás, que viajó hasta Benidorm para estar junto a ella.



Durante
su paseo
no faltaron las
muestras de
complicidad.

**ÉL SE
MARCHABA A
BARCELONA**
Y DORA QUISO
ACOMPANARLE
A LA ESTACIÓN,
DONDE SE
MOSTRARON
MUY CARIÑOSOS

► Allí, mientras tomaban algo, compartieron risas e intercambiaron imágenes en sus teléfonos móviles, evidenciando la complicidad que existe entre ellos.

Tras reponer fuerzas, la pareja puso rumbo caminando hacia la estación, donde llegó el momento de la despedida. Allí Dora y Nicolás se fundie-

ron en un largo abrazo al que siguieron besos y repetidas muestras de afecto.

Él se dedica al cine

Finalmente, él entró mientras ella emprendía el camino de regreso a casa en solitario, un poco más triste tras la separación de su chico. Dora es hija de Bimba Bosé y desde

hace unos años se dedica a la música y Nicolás es hijo del productor cinematográfico Jacobo Martos y la actriz Toni Acosta. Además, sus abuelos son Raphael y Natalia Figueroa. De ahí que Nicolás también sea artista. Acaba de dirigir su primer corto y pinta bien.

Agencias



Antes de que él se marchara se sentaron en una terraza para tomar algo.



Nicolás y Dora salen desde hace unos meses.



SALIÓ CON EL HIJO DE MARTA ROBLES

Dora salió con Mitch, Miguel Martín de Bustamante, durante dos años, pero a principios de 2024 decidieron romper. Él, que también se dedica a la música y sueña con triunfar en el cine, es el hijo de Marta Robles y del empresario Luis Martín de Bustamante. El joven, que ahora tiene 22 años, está nominado a Mejor actor revelación en los Goya por su papel en "Romería", la nueva película de Carla Simón.

EXCLUSIVA

TANA feliz con su nuevo novio, Álvaro

La hija de Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera lleva unos meses saliendo con un alto ejecutivo madrileño, con el que la hemos visto paseando por la capital.

La joven sevillana, de 26 años, pasa muchos días en Madrid, donde trabaja su chico.

Está de nuevo enamorada y muy feliz, y se le nota. Tana Rivera ha recuperado la ilusión con un joven llamado Álvaro con el que lleva saliendo desde el pasado mes de septiembre y con el que la acabamos de ver disfrutando de la noche madrileña. Un momento

dulce en la vida de la hija de Eugenia Martínez de Irujo y Cayetano Rivera, después de haber roto con el empresario Manuel Vega, con el que llevaba cuatro años saliendo.

Tana, que en un principio intentó llevar su nueva relación apartada de los focos, ha decidido darle normalidad,

y en “Diez Minutos” hemos sido testigos de un paseo nocturno con su chico por las calles de la capital.

La pareja aprovechó para dar una vuelta después de cenar en un conocido restaurante, en el que disfrutaron de la gastronomía mientras charlaban en un ambiente re-

lajado, entre beso y beso. Tras la cena, la pareja disfrutó de un tranquilo paseo.

Quién es él

Aunque la relación de Tana y Álvaro es relativamente reciente, parece estar consolidada. El hombre que ha conquistado el corazón de





CONFIDENCIAS

Tana y Álvaro compartieron confidencias durante el paseo que dieron tras cenar en un restaurante de la capital.



la joven diseñadora y organizadora de eventos es un alto ejecutivo de unos de los grandes almacenes más conocidos de nuestro país. Además, es un gran aficionado al deporte, sobre todo al golf, ambos comparten círculo de amigos y el interés por el mundo taurino. ►





Tana y Álvaro no dejaron de hablar en su paseo por Madrid.

A ÁLVARO LE ENCANTAN LOS TOROS, UNA PASIÓN QUE LE CONECTA CON SU SUEGRO, FRAN

► La pareja ha disfrutado ya de algunos festejos taurinos en la madrileña plaza de Las Ventas, y la pasión de él por los toros supone un punto a su favor, ya que le conecta con su suegro Fran Rivera.

Tana y Álvaro también se han dejado ver en la boda de unos amigos. En uno de los enlaces a los que ella acudió hace poco, en Sevilla, confir-

mó que lo suyo con su chico iba "muy bien" pero declinó ofrecer más detalles. Habrá que ver si este romance sigue adelante y son Tana y Álvaro los próximos que anuncian que van a darse el "sí, quiero". Por lo pronto, sobre el tema boda, Tana ha explicado entre risas: "Este año tengo 14".

Agencias



DOLOROSO FIN DE SU ANTERIOR NOVIAZGO

En junio pasado, Tana y Manuel Vega pusieron fin a su relación de cuatro años. La ruptura habría dejado a la diseñadora "triste y sin ánimo". El empresario parece que también lo ha pasado muy mal con la ruptura.

OPINIÓN VERIFICADA
DE NUESTROS CLIENTES

Excelente 14/01/26



 Trustpilot

* Descuento de 400€ a 1000€ aplicable a todas las sillas salvaescaleras vivas según modelo. Promoción no acumulable a otros descuentos.

ESTE FEBRERO
AHORRA HASTA
1.000€*

Valida[®]
Salvaescaleras

¡Presupuesto gratis!

900 414 000

www.valida.es

Raphael,
de 82 años,
no piensa retirarse
de los escenarios.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



RAPHAEL

**“Con Natalia me tocó
la lotería. Es mi mayor
premio”**

El auditorio de Boadilla del Monte, en Madrid,
ahora lleva su nombre. El artista contó con su familia
en un homenaje de lo más emotivo.

Muy emocionado y rodeado de los suyos. Así reapareció Raphael el pasado 13 de febrero, cuando descubrió una placa en el auditorio de Boadilla del Monte, que a partir de ahora lleva su nombre. El artista se mostró feliz con este homenaje, conducido por Pedro Piqueras, y sobre todo de poder vivirlo junto a sus tres hijos –Jacobó, Alejandra y Manuel–, y en compañía de Natalia Figueroa y dos de sus nietos. “El éxito para mí es estar haciendo lo que me gusta. Y en el plano personal, tener una familia como la que tengo”, reconoció.

**Raphael
empieza gira
en marzo.
“Siempre
me he cuidado
muchísimo”,
aseguró**

Raphael se mostró especialmente cariñoso con su mujer, a la que dedicó unas preciosas palabras: “Con ella me tocó la lotería. Es mi mayor premio. Ella opina siempre porque, además, debe y puede. Es aquella mujer de la que yo me enamoré una vez, un día, y no ha bajado nunca. En el ranking sigue la primera”, explicó.

Vuelta a los escenarios

El artista no habló de su enfermedad –en 2024 le diagnosticaron un linfoma cerebral–, pero sí de su vuelta a los escenarios. Raphael empieza gira a finales de marzo, después le esperan México y Estados Unidos, y vuelta a España para dar conciertos hasta Navidad. “Es lo que le da la vida”, remarcó su hijo Manuel. El cantante aseguró estar en forma: “Yo siempre me he cuidado muchísimo”.

Agencias



El artista se emocionó cuando una niña le entregó una rosa blanca.



Familia UNIDA

Raphael contó con su mujer, sus tres hijos y dos de sus nietos, Manuela y Carlos, hijos de Alejandra.

MÓNICA PONT

“Llevaba doce años sin estar enamorada, ya me tocaba”.

La actriz no oculta su amor por el financiero y empresario Víctor Prat Heimerl. Descubrimos a la nueva pareja muy cómplice y cariñosa por las calles de Barcelona.



Mónica y Víctor comieron juntos en el centro de Barcelona.

El deseo que pedí para este 2026 era enamorarme. Y Cupido ha dado de pleno en mi corazón”, decía Mónica Pont a “Diez Minutos” hace unos días. La actriz vuelve a estar enamorada y el afortunado es Víctor Prat Heimerl, ex de Elsa Anka.

El pasado miércoles, 11 de febrero, descubrimos a la pareja en Barcelona. Víctor

acompañó a Mónica a la peluquería Anara by Ana Léri-da –donde acuden muchas famosas–. Mientras ella se ponía guapa, él aprovechaba para reunirse con un grupo de empresarios. Cuando ambos terminaron, él la recogió y se fueron a almorzar al conocido restaurante Casa Tejada.

Mónica y Víctor llevan juntos unas semanas, aunque ya

se conocían desde hace muchos años.

El fin de semana de esta cita, la pareja estuvo disfrutando de la nieve en Baqueira.

Mónica no tiene miedo de que la relación sea a distancia, “porque existen los trenes y los aviones”. Mónica acaba de volver de México de grabar una serie, y vive

en Madrid, donde prepara su obra de teatro. El financiero y empresario vive entre Barcelona, Andorra y Luxemburgo.

Pont no oculta que está emocionada con esta relación. Víctor todavía no conoce al hijo de la actriz ni ella conoce a las dos hijas que tiene el empresario.

Texto: Daniel I. Carande. Fotos: K2



AL FINAL NO HUBO BODA

Víctor Prat se hizo conocido cuando comenzó una relación con Elsa Anka, que duró siete años. La pareja tuvo planes de boda, pero finalmente en diciembre del año pasado la presentadora y modelo puso punto y final a la relación. Ahora, Elsa vuelve a estar enamorada y feliz (como nos cuenta en la sección Gente con estilo), y el empresario y financiero ha comenzado una relación con su antigua amiga, Mónica Pont.

**Víctor fue
a recoger
a Mónica
a una peluquería
del centro.**

PITINGO

inmerso en los preparativos de su boda

El cantante acudió con su prometida, Laura Escuredo, a un reconocido restaurante de la capital donde podrían celebrar su enlace.



UN LUGAR EMBLEMÁTICO

La Masía de José Luis es una finca-restaurante situada en la Casa de Campo de Madrid. Es famosa por la celebración de bodas y eventos exclusivos. Cuenta con salones interiores de estilo clásico y un precioso jardín.



Está viviendo un sueño. Desde hace unos meses, cuando se reencontró con Laura Escuredo, su primer amor de juventud, Pitingo no puede estar más feliz. El



**El cantante y Laura
fueron novios
en su juventud.**

cantante le pidió matrimonio hace unos días y ella le dijo “sí”. De ahí que ya estén volcados en los preparativos de la boda. Hace unos días la pareja acudió a La Masía de José Luis, un

espacio emblemático situado en la Casa de Campo de Madrid y reconocido desde hace décadas por acoger bodas y grandes celebraciones. Hasta allí se desplazaron Pitingo

y Laura para echar un vistazo, hablar con la encargada y obtener toda la información necesaria para su gran día. Recorrieron los amplios salones interiores, decorados con

un estilo clásico y elegante, y después salieron a los jardines, uno de los grandes atractivos del lugar. Allí podrían celebrar el cóctel y el baile de recién casados. ►



La pareja a la entrada de la finca donde podrían celebrar su enlace.

PITINGO: “LA VIDA ME HA REGALADO UNA NUEVA ETAPA JUNTO A LAURA, MI PRIMER AMOR”

► Pitingo y Laura se conocen de toda la vida. De hecho, fueron novios hace 30 años, pero hace unos meses se reencontraron y su amor volvió a resurgir con gran fuerza. Él ya se había separado de su esposa Verónica Fernández, con la que ha compartido casi tres décadas y con la que tiene un hijo, Manuel, de 14 años. “Quiero que lo sepáis por mí, antes de que lo diga nadie más. Hace ya más de un año y medio que Verónica y yo tomamos caminos distintos, y hoy puedo decir con serenidad que estamos oficialmente divorciados. Ella es y será siempre la madre de lo más hermoso que me ha dado la vida: nuestro hijo Manuel”.

Y en ese mensaje el cantante ya hablaba de Laura: “Con el paso del tiempo, la vida me ha regalado una nueva etapa junto a Laura, mi primer amor, a la que conocí hace más de 30 años, y la vida nos ha unido otra vez”.

Una bonita familia

Pero aclaró que ella no tuvo nada que ver en su ruptura: “Ella no fue el motivo de mi separación. Nuestra relación comenzó mucho tiempo después, cuando ambos ya habíamos rehecho nuestras vidas. Ella también tiene un hijo de una relación anterior que se ha adaptado perfectamente a su nueva familia”.

Agencias



“ME HA DICHO SÍ”

A principios de febrero, Pitingo y Laura anunciaron a través de las redes que se casaban. “Treinta años después, entendimos por qué. Me ha dicho que sí”, escribió él.





Laura y Pitingo
aportan un hijo cada
uno de relaciones
anteriores.



Los soberanos
no pararon de
intercambiar
gestos
cómplices.

LETIZIA se vuelca con las deportistas españolas

La Reina, junto a Felipe VI, celebró la entrega de los Premios Nacionales del Deporte a nuestras mejores futbolistas, atletas o baloncestistas.



La baloncestista Awa Fam Thiam recogió el Premio Princesa Leonor 2024 como mejor deportista joven menor de 18 años.

El 11 de febrero, un día después de que Doña Sofía retomara su agenda oficial, tras el fallecimiento de su hermana Irene de Grecia, los Reyes entregaron los Premios Nacionales del Deporte 2023 y 2024. Un acto que habían ido retrasando. En el Palacio Real de El Pardo, en Madrid, los soberanos recibieron a los premiados, mujeres en su mayoría (no pudieron asistir los futbolistas Rodri Hernández o Lamine Yamal), y por allí desfilaron Lola Fernández Ochoa, Aitana Bonmatí o María Pérez. Doña Letizia, que recuperó un Carolina Herrera en rojo, su color favorito y muy a tono para la ocasión, tuvo gestos cómplices con Felipe VI y, por supuesto, con las galardonadas, a muchas las ha visto competir e incluso recoger una medalla olímpica.

Agencias



Lola, exesquiadora y hermana de los fallecidos Paquito y Blanca Fernández Ochoa, recogió el premio Rey Juan Carlos 2023 al campeón de snowboard Álvaro Romero. Vestía de Adolfo Domínguez.



La marchadora María Pérez, Oro en los JJ. OO. de París, se llevó el premio Reina Letizia 2024.



La futbolista Aitana Bonmatí recibió el premio Reina Letizia 2023.



La capitana del Equipo Europeo Solheim Cup, Suzann Pettersen, tras recibir el Trofeo Unión Europea 2023.

UNA NUEVA **MIRADA**



**Una forma única de ver y disfrutar del diseño,
la arquitectura, el arte y los viajes. ¡Pídela en tu kiosco!**



Belén apostó por combinar estilos en su presentación en Madrid.

BELÉN RUEDA “No volvería a los 20 años”

La actriz comparte pantalla con su hija y regresa al terror con “El vestido”.

Para ella fue un día muy especial. El pasado 9 de febrero, Belén Rueda (60) presentó en Madrid su nueva película, “El vestido”, una cinta de terror en la que también ha participado su hija, Belén Écija. La actriz, que combinó un conjunto rosa pastel con una biker rockera, reconoció estar feliz de volver a la gran pantalla. Lleva más de dos décadas de cine a sus espaldas, pero eso no le ha librado de sufrir discriminación por ser mujer y por su edad, tal y como confesó. “No hay que quedarse enredado en ello. Hay que seguir. Y si esa puerta se ha cerrado, la de al lado se abrirá. Esto lo hablo así ahora, pero en su momento fue muy doloroso. De todas maneras, no volvería a los 20”, reconoció.

También se mostró encantada con la participación de su hija en la película, con la que reconoce llevarse fenomenal. “No le doy consejos, pero hablamos mucho”, contó.

Agencias



SIN NIÑOS A LA VISTA

El pasado verano, Belén Écija se casó con Jaime Sánchez, pero ninguno de los dos piensa en niños. “Todavía no, tengo un proyecto a la vista y estoy feliz de poder trabajar”, aseguró. Belén (32) reconoció que trabajar con su madre había sido “un privilegio”.



Después de comer, Rafa empujó el carrito del niño, sin soltar el móvil, mientras Mery iba a su lado con un café en la mano.

RAFA NADAL, comida y paseo con Mery Perelló y el pequeño Miquel

El deportista, con más tiempo tras retirarse del tenis profesional, está ahora volcado en su mujer e hijos, con los que le hemos visto en Puerto Portals, Mallorca.

Retirado del deporte, aunque volcado en la academia de tenis que tiene en Manacor, entre otros negocios, Rafa Nadal (39) dispone ahora de más tiempo para disfrutar con la familia. Así, acabamos de verle con su mujer, Mery Perelló, y su pequeño Miquel, de seis meses de edad, paseando por la exclusiva zona de Puerto Portals, en Palma, después de disfrutar de una comida. El matrimonio tiene otro niño, Rafael, que ha cumplido tres años y medio y que no les acompañaba en esta ocasión, pero al que he-

mos visto otras veces incluso viendo jugar a su padre en distintas pistas.

Nadal, aunque ya no compite de manera profesional, asiste a encuentros tan destacados como el disputado en Melbourne por Carlos Alcaraz, cuando ganó a Novak Djokovic el Open de Australia. Preguntado por el joven murciano en una presentación en Madrid, Rafa comentó: "No, no es ninguna promesa. Tiene siete "Grand Slams". Para nada es una promesa, es una leyenda de nuestro deporte ya".

Agencias



PRÓXIMO PROYECTO CONJUNTO

Hace unos días, Rafa y Mery se desplazaron a la capital para presentar Spin & Swing by Cantabria Lab, un circuito de golf solidario para empresas que tiene como objetivo recaudar fondos para impulsar el proyecto Educación y Deporte de los Centros Fundación Rafa Nadal (Mery es directora general de la Fundación) y seguir cambiando vidas a través del deporte.

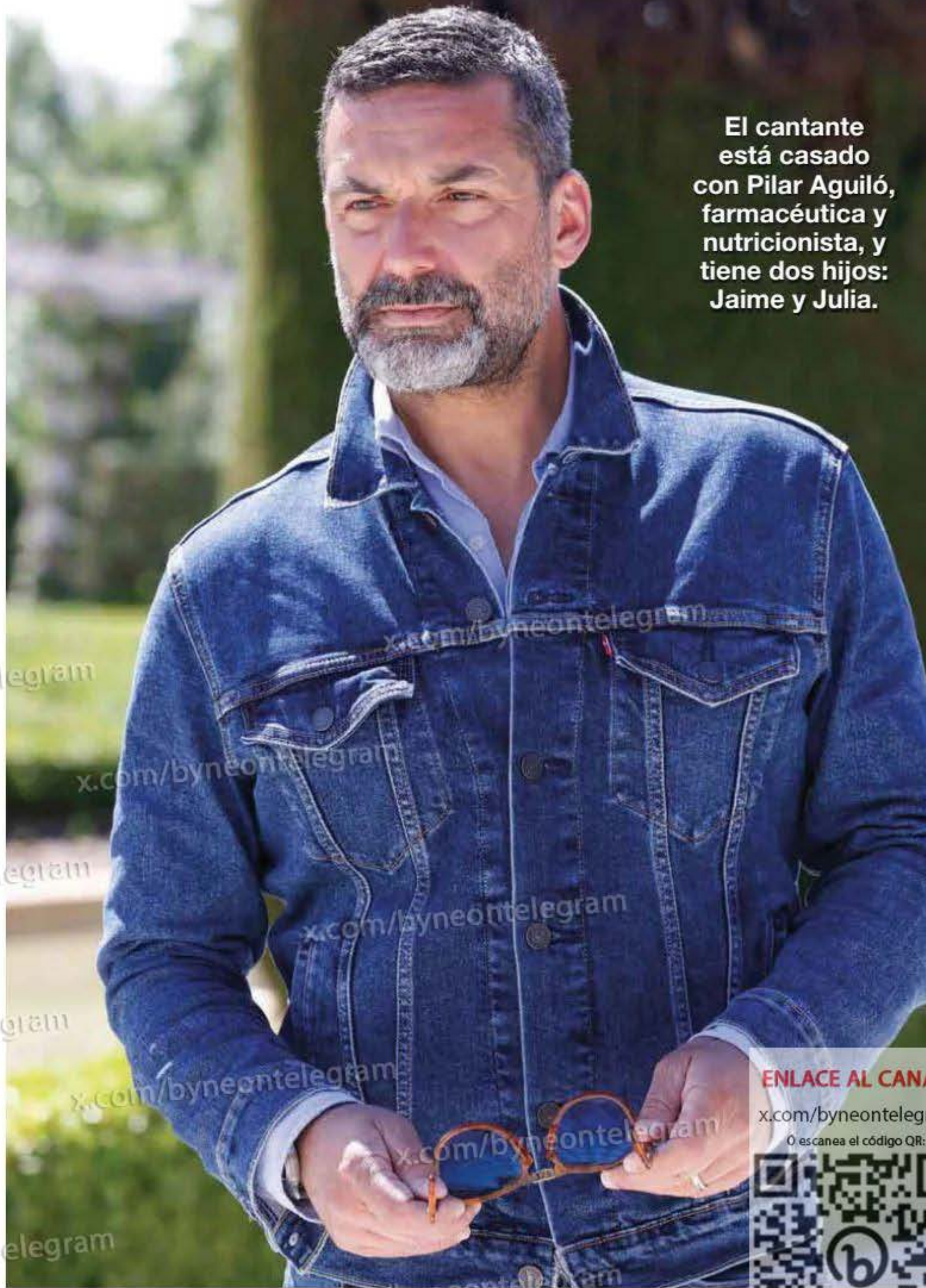
JAIME ANGLADA

“Ya casi puedo caminar como antes”

Cinco meses después del accidente que estuvo a punto de costarle la vida dice: “Empiezo a ver la luz”.

En agosto de 2025 sufrió un accidente de motocicleta en Palma de Mallorca que casi le cuesta la vida, y que le obligó a permanecer ingresado en el hospital un mes. Después, Jaime Anglada empezó un largo proceso de rehabilitación del que hoy ha querido hablar. El amigo del rey Felipe VI y dúo con Carolina Cerezuela, ha concedido una entrevista a “El Diario de Mallorca” en la que asegura: “Puedo empezar a ver la luz y a casi caminar como lo hacía antes”. Aun así asegura que el proceso de recuperación ha sido duro. “No es fácil salir de un golpe como el que yo he sufrido”. Jaime se refugia en su familia y en la música, a la que planea volver en cuanto pueda: “El rock es la mejor de las medicinas”, dice.

DM/Foto: Agencias



El cantante está casado con Pilar Aguiló, farmacéutica y nutricionista, y tiene dos hijos: Jaime y Julia.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



La pareja se casó en Sotogrande hace tres años. Tienen un hijo.

ÁLVARO CASTILLEJO se separa de Cristina Fernández

Tres años después de su boda y quince meses después del nacimiento de su único hijo, Nicolás, Álvaro Castillejo y Cristina Fernández han roto. Según Hola!, la ruptura es de mutuo acuerdo y no hay terceras personas. Álvaro es hijo de Beatriz Preysler, fallecida en 2011, y del jugador de polo Luis Castillejo, pero su tía Isabel Preysler ha sido como una segunda madre para él. De hecho, ejerció de madrina en su enlace.

Agencias

Sus caras de
felicidad dejan
claro el gran
momento por el
que atraviesan.

ALBERTO HERRERA y Blanca Llandres en la recta final del embarazo

El hijo de Mariló Montero y Carlos Herrera, y la prima de Lourdes Montes, pasaron una agradable jornada en Sevilla, donde quedaron con unos amigos.



Muy **CARIÑOSO**

Durante el paseo, el locutor besó la mano de su chica, que le respondió con una sonrisa.

El centro de la capital hispalense fue el lugar elegido por la pareja para disfrutar de una jornada soleada con amigos. A pocas semanas de convertirse en padres, Alberto Herrera y Blanca Llandres ya tienen todo preparado para recibir a su primer hijo, un niño al que llamarán Marcos.

“La pareja se dio el ‘sí, quiero’ el pasado octubre en Cádiz”

Luciendo embarazo y grandes sonrisas, la pareja se mostró de lo más cariñosa durante el paseo, donde vimos al periodista besar la mano de la psicóloga.

El pasado 18 de octubre la pareja contrajo matrimonio en

Sanlúcar de Barrameda, Cádiz. Sólo diez meses después de hacer pública su relación, Alberto y Blanca pasaron por el altar dando días antes otra noticia: que esperaban su primer hijo.

“El bebé fue fruto de la pedida de mano”

Los recién casados decidieron retrasar su luna de miel y Alberto se incorporó a su trabajo en la radio, en “Herrera en Cope”, dos días después. Tras la boda, el locutor quiso aclarar que no se casaron porque Blanca estuviera embarazada, sino que eso fue fruto de la pedida de mano “porque cuando uno entra en estas etapas de la vida, se va enterando de que embarazar no es tan fácil. Entonces, cuando le pedí matrimonio, le dije: ‘Gorda, ¿jugamos sin portero a las cosas?... y así es como llegó’.

Agencias





La influencer y coach nutricional, que se cubría con un bonito pañuelo estampado, sonriente del brazo de su pareja.

ISABELLE JUNOT de compras con su marido, Álvaro Falcó

La hija del fallecido Philippe Junot está embarazada de su segunda hija.

Empezó el año con la muerte de su padre, Philippe Junot, el 8 de enero, pero Isabelle va recuperándose poco a poco, por ella y por su familia, pues está viviendo una etapa muy bonita, en la recta final del embarazo de su segunda hija, que nacerá en primavera. A su lado siempre está su marido, Álvaro Falcó, con el que la hemos visto paseando y de

compras por la Milla de Oro madrileña. El matrimonio ya tiene una niña, Philippa, de dos años y medio de edad, que nos les acompañaba en esta ocasión. Como una pareja más, los marqueses de Cubas charlaron cómplices, se agarron del brazo y rieron durante la jornada, luciendo un estilismo cómodo, moderno y juvenil.

Agencias



El paseo de los MARQUESES DE CUBAS

Isabelle y Álvaro llevan con normalidad su título aristocrático. Ella se tocaba la barriguita mientras él hablaba por el móvil y cargaba con bolsas.

WARNER BROS.
PICTURES

Ana Cristina
acudió
al estreno
de "Cumbres
Borrascosas".



ANA CRISTINA PORTILLO

“Me encantaría ser madre”

La diseñadora, que se casó en septiembre de 2024 con Santiago Camacho, desea formar una familia con su marido.

Ana Cristina Portillo acudió al estreno de "Cumbres Borrascosas" en Madrid. Allí nos contó que está feliz con su vida de casada. En septiembre de 2024, la diseñadora contrajo matrimonio con el ingeniero industrial Santiago Camacho, con quien llevaba saliendo siete años. "Estamos muy felices y me encantaría ser madre.

Cuando te casas es para formar una familia", nos dijo la diseñadora.

Ana Cristina se lleva muy bien con sus tres hermanas (Alejandra, Eugenia y Claudia Osborne). "Estamos unidas y nos llevamos muy bien, pero eso no quiere decir que no discutamos, aunque hacemos las paces pronto", dijo.

Agencias

EUGENIA OSBORNE

“Miguel y yo todavía no vivimos juntos”

La hija de Bertín Osborne acudió junto a su novio a la entrega de premios "Influencer Awards Spain", aunque no estaba nominada en ninguna categoría. Eugenia Osborne está feliz porque su novio, Miguel Barreiro, ha dejado Boston y se ha mudado a Madrid. "Aunque ahora vivamos en la misma ciudad, todavía no vivimos juntos. Llevamos tres años saliendo y todavía vamos despacio. En algún momento compartiremos casa, pero ahora también es complicado por mis hijos". Lo que todavía no se le ha pasado por la cabeza es casarse con el abogado y profesor de universidad.

Daniel I. Carande/ Foto: Agencias



Eugenia lució
un vestido de la
firma Victoria
Cimadevilla.

A photograph of Irene Rosales and her boyfriend Guillermo walking through a parking garage. Irene is on the right, wearing a white turtleneck, a wide white belt, and dark jeans, holding a large beige cardigan. Guillermo is on the left, wearing a white crewneck sweater and blue jeans, holding a smartphone. The background shows several cars parked in the garage.

Fue Guillermo, su chico,
quien acompañó a Irene
en la celebración de la
pequeña.

IRENE ROSALES

celebra el
cumpleaños de su
hija Carlota sin Kiko

La influencer estuvo acompañada por su novio, Guillermo, pero ni rastro del DJ, que ese mismo día cumplía 42 años. Dicen que ahora la relación entre él y la sevillana es casi inexistente.



Una vez que terminó la fiesta, Irene y Guillermo se marcharon a casa con Carlota y Ana.

¿SE ACABÓ LA BUENA RELACIÓN?

Antes de que apareciera Lola en la vida de Kiko, el Dj e Irene presumían de buena relación. De hecho, en diciembre, celebraron el cumpleaños de su hija Ana en el mismo parque de bolas y Kiko y Guillermo se despidieron con un abrazo. ¿Qué habrá pasado ahora?



Se separaron en verano y de mutuo acuerdo, pero parece que la buena relación les ha durado poco. Kiko Rivera e Irene Rosales ya ni se miran ni se hablan, y la muestra evidente son estas imágenes en las que podemos ver a la influencer celebrando el octavo cumpleaños de su hija Carlota con su chico, Guillermo, pero sin rastro del Dj.

La fiesta tuvo lugar el pasado 9 de febrero –aunque la

niña cumplió los años el 30 de enero– en el mismo parque de bolas en el que celebraron el cumpleaños de su hija mayor, Ana, hace apenas un mes, y en el que el exmatrimonio presumió de excelente relación. En esas imágenes, publicadas en exclusiva por “Diez Minutos”, no solo se veía a Kiko e Irene a gusto, sino que además el hijo de Isabel Pantoja derrochó buen talante con Guillermo, actual pareja de su ex,

de quien se despidió con un abrazo. Se da la circunstancia de que ese mismo día 9 era el cumpleaños de Kiko. Cumplía 42 primaveras, pero eso no justifica su ausencia.

Lola, ¿el origen del conflicto?

El día que la niña cumplió los 8 años estuvo con su padre, quien le organizó una fiesta en la casa que alquiló tras su separación. En ella estuvieron

sus dos hermanas, Ana, y también Francisco, el hijo que Kiko tuvo con Jessica Bueno. Tampoco faltó a la reunión familiar la nueva novia del Dj, Lola. Ella podría ser el origen del mal talante entre Kiko e Irene. Dicen que él le pidió a la modelo que autorizaran en el colegio a Lola para que pudiera recoger a las niñas, e Irene se negó. A pesar de esto, la relación de las pequeñas con Lola es excelente.

Agencias

ACTRIZ

MELANI OLIVARES

“Me he dado cuenta de que he estado muy cosificada”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Sara Guillén. Maquillaje y peluquería: Pablo Cerdán



Melani y Valeria, en el Restaurante Contrastes by Diego Ferreira, de Madrid.

Melani Olivares es un lujo de entrevistada, ya que es sincera, directa, divertida y espontánea. Ha estrenado recientemente “Aída y vuelta”, un éxito de taquilla en cines, y se encuentra inmersa en el proyecto de La Lanzadera, donde asesoran y ayudan a otros actores. Nos citamos en su restaurante favorito, para pasar un buen rato.

-¿Cómo has vivido este regreso de “Aída” con los compañeros y volver a reencontrarte con tu personaje?

-No hemos dejado nunca de vernos, pero sí es verdad que volver a trabajar todos juntos no había ocurrido desde el final de “Aída”. ¿Tú te has reu-

nido alguna vez con los compañeros de EGB o de la ESO? Pues es igual, y las relaciones están intactas. Ha sido maravilloso, la verdad.

-Da la sensación desde fuera, de que lo habéis pasado muy bien.

-Lo hemos pasado muy bien, porque somos muy idiotas todos, y nos hace todo mucha gracia. Aunque sobre todo nos hacemos mucha gracia los unos a los otros, que eso es importante cuando haces comedia. Hay una escena en la que estamos Carmen Machi, Adela, la atrezzista real de la serie, y yo, y no podíamos rodarla de la risa que nos entraba.

-¿Eres de las que piensa que el mejor papel está por llegar?

-Creo que los personajes cuanto más mayores son, más interesantes. Lo bonito de esto es que tú no eres la misma en cada momento de cada personaje. Ahora que cumpla 53, me doy cuenta que no podría hacer los personajes que hacía antes, sobre todo porque hacer ahora de una de 30 sería una ridiculez. Y ya con perspectiva me he dado cuenta de que he estado muy cosificada, porque por ejemplo no he hecho personajes que tuvieran hijos bebés. Y me da pena haberme perdido una etapa de hacer personajes así.

-Pero sí has podido demostrar tu valía luego en personajes más distintos.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Barcelona, en 1973.

Trayectoria: Estudió Interpretación en la escuela de Cristina Rota, y en 1993 dio el salto a la tele como presentadora de “Leña al mono, que es de goma”. Desde entonces ha actuado en series como “Este es mi barrio”, “Más que amigos”, “Policías”, “Aída”, “Amar es para siempre” y “Beguinás” entre otras muchas. En teatro ha participado en “Memento Mori”, “Bajo terapia”, “Juntos” y más recientemente, “Amigas de verdad”. Ha actuado en casi una veintena de películas entre las que destacan “Noche de Reyes”, “8 citas”, “Dos a la carta”, “Hablar” y “Donde caben dos”. Acaba de estrenar “Aída y vuelta”.

Familia: Tiene 3 hijos: Martina, Manuela y Lucho.

Melani



**“He hecho
una criba de
esa gente
que en vez de
sumar te tiran
para abajo”**



Acaba de estrenar "Aída y vuelta", que está arrasando en taquilla.

► -Sí, porque nada más terminar "Aída", al lunes siguiente ya estaba haciendo "Bajo sospecha". Y he hecho suspense, thrillers, y también teatro. Pero ahora lo miro, lo pienso, y digo: sí, me han faltado personajes en medio, algunas madres.

-La película habla del peso de la fama. ¿Cómo te has llevado tú con la popularidad?

-¡Yo es que soy muy simpática! Y la gente es muy simpática también. Nunca me han dicho nada despectivo ni me han agredido con la palabra, de decirme "puta" o algo así, porque el personaje de Paz era una puta tierna. Yo me iba por Montera y no sabes lo que era eso, me sentaba con las prostitutas a comer pipas y me decían "compañera". He vivido cosas preciosas con el personaje de Paz.

"Yo iba por la Montera, me sentaba a comer pipas con las prostitutas y me decían 'compañera'"

-¿Quiénes te bajan a tierra y te hacen olvidarte de que eres una actriz popular?

-Mis hijos. Y mis amigos también. Pero yo me olvido todo el rato de Melani Olivares, por eso hago las entrevistas que hago, que luego me digo, "anda que...". Mis hijas me dicen a veces, "mamá, esto te lo podrías haber evitado". Pero si me lo hubiera evitado, no hubiera sido yo.

-Es muy alucinante la cantidad de fans que tenéis en Latinoamérica, en Cuba, en Puerto Rico... ¿qué se siente?

“A muchos actores nos pone bastante esa cosa de caminar en la cuerda floja”

-Es muy fuerte y muy bonito. Fui este verano a Cuba, con Mariano Peña, y éramos Michael Jackson y Madonna. Y por haber ido a Cuba, ahora no me han dejado entrar en Miami y Puerto Rico, con la promoción de la película, por los bloqueos de Estados Unidos. Intentamos poner en el visado que no había ido a Cuba, pero imagínate que llego allí y no me dejan entrar.

-En tus inicios trabajaste como presentadora de televisión, con el programa musical “Leña al mono, que es de goma”. ¿Volverías a tal cometido?

-Era en directo, y vino desde Iggy Pop hasta Alejandro Sanz en sus inicios. Un montón de peña muy buena. Y no lo descarto, me molaría, porque a mí todo lo que sea jugar, me gusta. Pero que nos lo propongan a las dos juntas, vamos a pedirlo.

-¿Cuáles son los pros y contras de tu profesión?

Lo más agradecido es cuando el teléfono no deja de sonar... Y lo más ingrato es cuando para de sonar. Y luego al hacer la declaración de la renta cada año, todo lo que has hecho el año anterior lo pagas al siguiente, y si en ese año no estás currando, ¿Qué haces? ¿Lo guardas siempre por si acaso y tus hijos no comen?

-Desde fuera muchas veces sólo se ve lo que brilla, esa parte maravillosa...



“Este oficio es más que un photocall, es de pico pala y labrarte una carrera de fondo”

► -También es verdad que a muchos actores nos pone bastante esa cosa de caminar en la cuerda floja, si no estaríamos en una oficina de 8 a 15 h. Este oficio es más que un photocall, es de pico pala y labrarte una carrera de fondo.

-¿Apuntabas maneras actorales desde pequeña?

-De pequeña era sobre todo abogada de los casos perdidos. Bailaba clásico en el Instituto del Teatro, y la danza me enseñó la disciplina que puedo tener ahora. Nunca me hubiera imaginado dedicarme a la interpretación, pero cuando acabé de estudiar danza, una tía mía que era maniquí me sugirió que me apuntase a un curso de modelos, y empecé a hacer publicidad muy rápido.

-No había en ti esa ambición de ser actriz.

-A ver, yo vengo de un barrio humilde de Badalona, de gente trabajadora. Y sabía que fuera de ese barrio había algo que yo no conocía y que me llamaba a gritos. Tenía la intuición de que había vida más allá, como un portal de "Stranger Things".

-¿Te gustaría que alguno de tus hijos siguiera tus pasos?

-A Manuela, a mi hija mediana, la han llamado para algunas series, pero ya no quiere actuar, ahora le interesa el

¿Cómo llevas tú en la vida real las situaciones caóticas?

-Depende de cómo me da. Hay situaciones que las tomo con una tranquilidad extrema, y mis hijos flipan, y otras veces que me vengo arriba y puedo montar un pollo.

-Me gustó cuando leí en tu Instagram que mantienes "la misma pasión y hambre que hace 30 años".

"Yo aburrida soy súper peligrosa, porque me da por pensar. Es mejor tenerme entretenida"

-El hambre me parece fundamental para cualquier oficio. Si no tengo la ambición y las ganas, no lo hago, porque me aburro. Y yo aburrida soy súper peligrosa, porque me da por pensar, y es mejor tenerme entretenida.

-Estás implicada en el asesoramiento de actores a través de "La Lanzadera". ¿Cómo surgió?

-Me provocaba muchísima angustia ver cómo nos roban en un gremio donde más paro

-Sé que eres divertida y generosa. Dime otra virtud, y mójate con algún defecto...

-¡Defectos tengo mogollón! Destacaría la impulsividad, tengo un tatuaje en la espalda que pone "contén a la fiera". Y la virtud que más me destacan es la generosidad, pero es que no entiendo la vida desde un enfoque que no sea la bondad y el amor. Y he hecho una criba de esa gente que en vez de sumar te tiran para abajo, y me ha costado.

-Eres una madre orgullosa de sus hijos, ¿eres en el día a día tal cual te imaginabas?

-¡Con creces! Con ellos soy yo todo el rato, y eso se nota. Pero igual con mi gente. Tengo amigas que delante de sus hijos se comportan de otra manera, para hacer el papel de madre, y las miro y digo, pero ¿esta señora quién es?

-¿Cómo has llevado tú la conciliación?

-La conciliación sólo puede darse si tienes más gente que concilie contigo, si no, te lo comes. Cuando vino Martina tuve mi baja de maternidad en "Aída", y cuando nació Manuela estuve trabajando hasta los 9 meses y luego cogí la baja. Y con Lucho estaba en el teatro, estuve 4 meses con él y después me lo llevé a Barcelona. Y me los he llevado de gira cuando no ha habido opción.

-¿Quiénes han sido tus referentes?

-Carmen Machi es mi luz y mi foco. Y José Sacristán, que me mandó a la psicoanalista, cuando murió mi padre. Estuve 15 años psicoanalizándome y fue maravilloso. Él me sugirió que era buen momento para conocerme y cortar con los lazos que no me gustaban.

Agradecimientos: Restaurante Contrastes by Diego Ferreira C/Jorge Juan, 56, Madrid

"Yo vengo de un barrio humilde de Badalona. Y sabía que fuera de ese barrio había algo que me llamaba a gritos"

fútbol. Si ellos quieren, a mí me encantaría, pero es que no quieren. Quiero que hagan lo que les apetezca hacer, y no ser como esas madres que acompañan a sus hijos a los rodajes y son unas pesadas.

-Hace poco te disfrutábamos en la serie "Atasco".

hay. Por nuestras ganas de trabajar nos estafan todo el rato. Con La Lanzadera hemos querido romper la cadena de que si no tienes representante, no tienes trabajo y no tienes videobook. Tenemos un precio básico, no comisionamos, y la financiación es hasta 2 años.



**“Estuve
quince años
psicoanalizándome
y fue maravilloso”**

EN CLAVE PERSONAL

TU ESTACIÓN DEL AÑO PREDILECTA

Primavera

UN VIAJE INOLVIDABLE

Japón

UN VIAJE PENDIENTE

Alguna parte de Asia

TU PLATO ESTRELLA

Huevos fritos con papas
y pimientito

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“Pretty Woman”, porque
la han puesto tantas veces...

TU RESTAURANTE FAVORITO

Contrastes

LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA

Cualquiera de Extremoduro

UN RECUERDO DE INFANCIA

El jugar en la calle,
y como hija única me aburría
lo más grande.



MI FOTO FAVORITA

“Somos mi papi y yo. Murió hace 30
años y no hay día que no le recuerde
con una sonrisa”.

PASIÓN POR EL RUNNING



YA EN TU KIOSCO

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

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Menú irresistible

Te proponemos: Chilaquiles rojos, de primero; Milanesa al horno, de segundo; y Pomelo en almíbar, de postre. ¡Exquisito y fácil de hacer!

producto estrella

Blazer de napa de Bonprix
116,99 €



AYUDAS PARA EL COCHE ELÉCTRICO

Te contamos todas las bonificaciones que se darán durante este 2026 a quienes compren un eléctrico. Además de ahorrar, ayudarás a reducir la contaminación.



LLEGA MARENOSTRUM FUENGIROLA

El 25 de abril El último de la fila inaugura este ciclo de conciertos, uno de los más apetecibles del país. Alejandro Sanz, Lola Índigo, Aitana, Dani Martín o Sting, serán algunas de las propuestas.

SHOPPING

Efecto piel

AÑADE CARÁCTER A TUS LOOKS CON ESTAS PRENDAS DE TACTO SUAVE. SOBRECAMISAS, PANTALONES, FALDAS, GUANTES...

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



BLUSA
de CH Carolina
Herrera, 420 €



PENDIENTES
de Pdepaola,
129 €



GAFAS
de Polaroid,
59 €



FALDA
de Ba&sh,
112,50 €



ABRIGO
oversize de
Zara, 43,60 €



BOLSO
de Calvin Klein para
El Corte Inglés, 83,90 €



ZAPATOS
de Mango,
35,99 €



NAOMI WATTS



VESTIDO
de Norma Kamali para
My Theresa, 273 €



SOBRECAMISA
de Adolfo
Domínguez, 67 €



BOLSO
de cuero, de
Sandro, 192,5 €



CAZADORA
de Zara,
59,95 €



SOMBRERO
de Zahati,
115,50 €



PANTALÓN
culotte, de Adolfo
Domínguez, 74 €



FALDA
de H&M, 19,99 €



FALDA
de Zara,
29,95 €



GUANTES
de H&M,
24,99 €



CINTURÓN
de Massimo
Dutti, 39,95 €



MINIFALDA
de Claudie
Pierlot, 219 €



BOTAS
de piel,
de Mascaró,
419,40 €



VESTIDO
de piel, de
Mango, 229 €



PANTALÓN
de napa, de
Massimo Dutti,
249 €

producto
estrella

**Blazer de napa
de Bonprix**

116,99 €



Peinada bajo la lluvia

SOBREVIVIR AL TEMPORAL SIN QUE TU PEINADO HAGA AGUAS ES POSIBLE. TE DAMOS LAS PAUTAS PARA LLEVAR SIEMPRE UN PELO IMPECABLE.

No dejes que la lluvia arruine tu peinado. Javier Mateo, peluquero y fundador de los salones "The Lab", comparte algunos trucos infalibles para mantener el cabello a raya y ¡con estilo!

1. Opta por recogidos bajos y pulidos, tipo moño o coleta baja, porque ayudan a controlar el volumen y reducen el encrespamiento provocado por la humedad. Además de funcionales, son peinados que aportan una imagen elegante y profesional. Su recomendación: "Aplicar previamente una pequeña cantidad de crema de peinar o aceite capilar ligero para sellar la cutícula y controlar los cabellos sueltos".

2. Elige ondas naturales, ya que en los ambientes húmedos los lisos se pierden rápidamente. Javier aconseja "utilizar productos específicos para definir ondas, como cremas o sprays texturizantes, evitando el exceso de calor".

3. ¡Arriba las trenzas! Son una excelente opción para días de lluvia, ya que mantienen el cabello controlado y reducen la exposición directa a la humedad. Además, pueden adaptarse tanto a estilos

informales como a contextos profesionales. Al margen de la clásica o la lateral, Javier propone "trenzas finas en la parte frontal combinadas con el resto del cabello recogido o suelto".

4. Cuidar el cabello durante el descanso. El tipo de funda de almohada influye notablemente en el estado del cabello. Por eso, Javier aconseja "utilizar fundas de satén o seda para reducir la fricción y mantener el cabello controlado al despertar".

5. Reducir la frecuencia de lavado. Lavar el cabello con

demasiada frecuencia durante periodos de lluvia puede acentuar el encrespamiento, por lo que es preferible espaciar los lavados. Su consejo es optar por "champú en seco en la raíz cuando sea necesario, aplicar sérum o aceite únicamente en medios y puntas y evitar tocar el cabello de forma constante a lo largo del día".



JAVIER MATEO
peluquero y fundador
de los salones
THE LAB



Sérum color en spray, de Goldwell, 21,85 €.



Spray texturizante seco, de Moroccanoil, 33,50 €.



Champú fortificante y voluminizador, de Leonor Greyl, 67,96 €.



Opta por ondas naturales o recogidos bajos sin pulir. Ayudan a controlar el volumen y reducen el encrespamiento

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Deporte y piel, doctor, ¿hay relación?

He escuchado que las personas que practican running tienen el rostro caído y que el ejercicio en general, envejece. ¿Es cierto? Me preocupa, porque practico deporte regularmente.

Durante años hemos escuchado todo tipo de advertencias sobre el deporte y la piel: que si correr descuelga el rostro, que si el ejercicio envejece... Hoy sabemos que muchas de esas ideas no tienen base científica. Al contrario: bien practicado, el deporte es uno de los mejores aliados para una piel sana, luminosa y joven. Una de las grandes noticias recientes es que el entrenamiento de fuerza no solo mejora músculos y huesos, también estimula la producción de colágeno. Varios estudios han demostrado que levantar pesas o trabajar con resistencia activa fibroblastos, las células responsables de mantener la piel firme y elástica. Traducido a la práctica: más tonicidad, mejor densidad cutánea y una piel que envejece de forma más lenta y saludable. Y no hace falta convertirse en culturista; bastan rutinas de fuerza moderadas, constantes y adaptadas a cada edad.

¿Y qué pasa con correr? Aquí conviene desmontar otro mito muy repetido: la famosa cara de corredor. Pero en realidad, no existe como tal, solo se ha observado en deportistas de élite sometidos durante años a entrenamientos extremos, con muy bajo porcentaje graso y, a veces, una exposición solar excesiva. Para la inmensa mayoría de personas, correr es justo lo contrario: aporta luminosidad, mejora la



DR. LEO CERRUD
Médico estético y nutricionista.
C/ Nuñez de Balboa, 107 (Madrid)

oxigenación de la piel y favorece un tono más uniforme gracias al aumento del riego sanguíneo. Además, cualquier ejercicio aeróbico moderado ayuda a regular el estrés, uno de los grandes enemigos de la piel. Al disminuir el cortisol, se reducen brotes de acné, inflamación y sensibilidad cutánea. Eso sí, hay dos reglas básicas que no debemos olvidar si somos runners.

El entrenamiento de fuerza no solo mejora los músculos y huesos, también estimula la producción de colágeno. Con el ejercicio, la piel envejece de forma más lenta y saludable

La primera: protección solar, incluso al entrenar al aire libre en días nublados. Y en verano, además de que no debe bajar de un spf 50, conviene que llevemos gorra y gafas de sol para evitar fruncir la mirada. La segunda: hidratación y cuidados post-ejercicio. Limpiar la piel, aplicar antioxidantes y después crema hidratante potencia todos los beneficios que el deporte ya está haciendo desde dentro. Y los meses más fríos, probablemente necesites aplicar una mascarilla hidratante o nutritiva uno o dos días por semana, para contrarrestar las bajas temperaturas al aire libre. Si vas al gimnasio, lo mismo, aunque no hay que ser tan pulcro con la protección solar. Pero no puede faltarte la buena higiene facial, sobre todo después de sudar, tu sérum antioxidante y tu fluido o crema hidratante.

Producto estrella



Aceite nutritivo capilar, Monoi Coconut, de Hask, 2,23 €.



Champú en seco de ICON 36 €

Sabías que..?

DEBES EVITAR LOS GORROS

sobre cabello suelto y completamente liso, sobre todo si son gorros excesivamente ajustados que marquen el cabello o generen fricción. Como alternativa, Javier propone "pañuelos y fulares son una opción especialmente práctica y elegante. Protegen el cabello de la lluvia sin aplastar la raíz y se adaptan fácilmente a distintos estilos"

83%

DE LAS MUJERES

asocia el cuidado del cabello con el bienestar emocional. Para muchas, cuidar su melena va más allá de una rutina estética: es una manera de sentirse bien consigo mismas.

Los adultos han de dar ejemplo
a los niños y animarles
a compartir actividades alternativas
al uso de tecnologías

Beneficios de reducir el tiempo frente a las pantallas

EL DETOX DIGITAL TIENE VENTAJAS FÍSICAS Y PSÍQUICAS: AYUDA A PREVENIR LA OBESIDAD, A CONCILIAR EL SUEÑO, A DESCANSAR LA VISTA, A CONCENTRARSE O A GANAR HABILIDADES SOCIALES.

Dejar de lado el universo digital es difícil, pero no imposible.

Mantenerse alejado de las pantallas, al menos durante un tiempo de la jornada, o puestos a soñar, varios días, reporta muchos beneficios físicos, psíquicos y sociales. Anota algunos de ellos:

-Previene la obesidad y el sobrepeso y mucho de lo relacionado con estos problemas de salud, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Recordemos, además, que adultos y niños enganchados a las pantallas tienden a acumular kilos, al ver disminuida su movilidad.

-Disminuyen los tentempiés automáticos. Eliminando las distracciones somos más conscientes de las necesidades, o no, de comida que tiene nuestro cuerpo.

-Aumenta la cantidad y calidad del sueño. Las pantallas, con su luz azul (que altera el ritmo circadiano) y sonidos, dificultan el conciliar el sueño o permanecer dormidos, provocando que estemos más cansados y comamos con mayor frecuencia para compensar la falta de un descanso reparador.

-Reduce la tensión ocular, pues al dejar de enfocar de cerca de forma prolonga-

da, los pequeños músculos interiores del ojo se relajan; la fatiga visual; y la sequedad de los ojos, que recuperan su lubricación natural. Además, la interrupción del tiempo ante la pantalla ayuda a eliminar la visión borrosa, el enrojecimiento, las molestias en los párpados y hasta el dolor de cabeza. También previene la progresión de la miopía.

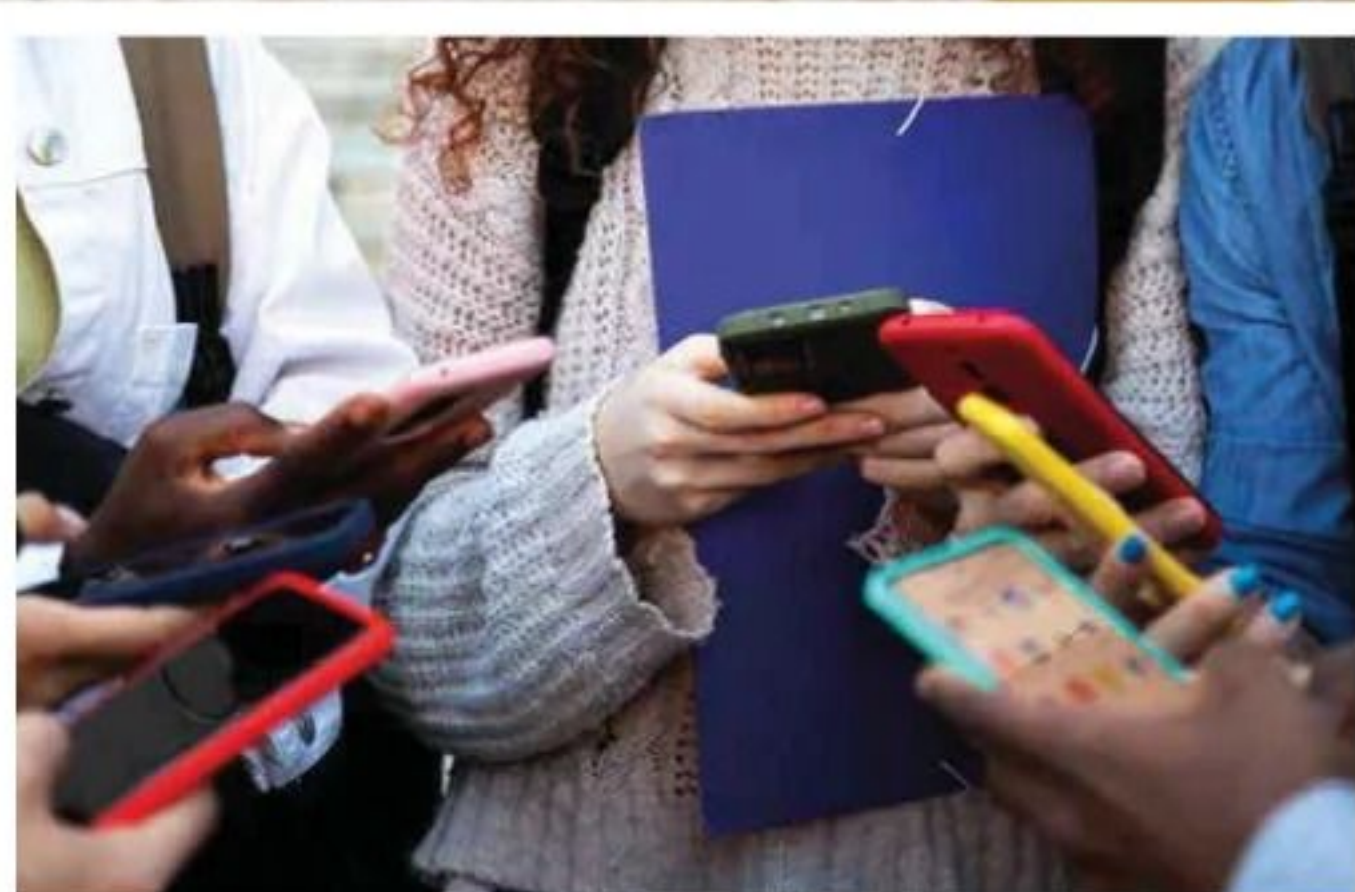
-Mejora la higiene postural. Evitar estar encorvado sobre los dispositivos alivia dolores de cuello, espalda y hombros.

-Aumenta la concentración y la claridad mental. Limitar el uso de pantallas facilita la capacidad de enfoque y la

memoria, permitiendo que el cerebro procese mejor la información y reduciendo la fatiga mental y el estrés..

-Se gana tiempo para hacer ejercicio... ¡y hasta jugar! Se pueden completar los nuevos espacios con el deporte, que es posible compartir con la familia y pasando más momentos con los niños haciendo manualidades, pintando, con juegos clásicos...

-Más conexiones sociales. El contacto con la familia y los amigos se convierte en algo más necesario y cercano. Tenemos más tiempo libre para estar con otros, enfocarnos en nuestras aficiones...



PROHIBIR LAS REDES SOCIALES A LOS MENORES DE 16 AÑOS

Entre el 25% y el 30% de los adolescentes españoles son adictos a las redes sociales, y España prohibirá el acceso a ellas a los menores de 16 años, obligando a las plataformas digitales a implementar sistemas efectivos de verificación de edad. Nuestro país va a seguir la estela que inició Australia en diciembre, que van a imitar Reino Unido y Francia y que estudia Grecia.

ÚLTIMAS NOTICIAS



CONGELACIÓN DE ÓVULOS, CADA VEZ ANTES

Francia comenzará a enviar cartas a las mujeres a partir de los 29 años para recordarles que su reloj biológico tiene fecha de caducidad. La medida ha reabierto el debate en Europa sobre la maternidad tardía y una realidad evidente: la edad importa, y mucho, cuando se trata de fertilidad. En España, la edad media para tener el primer hijo se sitúa en los 33 años, y aumenta el número de primíparas de 40 y más. Y según datos de clínicas de reproducción asistida, la edad media de las mujeres que vitrifican sus óvulos ha bajado en los últimos años, de los 38 a los 35 años.



EL CAFÉ, CLAVE PARA LA SALUD COGNITIVA

Un estudio en el que han participado equipos de Neurociencias de Madrid apunta a que esta bebida, junto a otras estrategias saludables, tiene efecto neuroprotector. La investigación, que analizó los hábitos y la salud de 132.000 personas durante varias décadas, concluyó que tomar dos o tres tazas de café al día (no descafeinado), o un par de té diarios, puede reducir el riesgo de demencia, ralentizar el deterioro cognitivo y preservar la función mental.

Sabías
que..?

5 BEBÉS FUERON HOSPITALIZADOS TRAS TOMAR LECHE CONTAMINADA

La culpable fue la cereulida, una toxina producida por la bacteria *Bacillus cereus*, detectada en preparados para lactantes distribuidos en varios países europeos. Es capaz de causar náuseas, vómitos y diarrea

1 de cada 10

MUERTES POR INFECCIÓN PUEDE ATRIBUIRSE A LA OBESIDAD

Un estudio de la University College London (UCL), con más de 540.000 participantes, descubre que las personas con esta enfermedad crónica tienen un 70% más de probabilidades de ser hospitalizadas o morir por una infección.

Las nuevas ayudas están previstas que sean más sencillas de solicitar.



Luz verde a las ayudas para el coche eléctrico

MÁS ALLÁ DEL AHORRO O LA TECNOLOGÍA, SU MAYOR VENTAJA ES INVISIBLE PERO DECISIVA: AYUDA A REDUCIR LA CONTAMINACIÓN. CONOCE LAS BONIFICACIONES QUE SE DARÁN DURANTE 2026.

El Ministerio de Industria y Turismo ha lanzado el Plan Auto+, las nuevas ayudas al coche eléctrico. Este programa, que sustituye al farragoso Moves,

estará dotado con 400 millones de euros. Te contamos en qué consiste:

-Se dará un máximo de **4.500 euros** a todos aquellos que se compren un turis-

mo eléctrico, o **5.000 euros** para los que compren una furgoneta eléctrica. A estas cantidades se sumarán 1.000 euros adicionales en el punto de venta **que correrán a**

cargo de las marcas y no de los concesionarios.

-El programa Auto+ amplía el foco y establece ayudas diferenciadas según el tipo de vehículo electrificado, incluyendo tanto **eléctricos puros como híbridos enchufables**. Además, se pueden beneficiar de estas ayudas los coches de hidrógeno y los eléctricos de autonomía extendida.

-También se introducen criterios vinculados al proceso de fabricación, en el que los vehículos que estén hechos



Los vehículos híbridos
reducen las emisiones
un 20%, mientras
que los híbridos
enchufables
lo hacen un 30%

en **territorio europeo** obtienen un importe mayor. Muchas veces los coches eléctricos han tenido mala fama, pero realmente los estudios científicos certifican su valor medioambiental.

LOS ELÉCTRICOS SON MENOS RUIDOSOS Y REDUCEN EL ESTRÉS URBANO

Un informe de la ONG Consejo Internacional de Transporte Limpio con-

cluye que los eléctricos producen un 73% menos de emisiones de gases de efecto invernadero durante todo su ciclo de vida que sus homólogos de gasolina, incluso teniendo en cuenta la fabricación. Es cierto que la fabricación de baterías requiere mucha energía y minería, pero la huella de carbono se compensa durante la vida útil del coche, al no necesitar combustibles fósiles durante el resto del tiempo.

ESTÁ PASANDO

PEKÍN CAMBIA DE RUMBO

La capital china ha pasado de encabezar rankings por la mala calidad del aire a convertirse en modelo gracias a la apuesta por las energías verdes y al traslado de industrias pesadas a otras provincias. En 2025, la capital registró solo un día con fuerte contaminación, una caída del 98,3% respecto a los 58 días reportados en 2013.



LAS ÁGUILAS VARÍAN SUS COMPORTAMIENTOS

Los medios internacionales se han hecho eco de las investigaciones de Pascual López, profesor titular del Departamento de Microbiología y Ecología de la Universidad de Valencia, unas conclusiones elaboradas después de colocar dispositivos GPS a las águilas. Hasta ahora se pensaba que las aves estaban acostumbradas a la actividad humana, pero no: las aves nos temen. Durante los sábados y domingos, la afluencia de visitantes a parajes protegidos se multiplica, lo que obliga a las águilas a ampliar su radio de acción y a viajar distancias mucho mayores para encontrar alimento.

Oferta
estrella

26%

BAJO EL AGUA

Las intensas lluvias han inundado Doñana: 34.000 de sus 128.000 hectáreas ya están bajo el agua, un 26% de su superficie. Esto beneficiará sobre todo a las aves migratorias, cuya reproducción se multiplicará esta primavera.



**Amazon vende
este cargador
de coche eléctrico
a prueba de agua
y polvo.**

129 €

CINE



Wagner Moura también está nominado en la categoría de Mejor Actor en los Oscar.

El agente secreto

WAGNER MOURA –PABLO ESCOBAR EN “NARCOS”– RECOGIÓ UN GLOBO DE ORO POR ESTE THRILLER AMBIENTADO EN EL BRASIL DE LOS 70.

20 febrero Director: Kleber Mendonça Filho. Intérpretes: Wagner Moura, Maria Fernanda Cândido, Gabriel Leone, Carlos Francisco. **Thriller**

El cineasta brasileño Kleber Mendonça Filho regresa con “El agente secreto”, una historia que triunfó en el pasado Festival de Cannes y que fue reconocida con tres premios en la Sección Oficial: Mejor Dirección, Mejor Actor para Wagner Moura y el premio FIPRESCI. La película es un inquietante y asfixiante relato de intriga que nos traslada a los tiempos oscuros del Brasil bajo el régimen de la dictadura militar. Marcelo, un profesor que huye de un pasado turbulento, regresa huyendo a la ciudad de Recife, donde espera construir una nueva vida y reencontrarse

se con su hijo. Pero pronto se da cuenta de que la ciudad está lejos de ser el refugio que busca, que las fuerzas gubernamentales le persiguen y las amenazas de muerte se ciernen sobre él.

Wagner Moura, conocido mundialmente por su papel de Pablo Escobar en la serie “Narcos”, recogió también el Globo de Oro por este papel, convirtiéndose en el primer actor brasileño en obtener el galardón. “La dictadura sigue muy presente en la vida cotidiana de mi país. Por eso tenemos que seguir haciendo filmes al respecto”, dijo. En los Oscar, la película se medirá con “Sirat”.



TAMBIÉN EN CINES

“EL FANTASMA DE MI MUJER”

Javier Rey, María Hervás y Loreto Mauleón protagonizan la nueva comedia de María Ripoll. Fernando vive un matrimonio tranquilo con María mientras tiene un lío con Julia. Una noche recibe la llamada de su amante diciéndole que acaba de atropellar a María y que su mujer ha fallecido.

OCIO



MARENOSTRUM FUENGIROLA, UN CICLO DE CONCIERTOS DE DIEZ

El 25 de abril, "El último de la fila" inaugura este ciclo de conciertos que es uno de los más apetecibles de nuestro país. Las entradas ya están a la venta. Contará, entre otros, con Alejandro Sanz, Lola Índigo, Aitana o Dani Martín, pasando por nombres internacionales como Sting, y referentes del panorama nacional como Pablo Alborán o Pablo López.



LA ECLOSIÓN DEL CÍRCULO DE BELLAS ARTES

El Círculo inaugura el 25 de febrero "Eclósión", una muestra que revisa el proceso de transformación radical que convirtió a la institución en el epicentro de la modernidad cultural española tras la llegada de la democracia. La exposición ofrece una mirada a este periodo a través de obras, registros fotográficos, audiovisuales y materiales de archivo, invitando a comprender cómo el Círculo propició el despertar creativo de nuestro país.

NO TE PIERDAS

libros/ música



"LA LIBRERÍA DE LOS VIERNES"

Sawako Natori ha vendido más de 500.000 ejemplares en Japón. El libro nos presenta a Fumiya, un estudiante universitario inseguro, que llega en busca de un libro para su padre enfermo y descubre en La Librería de los Viernes un lugar inesperado. El texto es una declaración de amor a los libros, a los lectores y a esos lugares donde siempre es posible volver a empezar. Ed. Espasa.

"LA CIUDAD DE LAS LUCES MUERTAS"

Después de arrasar con "La península de las casas vacías", David Uclés ha ganado el Premio Nadal con esta novela. Todo empieza en la Barcelona de posguerra, cuando una joven provoca accidentalmente un fenómeno que sume a la ciudad en una oscuridad total. El suceso provocará que un puñado de escritores y artistas vuelvan a la vida y se crucen en encuentros improbables. Ed. Destino.



OFERTAS DE LA SEMANA

Entrada gratis a la feria



PARA LOS AMANTES DE LA FOTOGRAFÍA

La ciudad de Barcelona acogerá del 18 al 20 de febrero una nueva edición del Photo Forum Fest, una cita anual de referencia que reúne a miles de aficionados y profesionales de la fotografía y la videografía en el Palau de Congressos de la Fira de Barcelona, con Paolo Roversi y Walter Astrada como ponentes principales. photoforumbarcelona.com

EL JARDÍN DE LOS CEREZOS

El teatro Fernán Gómez estrena en Madrid la obra de Anton Chéjov, hasta el 12 de abril sobre sus tablas. La obra está dirigida por Juan Carlos Pérez de la Fuente y el elenco está compuesto por 13 actores, entre ellos Juanma Cifuentes, Carmen Conesa, Helena Ezquerro y Chema León. Compra tus entradas en teatrofernangomez.es



Desde 18 €



EL TITANIC LLEGA A VALENCIA

Revive uno de los eventos más impactantes del siglo XX en la exposición "La leyenda del Titanic". Una experiencia inmersiva única que te llevará desde los momentos de la construcción de la monumental embarcación hasta su inesperado desenlace final. Bombas Gens Centre d'Arts Digitals. feverup.com

FESTIVAL LEER JUNTOS

Tras el éxito de su primera edición en 2025, el festival Leer Juntos regresa un año más a las librerías de Madrid con un extenso programa de actividades gratuitas.

Entre los días 18 y 21 de febrero, y bajo el lema "La vida entre líneas", los lectores de la capital podrán reunirse con profesores, divulgadores y autores, entre los que destacan María Dueñas, Sara Torres o Diego Garrocho. esmadrid.com



Gratis



Nutricionalmente la mejor forma de prepararlas es al vapor, conservan todas sus propiedades.

Alcachofas, las flores de la huerta

SON BONITAS, ESTÁN MUY RICAS, TIENEN MUCHAS PROPIEDADES BENEFICIOSAS PARA EL ORGANISMO Y EN LA ANTIGÜEDAD SE CONSIDERABAN AFRODISIACAS. ¡DESCÚBRELAS!

La reina consorte de Francia Catalina de Medici, puso de moda la alcachofa en la corte francesa por sus propiedades afrodisíacas. Si bien, de este efecto no podemos estar seguros, sí sabemos (basándonos en estudios científicos) que las alcachofas, por su composición, son beneficiosas para la salud: **Fortalecen el sistema inmunológico:** Las alcachofas son ricas en folatos y vitamina B1. Los folatos están presentes en la formación de anticuerpos del

sistema inmunológico y también en la producción de glóbulos rojos y blancos.

Favorece la función muscular y nerviosa: Son ricas en magnesio, que además de favorecer músculos, nervios y huesos, ayuda a regular la presión arterial.

Buenas para el corazón: El potasio es uno de los minerales que contienen y éste ayuda al impulso cardíaco.

Cuida del hígado y del riñón: Las alcachofas son diuréticas y con ello

previenen infecciones en las vías urinarias y evitan la formación de piedras en el riñón. La cinarina, una sustancia que contienen, es beneficiosa para el hígado por su poder depurativo. Se pueden preparar hervidas, al vapor, fritas, al horno, son imprescindibles en menestras... Antes de prepararlas hay que cortar el tallo, retirar las hojas exteriores, la parte más dura superior y ponerles limón, ya que se oxidan rápidamente.

OFERTAS DEL SÚPER

Vamos con una de básicos que no faltan en tu cocina: huevos para cualquier preparación, leche y unas naranjas, aprovéchalas antes de que acabe su temporada y sigue saboreándolas.



Huevos Alteza, de gallinas sueltas en gallinero, clase M, 1 docena

2,89€



Leche semidesnatada La Asturiana, brick de 1 litro

1,13€ AHORRA Mas



Mandarinas Categoría 1. Con una rebaja del 25%, 1 kilo

1,79€ Dia %



Preguntamos a...

JAVIER UGRÍA

¿Eres buen cocinero?

Sí, pero de mi casa, "amateur". No tengo ningún tipo de formación. Me entretiene, me divierte y me gusta cocinar para mí y para mi hija.

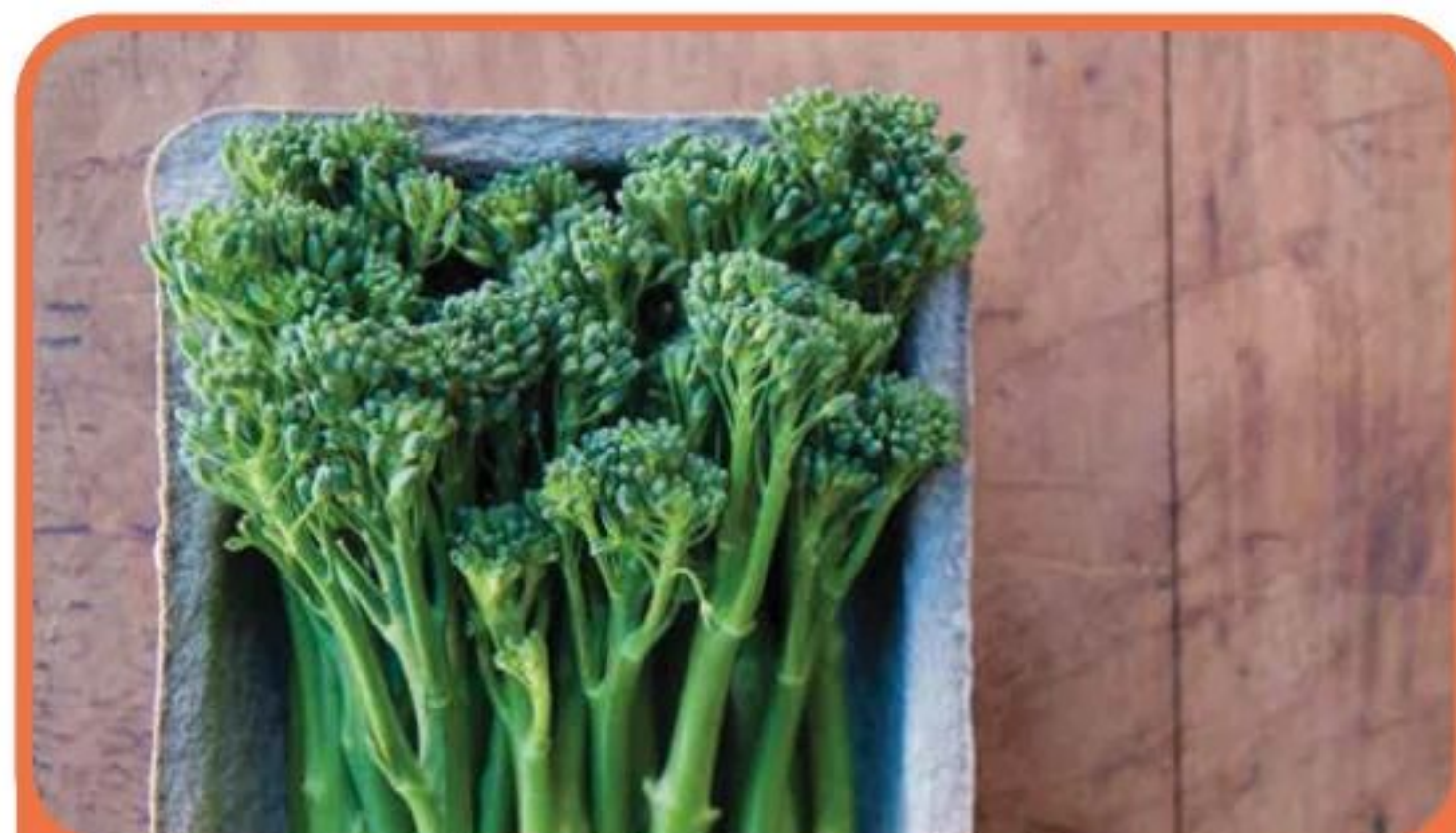
¿Tienes alguna especialidad?

Diría que lo que mejor me sale son los platos de cuchara, que los tomo en verano y en invierno. Son siempre bienvenidos.

¿Te gusta probar cosas nuevas?

Me encanta probar sabores diferentes, me encanta el picante, la comida asiática, libanesa, italiana, la española... Me paso los días buscando recetas en internet para probar diferentes sabores, texturas, mezclas de ingredientes...

Superalimento



BIMI

Estos pequeños arbolitos son de la misma familia que el brécol, pero tiene un sabor más suave que el resto de las coles. Es ligero, contiene fibra, vitamina C, carotenos (precursores de la vitamina A) y diferentes vitaminas del grupo B. Se recomienda a embarazadas por su contenido en ácido fólico y vitaminas del grupo B, ayudan a combatir el cansancio a la vez que refuerzan el sistema inmunológico.



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

La experta responde

¿CÓMO ASIMILAR MEJOR EL COLÁGENO?

La mejor forma de absorber el colágeno es consumirlo en estado hidrolizado, ya que al tener fragmentos más pequeños son más fáciles de digerir. Además, si lo asociamos con vitamina C al consumirlo, potenciaremos el efecto.

LITERATURA Y GASTRONOMÍA

"La librería de los viernes", de Sawako Natori, es un referente del "healing fiction" un subgénero literario que mezcla tres ingredientes: literatura, gastronomía y emociones. En cada capítulo se vincula un clásico literario con un plato inspirado en él.
planeta.es



Receta económica

Tortiglioni con alcachofas

- 350 g de tortiglioni
- 4 alcachofas
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla verde
- aceite de oliva
- sal y pimienta



- 1.** Poner una olla con abundante agua al fuego. Mientras, ir limpiando las alcachofas y cortar por la mitad a lo largo. Cuando el agua esté hirviendo, añadir las alcachofas y mantener hirviendo dos minutos. Retirar, escurrir y reservar el agua.
- 2.** En la misma olla y con el mismo agua, añadir los tortiglioni y sal. Mantener hasta que la pasta quede al dente. Retirar y escurrir.
- 3.** Pelar y picar el ajo. Cortar en aros la guindilla. Poner una sartén al fuego con cuatro cucharadas de aceite y las alcachofas. Mantener en la sartén hasta que empiecen a dorarse. Añadir el ajo y la guindilla y saltear un minuto más. Añadir los tortiglioni cocidos a la sartén y rehogar un minuto para que se mezclen los sabores.

El precio es de 2 €/ración

TELEVISIÓN



TVE RESUCITA “CUÉNTAME”

Ana Duato confirma el retorno de la serie por su 25º aniversario

Dos años después del que se suponía el adiós definitivo de “Cuéntame cómo pasó”, Ana Duato ha desvelado que TVE trabaja en “dos capítulos que son homenaje a 25 años. Es un homenaje muy bonito, para los espectadores primero, y para todos nosotros”. El aniversario se celebrará el próximo mes de septiembre. Se desecha, de momento, la idea de convertir en película la serie protagonizada por los Alcántara, la más longeva de la televisión española, con 23 temporadas.



“LOS DOMINGOS”, ANTES DE LOS GOYA

Movistar Plus+ estrena la película el 27 de febrero

La película de Alauda Ruiz de Azúa, premiada en los Feroz con 5 galardones, y 13 nominaciones a los Goya, llega a la plataforma un día antes de la gran gala del cine español. Es la historia de Ainara (Blanca Soroa), una joven de 17 años que manifiesta a su familia que se siente cada vez más cerca de Dios y que se plantea convertirse en monja de clausura. La noticia pilló por sorpresa a todos, incluida a su tía Maite (Patricia López Arnaiz), la más contraria a su decisión.

EL NUEVO PROYECTO DE SILVIA ABRIL

Presentará “I ara què?” en La 2Cat

Después de “caerse” como copresentadora de los Goya, una vez anunciado que Andreu Buenafuente prolongaría su baja médica, Silvia Abril tiene nuevo proyecto. Estará al frente de “I ara què?” (“¿Y ahora qué?” en castellano), programa que La 2Cat estrenará el próximo mes de marzo. Un híbrido entre talk show y late night, donde la sorpresa marca el ritmo de cada entrega. Y por allí pasarán perfiles diversos que permitirán conversaciones relajadas y poco previsibles.



La trayectoria de Edurne se repasará esta primavera en la cuarta temporada de “Acoustic Home”, en HBO Max.





El reparto de "Entre tierras 2", de izda. a dcha.: Ginés García Millán, Clara Garrido, Megan Montaner, Silvia Abascal y Rodolfo Sancho.

FESTIVAL DE MÁLAGA

LOS ESTRENOS TELEVISIVOS

El certamen se celebrará del 6 al 15 de marzo

Casi todas las televisiones aprovechan el Festival de Málaga, que se celebrará del 6 al 15 de marzo, para presentar sus novedades. Y en esta 29ª edición ya hay algunos títulos previstos. Atresmedia, por ejemplo, acudirá con la segunda temporada de "Entre tierras", serie que vuelve a protagonizar Megan Montaner y que llegará a atresplayer el 15 de marzo, antes de aterrizar en el prime time de Antena 3. Sus otras dos apuestas son "La Nena", la tercera entrega de la saga basada en el fenómeno literario creado por Carmen Mola, que protagoniza Nerea Barros y que ofrecerá atresplayer, y Disney+, en abril; y "Sidosa", la película documental de Eduardo Casanova. HBO Max, por su parte, oferta la cuarta temporada de "Acoustic Home", que esta primavera repasará la trayectoria de artistas como Edurne, Amaral o Rigoberta Bandini. También se preestrenará la serie "Si es martes, es asesinato", que se podrá ver en Disney+ desde el 31 de marzo; o "Millennial Mal", un cruce entre comedia universitaria y serie generacional, que tendrá su hueco en Filmin.



Alex García, Inma Cuesta y Ana Wagener, a la derecha, en una escena de "Si es martes, es asesinato", en Disney+ desde el 31 de marzo.



Lorena Iglesias protagoniza "Millennial Mal" para Filmin.



Vive en casa con tranquilidad

Las sillas salvaescaleras de VALIDA se adaptan a tu escalera y ocupan muy poco espacio. A cambio, te ofrecen seguridad y confort en cada desplazamiento dentro del hogar. Resuelve tus dudas sobre las sillas salvaescaleras y solicita tu presupuesto personalizado, sin ningún coste, llamando al número de teléfono 900 414 000 o visitando la web valida.es



Sedka Novias: la nueva era 2026

La nueva colección de Sedka Novias y Milla Nova incluye pureza de líneas, drapeados, encaje tridimensional, transparencias, hombros al descubierto, siluetas versátiles y vestidos que evolucionan con la historia de cada novia, construyendo un nuevo lenguaje de elegancia.

Descúbreles en sedkanovias.es

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Goldwell. Los tonos capilares de 2026

La guía de color de Goldwell convierte el cabello en un lienzo de sofisticación y personalidad con nuevas combinaciones que iluminan, enriquecen y dan estilo como el Espresso Martini Brunette: un castaño oscuro profundo o el rubio butter/champagne, rubios suaves y cremosos. Descúbrelos todos en goldwell.es



Colaboración Puma x Aston Martin

La fusión de energía de competición de alto octanaje y estilo urbano está presente en la nueva colección de la firma de deporte Puma con Aston Martin Aramco F1 Team. Con prendas esenciales para el día a día con una estética relajada y oversize formada por pantalones deportivos, polos y camisetas. puma.com

Cuidado bucal

ISDIN presenta su última innovación: Balene by Bexident, el primer cepillo dental del mercado que limpia la cara interna y externa de los dientes al mismo tiempo. Con ello se consigue una higiene dental diaria en tiempo record, ya que su mecanismo giratorio 180° es independiente del mango, permitiendo un cepillado dental ergonómico, eficaz y fácil de usar.

Descúbrelo en isdin.com





EL ARTE DE SER
BAZAAR



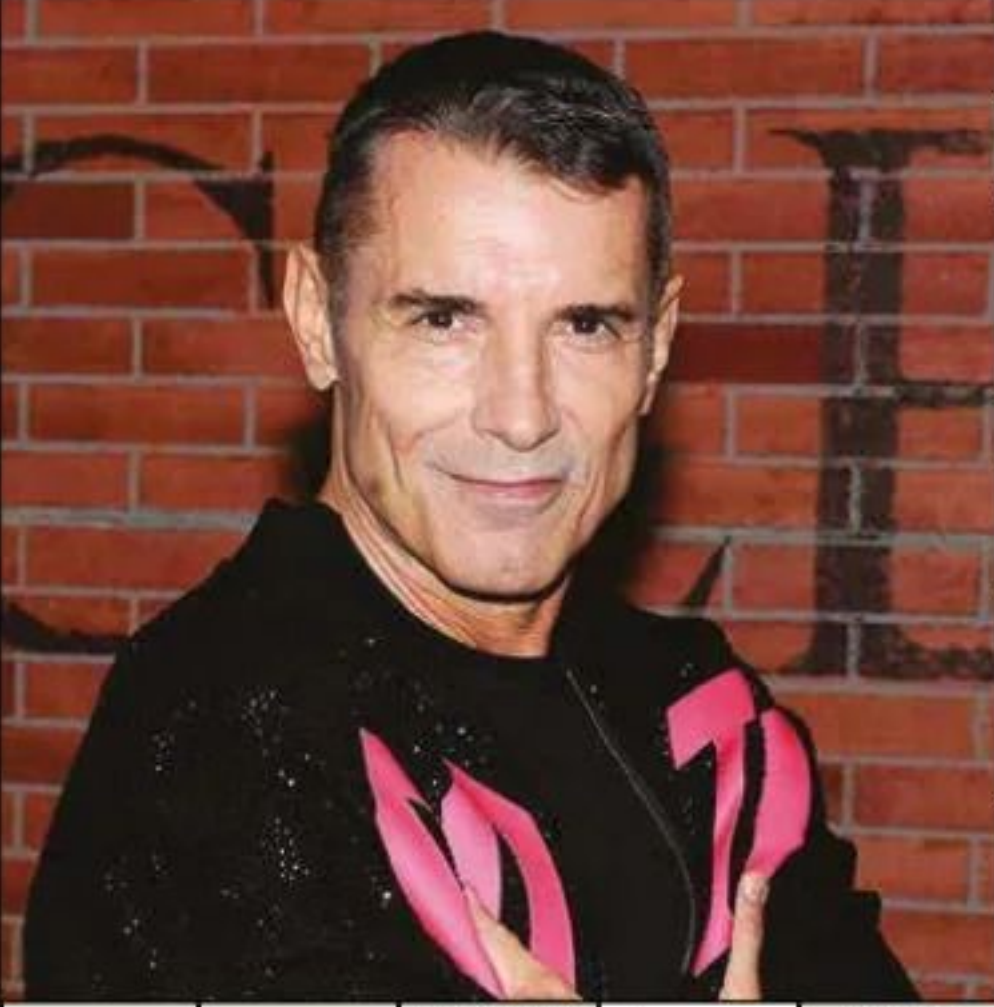
ESTE MES, DE REGALO
CREMA FACIAL
VALORADA EN 30 €

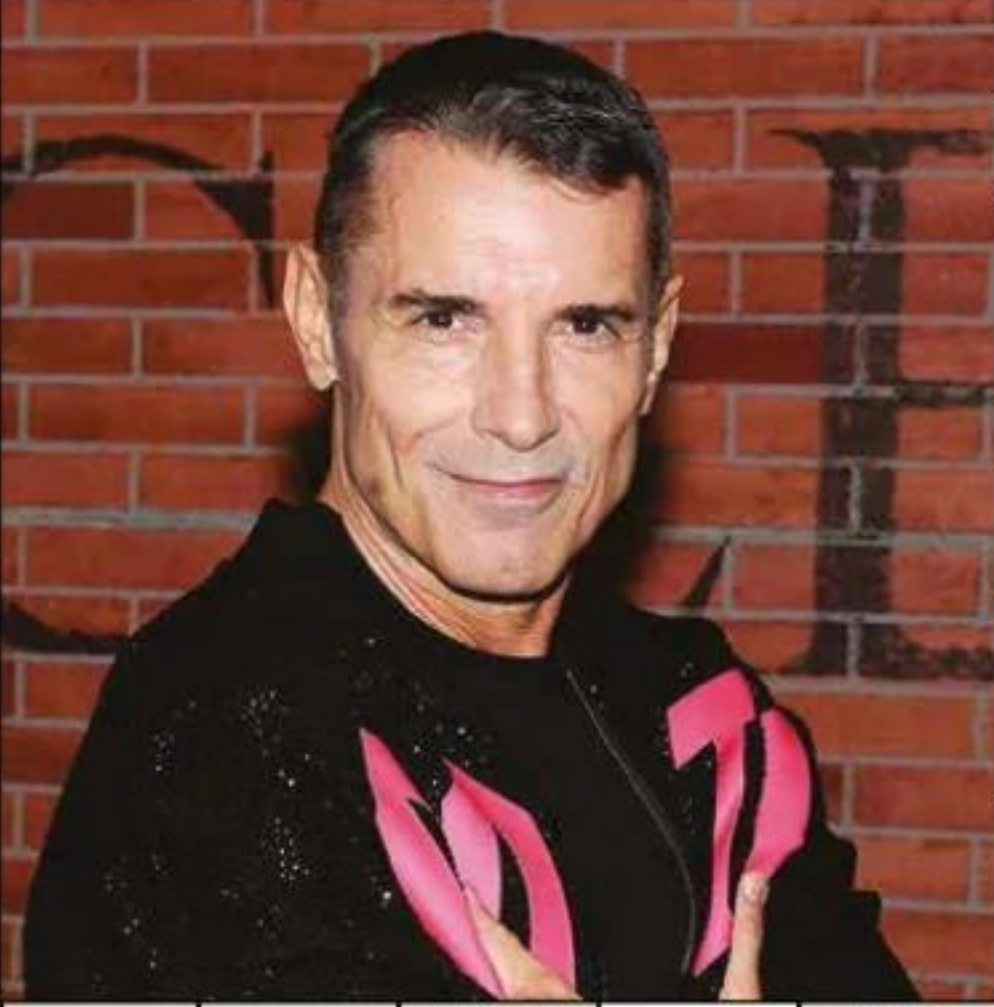
▼
VALQUER
LABORATORIES

REVISTA + REGALO
SÓLO 6,50 €

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

AUTODEFINIDO



				MÉDICO QUE TE DUERME	↓	METERSE EN EL BARRO	↓	BRAZOS DE LOS MOLINOS DE VIENTO	↓
				PIÑA TROPICAL					
				↓					
				ERIAL LLANO Y MUY EXTENSO		PRON. PERS. 2.ª PERSONA		PILLO	
				↓		↓		↓	
				POPULAR DEPORTE DE RAQUETA	→				
BEBIDA ESPIRITOSA	INTRODUCIR GÉRMENES EN EL CUERPO	PATADA DE UN BURRO	↓	VIRTUD TEOLOGAL	→	.../DC, BANDA DE HARD ROCK	→	FROTAR LIGERA- MENTE UNA SUPERFICIE	
	↓	VIVIENDA MUY GRANDE		POCO FRE- CUENTE (F.)	↓				
				CORTAR	→				↓
				ABREV. DE REAL ORDEN					
DINASTÍA MUSULMANA	→				↓	REMUEVE LA TIERRA	→		
PETICIÓN URGENTE						SENTIR CON LA MANO	↓		
			CARAS	→					
			CIERTA ESPECIA						
ARBUSTO DE PERÚ	→		↓	ESPIRACIÓN BRUSCA	→			GÉNERO LITERARIO	
				ADORN COLGANTE					
NÚMERO IMPAR	→			CARA DE UN POLIEDRO	↓			↓	
SÍMBOLO DEL CLORO				ANTE MERIDIEM					
		DOLENCIA	→	↓		MADERA PARA EXTERIORES		TERMINA- CIÓN VERBAL	→
		CANTA MEDIATE- RRÁNEO						ANTECEDE AL III	
DESPRO- PORCIÓN	→	↓				↓		↓	
A TODO ..., CON LUJO									PREF., POR UNO MISMO
				NOMBRE DE LETRA	→	SUFIJO DE MINERALES	→		↓
				AGENCIA DE ESPIONAJE		SITUACIÓN NORMAL			
VALER O COSTAR	ESTILO BARROCO	→		↓		REINO UNIDO	→		
	PRODUCTOR DE ONDAS					BEBIDA ALCOHÓLICA			
	↓		SU NOMBRE		LENGAJE COLOQUIAL	→	↓		
					PARTE DE UNA CIENCIA				
COL., MOLESTAR	→		↓		OTORGUÉ, REGALÉ	→		LEVANTA A ALGUIEN	
MENTIONE UN TEXTO					INDUMEN- TARIA	↓			
				LUGAR PARA COMBATE	→			↓	VIDEO- ARBITRAJE
PRODUCTO A BASE DE SOJA		... BOLÍVAR, MILITAR	→				RAYOS SOLARES	→	↓
		NOTA MUSICAL					27 ESTADOS EUROPEOS		
		↓		ASSOCIATED PRESS	→	EXPRESIÓN INFANTIL	→		
TELA BRI- LLANTE	→				LIMPIAR O ADECENTAR	→			

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

[illegible]

ABECÉ	CARO	FLOJERA	LIBERACIÓN	MOLESTO	TENSA
ALMACENERO	CARTILLA	FLORA	LLANTO	MONOTEÍSMO	TETUANÍ
ALMEJA	COJA	HIPERTEXTO	MANOPLA	MORAL	TRAMOYISTA
ANTIPÁTICA	ESLOVENO	INDECOROSA	MARRÓN	MOTA	TRATAMIENTO
BIOMASA	ESTRESANTE	JÓNICO	MAYESTÁTICO	PERFECTIBLE	TRETA
CALIBRADOR	ETÉREO	LANCE	MERCROMINA	PIEDRA	TRILLÓN
CAMARÓGRAFA	EXTRAVIADA	LESO	MESURA	SURTIR	

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

HORIZONTAL

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

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1 Falta de conocimiento | 6 Salar, salpimentar |
| 2 Abandono de una opinión | 7 Donde se mata ganado |
| 3 Cobrar fuerza una idea | 8 Musical, cadencioso |
| 4 Que es poco probable | 9 Llamada mediante ruegos |
| 5 Compromisos legales | 10 Poner un vendaje duro |

	1	2	6	12	6		4	3	1
2	10		12	10	11		7		
	3		8	7	1		11	8	8
		4	9		9		1	7	
	5		7	12	2		3	2	7
6	1	3		7	12		8		
	7	5	3	2	3		11	8	
8	5		4	7	9		7		
	9	6	12		7		3	10	6
10	11	1	10	3			4	3	8

CRUCIGRAMA

An 11x11 grid with columns and rows indexed 1 to 11. The grid contains 10 dark gray squares at the following coordinates (row, column): (2,6), (3,4), (4,7), (5,2), (6,5), (7,8), (8,3), (9,10), and (10,1).

Horizontal 1 Hace sonar el chotis al girar la manivela. 2 Cepilla la lana para hilarla. Libro para archivar imágenes. 3 Emplea, gasta. Trabajadoras. 4 País de América Central. Indivisible por dos. 5 Insecto amarillo con fajas. 600, en números romanos. 6 Comentario al pie de página. Cualquier tipo de competición. 7 Unir, enlazar tres ramales. Unidad de memoria. 8 Pronombre de la tercera persona. Parte de una vía pública. 9 Cristales pequeños para el baño. Fragancia, perfume.

Vertical 1 Viajeros de un autobús o coche. 2 Completamente llena. Adorno en el borde de algo. 3 Rojo, encarnado. 4 Audiodescripción. Información anticipada. 5 Modelo de apellido Campbell. Ruido de un golpe. 6 Ser suficiente para algo. 7 Parte de la cocina. Churro grueso. 8 Ocupar un espacio. Antónimo de venir. 9 El segundo río más largo de España. Falto de valor legal. 10 Natural de un país de África central. 11 Autoridad sanitaria. Serpiente venenosa.

CRUZADA

4 LETRAS:

ADÁN
ALZA
AMOR
ARAR
ARIA
BLOG
BULO
CLAN
CUAL
KILO
LAÚD
LEAL
OÍDO
ORAR
ORCO
PASE
PINO

SARI

SLIP

SOEZ

SPOT

TALO

TEST

TROL

5 LETRAS:

CENIT
CLARA
DUCHO
PARED
PROSA
RUIDO
SALÓN
UFANA

6 LETRAS:

ANORAK
ATRAER
CALIMA
CATETO
CHOLLO
ESCOASO
NOGADA
ORINAL
VOLTEO

7 LETRAS:

APOCADO
DERRAPE

8 LETRAS:

ACARREAR
EVOCADOR

PALENQUE

ROSALEDA

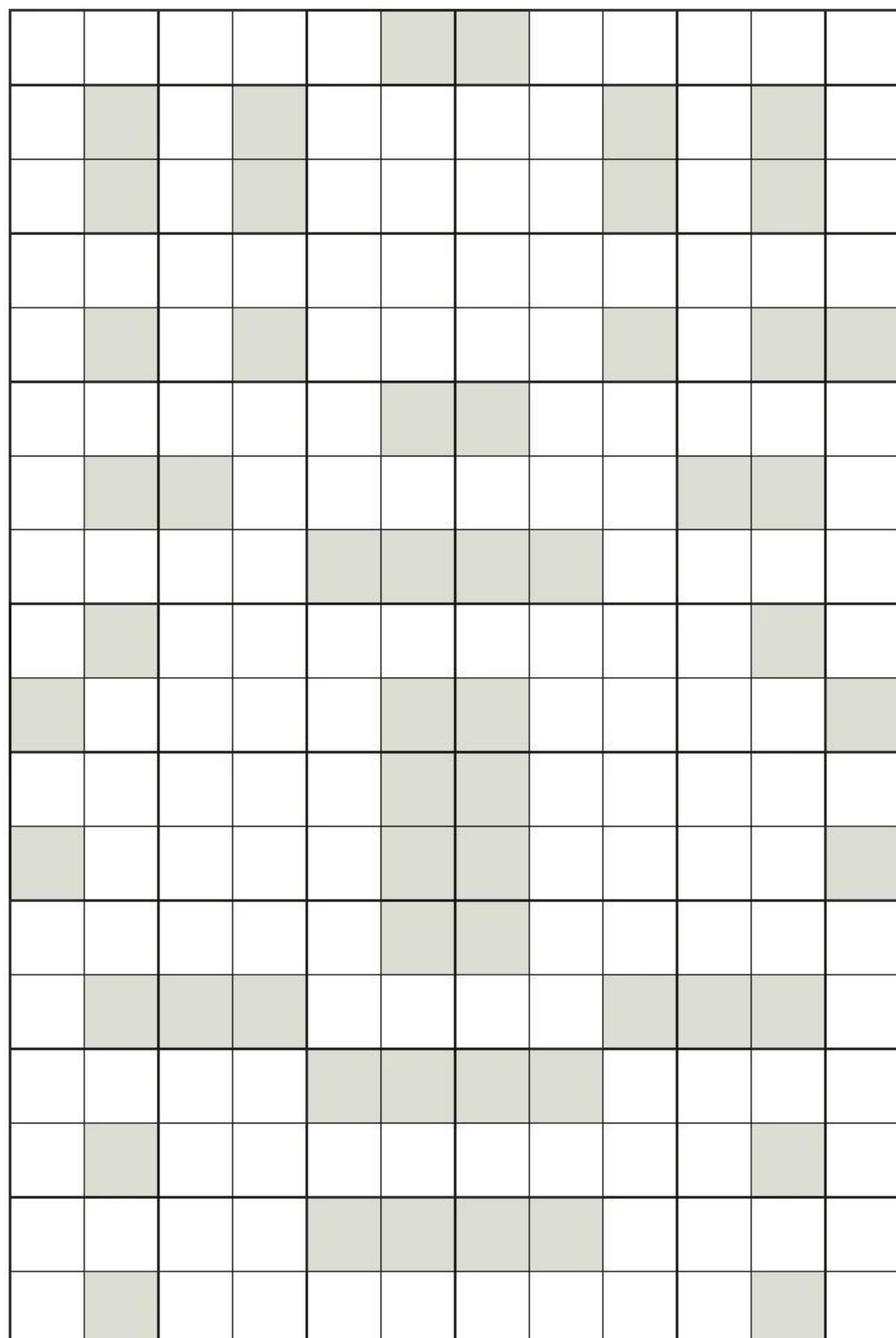
TORNASOL

9 LETRAS:

USUCAPIÓN

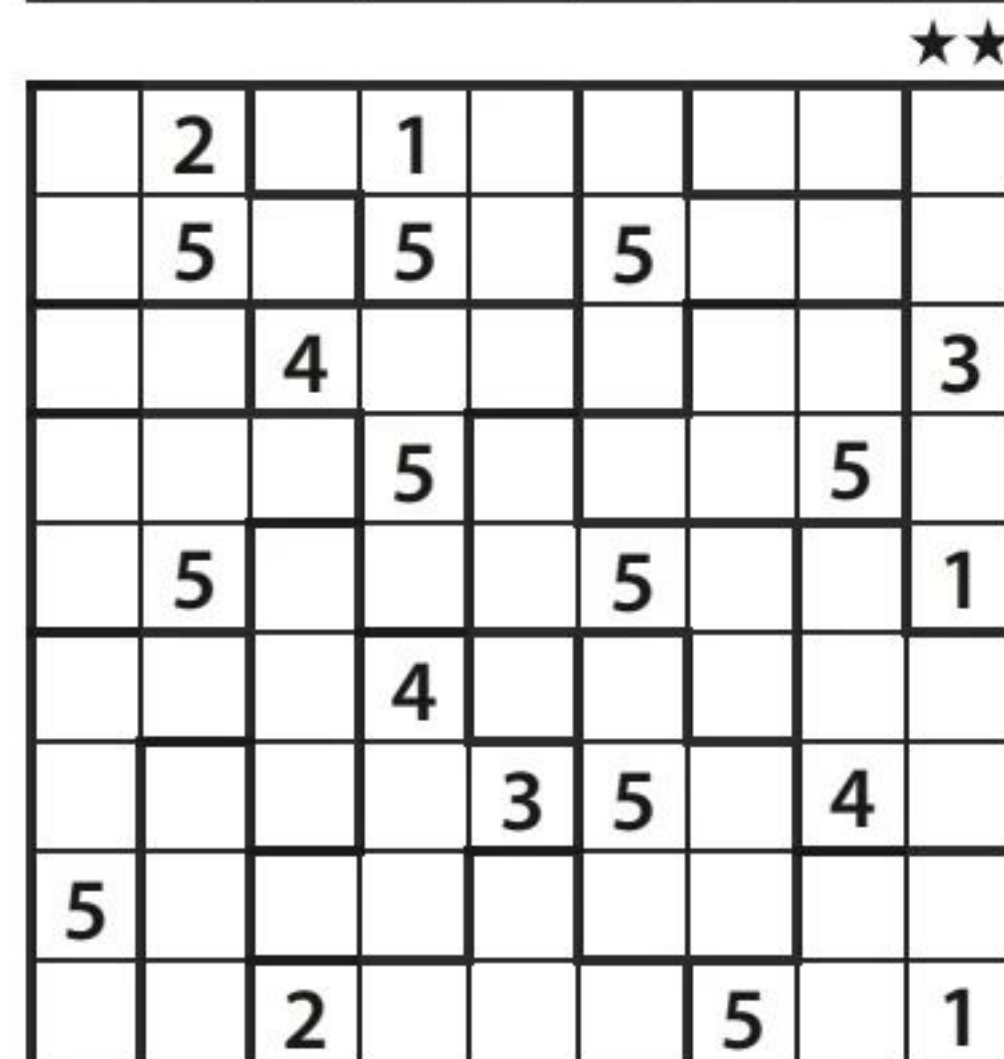
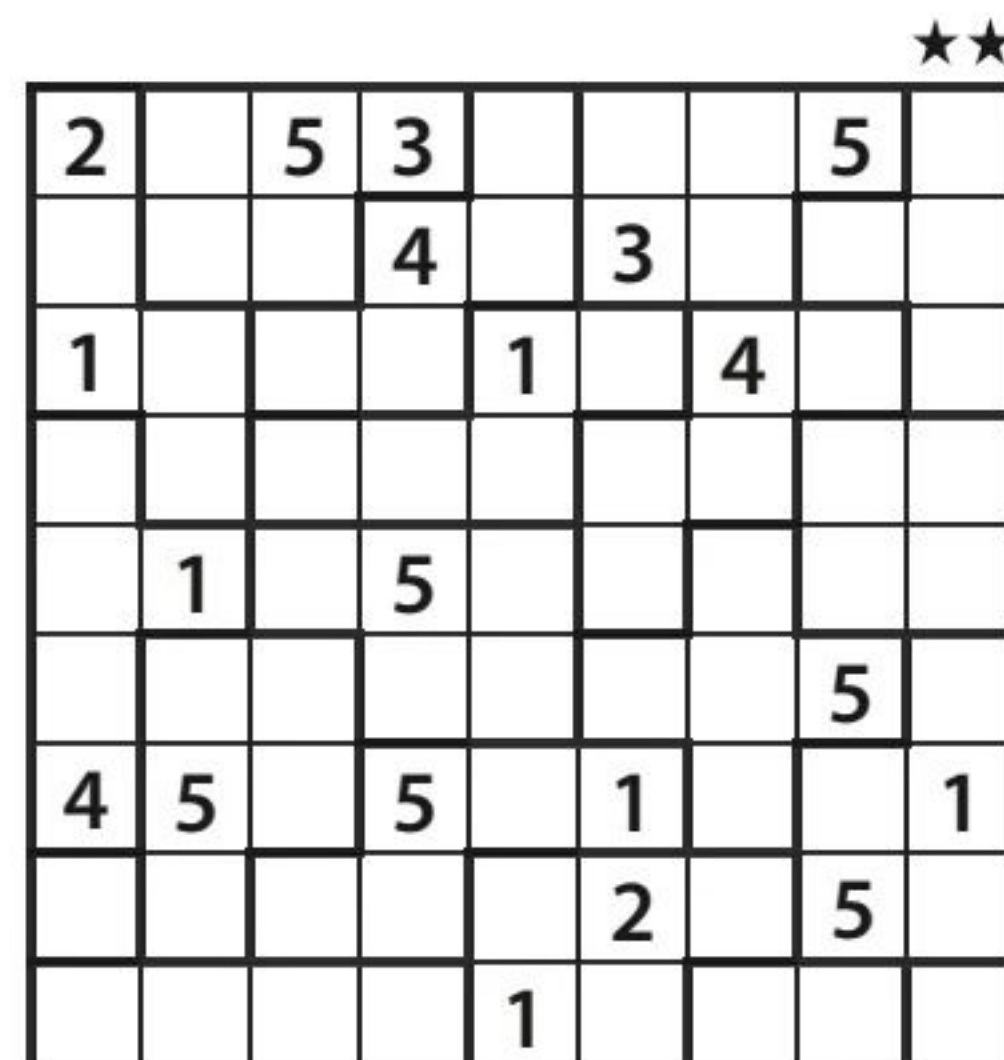
12 LETRAS:

CHASCARRILLO



TECTONIC

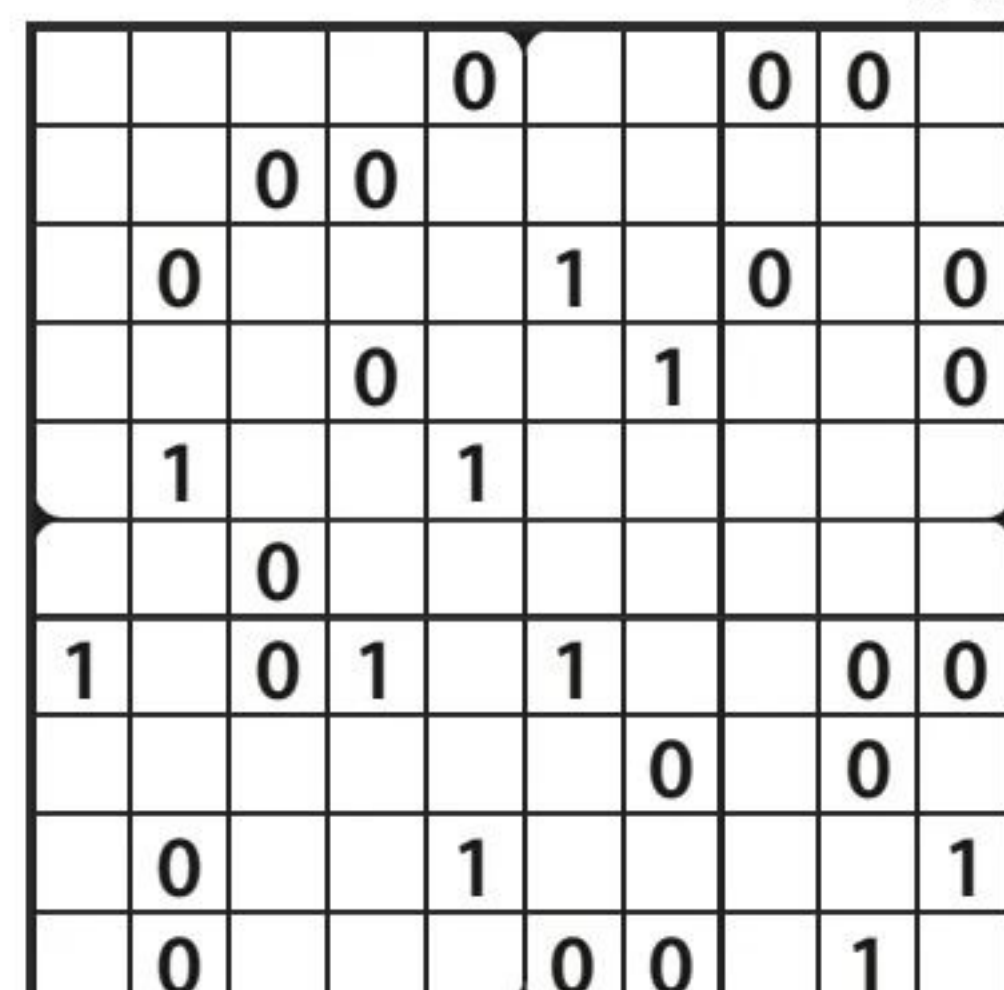
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

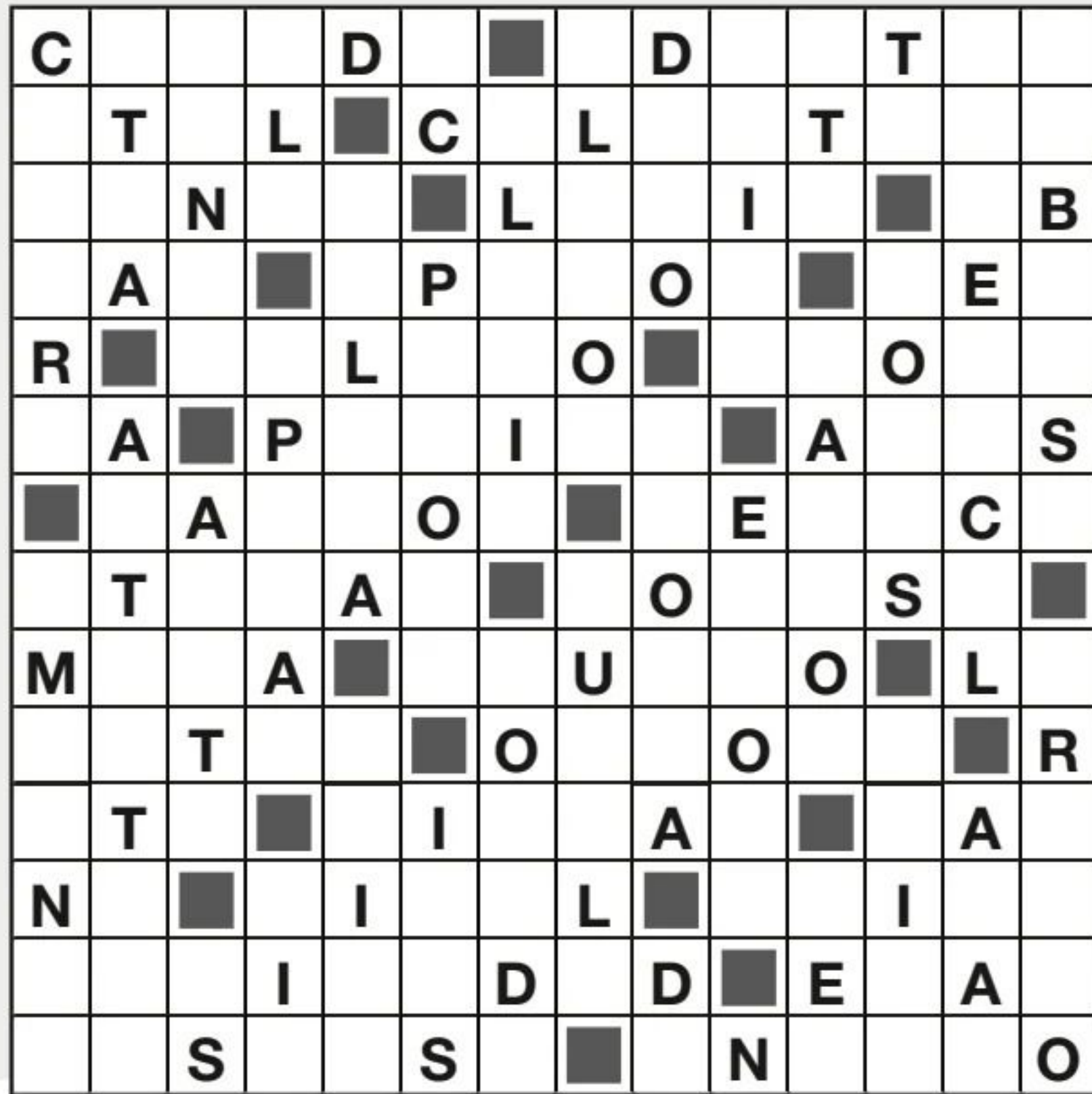
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

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



COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



Horizontal 1 Años cumplidos (4). 2 Flaco, enjuto (6). 3 Tema de una obra (6). 4 Alcahueta (9). 5 Malo en inglés (3). 6 Producto desinfectante (5). 7 Sílabas sin acento (6). 8 Nocivo para la salud (6). 9 Deseosa (5). 10 Anteojo del arma de fuego (4). 11 Manifesté regocijo (3). 12 Planta umbelífera (4). 13 Endemoniada (6). 14 Adecuar (7). 15 Pronombre personal neutro (2). 16 Licor del *spritz* (6). 17 Del hombre (5). 18 Inútil, innecesaria (6). 19 Que raspa (6). 20 Indica inferioridad (5). 21 Col., billete de mil pesetas (6). 22 Baja, desciende (3). 23 Recto (6). 24 Muy mojada (6). 25 Hombre muy guapo (5). 26 Sufijo de gentilicios (3). 27 Áspero al tacto (7). 28 Sándwich italiano (6). 29 Símbolo del *gigabyte* (2). 30 Que produce provecho (4). 31 Conjunción copulativa (2). 32 Conjunto de tareas (9). 33 Artista sobresaliente (5). 34 Expresión para animar (2).

Vertical 1 Sarcasmo, burla (6). 2 Afligir, desolar (6). 3 Avinagrada (5). 4 Voz al teléfono (3). 5 Arco de colores (4). 6 Perder fuerza el viento (7). 7 Candoroso, inmaculado (9). 8 Pronombre personal (2). 9 La mayor arteria del cuerpo (5). 10 Trabajosa, costosa (6). 11 Símbolo del actinio (2). 12 Percibes (3). 13 Creativa (9). 14 Peseta (3). 15 Preferir para un fin (6). 16 Fue el primer hombre (4). 17 Sigla de Tribunal Supremo (2). 18 Entregué (2). 19 Famosa marca de chocolate (5). 20 Sin religión (f.) (4). 21 Abandono (4). 22 Banda, tira (6). 23 Licores de caña de azúcar (5). 24 Alberga, cobija (5). 25 Ventilado un tejido (6). 26 Parte del avión (6). 27 Valladolid (6). 28 Ruido, rumor (6). 29 Colérico (7). 30 Caminatas (6). 31 Graciosa, aguda (6). 32 Árbol de la aceituna (5). 33 Sala lujosa de un aeropuerto (3). 34 Reunión de jefes de Estado (6).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

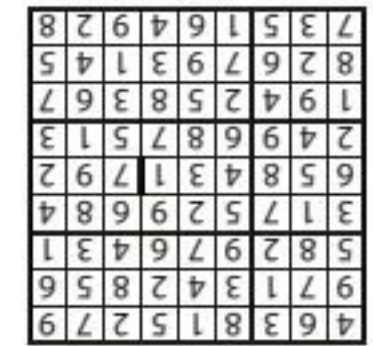
D G E N G Z C U
J H O D J E A M
P A L P R H W K
C V R T W N V T
K B L I Ñ U Ñ S

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

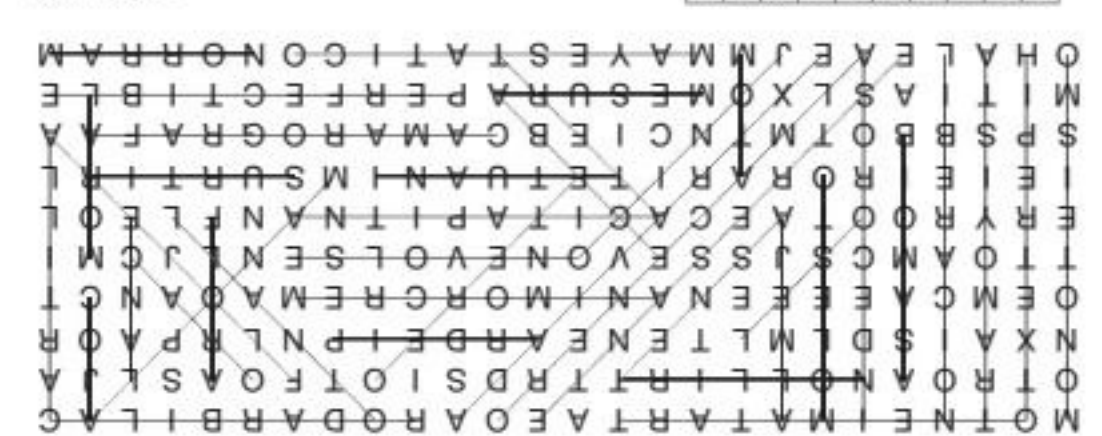


BINARIO



SOPA DE LETRAS

asistencia



HORIZONTAL



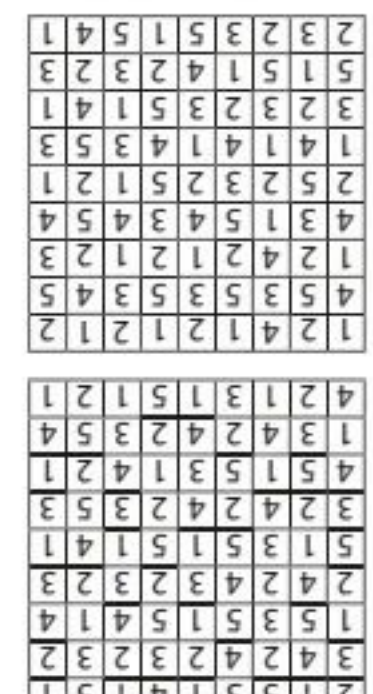
CRUCIGRAMA



CRUZADA



TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

siqwoz

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

DE PRIMERO

Chilaquiles rojos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 tortillas de maíz
- 100 g de queso fresco
- 6 rabanitos
- 2 dl de salsa de tomate
- 1 dl de caldo de verduras
- 1 manojo de cilantro fresco
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta negra

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. **CALORÍAS:** 280 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 20-40 min

**PASO 1**

Poner en un bol la harina con el chile en polvo, el comino, el ajo, el orégano y un poco de sal. Colocar una cazuela al fuego con tres cucharadas de aceite de oliva y cuando esté caliente añadir la mezcla de harina y especias. Remover con cuchara durante menos de un minuto.

**PASO 2**

Añadir el caldo de verduras mientras removemos con energía para que no se formen grumos. Remover durante cinco minutos antes de añadir la salsa de tomate. Mantener otros cinco minutos mientras la salsa espesa.

**PASO 3**

Limpiar y cortar los rabanitos en rodajas. Desmenuzar el queso fresco. Picar el cilantro. Añadir a la cazuela los chips de tortilla de maíz y mantener al fuego hasta que se empiecen a ablandar. Retirar del fuego y añadir cilantro, queso y rabanitos. Servir.



Desayuno

En México es habitual tomar chilaquiles para el desayuno del fin de semana, es el “desayuno de los campeones”, aunque se pueden tomar a cualquier hora. Pueden ser rojos o verdes, dependiendo del color del chile empleado



DE SEGUNDO

Milanesa al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de filetes de babilla
- 2 huevos
- 120 g de pan rallado
- 1 baguette
- 8 lonchas de queso mozzarella
- 1 aguacate
- 100 g de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- perejil fresco
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta

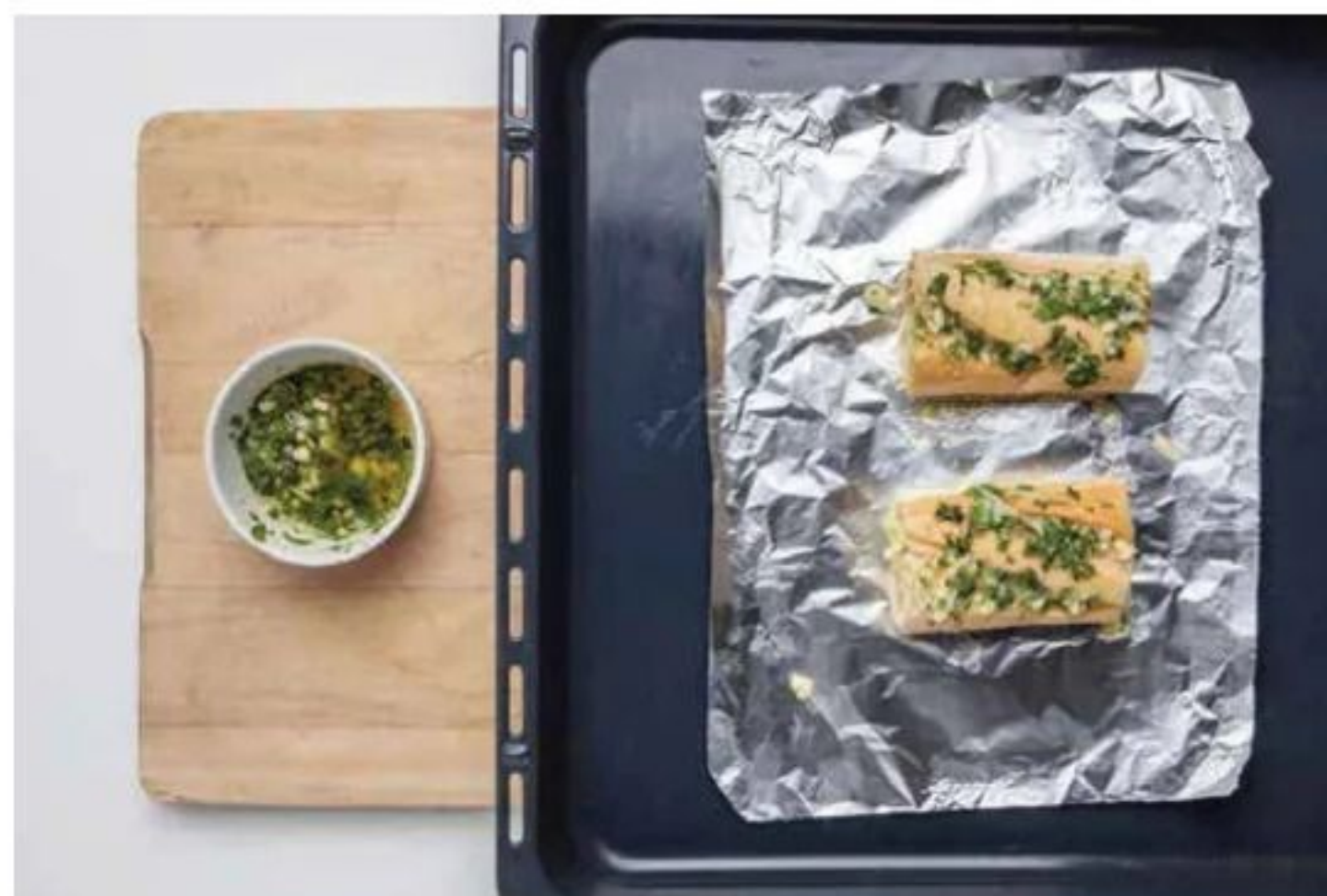
PRECIO POR PERSONA: 4 € aprox. CALORÍAS: 350 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Precalentar el horno a 190 °C. Cortar la carne en rectángulos similares de tamaño. Salpimentar, pasar por los huevos batidos y por pan rallado. Poner una sartén al fuego con aceite de oliva y freír la carne empanada hasta que se dore. Retirar a papel absorbente.

**PASO 2**

Cortar la baguette en cuatro trozos y extraer la miga. Pelar y cortar el aguacate en láminas. Envolver cada trozo de carne con unas láminas de aguacate y dos lonchas de queso mozzarella. Introducir la carne en la baguette.

**PASO 3**

Poner en un bol los ajos pelados y picados, perejil picado, el queso parmesano y la mantequilla derretida. Remover. Poner la baguette rellena sobre un trozo de papel de aluminio y pintar con la mezcla obtenida. Cerrar la baguette con el papel de aluminio y meter al horno precalentado 7 minutos. Servir caliente con el queso todavía derretido.



Origen italiano

Como indica su nombre, Milán es el origen de esta carne empanada y frita, pero es uno de los platos típicos de las cocinas argentinas y uruguayas. Aquí lo versionamos sirviéndolo en pan





DE POSTRE

Pomelo con almíbar

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 pomelos rosas
- 1 limón
- hojas de menta
- 30 g de azúcar blanquilla
- 30 g de piñones
- 2 yogures griegos

PRECIO POR PERSONA: 1 € aprox. CALORÍAS: 250 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Hacer zumo del limón y sacar unas tiras de su cáscara. Poner un cazo al fuego con 1 dl de agua, el zumo, las tiras de cáscara, unas hojas de menta y el azúcar. Mantener a fuego hasta que se disuelva el azúcar y se forme un almíbar. Retirar y dejar enfriar.



PASO 2

Pelar los pomelos quitando la parte blanca y cortar en rodajas finas. Poner en una bandeja y cubrir con el almíbar.



PASO 3

Poner una sartén a fuego medio-bajo con los piñones y remover hasta que se empiecen a tostar. Retirar. Servir el pomelo bañado en almíbar, el yogur y espolvorear con ralladura de limón.

EL NÚMERO DE LA MODA



VALORADO EN
95€

ADEMÁS, DE REGALO
EL SÉRUM MÁS DESEADO

Hidrata, protege y rejuvenece la piel

**ELLE + FASHION BOOK
+ REGALO**

6,95 €

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

KUO'S
PROFESSIONAL

YA EN TU KIOSCO



Emma Stone, nominada como productora y actriz protagonista por "Bugonia", de Yorgos Lánthimos, con un diseño tipo esmoquin en negro de Julie de Libran.



Benicio del Toro aspira a Mejor Actor de Reparto por "Una batalla tras otra", filme de Paul Thomas Anderson con 13 nominaciones.



Rose Byrne opta al Oscar a Mejor Actriz Protagonista por "Si pudiera, te daría una patada". La australiana llevaba pantalón carrot, top asimétrico y zapatos blancos, todo firmado por Bottega Veneta.

PREMIOS OSCAR

las estrellas del cine calientan motores para la gala

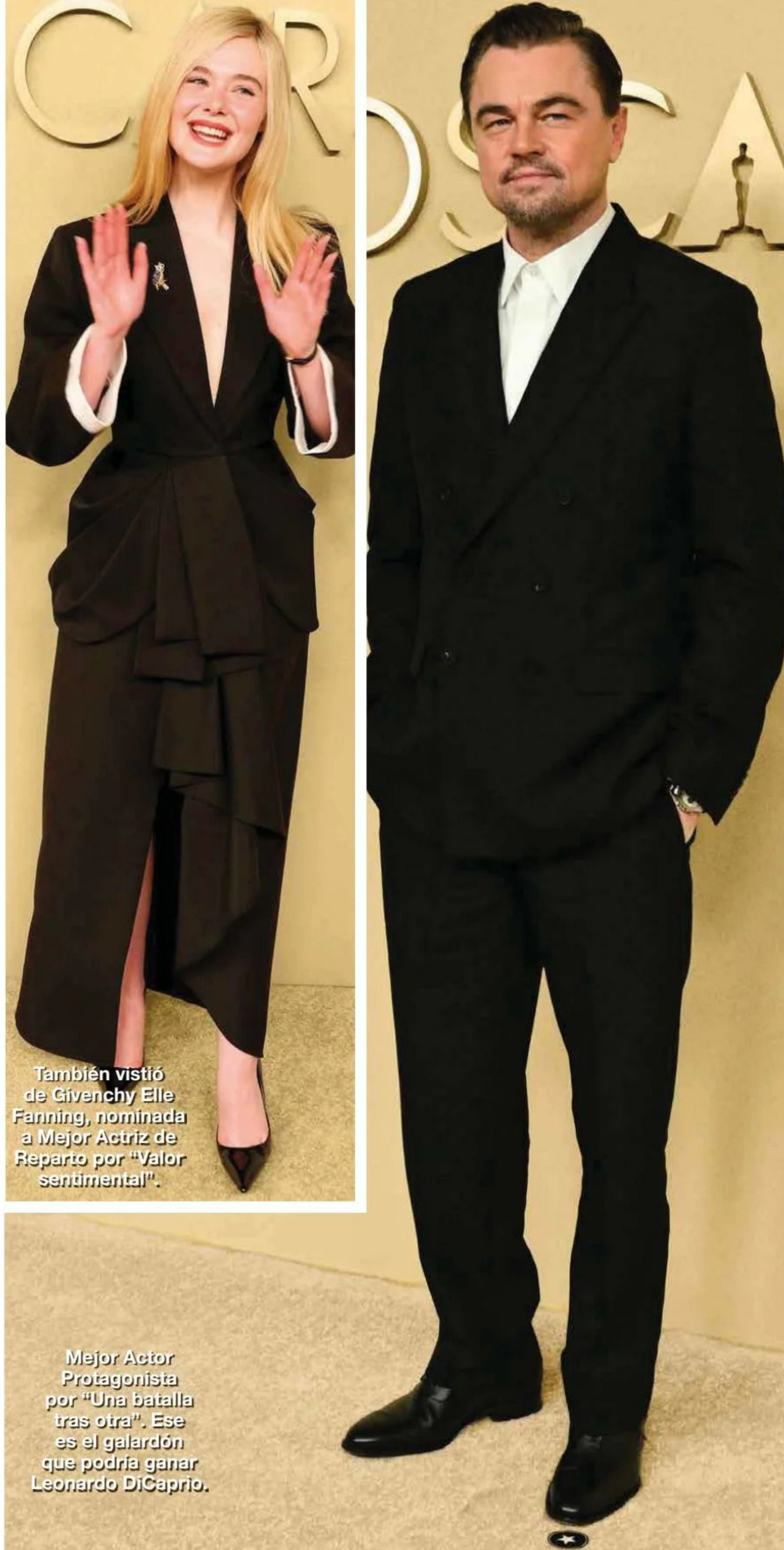


Timothée Chalamet va a por la estatuilla a Mejor Actor Protagonista por "Marty Supreme". Iba con un traje en azul noche de Givenchy.



También vistió de Givenchy Elle Fanning, nominada a Mejor Actriz de Reparto por "Valor sentimental".

De Emma Stone a Leonardo DiCaprio, pasando por Oliver Laxe, se reunieron con el resto de nominadas y nominados de la 84ª edición, que se celebrará el próximo 15 de marzo.



Mejor Actor Protagonista por "Una batalla tras otra". Ese es el galardón que podría ganar Leonardo DiCaprio.



Kate Hudson puso la nota de color con un vestido rojo de Lanvin, guantes de cuero negros y zapatos bicolor. Está nominada a Mejor Actriz Protagonista por "Song Sung Blue". Habrá que ver cómo acude al Dolby Theatre de Los Ángeles.



Ethan Hawke opta al Oscar a Mejor Actor Protagonista por "Blue Moon".

Como en los Goya, en los Oscar hay un previo, en este caso un almuerzo en Beverly Hills, el 10 de febrero. Se reunieron la mayoría de los nominados en la 98ª edición de los premios de la Academia de Cine de Hollywood, que se entregarán el próximo 15 de marzo, con el filme "Sinners" como favorito, con 16 nominaciones. Tirando para casa, destacamos la presencia de Oliver Laxe, director de "Sirat", que representa a España y aspira a dos estatuillas: Mejor Película Internacional y Mejor Sonido. Muy comentado ha sido su encuentro con Jacob Elordi,



El director Steven Spielberg busca un reconocimiento como productor de "Hamnet".



Jacob Elordi, con un outfit de Valentino, posible Mejor Actor de Reparto por "Frankenstein".



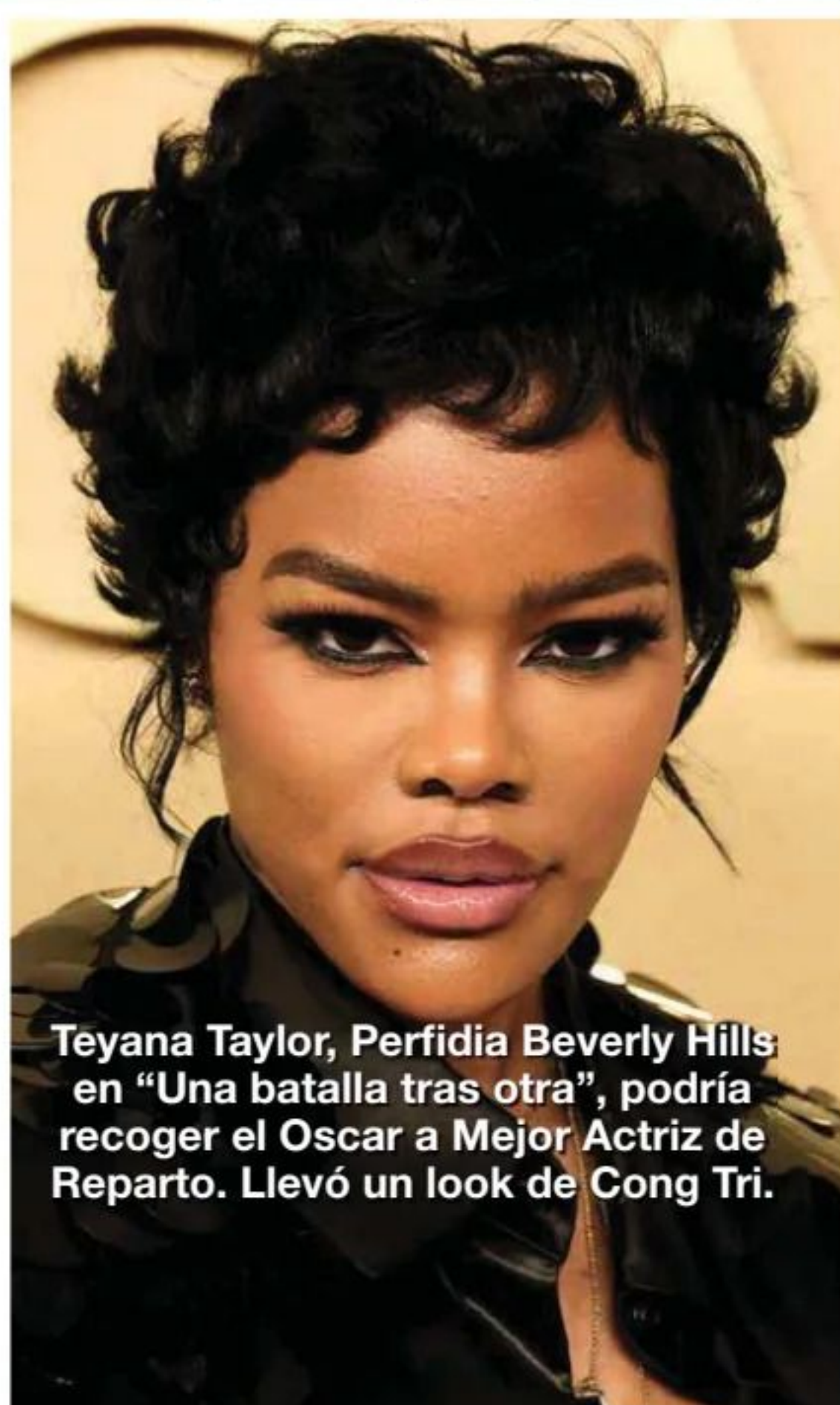
Representante **ESPAÑOL**

El director gallego Oliver Laxe podría traerse a España dos estatuillas: Mejor Película Internacional y Mejor Sonido para "Sirat".

australiano de familia paterna vasca, quien le contó al realizador gallego lo mucho que le había gustado su trabajo.

El intérprete opta a Mejor Actor de Reparto por "Frankenstein". En plena promoción de "Cumbres borrascosas" debuta en unos galardones a los que aspiran "veteranos" como Leonardo DiCaprio, quien ya ganó el de Mejor Actor Protagonista por "El Renacido", y ahora aspira a otro por "Una batalla tras otra"; o Emma Stone, con dos estatuillas y que podría ganar otras dos como productora y protagonista de "Bugonia".

DM/Agencias



Teyana Taylor, Perfidia Beverly Hills en "Una batalla tras otra", podría recoger el Oscar a Mejor Actriz de Reparto. Llevó un look de Cong Tri.

Gente con estilo



La presentadora catalana luce un kimono de seda de la firma María Volare, 269 €.



PRESENTADORA Y MODELO

ELSA ANKA

**“Me sorprende
haberme enamorado
tan rápido”**

La modelo y presentadora catalana hace balance de sus cuarenta años de profesión y nos cuenta cómo se enamoró en Marruecos de Santiago Tejedor.

Ahora sí que está enamorada y lo dice a los cuatro vientos. Elsa Anka parece una quinceañera y eso que acaba de cumplir sesenta años. Confiesa que está en una etapa de serenidad, disfrutando de la vida. Un viaje que hizo a Marruecos a finales del año pasado, le ha traído la felicidad. Allí conoció al hombre que hoy ocupa su corazón: Santiago Tejedor. Aunque el catedrático de Periodismo es más joven que ella, dice que eso no le importa. Cuando le conoció tuvo claro que era el hombre con el que quería estar y rompió con su anterior pareja, con quien llegó a tener planes de boda.

“He sido una privilegiada por mi carrera de modelo, porque he conocido mundo”

-Por ti no pasan los años.

-Acabo de cumplir 60 años y yo desde siempre me he querido cuidar. Con 17 años buscaba en Barcelona un sitio para poder hacer pesas. El concepto de gimnasio que hay ahora no lo había antes. Yo veía con mi padre los deportes y siempre quise ser deportista.

-¿Y por qué no fuiste deportista?

-Porque en mi casa no estaba bien visto y lo que mis padres querían era que estudiase.

-Bueno, fuiste modelo.

-En mi casa no gustó nada. Ahora cuando han pasado tantos años, cuarenta, considero que he sido una privilegiada porque he podido conocer mucho mundo. Y me ha servido para saber dónde estoy ahora emocionalmente. ▶

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





“Estoy serena, tranquila y feliz, viviendo el presente, que es un auténtico privilegio”

► **-¿Y dónde estás?**

-La vida es una evolución continua, pero con sesenta años estoy en el lugar con el que siempre había soñado. Estoy en un momento de serenidad. Estoy serena, tranquila y feliz viviendo el presente, que es un auténtico regalo. En diciembre hice un viaje que me ha cambiado la vida.

“Hoy en día cuesta mucho mantener una relación y es una tontería seguir en algo por obligación”

-¿Qué viaje?

-La Universidad de Periodismo de Barcelona me invitó a un viaje a Marruecos, que se llama “Maktub”. Fue un viaje transformador. La traducción al castellano es “Todo está escrito”. Allí me di cuenta de que la vida tiene sus propios planes y tiempos.

-¿Fue dónde conociste a Santiago?

-Sí, porque él era quien lo organizaba. Me sorprende que me enamorara tan rápido.

-Tenías planes de boda con tu ex, que os habíais dado otra oportunidad. ¿La segundas oportunidades no son buenas?

-En mi caso desde luego que no.

-¿Y no te apetecía estar una temporada sola?

-Es que las cosas pasan porque están escritas.

-¿El amor se ha portado bien contigo?

-Yo creo que sí. He sabido dejar lo que no quería. Hoy en día cuesta mucho mante-

ner una relación y es tontería seguir algo por obligación. No te voy a mentir, siempre cuesta dejar una relación.

-¿Cuesta más dejar o que te dejen?

-Las dos situaciones son muy difíciles. Cuando te dejan es más doloroso porque te rasga.

-Santiago es más joven que tú. ¿Pensabas en enamorarte de alguien más joven?

-Es algo que no se piensa, pero depende de la juventud de la que estemos hablando. Los hombres tienen mucho más claro y no tienen prejuicios de enamorarse de mujeres infinitamente más jóvenes. Es algo que no juzgo. Las mujeres de mi entorno sí podemos tener prejuicios a enamorarnos de alguien más joven por lo que pueda pensar la gente. El amor es el amor y no hay que darle más vueltas. Yo creo que te conectas a un alma.

“Me arrepiento de no haber confiado en mí en mucha más ocasiones y no arriesgar más”

-¿Te molesta cumplir años?

-Cumplir años es una bendición. Y te lo digo porque yo perdí a mi hermana hace catorce años, cuando no le tocaba. Lo bonito es vivir más años con todas tus facultades.

-Llevas 40 años trabajando. ¿Te arrepientes de algo?

-Seguramente de no haber confiado en mí en muchas más ocasiones y de no arriesgar más.

Elsa lleva un corpiño de Milla Nova, 1.700 €; pantalón de Palazzo Blanco by Sedka Novias, 900 €, y zapatos de Latouche, 110 €. En la otra página, la presentadora luce un vestido de Bimba y Lola, 99 €, y anillo de Carolina Herrera, 145 €.



Elsa viste un chaleco y jersey de Zara, 69 € y 49 €, y pantalón de Massimo Dutti, 79 €. En la otra foto, la catalana luce top y pantalón de Adolfo Domínguez, (c.p.v.), y zapatos de Lafouche, 110 €.



► **-¿Cuál es tu asignatura pendiente?**

-Pues igual haberme dedicado más a la faceta de actriz. No sé por qué está mal visto que una modelo sea actriz. Fíjate que a la inversa es algo que no está mal visto. Muchas actrices acaparan las revistas de moda.

-¿Aceptarías un trabajo de actriz?

-Claro que sí. Pero reconozco que me tendría que reciclar porque hace tiempo que no hago un papel.

-¿Te molesta que se te ponga la etiqueta de "Madre de Lidia Torrent"?

-Me hace gracia. Ella durante mucho tiempo tuvo la etiqueta de "Hija de". Estoy muy orgullosa de ella, porque es una

gran profesional y se lo está ganando a pulso. Estoy muy conectada con mis dos hijos.

-¿Qué tal la faceta de abuela?

-Me encanta. Me gusta malcriarla.

-¿Te volverá a hacer abuela?

-No está en sus planes de momento, porque está centrada en su trabajo. La maternidad te marca muchos los tiempos profesionalmente. Mis hijos, por ejemplo, se llevan seis años.

Daniel I. Carande

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Idoia Vitas

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Alberto Cerdán

Agradecimientos: Marte, Universo de Bienestar. Calle de Juan Hurtado de Mendoza, 17. Madrid.

Telf.: 690 744 096.

www.martemadrid.com

"Estoy muy orgullosa de mi hija Lidia, porque es una gran profesional y se lo está ganando a pulso"



Mis secretos al descubierto

Antes de irme a la cama...

El truco es irte siempre con la cara limpia, aunque no siempre lo he hecho. Intento no complicarme demasiado y no tener demasiados potingues.

Tu perfume...

Uso pocos perfumes. El último que he usado es uno de Prada que me regaló mi yerno.

Mi producto de belleza ideal...

Un buen sérum.

Voy a la peluquería cada...

Cada 12 días para ponerme tinte de plantas naturales.

Ejercicio...

Intento que sea a diario, pero llevo un año sin poder hacer pesas porque me operé del hombro.

Los favoritos de Elsa Anka



Sérum facial de NAD, 16,95 €.

Brocha bronceadora de Lov'yc, 3,50 €.



Proteínas veganas de Protein, 37,50 €.



Complemento alimenticio de NAD, 45,95 €.



CITA EN...

Quedamos con Elsa en Marte, un exclusivo centro de masajes de Madrid. Mediante una colección de masajes tradicionales e innovadores, han creado un universo donde cuidar de nuestra mente y cuerpo en un mismo lugar. Un centro de tranquilidad en pleno corazón financiero de la capital, donde su personal te mima y te hace olvidarte del estrés.



Doña Sofía iba de negro, aunque alegró su outfit con una bufanda de cuadros.



Este edificio cuenta con placas solares financiadas gracias a la **FUNDACIÓN REINA SOFÍA** y la colaboración de Caser Seguros.

10 de Febrero de 2026

DOÑA SOFÍA reaparece con una sonrisa

La reina emérita ha retomado su agenda oficial después de la muerte de su hermana Irene de Grecia.

Ha pasado por momentos difíciles en lo personal, con la muerte de su queridísima hermana Irene de Grecia, el pasado 15 de enero, pero Doña Sofía sabe que el oficio de reina, en su caso emérita, es sacrificado y tiene obligaciones, que retomó el 11 de febrero. Siempre con una sonrisa, la

madre de Felipe VI acudió al Banco de Alimentos de Bizkaia. Iba de negro, pero alegró un poco su outfit con una bufanda de cuadros. Este jueves 19 de febrero retomará un acto que tenía previsto en Canarias, cuando lo dejó todo por el empeoramiento de su hermana.

Agencias



Con los responsables del Banco de Alimentos de Bizkaia, que repartió 2,6 millones de kilos de comida en 2025.

UNA PRIMAVERA LLENA DE COLOR



DE REGALO, MAKE-UP
para estar siempre perfecta



Elige el tuyo

MUA
MAKEUP
ACADEMY

REVISTA +
COSMÉTICO:
SÓLO
4,75 €

**PRÍNCIPE GUILLERMO
DE INGLATERRA**

**CHUTA UN PENALTI
EN ARABIA SAUDÍ**

Mientras Kate se quedaba en Reino Unido, el príncipe Guillermo estuvo de visita oficial a Arabia Saudí, para fortalecer vínculos entre ambos países. Una de sus actividades consistió en participar en una sesión de entrenamiento con el equipo juvenil nacional femenino de fútbol, en Riad. Allí demostró que está en forma, que el deporte no se le da mal y hasta se atrevió a chutar un penalti.



MARTA LUISA DE NORUEGA

**MUERE SU SUEGRA,
LA MADRE DE DUREK VERRETT**

Veruschka Urquhart, madre del chamán Durek Verrett, marido de la princesa Marta Luisa de Noruega, ha fallecido en Nueva York a los 82 años.

El yerno de los reyes Harald y Sonia de Noruega era el mayor de sus cinco vástagos y no tenía trato con ella, sobre todo desde que dijera que su hijo le había “comido la cabeza” a la princesa noruega. También aseguró que Durek era “peligroso”.



KATE MIDDLETON

**VUELVE A GANARSE
EL CARIÑO DE LOS NIÑOS**

Mientras el príncipe Guillermo estaba en Arabia Saudí, Kate Middleton siguió con su agenda en Reino Unido. Así, estuvo en Castle Hill Academy, una escuela primaria de Londres, comprometida con el desarrollo integral y el bienestar emocional de su alumnado, que la recibió con mucho cariño. Lució una blazer de Petar Petro (1.390 €).



HAAKON DE NORUEGA

REAPARECE EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE INVIERNO

Con la princesa Mette-Marit salpicada por el "caso Epstein" y el procesamiento por varios delitos a Marius Borg, el primogénito de su esposa, el heredero de Noruega animó a los deportistas nórdicos en la cita de Milán-Cortina. Una manera de desconectar y reforzar con su presencia el papel de la monarquía en el país escandinavo, que pasa por su peor momento.



RANIA DE JORDANIA

DE VIAJE A LA INDIA

La mujer del rey Abdalá II de Jordania tiene una agenda paralela y ha estado de viaje oficial en La India, donde ha tenido múltiples compromisos. Uno de sus favoritos ha sido la inauguración de un centro cultural, con muchos niños, en la ciudad de Áqaba.



DUQUES DE SUSSEX

SAN VALENTÍN EN EL BALONCESTO

Meghan Markle y el príncipe Harry tuvieron un plan alternativo para el 14 de febrero y asistieron con otros famosos al partido de baloncesto NBA All-Stars, en Los Ángeles. La pareja se sentó en primera fila con un look casual a juego.



EVA SORIANO

FAN DE “CUMBRES BORRASCOSAS”

La concursante de “El desafío” fue uno de los rostros conocidos que acudieron al estreno de “Cumbres borrascosas”, en Madrid. Antes de ver la película, Eva Soriano tuvo la oportunidad de viajar a Londres para entrevistar para su programa de radio a los tres protagonistas de la película: Margot Robbie, Jacob Elordi y Hong Chou.



BLANCA ROMERO Y QUIQUE SÁNCHEZ FLORES

**ELLA LE BORRA
DE SUS REDES SOCIALES**

Hace unas semanas, Blanca Romero proclamaba su amor hacia Quique Sánchez Flores en sus redes sociales. Y hace solo unos días, la modelo eliminaba cualquier rastro del sobrino de Lola Flores y publicaba la siguiente frase: “Hay una victoria enorme detrás de las cosas que elegimos no repetir”. Al cierre de esta edición, la pareja no ha confirmado crisis ni ruptura.



NURIA FERGÓ Y JOSÉ MARÍA

MANZANARES

**PREMIADOS
POR LA MODA DE MÁLAGA**

Coincidiendo con la décima edición de FIMAF, donde se presentan las nuevas propuestas de los diseñadores malagueños, Nuria Fergó y José María Manzanares fueron reconocidos por su estilo con los Premios Alboradas.



TONY GROX Y LUCYCALYS

GANADORES DEL BENIDORM FEST

Eran uno de los favoritos con su canción "T amaré" en el Benidorm Fest 2026. El conjunto andaluz compuesto por Tony Grox y LucyCalys se hicieron con la Sirenita de Oro. Aunque no irán a Eurovisión, han ganado 150.000 euros y el Premio de Univisión para grabar un nuevo tema en Miami. El dúo respeta y comparte la decisión de RTVE de no representar a nuestro país en Eurovisión.

ESTHER ALCOCER KOPLOWITZ

PREMIO A LA EXCELENCIA

La Comunidad de Madrid ha concedido sus premios "Madrid Excelente". Este año Esther Alcocer Koplowitz recogió el Premio Excelente otorgado a la empresa que preside, FCC. Rocío Albert, consejera de Economía de Madrid reconoció la gestión de la empresa, que tiene 125 años de historia.



GONZALO CABALLERO Y ÁLEX BAENA

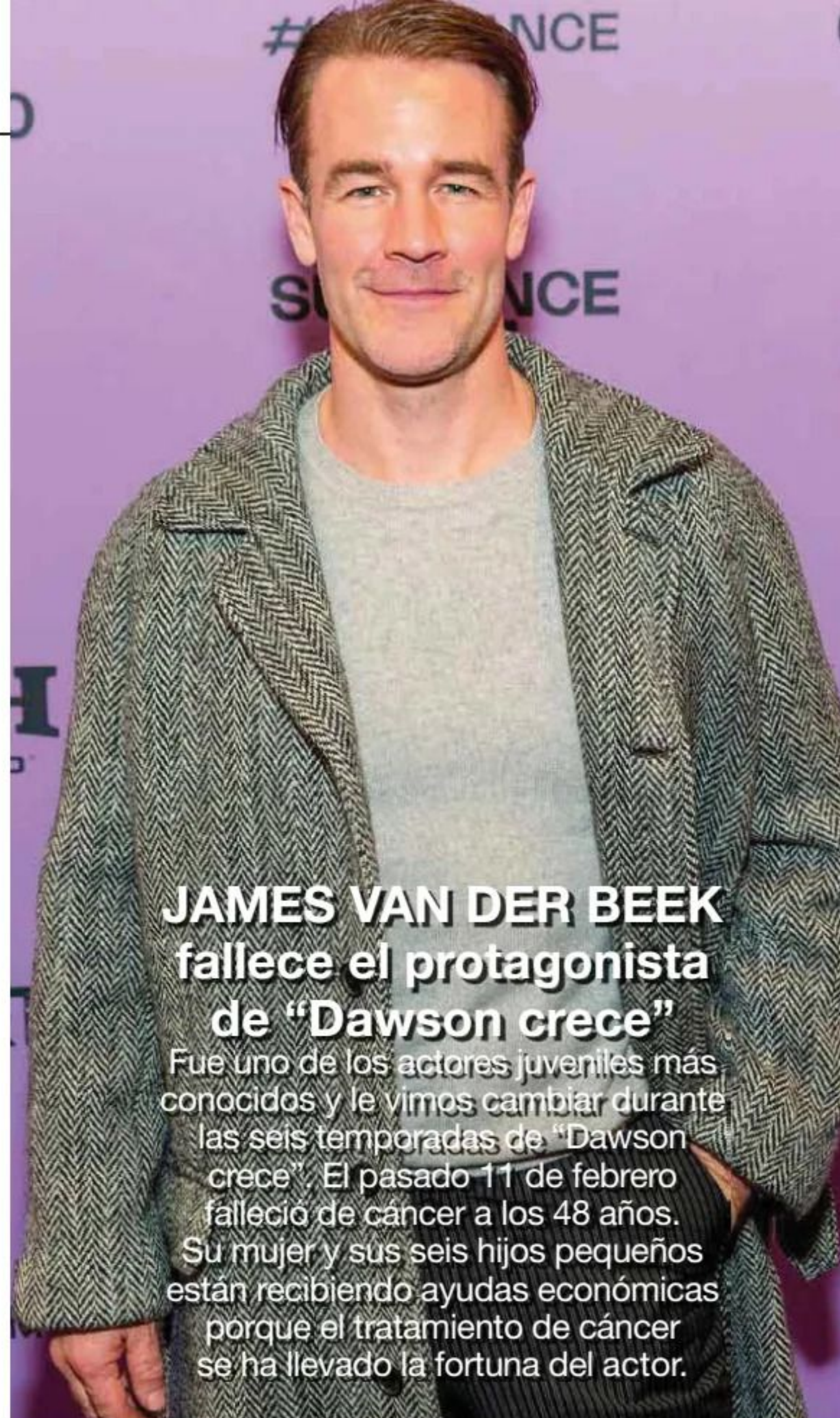
VOLCADOS CON EL CÁNCER INFANTIL

El torero y el futbolista presentaron el cuento infantil "Susanita Pérez", inspirado en la historia real de María, que lleva siete años luchando contra el sarcoma de Ewing. María es un ejemplo de lucha. Por eso, la recaudación del cuento escrito por Celia Serradilla irá destinada a la Fundación La Sonrisa de María.



KAIA GERBER
impresionante
con su look
minimalista

La temporada de premios de cine ha comenzado, y para los Film Independent Spirit Awards, Kaia Gerber eligió un vestido semitransparente con calados de red, motivos florales y un muy favorecedor cuello halter combinado con unos salones clásicos de tacón.



JAMES VAN DER BEEK
fallece el protagonista
de "Dawson crece"

Fue uno de los actores juveniles más conocidos y le vimos cambiar durante las seis temporadas de "Dawson crece". El pasado 11 de febrero falleció de cáncer a los 48 años. Su mujer y sus seis hijos pequeños están recibiendo ayudas económicas porque el tratamiento de cáncer se ha llevado la fortuna del actor.



JUSTIN BIEBER
se relaja fumando un puro

El canadiense salió a la terraza de un bar de Beverly Hills a fumarse un puro mientras pensaba en sus cosas. Probablemente, en el reciente lanzamiento de su marca de moda SKYLRK. La imagen de la firma es su mujer, Hailey, que también ha participado en el proceso creativo.

NICOLE KIDMAN vende casa en Sidney

Con su melena rizada suelta y vistiendo una chaqueta azul y gafas de sol de Chanel, se la ha visto en Sidney, donde se dice que ha estado gestionando la venta de una de sus propiedades. Se trata de un espectacular ático que se habría vendido por más de siete millones de dólares.



HALLE BERRY y CHRIS HEMSWORTH pareja de cine

Los actores han posado en la premiere mundial de "Crime 101", su última película juntos, en The United Theater de Broadway. Pero son solo pareja de película, en la vida real la actriz está a punto de pasar por el altar con su novio, el músico Van Hunt, y él está felizmente casado con Elsa Pataky.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Nuria Roca
ARIES
21-3 al 20-4

Salud: Estás en plena forma, sigue haciendo ejercicio como hasta ahora. Por fin has puesto remedio al resfriado que arrastrabas desde hace semanas.

Amor: Te caracterizas por tener mucha pasión y te gusta vivir el amor de una forma particular.

Esta semana tu pareja dará una buena noticia. Si no tienes pareja, gracias a la influencia de Venus en tu signo vas a conquistar a quien te propongas.

Fortuna: Tus jefes están muy contentos de ver cómo te has adaptado a tus nuevas funciones. Sigue así porque no vas a tener ningún tipo de problema en conseguir ese ascenso que anhelas. Si estás pensando en hacer una inversión, este es el momento.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

TAURO
21-4 al 20-5

Salud: Te sientes como una persona nueva y contagias tu buen humor a la gente que te rodea. Debes tener cuidado con los cambios de temperatura, porque puedes coger un resfriado. No será nada, así que no te asustes.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, siento decirte que no te empeñes en conquistar a nadie porque los astros no te alumbran esta semana.

Si tienes pareja, váis a experimentar algún roce por culpa de un ex con el que te vas a poner en contacto.

Fortuna: Tienes que ser capaz de superar tus miedos e inseguridades. De esta manera podrás hacer frente a esas nuevas tareas que te han encomendado. Si tus jefes lo han hecho es porque confían en ti.

GÉMINIS
21-5 al 21-6

Salud: Te vas a sentir un poco cansada estos días.

Por más que duermes, sigues teniendo sueño. Igual debes recurrir a algún remedio natural para que el sueño sea más productivo.

Amor: Necesitas una dosis extra de mimos y así será más fácil que te enamores de esa persona que estás conociendo. Según me indica la carta del Dos de Bastos hay algo que te perturba y sigues pensando en el pasado. Deberías darte una oportunidad porque te lo mereces.

Fortuna: Desde que te planteaste estudiar para las oposiciones estás agobiada pensando en que la tarea es ingente, pero lo estás haciendo bien, paso a paso, tendrás buenos resultados.

VIRGO
24-8 al 23-9

Salud: Podrías tener problemas en alguno de tus pies, ya que por un resbalón puedes sufrir un esguince.

Procura poner mucha atención con lo que comes para que no te sienta mal. Tu estado de ánimo esta semana va a estar regular.

Amor: Podrías tener un problema con un miembro de tu familia política.

Esto hará que atraveses unos días complicados con tu pareja. Si no tienes pareja, es mejor que dejes de pensar en el pasado y vivir a tope el presente.

Fortuna: Si estás preparando un nuevo proyecto, es mejor que te rodees de profesionales y te asesores muy bien antes de firmar cualquier préstamo o hipoteca. Todo saldrá bien.

LIBRA
24-9 al 23-10

Salud: Te estás obsesionando de más con tu cuerpo. No debes agobiarte y ponerte en manos de un especialista si quieres perder peso. Tu estado de ánimo se ve influenciado por esto.

Amor: Tu pareja te va a demostrar más que nunca que te quiere y está dispuesta a aceptar a tu familia. Unos amigos te van a invitar a una fiesta, no dejes de ir, lo pasarás muy bien y conocerás a gente muy interesante que ampliará tu lista de amistades.

Fortuna: La carta de La Justicia me revela que has ganado el pulso en tu lugar de trabajo. Vas a recibir mejoras económicas. Viste algo naranja este fin de semana, te dará suerte.

SAGITARIO
23-11 al 21-12

Salud: Has sabido controlar tus nervios y eso se nota en tu salud y tu carácter. De todas formas, no debes tirar por la borda todo lo que has hecho para llegar a este punto. Si hay algo que te altera, debes contar hasta diez antes de contestar.

Amor: Siento decirte que según me indica la carta del Tres de Espadas no vas a entrar en una buena etapa con tu pareja. Igual se te pasa por la cabeza poner punto y final, ya que no sientes mariposas en el estómago. Lo mejor que puedes hacer es pensar antes de actuar y poner en orden tus sentimientos.

Fortuna: Estás planeando un viaje. Un buen destino sería la India, donde poder desplegar tu lado más solidario.

CAPRICORNIO
22-12 al 20-1

Salud: Te encantan los dulces caseros, y ahora los estás haciendo a diario. Tienes que tener cuidado porque puedes recuperar esos kilos que habías perdido, ya que ahora no estás haciendo mucho ejercicio.

Amor: Mercurio alumbra tu signo estos días. Es el planeta del lenguaje y el negociador. Esto ayudará a que hables más con tu pareja y arregléis problemas que arrastráis desde hace tiempo. Todo volverá a ser como antes. Si no tienes pareja, habrá alguien que llame tu atención.

Fortuna: Tienes que empezar a pensar en dar salida a tus ahorros. Pide asesoramiento y plantéatelo. Tu número de la suerte será el dos y el color, el verde.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: El tiempo pasa y los huesos te empiezan a molestar. Consúltalo con tu médico y sigue sus recomendaciones. Puedes recurrir a algunas vitaminas que te ayudarán a estar bien, adáptate a las circunstancias y sigue disfrutando de tus actividades.

Amor: Eres una persona muy efusiva y no tienes vergüenza, pero esta vez debes pensar antes de actuar. Analiza muy bien las pistas que te está dando durante los últimos días.

Fortuna: Has tenido que anular un viaje que ibas a hacer. Afortunadamente, te van a devolver el dinero que pagaste. No te preocupes porque vas a viajar mucho durante este año.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Arrastras dolores de cabeza provocados por el estrés de trabajo que estás viviendo en los últimos meses. Debes tomarte las cosas con más calma, aunque te sea difícil. Procura evitar las comidas con demasiada sal.

Amor: Ha llegado a tu vida una persona muy especial o llegará pronto. Así me lo indica la carta del Uno de Copas. Si tienes pareja, esto te puede suponer plantearte muchas cosas. Respecto a tus relaciones familiares, pronto solucionaréis un problema que arrastráis.

Fortuna: Según el Tres de Oros, pronto vas a poner en marcha un negocio que te ronda la cabeza desde hace tiempo. Ten paciencia, el resultado será bueno.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Te debes relajar un poco. Tus nervios están a flor de piel y lo pagas con quien tienes al lado. Son momentos muy difíciles, por eso tienes que tener tranquilidad. Todo tiene remedio y el tiempo pone las cosas en su sitio.

Amor: Si no tienes pareja desde hace tiempo, vas a seguir así más de lo que quisieras. Lo siento pero los astros no te favorecen para conquistar. Si tienes pareja, te va a dar una sorpresa que te hará mucha ilusión.

Fortuna: Has recibido malas noticias de alguien reclamándote un dinero que no quieres pagar. Haces bien, porque todos vuestros temas del pasado están totalmente solventados y no tienes que devolver nada. Intenta explicárselo.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Has decidido hacerte un blanqueamiento dental, debes ser constante porque te va a quedar una sonrisa preciosa. Por lo demás, estás fenomenal y no sentirás molestias de ningún tipo.

Amor: Tienes un amigo muy especial a tu lado y pronto vas a empezar a verle con otros ojos. Según me indican las cartas del Uno de Copas y Dos de Oros, vais a comenzar una historia muy especial. Si tienes pareja, vivirás a su lado días muy especiales.

Fortuna: Si tienes trabajo, te vas a sentir con poco ánimo, pero será pasajero. Si estás en paro, recibirás una oferta que, aunque no es lo que buscabas, te va a venir muy bien de momento. Acéptala.



Blas Cantó

ESCORPIO

24-10 al 22-11

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: No debes descuidarla por falta de tiempo. Piensa que es un ritual que deberías hacer todos los días. Por eso, te han empezado a salir unas manchitas en la cara que te preocupan. Vuelve a cuidarte la piel.

Amor: Has conocido a alguien a través de las redes sociales. Al principio te lo tomaste a broma, pero día tras día notas que te estás enganchando demasiado. Ten cuidado, no os conocéis de nada. Tómate tiempo antes de decidir nada y descubre quién es.

Fortuna: Si colocas en la puerta de tu casa unas hojas de laurel, te va a ayudar a que mejore tu economía y tu trabajo. Tu número de la suerte esta semana será el tres y el color, el azul.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Tienes que organizar un viaje romántico.

Vas a tener mucha suerte económicamente.

2 3

Disfruta del fin de semana.

Tu pareja te va a dar una grata sorpresa.

4 5

Vas a prosperar profesionalmente.

Tu familia te va a ayudar en un problema.

6 7

Procura organizarte mejor en el trabajo.

Te vas a sentir muy feliz durante toda la semana.

8 9

Te vas a enamorar locamente.

YO opino

por ángel antonio herrera

Tamara Gorro y Cayetano Rivera viven en estos días a bordo del amor, o eso acreditan los que acreditan que saben. Quiero decir que no podemos saber todavía con certeza si la circunstancia entre ambos es noviazgo, romance o qué, entre otras cosas porque la circunstancia es reciente en el tiempo. De modo que ya el tiempo nos irá diciendo. De momento, aquí tenemos a la gran pareja sorpresa del momento, que trae a la copa de las tertulias a un matador de verde luna y una instagramer de alto vuelo. Yo veo una pareja de guapos, jóvenes y famosos que va a sostener mucho tirón y mucho entretenimiento, porque Cayetano siempre ha sido un apolo de portada, aunque a él las portadas le gustan poco o nada, y porque Tamara es una mujer animosa y habladora que gusta de emplearse en el trájín de la vida digital, y la otra. Hay noticia de pareja, pues, y también pareja de noticia, sospecho, porque no les auguro yo una vida oculta, precisamente. Que conste mi enhorabuena a los dos.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



El torero y la colaboradora de “Y ahora Sonsoles” llevarían conociéndose unos meses. La pareja acaba de volver de un viaje a Maldivas.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:
diezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
Loreto Fernández lfernandez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES
Juan Manuel Martín Moreno
DIRECTOR DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES
José Ángel Morales
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz Cortés
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO
Paloma González Blanch
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTORA DE MARKETING
Ana Prieto
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Amparo Bastit
DIRECTORA COMERCIAL: Nora Recio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Sofía Juliá
COORDINADORA: Silvia García
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vñals
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand
Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Rotocobrh
Edición Pocket : Monterreina

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CUENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

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

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



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



DIEZ
MINUTOS



Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es

SaMai®

Platanitos chips

dulce
natural



CO₂ NEGATIVO



Peso Neto 75g e / (2.65oz)

PRODUCTO DE ECUADOR

NON
GMO

