

DIEZ MINUTOS

3 JUNIO 2026 • NÚM. 3902

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€



EXCLUSIVA

BÁRBARA REY
Disfruta en Marbella muy recuperada

EXCLUSIVA

LAURA ESCANES
Pasión con su novio Joan Verdú



La pareja presentará al Papa León XIV en Madrid ante 60.000 personas el día 8 de junio

ENTREVISTA

CHRISTIAN Y PATRICIA
“Vivimos la fe con normalidad”



SARA CARBONERO

“Por mis hijos tengo que aparentar que estoy bien”



Recupere su casa
— Elimine las
humedades y los
insectos para siempre

HS-221+I

Humitat-Stop

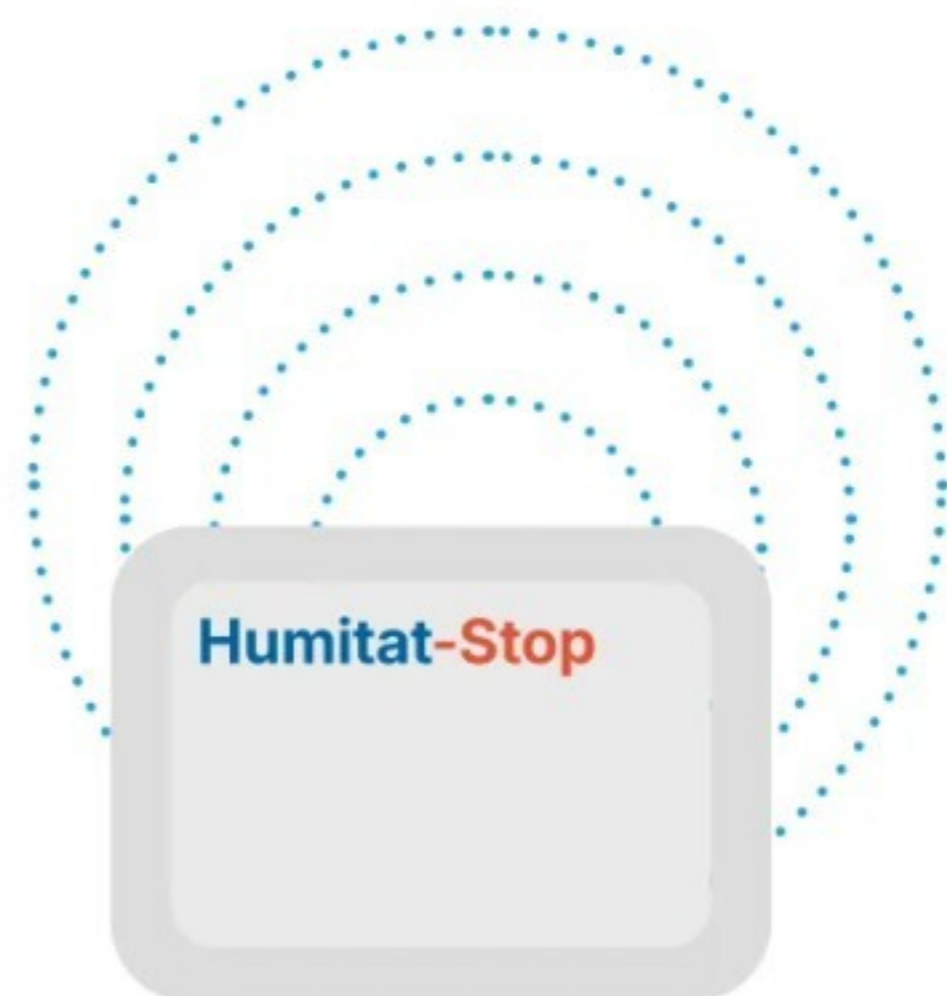
Disfrute de las ventajas que ofrece
nuestro sistema **Humitat-Stop**.

Elimine las humedades por capilaridad y los insectos para siempre. Con el sistema electro-físico HS-221+Insectos, garantizamos paredes de ladrillo secas en 4 meses y una vivienda libre de insectos en menos de una semana.

- **Fin de la humedad:** Nuestro sistema Humitat-Stop hace que la humedad retroceda de forma natural. No solo ocultamos la mancha; atacamos la raíz y ya no subirán más humedades por las paredes.
- **Hogar libre de plagas:** Gracias a la tecnología integrada podrá ver cómo los insectos desaparecen de su vivienda en menos de una semana y cómo las humedades por capilaridad retroceden en menos de cuatro meses.
- **Ahorro económico:** Tener humedades cuesta una media de 10.000 € al año en reparaciones inútiles, calefacción y devaluación de la vivienda. Con Humitat-Stop, ahorrará dinero desde el primer día con un equipo sin mantenimiento y de consumo mínimo.
- **Instalación invisible:** Olvídense de escombros, ruidos y polvo. Nuestro sistema HS-221+Insectos se instala de forma rápida y sencilla, SIN OBRAS, perforaciones o productos químicos. Los insectos se acostumbran a los productos químicos y hay que variarlos periódicamente. Los insectos nunca logran acostumbrarse a nuestras emisiones que son inocuas para personas y animales de compañía.



Garantía de 30 años y de secado
o le devolvemos el dinero.



Únase a miles de clientes
que ya han recuperado su casa.
Llámenos al **699929832** o visite
nuestra página:

www.humitat-stop.com

Solicite su presupuesto
y diagnóstico personalizado
sin compromiso.

Garantía de 30 años



pasapalabra

PASAPALABRA

Guerra entre Antena 3 y Telecinco

Tras años de litigios judiciales, el Tribunal Supremo ha prohibido a Antena 3 la emisión de "El Rosco" de "Pasapalabra", propiedad de una productora neerlandesa. Un día después se supo que Mediaset había comprado los derechos de dicha prueba. El culebrón se completó cuando la Audiencia Provincial de Madrid fijó una multa de 73 millones de euros a Mediaset por haber emitido "Pasapalabra", hace unos años, sin permiso de ITV, la productora británica del formato. Por lo pronto, Antena 3 seguirá emitiendo "Pasapalabra", con el "Rosco", hasta la ejecución de la sentencia; Mediaset ha recurrido la multa de 73 millones de euros. Se habla de que Telecinco prepara un nuevo programa que incluye el "Rosco", y hasta se especula con la vuelta de Christian Gálvez, el "predecesor" de Roberto Leal, en Telecinco, como presentador del nuevo "Pasapalabra".

Ponte al día



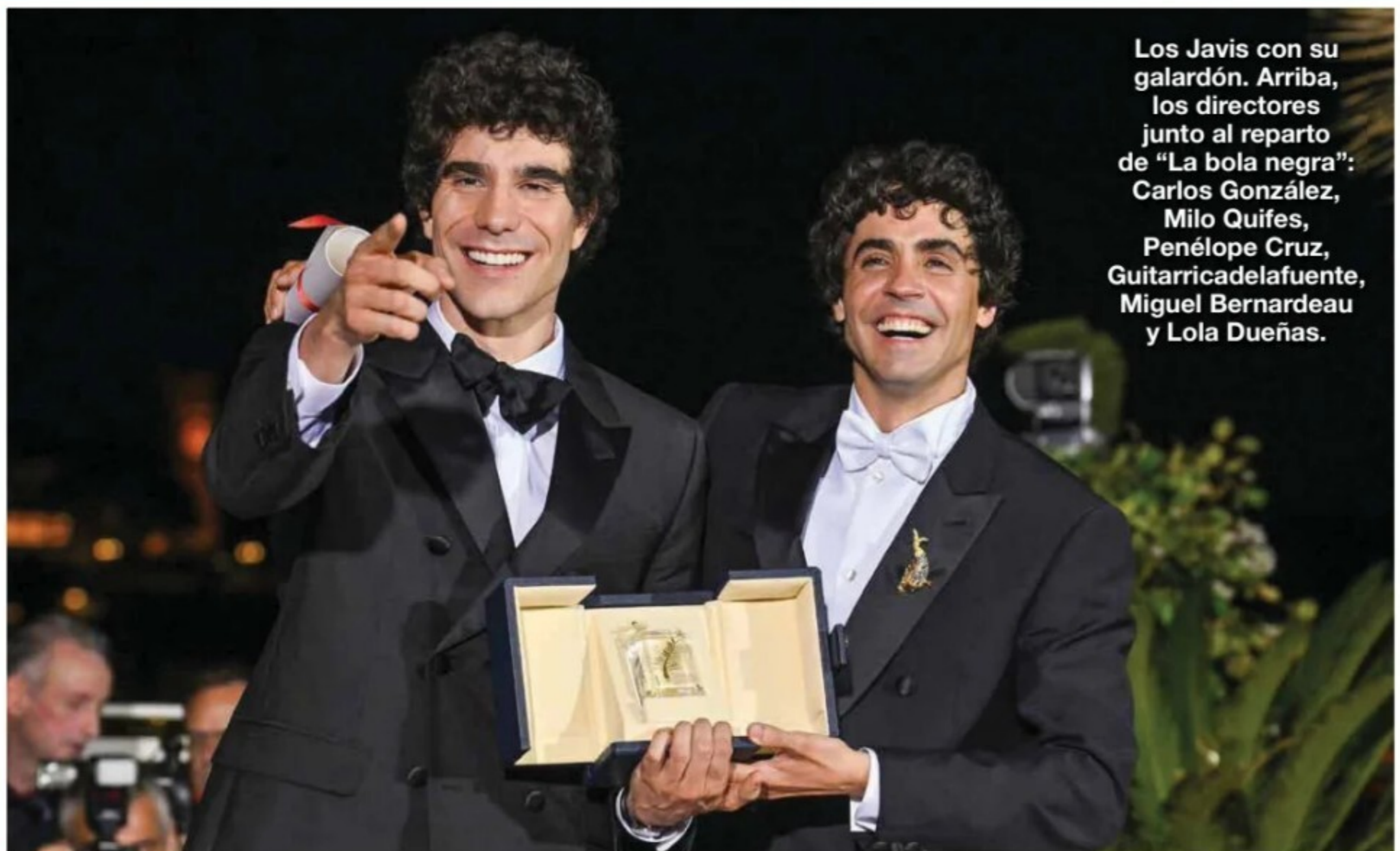
Penélope en la alfombra roja con un diseño de Georges Chakra, de 2012.



LOS JAVIS

El cine español conquista el Festival de Cannes

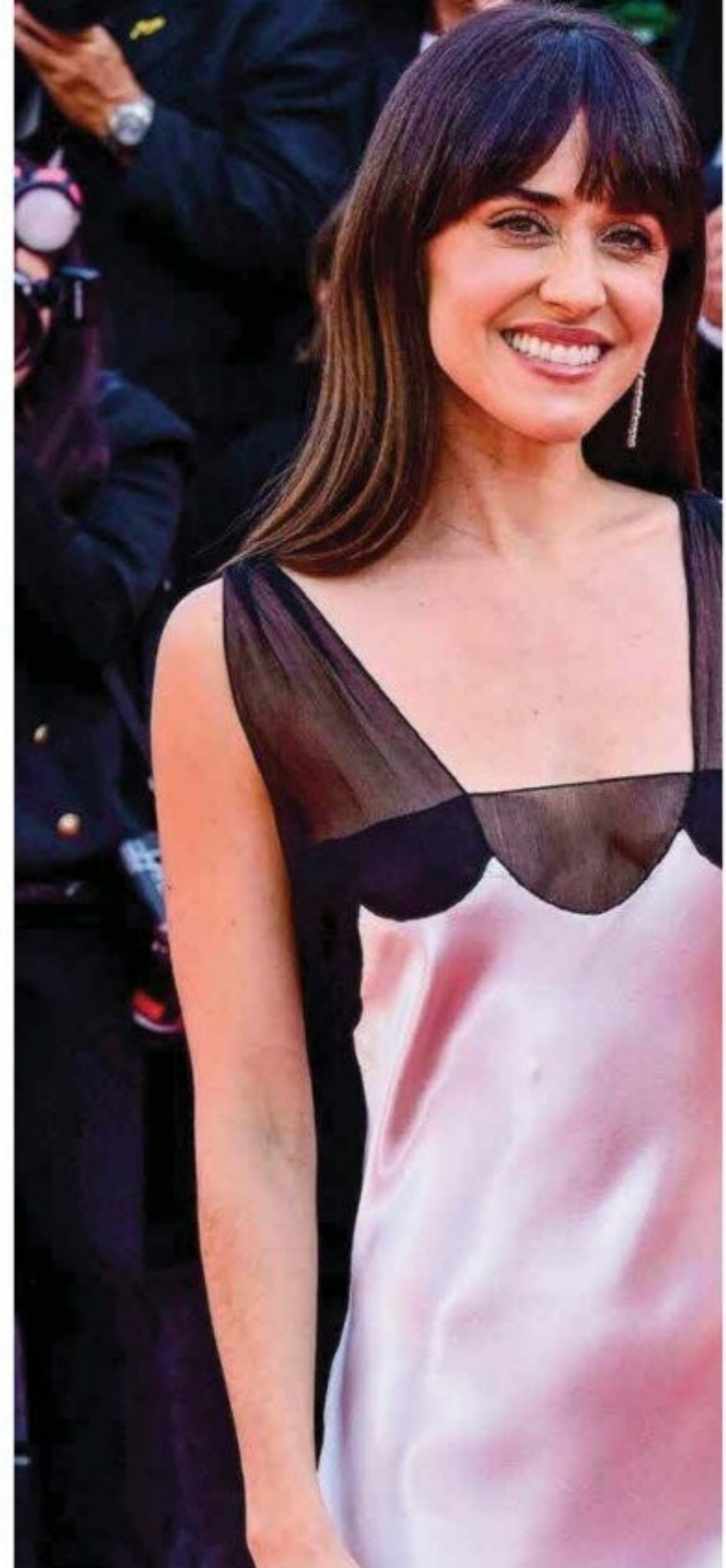
La 79 edición del Festival de Cannes ha tenido acento español. Sin duda, los grandes triunfadores han sido Javier Calvo y Javier Ambrossi. Los Javis consiguieron el Premio a la Mejor Dirección por su segunda película, "La Bola Negra", inspirada en una obra inacabada de Federico García Lorca. El filme conquistó al jurado del festival. Cuando se separaron sentimentalmente, se dudó de su continuidad profesional, pero han dejado claro que siguen y seguirán cosechando éxitos. Quien no consiguió galardón fue Pedro Almodóvar por su última película, "Amarga Navidad".



Los Javis con su galardón. Arriba, los directores junto al reparto de "La bola negra": Carlos González, Milo Quifes, Penélope Cruz, Guitarricadela fuente, Miguel Bernardeau y Lola Dueñas.

Ponte al día

Georgina en la presentación de la película "Fjord". La prometida de Cristiano Ronaldo lució una espectacular gargantilla de diamantes y esmeraldas de la firma Chopard.



Pedro Almodóvar con el reparto de "Amarga Navidad": Patrick Criado; Bárbara Lennie, con un diseño de Chanel; Leonardo Sbaraglia; Aitana Sánchez-Gijón, con un vestido de Carolina Herrera, y Quim Gutiérrez.



Macarena García en la presentación de "La bola negra", con un diseño de Prada y joyas de Cartier.



Ester Expósito en la presentación de su película, "The man I love", con un diseño de Armani y joyas de Messika.



La pareja se casó el 29 de julio de 2022, cinco meses después de hacerse pública su relación. En 2023 nació su primer hijo en común, Luca.

LAS ORIGINALES
DILLA
MADRID 1938
FABRILACIÓN ARTESANA

ALJOMAR
El regalo de una familia

ENTREVISTA

CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO

“Espero no ponerme a llorar al ver a mi marido en el escenario”

Han aceptado el reto de trabajar juntos, por primera vez, para presentar en el Santiago Bernabéu un multitudinario evento religioso con motivo de la visita del papa León XIV a España.

No pueden estar más emocionados! Christian Gálvez y Patricia Pardo son la pareja elegida para presentar, el próximo 8 de junio en el Santiago Bernabéu, un acto multitudinario por la visita a España del Papa León XIV. Para ello, además de prepararse, el presentador hasta se ha confirmado. Patricia nos lo cuenta todo.

-¡Vaya alegría!

-Estamos felices, entusiasmados. Te diría que aún estamos digiriendo la noticia, y eso que ya nos lo dijeron hace tiempo... Nos hace infinita ilusión pero también lo hacemos con mucha humildad y estamos muy agradecidos.

-Cuando os lo propusieron, te costó creértelo.

-¡Claro! Imagínate. Es que es un sueño. Hay gente que nos dice "estáis bendecidos", y yo creo de verdad que es una bendición que no te imaginas. Es un reto profesional muy importante, pero a nivel personal, siendo creyentes y además en pareja, es muy, muy especial. Entonces sí, al principio es una noticia que no te esperas. Me quedé sorprendida, abrumada. Y yo le decía: "¿Pero nosotros?". Quería saberlo todo: ¿Por qué nosotros? ¿Qué esperan de nosotros? ¿Qué papel tenemos que hacer? ¿Exactamente en qué va a consistir?... Solo tenía dudas que quería contestar ¡ya! y empezar a procesarlo.

-Y Christian, abrumado con tantas preguntas.

-Sí, claro, pero es verdad que somos muy diferentes y él está constantemente diciéndome que tenemos que disfrutarlo. Claro, pues sí, pero yo lo disfrutaré al día siguiente, con la satisfacción del trabajo bien hecho, de haber estado a la altura del compromiso que es y de la confianza que han depositado en nosotros... Él lo

está disfrutando desde ya.

-Has dicho que lo tienes todo preparado. Te imagino diciéndole todo el rato: "Ven-ga, vamos a ensayar".

-Ensayar no, pero sí hemos hecho una primera lectura de guión, porque se trata de hacerlo nuestro dentro del rigor que hay que tener, porque es verdad que es un acto muy solemne y hay que llevar a rajatabla determinadas cuestiones. Pero como pareja se trata de hacerlo algo más personal, más nuestro, a una normalidad de los dos, con el tema de la Iglesia, de nuestra fe, de cómo caminamos nosotros por la vida... Pero también queremos improvisar. Tiene que haber una parte en la que digas lo que se te viene a la cabeza y al corazón. Hay que ponerle mucho sentimiento.

"Como pareja se trata de hacer el acto más nuestro. Adaptarlo a cómo vivimos la fe"

-¿Te has imaginado en el momento de ver al Papa?

-Sí, está todo súper marcado. Yo le conozco porque cubrí el cónclave el año pasado y le vi cuando salió al balcón de la Logia nada más convertirse en Papa. Y luego, la primera audiencia que concede un Papa es a los periodistas que cubrimos el cónclave. ¿Pero sabes lo que pasa? Que yo creo que allí no ves al Papa, porque para él también era muy reciente. En ese momento tú ves a un cardenal al que le acaban de comunicar la noticia de su vida y yo creo que está abrumado, sobrepasado... Era un poco un cardenal vestido de Papa. ▶



CHRISTIAN SE CONFIRMÓ EL VIERNES

Sólo unos días después de que se supiera que iba a presentar el acto del Pontífice, el escritor y presentador recibió, en A Coruña, el sacramento de la Confirmación junto a su esposa, Patricia Pardo. Así consolida su fe y compromiso con la Iglesia Católica. Sólo un día después, ya en Madrid, Christian dio el pregón de la parroquia Cristo de la Paz, en Carabanchel, con motivo de su 50 aniversario, tal y como contó él en IG (foto).



UNA AUDIENCIA PRIVADA CON EL PAPA

Tal y como nos contó Patricia, ella ya tuvo la oportunidad de conocer a León XIV el año pasado, nada más ser nombrado pontífice, ya que cubrió el acto como periodista. Ahora, el 27 de mayo, ella y Chris viajarán a Roma para reunirse en una audiencia privada con el Papa, un momento que viven con entusiasmo.



“PRESENTAR ESTO CON MI MUJER ES INCREÍBLE”

Si para Patricia presentar este acto es un reto increíble, no lo es menos para su marido, Christian Gálvez. Según ha contado él mismo en “Alfa & Omega”: “El hecho de poder formar parte de esta historia es increíble, y más todavía poder hacerlo con mi mujer. Siento una gran responsabilidad desde el punto de vista profesional, y como creyente confeso y público, la ilusión es infinita”. Y eso que el presentador reconoce que lo de trabajar juntos lo lleva “regular”: “Nos han ofrecido presentar cosas juntos, incluso nos han ofrecido mucha pasta, pero sabemos diferenciar nuestras carreras profesionales. Pero esto no tiene nada que ver con un contrato ni con una remuneración. Tiene que ver con la trascendencia”, dice.

► **-Y ahora va a ser completamente diferente, claro.**

-Si, yo sé que ahora, un año después, él es de otra manera. De hecho, en las apariciones públicas, las homilias y en el Regina Coeli de todos los fines de semana se muestra más en su papel; lo ha digerido y ha evolucionado mucho. Entonces tengo mucha curiosidad por saber qué nos va a decir, cuál es el mensaje que va a lanzar a la Iglesia de Madrid. Y el miércoles 27 de mayo, Christian y yo vamos a viajar a Roma a una audiencia con él. Han tenido la deferencia de invitarnos y estamos nerviosos, muy abrumados y felices.

-Tendréis el corazón a mil...

-Ay, espero no tenerlo así pero sí es verdad que sientes mucho vértigo. Soy una per-



“ENTRE LOS ASISTENTES QUEREMOS QUE ESTÉN NUESTROS NIÑOS

SI NO LOS TRES, AL MENOS LAS NIÑAS. LUCA ES UN TERREMOTO”

sona nerviosa, rigurosa, exhaustiva, me preparo mucho las cosas pero me gusta sentir también esa adrenalina. Hay un nerviosismo pero también ese aplomo que es necesario.

Primera vez juntos en un escenario

-Hacer esto con tu pareja cuenta mucho, ¿no?

-Por supuesto que es una suerte vivirlo con él, pero hay una parte que también me da mucho vértigo, porque no sé si voy a ver a mi Chris, a mi Cacho o a Christian Gálvez. Nunca hemos estado en un escenario juntos. Pero hay una parte que me encanta y es que me da miedo emocionarme y romperme en llanto incluso, porque me hace tanta ilusión que no sé si al verlo

ahí me voy a poner a llorar como una Magdalena y le voy a tener que dar un abrazo y llorar con él en directo, o voy a decir: “Venga, que estás con Christian Gálvez, recomponete” (risas). Se trata de que la gente nos vea y nos sienta tal y como somos. No se trata de interpretar un papel.

-Quizás por eso la gente os tiene cariño...

-Fíjate que nos lo están diciendo mucho. Que es un acto de valentía mostrarnos tal y como somos, decir que somos creyentes, pero tampoco se trata de mostrarme como una beata impostada, porque no lo soy. Se trata de vivirlo con naturalidad y expresarlo como lo sientes y como lo vives, pero desde lo normal. Entonces fíjate que nos está



Lo vivirán EN FAMILIA

Patricia nos contó que sus padres le inculcaron la fe de la misma manera que ella lo hace con sus hijos y lo ha hecho con Chris. Así, el día 8 lo vivirán en familia.

sorprendiendo la cantidad de gente que nos está mandando mensajes de cariño porque se sienten muy identificados con cómo nos mostramos, con la pareja que somos o con lo que supone vivir la fe desde casa. Y es lo que tú dices: nos han elegido por eso, porque vivimos la fe con normalidad. Le damos un lugar muy bonito.

-Tanto que incluso Christian cree gracias a ti.

-Él lo ha contado muchas veces: que después de un viaje a Camboya tuvo una visión muy diferente. Pero si vives conmigo, eres mi pareja, eres mi marido... es que la fe forma parte de mi vida. Está muy presente en nuestra casa, en nuestros viajes. Igual que a él le entusiasma visitar una catedral por tocar una piedra, por sentir lo impresionante que es ver la historia de una talla, una escultura o un lienzo, pues yo ahora lo vivo de otra manera y él también ve la fe de esa manera. La energía que

hay en una iglesia, el recogimiento, el hogar que a mí me transmite estar dentro de un templo... él ahora también lo siente. No es que lo haya reconducido, es que inevitablemente, al ser mi pareja, lo ha sentido así. Yo soy de Santiago de Compostela, me crié en un ambiente absolutamente cristiano, en un colegio religioso, y llevo esa semilla dentro.

-De esas 60.000 personas, habrá alguna más especial.

-A ver, queremos llevar, si no a los tres niños, sí a las niñas.

-¿Luca por qué no?

-Uy, el niño es un terremoto y lo mismo nos descentra. Además Luca sigue con pecho y estar con él es estar con él de verdad, de una manera física. No podemos convivir en el mismo espacio sin estar pegados el uno al otro. Y sobre el escenario tenemos que centrarnos. Entonces, si él finalmente no viene, espero que las niñas sí nos acompañen.

-Por cierto, ¿qué sentimiento os ha producido saber que Antena 3 ya no podrá emitir "Pasapalabra" con el roscó? Cuando la cadena de Planeta se lo quitó estaba presentándolo Christian...

-El sentimiento ha sido de sorpresa, la que ha podido tener cualquiera. No sabemos absolutamente nada más y la hemos recibido como todo el

mundo. A ver... la noticia fue una bomba. Entonces, ¿cómo te puedes sentir tú como periodista, o yo como periodista y trabajadora de Mediaset?

-Hombre, pero a ti te toca más de cerca...

-Claro, pero de verdad que te digo cómo lo siento: sorpresa y expectación.

Susana Jurado

Fotos: Agencias



SERÁ EN EL BERNABÉU Y ANTE 60.000 PERSONAS

Christian y Patricia presentarán el día 8 de junio un gran evento en el Bernabéu organizado por la Archidiócesis de Madrid que reunirá a 60.000 fieles y combinará testimonios, momentos de reflexión, la música de Bustamante, Diana Navarro y Daniel Diges y la esperada intervención del Pontífice León XIV.



Francisco junto a Lourdes Montes, que lució un conjunto diseñado por ella.

LOURDES Y FRAN en El Rocío con Tana Rivera

El matrimonio compartió la romería con la hija mayor del torero, que acudió con su amiga Victoria Federica.

Un año más, en la Romería de El Rocío hemos vuelto a ver a Francisco Rivera Ordóñez y a Lourdes Montes. El matrimonio ha peregrinado junto a la Hermandad de Triana, a la que pertenecen.

Ambos han coincidido con Tana Rivera, que también tiene devoción por la Blanca Paloma. Francisco reconocía

que este año era más especial para su hija. "Este año hay que rezar más", decía haciendo referencia a la relación de su hija con Roca Rey y consciente de los riesgos de la profesión taurina.

Llamó la atención que Tana hizo homenaje a su abuela, luciendo un conjunto parecido al que Carmina llevó en 1977.

Agencias



Camino con AMIGAS

Tana contó con la compañía de su amiga Victoria Federica, que lleva años sin perderse un Rocío.

**CALIDAD
IDEA DE
TU A
VUELTA
DALE LA**



BURRATA ITALIANA. STRACCIATELLA 73%

EN SERIO. MUY BIEN.



DALE LA VUELTA A TU IDEA DE CALIDAD



**BURRATA ITALIANA. STRACCIATELLA 73%
EN SERIO. MUY BIEN.**



MORANTE DE LA PUEBLA se separa tras 16 años de matrimonio

El torero y su mujer han roto su relación tras dieciséis años de amor y dos hijas en común.

La separación de Morante de la Puebla y su segunda mujer, Elisabeth Garrido, se produjo el año pasado. Pero ha sido ahora gracias al libro "Memorias de Morante", de Vicente Zabala de la Serna, cuando se ha conocido la noticia.

El torero y Elisabeth estaban casados desde hace 16 años y tienen dos hijas en común: Lola, de 16 años, y María, de 13. Ambos se conocían desde niños en su Puebla del Río natal, pero no comenzaron su relación sentimental hasta 2009.

Según narra Zabala, en octubre de 2025, Morante tenía previsto viajar a Lisboa para reajustar su tratamiento psiquiátrico con el doctor Antonio Sampaio, después de un invierno especialmente duro en Marinha Grande, donde se sometió a electrochoques que afectaron a su memoria. Pero antes de este viaje tenía que viajar a Puebla del Río para resolver "dolorosos asuntos personales", haciendo referencia a su crisis matrimonial y separación.

Diez Minutos/Fotos: Agencias



ABANDONÓ POR AMOR

El 12 de octubre de 2025 Morante se cortó la coleta. Coincidió que no vivía un buen momento sentimental, que desembocó en su separación con Elisabeth. El torero ya vivió una separación años antes con su primera mujer, Cynthia Antúnez, con quien tiene un hijo, José Antonio, futbolista del Betis.



Morante de la Puebla y Elisabeth Garrido tienen dos hijas.

La influencer solo tiene ojos para su chico, del que no se despegó.

EXCLUSIVA

LAURA ESCANES

celebra los 31 años de su chico, Joan Verdú, navegando por Mallorca

La pareja disfrutó de un romántico fin de semana en catamarán, practicando deporte, haciéndose fotos e intercambiándose besos y abrazos.

Mucha PASIÓN

Comenzaron su relación a principios de 2025, y Laura y Joan siguen apasionadísimos.

Está enamoradísima de su chico, y él de ella, y estas imágenes del casi veraniego sábado 23 de mayo son la prueba. Laura Escanes celebró el 31 cumpleaños de su pareja, Joan Verdú, con él y a bordo de un catamarán, en Mallorca. La creadora de contenido y el deportista realizaron la travesía desde Sitges, en la Costa Dorada de Barcelona, junto a unos amigos y familiares del esquiador, como su hermano Gerard y su hermana Anna, entre otros. Una de las paradas que realizaron fue en el Puerto de Sóller, en la costa de la Sierra de Tramuntana, donde pasaron la noche en la misma embarcación. Ya por la mañana, después de

practicar algo de ejercicio, la pareja no dejó de intercambiarse besos y caricias y de hacerse un montón de fotos.

“Para que nunca acaben nuestras llamadas cuando estamos a distancia, nuestros Shanghais, las escapadas a Menorca o a la Rápita, a Austria o Madrid... para seguir improvisando cada semana para vernos, por más bici juntos, para descubrir más restaurantes, por muchas puestas de sol más... Para que tu idioma inventado sea mío, y el mío sea tuyo. Por ti. Por nosotros. Felices 31, amor mío. ¡Te quiero!”, le escribió en redes la influencer, de 30 años. Toda una declaración de amor a su novio, con el que lleva año y medio. ▶





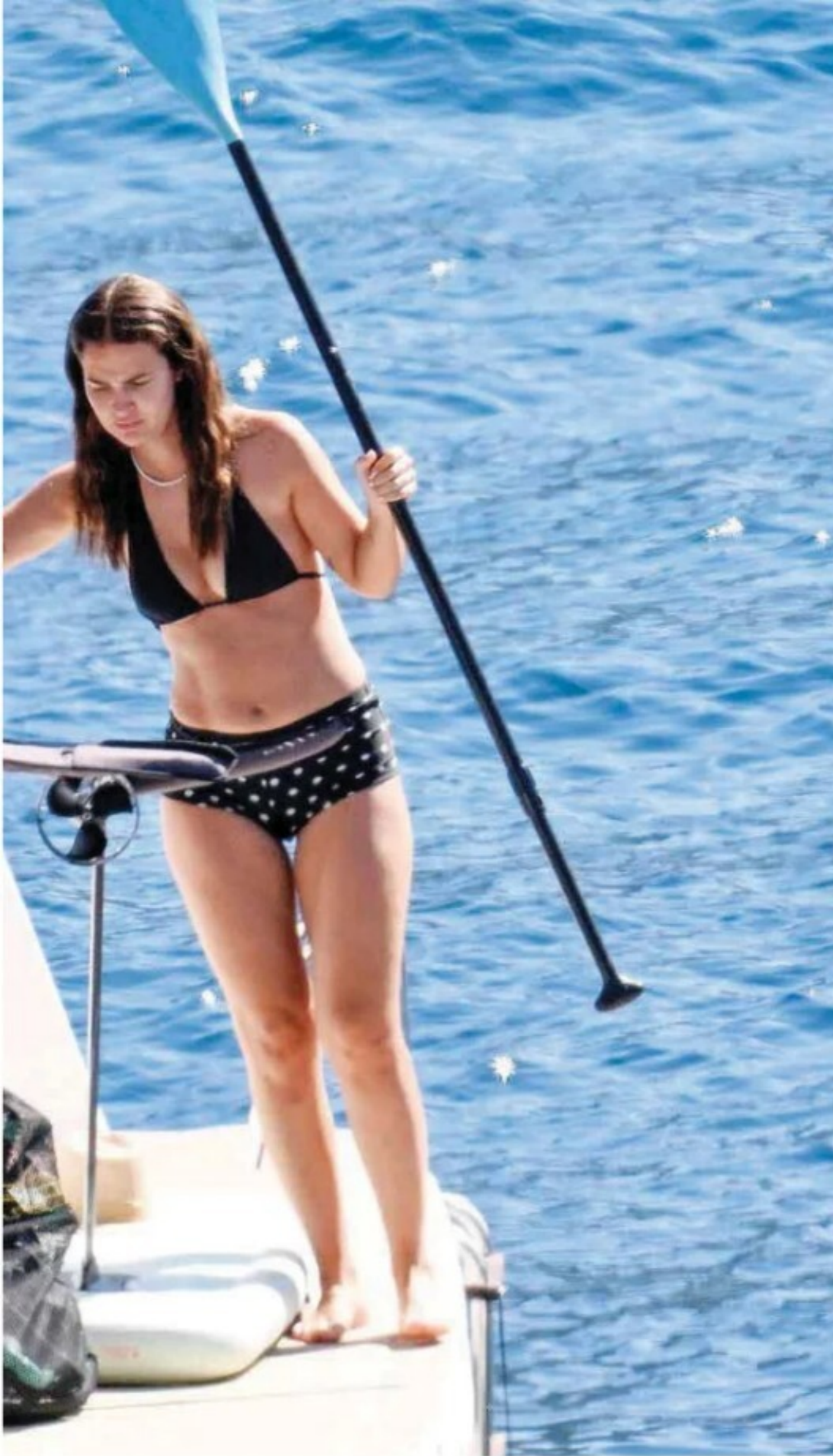
Laura, con bikini en color chocolate y con lunares, se comía a besos a Joan, que no soltaba la cámara de fotos.



Probando **PADDEL SURF**

A Laura no se le da mal este deporte y lució abdominales mientras remaba sobre la tabla.





La pareja, remando en sintonía en el puerto de Sóller.



LAURA ESCANES ACABA DE COMPRARSE UN CASA EN MENORCA QUE LE HA COSTADO 700.000 €.

► Laura y Joan forman una bonita pareja que comparte su afición por las actividades al aire libre, y aunque la especialidad de él son los deportes de invierno, aprovecharon esta escapada para practicar paddel surf dentro del mismo puerto de Sóller, en la mañana del domingo 24 de mayo. Ya al mediodía continuaron su marcha navegando por la costa norte de Mallorca. Fue un aperitivo de sus vacaciones veraniegas, que suponemos

pasarán juntos. En esa ecuación no sabemos si se incluye Roma, la hija de Escanes y Risto Mejide, nacida en 2019.

Lo que es seguro es que disfrutará con la niña de la casa que se ha comprado en Menorca, y que le ha costado 700.000 €. Un lujo para el que trabaja en las redes y como presentadora del reality de aventuras "La Travessa", en la autonómica catalana TV3 y su plataforma digital 3Cat.

Agencias

Alejandro de Miguel fue el diseñador del traje de invitada de Ana.



NOVIA romántica

El enlace entre Marta e Iago fue discreto y entrañable. Ella iba muy guapa con un vestido de Navascués y mantilla.

ANA OBREGÓN “Martita era una de las primas favoritas de Aless”

La actriz y presentadora se emocionó en la boda de la hija de su hermano mayor, Juancho.

Siempre tiene en el recuerdo a su hijo, y la boda de su sobrina Marta, a la que Aless estaba tan unido, la conmovió profundamente. Ana Obregón no pudo evitar las lágrimas en el “sí, quiero” de la hija de su hermano Juancho, el mayor de los García Obregón. “Martita es una niña muy especial, era una de las primas favoritas de Aless”, reconoció. El enlace de Marta e Iago tuvo lugar en

el Real Sitio de La Granja de San Ildefonso, en Segovia, y la primera en llegar fue la actriz y presentadora. Una ocasión única para la que estrenó un diseño clásico y romántico, un vestido azul celeste, uno de los colores de temporada, satinado y confeccionado por Alejandro de Miguel, quien la vistió para las Campanadas de 2020 en RTVE. Y destacaba su tocado a juego, a modo de diadema.





FUTUROSCOPE XPERIENCES

Diversión sin límites

Este parque temático, situado cerca de París, es el destino perfecto para una escapada de tres días. Con más de 40 atracciones y espectáculos inmersivos, ofrece una experiencia capaz de sorprender a toda la familia.

Si hay un lugar que despierta la imaginación, donde la diversión está asegurada y que merece la pena visitar este verano, ese es Futuroscope Xperiences. A menos de una hora y media de París, en tren de alta velocidad, se encuentra este innovador parque temático famoso por sus atracciones futuristas, espectáculos inmersivos y propuestas de ocio para todas las edades: desde viajar a Marte en una montaña rusa hasta adentrarse en el corazón de un tornado o recorrer el mundo a través de aventuras multisensoriales llenas de efectos especiales.

Sus más de 40 atracciones hacen de Futuroscope uno de los destinos más atractivos de Europa para disfrutar en familia o con amigos. Además, esta temporada incorpora novedades como *El Invernadero de los Mundos*, un recorrido entre paisajes vegetales, y *T. Rex*, una



LA AVENTURA CONTINÚA EN AQUASCOPE

A tan solo cinco minutos andando de Futuroscope se encuentra Aquascope que, con 6.000 m², ocho toboganes gigantes y experiencias inmersivas, ha sido reconocido como el mejor parque acuático del mundo.

aventura de cine en pantalla hemisférica en la que hay que buscar un fósil de dinosaurio. Por supuesto, los más pequeños cuentan con su propio universo en *Futuropolis*, donde se convierten por unas horas en bomberos, pilotos o socorristas; mientras que los que prefieren emociones fuertes tienen montañas rusas vertiginosas o atracciones acuáticas como *Misión Bermudas*, llena de rápidos, aceleraciones y con una espectacular caída final. Por la noche, el espectáculo *La llave de los sueños*, incluido en la entrada, llena el recinto de música, luces y efectos visuales. El complejo dispone de alojamientos tematizados como *Hotel Station Cosmos* y *Ecolodgee*, así como del original restaurante *Space Loop*, donde los platos llegan a la mesa a través de raíles y *loopings*. Porque la experiencia es tan fascinante que merece la pena quedarse, al menos, un par de días.



Javier García Obregón Lago y su mujer, Eugenia Gil Muñoz. El pasado 5 de marzo nació su primer hijo, Javier. Debajo, Javier García Obregón y María Thevenet.



La hermana del novio fue la madrina; Juancho García Obregón, el padre de la novia, ejerció de padrino. Abajo, Celia García Obregón, tía paterna de la novia.



ANA OBREGÓN CONTÓ QUE ANITA "SE QUEDÓ EN CASA LLORANDO"

► Elegante y discreta para un festejo familiar al que no llevó a su nieta Anita. "Se ha quedado llorando en casa", desveló, reconociendo que, a sus tres años, la niña está en la época de pataletas.

El resto de la familia no faltó a la boda de Marta García Obregón e Iago Álvarez Navarro. Como Ana, Celia García Obregón llegó también sola. Iba con un vestido de

volantes fucsia, que acompañó con un mantón y maxi-gafas de sol. También fue Amalia. Javier García Obregón apareció de la mano de su mujer, María Thevenet. Además, estuvo su hijo Javier García Obregón Lago, con su esposa Eugenia Gil Muñoz, quienes se convirtieron en padres primerizos en marzo pasado.

Agencias

En las tiendas Dia podrás elegir entre 30 tipos de pan, todos de la máxima calidad.



SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES

Pan 100 % natural

Elaborado con ingredientes sencillos y de calidad, el pan de los supermercados Dia no puede ser más fresco ni estar más rico. Es una opción perfecta para completar nuestra dieta diaria.

Harina, agua, levadura y sal. Principalmente son los ingredientes, sencillos y naturales, que se necesitan para amasar y elaborar el mejor pan, un alimento delicioso y cotidiano, que gusta a todo el mundo y que es la base de la cesta de la compra de multitud de familias en nuestro país.


Pero además, el pan no debe incluir en su receta ningún aditivo artificial ni conservantes. Nada que no sean esos ingredientes elementales y de calidad que, por sí solos, pueden ser la clave de un pan espectacular. Con esta iniciativa, Dia se ha propuesto que este

alimento tan cotidiano llegue a nuestras mesas cada día fresco y con la máxima calidad.

Comer mejor cada día

Cuidar de la alimentación y, por tanto, de la salud, debería estar al alcance de todo el mundo y no ser un lujo reservado a unos pocos. Para favorecer este cuidado, desde supermercados Dia han eliminado todo tipo de aditivos artificiales de las recetas de las más de 30 referencias de pan que se hornean directamente en sus tiendas, priorizando la calidad nutricional de todas ellas.

Ya se trate del pan tradicional o de otras especialidades como, por ejemplo, el pan de picos, la chapata o las baguettes de semillas, todas son opciones 100 % naturales y perfectas para integrarse en una alimentación equilibrada. La gama de pan natural de Dia abarca también otros productos como el pan de molde, del que encuentras en el supermercado nada menos que 10 referencias: blancos, integrales y de diferentes formatos. El resultado de la iniciativa de Dia es una deliciosa forma de disfrutar del PAN con mayúsculas.

A photograph of Barbara Rey, a 76-year-old actress, standing on a beach. She is wearing a leopard-print bikini, blue sunglasses, and a watch. She is holding a white towel and a Louis Vuitton bag. The background is the ocean.

Bárbara Rey (76)
siempre ha sido
muy moderna,
y su look
así lo refleja.

EXCLUSIVA

BÁRBARA REY

disfruta de Marbella
totalmente
recuperada

La actriz sufrió un aparatoso accidente
que acabó con ella en el hospital,
pero ahora ya vuelve a estar en plena forma.

Bárbara Rey es de las afortunadas que han podido disfrutar de las altas temperaturas a orillas del mar. La artista quedó con una amiga para dar un paseo por las playas de Marbella, donde vive desde hace tiempo. Con un bikini de estampado "animal print", Bárbara demostró que sigue siendo muy coqueta. Se retiró los tirantes para evitar marcas de sol en la zona del escote, mientras caminaba por la orilla con un bolso estilo bandolera de Louis Vuitton. Además, la madre de Sofía Cristo certificó con estas imágenes estar ya totalmente recuperada del accidente de trabajo que sufrió mientras rodaba la serie "Atasco".

Los médicos le pidieron reposo, pero ella volvió al trabajo. "No podía dejar el rodaje cortado"

El incidente –una caída que terminó con su cabeza golpeada en una estantería metálica– acabó con ella en el hospital y los médicos tuvieron que ponerle siete grapas para cerrar la brecha que se hizo en el cuero cabelludo. "El dolor fue tremendo, y además yo no puedo ver la sangre", explicó en el programa "Vamos a ver". Los doctores le recomendaron reposo, pero ella tiró de profesionalidad. "Yo no podía dejar el rodaje cortado y me volví a trabajar", añadió. Cuando regresó al hotel, aseguró que se sintió sola –"me di pena a mí misma", dijo– porque no quiso avisar a su hija y preocuparla. ▶

La actriz paseó por la orilla con una bandolera de Louis Vuitton.





**A casa
CON PESO**
Bárbara es una mujer fuerte y cargó hasta casa con una garrafa de cinco litros llena de agua salada.

► Menos mal que estas imágenes exclusivas demuestran que Bárbara ya está recuperada del accidente.

Con agua de mar

Tras el paseo playero, la exvedette cogió una garrafa de cinco litros, la llenó de agua salada y se la llevó a su casa, un gesto que nos ha provocado mucha curiosidad. ¿Qué hará con ella? Hay algunos influencers que llevan meses contando en redes que beberla tiene beneficios, unos mensajes peligrosos que han sido tajantemente desmentidos por los médicos.


Agencias



ILUSIONANTE VUELTA A LA TELE

Después de años sin aparecer en ninguna serie de televisión, Bárbara regresa con la cuarta temporada de "Atasco" (en la imagen), una ficción que se estrena en Prime Vídeo el próximo 12 de junio. La actriz interpreta a Bernarda, una anciana de 80 años con muy mal genio. "Estoy harta de que me pongan de guapa, estoy deseando hacer cosas distintas y me encanta ponerme fea", confesó.

Bárbara lleva una vida muy tranquila en Marbella, donde tiene casa.

A full-page photograph of Sara Carbonero. She is wearing a blue and white patterned, long-sleeved blazer with a matching skirt. She has long, wavy brown hair and is looking towards the camera with a slight smile. She is wearing several pieces of jewelry: a wide, sparkling bracelet on her right wrist, a necklace, and multiple bracelets on her left wrist. The background is a light pink wall with the word 'SLOWLO' repeated in a large, bold, sans-serif font.

Además de ropa,
Sara e Isabel
también diseñan
complementos.
Ambas llevaban
modelos y joyas
de Slowlove.

SARA CARBONERO

**“Por mis hijos tengo
que aparentar que
estoy bien”**

La periodista reapareció en la inauguración de la tienda de la firma que tiene con Isabel Jiménez y confiesa que está pasando el duelo por la muerte de su madre.

La pregunta de SARA A ISABEL

“¿Estás ilusionada?”, le preguntamos a Isabel, pero no respondió. Y la pregunta se la repitió Sara. “No me preguntes eso, respondió riendo...”

Sara nos dijo que este verano volverá a La Isla Graciosa con su pareja, José Luis Cabrera, y con Isabel. Allí sufrió su último percance médico.



El pasado 13 abril, Sara Carbonero recibía otro mazazo de la vida por el fallecimiento de su madre, Goyi Arévalo. Ella tiene claro que la vida continúa. Sara reapareció públicamente en la inauguración de la séptima tienda de Slowlove, la firma de ropa que comparte con su mejor amiga, Isabel Jiménez.

-Empezasteis vendiendo por internet en 2015.

-Sí, nuestro sueño era tener tienda propia y lo hemos conseguido. Ya tenemos siete. Queríamos que las clientas pudieran vivir una experiencia completa y sentir nuestra esencia. Hacemos ropa para mujeres de todas las edades.

-¿Os gustaría vestir a la princesa Leonor y a Sofía?

-Nos encantaría. Me gusta cómo visten porque es acor-

de a su edad y a su papel.

-¿En qué os inspiráis?

-Nos inspiramos en los lugares a los que viajamos. Ahora estamos pensando a qué país vamos a ir.

“No me veo volviendo a informativos. Ahora, en televisión no me planteo nada”

-¿Qué significa Isabel Jiménez para ti?

-Lo nuestro es una amistad incondicional. Es mi hermana de la vida. Una hermana aunque tenga otra madre. Es la tía más positiva y trabajadora que conozco, a la que entre

amigos llamamos Casandra por el personaje de una serie que es una máquina.

-¿Envidias lo bien que le va en televisión?

-No, porque no me veo volviendo a informativos. Igual sí me gustaría hacer el programa de entrevistas que hace. Me he quedado fuera del medio y estoy tranquila así, algo que necesito. Mi idea era haber escrito más, pero han pasado cosas que no me han permitido hacerlo tanto. Estaba muy contenta con el programa de radio porque todo lo que tenga que ver con la música me encanta, pero en televisión no me planteo nada.

-¿Cómo te encuentras?

-Aún no tengo muchas palabras para decir cómo me siento, porque estoy pasando el duelo. Evidentemente,

estoy mal y en eso no te voy a engañar. Lógicamente mis hijos son mi motor y por los que tengo que estar bien e incluso aparentar que lo estoy, pero también es verdad que el dolor hay que vivirlo y superarlo. Aún me falta tiempo porque una madre es una madre y de ahí esa frase tan real de que madre solo hay una.

-¿Qué te pareció la entrevista de tu hijo, Martín?

-Se nos fue un poco de las manos porque iba a ser una entrevista en el contexto de un torneo deportivo y se ha ido de madre. Evidentemente me encanta mi hijo y también me sorprendió su madurez a la hora de hablar en público y cómo se emocionó su hermano, pero ahora me gustaría que les dejaran tranquilos

Daniel I. Carande/ Fotos: Gtres

El 19 de mayo, Jonathan llegó al juzgado con las manos esposadas a la espalda.



JONATHAN ANDIC su calvario tras ser acusado de la muerte de su padre

El hijo de Isak Andic está en casa tras depositar una fianza de un millón de euros. El informe policial y la declaración de la terapeuta alimentan las dudas sobre su versión del accidente.

La pregunta parece sencilla: ¿resbalón o asesinato? Sin embargo, reconstruir qué sucedió realmente entre padre e hijo el 14 de diciembre de 2024 es mucho más complejo. Jonathan Andic insiste en su inocencia, mientras la jueza sostiene en el auto que existen indicios suficientes para pensar que la muerte de Isak no fue accidental. Entre ambas versiones se abre ahora un relato lleno de contradic-

ciones, silencios y detalles aún por esclarecer. El martes 19 de mayo, Jonathan fue detenido y llegó con las manos esposadas a los juzgados de Martorell, Barcelona, una imagen que ha dado la vuelta al mundo. El mismo día, el empresario volvía a casa tras depositar una fianza de un

millón de euros. Cuando se programe el juicio, un jurado popular compuesto por nueve personas deberá dictaminar qué responsabilidad tuvo en la muerte de su padre. Sus hermanas siguen apoyándole y apostando por su inocencia.

Según el auto de prisión que resume la investigación

Según el auto, la terapeuta declaró que el hijo estaba “obsesionado con el dinero”

–1.400 páginas de informe–, existen siete indicios que permiten aventurar que la participación de Jonathan en la muerte de su padre “fue activa y premeditada”.

“Odio y rencor”

Uno de los indicios más relevantes es que tan solo una semana antes del terrible suceso, él visitó tres veces, y en solitario, la zona. En la última de esas visitas, Jonathan hizo la ruta exacta a la que realizó

NGO



Por el momento, la cúpula de Mango mantiene en el cargo de vicepresidente a Jonathan y cree en su inocencia.

días después con su padre. Los investigadores también dan mucha relevancia a su teléfono móvil. Los Mossos le pidieron que lo entregara seis meses después de la muerte de Isak y, cuando lo hizo, se dieron cuenta de que el dispositivo no era el mismo que tenía el día del accidente. Andic había borrado el contenido de dicho móvil, que dijo haber perdido en un viaje relámpago a Ecuador de dos días. La policía trata de corroborar

ahora que ese móvil que supuestamente le sustrajeron en Quito no llegó a dar señal en el país latinoamericano.

En este proceso, la terapeuta de la familia también ha sido clave para desmontar la supuesta "buena relación" que Jonathan aseguró tener con su padre. Según el auto, Jonathan manifestaba "sentir odio, rencor, ideas de muerte y culpabilizaba a su padre de su situación. Estaba obsesionado por el dinero".

Según el informe, la participación de Jonathan fue "activa y premeditada"

El escrito explica que el hijo temió ver mermada su herencia cuando su padre le comunicó su intención de hacer una fundación para personas necesitadas. Jonathan supuestamente lo vivió como una amenaza y la terapeuta, que intentaba limar asperezas entre ellos, animó al patriarca a

que "se reuniera con él el día de los hechos", según publicó "La Vanguardia". La mala relación entre padre e hijo empezó a gestarse en 2015. Isak se fue a dar la vuelta al mundo en su barco, pero tuvo que regresar cuando las cuentas de Mango, liderado entonces por su hijo, empezaron a flaquear. ►

ISAK SE ENFADÓ CON SU NUERA

CUANDO LA INFLUENCER DIO UNA EXCLUSIVA Y NO VISTIÓ NINGUNA PRENDA DE MANGO

► Jonathan fue apartado y su padre fichó a Toni Ruiz como director financiero, que reflató la compañía en tiempo récord. Años después, la relación se torció más cuando el hijo anunció a la familia que se casaba con la influencer Paula Nata. Su padre le pidió que firmaran un acuerdo prematrimonial para que ella no tuviera acceso a su fortuna. Según "La Otra Crónica", el dueño de Mango tampoco entendió que su nuera hiciera una exclusiva en una conocida revista para anunciar su enlace y que no posara con ninguna prenda de su firma. La pareja se casó por lo civil en septiembre de 2024, pero, tras la muerte del patriarca, cancelaron la boda que tenían previsto organizar por todo lo alto meses después.

Se refugia en la fe

Dicen que Paula se ha convertido ahora en el motor de su marido, anímicamente muy tocado. Según cuentan en "El Mundo", Jonathan se ha refugiado en el judaísmo, la religión que profesaba su padre. De hecho, Paula se ha convertido y se ha cambiado el nombre por otro hebreo. "Se han casado en una ceremonia religiosa a la que apenas acudieron una decena de personas y han iniciado a su hijo en esta fe", relatan. Ahora habrá que ver cómo la pareja consigue hacer frente a la delicada etapa que se abre para Jonathan.

DM/Agencias



Paula y Jonathan tienen un hijo que nació el pasado mes de septiembre.



EL LUGAR DEL ACCIDENTE

Este es el lugar exacto desde donde se precipitó Isak Andic, en una sencilla ruta en la montaña de Montserrat. Jonathan cuenta para su defensa con el penalista Cristóbal Martell, que apuesta por demostrar que el dueño de Mango no gozaba de buena salud, y la malinterpretación de los mensajes entre el fallecido y la psicóloga. También han hallado historias de accidentes en este punto del recorrido.

LAS GAFAS DEL VERANO

by ^{Harper's}BAZAAR

Tres modelos a elegir



Modelo Audrey



Modelo Hailey



Modelo Carolyn

UV 400 | CE
PROTECTION

EDICIÓN LIMITADA



PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

YA EN TU QUIOSCO

GAFAS + REVISTA

8,50€

MARÍA POMBO

“Me da igual lo que digan de mí”

La influencer acudió al estreno en Madrid de “Rancho Dutton” junto a su chico, Pablo Castellano, y allí confesó: “Han hecho comentarios sobre mi físico toda mi vida”.

Son unos apasionados del western, sobre todo Pablo. Por eso, María Pombo y su marido no podían perderse el estreno de “Rancho Dutton”, la nueva serie inspirada en el universo de “Yellowstone” en Madrid. Perfectamente conjuntados sobre la “arena del desierto” que se colocó para la ocasión, posaron para los fotógrafos y allí pudimos charlar con ellos. “Hoy vengo a apoyar la pasión de Pablo, que está completamente enganchado a ‘Yellowstone’. Ha estado a punto incluso de ponerse un sombrero para venir”, dijo María.

Los niños, en casa

La pareja dejó a sus tres hijos en casa: Martín, de 5 años; Vera, de dos; y la pequeña Mariana, que nació el pasado 2 de enero.

“Obviamente hay cosas de mí que me gustaría mejorar”

Cuatro meses después de dar a luz, María está estu-penda, pero le preguntamos por la polémica generada por la delgadez de Demi Moore: “A mí me han hecho comentarios toda mi vida sobre mi físico, pero no me afectan. Obviamente hay cosas que querría mejorar, pero soy muy segura. Me da igual lo que digan de mí”.

Agencias



María eligió para la ocasión un vestido marrón chocolate y botas de Sendra. Pablo, más clásico, con vaquero y camisa blanca.

MAR FLORES sobre el libro de Alejandra: “Lo dejaré para el verano”



Mar acudió a una entrega de premios con un vestido de Roberto Diz.

La madre de Carlo Costanza acudió a un evento en Madrid y cuando le preguntaron por el libro de su nuera, dijo: “No tengo tiempo para leerlo”.

Dicen que no hay mal rollo entre ellas, pero Mar Flores no se mostró muy cariñosa con su nuera, Alejandra Rubio, cuando le preguntaron por su libro en los premios “Vanitatis”: “No tengo tiempo para leerlo. Lo dejaré para el verano”, soltó cuando le preguntamos si lo había leído. Y eso que la hija de Terelu hasta se lo dedicó: “Para mi suegra, Mar. Ojalá disfrutes tanto leyendo esta historia de amor como lo hice yo escribiéndola. Prometido que te divertirá y te olvidarás de todo por un rato. Millones de besos. Álex”.

“No vamos a coincidir”

Hay más. Mar y Alejandra van a estar en la Feria del Libro, pero la modelo aclaró: “No vamos a coincidir, pero claro, mucho éxito. Al final, lo que uno quiere es que las personas de su entorno trabajen, sean felices y encuentren su camino”.

DM/Fotos: Agencias



CARLO, INCONDICIONAL DE SU CHICA

Al contrario de lo que hizo con la presentación del libro de su madre, Carlo sí estuvo en la de su pareja, Alejandra, titulada “Si decido arriesgarme”. Y no solo posó con ella, sino que se mostró encantado con el nuevo proyecto de Alejandra. “Tenía que estar junto a ella”, dijo.

ALEJANDRA ONIEVA presume de embarazo tras su boda secreta con Jesse Williams

La cuñada de Tamara Falcó y el actor de "Anatomía de Grey" se enamoraron durante el rodaje de una serie en Italia en 2025, y hace unas semanas se juraron amor eterno. Ahora muestra en redes muy orgullosa su tripita.

La hermana de Iñigo Onieva y el actor de "Anatomía de Grey" posaron juntos en la gala "GQ Men of the Year", celebrada en Los Angeles el pasado noviembre.



En una nube de felicidad. Así vive esta nueva etapa de su vida Alejandra Onieva, la cuñada de Tamara Falcó. La actriz, de 33 años, se casó hace unas semanas en secreto con el actor Jesse Williams, de 44. Y no solo eso: ¡esperan su primer hijo en común! Ha sido la propia actriz quien

ha confirmado su embarazo compartiendo las primeras imágenes de su dulce espera en sus redes sociales. "Vida", ha escrito junto a ellas.

Él tiene dos hijos más

Alejandra ha publicado varias fotografías en las que presume de su preciosa barriguita mientras disfruta de diferen-

tes planes junto a sus seres queridos, entre ellos su pareja y su madre, la empresaria Carolina Molas.

Quien, por el momento, no ha dicho nada ha sido Jesse, aunque su sonrisa deja claro que también vive la llegada de su bebé con absoluta alegría. Él ya tiene dos hijos, fruto de su matrimonio con Aryn

Drake-Lee, con quien puso fin a su relación en 2017. Ambos protagonizaron una batalla legal por la custodia de los niños que, a día de hoy, tendría el actor. Jesse y Alejandra se conocieron durante el rodaje de la serie "Hotel Costiera", en Italia, y su relación se hizo pública a finales de 2025.

DM/Fotos: IG



UNA DULCE ESPERA...

La publicación de estas imágenes ha sido la manera que ha elegido Alejandra Onieva para confirmar su embarazo con Jesse Williams. Su historia de amor comenzó en 2025, durante el rodaje de la serie "Hotel Costiera", en la Costa Amalfitana, en Italia. Él interpretaba a un exmarine y ella formaba parte del reparto. Fue allí donde surgió la chispa y se enamoraron. Un amor que ahora sabemos que terminó en boda. Se desconocen los detalles de la ceremonia, como la lista de invitados. Lo que sí ha trascendido es que ambas familias estuvieron presentes en el momento del "sí, quiero".



**Manuel Martos
llegó a la iglesia
de la mano
de Jaime, el
protagonista.**



Amelia, rodeada de dos de sus cuatro hijos, Jorge (16) y Manuel (14).

AMELIA BONO Y MANUEL MARTOS

juntos en la Comunión de su hijo Jaime

La expareja volvió a demostrar su buena relación, y ella invitó a la celebración a su amor, el entrenador personal Alejandro Reina, totalmente integrado en la familia.



Ana Rodríguez, madre de Amelia, aseguró que le encanta comprar regalos a sus nietos. "Jaime ya me ha pedido el suyo", dijo.



Natalia Figueroa y su hija Alejandra, abuela y tía de Jaime respectivamente, llegaron muy animadas a la casa familiar.



Cuando decidieron separarse definitivamente, hace ya dos años, Amelia Bono y Manuel Martos aseguraron que seguirían siendo familia. Hay famosos que lo dicen de boquilla, pero no es su caso. El exmatrimonio volvió a demostrar su excelente relación en la Comunión de su pequeño Jaime, que recibió el sacramento con sus compañeros de clase en la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción, ubicada en la localidad madrileña de Aravaca.

Después de la ceremonia, Amelia y Manuel reunieron

a los suyos en el jardín de la casa familiar, donde se dejaron ver los abuelos, los primos y los tíos del protagonista. Raphael, que cumplió 83 años en mayo y que continúa con su gira, llegó del brazo de su hijo y junto a su inseparable Natalia Figueroa.

Amelia, con un conjunto naranja de Vicky Martín Berrocal, también invitó a su nuevo amor: Alejandro Reina, entrenador personal, que demostró ser uno más en la familia de su chica. La pareja lleva cinco meses junta, pero él ya conoce a sus 'suegros' desde Navidad.

"Fue un día muy bonito y muy especial, con la familia de Manu, con mi familia, con Álex, con los niños... Ver a Jaime tan emocionado y tan feliz... Soy una afortunada, la verdad. Lo digo siempre, pero es que lo soy", confesó Amelia. Todos los invitados disfrutaron de un catering firmado por la chef Cristina Oria.

Segunda parte fallida

En su separación, Amelia tiene el mejor de los ejemplos en sus padres, José Bono y Ana Rodríguez, que presumen ahora de ser mejores

amigos. "Es mejor dejarlo bien y a tiempo y llevarnos como nos llevamos. Yo no concibo la vida sin Manu, sin llevarme bien con él", confesó Amelia hace tan solo unos meses. La expareja estuvo junta 15 años y tiene cuatro hijos en común. En junio de 2021 anunciaron su separación, pero un año después decidieron volver a intentarlo. Su segunda oportunidad no terminó de cuajar, pero se separaron sin que su relación de amistad se resintiese lo más mínimo.



Su novio, INVITADO

Alejandro Reina estuvo presente en la celebración y demostró tener muy buena relación con la familia de su novia.

Raphael llegó del brazo de su hijo Manuel, al que está muy unido.

Dani Ceballos y Luna Serrat llevan dos años juntos y esperan mellizas para agosto.



LUNA SERRAT “Son dos y el embarazo es más delicado”

La novia de Dani Ceballos tuvo que ser hospitalizada tras un problema en su gestación. “Ya estoy bien”, ha confirmado.

Están felices y emocionados ante la inminente llegada de sus mellizas, cuya llegada está prevista para el mes de agosto, pero “la dulce espera” no está siendo un camino de rosas para Luna Serrat, pareja del futbolista Dani

Ceballos. De hecho, la nieta de Joan Manuel Serrat tuvo que ser ingresada hace unos días tras un pequeño problema relacionado con su embarazo, aunque ya está en casa. Felices y muy enamorados vimos a la pareja disfrutando de un

agradable paseo por los alrededores de su casa en Madrid. Llevaban un look similar: pantalón estilo pijamero y camiseta blanca, mientras que Luna lucía una preciosa barriguita. “Ya estoy bien y sigue todo fenomenal, pero vienen dos y

eso hace que el embarazo sea más delicado”, nos dijo ella.

Él dejará el Madrid

La pareja tiene planeado que las niñas nazcan en Madrid, pero Ceballos podría dejar en breve el conjunto blanco y aún no sabe en qué club jugará.

Agencias



El matrimonio, muy conjuntado, lucía relojes valorados en más de 200.000 euros.

RAFA NADAL estrena documental arropado por Mery Perelló

El matrimonio apareció muy elegante y con complementos de lujo en la premiere, en Madrid.

Un deportista como él merecía tener su propia docuserie, "Rafa", que llega a Netflix el 29 de mayo. Y Rafa Nadal no pudo estar mejor acompañado en la presentación de esta producción. Una cita que tuvo lugar en Madrid, en el frontón Beti Jai. Junto al tenista estaba su mujer, Mery Perelló, muy guapa con top y pantalón en azul, un bolso de Bvlgari de más de 2.000 euros, y un reloj de Richard Mille, cuya gama media oscila entre los 200.000 y los 500.000 euros. Nadal lucía otro de la misma firma suiza. Rafa, el hijo mayor del matrimonio, de tres años y medio, también viajó con ellos desde Mallorca. También estuvieron sus padres, su tío Toni y famosos como Matías Prats, Carlos Moyá, Carolina Cerezuela, Carolina Adriana Herrera o Isabelle Junot.

Agencias

MALÚ "Ahora me siento una mujer libre"

Quince" se titula su nuevo disco: "Es mi disco número 15 y es un número que significa mucho en mi vida, aunque te confieso que a la lotería juego el número siete".

Malú, de 44 años, confiesa que es una mujer nueva: "Durante estos 28 años de carrera he tenido muchas caretas impuestas. Ahora sé quién soy y me siento una mujer libre".

En la presentación de su último disco, organizado por Cadena Dial, la cantante nos confesó que haber sido madre la ha cambiado totalmente.

Daniel I. Carande/ Foto: E. Buenavista



Malú lució un traje de Bimani y joyas de Rod Almayate en la presentación de su disco.

PERIODISTA, PRESENTADORA Y ACTRIZ

MIRIAM DÍAZ-AROCA

“Me he traicionado mucho por el qué dirán y lo he pagado”

Por Valeria Vegas Fotos: Guillermo Jiménez Ayudante Foto: Sara Guillén



Miriam y Valeria se citaron en el Teatro Infanta Isabel de Madrid.

Miriam se encuentra de estreno con la función teatral “La casa del mar”, una obra que le llega en un excelente momento personal para dar lo mejor de sí misma, con todo lo que puede aportar alguien que tiene tras de sí un largo recorrido profesional y emocional. Su característica simpatía sigue intacta y escucharla supone toda una lección vital, más aun tratándose de una mujer que ha sabido cautivar a varias generaciones.

-Estás de nuevo en el teatro con “La casa del mar”. A la protagonista la vida le cambia de golpe y ha de reconstruirse. ¿Conectas con ella?

-Mi paralelismo con ella es la muerte a un personaje para renacer a quien yo soy. En mi caso no tuve una pérdida personal, pero la experiencia es la misma, sin ese dolor punzante.

-¿Qué tienes tú de Aurora, tu personaje? ¿Qué has cogido de ti?

-He aportado todo mi camino. En mi caminar he aprendido lo que es ser un personaje entregado y complaciente al exterior y muchas veces en contra de ti. Todo ese bagaje se lo he dado a Aurora. Es un momento emocional de madurez muy grande y muy bonito, con el que he podido coger las riendas de sus circunstancias.

-Te llega en un momento personal perfecto...

-Sí, para poder entenderlo, porque como he estado en la parte de la dependencia y en el reclamo exterior para que me validen, me amen y me quieran... Y una vez todo eso desaparece, porque hay un vacío gigantesco en el que bien decides quedarte en el bucle del victimismo o bien decides afrontar tu herida y sanarla sin culpabilidad.

-¿Tú en la vida has tirado más hacia la resiliencia o hacia la resignación?

-¡Nunca me he resignado! Nunca. No he nacido para resignarme. Me he permitido la rabieta, el tocar fondo y el quejismo, como humana que soy. ▶

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Madrid, en 1962, pero se crió en Santander.

Trayectoria Comenzó en radio y dio el salto a la tele en 1987 con “Por la mañana”. Posteriormente presentó “Cajón desastre”, al que siguieron “Un, dos, tres”, “Noches de gala”, “No te rías que es peor” o “Empieza el espectáculo”. En cine destacan películas como “Tacones lejanos”, “Belle Époque”, “Carreteras secundarias”, “La mujer de mi vida” o “Isi/Disi” y ha participado en series como “La casa de los líos”, “¡Ala... Dinal!”, “Mis adorables vecinos” y “Amar es para siempre”. En teatro ha protagonizado “101 dálmatas”, “Lisístrata”, “Adulterios” o “Las sombras de Catalina Bárcena” y ahora “La casa del mar”.

Familia: Tiene dos hijos, Pedro Luis y María.

Miriam Díaz-Aroca



“He aprendido lo que es ser un personaje complaciente al exterior y muchas veces en contra de ti”

“Soy muy sincera, y a veces de lo directa que soy puedo ser chocante”



► Pero después del desgaste me he rendido, y tras ese dejar de maltratarme mentalmente y patear en el lodo, he podido ver el agua clara y saber dónde podía nadar. En la vida el gran cambio es cuando decides no traicionarte más y no vas a ser complaciente en contra de ti.

-Tu vis cómica es algo que vimos desde el principio. ¿Te imposibilitó a la hora de mostrar tu registro dramático?

-No tuve ese cuestionamiento. Considero que venir a este gran parque de atracciones es para jugar bien. Yo soy alegre por naturaleza y llevo la comedia en vena y es mi modus operandi normal. Nunca he reclamado que quiera hacer drama, pero sí que es verdad que he contemplado que te consideran una actriz cuando pasas al talante dramático. Y es curioso porque la alta comedia es algo difícilísimo, y si no tienes el tempo, es algo que no se puede comprar, se tiene o no.

“Ahora soy soberana de mi vida, tomo yo las decisiones y acierto y me equivoco yo”

-¿Cuál ha sido el mejor consejo profesional que te han dado y quién fue?

-Pues creo que me lo he dicho yo y es lo que le digo a mi hija: “Confía en ti, no te compares con nadie porque tú tienes tu propia luz y tu propio brillo. Tú tienes tu don y tu talento, y si tienes referentes que sean porque te aportan, no porque te esclavizan como competencia”. A mi hija siempre le digo que nunca se traicione por encajar en

algo o en un grupo. Ha sido mi leit motiv, porque yo me he traicionado mucho por el qué dirán y lo he pagado.

-No me imaginaba para nada una Miriam Díaz-Aroca así, como me estás contando, al verte siempre tan alegre, segura y extrovertida.

-Porque son cosas de mi entorno y eso no sale en las revistas. Ahora soy soberana de mi vida, tomo yo las decisiones y acierto y me equivoco yo. Creo que en esta vida todo es una oportunidad de aprender.

-¿Y sientes que has renunciado a algo por tu dedicación a la profesión?

-No, no lo siento así. Cuando he sido mamá he llevado a mi gordito a los rodajes y camerinos, y con mi hija María incorporé mi barriga de embarazada en la serie que estaba haciendo. No tengo ese peso dentro de mí.

-A tu personaje en "La casa del mar" le pilla su debacle personal a punto de jubilarse. ¿Piensas en la jubilación?

-No existe la jubilación como tal en el mundo artístico. Tenemos espacio para siempre y en mi caso yo lo que he empezado es a dar importancia solamente a lo importante, que es muy poco. Me considero millonaria en tiempo. Ahora tengo tres textos de teatro y me encanta, porque ha coincidido, pero hay tiempos en los que estoy más tranquila y me dedico a dar conferencias y charlas. Me dedico mucho tiempo a escucharme y quiero hacer las cosas desde un lugar de autenticidad y no de necesidad.

-Hace unos días en un programa de televisión te ponían el rótulo de "Icono Pop". ¿Eres consciente o se concibe así una misma?

Miriam se encuentra de estreno con la función teatral "La casa del mar".



► -No, estos adjetivos o titulares me los encuentro con el paso del tiempo, pero durante ese camino no tenía ni idea. Es verdad que estuve en el mejor momento de la tele, con Chicho, con Hermida, luego en el cine empecé con Almodóvar, luego el Oscar de "Belle Époque" con Trueba... son momentos de esplendor absoluto que no los pones en valor hasta que pasa el tiempo.

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

-No es tanto la profesión, sino como tú coloques la idiosincrasia de la profesión. A esta profesión la llamo la Diosa Caprichosa, que te mira, te engatusa y te coloca en lo más alto. Pero un día dices, ¿qué ha pasado? Si estoy más formada. En esta profesión la incertidumbre es una gran compañera que nunca deja que te apolilles, a no ser que te quieras apolillar. Esta profesión es fascinante por lo que te da y te quita en función de lo que tú permitas que te quite.

-¿Cómo gestionaste tú la fama siendo tan joven?

-Lo tenía muy bien incorporado de forma natural, jugaba a ser actriz, presentadora, y luego me iba a mi casa con mis

cación, que vaya a por ello. Es muy auténtica, tiene un estilo personal maravilloso y es una cantante de jazz espectacular y ahora están creando un producto con sus propios temas en español, que me imagino que saldrá en junio. Y no sólo se prepara como cantante, también como productora, para no depender de nadie. Y no se vende por ser famosa, la han llamado de algunos concursos y no es lo que quiere. Ella es feliz cantando en un garito de Nueva Orleans.

“He empezado a dar importancia a lo importante, que es muy poco. Me considero millonaria en tiempo”

-Tú que no has parado, entre cine, series, televisión y teatro. ¿Cansa que te pregunten por el “Un, dos, tres”?

-Un poquito. Entiendo que se tire para atrás habiendo tanto de donde tirar, pero muchas veces les digo que no me im-

“No me veo en géneros como el terror o el porno. Todo lo que me aporte y yo sienta que puedo aportar, bienvenido sea”

patines, mis perros, mi familia, mi campito en Santander. Mi realidad la tenía muy bien colocada y si tenía que firmar 80 autógrafos, los firmaba.

-¿Qué tal llevas que tu hija María quiera seguir también los pasos del espectáculo?

-Feliz de la vida. He tenido muchas charlas con ella y le dije que si tiene pasión y vo-

porta que hagan un pequeño recorrido, pero también si se pueden centrar en la Miriam de ahora, lo que siente y lo que quiere ahora. Soy generosa y lo entiendo, pero ¿y por la otra parte? ¿No podían labrar un poquito en el ahora?

-¿Cuál es esa virtud que siempre destacan de ti y ya de paso un defectillo?

-Creo que la alegría y el sentido del humor. Me gusta estar bien y que los demás también lo estén. Y un defecto es que soy muy sincera, y a veces de lo directa puedo ser chocante.

-¿Qué es el éxito para ti?

-Mi mayor éxito es no necesitarlo. Es la autenticidad, el coger mi barco y subir en mi barco a quien me dé la gana, al que me vaya a aportar, da igual colores, géneros o banderas.

-Has trabajado con Alfredo Landa, Fernando Fernán-Gómez o Arturo Fernández. ¿Has admirado a alguien especialmente en la profesión?

-He absorbido mucho de la experiencia de trabajar con ellos, y agradeciendo la oportunidad que me han dado de estar en sus espacios, pero admiro a quienes no paran de creer en ellos mismos, aunque no venga su oportunidad. ¡Esos son admirables! Que están ahí pico y pala, y tienen plan B y plan C, y que siguen con esfuerzo y entusiasmo.

-¿Hay algún género o formato en el que no te veas?

-Terror y porno. Todo lo que me aporte y yo sienta que puedo aportar algo bonito, bienvenido sea. El protagonista más maravilloso que he hecho en televisión fue el de Elena Santacruz en "Amar es para siempre", no te puedes imaginar cómo disfruté hacer de mala. Y esa mujer tenía una pedrada en la cabeza.

-¿Es Miriam Díaz Aroca mujer de sueños cumplidos?

-Sí, porque yo soy mi mejor sueño y me cumplo todos los días. De pequeña me encantaba el circo, por los focos, los trapecios... Y cuando descubrí la televisión en blanco y negro, me dije: "yo quiero estar ahí".

**Agradecimientos:
Teatro Infanta Isabel, Madrid.**

Miriam nos desvela su papel favorito: "El protagonista más maravilloso que he hecho en televisión fue el de Elena Santacruz en "Amar es para siempre".





“En esta profesión la incertidumbre es una gran compañera que nunca deja que te apolilles, a no ser que te quieras apolillar.”

EN CLAVE PERSONAL

TU PLATO ESTRELLA

Crema de queso, con anchoa y berberechos picados, cebolleta y cayena

UN RODAJE INOLVIDABLE

“Belle Époque”. Era aleluya pura

UN VIAJE PENDIENTE

Japón

LA ÚLTIMA VEZ QUE LLORASTE

Cuando nos juntamos las hermanas lloramos mucho de risa

LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA

“Hoy todo va a salirme bien”, de El Arrebato

UN OLOR

El talco

UN SUEÑO QUE SE REPITE

Que pierdo mi coche y no sé dónde está

UN RECUERDO DE INFANCIA

El olor y el sonido de hierba recién cortada con el Dayee, cuando vivíamos en un polideportivo



MI FOTO FAVORITA

“En esta foto estoy ligera y celebradora de vida, porque simplifico luego existo, porque solo importa lo importante”.



CINCO PAÍSES, NUEVE CASAS Y UN JARDÍN DE ENSUEÑO
QUE DESPERTARÁN **TU INSPIRACIÓN**

EL LIBRO DE LAS **CASAS**
DE LAS **MEDITERRÁNEAS**

Ya en tu quiosco



+ INFO.

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Vitaminas para la piel

Descubre los alimentos que ayudan a potenciar y mantener el bronceado, además de combatir el envejecimiento cutáneo.



BANDERAS AZULES Un año más España se convierte en líder mundial con 677 playas con este distintivo. Nosotros también podemos contribuir a mantener limpio el litoral con sencillos gestos.



¿ALERGIA O RESFRIADO? En primavera es fácil confundir ambas afecciones porque comparten algunos síntomas. Te ayudamos a identificarlos y a conocer sus tratamientos.

producto estrella

Zapatillas respetuosas con el medioambiente, de Veja

134,95 €



SHOPPING

Zapatillas tendencias

RETRO, MULTICOLOR, METALIZADAS, CON DOBLE CORDÓN... SON LOS MODELOS QUE ARRASAN ESTA TEMPORADA.



COLLAR
de Luxenter,
49,90 €



BLAZER
de Mango,
59,99 €



ANILLO
de Majorica,
109 €



CINTURÓN
de Zara, 25,95 €



CAMISETA
de American
Vintage, 50 €



PANTALÓN
de Other &
Stories, 89 €



ZAPATILLAS
de Scarosso para
Zalando, 265 €



ANA BELÉN



DE ALGODÓN
de Hoff,
150 €



ESTILO COLEGIAL
de Adidas,
100 €



RETRO
de Onitsuka
Tiger, 160 €



DOBLE CORDÓN
de Coach,
150 €



VINTAGE
de Hummel para
Lefties, 25,99 €



DEPORTIVA
de New
Balance, 160 €



SOFT
de Hoff,
150 €



DE TELA
de Zara,
25,95 €



METALIZADAS
de Pedro del
Hierro, 59 €



TIPO BAILARINA
de Rita Ora para
Primark, 17 €



DE ANTE
de Munich,
78 €



DE LINO
de Nike,
132 €



MULTICOLOR
de Victoria,
79,90 €

producto
estrella



**Zapatillas respetuosas
con el medioambiente,
de Veja**

134,95 €



LEOPARDO
de Adidas, 129,95 €

Autobronceadores, todo lo que debes saber

CONSEGUIR UN TONO DORADO Y FAVORECEDOR SIN NECESIDAD DE PASAR HORAS AL SOL ES POSIBLE, PERO ES IMPORTANTE SABER CÓMO APLICARLOS Y QUÉ INGREDIENTES MARCAN LA DIFERENCIA.

Se han convertido en el mejor aliado para conseguir un tono dorado y favorecedor sin necesidad de exponerse al sol. Pero siempre que pensamos en ellos dudamos por el temido efecto anaranjado o las manchas imposibles. Olvídate de eso porque las nuevas fórmulas ya ofrecen acabados más naturales, progresivos y luminosos. Según los expertos, la clave está tanto en la composición como en la aplicación. La mayoría incorporan DHA o dihidroxiacetona, un activo que reacciona con los aminoácidos de la capa más superficial de la piel para crear un tono bronceado temporal. Algunas fórmulas más avanzadas combinan este ingrediente con eritrolosa, que aporta un acabado más uniforme y menos artificial. **Pero para que el resultado sea bonito y duradero, la preparación de la piel es fundamental.** Los expertos recomiendan exfoliar el cuerpo unas horas antes, insistiendo en codos, rodillas y tobillos, donde el producto suele acumularse más. Después, conviene hidratar bien la piel, especialmente

las zonas más secas, ya que una piel flexible y nutrida consigue que el color quede homogéneo y dure más tiempo.

¿Cómo debo aplicarlo? A la hora de aplicarlo, lo ideal es hacerlo sobre la piel limpia y completamente seca, extendiendo el producto por secciones y con movimientos circulares. Menos cantidad suele significar mejores resultados: aplicar demasiado producto es uno de los errores más frecuentes y el motivo principal de los tonos irregulares. También es importante lavarse bien las manos después o utilizar guante aplicador para evitar manchas en uñas y palmas.

Pero ojo, hay otro detalle importantísimo: el autobronceador no protege del sol. Aunque la piel se vea más morena, sigue siendo imprescindible utilizar protector solar a diario (SPF50). Además, para mantener el color uniforme durante más tiempo, los expertos aconsejan hidratar la piel cada día y reaplicar el autobronceador de manera gradual siguiendo las indicaciones del fabricante.

Es importantísimo que recuerdes que no protegen del sol, por lo que es imprescindible utilizar protector solar a diario





EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Medicina estética masculina: qué se hacen ellos



DR. LEO CERRUD
Médico estético y nutricionista.
Calle Núñez de Balboa, 107
(Madrid)

Mi marido acaba de cumplir 50 y, aunque dice que no le importa el paso del tiempo, le veo quejarse de las arrugas de la frente y el entrecejo, y de la barriga. Le he sugerido que me acompañe a la consulta del médico estético, pero teme un resultado artificial.

Querida, tu situación es más común de lo que imaginas. De hecho, habitualmente **el 70% de mis pacientes son mujeres, y solo el 30% de los hombres, aunque esta cifra va subiendo.** A ver, seamos claros: los hombres y las mujeres buscamos prácticamente lo mismo en medicina estética, pero llegamos por razones y caminos muy diferentes. Aunque ellos intenten disimularlo, también tienen su parte de vanidad y quieren verse guapos y con buen aspecto. Por mi experiencia en consulta, te diré que a ellos **les encanta tratarse el entrecejo y la frente; esa mirada cansada o de enfado constante es lo primero que quieren borrar**, y para ello están los neuromoduladores. Puedes decirle sin miedo que hoy en día, si acudes a un profesional que abogue por la naturalidad, no va a quedar en absoluto artificial, porque no se trata de eliminar totalmente la arruga, sino de suavizarla y mantener la expresividad. En cambio, si hablamos de recuperar volumen en el rostro, a diferencia de en el caso femenino, no suele ser prioridad para ellos. A nivel corporal, lo que les quita el sueño de verdad es la pérdida de peso y, sobre todo la dichosa barriga, la cual aparece y aumenta con la edad y es su principal caballo

de batalla. Para combatirla no basta con dieta, pues el dichoso flotador es muy resistente. Existen infiltraciones específicas que disuelven la grasa y deshinchan, y se llevan a cabo de manera mínimamente invasiva, como todo lo que hacemos los médicos estéticos. También piden mucho ahora definir el ángulo mandibular, sobre todo entre los jóvenes. Lo curioso es la motivación. Muchos hombres no vienen por iniciativa propia para "estar más guapos", sino llevados de la mano por vosotras, sus mujeres. Y hay otro momento: cuando se divorcian. Entonces acuden a la clínica para perder peso y eliminar el vello mediante depilación láser.

Lo primero que quieren borrar los hombres es esa mirada cansada o de enfado constante

Como pacientes, son menos desconfiados que las mujeres, pero vienen mucho menos preparados, con menos información sobre qué tratamientos son los adecuados; simplemente quieren obtener resultados. Ante el miedo a no quedar naturales, siempre les digo que menos es más. Y algo más: un toque de neuromoduladores no solo minimiza arrugas, dile a tu marido que suaviza la expresión y acaba con la cara de cansancio o mal humor.

Producto estrella



Natural Bronzer, de Delial, 16,99 €.



Self Tanning Foam, de Bondi Sands 17€

Sabías que..?

EL AUTOBRONCEADOR

No tiñe la piel como un maquillaje, sino que provoca una reacción química superficial que simula el bronceado natural.

Por eso el color aparece de forma progresiva y desaparece con la renovación natural de la piel, normalmente entre cinco y siete días

80%

DE LAS USUARIAS de autobronceadores asegura que los utiliza para evitar la exposición solar directa y conseguir un tono bronceado de forma más segura para la piel. Aproximadamente el 80% del envejecimiento prematuro de la piel está relacionado con la exposición solar.

¿Alergia o resfriado primaveral?

CONGESTIÓN NASAL, ESTORNUDOS, MALESTAR GENERAL... SON SÍNTOMAS COMUNES DE AFECCIONES DISTINTAS QUE TE AYUDAMOS A IDENTIFICAR.

En las últimas semanas están repuntando las consultas médicas por problemas respiratorios, referidos a casos de alergia o resfriado. Una situación bastante molesta que se produce cuando ya llega el calor que tanto hemos echado en falta esta primavera marcada por las lluvias; de ahí que la concentración de polen de árboles y gramíneas sea más alta de lo habitual, como se tenía previsto.

EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS HAY UN REPUNTE DE CASOS, QUE SON MÁS MOLESTOS CUANDO LLEGA EL CALOR

-Pero, ¿sabemos distinguir qué tenemos exactamente?

Hay confusión, pues tienen síntomas comunes. Lo primero es tener claro que la alergia es una reacción del sistema inmunitario a un alérgeno como el polen. Además, tiende a empeorar al aire libre. El resfriado común, por su parte, es una infección vírica contagiosa.

-Síntomas diferenciadores. La alergia suele manifestarse con picor en la nariz, los ojos

o la garganta, estornudos repetitivos y una secreción nasal clara y acuosa. Los síntomas oculares, como el lagrimeo, el enrojecimiento o el picor, son muy habituales en la rinitis alérgica, pero poco frecuentes en los procesos infecciosos. Los resfriados, por el contrario, suelen ir acompañados de fiebre, dolor de garganta o malestar general.

-La duración también es clave. Otro de los factores diferenciales es el tiempo que duran los síntomas. La rinitis alérgica persiste mientras exista exposición al alérgeno, por lo que puede durar semanas o incluso meses durante la temporada de polen. Sin embargo, el resfriado común tiene una duración limitada, entre 5 y 10 días, aunque puede prolongarse más.

-Tratamientos distintos. Varían en función del diagnóstico. Para la alergia, los antihistamínicos son una de las opciones más utilizadas, ya que actúan frente a la histamina, una sustancia clave en la reacción alérgica. En casos más intensos pueden emplearse corticoides o vasoconstrictores nasales, aunque su uso continuado no es recomendable y hay



que seguir siempre las indicaciones de un profesional sanitario. En el caso del resfriado no hay un tratamiento específico para eliminarlo de manera inmediata. Las recomendaciones habituales pasan por mantenerse hidratado, recurrir a medicamentos destinados a aliviar molestias concretas, como el dolor, la congestión o la fiebre, siempre prescritos por un médico, y reposo.

-Cuándo ir al médico. La consulta a un profesional sanitario es importante cuando los síntomas no me-

joran, generan dudas o hay enfermedades asociadas, como el asma o la sinusitis.

-Remedios naturales y caseros. Están los lavados nasales con soluciones salinas o suero, que arrastran el polen acumulado en las fosas nasales; los vahos con hojas de eucalipto, que abren las vías respiratorias y ayudan a expulsar la mucosidad; y una alimentación rica en quercetina, un flavonoide que actúa como antihistamínico natural y está presente en la cebolla, la manzana y el té verde.

La exposición al aire libre es especialmente incómoda para los alérgicos al polen



ANTE LA ALERGIA OCULAR

Desde Optica2000 recomiendan evitar la exposición al polen, no frotarse los ojos, utilizar gafas de sol homologadas, adaptar las lentes de contacto en tiempo de alergias, filtros antipolen en el hogar y en el coche y cambiarse de ropa al volver a casa. El médico aconsejará colutorio o suero.

ÚLTIMAS NOTICIAS



ALARMANTE BROTE DE ÉBOLA EN EL CONGO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la "magnitud y rapidez" con que se propaga el brote de ébola en la República Democrática del Congo, con más de 500 casos sospechosos y 130 muertes que también se cree vinculadas a la transmisión del virus. El ébola se transmite por contacto directo con la sangre o fluidos corporales de personas o animales infectados.



LA OBESIDAD SE ESTABILIZA EN PAÍSES RICOS Y SE ACELERA EN EL RESTO

Un macroestudio internacional en el que participan investigadores de 10 universidades españolas desmonta la idea de una única "epidemia global" de obesidad y sitúa a España entre los pocos países occidentales de altos ingresos donde el aumento de la obesidad adulta se ha estabilizado. Pero el aumento de las tasas es preocupante en países de ingresos pobres.

Sabías que...?

LOS 13 ESPAÑOLES EN CUARENTENA POR HANTAVIRUS

vuelven a dar negativo y empiezan a recibir visitas en el Hospital Gómez Ulla de Madrid. Además, el hombre de 70 años que estaba contagiado sigue evolucionando favorablemente y ya casi no tiene síntomas

39

DONANTES DE ÓRGANOS EN 48 HORAS

Es el récord que tuvo nuestro país entre el martes 24 y el miércoles 25 de marzo, y que ha dado a conocer ahora el Ministerio de Sanidad. Gracias a ello se dio la oportunidad de salvar o mejorar la calidad de vida de 75 pacientes.

Nuestra costa, récord en Banderas Azules

UN AÑO MÁS, ESPAÑA SE CONVIERTE EN LÍDER MUNDIAL CON 677 PLAYAS CON ESTE DISTINTIVO. ¿Y NOSOTROS, CÓMO PODEMOS MANTENER NUESTRO LITORAL LIMPIO?



Cada verano, cientos de playas exhiben con orgullo la bandera azul, un distintivo internacional que está asociado a la calidad medioambiental. La Foundation for Environmental Education –la entidad que las entrega– concede estas banderas a playas, puertos deportivos y embarcaciones turísticas que cumplen ciertos criterios relacionados con la calidad del agua, la gestión ambiental, la seguridad y la accesibilidad. ¿Y qué ha ocurrido en este

2026? España vuelve a ser el país que más banderas azules ha conseguido. En concreto, nuestro país cuenta este año con 677 playas con bandera azul, 111 puertos deportivos, 6 embarcaciones turísticas. En total: 794 distinciones, 44 más que en 2025. Ante estos datos, España concentra aproximadamente el 15% de todas las playas con bandera azul del mundo. La Comunidad Valenciana, Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias, en este orden, son las que más

banderas tienen. Para seguir siendo líderes, es necesario que mantengamos nuestras playas limpias. ¿Qué podemos hacer además de llevar siempre una bolsa de basura para no dejar restos?

-Sacude las toallas antes de irte. Muchas personas aban-

ES FUNDAMENTAL
COMPRAR UN
PROTECTOR SOLAR
RESPETUOSO PARA
QUE NO DAÑE LAS
BARRERAS DE CORAL

donan pequeños residuos sin darse cuenta: tapones, trozos de plástico, pajitas o envoltorios que quedan atrapados en las toallas y acaban enterrados en la arena. Sacudirlas y revisar el espacio antes de marcharse evita que esos residuos terminen en el mar.

-Evita los juguetes de plástico baratos. Cubos, palas o flotadores de mala calidad suelen romperse rápidamente y dejan fragmentos de plástico difíciles de recoger. Apostar por materiales más resistentes o reutilizar

Hay que poner en valor la gran acción de la Comunidad Valenciana, que año tras año lidera el ranking, esta vez con 151 distintivos en 48 municipios (sube 9 banderas con respecto al año anterior)



juguets de otros veranos ayuda a reducir residuos invisibles.

-No hagas agujeros enormes en la arena. Aunque parezca un simple juego, los agujeros grandes pueden convertirse en trampas para animales costeros y también dificultan la limpieza mecánica de la playa. Además, alteran la estabilidad de la arena y pueden provocar accidentes.

-No alimentos a las gaviotas. Dar comida a las aves modifica sus hábitos natura-

les y aumenta la acumulación de basura en las playas. Muchas gaviotas terminan rompiendo bolsas o envases buscando restos de comida, lo que dispersa residuos por la costa.

-Comprar en negocios locales sostenibles. Los chiringuitos y comercios que usan materiales reutilizables o reducen plásticos ayudan a disminuir la contaminación costera. Elegir este tipo de negocios también impulsa modelos turísticos más responsables.

ESTÁ PASANDO



MUNDIAL DE FÚTBOL EN CRISIS CLIMÁTICA

Queda menos de un mes para disfrutar de la Copa del Mundo de Fútbol masculino de la FIFA, que se celebra en Norteamérica y también estará marcada por la crisis climática. Según un estudio elaborado por los científicos del World Weather Attribution, alrededor del 25 por ciento de los partidos que se jugarán -26 de los 104 programados- se desarrollarán probablemente en condiciones complicadas para la salud de los jugadores. Los autores han realizado el mismo cálculo de riesgo para 1994, cuando se celebró el último Mundial en Estados Unidos, y han concluido que el "riesgo de estas condiciones más extremas casi se ha duplicado debido al cambio climático causado principalmente por la quema de combustibles fósiles".

RECETAR NATURALEZA

La sanidad pública española acaba de poner en marcha un proyecto de lo más pionero. Un centro de salud de Las Rozas, en Madrid, ha empezado a derivar pacientes con ansiedad, estrés y agotamiento emocional a espacios naturales como parte de su tratamiento. La receta incluye huertos urbanos, paseos entre encinas y varias horas semanales rodeados de naturaleza. El proyecto ya funciona en la finca municipal de La Talaverona y es el primero de este tipo impulsado desde Atención Primaria.



Oferta estrella

30%

COCHES ELÉCTRICOS

Los expertos aseguran que las ventas de vehículos eléctricos alcanzarán los 23 millones de unidades y supondrán casi el 30% del mercado total en 2026 por la actual crisis energética provocada por el cierre del estrecho de Ormuz.



Protector solar fluido SPF50 NUURA para cuerpo. Con filtros minerales, sin nanopartículas, vegano y apto para pieles sensibles.

29,80 €

CINE



Zendaya y Robert Pattinson protagonizan esta original comedia romántica.

El drama

ZENDAYA Y ROBERT PATTINSON PLANEAN SU BODA, PERO UNA CONFESIÓN INESPERADA PONDRÁ A PRUEBA SU RELACIÓN.

29 mayo Director: Kristoffer Borgli. Intérpretes: Zendaya, Robert Pattinson, Alana Haim, Mamoudou Athie, YaYa Gosselin. **Drama romántico.**

El director escandinavo tiene una filmografía de lo más peculiar. Después de las originales "Sick of Myself" y "Dream Scenario", Kristoffer Borgli entrega una comedia romántica nada previsible con dos estrellones de Hollywood: Zendaya y Robert Pattinson. Charlie, un británico expatriado y curador de museo, conoce a la editora literaria Emma en un café de Cambridge. Tras un romance vertiginoso, se instalan en una idílica vida doméstica y comienzan a planear su boda. Pero una confesión explosiva durante un juego de "¿Qué

es lo peor que has hecho?" sume a la aparentemente perfecta pareja en la duda y el caos mientras planean si seguir o no con sus planes.

En palabras del director: "todos llevamos dentro aspectos de nosotros mismos que mantenemos ocultos. Secretos, errores, miedos: cosas que nos preocupan que puedan cambiar la forma en que los demás nos ven, aunque en realidad definen quiénes somos. Vivir con autenticidad aporta una gran claridad, pero también conlleva un riesgo. Esa tensión me fascina y es el germen de esta película".



TAMBIÉN EN CARTEL

"MALLORCA CONFIDENCIAL"

Lolita es la protagonista de esta película española dirigida por David Illundain. En esta cinta interpreta a Chusa, la poderosa matriarca de Son Canal, un poblado epicentro del narcotráfico en Mallorca. Un proyecto inmobiliario amenaza su poder y empieza a ser cuestionada por su sobrina.

OCIO



ACÉRCATE A LA FERIA DEL LIBRO

La 85ª edición de la Feria del Libro de Madrid tendrá 366 casetas, una más que el año pasado, en el parque del Retiro desde el 29 de mayo hasta el 14 de junio. Los organizadores señalan que, a pesar de la visita del Papa León XIV a Madrid, del 6 al 9 de junio, la intención de la Feria es permanecer abierta en su horario habitual esos días.

ferialibromadrid.com



MERCADO MADRILES REINA VICTORIA, NUEVO PUNTO DE ENCUENTRO GASTRONÓMICO

Mercado Madriles Reina Victoria reúne una cuidada selección de propuestas culinarias que invitan a recorrer diferentes culturas a través del paladar. Desde la cocina tradicional española hasta sabores asiáticos y mexicanos, pasando por opciones saludables, el espacio ofrece alternativas para todos los gustos. La propuesta se completa con espacios de barra y coctelería. mercadomadrilesreina victoria.com

NO TE PIERDAS

libros/ música

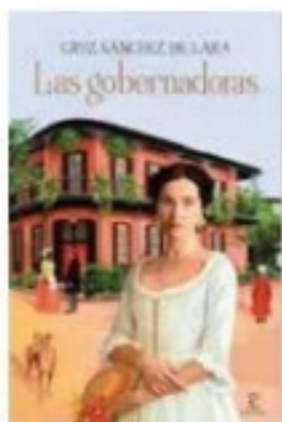


"FUN HOME"

En 2006, Alison Bechdel publicó esta novela gráfica que entusiasmó a la crítica ("The New York Times lo incluyó en su lista de los 100 mejores libros del siglo XXI"). Ahora, para celebrar su 20 aniversario, Reservoir books ha lanzado esta preciosa edición. La autora relata su complicada relación con su padre, un profesor de literatura y director de la funeraria familiar. Reservoir Books.

"LAS GOBERNADORAS"

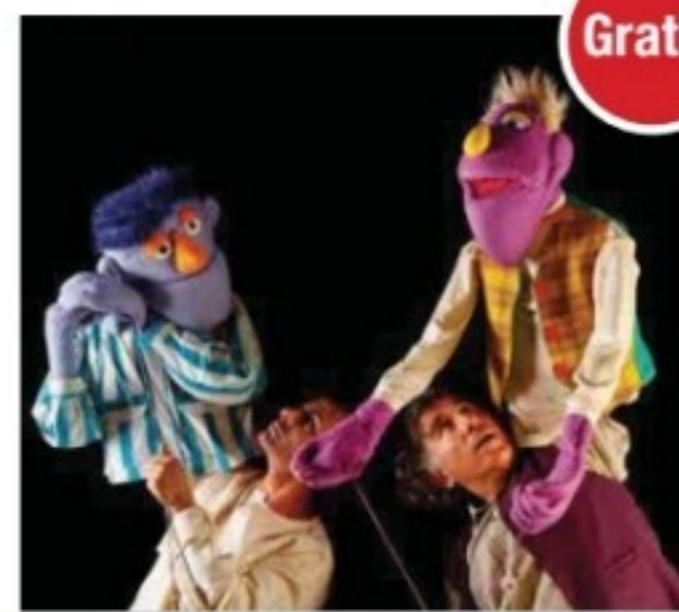
Cruz Sánchez de Lara entrega una gran novela histórica que revela el papel oculto y determinante de las mujeres criollas en la Luisiana del siglo XVIII. La obra revela cómo estas mujeres tejieron redes de espionaje y alianzas desde la sombra para ayudar a sostener el imperio español y apoyar en secreto la independencia de Estados Unidos. Ed. Espasa.



OFERTAS DE LA SEMANA

TÍTERES EN EL RETIRO

Desde finales de mayo y durante todo el verano, el Teatro de Títeres de El Retiro de Madrid acoge los sábados y domingos una programación que incluye representaciones a cargo de compañías, tanto a nivel nacional como internacional. Una selección de obras para los peques de la casa.



Gratis



Depende del concierto

NOCHES DEL BOTÁNICO

Este festival celebra su 10ª edición durante junio y julio, en el Real Jardín Botánico de Alfonso XIII en Madrid. Un ciclo de conciertos para las tardes y noches de verano donde actuarán grupos y artistas como Rick Astley, Van Morrison, Garbage, Diana Krall, ZZ Top, Danny Elfman o Rigoberta Bandini (en la imagen), que actúa el día 4 de junio.

nochesdelbotanico.com

FESTIVAL LUMÍNICO

El 29 de mayo se inaugura este festival de fotografía de Sant Cugat del Vallès, Barcelona, que desde 2019 impulsa la fotografía de autor. Una programación muy completa que cuenta con exposiciones, charlas, talleres y mesas redondas. Los visitantes podrán disfrutar de autores consagrados y emergentes, tanto nacionales como internacionales.

es.luminicfestival.com

Gratis

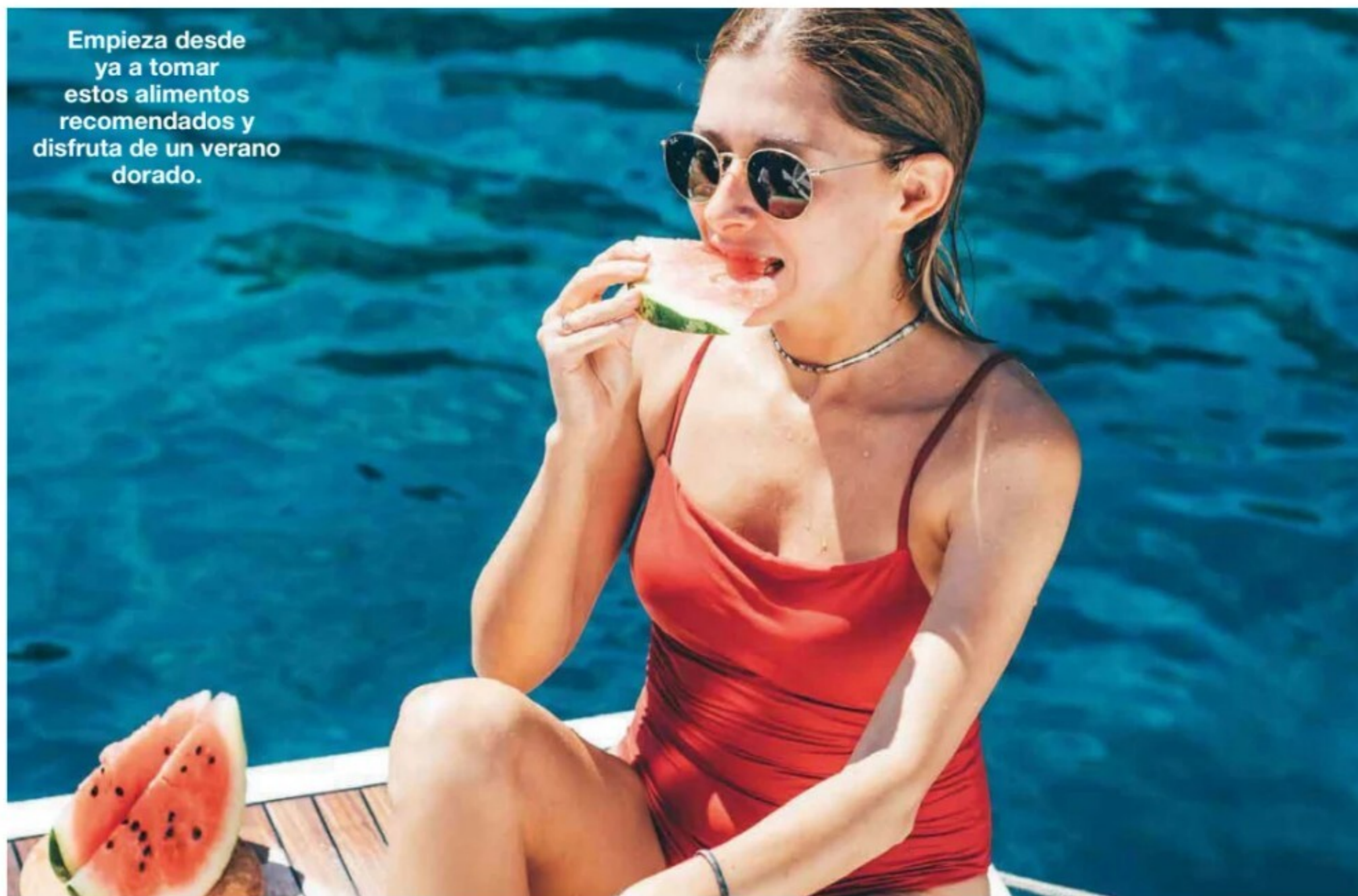


Varios precios

PRIMAVERA SOUND BARCELONA, TODO UN CLÁSICO

Del 3 al 7 de junio, el Parc del Fòrum de la ciudad condal reunirá a miles de asistentes en una programación que mezcla generaciones, estilos y tendencias, con artistas como The Cure, Massive Attack, Doja Cat o Skrillex. Todos los horarios en primaverasound.com/es

Empieza desde ya a tomar estos alimentos recomendados y disfruta de un verano dorado.



Vitaminas para una piel bronceada

DESCUBRE LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A LA PIEL A POTENCIAR Y MANTENER EL BRONCEADO PERO TAMBIÉN A COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO.

Las vitaminas A, D y E son las grandes aliadas de tu piel y te ayudarán a lucir un bonito color dorado y uniforme este verano; pero también a combatir los efectos no deseados de la radiación solar: enrojecimiento, alergia o manchas. Para ello utiliza siempre protector solar de pantalla total y comienza ya a tomar más alimentos que contengan las siguientes vitaminas:

-Vitamina A En forma de betacarotenos está presente en zanahoria, tomate, albaricoque, sandía, papaya... Además de ayudar a preparar la piel para el sol, contienen sustancias antioxidantes que previenen el envejecimiento cutáneo.

-Vitaminas B y E Las vitaminas del grupo B están presentes en lácteos, huevos, avena, pescados azules, frutos secos... Por su parte, las semillas, frutos secos,

acelgas, calabaza... son ricas en vitamina E. La combinación de estas vitaminas ayuda a que la piel esté bien hidratada para que el sol no dañe la piel.

-Vitamina C No solo está en cítricos, también se encuentra en kiwis, fresas, pimientos y vegetales de hoja verde; es importante potenciar su consumo en esta época del año porque previenen la aparición de manchas en la piel.

OFERTAS DEL SÚPER

El desayuno ofrece muchas alternativas, tanto dulces como saladas. Hoy hemos recorrido los supermercados para ofrecerte los mejores precios para completar tu desayuno con una tostada de aguacate o con un postre de soja.



Aguacate Dia, bandeja de 450 g

Dia % 1,69€



Pan de molde integral con corteza, 600 g

1,16€

Alcampo



Postre de soja ECO Sojade natural, 400 g

2,25€

veritas



FL

Preguntamos a...

ADRIANA DORRONSORO

¿Te consideras buena cocinera?

Rotundamente no. Mira que los vascos tenemos fama de cocinar muy bien... ¡pero no es mi caso! Aunque hay algún plato que se me da bien como la merluza al horno o la tortilla de quesitos, platos muy complicados, jajaja. Aunque no me preocupa, ahora tengo un chef privado en casa. Mi pareja cocina fenomenal.

¿Eres estricta con tu alimentación?

Me tengo que cuidar porque me hincho rápido. Normalmente sigo una dieta proteica, es con la que más cómoda me siento, pero también disfruto de mi día libre semanal en el que como lo que me apetece.



"CULINARY ICONS: SEGUNDA EDICIÓN"

Los chefs Izu Ani, Nobu Matsuhisa, Dani García, Yiannis Kioroglou y Albert Adrià van a presentar cada uno, uno de sus platos estrellas en una exhibición gastronómica en La Plaza (Puente Romano Marbella). Será el 2 de junio de 2026 y la recaudación del evento irá a Cruz Roja Española. puenteromano.com

PROTOCOLO EN LA MESA

Inés Ortega ayuda a organizar una cena de trabajo, crear un ambiente acogedor, montar una mesa formal... En este libro encontrarás todas las fórmulas para recepciones formales, cómo recibir de forma elegante... Y además cuenta con 160 recetas para brillar en toda ocasión. alianzaeditorial.es



Superalimento



CÚRCUMA

Este rizoma (tallo subterráneo) se caracteriza por su intenso color amarillo anaranjado. Se puede emplear fresco o bien en polvo. Se usa para mejorar trastornos digestivos y hepáticos disminuyendo la hinchazón y la flatulencia; es antiinflamatoria y se recomienda para paliar el dolor de artrosis y artritis, así como los dolores menstruales.

Receta económica

Bombones de zanahoria

- 500 g de zanahorias
- 50 g de azúcar blanquilla
- unas gotas de vainilla líquida
- 200 g de coco rallado

1. Pelar las zanahorias y ponerlas en una cazuela al fuego, cubiertas de agua y mantener hasta que estén muy tiernas. Retirar y escurrir.

2. Poner las zanahorias en un bol y aplastar con un tenedor hasta obtener un puré fino. Añadir el azúcar, poco a poco, para que se vaya integrando en la mezcla. A continuación incorporar la vainilla e ir añadiendo el coco rallado reservando la mitad.

3. Con la mezcla formar bolitas de unos 5 cm y rebozar con el resto de coco reservado. Mantener en la nevera hasta servir.

El precio es de 0,90 €/ración



TELEVISIÓN



SALSEO CON NÚRIA MARÍN

Los domingos, en La 2 y RTVE Play

Presentadora de "Cazamariposas" y "Socialité", Núria Marín ha vuelto a la tele con "Lo que pasó, pasó", un nuevo programa que habla de los personajes del corazón, de la cultura pop... Un espacio con un tono desenfadado y crítico que se emite los domingos, a las 20.00, en La 2 y RTVE Play. Cada episodio reúne a colaboradoras y colaboradores de diferentes generaciones y perfiles, como Valeria Vegas, Chelo García-Cortés, Samantha Hudson, Samantha Villar, Esty Quesada o Boris Izaguirre.

JOSEBA, EL RELEVO

Karlos Arguiñano va cediendo el testigo a su hijo

Lleva casi cuarenta años cocinando en televisión, y su hijo Joseba, que trabaja con él en "Cocina abierta", de Antena 3, presentará en solitario el programa de los viernes por la mañana, según adelanta el portal Bluper. Y será próximamente. De esta forma, se daría un primer paso dentro de una transición progresiva en el histórico formato gastronómico de Atresmedia, grupo audiovisual del que Karlos forma parte desde 2010.



EL DOBLETE DE MANEL FUENTES

Antena 3 promociona ya la vuelta de "¡Salta!"

Al presentador de "Tu cara me suena" se le acumula el trabajo. Y es que Antena 3 promociona ya el estreno de la segunda edición de "¡Salta!". Se trata de un concurso en el que se ponen a prueba conocimientos de cultura general y donde la estrategia y la valentía de sus concursantes son claves en la mecánica. La cuestión es qué día de la semana se emitirá, porque la primera edición se ofrecía en la noche de los sábados, y ese hueco ahora lo ocupa "La Voz Kids".



MAXI IGLESIAS, DE CURA, MUY PRONTO

Telecinco emitirá "Ella, maldita alma"

Después de promocionar "Romi", serie sobre una detective sorda, Telecinco anuncia el próximo estreno de "Ella, maldita alma". Se trata de la adaptación televisiva de la novela homónima de Manuel Rivas. Narra la historia de amor imposible entre Fermín (Maxi Iglesias, en su vuelta a la tele tras conocerse su romance con Aitana Sánchez-Gijón), un carismático sacerdote, y Ana (Karina Kolokolchykova). Ella es la mujer de su primo Isaac (Martiño Rivas, que es hijo del escritor de la novela), cuya familia le acogió desde la infancia y que es, sin saberlo, el tercer vértice de este complejo triángulo amoroso.

"OASIS", EL "THE WHITE LOTUS" ESPAÑOL, EL 19 DE JUNIO

Ana Garcés participa en esta serie de Netflix

La actriz que interpretaba a la recordada Jana de "La Promesa" (en la foto, con camiseta blanca y nuevo corte de pelo) es una de las protagonistas de la serie "Oasis", cuyo joven reparto interpreta a los huéspedes y trabajadores de un exclusivo resort donde las apariencias engañan y cada personaje esconde un secreto. Cuenta con la participación especial de Alicia Borrachero, Mercedes Sampietro, Verónica Sánchez, Unax Ugalde y Paco Tous.



Talones perfectos para lucir tus sandalias

Llega el tiempo de lucir sandalias y pies, para ayudarte en ello Ziaja tiene una gama para tener los pies perfectos como esta crema para talones agrietados, con el 90% de ingredientes de origen natural. ziaja.com



Con VALIDA, sube y baja sin miedo

Si las escaleras te generan inseguridad, una silla salvaescaleras de VALIDA es la solución. Desplázate sentado, de forma cómoda y segura, sin esfuerzo ni riesgo de caídas. Solicita asesoramiento gratuito llamando al 900 414 000 o visitando valida.es

Freidora de Aire Macaw para toda la familia

La Freidora de Aire Macaw está diseñada para cocinar de forma rápida, saludable y eficiente. Con una potencia de 2200 W y capacidad de 8,8 litros es perfecta para preparar comidas completas para toda la familia. Tiene una pantalla táctil digital, con 10 programas y cubeta y bandeja antiadherente que facilita la limpieza. ufesa.es



Para aliviar los síntomas de la menopausia

Durante la menopausia, la disminución de los estrógenos puede alterar la microbiota intestinal, intensificando síntomas como sofocos o pérdida de masa ósea. Para abordarlos, STADA lanza Lactoflora Menopausia Día y Noche, que recupera el equilibrio natural en la menopausia. stada.es



Cuidado específico para zonas delicadas

Olevm di Pompeia ha desarrollado una línea de cuidado de zonas íntimas. Piel & Mucosas es una solución oleosa con efecto balsámico y regenerador, especialmente formulada para ayudar a aliviar, proteger y restaurar la piel y las mucosas de la zona anal y perineal. pompeia.es

FANBOOK
BAD BUNNY
ORÍGENES · MÚSICA · ÉXITO · ICONO



**INCLUYE
UN PÓSTER
DOBLE
DE GRAN
FORMATO**



**LA EDICIÓN DE COLECCIONISTA DEFINITIVA
¡NO TE QUEDES SIN ÉL!**

Ya en kioscos: **Madrid, Barcelona y Valencia.** O cómpralo **online aquí**



AUTODEFINIDO



		COL., ANCIANA	DOMINIO DE CUBA	DÍGRAFO	FUE EL PRIMER HOMBRE
			POMPA	EXHALAR	
		EN LA PARTE SUPERIOR		REAL ORDEN	TECHO DE FORMA ARQUEADA
		PARTE DE UNA CAMISA			
FELINA GRANDE	ANESTESIA DE LA PARTURIENTA	RADIO NACIONAL	SÍMBOLO DEL ORO	DESPUÉS DEL III	LAS ORUGAS LO SON
		SITUACIÓN NORMAL	INTERJ. DE SORPRESA	SERVIRSE DE ALGO	
			CHICHARRO		
			EMPERATRIZ AUSTRIACA		
TALLERES DE IMPRENTA					OTORGA
PLANTA LEÑOSA					CON EXPERIENCIA
			LADY ..., PRINCESA	PREPARAR AL HORNO	
			PARTE DEL LIBRO	INFUSIÓN DE HOJAS	
CATÁSTROFE					PEQUEÑA CARICIA
NÚMERO IMPAR			SUDESTE	LIGA DE BALONCESTO	
SEÑOR EN INGLÉS			INDICA TIEMPO	EN ARGENTINA, CHICA	
		ENTENDÍ LO ESCRITO		CON LOS ..., MAL	
		MONETARIO		SILVESTRE	
ANTÓNIMO DE DESGANA				QUE NO SON SUYOS	
CALZONCILLO				CONSENTIMIENTO	NAVE EXTRA-TERRESTRE
			CONTENIDO		
			BIBLIOTECA NACIONAL		
TOMOGRFIA	SU APELLIDO				LA CAJA TONTA
	COL., DELATOR				SEMEJANTE A OTRO
		PROYECTILES	HAGO LABORES DE AGUJA	SITÚA	
				INGRESO ANUAL	
PIEZA DE LA CAMA					AUTORES VARIOS
SALA DE CLASE					
			CUEVA DE CIERTO ANIMAL		PRENDA FEMENINA
VOZ DE SALUDO	PRON. PLURAL			DOMINIO DE INTERNET PARA CAMERÚN	ALBACETE
	CIERTO ARTÍCULO				SUFIJO DE RELACIÓN
			SIGUE AL SÉPTIMO		
EXPLORA EL ESPACIO			PLANTA DE FLORES VIOLETAS		

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ACELERÓN	BASILISCO	GITANO	LÍQUIDO	PAGADURÍA	REVENTAR
AGRUPACIÓN	BASTONCILLO	GUIÑAPO	MANAR	PARALELISMO	RIZADOR
ANISETE	BATAZO	HERRAR	MATÓN	PASTOR	SOLEMNE
AÑORAR	BEODO	INFILTRADO	MORA	PERFECTIBLE	TASA
ARMARIO	BÓREAS	INFLADO	MUECA	PICA	TRIUNFADORA
ASIDUAMENTE	CARNAL	LABRIEGO	NEUROLOGÍA	POYO	ZAGA
ATRACO	CHIQUILLADA	LEGISLADOR	NUDO	RESCINDIR	ZARAGOZANO

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

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 Intervención quirúrgica | 6 Mancha sobre la ropa |
| 2 Catálogos de palabras | 7 Cedido por un tiempo |
| 3 Pausa en un espectáculo | 8 Diámetro de la lente |
| 4 Parte delgada de algo | 9 Cierta embutido |
| 5 Aplicaciones de la teoría | 10 Semblante, rostro |

	1		4		13		12	11		3	
2		10	5		9	13	11	5	2		
	3	1			13	1			6	5	
		4	8		11		3	9			
	5	4			12	6	11	12	9	2	
6	10		7		9	13	9				
	7	4	13		2	6	9		5		
8	9	8	1		6			9			
	9	2	9		12		11	12		5	3
10			2		3		7	11	9		

CRUCIGRAMA

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

- Horizontal** 1 Brinco, salto. Canasta grande. 2 Acción de asaltar. Hembra del burro. 3 Parte de la cocina. Que existe. Ciudad Real. 4 Lo que impide el logro de una cosa. Pareja femenina. 5 Redonda. 6 3.ª nota. Cenizo. Local de copas. 7 Producir, causar. Existas, vivas. 8 Manifestar alegría. Tiras de tela. 9 De un país lejano (f.). Artista y pareja de Lennon.
- Vertical** 1 Ciudad de Maryland. 2 Empezar algo con audacia. Índice bursátil. 3 Pesarse sin incluir el contenido. Su carnaval es muy famoso. 4 Artículo. Actor que protagonizó *Casablanca*. 5 Manejar. 6 Comité olímpico. Denota cansancio. Doscientos en numeración romana. 7 Incapacidad para recordar. 8 Tras el estornudo. Enero. 9 Sigla de Tribunal Supremo. Col., valiente. 10 Organización de ciegos. Preparan comida en el fuego. 11 Contar, referir lo sucedido. Adverbio despectivo.

CRUZADA

4 LETRAS:

AGRO
ALCE
ALLÍ
CASI
CINE
CLIC
CRAC
CRIC
CROL
DAÑO
EDAD
EMIR
ERRE
GATA
LEÓN
MOÑA
NEÓN

OBOE
OÍDO
OLOR
RADA
RALO
SACA
ZUMO

5 LETRAS:

ACEDO
AZADA
CANOA
ESMOG
INGLE
MAESE
TIARA
TIRÓN

6 LETRAS:

ACARAR
AFLUIR
BRETÓN
COLEAR
GUASÓN
MELENA
MONEDA
OCÉANO
TOZUDO

7 LETRAS:

ENCANTO
ENCELAR

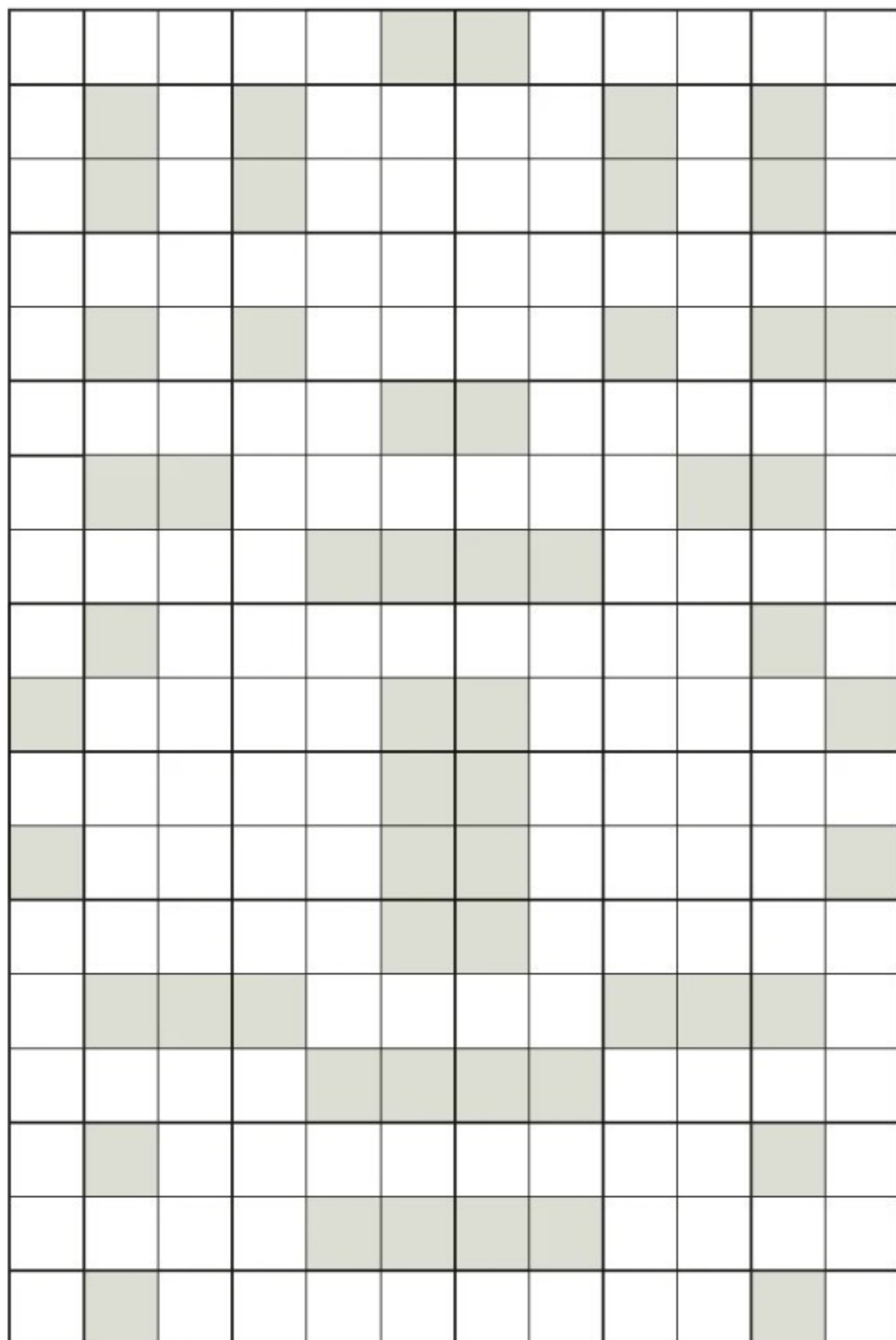
8 LETRAS:

AERÓBICO
INEFICAZ

OBELISCO
OBERTURA
OLÓGRAFO

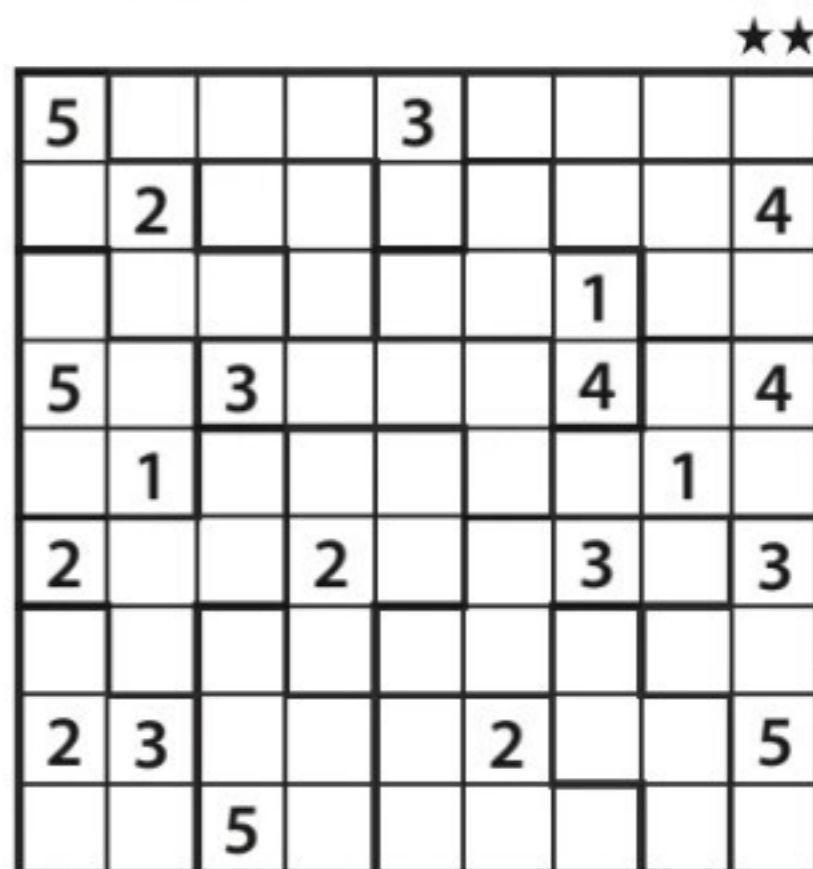
9 LETRAS:
IMPARCIAL

12 LETRAS:
AMSTERDAMESA



TECTONIC

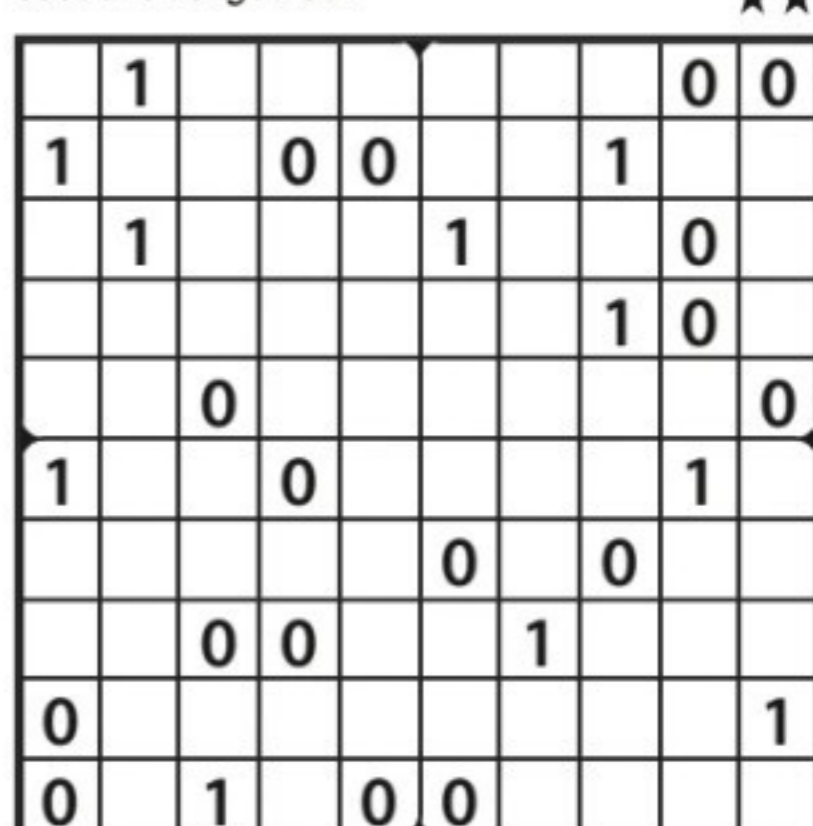
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

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

- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- 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.

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

- Horizontal** 1 Sílabas sin acento (6). 2 Corriente continua de agua (3). 3 Ahuyentar, hacer huir (6). 4 Trato frecuente entre personas (4). 5 Col., echar el cierre (6). 6 Lo es Rudolph (4). 7 Mamífero parecido al tigre (4). 8 Antónimo de sin querer (6). 9 Descuento (3). 10 Reactor (3). 11 Contrario de lento (5). 12 Antigua moneda holandesa (6). 13 Águila majestuosa (4). 14 Península apenina (6). 15 Ordenador personal (2). 16 Apéndice de ciertos insectos (6). 17 Provocar a duelo (5). 18 Aglomerar (8). 19 Labrador, agricultor (6). 20 Indica extrañeza (2). 21 Se alimentan de polen (6). 22 Y en latín (2). 23 Inexperta (6). 24 Expresa confirmación (2). 25 Cuerda que sujeta el ancla (6). 26 Sufijo que indica profesión (3). 27 Resolver una dificultad (7). 28 Calco del original (5). 29 Insinuar con un gesto (6). 30 Boniatos (7). 31 Apta, oportuna (8). 32 Causa (5). 33 Hacer inoxidable un objeto (6). 34 Enloquecer (6).
- Vertical** 1 Protagonizó *Gigante* (4). 2 Pegar con pegamento (7). 3 Afluente del Tajo (6). 4 Pequeña zanja que conduce agua (6). 5 Alumno de infantería (6). 6 Dominio web de Portugal (2). 7 Audacia, osadía (6). 8 Cartel informativo (5). 9 Útil de cocina (8). 10 Sustancia del cigarro (6). 11 Contracción (2). 12 Símbolo del cloro (2). 13 Símbolo protector (5). 14 Col., gustar mucho (6). 15 Calle en portugués (3). 16 Guiso para los soldados (6). 17 Dar golpes con la cola (6). 18 Pelea entre varias personas (6). 19 Músico pícaro (4). 20 Embutido en salazón (6). 21 Constelación del cazador (5). 22 2.ª persona (2). 23 Desierto del norte de África (6). 24 Venda sin cobrar (3). 25 Empalizada (7). 26 Percibir (3). 27 Parir la gallina (4). 28 Acogida legalmente (8). 29 Excursión o viaje (6). 30 Estimo (3). 31 Árbol de madera blanca (5). 32 Ciudad del estado de Chihuahua (6). 33 Emitir su voz el perro (6). 34 Grupo familiar (4).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO

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

SUDOKU

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

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

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

dotación

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

HORIZONTAL

10	F	I	S	O	N	O	M	I	A	
9	S	A	L	C	H	O	M	I	A	
8	B	A	B	E	R	I	T	U	R	A
7	P	R	E	S	T	A	D	O		
6	L	A	M	P	A	R	A			
5	S	P	R	A	C	T	I	C	A	S
4	B	R	I	Z	N	A				
3	E	N	T	R	E	A	C	T	O	
2	G	L	O	S	A	R	I	O	S	
1	O	P	E	R	A	C	I	O	N	

CRUCIGRAMA

O	N	O	I	C	A	O			
R	E	I	R	C	I	N	T	A	S
O	B	R	A	R	S	E	A	S	
M	I	G	A	F	E	B	A	R	
I	R	O	T	U	N	D	A		
T	R	A	B	A	M	U	J	E	R
L	A	R	R	E	A	L	C	R	
A	S	A	L	T	O	A	S	N	A
B	O	T	E	C	E	S	T	O	N

CRUZADA

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

TECTONIC

1	5	1	3	2	3	2
4	2	4	5	4	5	1
1	3	1	2	1	2	4
2	5	4	5	3	5	3
1	3	1	2	1	2	4
5	2	4	3	4	5	2
1	3	5	2	1	4	1
2	4	1	3	1	4	5
5	3	5	4	2	3	1
5	1	5	1	3	1	2
2	3	2	4	2	4	3
4	1	4	5	1	2	1
2	5	3	2	4	2	4
3	1	4	1	3	1	5
5	2	3	5	4	2	4
4	1	4	2	3	5	1
3	2	1	4	2	3	5
5	1	5	2	3	1	4
5	1	5	1	3	1	2

COMPLETAGRAMA

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

BINARIO

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

CAJA DE LETRAS

buta

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te 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!



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

DE PRIMERO

Ensalada de primavera con trigueros

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 manojos de espárragos trigueros
- 8 fresones
- 8 rabanitos
- 6 tomates cherry
- 70 g de queso feta
- hojas frescas de menta
- aceite de oliva
- sal Maldon

PRECIO POR PERSONA: 2,30 € aprox. CALORÍAS: 160 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Lavar los espárragos y retirar el borde inferior duro. Poner una cazuela al fuego con abundante agua. Cuando hierva, añadir los espárragos y dejar cocer dos minutos. Retirar y escurrir.



PASO 2

Poner una plancha al fuego con unas gotas de aceite de oliva y, cuando esté caliente, poner los espárragos sobre la plancha, salar ligeramente y mantener un minuto sin que lleguen a dorarse. Retirar y reservar. Cortar los tomates cherry en cuartos a lo largo. Cortar en dados los fresones. Cortar en rodajas finas los rabanitos.



PASO 3

Montar la ensalada poniendo una base de hojas de menta, encima los espárragos y sobre estos el fresón cortado, los tomates cherry y los rabanitos. Terminamos añadiendo el queso feta desmenuzado, un poco de sal Maldon y un chorro de aceite de oliva virgen.





El sol, la clave

Los espárragos verdes y blancos nacen de la misma planta: si crecen en el exterior, reciben la luz del sol, se crea la clorofila y se tiñen de verde; mientras que si crecen bajo tierra o se cubren, no reciben luz solar y permanecen blancos



DE SEGUNDO

Lubina con estofado de pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 lubina sin cabeza ni espinas
- 3 pimientos rojos
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos choriceros
- 2 dl de caldo de verduras
- 1/2 cebolla
- 2 rebanadas de pan
- perejil
- aceite de oliva
- sal

PRECIO POR PERSONA: 3,80 € aprox. CALORÍAS: 230 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. Poner los pimientos choriceros a remojo en agua templada. Pintar los pimientos rojos con aceite y dejar asar en el horno 30 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en tiras. Raspar con un cuchillo los pimientos choriceros para obtener su carne. Reservar.



PASO 2

Mientras, lavar y cortar la lubina en 4 trozos. Poner una olla al fuego con abundante agua, la cebolla y sal. Cuando el agua esté hirviendo, añadir la lubina y dejar cocer ocho minutos. Retirar, escurrir y reservar.



PASO 3

Calentar una sartén grande al fuego con 4 cucharadas de aceite, las rebanadas de pan y los ajos pelados y cortados. Mantener al fuego cuatro minutos, hasta que se doren y añadir los pimientos asados, la carne de pimientos choriceros y el caldo de verduras. Mantener a fuego lento 20 minutos. Los 3 últimos minutos añadir la lubina cocida. Servir con un poco de perejil picado.





Pocas calorías

La lubina es un pescado blanco, se caracteriza por ser muy saludable, con muy pocas calorías (80 kcal por cada 100 g), y rico en proteínas de alto valor biológico. Muy versátil en la cocina





DE POSTRE

Merengue de guayaba

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kilo de guayabas medianas
- 4 huevos
- 80 g de azúcar glas
- 1 cucharada de azúcar

PRECIO POR PERSONA: 2,50 € aprox. CALORÍAS: 180 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Retirar la carne de la guayaba de la piel. Pasar por un tamiz para eliminar las semillas. Añadir una cucharada de azúcar y triturar con la batidora.



PASO 2

Separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve con el azúcar glas. Mezclar las claras montadas con la guayaba con movimientos envolventes.



PASO 3

Precalentar el horno a 100 °C. Repartir la mezcla en cuatro moldes y meter al horno a gratinar hasta que empiece a dorarse ligeramente.

ELLE

THE ELLECTION BAG

VALOR REAL: 750 €

TODO
POR SÓLO
189 €



CONSÍGUELA AQUÍ

Además de estos 19 productos 'premium', recibirás tres números de la revista ELLE. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Con el pelo más corto y una energía renovada tras su maternidad, Alba Brunet ha vuelto a la serie diaria de Antena 3.



ALBA BRUNET “Haber sido madre y tener fecha de vuelta al trabajo me ha ayudado”

La actriz retoma su papel como Fina Valero en “Sueños de libertad”, la serie de las sobremesas de Antena 3. Reconoce sentirse afortunada por haber podido dedicar unos meses exclusivamente a su maternidad, algo que considera un privilegio.

Se ha ausentado de la serie diaria para disfrutar de su reciente maternidad junto al también actor Pep Ambròs. Pero, tras dedicarse por entero al cuidado de su pequeño Rai, Alba Brunet retoma su papel en la serie diaria, en un reencuentro muy esperado con Marta de la Reina, el personaje de Marta Belmonte.

-Estás de nuevo en “Sueños de libertad”. ¿Cómo te has sentido?

-Al principio no era consciente de la ilusión que me hacía. Volví a sentirme otra Alba, además de madre, y me encantó.

“Al regresar volví a sentirme otra Alba, además de madre, y me encantó”

-Pero al reincorporarte al trabajo te has separado de tu bebé...

-Los primeros días me costaba mucho, pero estaba en muy buenas manos.

-En tu caso, tenías la vuelta asegurada a “Sueños de libertad”.

-Ha sido maravilloso. Haber sido madre y tener una fecha de vuelta al trabajo me ha ayudado a ser consciente de estos meses de exclusividad con mi niño, que también lo quise. Ojalá todo el mundo pudiera tener esos primeros meses con su criatura.

-¿Qué tal la conciliación?

-La verdad es que el bebé nos lo ha puesto muy fácil. También la productora; he podido tenerle muy cerquita para darle pecho. Estoy trabajando, pero sacando adelante una crianza con mucha presencia. Me hace sentir tan empoderada.

Nueva etapa como Fina

-¿Ha influido la Alba mamá en el regreso de Fina?

-Sí, totalmente. Me he notado mucho más crecida e independiente, y coincide con que Fina vuelve igual de Argentina, así que ha sido la revolución para las dos. Hemos ido a la par.

-¿Qué podemos esperar de Fina en los nuevos episodios?

-Ha vivido cosas difíciles y se ha sentido sola, pero también ha vivido un cambio. Por eso, al volver es todo contradictorio. Se va a sentir en su hogar, pero a su vez necesita más mundo.

-¿Y de su relación con Marta, ahora que había conectado con Cloe (Antea Rodríguez)?

-Va a ser una situación muy complicada para las tres. El reencuentro de Marta y Fina es muy fuerte. Mientras, Marta y Cloe no han terminado de consolidar lo suyo, por el fantasma de Fina. Ya veréis... (risas).

-¿Qué nos falta por ver en Fina?

-Me encantaría un momento de desfogue físico. Me la imagino en una discoteca bailando y gritando de felicidad.


Nora Cámara

Fotos: Jordi Toirán/Manuel Fiestas



SEGUNDA OPORTUNIDAD PARA EL AMOR DE MARTA Y FINA

Los personajes de Alba Brunet y Marta Belmonte encandilaron a la audiencia desde el inicio de la serie diaria con su apasionado romance que rompía barreras. Pero las “Mafin”, como las conocen los fans, tuvieron que separarse y ahora, meses después, afrontan su esperado reencuentro. “Nos hemos cogido con muchas ganas y los personajes igual”, reconoce la actriz.

A close-up photograph of Isabel Pantoja, a Puerto Rican singer, wearing a white blazer and a colorful sash. She is wearing large, dark sunglasses and has her hand to her face, appearing emotional. The background shows other people in formal attire.

Isabel llegó con unas amplias gafas de sol que no pudieron ocultar sus lágrimas.

ISABEL PANTOJA emocionada por su homenaje en Puerto Rico

La tonadillera, inmersa en su gira por Latinoamérica, se echó a llorar cuando las autoridades del país le entregaron una distinción por sus 50 años de carrera.

La ruptura con sus hijos tuvo que provocarle muchas lágrimas, pero en esta ocasión, la tonadillera se echó a llorar de alegría. El lunes 18 de mayo, Isabel Pantoja fue la protagonista de un sentido homenaje en Puerto Rico, donde quisieron entregarle una distinción por sus 50 años de carrera.

La cantante llegó al Capitolio de la capital, San Juan, con un traje de chaqueta blanco y su mítica cola de caballo, y recibió emocionada el reconocimiento de las autoridades como una de las artistas más influyentes de todos los tiempos. Así lo anunciaban en un comunicado oficial: "Por más de 30 años, el pueblo de Puerto Rico ha tenido una relación especial de afecto y admiración mutua con Isabel, quien también fue reconocida en 1996 por el Senado bajo la presidencia de Roberto Rexach Benítez".

En 1996 la cantante ya recibió un gran homenaje por parte del Senado del país

Este sentido homenaje se celebró tan solo unas horas después de que Isabel cantara en San Juan, tras pasar por Nueva York y Miami, donde también recibió un reconocimiento, el de "Distinguished Guest" (Distinguido Invitado). La tonadillera está atravesando una etapa muy dulce, y el éxito de esta gira ha provocado que Isabel se muestre más cercana y relajada, una actitud que ha quedado patente también en las entrevistas que ha dado al otro lado del charco. ▶



Isabel se está mostrando mucho más cercana al otro lado del charco.



Después de años reclusa en Cantora, Isabel está plétórica en esta gira.

ADEMÁS DEL ÉXITO DE SU GIRA 50 ANIVERSARIO, ISABEL ESTÁ FELIZ POR EL ACERCAMIENTO CON SUS HIJOS

- “Nací con la música, me crié con ella y siempre me ha acompañado y acompañará para el resto de mi vida. Ha sido mi refugio para todo. Aparte de cantar con la garganta, obviamente, yo canto con mi corazón, todo lo que canto me lo creo”, explicó en la publicación peruana “Ellas internacional”. También habló de sus deseos más profundos: “Sueño con salud, paz e igualdad. A mí me encantaría si pudiera volver a ser niña el tiempo que me queda. Hay

que cuidar muy bien a esos niños porque son los únicos que tienen la mente pura”.

Última parada, Sevilla

Días antes del homenaje de Puerto Rico, surgieron rumores sobre una posible cancelación del concierto en el país. Isabel es tan importante allí que la situación generó una gran preocupación entre los fans, hasta el punto de que el propio presidente de la Cáma-

ra tuvo que intervenir públicamente para desmentir las especulaciones y confirmar que tanto el homenaje como el show seguían adelante. La gira de la tonadillera desembarcará después en República Dominicana y culminará en Sevilla el próximo 27 de junio, donde prepara una gran actuación en la Plaza de España de la ciudad andaluza. Está claro que esta plenitud que está viviendo no solo se debe



Isabel quiso mandar todo su cariño a sus fans puertorriqueños.



al éxito de su gira latinoamericana, sino también a al acercamiento con sus hijos, Kiko Rivera e Isa Pantoja. Con el primero ya se ha reencontrado en Canarias, mientras que a su hija todavía no la ha visto. Isa reconoció que había recibido mensajes de su madre, pero que quería ir despacio. "No quiero volver a pasar por lo mismo", explicó la mujer de Asraf Beno.

Agencias



KIKO Y LOLA Y SU SUPUESTO "ASALTO" A CANTORA

Cuando las aguas parecían volver a su cauce en el clan Pantoja, Almudena, la guardesa de Cantora, acudió a "¡De viernes!" para relatar cómo Kiko Rivera y su novia Lola entraron a la fuerza en la finca con el objetivo de llevarse varios coches y objetos. Entre ellos, una maleta que el DJ habría trasladado posteriormente a Gran Canaria, donde se la entregó a su madre, Isabel Pantoja. Kiko asegura que no se trató de ningún "asalto", que entró en su casa para hacer una mudanza encargada por su madre: "La verdad solo tiene un camino", ha dicho.

ELLE
lactourea[®]
SKIN
FESTIVAL
2nd EDITION

ELLE
FESTIVAL

2nd EDITION

MADRES E HIJAS

lo apuestan todo al rojo

Vestidas del mismo color, Jaydy Michel, Raquel Meroño y Blanca Romero llegaron acompañadas por sus hijas al evento de ELLE x Lactourea Skin.

ELLE
lactourea¹⁰
SKIN
FESTIVAL

2nd EDITION

ELLE
lactourea¹⁰
SKIN
FESTIVAL

ELLE

El Real Teatro del Retiro se vistió de rojo para acoger un evento muy especial: Elle x Lactourea Skin, una cita en la que se habló del cuidado de la piel y donde madres e hijas fueron las grandes protagonistas. Raquel Meroño asistió junto a Martina; Blanca Romero posó con Lucía Rivera, y Jaydy Michel acudió acompañada de Manuela. La hija de la mexicana y Alejandro Sanz confesó estar muy orgullosa de sus padres y reconoció vivir muy centrada en el mundo del diseño de moda. “Me siento súper afortunada de mi familia y de quién soy. Soy muy segura de mí misma y creo que eso es lo que más importa en cualquier cuestión de la vida”, explicó. Lucía Rivera también habló de sus padres y aseguró que cada año se lleva mejor con Cayetano. “Nos parecemos más de lo que pensábamos. Y tenemos muy buena relación. Es como una relación de amistad incluso, muy bien”.

Loca por Quique

Blanca Romero, por su parte, confesó que ya no quiere hablar más del que fue su ex marido –“eso se lo dejo a Luci”, dijo–, pero que no tiene problemas en hablar de su novio, Quique Sánchez Flores. “Él es mi gran amor, estamos felices”, reconoció. Raquel Meroño confesó estar “muy orgullosa” de su hija Martina, a la que definió como “un ser de luz”.

DM/Fotos: Ana Ruiz

De izquierda a derecha, Manuela Sánchez, Jaydy Michel; Raquel y Martina Meroño; Blanca Romero y Lucía Rivera.



Gente con estilo

ACTRIZ, DIRECTORA Y PRODUCTORA

NEREA BARROS

“Ser la protagonista de ‘La Nena’ es un diamante que te regala la vida”

La actriz se ha metido de nuevo en la piel de Elena Blanco en la tercera temporada de “La novia gitana”, que se emite en Atresplayer.

La actriz, con jersey de AD, 129 € y falda, de Adolfo Domínguez, 129 €.

Es de esas mujeres que no deja indiferente absolutamente a nadie. Actriz de raza, directora, productora... No se le resiste nada. Ni siquiera la pandemia. Nerea, que estudió enfermería por su padre, se puso la bata blanca y se metió en una residencia a ayudar a ancianos. Así es ella... Ahora la vemos en "La Nena", la tercera temporada de la saga "La novia gitana". Y una recomendación: no os la perdáis, porque Nerea borda a Elena Blanco.

-¿Qué fue lo primero que te atrajo de tu personaje?

-Poder tirarme a la piscina con un personaje tan complejo y, a la vez, tan maravilloso como Elena Blanco. Con él he tenido que salir de mi zona de confort para averiguar por qué esa mujer es como es, por qué se comporta así y cómo es capaz de soportar semejante dolor. Además de ser la protagonista de una saga tan maravillosa como "La novia gitana". Es un diamante que te regala la vida. Y una cosa más: Elena no era la mujer ni la novia ni la hermana, sino que es ella misma para bien y para mal.

"Doy imagen de luchadora porque lo soy. No me han regalado nada"

-Tú eres una mujer muy luchadora también.

-Doy imagen de luchadora porque lo soy. No me han regalado nada. También creo que hay una parte que va en cada uno que es tener el valor de luchar por tus sueños. Y eso sí que lo he hecho, a veces siendo un poco inconsciente. ▶

La protagonista de "La Nena" con vestido negro, de Adolfo Domínguez, 299 € y sandalias, de Primark, 24 €.





La actriz con body blanco, de Adolfo Domínguez, 99 €; pantalón, de Balmain (c.p.v.); sandalias, de Primark, 24 €.

► -¿Qué retos has tenido que superar para hacer este papel? Creo que has tenido que prepararte con un policía y aprender a cantar...

-Pues mira, me formé con Felipe Hita, que es un policía antidisturbios que me metió muchísima caña para convertirme en la policía que es Elena Blanco. A mí me parecía imprescindible que personas que saben dijeran: "¡Madre mía, cómo coge la pistola!" o "No se dice espasar, se dice engrilletar". Y, por supuesto, prepararme físicamente y... ¡cantar!

-La serie toca temas complejísimo, emocionales. ¿Para eso también hay que prepararse?

-Absolutamente. La protagonista es una mujer con mucho dolor y tensión acumulada, pero aparentemente no le pasa nada. Es todo lo contrario a mí: yo soy todo pasión y emoción, y me daba miedo caer en mi zona de confort y no encontrar a la verdadera protagonista. Para que no pasara esto, me preparé con Paz Moral, que es mi coach. Le pedí a producción el vestuario de Elena para hacerme con ella y llegaba a la grabación metida en el personaje. En la tercera temporada no lo necesité, pero en las dos primeras sí, porque iba muerta de miedo (risas). Y aun así, rodar esta serie ha sido una maravilla.

-Pero si pareces una mujer segurísima de ti misma.

-Apariencias (risas). La dureza que aparento es proporcionalmente igual a la vulnerabilidad que tengo. Yo soy una mujer súpersensible.

-¿Qué proyectos tienes por delante?

-Tengo cosas maravillosas por delante. La primera pe-

lícula de Guillermo de Oliveira, que se llama "A morte nos teus olhos" ("La muerte en tus ojos"). He hecho un personaje maravilloso, algo diferente a lo que venía haciendo. Después rodé "The First Day", la primera película de Manu Pons, que es una película de zombis. Y además estoy haciendo cosas con mi productora, "Cólera Films". La monté hace unos años con mi mejor amigo, el director Jairo González, la directora de foto Anna Albi y la directora de producción Sofia P. Jordán, para poder proteger nuestro espacio creativo y la toma de decisiones en nuestros proyectos. Empezamos con miedo, pero dos años después de crearla estamos muy contentos. De hecho, voy a rodar mi primera película como directora, "O da Miña Nai", que coproducimos con Felipe Lage. Rodaremos en julio y agosto en mi tierra, Galicia, y la protagonista es mi mamá.

"La dureza que aparento es proporcional a mi vulnerabilidad"

-¿Cómo surge el proyecto?

-Sale del duelo que sufro tras la enfermedad y la pérdida de mi padre, y surge de la necesidad de encontrar su legado a través de mi madre. La pérdida, el pilar que era mi padre, me removió en lo más íntimo dándome cuenta que no prestamos atención al legado que debemos asumir para seguir adelante. Esto con el tiempo ha despertado muchas cosas más.



Nerea con vestido print de leopardo, de Lola Casademunt, 119 €; anillo de bola dorada, de Seasons by Macabla, 26 € y anillo combinado metal y animal print, 39,95 €.

La actriz, impresionantemente guapa, con vestido celeste de gasa, de Zara, 89,99 €.



“Cuando tengo momentos muy intensos intento soltar con el deporte. También medito y voy a terapia”

► **-¿Qué vamos a ver?**

-Es una búsqueda de mí misma, lo más íntimo que voy a rodar en mi vida seguro. Es una vuelta a mis raíces gallegas, que abandoné en una época temprana. Y también ha sido un redescubrimiento de mi madre, cuando quitas el constructo de madre y descubres a un ser humano maravilloso que no conocías realmente. También es una oda a la vida gallega y a las vidas pequeñas y heroicas de mujeres que han levantado familias bajo el anonimato del trabajo en casa.

-¿Te ha removido mucho?

-Muchísimo. De hecho, al principio como no sabía si

sería capaz de enfrentarme a ella decidí hacer un rodaje experimental con mi directora de foto, Anna Albi, y con mi mamá y descubrimos lo que queríamos contar y cómo queríamos hacerlo. A medida que observaba a mi madre, me fui dando cuenta de que necesitaba intervenir en la imagen, y sin querer me convertí en un personaje más. Con esta grabación pude probar un montón de cosas y necesitaba saber si al exponerme tanto podía ser honesta conmigo misma y con el espectador.

-¿Qué haces para desconectar de todos estos personajes?

-Acabo de llegar de rodar

una película belga y, la verdad, cuando llego al hotel intento dormir, meditar, hacer ejercicio o me bajo al balneario y, si no hay, hago deporte.

-¿Cómo te cuidas?

-Como puedo, pero intento tener disciplina en cómo me alimento, por ejemplo. Si vivo momentos muy intensos de cansancio, estrés... suelto con el deporte y medito mañana y noche. Y, claro, con terapia.

-¿Qué tipo de contenido, música, pódcast, etcétera consumes?

-Yo, con cada personaje tengo una lista de música que me mete y me saca del personaje. Me las pongo todo el

rato en bucle: en casa, en el coche, en el gym. Con Elena Blanco tenía muchísimo flamenco, por ejemplo.

-¿Y no te desconecta estar con amigos?

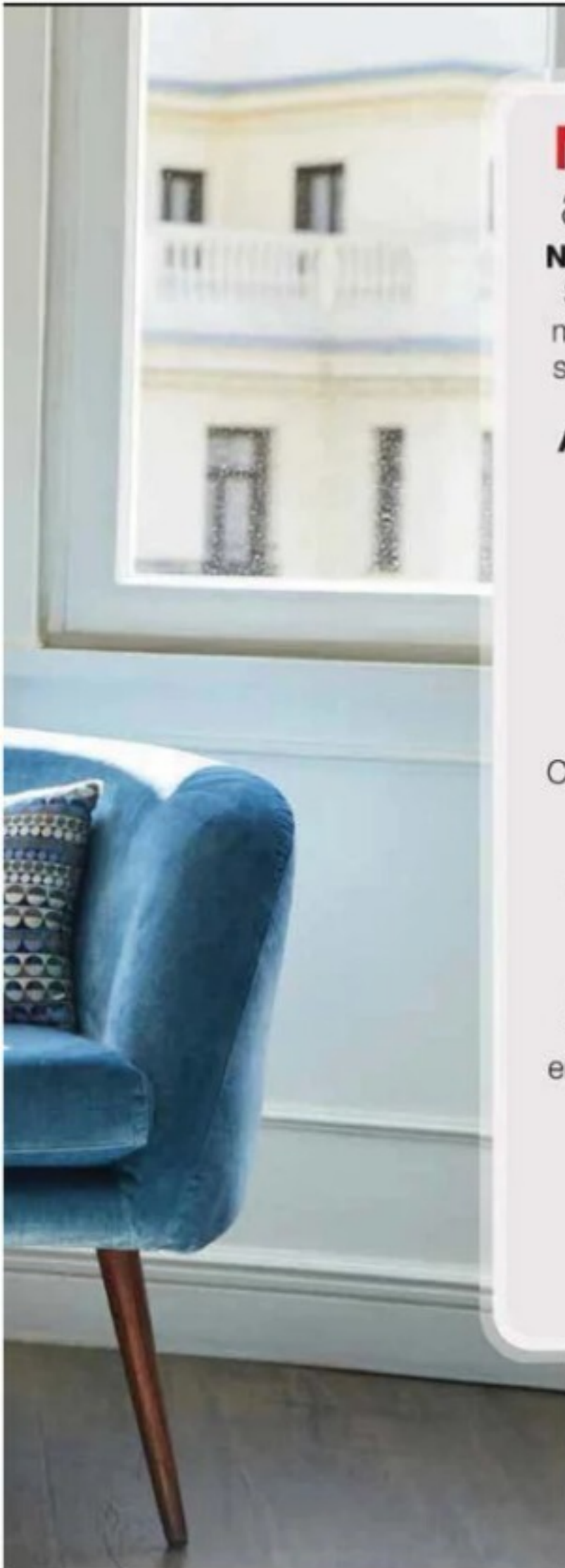
-Sí, pero siempre en petit comité. Me gusta mucho ir al cine, al teatro, ir a una exposición... Eso me gusta mucho. Pero los amigos se cuentan con los dedos de la mano.

-¿Han estado en los momentos delicados de tu vida?

-Sí, tengo mucha suerte.

-Ahora estás muy pendiente de tu mamá, que está malita, ¿no?

-Sí, le descubrieron la enfermedad a tiempo por pura casualidad, en una revisión



Mis secretos al descubierto

Nada más levantarme...

Si puedo, me pongo una máquina de infrarrojos que se llama CurrentBody Skin para cuidar mi piel

Antes de acostarme...

Siempre me limpio muy bien la piel y me la hidrato

Nunca falta en mi armario de belleza...

Vitamina C

Esa prenda que me da suerte...

Cualquiera que contenga el color rojo

El trabajo que me ha marcado para siempre...

Como actriz, Elena Blanco; como directora, "Oda Miña Nai"; y, como enfermera, trabajar durante la pandemia cuidando ancianos

Mi mejor plan de domingo...

Ver una película en buena compañía

Los favoritos del maquillador Pablo Cerdán



Tratamiento Lipomas, de Masderm, 119,80 €.



Tratamiento de radiofrecuencia flacidez facial plus, de Masderm, 135,80 €.



RF dispositivo corporal, de Masderm, 99,90 €.



Peptidmas, de Masderm, 23,90 €.



Sérum Triphasic, de Masderm, 31,90 €.

yo pregunté por qué no le hacían una mamografía, los protocolos ya no la cubrían, hacía más de 8 años que no se la habían hecho. Debemos proteger a las mujeres, tengan la edad que tengan, y apoyar a los investigadores que dedican su vida a estas enfermedades como el doctor Rafa López del Hospital Clínico de Santiago y a todos mis compañeros de enfermería que tanto nos miman.

Susana Jurado

Fotografía: Fernando Roi

Ayudante: Idoia Vitas

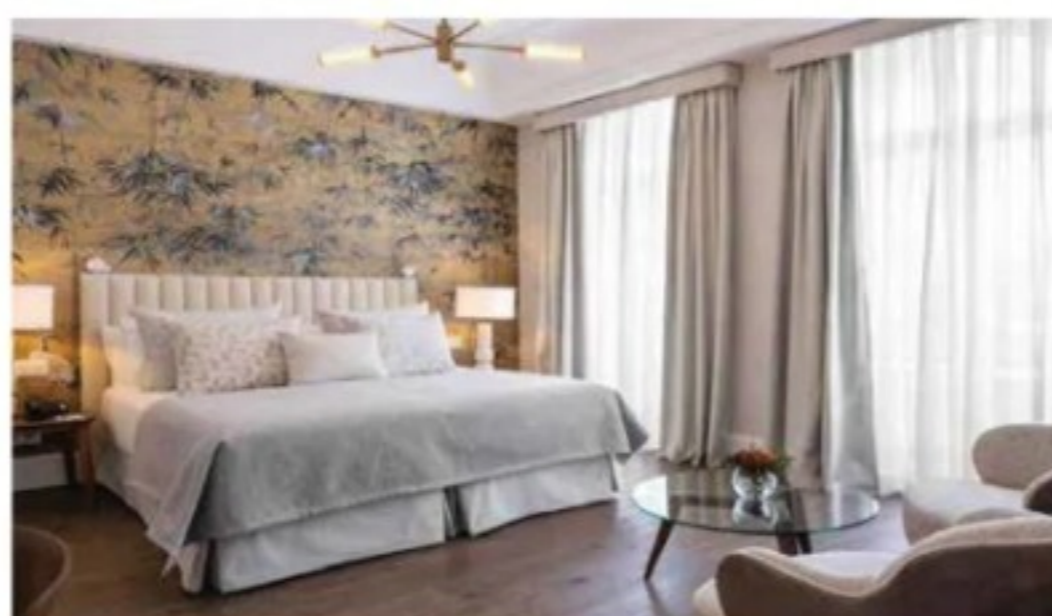
Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán

Estilismo: María Pulido

Agradecimientos:

Hotel Emperador,
(Gran Vía, 53, Madrid)



CITA EN...

Quedamos con Nerea en el Hotel Emperador (Calle Gran Vía, 53, Madrid), un espacio situado en el corazón de la capital, con habitaciones amplísimas, súper cuidadas y con unas vistas privilegiadas a una de las calles más emblemáticas de Madrid. Un lugar único para una mujer tan especial como Nerea. Fue un placer.

Esta semana

**ROCÍO CRUSSET
CUENTA ATRÁS
PARA SU BODA**

La modelo, hija de Carlos Herrera y Mariló Montero, y su novio, Charlie Schein, se casarán el 30 de Mayo en Nueva York. Él se dedica al mundo de las finanzas y viven juntos en Tribeca, una de las zonas más chic de Manhattan. Los novios quieren una boda religiosa, íntima y con la presencia solo de familiares y amigos. En la imagen, en coche de caballos paseando por el Real en la pasada Feria de abril.



JOSÉ LUIS GIL

**REAPARECE CON SU HIJA
Y CON UN RECONOCIMIENTO**

Irene, la hija del popular actor de "La que se avecina", nos muestra la evolución de su padre en redes sociales y ha subido esta bonita foto con el premio que le ha concedido la Asociación Europea contra las Leucodistrofias (ELA España) en la gala de su 25 Aniversario.



ROSALÍA

**PREMIO A LA MEJOR
COMPOSITORA INTERNACIONAL**

La trayectoria de la barcelonesa es imparable. El pasado jueves viajó a Londres y recogió, guapísima con un vestido de Calvin Klein, el Premio a la Mejor Compositora Internacional del Año. Su discurso estuvo marcado por la crítica social y habló sobre la presión que reciben los artistas por la industria musical.



LAMINE YAMAL E INÉS GARCÍA
POSAN FELICES Y ABRAZADOS
CONFIRMANDO SU NOVIAZGO

El futbolista y la influencer sevillana han hecho pública su relación. Tras su escapada griega, llegaron juntos a la cena del Barça donde posaron así de abrazados; también se les ha podido ver disfrutar del concierto de Bad Bunny en la Ciudad Condal y él ha subido a sus redes una foto de los dos juntos en el concierto.



FRANK CUESTA
BODA SORPRESA
CON SU NOVIA EN TAILANDIA

Paloma Ramón (36 años), la novia, acudió a la ceremonia budista de su boda con un vestido largo blanco con encaje y pedrería. Los novios iban vestidos según la tradición tailandesa, pero con un toque personal: los zuecos y la gorra de él. Se conocieron en el santuario de animales donde ambos trabajan. Fran (53 años) está divorciado de Yuyee Alissa, madre de sus cinco hijos: Zipi, Zape, Zorro, Zen y Pepsi.



**BROOKE SHIELDS estrena serie:
"Es de misterio divertida"**

La recordada protagonista de "El lago azul" ha regresado a la pequeña pantalla. El pasado 18 de mayo debutó en Estados Unidos con una comedia de misterio criminal titulada "You're Killing Me" (Me estás matando). En ella da vida a una exitosa novelista. "Es una serie de misterio divertida", dijo durante su presentación en Nueva York.



KYLIE MINOGUE "En 2021 volví a tener cáncer. Lo guardé para mí"

La cantante ha compartido una de las confesiones más íntimas de su vida. Ha sido en Londres durante la presentación de su documental para Netflix, "Kylie", un acto al que acudió con su hermana, Dannii. "Mi segundo diagnóstico de cáncer fue a principios de 2021. Pude guardármelo para mí... no como la primera vez. Todo salió bien", contó. Kylie tuvo un cáncer de mama en 2005.



HELENA BONHAM CARTER retoma su vida en Londres

Unos días después de abandonar el rodaje de la cuarta temporada de "The White Lotus" (dicen que su personaje no encajaba en el set), que se rueda en la Riviera francesa, la actriz ha regresado a Londres. Allí la hemos visto de compras, así de relajada.



DUSTIN HOFFMAN y su esposa, inseparables en Nueva York

Sin soltarse de la mano. Así aparecieron el actor y su esposa, Lisa Hoffman, durante el estreno de su última película, "Turner", celebrado en el AMC Lincoln Square de Nueva York. Allí, la pareja demostró que 46 años juntos no son nada. Siguen siendo inseparables.



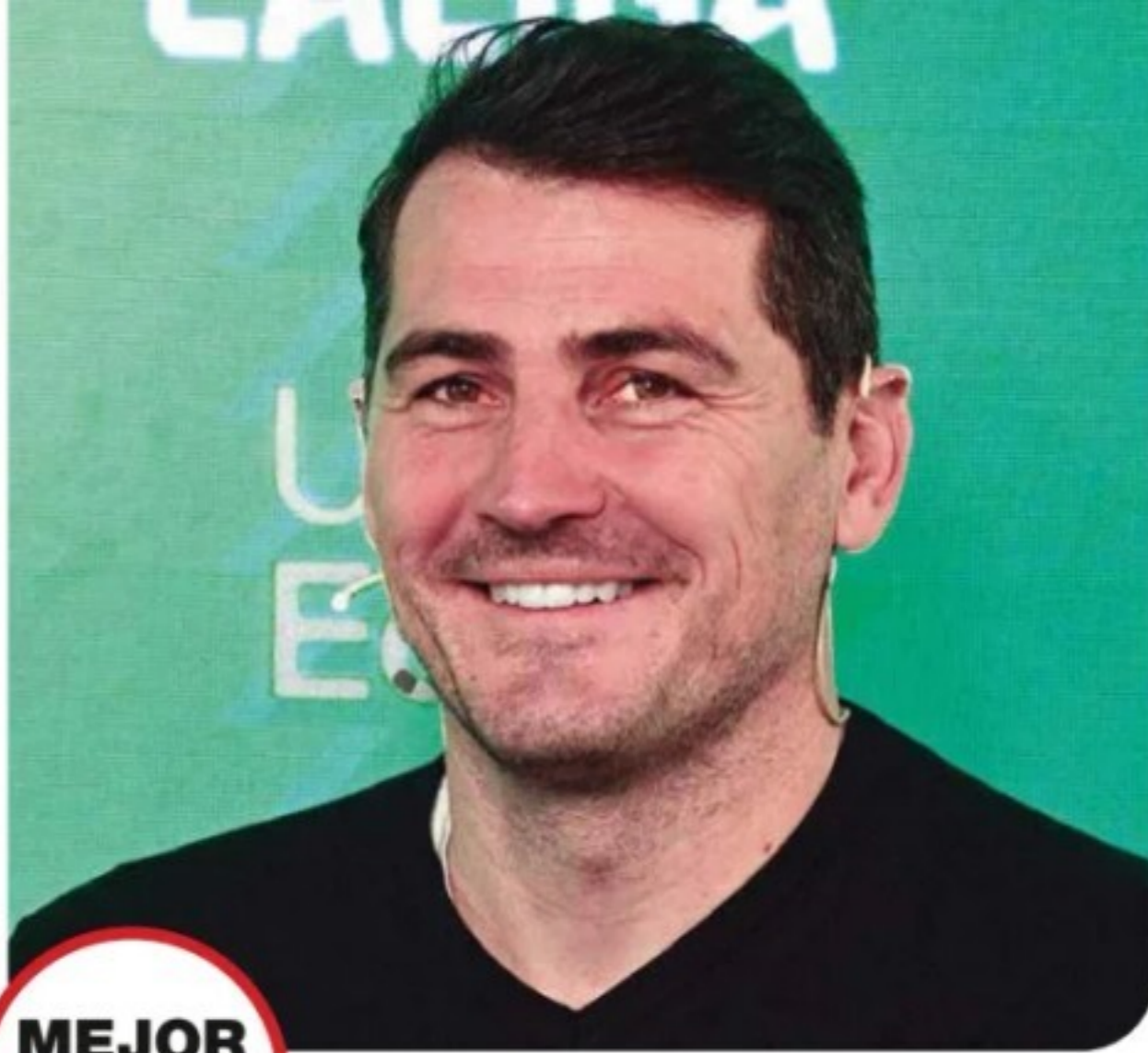
ROBERT DOWNEY JR. homenajeado en Nueva York

El actor y su esposa, Susan Downey, asistieron a la Gala de Primavera 2026, celebrada el pasado 18 de mayo en el Lincoln Center de Nueva York. Allí recibieron un homenaje por el rotundo éxito de su obra "Mc-Neal", escrita por el ganador del Premio Pulitzer Ayad Akhtar y estrenada en la ciudad en otoño de 2024.



TOM HANKS acompañará a su mujer de gira

Ha tenido que cancelar casi toda su agenda, pero Tom Hanks no estaba dispuesto a separarse tanto tiempo de su mujer, Rita Wilson. Ella inicia la gira musical, "Sound of a Woman", y él estará en primera fila. Así lo confesó hace unos días en Nueva York, durante el estreno del espectáculo cómico "Celebrity Autobiography".



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Iker Casillas
TAURO
21-4 al 20-5

Salud: Urano ha abandonado la órbita de Tauro y a partir de ahora vas a conseguir estar feliz y de buen humor. Has logrado ver las cosas positivas de lo que te pasa, y eso que te agobiaban diversos temas.

Amor: El Cuatro de Copas me indica que tu relación va sobre ruedas, y eso que no habías puesto muchas esperanzas en lo vuestro. Estos días Venus te va a favorecer, sobre todo en el terreno pasional. Aprovecha para dar alguna sorpresa a tu pareja.

Fortuna: Según el Seis de Oros tendrás que decidir sobre la compra de un inmueble. Asesórate bien y tu decisión será la más acertada, no te arrepentirás. Esta semana el cero y el verde te darán una sorpresa.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

GÉMINIS
21-5 al 21-6

Salud: Por culpa de un pequeño golpe podrías tener problemas en la rodilla. Lo más recomendable es que tengas reposo y no hagas ningún tipo de ejercicio físico. Anímicamente te vas a sentir con un poco de bajón, pero será temporal.

Amor: Estás pasando por un momento duro emocionalmente y además no encuentras el apoyo de tu pareja. Debes empezar de cero y si es preciso, pedir perdón por los errores del pasado. Si no tienes pareja no es el mejor momento de iniciar algo serio.

Fortuna: Según el Caballo de Oros es necesario que te dejes asesorar para reconducir tu negocio, no está pasando por una época muy boyante.

CÁNCER
22-6 al 22-7

Salud: El inicio de un constipado te puede fastidiar los planes de fin de semana. Para evitarlo puedes tomar vitamina C y cuidar tus vías respiratorias. Hacer deporte al aire libre también te puede ayudar un poco.

Amor: Se os ve muy bien y la gente envidia tu relación sentimental, habrá quien lo intente estropear. Te recomiendo que no hables de tus asuntos íntimos. Si no tienes pareja, vas a tener la tentación de llamar a alguien que te sorprendió hace tiempo. Debes hacerlo porque puede que haya una segunda oportunidad.

Fortuna: El Seis de Bastos me indica que corres el riesgo de sufrir una estafa con algún negocio, así que ten cuidado.

LIBRA
24-9 al 23-10

Salud: Un dolor de espalda te está avisando de que debes prestar atención a las posturas que tienes al dormir. Visita al fisioterapeuta si ves que no desaparece. Tu estado anímico se verá afectado, por eso no vas a tener ganas de hacer nada.

Amor: Durante estos días el Sol va a favorecer los encuentros de pareja, ya que vais a empezar a ser más románticos y sensuales. Además, dedicarás mucho tiempo a tus amigos, y te vas a dar cuenta de que te quieren más de los que tú pensabas.

Fortuna: El Dos de Oros me indica que es un buen momento para renovar un contrato o firmar cualquier acuerdo que tenga que ver con tu economía. Si piensas en una vivienda, arriégate.

ESCORPIO
24-10 al 22-11

Salud: Si tienes molestias en las muelas del juicio es mejor que vayas al dentista. Lo más seguro es que te recomienden quitártelas. Tu estado de ánimo será bueno y tendrás ganas de hacer muchos planes con tus amigos.

Amor: Plutón te va a ayudar a superar el bache emocional que has vivido. Es hora de empezar de cero, aunque no tengas prisa por volver a enamorarte. Esto no quiere decir que no salgas y te diviertas, pero no es momento de engancharse con nadie.

Fortuna: Estás asumiendo responsabilidades que no te corresponden. Debes solucionar este problema. Si estás a la espera de firmar un contrato, pide asesoramiento.

SAGITARIO
23-11 al 21-12

Salud: Si vas en moto ten cuidado y no hagas locuras, ya que podrías tener problemas en una pierna o en un brazo y estar unos días de reposo. Tu estado de ánimo será bastante bueno esta semana.

Amor: Si tienes pareja, será una semana tranquila y sin sobresaltos, tampoco sorpresas... a no ser que tú organices algo especial. Si no tienes pareja y quieres conquistar a alguien, la Luna te alumbrará para hacerlo. Así que adelante.

Fortuna: Es el momento de coger unos días de descanso, ya que no has parado de trabajar. Necesitas desconectar totalmente, así que olvida el móvil y relájate. El número seis y el color marrón te darán suerte.

CAPRICORNIO
22-12 al 20-1

Salud: Te gusta demasiado picar entre horas y no te sienta nada bien, de hecho sueles tener molestias estomacales y tiendes a coger algún kilo de más. Es necesario que te mantengas en forma llevando una buena alimentación y con un ejercicio continuo.

Amor: Antes de discutir con tu pareja o echarle en cara asuntos del pasado, piénsalo porque podría tener consecuencias negativas en vuestra relación. Debes vivir el presente y dejar el pasado donde está. Tu pareja está muy enamorada de ti.

Fortuna: La carta del Tres de Espadas me indica que vas a solucionar un problema con una herencia, y, después de un proceso largo, vas a recibir lo que te esperabas y te correspondía.

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

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Las digestiones pesadas y lentas las puedes evitar eliminando las grasas de tu dieta. Hacer un poco más de deporte te irá de maravilla para recuperar tu buen estado físico.

Amor: Creías que habías dado carpetazo a tu relación pero los planetas se han alineado para que os deis otra oportunidad. Un viaje puede hacer posible esa reconciliación, porque os daréis cuenta de que os precipitasteis al despediros.

Los dos os queréis demasiado para tirar todo lo que habéis construido.

Fortuna: Si tu jefe te ofrece un cambio de puesto no dudes en aceptarlo, ya que la carta del Uno de Oros me indica que en el futuro vas a tener muchos éxitos.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: La boca será tu punto débil esta semana. Por mucho miedo que te dé ir al dentista, tendrás que hacerlo. Esta semana tu estado de ánimo no será muy bueno y te vas a sentir un poco mal, intenta alejarte de los problemas innecesarios.

Amor: Llevas tiempo conociendo a una persona y ha llegado el momento de que deis un paso más. Gracias a la influencia positiva de la Luna, la pasión está garantizada. Poco a poco construiréis una relación que tiene visos de ser bastante duradera.

Fortuna: En tu trabajo todo va a ir bien, aunque vas a tener agobio con el adelanto de tareas para poder cogerte vacaciones.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Podrías tener un pequeño problema en los oídos que te va a provocar molestias. Tienes que evitar que te entre agua y si las molestias continúan, acude al médico. Tu ánimo será bueno porque te has propuesto vivir la vida, que son dos días.

Amor: Tu relación está pasando por un buen momento, ya que has sabido responder al cariño y el apoyo que recibes. Vendría bien que fuerais un poco más detallistas. Todo esto favorecerá los momentos de pasión. Según puedo ver en las cartas, te vas a reencontrar con amistades del pasado.

Fortuna: No es buen momento en el trabajo, relájate porque la solución no está en tus manos.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Vas a sufrir molestias en cuello y hombros por culpa de un mal gesto o una mala postura. Aplicarte calor te va a beneficiar, pero no dudes en visitar a un especialista, te va a venir muy bien.

Amor: Si hace poco que has iniciado una relación, el Dos de Copas me indica que todo irá de maravilla. Estáis en una etapa de pasión y todo es maravilloso, aunque sabes que esta etapa pasará. Pero gracias a Marte se alargará durante varios meses. Si no tienes pareja, puede que te enamores de alguien que conozcas en un viaje.

Fortuna: Vas a iniciar un nuevo proyecto que te proporcionará ingresos extras, pero aún es pronto para dejar tu trabajo.



Nuria Roca

ARIES

21-3 al 20-4

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: A consecuencia de la retención de líquidos, puede que se te inflamen las manos o los tobillos. Debes salir a caminar y evita todas las comidas con grasas. Respecto a tu ánimo, vas a perturbarte por la gente que te rodea.

Amor: Tenéis que mejorar la comunicación y no empezar una discusión por cualquier cosa. Si esto continúa así, os espera un verano muy complicado. Si no tienes pareja, olvídate de tontear con cualquiera que llame tu atención.

Fortuna: Te voy a dar un consejo: no te agobies en el trabajo, porque no está en tu mano que los problemas se solucionen. El Cinco de Espadas me indica que tienes que tener cuidado a la hora de prestar dinero, porque corres el riesgo de que no te lo devuelvan.

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 cogerte unos días de vacaciones.

Época de tranquilidad en el trabajo.

2 3

Vas a recibir un dinero con el que no contabas.

Te vas a dar una segunda oportunidad en el amor.

4 5

Cuídate más y procura dejar de fumar.

No dudes de la persona que tienes a tu lado.

6 7

Buenas noticias en el terreno laboral.

Contarás con el apoyo de tu familia.

8 9

Conseguirás todo lo que te propongas.

YO opinó

por ángel antonio herrera

El tema es el tremendo tema, una página de sucesos que aúpa el nombre de **Isak Andic**, fundador de Mango, cuya muerte ya se investiga como “no fortuita”, señalando bajo sospecha a su primogénito, **Jonathan Andic**. Sostiene la jueza del caso que “la obsesión por el dinero” del hijo pudiera ser el móvil del crimen de su padre, un empresario de prestigio y también una persona muy querida, en Cataluña, y fuera de Cataluña. Isak Andic falleció el 14 de diciembre de 2024, mientras paseaba con su hijo en una ruta de peregrinos, y en principio la muerte se cerró bajo el relato de un accidente de barranco, según pormenores del propio Jonathan, que llamó al 112 aquel día. Ahora ese relato ha decaído, y crece con solidez otra versión donde se contempla el homicidio, sin prueba esclarecedora, pero ante un “cúmulo de indicios” donde coinciden las sospechas de los Mossos d’Esquadra, la jueza del caso, y también el fiscal. No es frecuente que pensemos que a ratos la vida quiere parecerse al cine. O a una serie. Pero a veces ocurre. Con precipicio incluido.



Jonathan Andic llegó a sede judicial esposado y escoltado por los Mossos d’Esquadra. Eludió la prisión provisional bajo fianza de un millón de euros.

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 ncamara@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 Proserpi
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 Foca de Vilals
COORDINADORA: Amparo Gasull
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 : Rotocobri
Edición Pocket : Montreina
DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE 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.: 2,85 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, RFP.

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.



Aldelís

EMSPANADOS DE POLLO

★ EXTRACRUJIENTES ★

TAMBIÉN PARA
AIRFRYER
★★★★★

**SIN
GLUTEN**

Sugerencia de presentación



iVisítanos!

¡DESCUBRE NUESTRA
GAMA COMPLETA!

WWW.ALDELIS.COM



ufesa

NUEVO *Gama***Silent** >>>

Silencio que cuida
el **descanso**

