LECTURAS

LECTURAS.CO

PVP: Península 2,90 € • Canarias 3 €

0 3 8 8 2

8 428019 000026

JUNTO A NICOLE

ANTONIO BANDERAS CELEBRA SU CUMPLEAÑOS

"Estoy deseando ser abuelo"

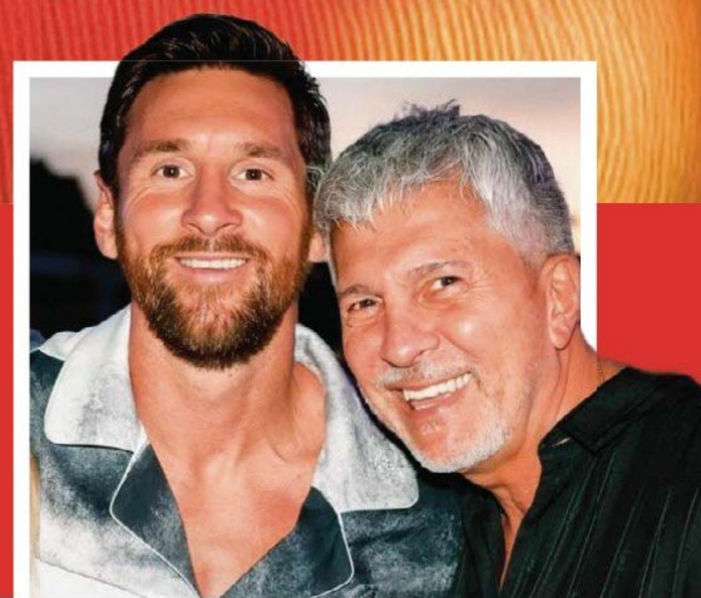
ALEJANDRO SANZ

VACACIONES CON SU NOVIA Y SUS 4 HIJOS

POR PILAR EYRE

TODOS LOS DETALLES DE SUS VACACIONES MÁS ESPECIALES

Leonor brilla en Mallorca



MESSI DESOLADO DESPIDE A SU PADRE, SU GRAN APOYO

RADIANT

Watches & Jewels

@radiantwatchesandjewels
www.radiant.es

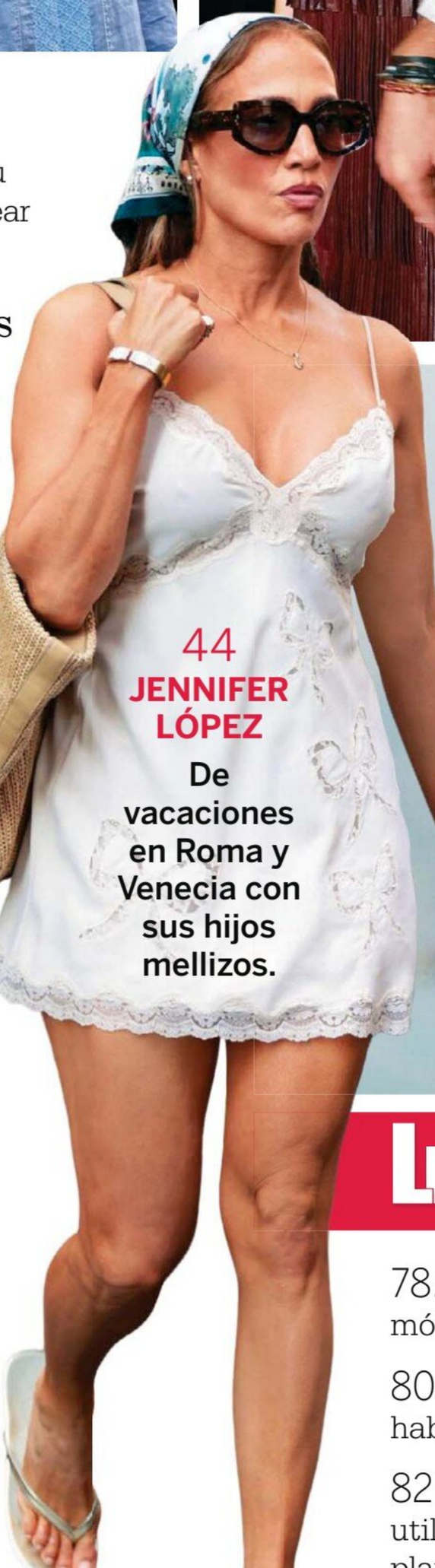
Distribuido por Geresa
Tel. (+34) 93 419 58 88

SUMARIO

Nº 3.882 19 agosto
www.lecturas.com

8
EL BLOG DE PILAR EYRE
Todos los planes de Leonor, Sofía y Letizia en Mallorca.

16
ANTONIO BANDERAS
Celebra los 66 años en la gala Starlite.



44
JENNIFER LÓPEZ
De vacaciones en Roma y Venecia con sus hijos mellizos.

28
JOAQUÍN SÁNCHEZ
Día de playa en Marbella con su mujer.

4 a 6. **Siete días**

20. **Las causas solidarias de los famosos**
Así contribuyen a un mundo mejor.

26. **Carys, la hija de Catherine Zeta-Jones y Michael Douglas**
"Mis recuerdos favoritos están en Mallorca".

30. **Alejandro Sanz**
Vive sus primeras vacaciones con Stephanie Cayo junto a sus cuatro hijos.

34. **Rodri Hernández**
El jugador de la Selección se escapa a Ibiza con su novia.

35. **Kira Miró**
Surca las aguas de Tarifa sobre la tabla de kitesurf.

36. **Ana Fernández**
"Me siento muy realizada", cuenta sobre su negocio de alquiler de barcos.

38. **Leo Messi**
Despide a su padre, fallecido a los 68 años.

42. **Lola Orellana, la hija de Rosario Flores**
Presenta a su hija.

48. **Nicole Kidman**
Románticas vacaciones con un financiero en Portofino.

50. **Cari Lapique**
Vuelve a Marbella con su hija Carla para homenajear a Carlos Goyanes.

52. **Maggie Civantos**
"A mí la interpretación me ha sanado", confiesa la actriz.

56. **Jennifer Aniston**
Se relaja en Mallorca con su pareja.

58. **Gigi Hadid y Bradley Cooper**
Se han casado en secreto.

60. **Halle Berry, la estrella que no deja de romper moldes**
Cumple 60 en pleno resurgir de su carrera.

66. **Almudena Ariza**
"Le preguntaría a Donald Trump cómo duerme tranquilo por la noche".

70. **Nuestras series**

72 a 74. **Actualidad**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

LECTURAS Práctica

78. **Salud** Evita que el teléfono móvil dañe tu salud.

80. **Nutrición** Qué debe haber en un buen plato único.

82. **Belleza** Cómo utilizar bien las planchas del pelo.

La modelo Estefanía Luyk (50) fue una de las invitadas de la gala celebrada en el Roof Top Sun Society en el Hard Rock Hotel Marbella.

Arantxa de Benito (56) es la impulsora de este evento benéfico y fue la encargada de presentar la gala.

Shaila Dúrcal (46) se mostró encantada con el nuevo proyecto de su hermana Carmen, un musical inspirado en su madre, la legendaria Rocío Dúrcal.

NOCHE DE INFANCIA SIN FRONTERAS

Shaila Dúrcal, velada solidaria en Marbella

Un año más, Marbella acogió la cena benéfica a favor de Infancia Sin Fronteras, un evento solidario impulsado por Arantxa de Benito, que ejerció de maestra de ceremonias. Este año, el objetivo era recaudar fondos para el proyecto educativo que esta organización desarrolla en Kabobi (Níger). La noche, que contó con la presencia de rostros conocidos como Shaila Dúrcal, Norma Duval, Estefanía Luyk, Esther Arroyo, Marlène Morreau, Rappel, Makoke y José Manuel Parada, fue todo un éxito, ya que **se recaudaron 43.000 euros que ayudarán a más de 296 niños para que puedan acceder a una educación de calidad,** contribuyendo a mejorar sus oportunidades de futuro.

Dua Lipa (30) brilló con un vestido negro de Ferragamo, creado especialmente para ella. Su marido, Callum Turner (36), eligió un impecable traje de Louis Vuitton.

Monica Barbaro (36), que protagoniza 'Una noche al año' junto a Callum Turner, acudió al estreno con su novio, el actor Andrew Garfield (42).

EL ACTOR ESTRENA PELÍCULA

Dua Lipa y Callum Turner, primer acto tras su boda

Tras celebrar una boda de cuento de hadas en Sicilia a principios de junio, Dua Lipa y Callum Turner han vuelto a su rutina y a su vida en Nueva York. La pareja ha posado por primera vez ya como marido y mujer en el estreno de 'Una noche al año', la comedia romántica que él protagoniza. La cantante ha acaparado todas las miradas con su impresionante estilismo de corte sirena. En la cinta, ambientada en la Gran Manzana, **el actor británico tuvo que filmar completamente desnudo por una de las calles de Manhattan.** "Cuando íbamos a rodar esa escena, todo se llenó de fotógrafos", bromeó Callum, uno de los candidatos a interpretar al próximo James Bond.

ESPERA SU TERCER HIJO

Anne Hathaway vive su gran año y estrena su cuarta película

La agenda profesional de Anne Hathaway (43) sigue imparable dos meses después de anunciar su embarazo y ha acudido al **estreno en Los Ángeles de 'El final de Oak Street',** la cuarta película que estrena este año tras 'Mother Mary', 'El diablo viste de Prada 2' y 'La odisea'. La actriz, que espera su tercer hijo en común con el actor y cineasta Adam Shulman (45), aún tiene otra cinta por estrenar este año, 'Verity', junto a Dakota Johnson, que llegará a los cines a principios de octubre.

SU ISLA NATAL

Rihanna, reina del carnaval de Barbados

El Grand Kadooment Day es un multitudinario evento que tiene lugar en las calles de Barbados y que pone fin a los carnavales, por eso es una fecha marcada en rojo en el calendario de Rihanna. **Se celebra cada primer lunes de agosto** y, puesto que el año pasado no pudo asistir por encontrarse en la recta final de su embarazo, esta vez llegó dispuesta a darlo todo. La cantante, ataviada con un estilismo que emula un pavo real, se dio un baño de multitudes en su tierra, donde es muy querida y donde incluso tiene un día festivo dedicado a su nombre.

Rihanna (38) apostó por las creaciones de su isla, y llevó este conjunto de piedras y plumas multicolor diseñado por la barbadense Lauren Austin.

DESDE QUE EXISTE REGISTRO **A MÁS DE 1.350 MUJERES**
LAS QUISIERON A MORIR

NO DEJARLA SOLA.

(016)

NI UNA MÁS,
NI UNA MENOS.

VIOLENCIAGENERO.IGUALDAD.GOB.ES

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE IGUALDAD · SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO · DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

REENCUENTRO CON LA REINA SOFÍA

Todos los planes de Leonor y Sofía en Mallorca

Además de la tradicional recepción en Marivent, las hijas de la reina Letizia visitaron por sorpresa una fundación que apoya a personas con discapacidad intelectual y trastornos del desarrollo

El primer acto en familia fue el martes en la tradicional recepción en Marivent, donde se pudo ver a Leonor (20) y la infanta Sofía (19) muy atentas con su abuela, la reina Sofía (87).

Leonor sorprendió al llevar su melena ondulada y con un estilo surfero y relajado

En los últimos meses siempre la solíamos ver en los actos con recogidos debido a su educación militar, que acabó en julio

Una vez finlizada su educación militar, Leonor afronta una nueva etapa y, a partir de septiembre, estudiará Ciencias Políticas en Madrid.

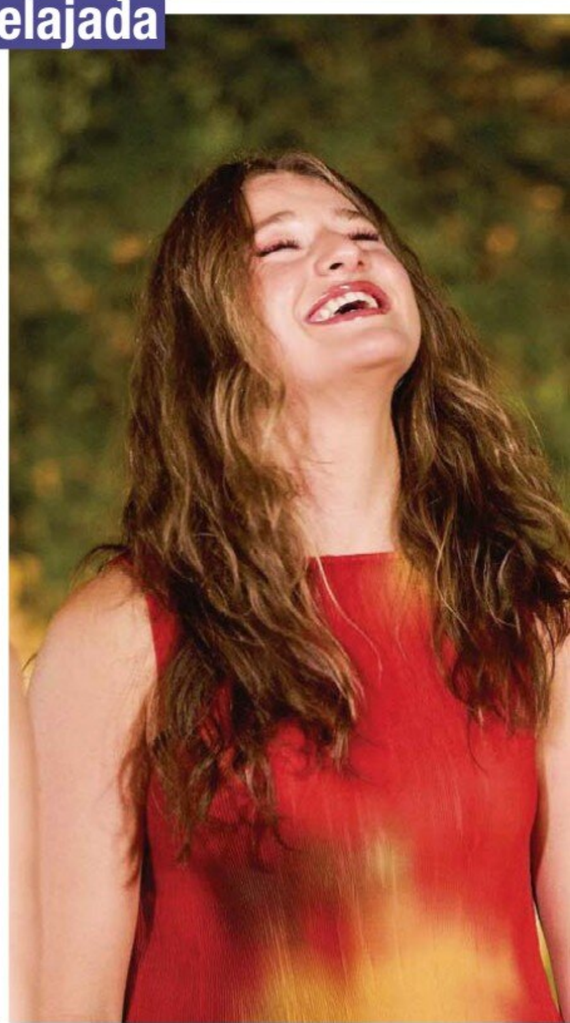
Todos estuvieron muy pendientes de la reina Sofía, que en un año ha perdido a su hermana Irene y su íntima amiga, Tatiana Radziwill

El palacio de Marivent se está remodelando. Las obras se pararon durante la estancia de la Familia Real

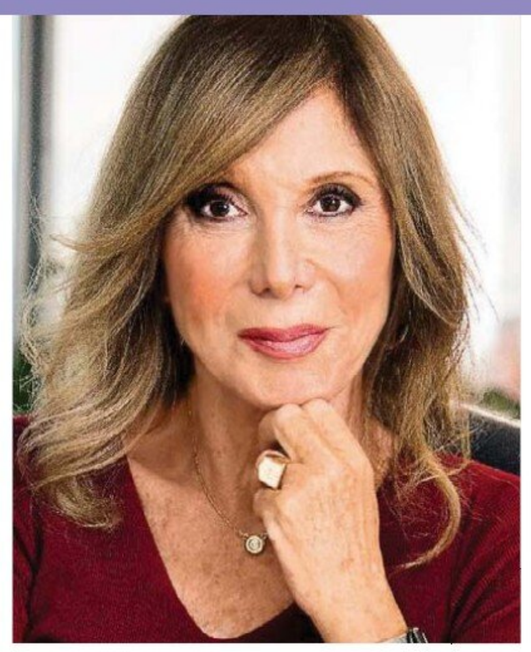
Una imagen que nos recuerda la gran complicidad entre las hermanas, dos sonrisas difíciles de esconder.

A Sofía se la vio muy divertida con su abuela. La infanta llevó un vestido de Momoní al que le dio un toque original con un cinturón de estrellas. La reina emérita escogió un bonito caftán de Alejandro de Miguel.

Sonrisas, complicidad y actitud relajada



No es por maldad



por Pilar Eyre

El miércoles pasado se recibió una llamada importante en la Fundación Esment, que emocionó a sus trabajadores y también a su presidenta, Montserrat Fuster. El interlocutor les comunicó que a la reina le gustaría ir de visita ese mismo jueves con sus hijas, si ellos no tenían inconveniente. Y la presidenta y los trabajadores se emocionaron por lo que este encuentro tenía de reconocimiento a su trabajo ejemplar y abnegado. Esta entidad fue puesta en marcha por un grupo de familias con algún miembro discapacitado intelectual en 1962, cuando tan difícil era integrarlos en la sociedad, y hoy día se ha convertido en un centro ocupacional y de

Letizia (53) siempre intenta que sus hijas se impliquen al máximo en los actos, aquí la vemos en la recepción de Marivent compartiendo confidencias con Leonor. Para ese día escogió un vestido blanco de Sybilla. El vestido de Leonor era de Thinking Mu.

Este año, Letizia ha querido apostar todo al blanco. Para la cena privada del domingo escogió un refrescante vestido de inspiración ibicenca.

enseñanza, también para personas con trastorno del desarrollo. Los valores de la entidad, inclusividad y derechos humanos, se han ido adaptando a la sociedad actual. Es decir, el tipo de causas que la reina prefiere promocionar. Letizia y sus hijas llegaron puntuales, sonrientes, humildes, con ganas de aprender. Cuando el personal preguntó la duración de la visita, la repuesta fue clara, todo el que hiciera falta para poder empaparse de la gran labor que realizan.

Durante la cena, Letizia estuvo muy pendiente del doctor Fruchaud, viudo de Tatiana Radziwill, fallecida en diciembre

CON ATENCIÓN E INTERÉS

Cuando se les advirtió que, al ser verano, los talleres funcionaban al ralentí, la reina contestó inmediatamente que no importaba, que lo que querían era hacerse una idea de sus métodos, que sus hijas lo vieran –ella siempre dice "mis hijas" en lugar del protocolario y frío "la princesa de Asturias y la infanta" de tiempos pasados– y poder ayudar de alguna manera. La forma de ayudar de una reina es dando visibilidad a causas, que, sin ella, estarían olvidadas, como la lucha contra la leucodistrofia, los cuidados paliativos y las enfermedades raras. Pero es la salud mental el eje de su lucha, por lo que ha sido nombrada defensora de la salud mental de niños y adolescentes por la Unicef, por haber dado a conocer problemas de los que hasta ahora no se hablaba. Y en esta ocasión no iba a ser menos, pese a que la prensa no había sido alertada y tan solo acompañaban a la pequeña comitiva los gráficos de Casa Real. Así la reina y sus hijas pudieron estar distendidas y naturales, sin la rigidez que suele imponer el escrutinio constante que representa tener decenas de cámaras apuntándoles. Leonor y Sofía escuchaban y su madre preguntaba sin cesar, no solo porque le interesaba, sino para que sus hijas aprendieran lo que se espera de un miembro de la familia real, ¡el ejemplo es la mejor escuela, como decía María Montessori! Cuando la presidenta contaba los orígenes de la fundación, cuando el único apoyo para este colectivo eran

La familia volvió a escoger el restaurante Mia, en el Portixol de Palma, para la cena privada del domingo. Al fondo, se puede ver al doctor Fruchaud, viudo de Tatiana Radziwill.

LAS TRES VIDAS DE UN VESTIDO MUY VERANIEGO

El domingo por la noche, durante la cena privada de la Familia Real, Sofía llevó un vestido que enseguida resultó muy familiar. Se trata de una prenda que ya llevaron en anteriores ocasiones su hermana Leonor y, antes, que ella, la reina Letizia. Es un vestido de la colaboración de la diseñadora africana Stella Jean y Desigual. Letizia lo estrenó durante la recepción en Marivent de 2023. El año pasado el vestido volvió a salir del armario de palacio, solo que en esta ocasión lo llevó Leonor también en la recepción de Marivent. Fue una ocasión muy especial pues supuso su debut en este acto de cada verano. No es la primera vez que vemos a Letizia compartir su armario con sus hijas. Siendo como es una reina que siempre aboga por el reciclaje, tiene todo el sentido que quiera que sus hijas aprovechen también su ropa.

Durante su visita a la Fundación Esment, Leonor y su hermana pudieron ver de primera mano el trabajo de la imprenta.

Letizia se movía entre los trabajadores con atención e interés y no paraba de preguntar y era ella misma quien proponía: "¿Nos hacemos una selfi?".

las familias, Letizia comentaba como para sí misma, "pero si ni siquiera hay hermanos…" "ni nadie", corroboraba Montserrat Fuster, "aquí viene gente que no tiene a nadie más que a nosotros". Letizia se movía entre los trabajadores con atención e interés. "¿Por qué viniste a España?". "¿Qué material usas?". "Parece muy difícil". "¿Te gusta tu tarea?". Los interpelados, nerviosos, trataban de contestar y era la propia reina la que proponía, para distender el ambiente "¿nos hacemos una selfi?". Leonor y Sofía comentaban entre ellas y la madre las animaba para que participaran en las conversaciones. Leonor se admiraba de los resultados de algún trabajo, "qué bonito" y las hermanas no dejaban de dar las gracias y de felicitar al personal, sobre todo de la imprenta, por sus resultados. Letizia iba sin maquillar, con una blusilla

El jueves visitaron por sorpresa la Casa Esment, que ayuda a personas con discapacidad intelectual

de Zara, y no parecía tener ni un año más que sus dos hijas. Que, por cierto, estaban mucho más monas que cuando van arregladas de gran fiesta.

OBJETIVO CONSEGUIDO

Al día siguiente Casa Real distribuyó fotos y vídeos y pudimos ver que Leonor en realidad tiene el pelo rizado como su familia paterna y que Sofía luce una expresión divertida que no suele exhibir en los fastos palaciegos. Y, sobre todo, pudimos entender el gran trabajo de esta fundación, vanguardista en muchos aspectos o sea que ¡objetivo conseguido! La familia real en Palma

Las hermanas comentaban entre ellas y la madre las animaba para que participaran

ha cumplido con su calendario habitual, la reina presidió un festival de cine convertida en llamativa mujer de rojo, y los cuatro aprovecharon para hacer su posado veraniego, ese ritual que tan poco le gusta a Letizia, en la recepción que dieron a las autoridades y la sociedad balear. Es decir, utilizando un horrible lenguaje cinegético, mataron dos pájaros de un tiro.

TIEMPOS CAMBIANTES

También hemos visto al rey en las regatas y, como broche de oro, esa aparición estelar en el restaurante Mia de Portitxol, acompañados del viudo de Tatiana Radziwill, el atractivo doctor Fruchaud. También hemos recordado que hace treinta años de la visita de Lady Di a un glamuroso Marivent, donde estuvieron también invitados Gorbachov y su mujer, los Clinton, los reyes de Bélgica y miembros de la familia real marroquí entre otros. Pero a mí, como ciudadana, lo que más me ha gustado de todas las vacaciones mallorquinas de la familia real ha sido esta visita inesperada a una institución que representa lo mejor del ser humano: compromiso y generosidad para dar voz, y apoyo, a los más humildes, a los que no tienen voz. Ahí está la mejor Letizia, una reina para el siglo XXI. Lo dijo Bob Dylan, "the times they are a changing" y lo repitió Felipe en 2014, en su discurso de aceptación de la corona, "vamos a instaurar una monarquía renovada para un tiempo nuevo".

Síguela en www.lecturas.com

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Los esenciales para la playa

Protección & Ligereza

Step 1 – Cuidado

— Peinar el cabello y humedecerlo ligeramente.
— Aplicar *Sun Care Conditioning Spray* como producto leave–in antes y durante la estancia en la playa.

Protege el cabello frente a los rayos UV. Aporta suavidad y brillo.

Step 2 – Styling

— De actualidad: recogido bajo o trenza.
— Práctico, moderno y sin dañar el cabello.

Step 3 – Protección

— Aplicar abundante cantidad de *Sun Care Cream Sensitive SPF 50+.*

Práctico para tenerlo siempre a mano: el formato de 75 ml cabe perfectamente en cualquier bolso de mano o de playa para refrescar la aplicación regularmente.

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

Antonio Banderas (66) con su pareja, Nicole Kimpel (45). El malagueño cofundó la gala Starlite en 2010. El evento recauda dinero para causas solidarias y reconoce la labor social de personalidades de distintos ámbitos.

SOPLÓ LAS 66 VELAS EN LA GALA STARLITE

Antonio Banderas celebra su cumpleaños durante la noche más solidaria

"Estoy deseando convertirme en abuelo", confesó el actor, que preside el evento celebrado en Marbella desde hace 17 años

Con temática hippie y el lema 'paz y amor' por bandera, la gala Starlite Occident se ha reafirmado como la cita solidaria más importante de nuestro país. Un verano más, la antigua cantera de Nagüeles, en Marbella, se ha engalanado para acoger el evento benéfico que la filántropa Sandra García-Sanjuán cofundó en 2010 junto a Antonio Banderas. El actor, que volvió a acaparar todas las miradas durante la velada, aprovechó la ocasión para celebrar su 66 cumpleaños al lado de su pareja, Nicole Kimpel, y muchas caras conocidas.

NOCHE DE CELEBRACIÓN

La gala, presentada este año por Bertín Osborne y Valeria Mazza, logró recaudar más de 140.000 euros gracias a la subasta de experiencias como una visita privada a la Fundación Joan Miró u objetos de valor como un cajón flamenco firmado por Estrella Morente.

El actor posó junto a su pareja, la alemana Nicole Kimpel, la hermana gemela de esta, Bárbara (45), y el artista francés Frédéric Lerner (53), pareja de Bárbara.

Antonio, que cumple años el 10 de agosto, sopló las velas de una tarta de cuatro pisos, decorada con elementos de la temática hippie que ha inspirado la gala este año.

El malagueño tocó la guitarra y subastó la camisa que llevaba puesta y que había pintado él mismo.

Valeria Mazza (54), radiante con un vestido de la firma Lage. La modelo argentina fue la encargada de presentar la gala de este año junto a Bertín Osborne.

Gunilla Von Bismarck (76), uno de los rostros míticos de la noche marbellí, no faltó a la cita en la cantera de Nagüeles.

Estrella Morente (45) autografió un cajón flamenco incluido en los objetos que se subastaron durante la noche.

El cantante Juan Peña (46) y su pareja, la periodista Sonia González (48), con un vestido de Alejandro de Miguel.

Antonio agradeció el éxito del evento, que este año ha recaudado 140.000 euros: "Son 17 años cumpliendo con los objetivos".

"Son 17 ediciones cumpliendo con los objetivos fundacionales y vamos a seguir otros 17 si la vida nos lo permite", agradeció Antonio, que subió al escenario para soplar las velas de una enorme tarta de cuatro pisos y también subastó la camisa que llevaba puesta, pintada por él mismo.

MIRANDO AL FUTURO

El malagueño también se sinceró sobre su hija Stella del Carmen, la única nacida de su matrimonio con Melanie Griffith, quien contrajo matrimonio con el empresario Alex Gruszynski el pasado octubre: "Estoy deseando convertirme en abuelo, pero no

Melendi (47) sorprendió al posar con su mujer, la actriz argentina Julia Nakamatsu (35), y su hija mayor, Carlota (21), nacida de su relación con Miriam Martínez de la Vega.

El cantante canadiense Michael Bublé (50) acudió para apoyar a su mujer, la actriz y modelo argentina Luisana Lopilato (39), que fue una de las premiadas en la gala.

"Hace muy poco venía a la gala con mi hija y todavía era una niña", recordó Antonio

se lo digo porque no quiero influir en sus decisiones. Nunca lo he hecho y nunca lo haré". Antonio también hizo hincapié en la velocidad a la que pasan los años: "Hace muy poco venía a esta gala con mi hija y era una niña, me parece alucinante".

DESFILE DE ESTRELLAS

Entre los regalos que Antonio Banderas recibió por su cumpleaños destacó la inesperada interpretación del 'Cumpleaños feliz' que Plácido Domingo le dedicó ante un público puesto en pie. El tenor no fue la única estrella de la música que hizo acto de presencia. A Miguel Poveda o Melendi se sumó el cantante canadiense Michael Bublé, que protagonizó otro de los momentos más comentados cuando se animó a cantar el mítico tema 'Fly me to the moon' junto a Bertín Osborne. El artista asistió como acompañante de su mujer, la actriz y modelo argentina Luisana Lopilato, que fue una de las premiadas en la velada.

Por A. M. Fotos: Agencias/Starlite.

“Después de nuestro amor, vinieron nuestras causas humanitarias”, dice Alejandra Silva, esposa de Richard Gere

“Ahí es donde está nuestro corazón. Por eso seguimos juntos a día de hoy. Nos enriquecemos mutuamente”

ASÍ CONTRIBUYEN A UN MUNDO MEJOR

Las causas solidarias de los famosos

Algunas celebrities utilizan su fama y su influencia para cambiar la vida de los más necesitados

Richard Gere y Alejandra Silva, con los sin hogar

Richard Gere (76) y Alejandra Silva (43) se casaron en 2018. La filántropa gallega introdujo al actor en causas como Hogar Sí, organización que se dedica a velar por las personas que viven en la calle, y Open Arms, que rescata migrantes en el mar. En 2019, Richard salvó náufragos con esta última oenegé en Lampedusa (Italia).

Shakira, por el futuro de los niños colombianos

En 1997 Shakira (49) creó la Fundación Pies Descalzos, dedicada a ofrecer educación de calidad a niños en situación de vulnerabilidad. “Creo firmemente que la educación es la herramienta más poderosa para cambiar el mundo”, dice.

El éxito en Hollywood o sobre los escenarios suele traducirse en contratos millonarios, mansiones y una vida de privilegios. Sin embargo, algunas estrellas han decidido convertir esa posición de influencia en una herramienta para cambiar la vida de quienes más lo necesitan.

POR UN HOGAR MEJOR

Pocas parejas representan mejor esa idea que Richard Gere y Alejandra Silva. Él llevaba décadas implicado en causas humanitarias, pero fue ella quien lo acercó a organizaciones españolas como Hogar Sí –a favor de los sintecho– u Open Arms –oenegé de rescate para migrantes a la deriva en el mar. “Después de nuestro amor, que fue un flechazo a primera vista, vinieron nuestras causas humanitarias; ahí es donde está

“Ayudar a los niños a través de mi fundación es mejor que ganar un Grammy”, asegura Shakira

“Quería cambiar aquello que me molestaba ver de pequeña, he crecido en un país con una gran desigualdad”

Bon Jovi, restaurantes solidarios

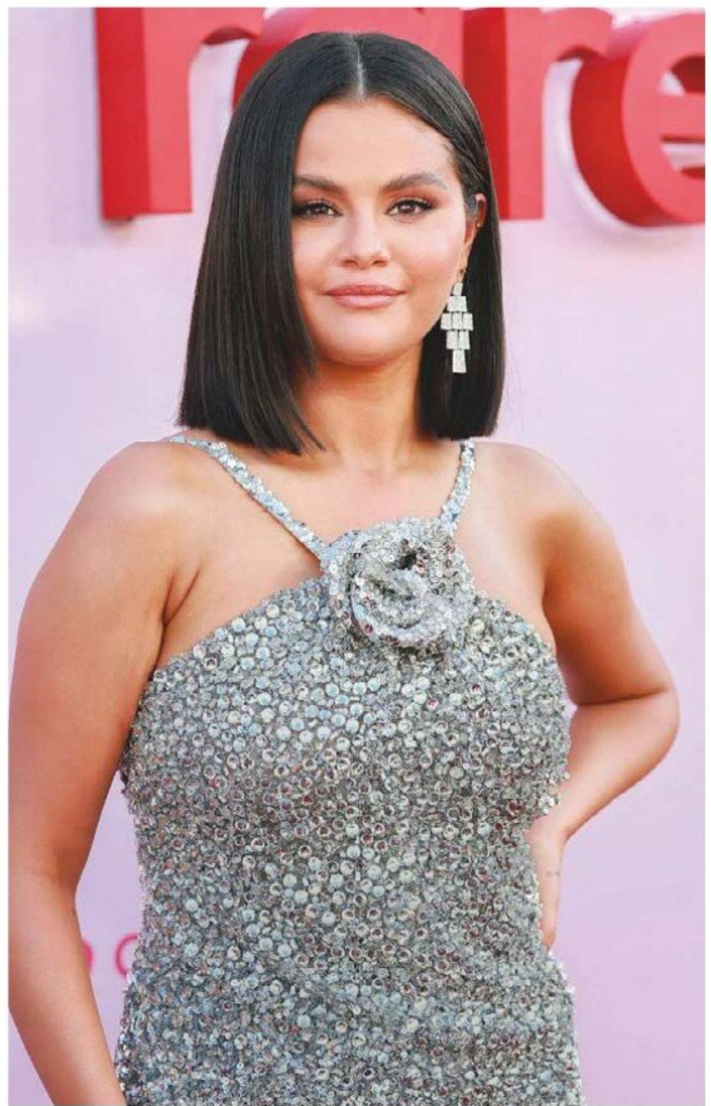
El músico Jon Bon Jovi (64) fundó en 2011 JBJ Soul Kitchen, una red de restaurantes solidarios en Nueva Jersey donde las personas sin recursos pueden comer gratis a cambio de realizar labores de voluntariado.

“En mi restaurante no solo servimos comida, servimos dignidad”, dice Jon Bon Jovi de su proyecto

“Si se puede alimentar a más personas, ¿por qué querríamos quedarnos con eso?”

Elton John (79) creó en 1992 la Elton John AIDS Foundation, una de las organizaciones más importantes del mundo en la lucha contra el sida.

La principal causa de Emma Watson (36) es la igualdad de género: es embajadora de ONU Mujeres y promotora de la campaña HeForShe.



A raíz de sus propios problemas (estuvo ingresada en un psiquiátrico), Selena Gómez (34) creó Rare Impact Fund, una iniciativa destinada a mejorar el acceso a la atención en salud mental.

Beckham fue nombrado oficial de la Orden del Imperio Británico por su filantropía

nuestro corazón. Por eso seguimos juntos a día de hoy. Nos enriquecemos mutuamente", explicaba Alejandra.

ESPAÑOLES Y SOLIDARIOS

El compromiso solidario también ha unido a Javier Bardem y Penélope Cruz, una de las parejas más implicadas del cine español. El actor lleva más de dos décadas denunciando la situación del Sáhara Occidental, una causa que conoció de primera mano en los campamentos de refugiados de Tinduf. "No puedo mirar hacia otro lado cuando conozco a personas que llevan décadas esperando justicia", ha defendido.

Penélope Cruz ha convertido también su fama en altavoz para la infancia más vulnerable. La actriz ha colaborado con organizaciones como UNICEF y Save the Children. "Esto es otra de las cosas buenas de esta profesión, que te permite estar en contacto con personas, con vidas muy di-

Beckham marca goles contra la pobreza infantil

David Beckham (51) es embajador de UNICEF desde 2005 y creador del fondo 7 Fund, con el que financia programas para proteger a niños y adolescentes vulnerables frente a la violencia, la pobreza y la exclusión.

El compromiso de Antonio Banderas

Para Antonio Banderas (65), la fundación Lágrimas y Favores, vinculada a su cofradía, es una forma de poner en hechos las palabras de su fe cristiana. "A través de la fundación, queremos buscar toda la parte práctica de la Semana Santa", dice.

Penélope Cruz colabora con Save the Children, UNICEF y proyectos para recaudar fondos contra el cáncer infantil y la ELA

“Esta profesión te permite estar en contacto con personas, con vidas muy diferentes. No quiero cerrar los ojos a eso”, dice la actriz

Javier Bardem, trabajando en la primera línea

Javier Bardem (57) lleva más de dos décadas denunciando la situación del Sáhara Occidental, una causa que conoció de primera mano en los campamentos de refugiados de Tinduf y que plasmó en el documental ‘Hijos de las nubes, la última colonia’ (2012), ganador de un Goya.

Penélope Cruz (52) y Javier Bardem con Óscar Camps (62), fundador de Open Arms, oenegé que rescata migrantes a la deriva en el mar.

ferentes. No quiero cerrar los ojos a eso”, dice.

EDUCACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Otro español, Antonio Banderas, ha convertido el vínculo con su Málaga natal en una de sus grandes vías de compromiso. En 2010 creó la Fundación Lágrimas y Favores, una iniciativa que destina recursos a estudiantes con dificultades económicas y que también colabora con proyectos de atención a enfermos de cáncer, entre otras causas. “Si tienes la posibilidad de hacer algo por los demás, tienes la obligación de hacerlo”, afirma. Lo mismo pensó el rey Carlos III de Inglaterra cuando nom-

La incansable labor de Angelina con los refugiados

Angelina Jolie (51) colabora con ACNUR (la agencia de la ONU para los refugiados). Como embajadora de Buena Voluntad y Enviada Especial del Alto Comisionado de la ONU para los Refugiados, ha realizado más de 60 misiones de campo en países como Afganistán, Líbano, Yemen, Colombia o Ucrania.

"Los habitantes del Sáhara llevan décadas esperando justicia", denuncia Javier Bardem

bró sir a David Beckham invocando sus actos de filantropía. El exjugador ha creado el fondo 7 Fund, con el que financia programas contra la violencia, la pobreza y la exclusión. "Mis éxitos en el terreno de juego me han abierto las puertas para proteger a millones de niños. La gente me conoce como futbolista, pero la vida no se reduce a eso", asegura.

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

La benjamina del histórico clan Douglas

Carys en brazos de su madre, Catherine Zeta-Jones (56), durante un verano de su infancia en Mallorca.

CARYS, LA HIJA DE CATHERINE ZETA-JONES Y MICHAEL DOUGLAS

"Mis recuerdos favoritos están en Mallorca"

La joven, que se abre camino en el cine, lleva años veraneando en la finca que sus padres tienen en la isla

Carys Douglas (23) es graduada en Cine y Relaciones Internacionales y ya ha dado sus primeros pasos delante y detrás de las cámaras. Catherine Zeta- Jones y Michael Douglas tienen otro hijo, Dylan (25).

Michael Douglas es uno de los veraneantes más ilustres de Mallorca. En 1989, el actor adquirió S'Estaca, una finca del siglo XIX situada en la localidad de Valldemossa. Aquí pasó los veranos con Diandra, su primera mujer, y el hijo de ambos, Cameron. Y aquí ha seguido veraneando –tras comprarle su parte de la casa a Diandra– con Catherine Zeta-Jones y los dos hijos de la pareja, Carys y Dylan. Hace unos días, Michael fue reconocido como embajador de la isla en un evento donde su hija Carys ha acaparado todas las miradas. "Mallorca

Michael Douglas compró la finca S'Estaca en 1989, durante su primer matrimonio

es nuestro lugar favorito en el mundo, estoy emocionada por estar aquí porque mi padre es como un mallorquín más", dijo en un español fluido. La joven guarda un cariño especial a la isla: "Valldemossa es una gran parte de mi vida, mis recuerdos favoritos están aquí". En 2020, Michael Douglas financió con 2,3 millones el Centro Cultural Costa Nord de Valldemossa.

LA SAGA CONTINÚA

Carys, que es nieta del mítico Kirk Douglas y ya ha debutado como actriz en el teatro y algunos cortometrajes, ha optado por seguir con el legado familiar en el terreno profesional. Además de probar suerte como modelo y protagonizar portadas de revista junto a su madre, la joven es graduada en Cine y Relaciones Internacionales y también se ha probado como asistente de dirección tras las cámaras.

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Europa/Gtres.

"Mi padre es como un mallorquín más, podría vivir aquí definitivamente", asegura Carys

Michael Douglas, que financió un centro cultural en la isla, ha sido nombrado embajador de Mallorca

“Estoy enamorado de mi mujer hasta las trancas. Es el pilar de mi familia”

“Con 21 años llegó Susana y seguimos juntos. Ya no sabemos qué tirarnos a la cabeza”, dice Joaquín, con humor

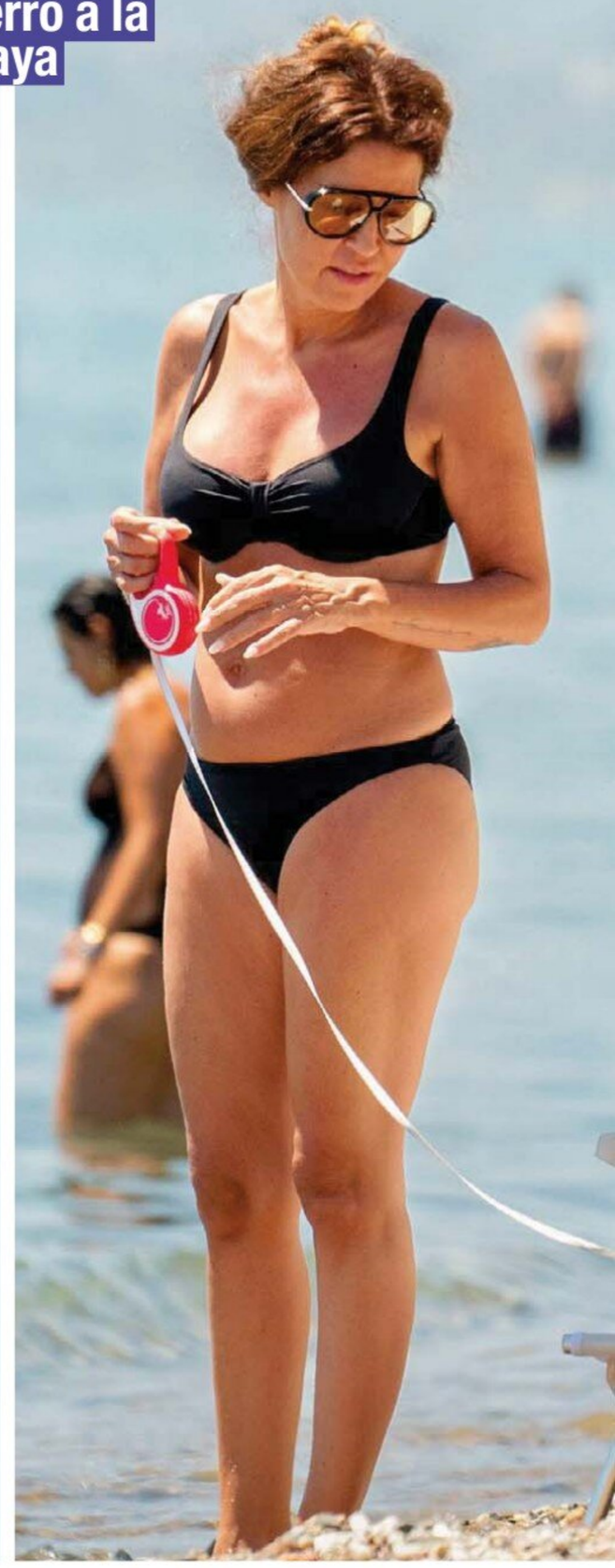
EN MARBELLA

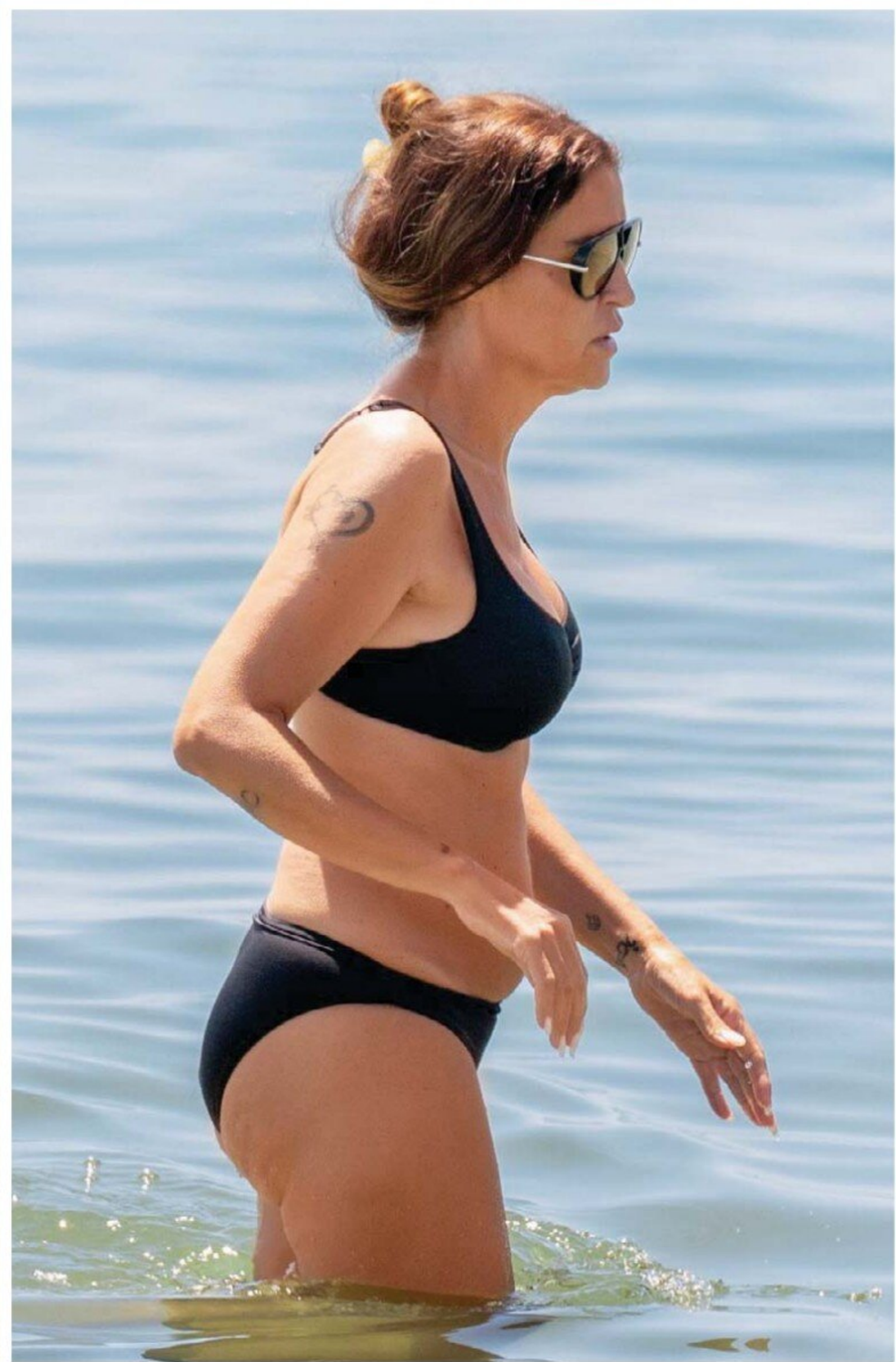
Joaquín y Susana Saborido, descanso playero

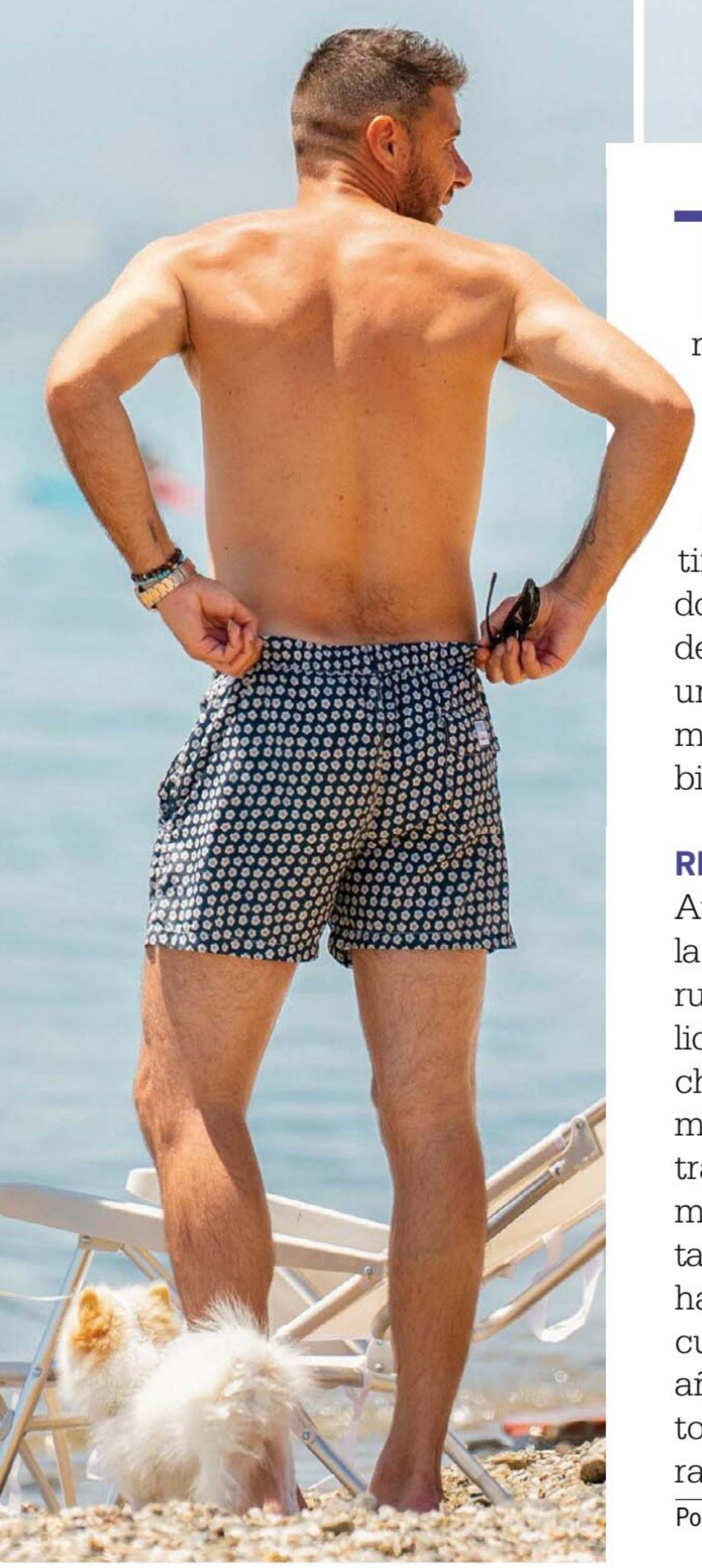
La pareja, recién llegada de la India, donde grabaron su último proyecto televisivo, se ha tomado un respiro en la Costa del Sol

Se llevaron a su perro a la playa

Joaquín Sánchez (45) y Susana Saborido (42) tienen una casa de vacaciones en El Puerto de Santa María (Cádiz), tierra natal de él, aunque en esta ocasión han estado en Marbella. El resto del año, la pareja reside en Sevilla.







Tras una intensa temporada que terminó a mediados de julio, cuando regresaron de grabar en la India la tercera entrega de 'El Capitán', Joaquín Sánchez y Susana Saborido han elegido Marbella como destino para descansar. Sin sus dos hijas pero con la compañía de su perrito, la pareja escogió una playa donde se admiten mascotas para que este también pudiese disfrutar del mar.

REFORZADOS DE UNA CRISIS

Aunque en 2025 la sombra de la crisis planeó sobre ellos tras rumores de presuntas infidelidades, ellos siempre han hecho oídos sordos. "Estoy enamorado de mi mujer hasta las trancas. Es el pilar de mi familia", sostiene el exfutbolista. Con humor, en una ocasión habló de lo jóvenes que eran cuando empezaron: "Con 21 años llegó y seguimos juntos. Ya no sabemos qué tirarnos a la cabeza".

Por S. Cortina. Fotos: Europa Press.

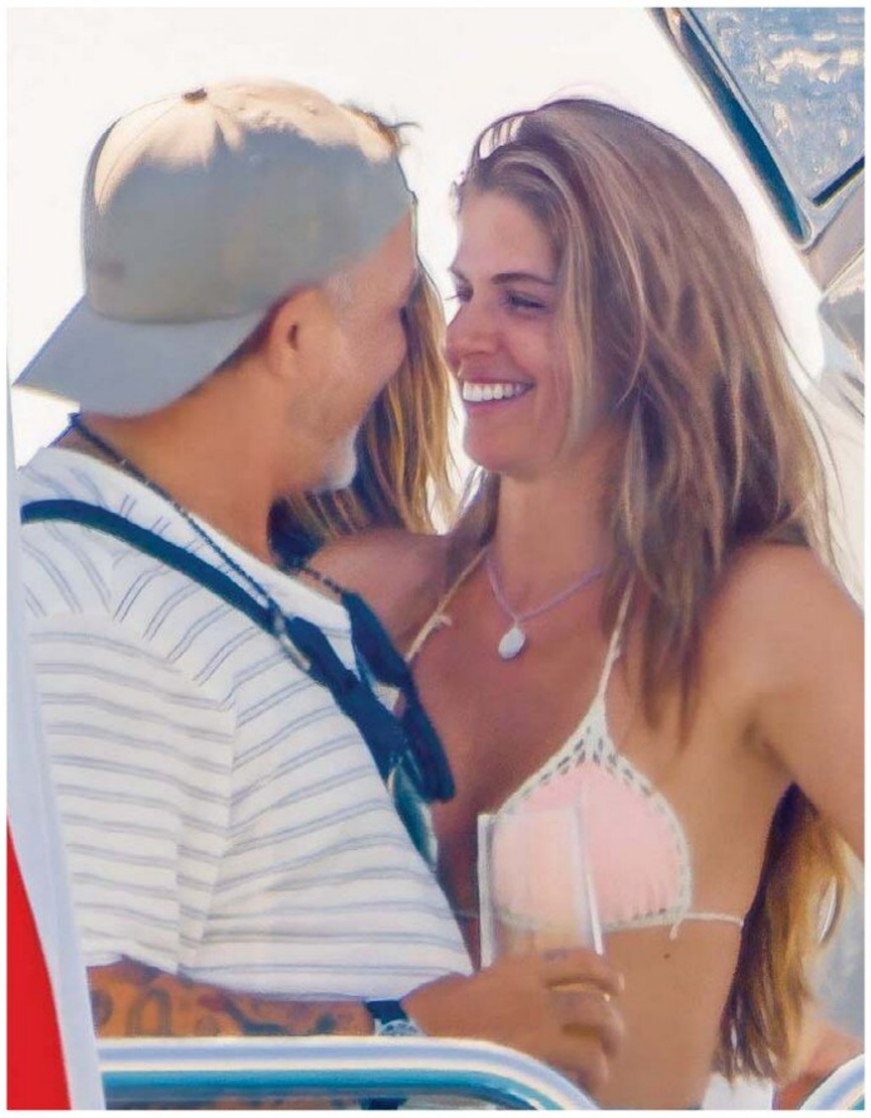
Susana y Joaquín se casaron en Cádiz en 2005, con la Copa del Rey que ese año ganó el Betis presidiendo el altar. Son padres de dos hijas de 20 y 15 años.

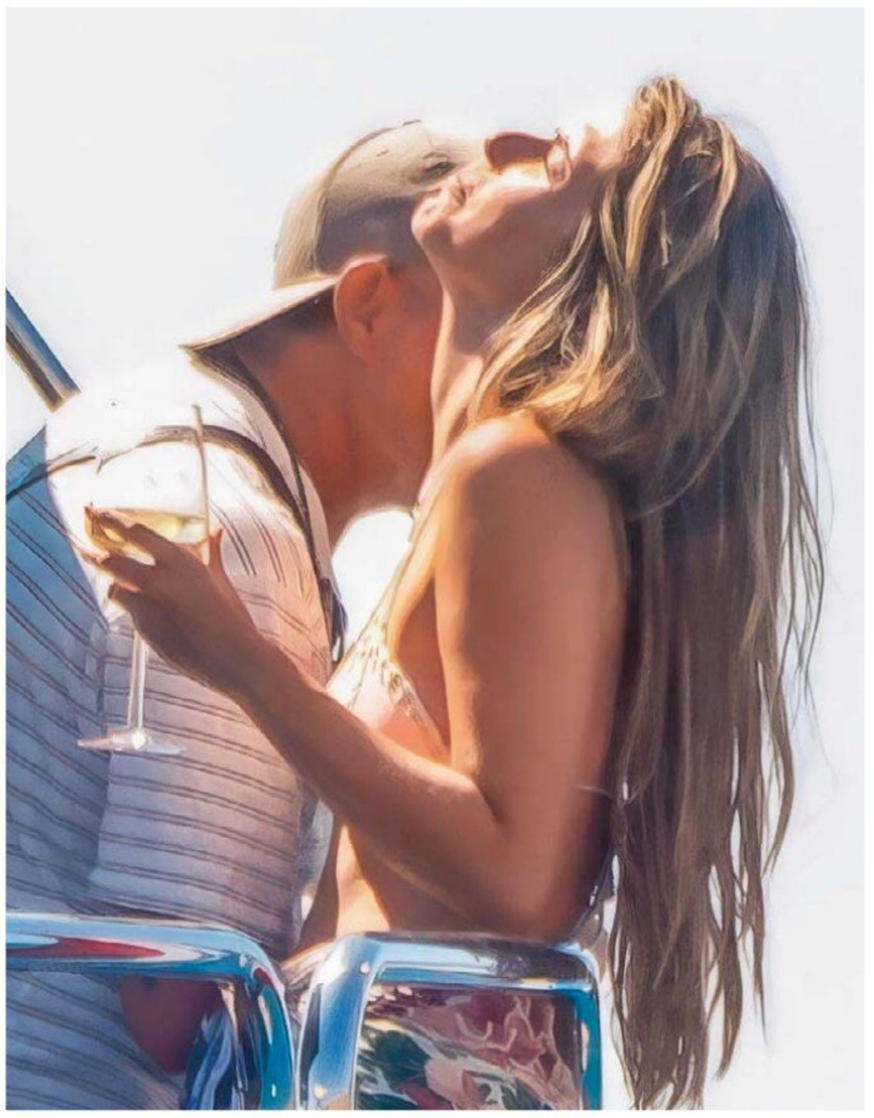
La retirada de Joaquín del fútbol en 2023 cambió la vida de la familia. Desde entonces todos se dedican a la televisión y, además de 'El Capitán', Susana ha sido colaboradora en 'El show de Bertín', en Canal Sur.

DE VACACIONES EN MALLORCA

Alejandro Sanz reúne a su novia y sus hijos

Stephanie Cayo, la actriz peruana con la que el cantante sale desde principios de año, se ha sumado al viaje que cada verano hace el artista con sus cuatro hijos





La relación de Alejandro Sanz (57) y Stephanie Cayo (38) se conoció el pasado febrero. Alejandro había roto su relación con la actriz Candela Márquez dos meses antes.

Los cuatro hijos del cantante y su pareja derrocharon complicidad durante su paseo en yate por las aguas de Mallorca.

El clan Sanz, al completo en alta mar

“Hago dos viajes al año con mis cuatro hijos, cada uno vive en un sitio y quiero que estén unidos”, dice Alejandro

“Es una forma de que aprendamos a convivir de forma natural, sin ayuda y con espontaneidad”, afirma

Alejandro tiene cuatro hijos de distintas relaciones. Manuela (25), fruto de su matrimonio con Jaydy Michel, Alexander (23), nacido de su noviazgo con la diseñadora puertorriqueña Valeria Rivera, y un hijo y una hija, de 15 y 12 años respectivamente, fruto de su segundo matrimonio con Raquel Perera.

“Mi relación con Alejandro es algo que quiero cuidar muchísimo por lo bonita que es”, asegura Stephanie

Stephanie, que hace unos meses estrenó la serie ‘Doc’ en Netflix, vivió un romance de dos años con Maxi Iglesias tras grabar juntos la película ‘Hasta que nos volvamos a encontrar’ en 2021.

Al listado de famosos que apuestan por el archipiélago balear para sus vacaciones se añade Alejandro Sanz. Siempre dispuesto a pasar tiempo con los suyos, el artista ha elegido Mallorca para descansar al lado de sus cuatro hijos tras poner fin a su gira de conciertos el pasado julio.

STEPHANIE, UNA MÁS

En esta ocasión, el clan Sanz ha contado con la compañía de la mujer que ocupa el corazón del cantante. Stephanie Cayo, la actriz peruana con la que Alejandro sale desde el pasado mes de febrero, ya es una más de la familia. “Es algo que quiero cuidar muchísimo por lo bonito que es”, dijo ella sobre su relación cuando las imágenes de su beso vieron la luz. Seis meses después, y tras compartir imágenes y mensajes de afecto en redes, la intérprete ha disfrutado de un agradable paseo en yate por el Mediterráneo junto a las per-

La actriz ha demostrado muy buena sintonía con las hijas del artista.

Alejandro alquiló el yate El Macann, un navío de lujo cuyo precio ronda los 11.000 euros por día y tiene capacidad para nueve huéspedes.

sonas más importantes en la vida de su chico.

UN PADRE IMPLICADO

"Me gusta viajar una o dos veces al año con mis hijos, los cinco solos. He invertido muchas ganas en que estén unidos", contó hace unos meses Alejandro en 'Lo de Évole'. Los jóvenes, de 25, 23, 15 y 12 años, son hijos de tres madres distintas y viven repartidos entre México, Miami y España.

Por A. Monterrubio. Fotos: Premier/J. Lladó.

En la imagen, Manuela, la hija mayor de Alejandro, es graduada en Diseño de Moda y vive en México. Alexander, el segundo, vive en Miami y sigue los pasos de su padre en la música.

Rodri Hernández (30), que ha viajado a las Pitiusas mientras su nombre suena como próximo fichaje bomba del FC Barcelona, es uno de los pocos jugadores sin perfiles en redes sociales.

Laura, el gran apoyo de Rodri desde 2014

La cirujana Laura Iglesias (28) es su pareja desde hace 12 años. Se conocieron en la universidad, cuando ambos estudiaban en Castellón.

EL CAPITÁN DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

Rodri, escapada a Ibiza con su novia

El jugador del Manchester City se relaja en la isla junto a la cirujana Laura Iglesias

Ibiza se ha convertido en el destino predilecto de los ídolos de La Roja. En un verano marcado por la victoria de España en el Mundial, muchos jugadores de la Selección han elegido la isla pitiusa para relajarse. El último en sumarse ha sido Rodri Hernández, su capitán.

JUNTO A SU GRAN AMOR

El centrocampista del Manchester City ha viajado con su chica, la cirujana Laura Iglesias. Rodri sale con ella desde 2014, cuando coincidieron en la residencia de la Universitat Jaume I de Castellón. Él cursaba tercero de Administración y Dirección de Empresas y ella acababa de empezar primero de Medicina. "El día que nos conocimos me dijo: 'Novata, recógeme la bandeja'. Después estuvo dos meses pico y pala para conquistarme", ha revelado ella.

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Gtres.

SOBRE LA TABLA DE KITESURF

Kira Miró surca las aguas de Tarifa

La actriz de 'Machos Alfa' disfruta de la playa de Cádiz tras un año laboral intenso

Kira Miró (46) disfruta del mar tras el reciente estreno de la comedia 'Tres de más', donde comparte elenco con Salva Reina (48), su pareja desde 2021. Los actores no tienen hijos en común ni planes de boda.

Los últimos proyectos de Kira Miró la han consolidado como una de las actrices de referencia en nuestro país. Tras un año laboral intenso, marcado por el estreno de la película 'Tres de más' y su participación en la quinta temporada de 'Machos Alfa', la canaria ha vuelto a encontrar en Tarifa su mejor refugio.

AMANTE CONFESA DEL AGUA

De un tiempo a esta parte, la localidad gaditana se ha convertido en uno de los destinos predilectos de la actriz dada su pasión por los deportes acuáticos. Desde 2019 es aficionada al kitesurf, la disciplina que combina equilibrio con manejo de la cometa y que en el pasado también ha practicado durante sus viajes a Brasil o el mar Rojo. "Esa sensación de comunión con la naturaleza es inexplicable", afirma.

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Studio24.

La actriz es una apasionada del kitesurf desde hace años y ha practicado este deporte en sus viajes a Brasil o el mar Rojo.

“Los actores somos unos mandados, todo el rato nos dicen lo que tenemos que hacer, y con mi negocio, en cambio, tengo yo el control de todo”

“Llevo un año y medio y hay que ir poco a poco, lo importante para mí es que los patrones y los clientes acaban contentos”

ANA FERNÁNDEZ HABLA DE SU NEGOCIO DE ALQUILER DE BARCOS

“Me siento muy realizada y me divierto mucho”

La actriz alterna su éxito en las sobremesas con la serie ‘Sueños de libertad’ con una empresa náutica en Mallorca

Experta en series de época

En ‘Sueños de libertad’ da vida a Valentina, una mujer marcada por el trauma que busca una nueva vida. También la hemos visto en otras series de época como ‘Amar es para siempre’ y ‘Las chicas del cable’.

Ana Fernández no quiso perderse la Copa del Rey de vela en Mallorca. La actriz está muy vinculada a la isla balear, ya que allí puso en marcha hace un año y medio un exitoso negocio. En 2021 compró un barco junto a su pareja, el cantante Adrián Roma, del grupo Marlon, y en 2024 se lanzaron a alquilarlo por horas y por días.

▸Te vemos en Mallorca, donde tienes un negocio de alquiler de barcos. ¿Qué tal va?

-Pues estoy muy contenta. Llevo un añito y medio y, como todo trabajo, todo emprendimiento, hay que ir poquito a poco. La verdad es que la gente acaba encantada, porque no deja de ser para pasar el día, para que disfruten parejas, grupos de amigas, familias y todos quedan encantados, además que la zona de Santa Ponsa tiene unas calas muy, muy bonitas, muy tranquilitas y todos disfrutan mucho. Mañana, de hecho, tengo todo el día completo. Estoy aquí con el móvil para cerrar, enrolar gente.

▸¿Y cómo llevas lo de ser mujer emprendedora y a la vez actriz?

-Pues muy divertido. Sí, muy divertido porque al final los actores somos unos mandados, todo el rato nos dicen qué es lo que tenemos que hacer, si comer, beber, dormir, estudiar y, de repente, esta parte pues es como que tienes tú un poco el control de todo y a pesar de que hay mucho sufrimiento, por lo que supone emprender en

Ana alquila su barco por la zona de Santa Ponsa. Lo compró en 2021 junto a su pareja, el cantante Adrián Roma del grupo Marlon.

España, porque hay muchos papeleos, muchas cosas que a veces van a la contra y dices "pero si es que parece que no dejan que salgas adelante". Pero ya está todo en funcionamiento, así que en ese sentido pues me siento muy realizada, me lo paso muy bien, me divierto, tengo ese punto de adrenalina… y luego saber que los patrones que trabajan conmigo y los clientes que alquilan acaban contentos, que para mí eso es lo más importante.

▸Tu amiga Nadia de Santiago, con la que rodaste 'Las chicas del cable', estuvo aquí.

-Sí, estuvimos la semana pasada aquí, las dos de escapada, estuvimos en mi barquito en Santa Ponsa, que lo bloqueé para que no me lo alquilara nadie esos días y mucho machaque de sol y exprimiéndolo al máximo. Ahora me he traído a mi mami para que vaya ella como una reina y muy bien. A ver si la semana que viene puedo venir con mi chico, con Adri, que está con conciertos todo el rato y le he dicho que se acabó, que hay que venir la semana que viene.

▸¿Cómo está tu amiga Andrea Molina, hija de Lydia Bosch, con su embarazo?

-Pues es que yo con ella desde hace un tiempo no tengo una relación diaria, no coincidimos tanto como antes, al final las vidas… Hay épocas que estás muy conectado y otras vas desconectando, yo le tengo mucho cariño y le deseo que tenga un buen embarazo.

Por A.F. Couceiro. Fotos: xxxxxx.

Ana Fernández (36), que empezó en 'Los Protegidos', se incorporó el año pasado a 'Sueños de libertad', la serie que arrasa en las sobremesas.

JORGE MESSI FALLECIÓ A LOS 68 AÑOS EN ROSARIO (ARGENTINA)

Messi, desolado, se despide de su padre

Con la muerte de Jorge Messi, el astro argentino pierde a su pilar, el impulsor de su carrera y al hombre que siempre creyó en él

Leo Messi y su familia viven días tristes tras la muerte de Jorge Messi, el padre del astro argentino, fallecido a los 68 años tras una larga enfermedad. Messi pierde no solo a su padre, también al gran impulsor de su carrera, a su guardián, su mánager durante años y la persona que más ha creído en él.

LAS LÁGRIMAS DE MESSI

Jorge Messi fue despedido en el cementerio de El Prado en Rosario el domingo con una ceremonia íntima y blindada. Su ausencia durante el pasado Mundial de Fútbol hizo saltar todas las alarmas. Las lágrimas de Leo durante el debut de Argentina y sus palabras al explicar que se debían "a una cuestión ajena a lo deportivo" y que estaba pasando "días difíciles" ahora adquieren todo el sentido y revelan el gran sufrimiento con el que tuvo que disputar el torneo. La prensa argentina ya apuntaba en junio que la emotividad de Messi

Los padres de Messi (39), Jorge Messi y Celia Cuccittini, se conocieron en el barrio de Las Heras, en Rosario, siendo adolescentes y han estado juntos hasta el final. Tuvieron cuatro hijos: Rodrigo, Matías, Lionel y María Sol.

El padre de Messi falleció en el Sanatorio Centro de Rosario, en Argentina, el sábado de madrugada tras una larga enfermedad.

Durante la despedida se pudo ver a Messi cabizbajo y roto. Voló desde Miami en cuanto se enteró de la triste noticia y, al cierre de esta edición, permanece en su país.

“Mi papá se levantaba todos los días a las cuatro de la mañana para trabajar y cuando volvía nos íbamos a entrenar, y así casi toda la semana”, recuerda Leo del sacrificio que hizo su padre

La familia despidió al patriarca en el cementerio de El Prado en una ceremonia íntima y blindada.

Es imposible entender el triunfo de Messi sin su padre. En la imagen, posan juntos con cinco de los ocho Balones de Oro que ha ganado el jugador. Tras ellos, un retrato de Messi con Antonela y sus tres hijos.

se debía a un empeoramiento de la salud de su padre.

LO DEJÓ TODO POR ÉL

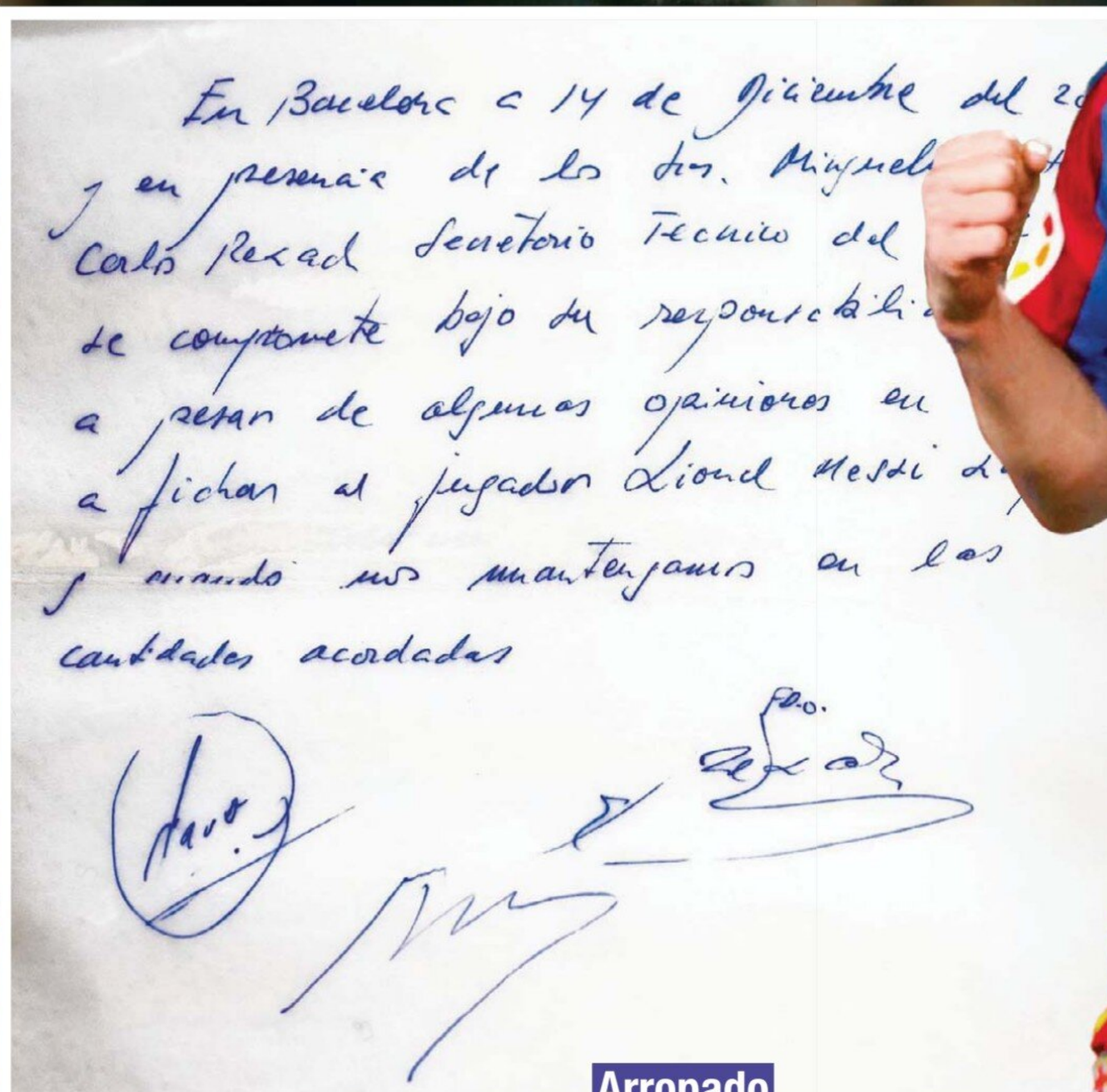
Messi siempre ha hablado de la gran admiración y el amor que sentía por su padre, que trabajó en una empresa del metal y se entregó en cuerpo y alma para que su hijo se convirtiera en una estrella del fútbol. Con 9 años le diagnosticaron a Leo una deficiencia hormonal que dificultaba su crecimiento y necesitaba un tratamiento que ascendía a mil euros mensuales. En Argentina no encontraban ningún equipo que les garantizara que cubriría dicho tratamiento y Jorge no quería que el talento de Leo se perdiera. A través de dos agentes, consiguió contactar con el FC Barcelona y en septiembre de 2000 padre e hijo viajaron a España.

JUNTOS EN LOS PEORES DÍAS

Tras varios meses de dudas, Carles Rexach, entonces director deportivo del club, firmó con Jorge el famoso precontrato en una servilleta. Ahí empezaba el futuro del argentino. Pero los inicios no fueron fáciles. Casi un niño, Messi se quedó solo en otro país y Jorge viajó desde Argentina muchas veces para estar con él. "Vivimos muchas cosas feas. Yo me encerraba a llorar solo en la habitación, y él lo mismo, sin que lo viera. Hacíamos que estábamos bien los dos, pero estábamos mal. Mi viejo me preguntó: '¿Qué quieres hacer, quieres seguir o nos volvemos?'. Yo quise seguir y él se quedó conmigo". Messi siempre fue consciente de los sacrificios de su padre y de lo mucho que quiso ayudarle. "Mi viejo me ayudó muchísimo. Es muy crítico conmigo. Eso hizo que siempre quiera superarme".

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.

Jorge apoyó siempre el sueño de Messi y luchó para que un club lo fichara. Consiguió contactar con Carles Rexach del FC Barcelona, que firmó su precontrato en una servilleta



En Barcelona a 14 de Diciembre del 20
y en presencia de los Sres. Miguel
Carles Rexach Secretario Técnico del
se compromete bajo su responsabili
a pesar de algunas opiniones en
a fichar al jugador Lionel Messi d
y cuando nos mantengamos en las
cantidades acordadas

p.p.

Arropado por su familia en su sueño

Una imagen de Messi con toda su familia con la camiseta del FC Barcelona, que lo fichó con 13 años.

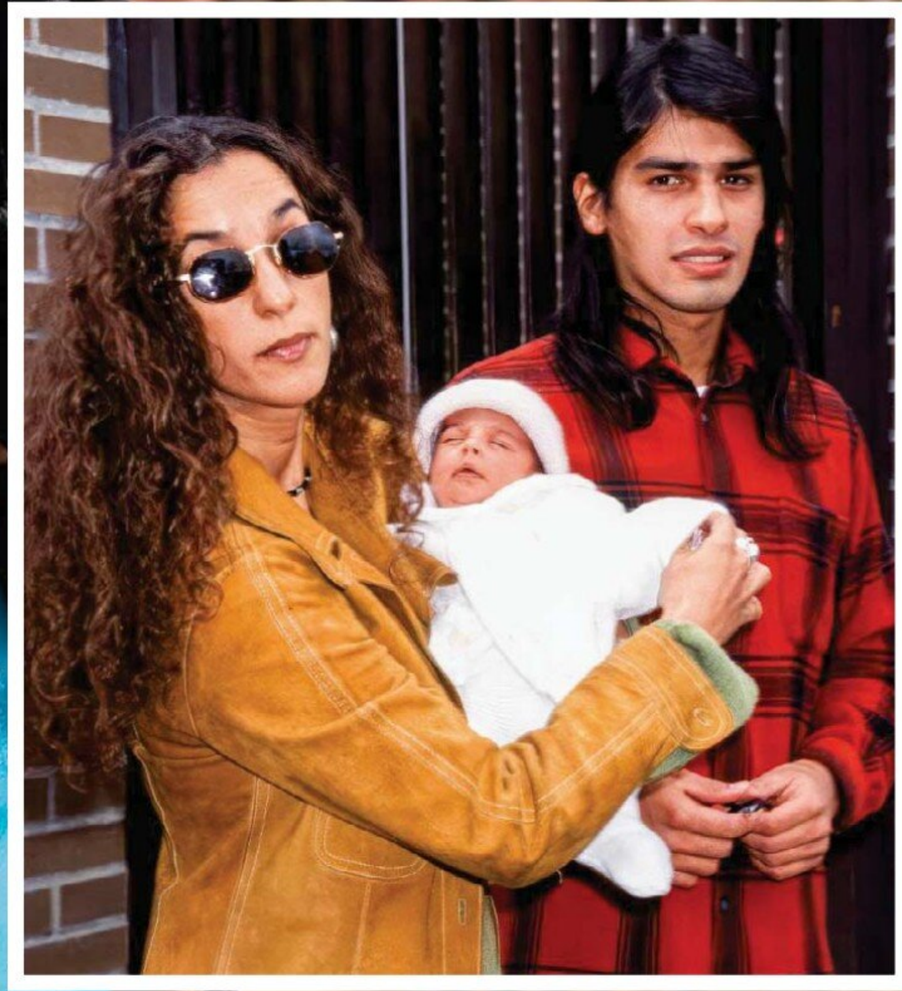
Los inicios de Messi no fueron fáciles, pues se quedó solo y lejos de su familia tras fichar por el FC Barcelona. Jorge Messi viajaba constantemente a Barcelona para estar con él.

“Estoy en shock con lo de ser abuela. Es la dicha más grande de mi vida y estoy llena de felicidad”, ha reconocido Rosario, inmersa en su gira de verano

LA PRIMERA NIETA DE ROSARIO

Lola Orellana presenta a su pequeña

La hija de la cantante fue mamá el pasado 2 de junio, y hasta ahora no conocíamos a su bebé



Lola Orellana (29) nació de la relación de Rosario Flores (62) y Carlos Orellana. Más tarde, la cantante se casó con su actual marido, Pedro Lazaga, y tuvo a su hijo Pedro Antonio (20), que acompaña a Rosario en sus conciertos a la guitarra y al cajón.

Lola Orellana (29) se ha formado en Artes Plásticas y Fotografía, y ahora trabaja en producción de cine. Entre sus proyectos, la joven participó en el rodaje de ‘Juego de tronos’ en España.

Desde que se ha convertido en madre de su primera hija, la vida de Lola Orellana ha dado un giro de 180 grados. La hija de Rosario Flores trabaja en el mundo del cine (aunque detrás de las cámaras) y ha formado una bonita familia junto a su chico, Cosme Daniel de Juan, y la reciente llegada de su hija. Felices como nunca, Lola y el cantante han presentado en redes sociales a la bebé, con una serie de tiernas fotos familiares que evidencian el dulce momento que están atravesando.

UNA FELIZ ABUELA

"Creo que me voy a volver loca. Eso me están diciendo, que me voy a volver loca y seguramente me volveré", advertía entre risas Rosario cuando salió a la luz la feliz noticia del embarazo de su hija mayor. La cantante está pletórica tras la llegada de su primera nieta. "La dicha más grande de mi vida, estoy llena de felicidad", dijo al comunicar que la pequeña había nacido, el pasado junio. "Estaré mucho con mi niña,disfrutándola en todo momento porque a esta edad los niños son la alegría de la vida", añadió.

BISNIETA DE LOLA

Como cada verano, la cantante tiene una apretada agenda de conciertos y, recientemente, ha sido una de las estrellas del festival Starlite de Marbella. Allí volvió a hablar de la felicidad que le da su nieta y admitió que, aunque ya han pasado dos meses, todavía está "un poco en shock con lo de ser abuela". La primera nieta de Rosario se convierte también en la tercera bisnieta de Lola Flores y El Pescaílla, ya que Elena Furiase, hija de Lolita, también tiene dos hijos.

Por S. Cortina. Fotos: Europa/Gtres/Redes.

Lola Orellana da el pecho a su hija en esta tierna imagen.

Cosme Daniel de Juan, con la pequeña en brazos. Nacido y criado en Ibiza, mantiene una discreta relación con Lola desde 2020. Es cantante y compositor, y junto a su hermano gemelo Ángel forma el dúo musical Coän.

“Es un momento muy emocional para mí. La gente entra y sale de mi vida pero siempre hemos sido los tres, ellos siempre han estado ahí”

“Ser madre es mi mayor alegría y felicidad. Mi mayor reto y mi mayor triunfo”

Los mellizos Max y Emme cumplieron la mayoría de edad el pasado mes de febrero. Nacieron fruto del matrimonio de la cantante con Marc Anthony.

EN ROMA Y VENECIA

Jennifer López, vacaciones con sus hijos

La artista ha pasado unos días con sus mellizos, de 18 años, antes de que estos vuelen del nido familiar para ir a la universidad

Jennifer López (57) lleva en Italia desde mediados de julio. Antes de las vacaciones con sus hijos, estuvo en Sicilia, en el desfile de Dolce & Gabbana, donde causó sensación al cantar por primera vez en italiano.

Como una turista más en el Coliseo

La cantante inmortalizó a sus hijos durante su visita al Coliseo.

Italia es el país de las delicias gastronómicas, entre ellas el helado, que Emme no quiso dejar pasar durante su paseo por Roma.

Jennifer López afronta uno de los momentos más complejos para cualquier madre. Sus mellizos, Max y Emme, que en febrero cumplieron 18 años, empiezan la universidad tras el verano, así que se enfrenta al nido vacío. Antes de que sus hijos empiecen este capítulo tan importante de sus vidas, la cantante ha querido compartir un viaje muy especial que los ha llevado por los lugares más emblemáticos de Italia.

VERANO A LA ITALIANA

Los tres han disfrutado de las delicias y maravillas de Roma y Venecia. En la capital italiana

La cantante y sus hijos cenaron en uno de los restaurantes más populares de Venecia al que llegaron en vaporetto, el mismo medio de transporte que utilizaron al salir.

se dejaron ver como tres turistas más, fascinados por el Coliseo, y en la ciudad de los canales comieron en un emblemático restaurante y pasearon en góndola y vaporetto. La actriz lleva en Italia desde mediados de julio. Fue una de las invitadas al espectacular desfile de Dolce & Gabbana en Taormina (Sicilia) y sorprendió con una actuación por sorpresa para cerrar el show en la que cantó en italiano.

UN MOMENTO MUY EMOCIONAL

Jennifer está muy unida a sus hijos y siempre ha querido ser una madre presente. "Ser madre es mi mayor alegría y felicidad. También mi mayor reto y mi mayor triunfo", ha dicho. En algunas entrevistas ya ha reconocido que no lleva demasiado bien este paso: "Es un momento muy emocional para mí. La gente entra y sale de mi vida, pero siempre hemos sido los tres, ellos siempre han estado ahí. Yo les he dado raíces y alas, es lo más sano que puedo hacer como madre, pero no sé cómo voy a gestionarlo cuando se vayan, mis allegados saben que no puedo hablar del tema sin ponerme a llorar", ha confesado.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

"A mis hijos les he dado raíces y alas, que es lo más sano que puedo hacer como madre", ha declarado la cantante

En Venecia, la artista y sus hijos no dejaron escapar ninguna actividad, como un paseo en góndola y en vaporetto.

Jennifer López cumplió los 57 el pasado 24 de julio en un buen momento profesional, tras el estreno de la comedia 'Turbulencia en la oficina'.

Elige DO Catalunya

ESTE VERANO, LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN CATALUNYA INVITA A LOS CONSUMIDORES A DESCUBRIR SUS VINOS, MIENTRAS DISFRUTAN DE DIFERENTES PROMOCIONES Y OBSEQUIOS.

Catalunya es una tierra de viñedos desde hace más de dos mil años. De las llanuras de Lleida a las laderas de la Costa Brava, pasando por las montañas del Priorat o las viñas que miran al Mediterráneo, el vino forma parte del paisaje, de la gastronomía y de una forma de entender la vida. Detrás de cada botella hay familias que trabajan la tierra, pueblos que han crecido alrededor de los viñedos y un patrimonio que sigue vivo gracias a cientos de viticultores y bodegas. Por ello, cuando elegimos un vino DO Catalunya también estamos apoyando a un sector que contribuye a mantener vivo el mundo rural, que preserva paisajes únicos y que genera actividad económica en el país. Este verano, escoger un vino DO Catalunya tiene, además, una recompensa añadida.

VINO DE CALIDAD Y REGALOS ESPECIALES

La nueva edición de la campaña "Elegir DO Catalunya tiene premio" invita a los consumidores a descubrir los vinos de su denominación, mientras pueden disfrutar de diferentes promociones y prácticos detalles. En un buen número de superficies comerciales adheridas (consultar el listado en www.docat.cat), la compra de botellas DO Catalunya permite conseguir obsequios muy útiles, vinculados con el mundo vinícola: mochilas isotérmicas, cubiteras portátiles o tapones al vacío para disfrutar del vino, ya sea en la playa, en el camping o en un domingo de barbacoa. Blancos frescos, rosados, espumosos o tintos ligeros forman parte de estos pequeños rituales que hacen especial cualquier comida. La propuesta no termina aquí: en los lineales de varias cadenas de supermercados se encuentran botellas identificadas con un pequeño collarín de cartón, el conocido *neckhanger*, que esconde una oportunidad muy especial. Escaneando el código QR del collarín es posible participar en el sorteo de diversas experiencias de enoturismo repartidas por todo el territorio catalán. Este verano, elegir un vino DO Catalunya puede ser el primer paso para descubrir nuevos paisajes, nuevos sabores y nuevas historias sin salir de nuestro país.

Catalunya
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

WINEinMODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR

Ajut de cooperació per a la promoció dels productes agrícoles i alimentaris en règims de qualitat dels aliments.

Actuació del Pla estratègic de la PAC 2023-2027 cofinançada per:

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Finançat per la Unió Europea

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

EN PORTOFINO

Nicole Kidman, románticas vacaciones con un financiero

La actriz ha recuperado la ilusión con Michael Reinstein, con el que compartió unos idílicos días en Italia y con el que se la volvió a ver de cita en Los Ángeles

Las imágenes que llegan desde Italia no dejan lugar a dudas de la complicidad entre Nicole Kidman (57) y su nueva ilusión.

Nicole Kidman lleva meses dejando caer que está lista para un nuevo capítulo en su vida y, a tenor de las imágenes que han llegado de sus recientes vacaciones en Portofino, ese capítulo ya está aquí. En ellas se puede ver a la actriz feliz y sonriente junto a su nuevo amor, un poderoso financiero estadounidense llamado Michael Reinstein.

UN HOMBRE INFLUYENTE

La complicidad que se ve entre los dos no deja lugar a dudas. Dos semanas después de

Michael Reinstein es presidente de un fondo de inversión dueño de firmas de moda, belleza y medios de comunicación

Vive en una mansión en Beverly Hills y su fortuna asciende a 200 millones de euros

Tras disfrutar de la piscina, la pareja subió a la habitación a relajarse. Este verano se cumple un año de la separación de la actriz y Keith Urban.

esta escapada, se les vio de cita por Los Ángeles, por lo que el romance continúa. Reinstein es dueño de una empresa que invierte en grandes firmas de moda, belleza y medios de comunicación. La prensa americana publica que Keith Urban, el ex de Nicole, está "devastado" tras ver estas imágenes, pues no esperaba que Nicole recuperara la ilusión con otro hombre tan pronto. Él y Nicole se separaron el verano pasado tras casi dos décadas de matrimonio y tienen dos hijas juntos.

Por E. Cebrián. Fotos: Gtres.

Nicole llevaba un seductor juego de cama de raso blanco que sacó una sonrisa a su enamorado.

Carlos Goyanes fue uno de los impulsores del pádel en Marbella, por eso su hija Carla creó este torneo para toda la familia en su honor

PARA UN EVENTO MUY ESPECIAL

Cari Lapique y su hija Carla vuelven a Marbella

Acudieron a un torneo de pádel creado en homenaje a Carlos Goyanes, marido de Cari y padre de Carla, fallecido hace dos años

El marido de Carla, Jorge Benguría, también comparte la pasión familiar por el pádel y arropó a su esposa.

Carla Goyanes (43) es la impulsora de este torneo de pádel. Este año posó con su madre, Cari Lapique (74), que el año pasado quiso estar en un segundo plano.

Carlos Goyanes fue uno de los grandes impulsores del pádel en Marbella y trabajó mucho para fomentar este deporte en los niños, especialmente en sus nietos. Tras su fallecimiento, hace dos años, su familia creó un torneo de pádel con el que cada verano quieren recordar al patriarca. Cari Lapique, que desde que falleció su esposo veranea entre Mallorca y Sotogrande con su hermana Myriam, ha vuelto a la Costa del Sol para inaugurar la segunda edición.

ENTRE FAMILIA Y AMIGAS

Fue un día alegre para toda la familia. Cari posó con su hija Carla, principal impulsora del acto, y pudo ver a sus nietos competir, lo que seguramente la llenó de orgullo y emoción al ver que los

En el acto no faltó Myriam Lapique, la hermana de Cari, a la que vemos en el extremo derecho. Ambas posan con Carla y dos de los tres hijos de esta, que compitieron en el torneo.

niños siguen los pasos de su abuelo. Entre los asistentes también estuvieron las Junot, Nina y su hija Isabelle, grandes amigas de la familia.

UN REGRESO DIFÍCIL

Marbella ocupa un lugar especial en el corazón de la familia Goyanes pero también es el lugar donde vivieron su agosto más negro hace dos años, con el fallecimiento de Carlos y el de su hija Caritina catorce días después. Cari ha reconocido que le cuesta volver a esta ciudad, más concretamente al domicilio donde ocurrió todo y donde solían veranear, y que lo piensa hacer poco a poco. Junto a ella ha estado todo este tiempo su hermana Myriam, que está siendo su gran apoyo junto a su hija Carla.

Por E. C. Fotos: Europa/Gtres.

Arropados por los Junot

Isabelle Junot quiso estar junto a su amiga Carla y se llevó a sus dos hijas, en la imagen con la mayor, de tres añitos.

DESCARGA GRATIS

LA NUEVA APP DE LECTURAS

Actualidad
•
Televisión y series
•
Moda y belleza
•
Tu horóscopo diario

DESCÁRGALA EN TU STORE

DESCARGAR EN Google Play

Consíguelo en el App Store

“He vendido el espacio que tenía en Málaga para hacer retiros, ahora hago terapia a través del teatro”

“Soy más feliz que antes, atravesar duelos te recuerda lo que de verdad merece la pena”

MAGGIE CIVANTOS

“La interpretación me ha sanado heridas”

La actriz, que regresa al cine con la película ‘Días de agosto’, se sincera sobre sus metas personales y su faceta de terapeuta a través del teatro y la expresión corporal

Acostumbrada a meterse en la piel de personajes nada convencionales, Maggie Civantos regresa a la gran pantalla como una de las protagonistas de 'Días de agosto', un thriller erótico de alto voltaje. La actriz nos habla de cómo se ha enfrentado al proyecto, de su inminente debut como directora y de su faceta como terapeuta a través de la interpretación.

▸¿Por qué 'Días de agosto' ha supuesto un reto para ti?
-Cada proyecto lo es porque es un nuevo cuerpo que encarnar. En este caso se juntaba que la película tiene un tono muy específico con el componente delicado de la intimidad. Siempre que te llega un guion con este tipo de escenas piensas en cómo van a quedar. Te tranquilizas cuando empiezas a tener conversaciones con el equipo.

▸¿Has tenido algún referente para tu personaje?
-Fueron más las conversaciones con el director para entender que ella está profundamente triste y por eso toma decisiones que no tomaría en otro momento. A nivel de tono, algunos personajes de David Lynch, que tienen ese misterio, servían de referencia.

Maggie Civantos (41) ha formado parte del elenco de ficciones de éxito como 'Las chicas del cable' o 'Vis a vis', serie carcelaria con la que ganó mucho reconocimiento: "Estoy muy agradecida a ese personaje".

Un thriller erótico de alto voltaje

Maggie estrena 'Días de agosto' en cines este 14 de agosto. En la película da vida a Mónica, una mujer deprimida que comienza a fantasear con la idea de tener un romance con el hijo de su pareja.

La actriz también se prepara para su inminente debut como directora con la película 'El retorno de Júpiter'. "Lo tenía en mente desde hace tiempo, pero nunca veía el momento. Surgió la oportunidad, me lancé y ahora ya quiero repetir", cuenta.

▸Es una mujer que fantasea con el hijo de su novio. ¿Has logrado empatizar con ella?

-Claro. Siempre me gusta entender a los personajes, que no justificar. A ella tenía que entenderla desde las entrañas y no tanto desde la cabeza.

▸¿La figura del coach de la intimidad te ha ayudado?

-Se agradece porque es un escudo para descansar más que proteger. No te tienes que preocupar porque está por ti y para ti. Solamente tienes que vivir el personaje sin preocuparte del resultado porque está todo dialogado y pactado.

▸Eliges mucho tus proyectos, ¿qué es lo que tienen que tener?

-Que el personaje tenga una complejidad psicológica, independientemente del género o la historia. Los personajes que tienen conflictos internos son más divertidos de interpretar.

▸¿Esa actitud te lleva a decir "no" a muchas cosas?

-Sí, aunque siempre estoy agradecida. Hay proyectos que no han resonado tanto conmigo y puede parecer ingrato, pero siempre intento dar lo mejor y entender si algo es para mí desde la honestidad.

"Elijo hacer personajes que tengan una complejidad, son los más divertidos de interpretar"

▸¿Te has llegado a arrepentir?

-Sí, de algunos... pero lo que está para ti, va a estar aunque te quites. Y lo que no está, aunque te pongas. Creo que lo que sucede conviene.

▸Acabas de terminar tu primera película como directora. ¿Cómo te lanzaste a dirigir?

-Lo tenía en mente desde hace tiempo, pero nunca veía el momento. Surgió la oportunidad, y me lancé. Ahora no quiero parar, lo he disfrutado mucho.

▸¿Cuál es la historia?

-Va de una pareja en crisis que acude a un retiro. Ahí se encuentran con unos personajes que exploran una serie de terapias y acaba en algo inesperado. Me lo pasé muy bien como actriz, a pesar del estrés que tenía porque actuar, dirigirme y dirigir a la vez era una sensación rarísima. Pero repetiría, así que tan mala no fue.

▸¿Hay algo de autobiográfico?

-Sí. Durante cinco años he tenido un espacio de retiros en Málaga, pero ya lo vendí. Quería contar las sensaciones terroríficas que tienes cuando estás vulnerable y necesitas ayuda. Aunque ya no esté en el retiro, sigo ejerciendo lo que hacía allí. Conozco bien la debilidad con la que llegan algunas personas a los retiros y puede ser peligroso si no caes en buenas manos. Empecé a estudiar psicología transpersonal porque veía que me faltaban herramientas. Ahora hago terapia a través del teatro y me apasiona. La expresión es un gran camino de sanación.

▸¿Cuánto tiempo llevas haciéndolo?

-Casi tres años. La metodología se llama MEP (Movimiento, Expresión, Presencia) y vamos por todos los sitios. Me llena el alma porque la expresión me ha sanado heridas y quiero compartir este camino de bienestar. La gente es mucho más feliz cuando se expresa desde su esencia y no desde lo que se espera de ellos. Es muy necesario escuchar tu verdadera voz.

▸Te hiciste muy conocida por 'Vis a vis'. ¿Cómo viviste aquel boom?

-Fue muy heavy y pasó muy rápido, pero la motivación y

“Se agradece que en los rodajes haya coach de la intimidad para las escenas más delicadas”

la ilusión pudieron con la saturación. Estoy muy agradecida a ese personaje.

▸¿Qué sueños te quedan por cumplir?

-En esta profesión nunca sabes el futuro que vas a tener e intento proyectar lo mínimo. A veces no es lo que tú quieras, sino lo que la vida te vaya poniendo. Tengo mis propósitos a nivel laboral, como seguir creciendo con el MEP y en mi faceta de creadora. Pero mi objetivo es dar lo máximo y crecer. Me gusta mucho vivir el momento.

▸Has trabajado mucho por dentro. ¿Has sido así siempre?

-Cuando empiezas a tener duelos te das cuenta de las cosas verdaderas de la vida. Soñar está bien, pero hay que vivir el presente con mejor calidad porque no sabemos hasta cuando estamos. Conforme vas perdiendo a gente en el camino, vas relativizando. No sé si estoy más trabajada, pero soy más feliz que antes. El dolor te recuerda lo que de verdad merece la pena.

▸¿Qué aficiones tienes?

-Me gusta colgarme de los árboles, soy un poco mono y en mi tiempo libre me divierte estar en contacto con mi cuerpo. También quiero empezar un curso de carpintería, por si me sustituyen por una IA [inteligencia artificial], que yo pueda hacerme unos muebles o algo. Espero que no nos veamos en esas porque amo profundamente lo que hago.

Por Laura Martín. Fotos: Garófano.

Maggie compagina su trabajo en la interpretación con el método MEP (Movimiento, Expresión, Presencia), donde imparte sesiones de expresión corporal para lograr el bienestar y autoconocimiento: “Me llena el alma”.

“Soñar está bien, pero hay que vivir el presente con mejor calidad porque no sabemos hasta cuando estamos”

Jennifer Aniston (57) sale desde el verano pasado con Jim Curtis (50). Es su primera pareja tras divorciarse de Justin Theroux, su segundo marido, en 2018.

La actriz y su pareja han vuelto a viajar a Mallorca, el mismo lugar donde fueron vistos juntos por primera vez el pasado verano.

Courteney Cox (62), íntima amiga de Jennifer desde que coincidieron en el rodaje de 'Friends', no faltó al paseo en yate.

DE PASEO EN YATE CON SU PAREJA Y AMIGOS

Jennifer Aniston se relaja en Mallorca

La actriz celebra un año de amor junto al coach Jim Curtis navegando por el Mediterráneo

Jim es un reputado hipnoterapeuta y coach de salud. Está divorciado y tiene un hijo adolescente. "Es muy especial", dice Jennifer sobre él.

El idilio de Jennifer Aniston con Mallorca queda confirmado. Tan solo un año después de ser vista veraneando en la isla, la actriz ha repetido plan en alta mar a bordo de un yate con el hipnoterapeuta y coach Jim Curtis, su chico. Allí también se dejaron ver Courteney Cox, su amiga y compañera de reparto en 'Friends' y el exitoso actor chileno Pedro Pascal.

UN AMOR QUE SE CONSOLIDA

Las imágenes de Jennifer disfrutando en la isla coinciden con su primer aniversario junto a Jim. La pareja, que fue fotografiada por primera vez en Mallorca en julio de 2025, se ha vuelto inseparable. "Es alguien extraordinario", asegura ella.

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Gtres.

Courteney Cox y Pedro Pascal, los 'friends' de Jennifer Aniston

El actor chileno Pedro Pascal (51), conocido por la serie 'The Last of Us' y la película 'Materialistas'.

Pedro Pascal mantiene una estrecha relación con Jennifer. "Somos muy buenos amigos", ha contado él.

Courteney Cox protagonizó uno de los momentos más comentados de la jornada al aparecer luciendo dos sombreros a la vez a su llegada al barco.

Courteney Cox vive su primer verano tras romper con Johnny McDaid, de la banda Snow Patrol

La actriz y el músico pusieron fin a 13 años de relación a finales de 2025

Se dieron el "sí, quiero" en Nueva York y organizaron una cena para celebrarlo

"Trabajamos de manera independiente para ser la mejor pareja posible. Soy muy afortunada", dice ella

TRAS TRES AÑOS DE AMOR

Gigi Hadid y Bradley Cooper se han casado en secreto

La modelo y el actor lo han anunciado con un paseo en París en el que han lucido sus alianzas

Gigi Hadid (31) y Bradley Cooper (51) han paseado por París de la mano y presumiendo de anillos de boda. La pareja lleva junta desde finales del 2023, cuando se conocieron en el cumpleaños de un amigo común.

Los tres años de feliz y discreta relación entre Gigi Hadid y Bradley Cooper han terminado en boda. Eso sí, íntima y sin que se hayan filtrado fotos a los medios. La pareja, que se ha dejado ver feliz y sonriente por París luciendo sendas alianzas en el dedo anular de la mano izquierda, no se ha pronunciado sobre su reciente matrimonio, pero el diario The Sun ha hablado con alguien cercano, que ha afirmado que se dieron el 'sí, quiero' hace menos de un mes y que incluso hubo una cena de celebración en Nueva York.

Llevan alianzas de la joyería Boucheron

El anillo de ella, con una hilera de diamantes, tiene un precio de 5.589 euros, mientras que el de él tiene dos bandas paralelas de oro rosa y cuesta 1.836 €.

FELICES EN PARÍS

Las calles de la capital francesa han sido el escenario de los primeros paseos de la modelo y el actor ya convertidos en marido y mujer. La pareja, que se ha trasladado hasta allí porque él está rodando junto a Margot Robbie la precuela de 'Ocean's Eleven', ha sido vista en un gimnasio y, más tarde, dando un paseo, sin ocultar los anillos que dejan claro su nuevo estado civil. "Llegar al punto de saber lo que quieres en una relación es esencial. Trabajamos de forma independiente para luego juntarnos y ser la mejor pareja posible", dijo Gigi el año pasado sobre su noviazgo que, aunque empezó en el 2023, no fue hasta su 30º cumpleaños, en mayo del año pasado, cuando se hizo público de manera oficial, con una foto en Instagram de ambos dándose un beso frente a la tarta. Con esta boda, la pareja se convierte en familia de cuatro, ya que son padres cada uno de una niña, nacidas de sus relaciones anteriores.

Por S. Cortina. Fotos: Gtres.

Ambos tienen hijas de relaciones anteriores

Khai (5) es hija de Gigi y el ex One Direction Zayn Malik (33), mientras que Bradley tuvo a Lea de Seine (9) cuando estuvo con Irina Shayk (40).

Fue Miss Ohio y concursó en Miss Mundo

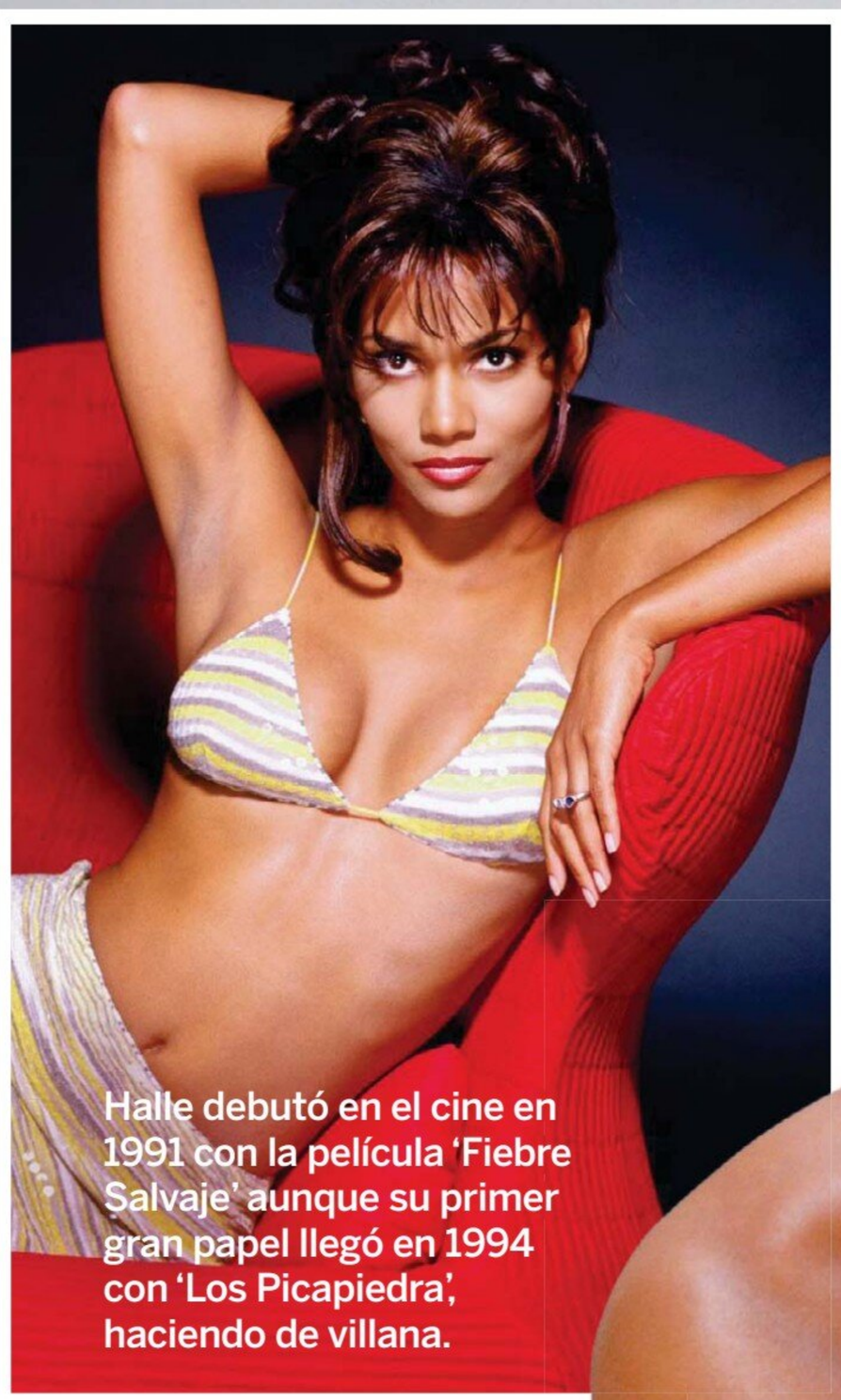
En 1986 fue declarada la mujer más hermosa de su estado, Ohio. Tras quedar como primera finalista en Miss USA, representó a su país en Miss Mundo.

CUMPLE 60 EN PLENO RESURGIR DE SU CARRERA Y CON PLANES DE BODA

Halle Berry, la estrella que no deja de romper moldes

La actriz lleva toda su carrera doblegando prejuicios raciales y de género. Ahora lo hace con los de la edad

Halle Berry vuelve a trabajar con regularidad tras años alejada del foco. Este año ha triunfado con 'Ruta de escape', al lado de Chris Hemsworth, y tiene pendiente de estreno la película de ciencia ficción 'The Mothership'. Cumple 60 años el 14 de agosto.



Halle debutó en el cine en 1991 con la película 'Fiebre Salvaje' aunque su primer gran papel llegó en 1994 con 'Los Picapiedra', haciendo de villana.

"Venía del mundo de los concursos de belleza y el modelaje, y en cuanto la gente escuchaba eso me descartaban como actriz", dice sobre sus difíciles inicios

La sesentena pilla a Halle Berry en un momento de resurrección. Después de una etapa en la que su presencia en la gran pantalla se había vuelto más esporádica, la actriz vuelve a estar en el centro de la conversación con nuevos proyectos y una imagen renovada: la de una mujer que no piensa desaparecer. Pero ¿quién es realmente Halle Berry, más allá de la belleza imposible, el Oscar histórico y los papeles que marcaron una generación? La suya es la odisea de una superviviente de Hollywood que ha tenido que pelear contra los prejuicios de raza, edad y género para seguir escribiendo su propia historia.

DE LA PASARELA A LOS OSCAR

Su camino hasta la cima empezó muy lejos de los focos de Los Ángeles, pues antes de convertirse en una estrella fue reina de belleza. En 1986 quedó

En 2002 se convirtió en la primera mujer negra en ganar el Oscar a Mejor Actriz

“Este momento es mucho más grande que yo, se abre una oportunidad para todas las mujeres de color”, dijo

Chica Bond con Pierce Brosnan

Fue la pareja de Pierce Brosnan en su despedida de la saga Bond en ‘Muere otro día’, de 2002.

‘Monster’s Ball’, la película que le dio el Oscar

El crudo drama ‘Monster’s Ball’, de 2001, junto a Billy Bob Thornton, le valió su estatuilla dorada y la confirmó como actriz dramática.

Tormenta, su papel más longevo

Ha interpretado cuatro veces a Tormenta, la mutante de ‘X-Men’, en diferentes películas de la franquicia.

como primera finalista de Miss USA y llegó a representar a EE UU en Miss Mundo. Aquella etapa le abrió una puerta, pero también la encasilló. "Venía del mundo de los concursos de belleza y el modelaje, y en cuanto la gente escuchaba eso me descartaban como actriz", explicó años después.

UNA MUJER EMPODERADA

Tras pequeños papeles en televisión y cine, llegó su salto con papeles como el de una prehistórica femme fatale en 'Los Picapiedra', de 1994, pero sería a finales de los noventa y principios de los 2000 cuando se convertiría en uno de los rostros más magnéticos de Hollywood. Tormenta en 'X-Men', la sensual hacker de 'Operación Swordfish' o la chica Bond de 'Muere otro día' la pusieron en la cima. En 2002, el drama social 'Monster's Ball' la ayudó a demostrar que, detrás del sex symbol, había una gran actriz dramática. La Academia reconoció su entrega y Halle se convirtió en la primera mujer negra en lograr el Oscar a mejor actriz. "Este momento es mucho más grande que yo", dijo entre lágrimas al recogerlo. Citó entonces a todas las actrices negras que se quedaron a las puertas de obtener el reconocimiento que ahora ella saboreaba. "Es para Dorothy Dandridge, Lena Horne, Diahann Carroll... y para todas las mujeres de color que ahora tienen una oportunidad porque esta puerta se ha abierto".

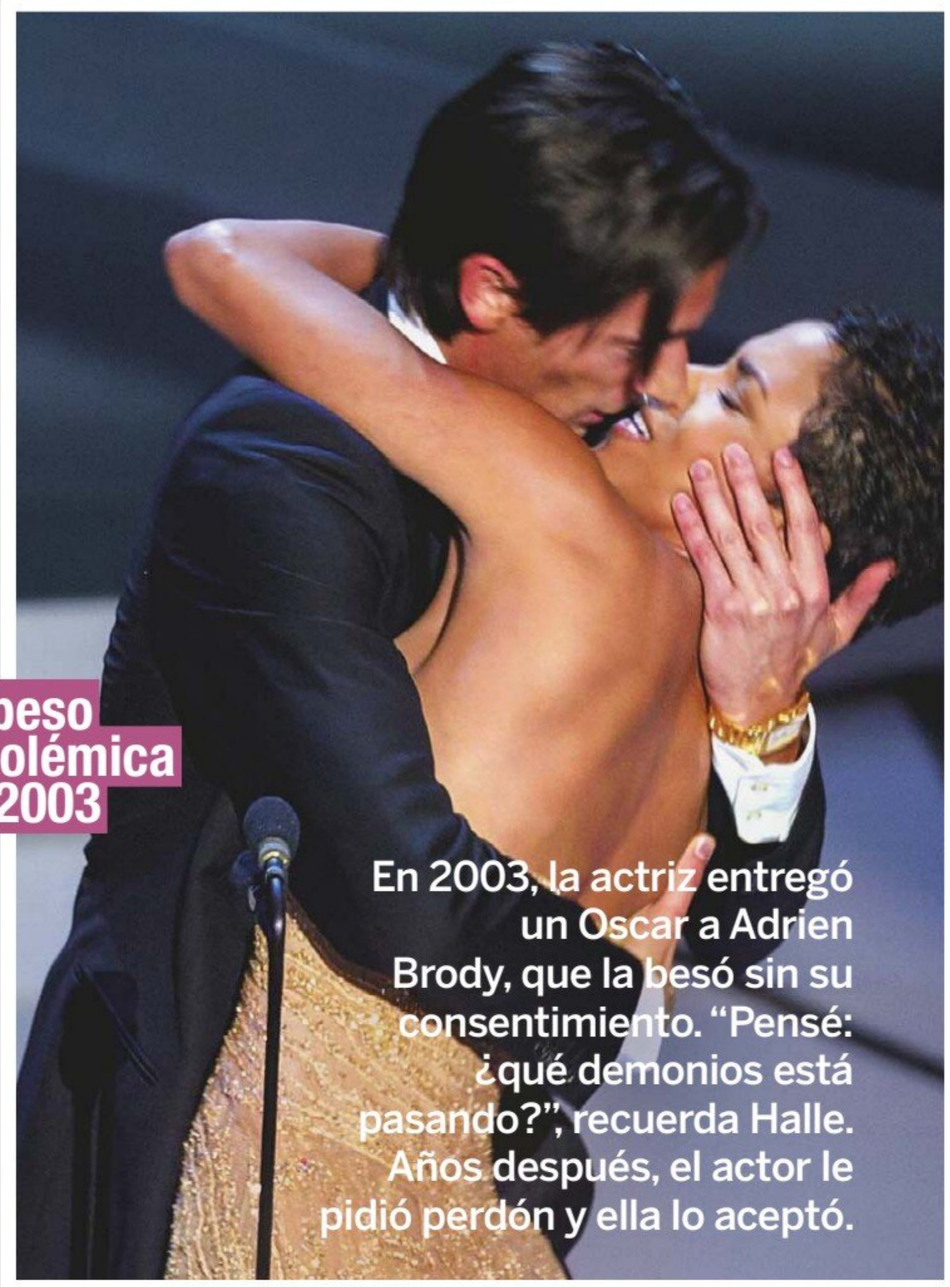
LA LUCHA CONTINÚA

El estrellato no borró de la noche a la mañana los prejuicios a los que Halle seguía enfrentándose en una sociedad marcada por las tensiones raciales. "Gané un Oscar, sí, pero a la mañana siguiente seguía siendo una mujer negra", ha

El biquini que lució en 'Muere otro día', su película de James Bond, era un homenaje al que lució Ursula Andress en '007 contra el doctor No', la primera película del agente secreto. "Mi versión de una chica Bond no se parecía a las anteriores. Era una versión más inteligente y moderna", dice.

“Cumplir 60 es significativo para mí. Las mujeres hemos sentido durante mucho tiempo que la edad nos devaluaba”

“Yo me niego a que algo así me afecte, porque no me avergüenzo de mi edad. Envejecer es una bendición”



El beso de la polémica en 2003

En 2003, la actriz entregó un Oscar a Adrien Brody, que la besó sin su consentimiento. “Pensé: ¿qué demonios está pasando?”, recuerda Halle. Años después, el actor le pidió perdón y ella lo aceptó.

La actriz no es partidaria de la nostalgia y considera que la mejor estrategia es pensar que lo mejor está por venir. “Tengo mucha más sabiduría”, dice sobre sus 60 años.

explicado. Tampoco borró el machismo de la industria, que seguía cosificándola. En 2003, cuando entregó el Oscar a Mejor Actor, Adrien Brody subió al escenario y la besó inesperadamente ante las cámaras. En aquel momento se presentó como una escena divertida, pero años después muchos espectadores han revisado aquel gesto con otros ojos. “Pensé: ¿Qué demonios está pasando ahora mismo?”, explicó al rememorar el momento. Adrien Brody le ha pedido disculpas.

FELIZ DE CAMBIAR DE DÉCADA

Hoy cambia de década decidida a seguir aumentando su leyenda. “Cumplir 60 es algo

UNA VIDA LLENA DE GRANDES PASIONES

El historial sentimental de Halle Berry ha estado marcado por grandes romances y matrimonios fallidos. Estuvo casada con el jugador de béisbol David Justice, con el cantante Eric Benét –que admitió públicamente haberle sido infiel– y con el actor francés Olivier Martínez. En esta última relación necesitó una batalla legal de 7 años para firmar el divorcio. Es madre de Nahla, nacida de su relación con el modelo Gabriel Aubry, y de Maceo, fruto de su matrimonio con Martínez.

El cantante Eric Benét, su segundo marido

Gabriel Aubry, padre de su hija mayor

La actriz es madre de dos hijos. La mayor, Nahla (en la foto), de su relación con el modelo Gabriel Aubry, y Maceo, de su matrimonio con Olivier Martínez.

significativo para mí. Las mujeres hemos sentido durante mucho tiempo que se nos definía por un número. Y que cuando este aumentaba, nos devaluaba. Yo me niego a que algo así me afecte, porque no me avergüenzo de mi edad. Envejecer es una bendición", enfatizó. Comparte este buen momento con el músico Van Hunt, su pareja desde 2020 y con el que se ha comprometido. Empezaron su relación durante la pandemia, con mensajes de Instagram. "He encontrado a mi persona, por fin. Me enamoré locamente antes incluso de vernos. Nunca me había pasado".

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

Olivier Martínez, su relación más mediática

Planea casarse con el músico Van Hunt, al que conoció durante la pandemia a través de Instagram

"Me enamoré locamente de él antes incluso de vernos, nunca me había pasado", confiesa la actriz

“Creo en los seres humanos y su bondad. La curiosidad es mi motor. Si no te haces preguntas, no buscas respuestas”

“No puedes ser imparcial ni neutral al informar de barbaridades”

Almudena Ariza (62) se ha sincerado sobre los momentos más duros de su vida profesional con Mercedes Milá (75) en el programa ‘Me meto en un jardín’.

ALMUDENA ARIZA, CORRESPONSAL DE TVE

“Le preguntaría a Donald Trump cómo duerme tranquilo por la noche”

La veterana periodista de TVE, que ha cubierto todo tipo de conflictos bélicos y catástrofes, repasa los hitos de su trayectoria

Sin miedo a echar la vista atrás, Almudena Ariza ha repasado su trayectoria en el programa 'Me meto en un jardín'. La veterana corresponsal de TVE, actualmente con base en Colombia, se ha sincerado con Mercedes Milá sobre los momentos que han marcado su vida, desde su debut en la radio hasta su faceta de abuela.

¿Qué sientes cuando estás de vuelta en Madrid?

-Llevo casi 18 años viviendo fuera de España. He vivido aquí tantos años y no lo he valorado... la ciudad me gusta muchísimo. Soy madrileña, mi padre era valenciano y mi madre es muy andaluza.

¿De dónde es tu madre?

-De Jimena de la Frontera, en Cádiz. Emigró a Madrid de jovencita, pero en verano íbamos de vacaciones a Algeciras. Allí escuchaba mucho la radio con mi abuela, aunque nunca se me pasó por la cabeza ser periodista. Un verano buscaban gente para un programa de música en Radio Algeciras. Escribí una carta e hice una prueba. Cuando volví a Madrid me dijeron que me cogían y que me hacían un contrato. Flipé en colores.

Estar en Gaza tiene que ser como un puñal en el corazón.

-En Gaza no puede estar ningún periodista occidental. Es una de las grandes dificultades para los que hemos tenido que contar lo que pasaba allí. Mi trabajo es estar sobre el terreno y no hemos podido. A mí no me gusta hablar de guerra. Hablo de invasión o genocidio. Israel invadió Gaza.

No es una guerra porque no hay dos ejércitos.

-Exacto. La media de mujeres y niñas asesinadas en Gaza según Naciones Unidas es de 47 cada día. Han muerto asesinados más de 20.000 niños. No hay un alto el fuego y están matando gente todos los días.

Hay gente sin valores morales. Vivir en Israel ahora mismo es tóxico y para mí es una herida muy grande. La deshumanización de las víctimas me ha producido una desazón...

Es difícil ser imparcial al informar de barbaridades.

-No puedes ser imparcial. No puedes ser neutral con una víctima y un verdugo. La sensación es que no hay quien pare a Israel. Hasta el Papa ha dicho "basta ya". Necesitamos voces como esa que se alcen y digan "esto no puede ser".

También hay que luchar contra las noticias falsas.

-Los medios serios y relevantes tenemos equipo de verificación. En Israel me sentí víctima de campañas para

La periodista es corresponsal de TVE en Colombia e informó en directo del terremoto que sacudió al país el pasado lunes. Antes cubrió el 11-S, la guerra de Irak o el conflicto armado en Gaza. "Estoy comprometida con las víctimas", dice.

Almudena tiene dos hijos de 34 y 30 años con el periodista Juan Antonio Carbajo, su primer marido, de quien se divorció en 2007. En 2016 se casó con el consultor de marketing Luis Valdés, a quien conoció bailando salsa en Barcelona. "Es el hombre de mi vida", asegura.

La periodista recuerda con cariño los años en los que compartió equipo de trabajo con la reina Letizia: "Éramos muy afines y siempre me ha parecido una mujer excepcional".

"La gente cree que el amor es imposible para los corresponsales, pero se trata de encontrar a la persona"

desacreditarme y desestabilizarme. Me llamaban de todo, me empujaban y me increpaban. A veces hacía las entradillas y me insultaban cuando me oían hablar de Gaza: "Mentirosa, perra, ojalá te mueras, que tengas un cáncer…". Eso produce mucho desgaste y decidimos hacer una parada en el camino. Pero estoy muy comprometida con las víctimas. Tengo un sentido humanista del periodismo.

▸Tu primera cobertura internacional fue el 11-S.

-Sí. En TVE empecé como presentadora de telediarios con Jesús Hermida, pero me daba envidia ver a los corresponsales que estaban por el mundo. Como no me sacaban de plató, dejé la tele y en el 99 me fui a Nueva York. Al volver a España me ofrecieron presentar 'Informe semanal' y ocurrió el ataque contra las Torres Gemelas. Entré en el despacho de los jefazos y les propuse que me dejasen ir: "Sabéis que he vivido allí y conozco bien la ciudad". Me dijeron "vete" y eso me cambió la vida. Cuando volví ya me mandaban a todas las movidas. En mi equipo estaba Letizia Ortiz, la Reina. Éramos muy afines, nos gustaba mucho el mismo tipo de trabajo.

▸¿Cómo era trabajar con ella?

-Coincidíamos en algunas coberturas y me la encontré por el pasillo cuando me mandaron a la guerra de Irak. Me dijo: "Joder, a mí me han mandado a cubrir los carnavales de Tenerife". Siempre me ha parecido una mujer excepcional. Tuvo su etapa de presentadora, pero creo que le hacía más feliz estar en la calle. Eso también lo aplica a su forma de ser Reina, se interesa por lo que tiene alrededor. Para los periodistas, la curiosidad es nuestro motor. Si no te haces preguntas, no vas a buscar respuestas.

▸Imagínate que aquí apareciera Trump. ¿Qué le dirías?

-Le preguntaría cómo puede dormir tranquilo cada noche y por qué se dedica a desacreditar a mujeres periodistas. No entiendo cómo no hay una rebelión del periodismo en Estados Unidos.

▸¿Nunca has temido morirte?

-He vivido momentos muy complicados en los que he pensado: "Puede que este sea el final". No sabes cómo vas a reaccionar hasta que

te pasa y yo, sin intención de vanagloriarme, tuve una sensación de paz. En mi vida he dado pasos coherentes con lo que yo quería hacer y lo que soy. Relaja mucho la sensación de: "Estoy satisfecha y orgullosa con lo que he hecho y no me voy con ninguna deuda moral".

▸¿Eres religiosa o creyente?

-No. Creo en los seres humanos y su bondad, en el sentido común y en la gente buena. El mundo no son las peleas en las redes sociales ni la gente que te insulta, es otra cosa. Lo ensucian muchos de los que están arriba.

▸¡Eres abuela!

-Sí, aunque tampoco ejerzo. No es que sea abuela y ya no soy otra cosa, pero es un proceso interesante y casi ni me lo creo. Tengo dos hijos mayores, fui madre muy joven. Me casé con 25 años y tuve a mi primer hijo con 28 y a mi hija con 32. No era fácil con el follón de trabajo de ir de un lado a otro, no era fácil.

▸¿Tu felicidad depende de esos maratones que haces?

-Sí, pero también tengo a mi pareja, Luis Valdés. Llevamos 18 años juntos y estamos muy felices. Nos conocimos bailando salsa en la sala Antilla de Barcelona y es el hombre de mi vida. A veces la gente piensa que el amor es imposible para los reporteros y corresponsales, pero al final es encontrar a la persona que te conviene, te motiva y te apoya.

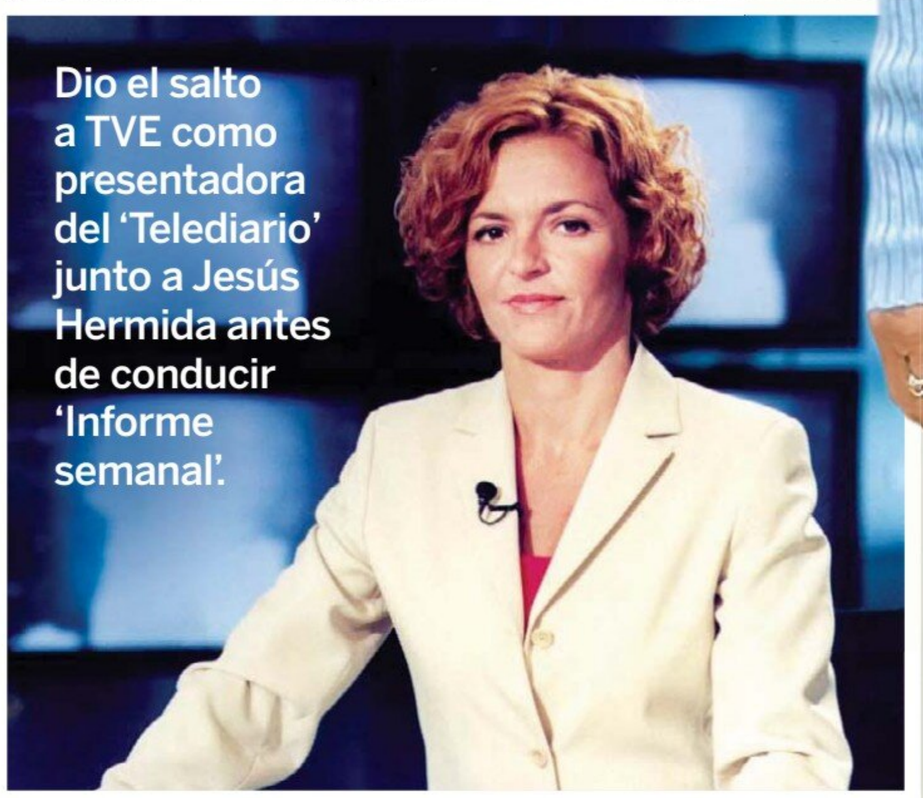
▸¿Vivís juntos?

-Sí, aunque él es de Barcelona. Trabaja en remoto, por tanto, se puede acoplar más o menos a mi tipo de vida. Viene a menudo y pasamos tres o cuatro meses juntos. Cada uno con sus tiempos y espacios, pero compartiendo una vida maravillosa en común.

Fotos: Agencias/RTVE.

"Cuando he pensado que podía morir, me he sentido en paz. He vivido siendo coherente con lo que soy"

Almudena debutó como locutora con solo 17 años, cuando probó suerte en un programa musical de Radio Algeciras.



Dio el salto a TVE como presentadora del 'Telediario' junto a Jesús Hermida antes de conducir 'Informe semanal'.

En 2025 fue galardonada con el Premio a la Libertad de Prensa y a los Valores Periodísticos.

'EL OTRO CHIQUITO'
Docuserie que repasa el juicio de Chiquito contra Florentino Fernández, al que acusó de plagio.

'CHIQUITO EL GRANDE'
Miniserie de ficción de TVE sobre la vida del humorista. Alfonso Sánchez es Chiquito e Inma Cuesta, su mujer. Jacobo Martos, hijo de Raphael, dirige.

CHIQUITO DE LA CALZADA REVIVE EN DOS SERIES

Cuando nos aproximamos a la fecha del décimo aniversario de su muerte, Chiquito de la Calzada revive en dos nuevas producciones televisivas. Movistar+ ha anunciado el estreno próximo –aún sin fecha– de 'El otro Chiquito', una miniserie documental que recoge uno de los episodios más pintorescos de la cultura pop española: cuando el famoso cuentachistes llevó a los tribunales a Florentino Fernández acusándolo de plagio por el personaje de Lucas Grijánder, que este último interpretaba en 'Esta noche cruzamos el Mississippi'. Paralelamente, RTVE ha dado el pistoletazo de salida al rodaje de una miniserie de ficción de dos episodios sobre el humorista, 'Chiquito el grande'. El protagonista será Alfonso Sánchez, mitad del dúo cómico de Los Compadres.

'CÓMPLICES HASTA EL FINAL'

Dos mujeres a la carrera en una trepidante comedia de acción

La comedia de misterio y acción es uno de los géneros más complicado de bordar y 'Cómplices hasta el final' lo consigue. Hannah Waddingham ('Ted Lasso) y Octavia Spencer (ganadora del Oscar por 'Criadas y señoras') derrochan química y talento en el papel de dos amigas de cierta edad que se ven implicadas en una conspiración que pone en peligro sus vidas. La parte de acción corre a cargo de Waddingham, que pide a gritos un papel en la próxima película de 007.

SERIE VINTAGE

'BREAKING BAD'

El declive moral de un don nadie convertido en rey de la droga

Cuando Walter White, un perdedor nato que malgasta su genio como químico dando clases en un instituto, recibe un diagnóstico mortal de cáncer, toma la peor de las decisiones posibles. En un intento desesperado por dejar dinero a su familia, se convierte en narcotraficante con la ayuda de un exalumno quinqui. Inesperadamente, se le da bien. Y ahí inicia un descenso moral a los infiernos a lo largo de cinco trepidantes temporadas.

▶**Netflix**

'CALLE MÁLAGA', CON CARMEN MAURA

La emotiva historia de una mujer mayor que se atrinchera en su hogar para defender su dignidad

Si hay una actriz española capaz de levantar ella sola una película con su presencia, esa es Carmen Maura. En 'Calle Málaga' da vida a María Ángeles, una mujer española de 79 años afincada desde hace décadas en Tánger. Allí lleva una vida tranquila marcada por sus rutinas y el profundo vínculo que mantiene con la ciudad marroquí. Ese equilibrio se rompe con la inesperada llegada de su hija Clara, interpretada por Marta Etura. Ignorando los deseos de su madre, Clara le anuncia que está decidida a vender la vivienda familiar. El mundo de María Ángeles da entonces un vuelco. Reacia a abandonar el lugar donde ha construido su vida, emprenderá una lucha por conservar su casa y rescatar los recuerdos de sus pertenencias. 'Calle Málaga' ahonda en temas candentes como la soledad de las personas mayores, la gentrificación o la crisis habitacional. Y todo con la dulzura de una Carmen Maura que representa como nadie la dignidad de una generación.

▶**Movistar+**

'THE SHARDS'

Jóvenes, ricos y guapos en Los Angeles de los 80

Ryan Murphy, de 'American Horror Story', adapta la novela semiautobiográfica de Bret Easton Ellis sobre un joven aspirante a escritor que empieza a sospechar que el nuevo (y misterioso y atractivo) chico del instituto podría ser el asesino en serie que atemoriza la ciudad. Kaia Gerber y Homer Gere, hijos de Cindy Crawford y Richar Gere, son los protagonistas.

▶**Disney+**

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA

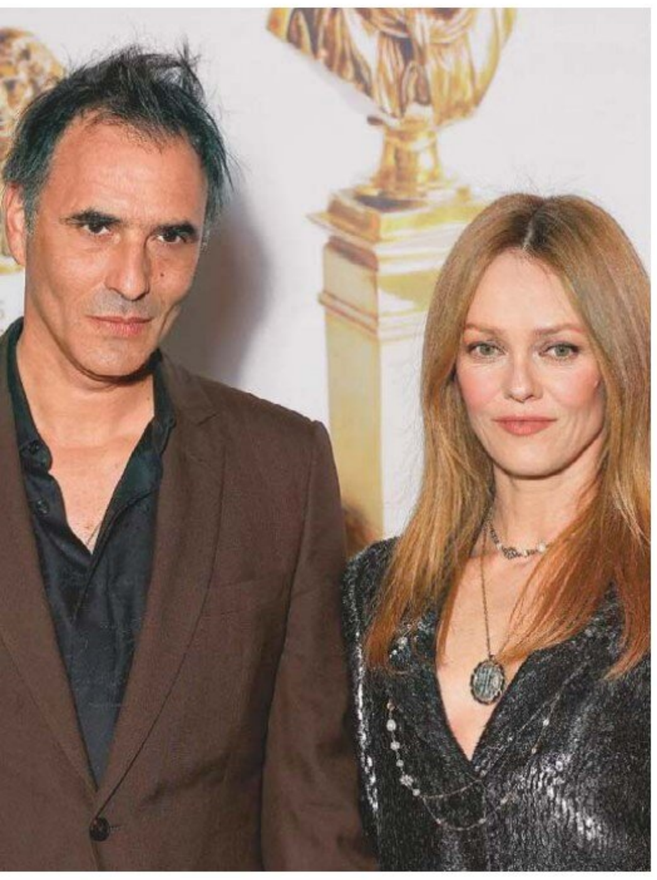
1 REACHER. Cuarta temporada. El implacable exmilitar Jack afronta su mayor desafío. Prime Video, 12/08

2 LAS AZULES. Segunda temporada de la serie que sigue al primer cuerpo policial femenino de México. AppleTV+, 12/08

3 FRANCO BATTIATO: EL LARGO VIAJE. Película basada en las vivencias del músico siciliano. Movistar Plus+, 17/08

Vanessa Paradis se separa de su marido

Mediante un comunicado, Vanessa Paradis (53) y Samuel Benchetrit (53) han anunciado su separación, tras ocho años de matrimonio y más de una década juntos. Se conocieron en el 2016, en el rodaje de 'Chien', película que ella protagonizó y él dirigió, cuatro años después de la separación de la actriz de Johnny Depp. Al contrario que con su ex, Vanessa sí pasó por el altar con el cineasta. Su ruptura ha sido "de mutuo acuerdo, con respeto y cariño".



LA PEQUEÑA NACE EN LISBOA

EUGENIA DE YORK, MADRE POR TERCERA VEZ

La hija de Andrés y Sarah Ferguson vive con su familia en Portugal desde hace cuatro años

La princesa Eugenia de York (36) y su marido, Jack Brooksbank (40), han dado la bienvenida a su tercera hija, que vino al mundo en Lisboa. Rompiendo la tradición de dar a luz en el Hospital Portland de Londres, donde han nacido sus hijos mayores August y Ernest, ha sido la capital lusa el lugar elegido por la pareja para convertirse en familia numerosa. En 2022, Eugenia y Jack fijaron su residencia en la región de Alentejo, una mudanza que los alejó de Buckingham justo cuando Isabel II despojó a su hijo Andrés de sus privilegios reales tras verse involucrado en el caso Epstein. Desde entonces, Eugenia reside lejos de Inglaterra, en una lujosa urbanización de 350 viviendas cuyos precios parten de los 4,3 millones de euros. Allí lleva una vida más tranquila y anónima, aunque su vínculo con la realeza europea sigue estando presente. De hecho, la ropita con la que han presentado a su bebé es de la firma de Marie-Chantal de Grecia: la pequeña ha llevado en su primera imagen un pijamita que cuesta 87,95 euros.

INTERPRETA A UNA REPORTERA

Penélope rueda una nueva comedia romántica

Tras once años sin rodar, Nancy Meyers (76), directora de películas como 'El becario', 'Cuando menos te lo esperas' o 'The Holiday', regresa al cine con un proyecto protagonizado por Penélope Cruz (52), que interpreta a una reporta y a la que hemos visto rodando algunas escenas en Beverly Hills. La actriz comparte cartel con Kieran Culkin, Jude Law y Owen Wilson en la cinta, cuyo nombre será 'Paris Paramount'. El estreno está previsto para 2027.

BEN AFFLECK

Gana un millón en un concurso de televisión

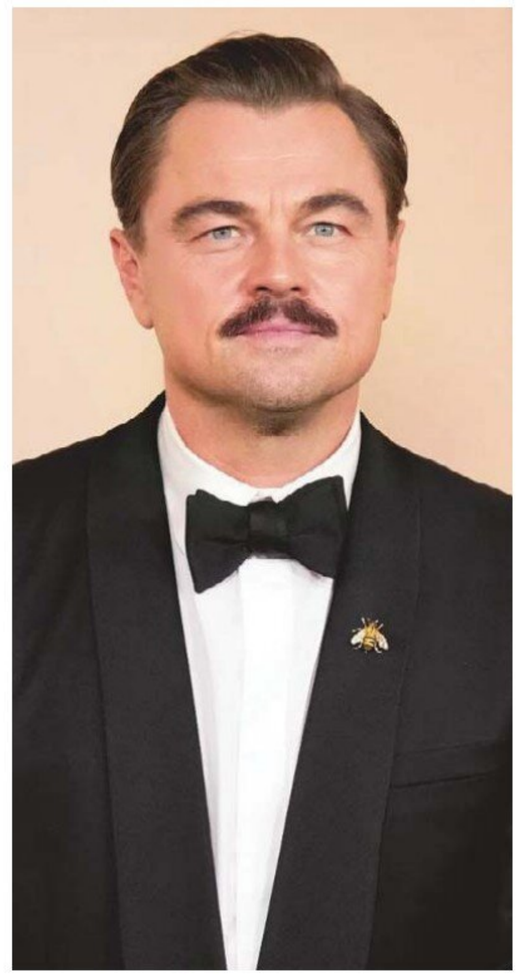
En la versión americana de '¿Quién quiere ser millonario'?, la respuesta de Ben Affleck (53) ganó el millón de dólares (867.000 euros). Al ser un programa especial cuyo premio iría a causas sociales, el actor decidió donarlo a su fundación Eastern Congo Initiative, para ayudar a comunidades congoleñas.

BLANCA ROMERO DESPIDE A SU PADRE

"GRACIAS POR TODO PAPÁ, TE QUIERO MUCHO"

El constructor asturiano Rafael Romero ha fallecido a los 81 años

Rafael Romero, el padre de Blanca Romero (50), ha fallecido a los 81 años en Gijón, por la complicada enfermedad que atravesó en los últimos meses. La modelo, rota de dolor por la estrecha relación que tenían, ha dedicado unas palabras a su progenitor: "Te vamos a echar tanto de menos. Vuela alto, torero. Gracias por todo, papá, sin tu ayuda habría sido imposible. Te quiero mucho. Hasta siempre", ha escrito en sus redes sociales. Nacido en Gijón y constructor de profesión, Rafael había levantado el Gran Hotel Jovellanos, en Porceyo (Asturias), donde Blanca celebró su boda con Cayetano Rivera en el 2001.



DiCaprio dona millones de euros para salvar animales

El actor Leonardo DiCaprio (51) ha fundado junto a Jeff Bezos (62), dueño de Amazon, un programa llamado Phoenix Species Project destinado a ayudar a la preservación de más de 100 especies protegidas. Con una aportación inicial conjunta de casi 174 millones de euros, este proyecto ya es "la mayor iniciativa filantrópica dedicada exclusivamente a la recuperación de especies en peligro", explican.

EN TVE

Yolanda Ramos presentará 'Me resbala'

Televisión Española ha adquirido los derechos de 'Me resbala', y pondrá a Yolanda Ramos (57) al frente. Este programa de humor pasó antes por Antena 3 y Telecinco donde lo presentaron respectivamente Arturo Valls y Lara Álvarez. Será el gran debut de Ramos conduciendo un espacio en el prime time.

CRISTIANO APOYA A GEORGINA

"Eres una mujer perfecta, buena persona y exitosa"

Unas fotos de Georgina (32) en biquini levantaron una oleada de críticas a su cuerpo. Ella se ha defendido: "Mi cuerpo cambiará, como el de todas las mujeres. Y espero que lo haga durante muchos años. Amo mis curvas. Amo la libertad de vivir en el cuerpo que elijo, que merece respeto y amor". También ha recogido las palabras que le dijo Cristiano: "Eres una mujer perfecta. Guapa, con un cuerpazo, madre, buena persona y exitosa".

Muchas personas han modificado este año sus vacaciones para viajar este 12 de agosto a algún punto de la península donde el eclipse será total. El alojamiento se ha disparado a los 700 euros por noche en áreas como Soria o Teruel.

EL PRIMERO EN MÁS DE UN SIGLO

AUTÉNTICO FUROR POR VER EL ECLIPSE TOTAL DE SOL

Se alquilan balcones y terrazas y hasta existe la posibilidad de verlo desde un avión

Un acontecimiento histórico. Así es como se describe, desde hace semanas, el eclipse de sol que, durante casi dos minutos, oscurece gran parte de nuestro país. Pero no en todos los sitios se ve igual ni con la misma intensidad, y algunas zonas se han convertido en los focos neurálgicos de las reservas gracias a su ubicación privilegiada en la franja de totalidad. Mientras que en ciudades grandes como Madrid o Barcelona la ocultación es del 99 %, hay otros lugares donde llega al 100 % y que se han convertido en puntos de gran afluencia. Oviedo es la gran privilegiada, teniendo 1 minuto y 48 segundos de eclipse. En las Islas Baleares el plan estrella consiste en **alquilar veleros y catamaranes privados para contemplarlo desde el agua,** mientras que en zonas del norte de la península como el Cabo de Peñas, en Asturias, han registrado una altísima demanda de reservas en casas rurales y miradores. Aragón, por su parte, se ha posicionado como el sitio favorito de los entusiastas de la fotografía, y cumbres altas o puertos de montaña como el Parque Nacional de los Picos de Europa, en la cordillera Cantábrica, son la elección prioritaria para los amantes de la naturaleza que buscan presenciar el descenso de temperatura y la reacción de la fauna silvestre en un entorno protegido. Ya sea por tierra, por mar o incluso por aire **(desde el aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas sale un vuelo no comercial solo para verlo,** cuyas reservas están agotadas), está claro que nadie quiere perderse este singular acontecimiento. Como era de esperar, el eclipse se perfila como uno de los eventos astronómicos y turísticos más masivos de las últimas décadas en España, y eso, cómo no, causa un impacto sin precedentes en la movilidad y en los alojamientos. La Dirección General de Tráfico tiene previsto (y organizado) **hasta 1,5 millones de desplazamientos adicionales hacia las zonas de observación,** contemplando que en los momentos de retorno se pueden formar cuellos de botella severos en carreteras secundarias y accesos a autovías. El furor por contemplar este fenómeno ha hecho que miles de personas modifiquen sus destinos vacacionales, optando por zonas donde vayan a poder verlo con seguridad. Esto ha provocado que **las búsquedas de alojamiento se hayan disparado hasta un 500-800 % en los municipios rurales** dentro de la franja en la que se verá con totalidad. Las tarifas hoteleras y de casas rurales han multiplicado sus precios, superando los 500 o incluso los 700 euros por noche en áreas como Soria, Palencia, Teruel o la Sierra de la Demanda, zonas que habitualmente no cuentan con demanda turística masiva. Por este motivo, han proliferado los alquileres de parcelas, balcones y terrazas de particulares, campings provisionales habilitados por ayuntamientos y espacios para autocaravanas.

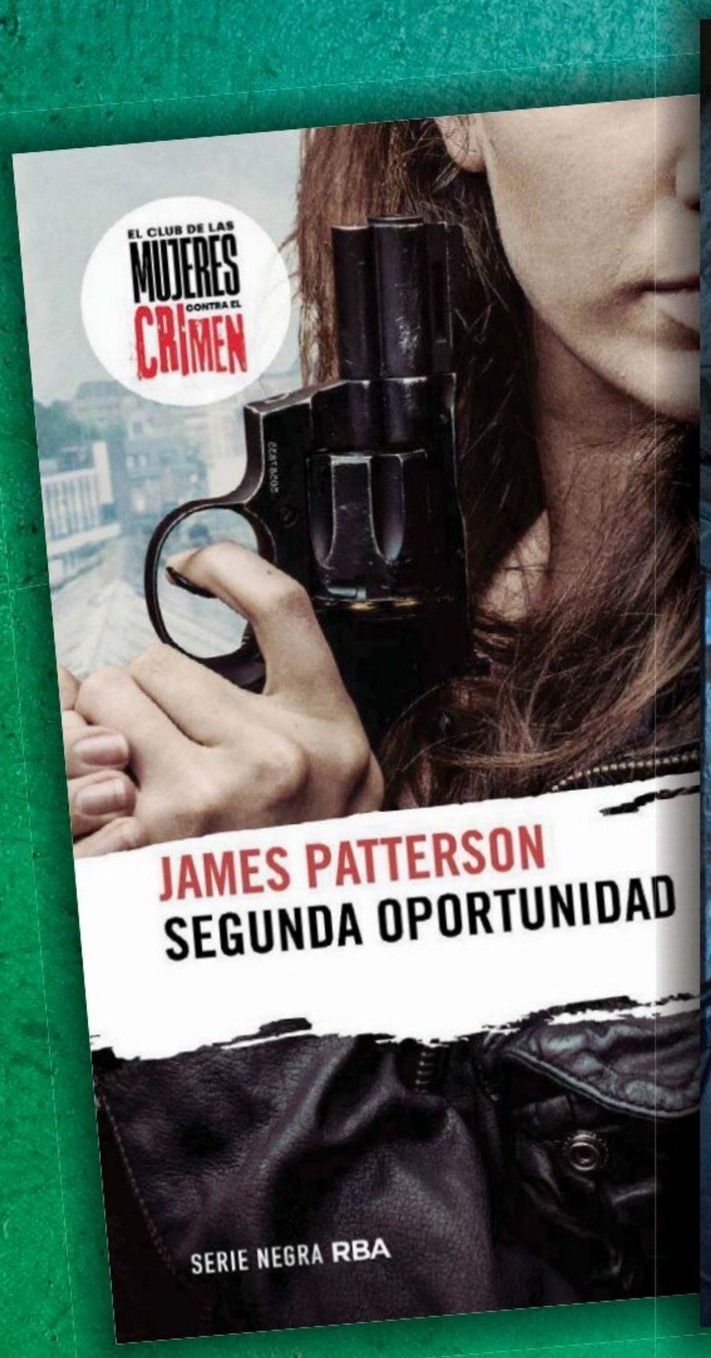
2ª ENTREGA

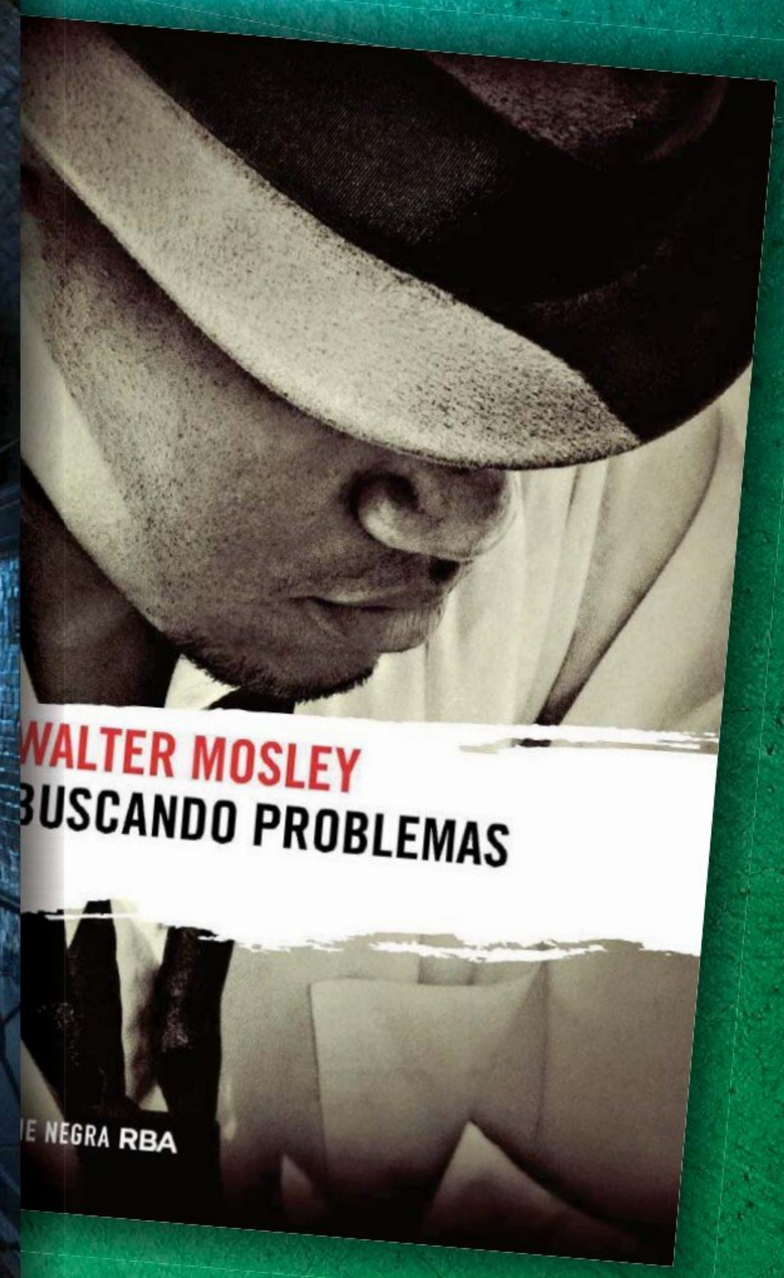
LA PRÓXIMA SEMANA CON

LECTURAS

NOVELAS POLICIACAS

GRANDES HISTORIAS DE SUSPENSE PARA DISFRUTAR ESTE VERANO





ELIGE LA QUE MÁS TE GUSTE

EL 19 DE AGOSTO EN TU QUIOSCO

RBA

REVISTA +LIBRO

4´95 €

PVP CANARIAS 5,05€

PREVENCIÓN

Si cuidas tu boca, protegerás tu cuerpo

Evita que las bacterias dañinas se alojen en ella y luego viajen por tu torrente sanguíneo hasta dañar otros órganos

La salud de nuestra boca incide en la del resto del organismo. Por eso una higiene oral correcta reduce la posibilidad de enfermar.

• **La clave está en el equilibrio entre bacterias.** Las responsables de la aparición de las caries o de una periodontitis o piorrea (enfermedad de las encías) son bacterias patógenas que aumentan más de la cuenta, alterando el imprescindible equilibrio entre las 'buenas' y las que no lo son. Además, pueden migrar fuera de la boca favoreciendo otros trastornos, algunos de ellos serios.

• **Por qué se rompe ese equilibrio.** Cuando comemos, quedan sobre los dientes restos de alimentos y bacterias que, con el tiempo, si se descuida la higiene bucal, pueden provocar la formación de placa o biofilm dental. Si hay mucha placa, se pierde ese equilibrio bacteriano que hemos mencionado (es lo que se conoce como disbiosis oral) pues aumentan las bacterias patógenas.

• **Cómo llegan los patógenos de la boca a otros órganos.** Cualquier lesión (mordedura, llaga...) puede ser una salida para que las bacterias bucales pasen a venas y arterias, y de allí a otros tejidos. Y la periodontitis, por su parte, hace que las encías se vuelvan permeables y se conviertan en una especie de colador para las bacterias.

LOGRARÁS PREVENIR NUMEROSOS TRASTORNOS

Cuando actuamos, mediante la higiene oral adecuada, para que las bacterias malas

No olvides cepillar...

Hay dos zonas donde la saliva deja minerales que endurecen la suciedad y la convierten en sarro.

• **La parte trasera de tus dientes inferiores.** Como estos dientes tienen raíces cortas y poco agarre, si se llenan de sarro, se te pueden aflojar y caer en el futuro.

• **Las muelas de arriba al fondo (por el lado del cachete).** Al estar tan atrás y llenas de relieves, el cepillo no suele llegar bien, lo que facilita las caries.

LA MEJOR HIGIENE ORAL

Tres veces al día. En las primeras 8 horas tras comer, la placa es blanda y se elimina con un buen cepillado. Luego, los minerales de la saliva la endurecen y se vuelve sarro. Por eso, cepíllate mínimo cada 8 horas.

Usa hilo siempre. La formación de placa se reduce usando hilo dental: un 32 %, según un estudio alemán, que evaluó datos de más de 2 200 personas durante 7 años. También rebaja el riesgo de pérdida de dientes un 29 %.

Ojo con los enjuagues bucales. Los que llevan clorhexidina aumentan el riesgo de hipertensión, úsalos solo con prescripción.

Si no puedes cepillarte tras una comida principal, come de postre un puñado de arándanos, frutos secos o una manzana, o bebe té verde: ayudan a romper la pared de bacterias acumuladas en los dientes.

no puedan quedarse alojadas en el interior de la boca...

• **El riesgo de neumonía se reduce.** Quienes nunca acuden al dentista tienen un 86 % más de probabilidades de sufrir esta infección respiratoria, según un estudio de la Universidad de Virginia (EE. UU.). Y las personas que padecen periodontitis (el 10 % de los adultos, según la OMS) tienen más opciones de acabar contrayendo una neumonía en el hospital mientras están ingresados en él.

• **Se refuerza la salud cerebrovascular.** Una de las bacterias que causa la periodontitis, la *Porphyromonas gingivalis*, es capaz de adherirse a la pared de los vasos sanguíneos y contribuir a la formación de las placas de ateroma (pequeñas montañas de grasa dura que se forman dentro de las arterias); estas aumentan el riesgo de infarto o de ictus. Además, se ha relacionado con la neuroinflamación asociada al alzhéimer. Por otro lado, un estudio publicado en *Frontiers in Phisiology* ha revelado una relación significativa entre la enfermedad periodontal y la insuficiencia cardiaca.

• **Diabetes, artritis, párkinson, problemas gástricos,** entre otros trastornos, también se relacionan con el desequilibrio de las bacterias de la boca.

Las personas que nunca van al dentista tienen un 86 % más de probabilidades de sufrir una neumonía

NI TE ACERQUES AL TABACO

El riesgo de cuanto acabamos de mencionar aumenta si a una mala higiene oral sumas el tabaco. Los fumadores tienen más bacterias dañinas en la boca y los fumadores pasivos también, según una investigación publicada en *Frontiers in Public Health*.

Por Eider Unamuno.
Odontóloga, formadora y divulgadora.
Autora de "La boca no se equivoca" (RBA)

LAS CLAVES

Cómo usar el móvil sin dañar tu salud

Utilizarlo durante muchas horas al día puede provocar problemas físicos y mentales. Aprende a tener con él una relación más razonable

El tiempo excesivo que dedicamos al móvil y la forma en que lo usamos impactan directamente en nuestra calidad de vida. Aunque la mayoría de la población lo sabe, "como facilita muchísimo su bienestar inmediato y comodidad, minimiza las consecuencias y no hace un uso responsable", explica el doctor Asensio López, médico de familia y comunitaria, y coordinador del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFYC).

ANALIZA TU RELACIÓN CON EL TELÉFONO

Lo primero que hay que hacer, dice el doctor, es medir nuestro nivel de dependencia del móvil y evaluar si nos provoca malestar.

- **Plantéate dos cuestiones:** ¿Puedo estar solo cinco minutos mirando el teléfono y dejarlo o me quedo enganchada? ¿Qué sensaciones tengo cuando paro?
- **Identifica síntomas.** Comprueba si alguna de las molestias que sufres se relaciona con el *smartphone*: dolores musculoesqueléticos, fatiga visual, ansiedad, insomnio…
- **Pon límites.** A partir de esta toma de conciencia, el doctor López aconseja "generar espacios máximos de tiempo y cambiar los hábitos que nos están generando malestar".

VIGILA LA POSTURA

Hay pequeños cambios que ayudan a tener una relación saludable con el móvil y a prevenir molestias físicas.

Ser conscientes de que el móvil se ha convertido en una adicción es el primer paso para establecer límites

- **Levanta la pantalla.** Sostén el móvil a la altura de los ojos cuando lo consultes. Este simple gesto reduce la tensión cervical y evita inclinar la cabeza. Pasar horas mirando el móvil con la cabeza inclinada hacia delante aumenta considerablemente la carga sobre las vértebras cervicales. Con el tiempo, este gesto puede provocar dolor de cuello, contracturas y molestias en los hombros.
- **Mantén los codos** apoyados en alguna superficie y teclea con los dedos índices (que se adaptan mejor a este tipo de movimientos) en vez de con los pulgares. Asimismo, utiliza notas de voz y haz pausas frecuentes. Y evita los movimientos repetitivos como teclear mensajes o hacer 'scroll' (desplazar la pantalla de arriba hacia abajo con el dedo) reiteradamente. De esta manera

MEJOR TENERLO LEJOS...

...mientras comes
Si lo usas a la vez, acabarás comiendo de más, al no centrar la atención en los platos.

...mientras duermes
Usar el móvil como despertador hace que debas tenerlo toda la noche a mano, y esto puede llevarte a consultarlo incluso en la cama. Además, las alertas luminosas, vibraciones o sonidos destruyen la arquitectura del sueño, provocando microdespertares que restan tiempo a las fases del sueño reparador.

Pequeños cambios en su uso previenen molestias físicas y mejoran el bienestar general

Dedicar momentos a actividades sin pantalla contribuye a recuperar el equilibrio mental

evitarás muchas de las molestias más habituales en manos, muñecas, dedos y brazos.

PREVÉN LA FATIGA VISUAL

La sobreexposición a las pantallas está tras la llamada fatiga ocular digital. Sus síntomas más frecuentes son sequedad, visión borrosa, sensación de arenilla y dolor de cabeza. Los especialistas recomiendan:

- **Aplicar la regla 20-20-20** para descansar los ojos. Consiste en que cada 20 minutos de pantalla, descanses la vista durante 20 segundos mirando a un objeto situado a unos 20 pies (6 metros) de distancia.

PROTEGE TU BIENESTAR EMOCIONAL

Las notificaciones constantes, la necesidad de responder de inmediato y la exposición continua a contenidos favorece la dispersión mental, disminuye la concentracion y, además, genera estrés o dependencia. "En el caso de personas con ansiedad o depresión, el móvil acaba siendo un refugio, sobre todo en jóvenes, y eso puede limitar y dificultar sus interacciones reales. Obtienen un bienestar artificial que aparentemente los calma y evade, pero esa desconexión los priva de recursos para afrontar los problemas reales", advierte el doctor Asensio López.

- **Establece horarios** concretos para consultar aplicaciones y reserva momentos libres de tecnología durante el día. Asimismo, fija espacios, como el dormitorio o el comedor, donde la tecnología tenga un papel limitado.

Por Mar Claramonte

Crea una rutina nocturna de desconexión digital

La luz azul que emiten las pantallas interfiere directamente en la producción de melatonina, la hormona encargada de regular el descanso nocturno. Para proteger tu sueño, adopta estas pautas al llegar el final del día:

Regula la luz. Ajusta el brillo de la pantalla a la iluminación ambiental y evita utilizar el móvil en completa oscuridad.

Activa filtros. Configura los filtros de luz cálida o el 'modo lectura' de tu dispositivo al atardecer.

Fija un límite horario. Deja de usar el móvil al menos una hora antes de acostarte para garantizarte una correcta conciliación del sueño.

Evita estímulos. No revises mensajes, redes sociales ni vídeos justo antes de dormir.

Desactiva las notificaciones innecesarias para reducir la sensación de urgencia permanente y tu nivel de dependencia.

Recupera el placer de leer un libro impreso o escuchar música relajante.

Dos accesorios aliados

Soporte de móvil. Utiliza un soporte de mesa (fijo o regulable) para mantener la pantalla elevada a la altura de tus ojos. Ideal si pasas mucho tiempo seguido utilizando el móvil. Ayuda a descargar la tensión muscular y corregir la postura de forma inmediata.

Dispositivo manos libres. Los auriculares (con cable o inalámbricos) y el sistema de altavoz son claves para las llamadas largas. Evitan que tengas que flexionar el cuello de lado o forzar la postura del brazo y la muñeca al sostener el teléfono de forma prolongada.

TOMA NOTA

Las tres claves de un buen plato único

Es la mejor solución cuando, como ahora con el calor, te apetece menos cocinar. Pero debe ser ligero y equilibrado

El truco para conseguir que cualquier plato único sea de lo más saludable es combinar los ingredientes adecuados en su justa medida, de tal manera que cubra tus requerimientos energéticos y te aporte todos los nutrientes esenciales. Para ello, debe contener hidratos, proteínas y verduras. Pero debes escogerlos bien.

1. HIDRATOS SIN REFINAR

Los hidratos de carbono complejos le aportan a tu organismo la energía que necesita para funcionar. Puedes incluir cereales (pan, pasta, arroz, cuscús, quinoa...) o alimentos ricos en féculas, como las patatas.

En él debe haber siempre mayor cantidad de vegetales (si están crudos mejor) que de cereales o proteínas

• **Lo que más te conviene.** Si optas por la opción integral de los cereales (de la pasta o el arroz, por ejemplo), recibirás más fibra y eso mejorará tu tránsito intestinal.

• **Lo que debes evitar.** Las patatas, nunca las tomes fritas, son muy calóricas; hornéalas en bastones y darán el pego.

2. PROTEÍNAS LIMPIAS

No pueden faltar en un plato único, ya sean de origen animal o vegetal (garbanzos, soja...), siempre sin grasas añadidas (las de freír, por ejemplo).

• **Cuando tomes proteína animal.** Carne (mejor blanca), pescado y huevo... No mezcles estos alimentos en un mismo plato porque es posible que te excedas en proteínas, grasas y también calorías.

• **Cuando tomes proteína vegetal.** Mejor combina varias fuentes entre ellas (por ejemplo, arroz con garbanzos), porque no siempre tienen todos los aminoácidos esenciales que necesitamos.

3. VEGETALES NUTRITIVOS

Sin apenas añadir calorías al plato, lo completan con fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

• **No te excedas al cocerlos.** Si lo haces, se pierden nutrientes como la vitamina C. Intenta tomarlos también crudos.

Por Carmen L. Santamarta

EN LA PROPORCIÓN IDEAL

Sigue las indicaciones del famoso Plato de Harvard.

LA 1/2 DEL PLATO
Llénala de vegetales: unos 200 gramos de verdura u hortalizas y el resto fruta (unos 150 gramos, una pieza mediana).

ALGO MÁS DE 1/4
Pon cereales sin refinar o patatas: por ejemplo, 40 gramos de pan o 60 de arroz, cuscús, o pasta en crudo, o 150 gramos de patatas.

EL RESTO
Dedícalo a la proteína. Elige entre 100 gramos de carne, 125 de pescado o un huevo mediano. O combina 35 gramos de legumbres con otros tantos de cereales (en crudo).

DE TEMPORADA

HIGOS: EN QUÉ FIJARSE A LA HORA DE COMPRARLOS

Agosto es el mes de los higos, que maduran entre finales de verano y principios de otoño. Al ser muy delicados y no madurar fuera del árbol, debes fijarte en lo siguiente para elegir los mejores.

El tacto. Deben estar blandos, pero ceder ligeramente a una presión suave. Los duros se recogieron verdes y no estarán dulces; los muy blandos se han pasado.

La piel. Busca grietas o arrugas en ella. Al contrario que en otras frutas, ambas son sinónimos de máxima madurez y, por tanto, dulzor.

La consistencia. El fruto debe sentirse pesado para su tamaño, lo que indica que está lleno de jugo.

La base. Una pequeña gota de almíbar asomando por el poro inferior señala que está en su punto perfecto de azúcar.

Consultas

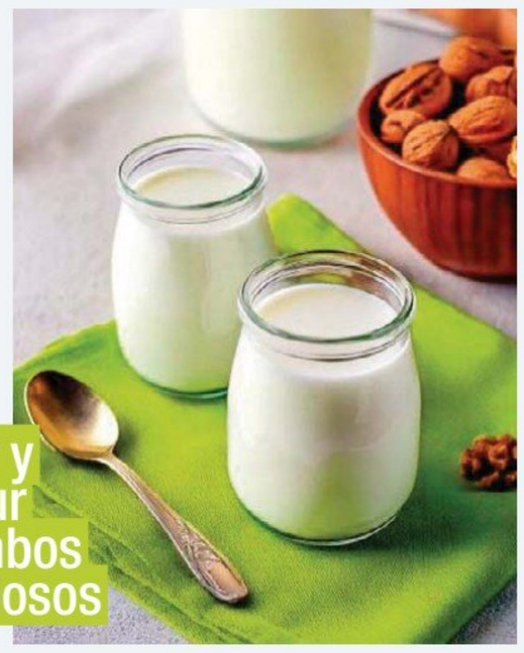
MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA
Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

¿Es verdad que deberíamos esperar un par de horas tras despertarnos antes de tomar café?

Tiene algo de cierto, pero no es algo que deba preocuparnos. Por la mañana, en cuanto nos levantamos, nuestro cuerpo produce cortisol, una hormona que nos ayuda a despertar y a estar alerta. Así que, si tomamos café en ese momento con la intención de despejarnos, no conseguiremos aprovechar todo el potencial de la cafeína, cuyo efecto notaremos menos porque ya estamos alertas gracias al cortisol. Por eso se dice que es mejor esperar un poco para tomar café, hasta que pasen una o dos horas después de despertamos. En ese momento, los niveles de cortisol ya habrán bajado y notaremos más el efecto estimulante de la cafeína. Pero no tiene mucha importancia. Si nos gusta tomar café en cuanto despertamos, no hay problema. Lo importante es no abusar de su consumo y limitarlo o evitarlo si no nos sienta bien.

¿El kéfir es tan bueno como dicen? ¿En qué difiere del yogur?

El kéfir se ha puesto de moda y se exagera algo sobre él. Se elabora a partir de leche a la que se añaden gránulos de kéfir, constituidos por bacterias y levaduras. Es la diferencia fundamental con el yogur, en cuya elaboración se usan dos bacterias ácido-lácticas concretas: Lactobacillus bulgaricus y Streptococcus thermophilus. Es decir, ambos se elaboran con fermento pero diferentes, más variados y complejos en el caso del kéfir, con una composición microbiana más diversa. Ambos son interesantes, aunque ninguno de los dos hace milagros.



Kéfir y yogur son ambos beneficiosos

Infusiones con piel de fruta para tomar fresquitas

DE PIÑA

Hierve su cáscara en 1,5 litros de agua con varias ramas de canela. Deja infusionar, enfríala y sírvela con hielo.

DE MANZANA

Escógelas rojas para que tenga más color. Cuece la piel de dos en 1/2 litro de agua. Puedes endulzar con una gota de miel.

DE LIMÓN

Infusiona 1 cucharadita de té verde con 2 pedacitos de piel de limón y 2 rodajas de jengibre. Favorece las funciones détox del organismo.

GISELE BÜNDCHEN (46)

Foto: Garnier

PASO A PASO

Plancha tu cabello sin dañarlo

Te explicamos cómo puedes conseguir un alisado seguro con la mejor herramienta de calor

Lo más importante, utiliza la plancha siempre sobre el cabello 100 % seco. Luego sigue estos pasos:

•**Empieza ajustando** la temperatura a tu tipo de cabello: si es fino, teñido o quebradizo, usa 150 °C; si es normal, 180 °C; súbela a 200 °C solo si es grueso o encrespado.

•**Divide el cabello** en secciones. Cuanto más pequeñas, más pulido te quedará. Pasa un peine de púas finas para desenredar cada mechón antes de planchar.

•**Coloca la plancha** a un centímetro del cuero cabelludo. Deslízala hacia las puntas con un movimiento fluido y continuo, sin detenerte. Evita pasar por la misma zona más de dos veces.

Rocía protector térmico, seca bien el cabello y luego pasa la plancha.

'Fructis Liso Diamante'. **8,32 €**. Garnier

'Sculpt'. **449 €**. GHD

'Plancha B-Mini'. **32,99 €**. Bellissima

DISTINTOS MODELOS

Elegir la herramienta adecuada minimiza la rotura y protege la salud de tu melena

•**Regulable.** Es imprescindible que tenga control de temperatura para adaptarla a tus necesidades y evitar quemar el pelo.

•**Tamaño.** Si tu cabello es grueso o rizado, elige placas más anchas. Si es fino o corto, unas estrechas bastan.

•**Material.** La cerámica, la turmalina y el titanio distribuyen el calor de forma uniforme. Las dos primeras son ideales para cabello fino o dañado porque son más suaves. El titanio es mejor para cabello grueso o rebelde porque se calienta más rápido.

•**Tecnología.** La iónica emite iones negativos que eliminan la electricidad estática y el encrespamiento.

Por Lluïsa Sanmartín

TRUCO

Maquillaje de ojos resistente al sudor

Usa imprimación. Resulta un paso previo imprescindible si tu sombra de ojos es en polvo. ¿En qué consiste? En crear una capa suave que evite que el sebo presente de forma natural en los párpados altere la sombra. Para conseguirlo:

Basta con aplicar un poco de polvos compactos en los párpados antes de extender la sombra de ojos. Así no resultará tan pegajosa y se mantendrá durante horas. Evita poner mucha cantidad y aplícalos presionando, a toquecitos, nunca arrastrando.

MUY PRÁCTICO

Así se aplica el protector solar en formato barra

Es ideal para proteger ciertas áreas de la cara y del cuerpo que a menudo pasamos por alto, pero no se recomienda para todo el rostro pues tiene una textura grasa bastante oclusiva. Es perfecto para labios, contorno de ojos, cicatrices, la parte superior de las orejas y el dorso de las manos.

Para que sea eficaz, es necesario aplicar al menos cuatro pasadas de protector solar en barra sobre la misma zona. Presiona de forma suave pero firme para que el producto se derrita en la piel. Y difumina los bordes con ayuda de las yemas de los dedos tras la aplicación para extenderlo bien.

TRUCO

Para mantener la barra limpia, pasa un pañuelo por la superficie tras cada uso.

Mila Kunis (43)

CON LA MÁSCARA DE PESTAÑAS

El truco para abrir la mirada

Pon el cepillo en la base interior de la pestaña, pegado al párpado. Haz un movimiento de zigzag (de lado a lado) tres segundos antes de subir. Deposita el 80 % en la raíz simulando un delineado invisible.

Peina las pestañas hacia arriba y hacia afuera. Dirige las pestañas del centro rectas hacia arriba. Y las del extremo exterior hacia la sien (en diagonal) para estirar el ojo y darle forma almendrada.

Aplica dos capas. Pon una capa en un ojo y luego en el otro. Vuelve al primer ojo para dar la segunda capa de inmediato, sin que la primera se seque por completo para que no cree grumos.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA

MERY MAKE UP

Maquilladora y experta en belleza

Con el calor, seca antes de retocar

Si el maquillaje se desplaza con el sudor, presiona la zona a toquecitos con papel secante antes de retocar en lugar de añadir más producto: evitarás que se acumule y mantendrás la piel equilibrada.

Lava tu cabello sin resecarlo

Lava el cabello con suavidad y sin exceso de champú, ya que en verano solemos lavarlo más y el exceso de limpieza puede eliminar los aceites naturales protectores del cuero cabelludo.

Hidrata las cutículas a diario

En verano, el sol, el cloro y la sal deshidratan mucho más la zona y pueden hacer que las uñas crezcan más frágiles y con estrías. Nutre las cutículas cada día con una gota de aceite específico o crema hidratante.

Casa al día

SOLIDARIDAD

Transformar el patrimonio en un legado ambiental

Cada vez más personas deciden que su herencia o parte de ella sirva para proteger la naturaleza y hacen un testamento solidario. Una donación que se destina íntegramente a proyectos de conservación.

• **La ONG WWF** ofrece la información necesaria para incluir a la organización en el testamento sin que la parte de la herencia que se destine a la oenegé perjudique los derechos de los herederos legales. www.wwf.es/colabora/herencias_y_legados

LIMPIEZA

Prepara tu propio antigrasa natural

Coloca unas cáscaras de limón en un tarro de cristal y cúbrelas con vinagre blanco. Después, déjalas reposando durante una semana. Una vez pasado ese tiempo, cuela el líquido resultante y viértelo en una botella con pulverizador para poder usar esta solución limpiadora por toda la casa cada vez que la necesites.

CÓMO ELEGIRLO

Protector de colchón: una ayuda para dormir fresca en verano

Es un aliado para las calurosas noches de verano: no solo alarga la vida del colchón y lo protege frente al sudor o manchas, también ayuda a tener la cama más fresca gracias a sus fibras naturales.

Elígelo de tejido transpirable. De algodón, lyocell, bambú o mezclas técnicas que favorezcan la circulación del aire. Y también que sea impermeable.

Prioriza los lavables a máquina porque en verano se lavan más a menudo porque se suda más y se crean más manchas y cercos.

Apuesta por los colores neutros o muy claritos y acabados finos, especialmente si quieres que no se note bajo las sábanas.

Comprueba que se ajuste bien al colchón para que no se mueva ni forme arrugas incómodas.

CON PRODUCTOS NATURALES

Eliminar los enemigos del baño

Cal. Ataca sobre todo a griferías y mamparas. Puedes usar una mezcla a partes iguales de vinagre de limpieza y agua. Después, seca muy bien para que no quede ninguna marca.

Óxido. Aparece en accesorios metálicos o en bañeras de acero. Para eliminarlo, aplica una pasta realizada con bicarbonato de sodio y agua, y déjala actuar unas horas, frota con un cepillo viejo y luego aclara.

Humedad. Para eliminar las manchas de moho, frota con una mezcla de agua tibia, vinagre blanco y bicarbonato.

Olores. Uno de los focos del baño que desprende mal olor es el desagüe. Echa media taza de bicarbonato, cúbrela con un paño húmedo cinco minutos, retíralo y vierte luego agua caliente.

MUY EFICAZ

Así puedes alejar las palomas de tu balcón

Les gusta instalar su nido sobre todo en el alféizar de las ventanas, en los tejados o en los jardines. Para ahuyentarlas, primero asegúrate de que no hay restos de alimentos en la zona. Y después puedes:

• **Colocar pinchos** antipalomas en las barandillas o en el alféizar: son tiras de plástico o metal muy eficaces.

• **Colgar objetos reflectantes** como CD viejos, cintas brillantes... Crean destellos que molestan a las palomas y un movimiento con el viento que interpretan como un peligro o amenaza.

MÁS SOSTENIBLE

DECORA TU HOGAR CON FIBRAS NATURALES

Es la mejor forma de aportar frescura y combinan con cualquier estilo

CAROLINA GONZÁLEZ
Directora digital de El Mueble
www.elmueble.com

1. Muebles de ratán, bambú o mimbre, y detalles en cuerda o sisal. Dan un aire natural y ligero a cualquier estancia. Son perfectos para sillones auxiliares, cestas de almacenaje, cabeceros o lámparas de techo.

2. Estores de yute. Filtran la luz del sol de manera suave, creando una atmósfera cálida y relajante. Son ideales para vestir las ventanas aportando textura sin restar luminosidad al espacio.

3. Alfombras de coco y esparto, que son rústicas, muy resistentes y perfectas para exteriores (terrazas o porches); de yute, suave y agradable al tacto, recomendadas para zonas de poco paso como dormitorios; o de sisal, una fibra muy duradera que resulta excelente para zonas transitadas como el recibidor o el pasillo.

4. Cortinas y persianas de esparto. Un clásico del diseño mediterráneo. Tradicionalmente se mojaban con agua para que el aire entrara fresco a la casa. Este material, plenamente de tendencia, también aporta personalidad en pufs, alfombras o incluso originales cabeceros.

Es nuevo

CUPPER
INFUSIONES FRÍAS EN LATA PARA LOS TARDEOS DE VERANO

Cupper presenta su nueva gama premium de infusiones frías en lata, una alternativa saludable y sin alcohol para disfrutar de un tardeo consciente tras la jornada laboral. Elaboradas sin gas ni azúcares añadidos y con más de un 40% de zumo de frutas ecológicas. Con tres combinaciones exclusivas: Limón, Jengibre y Rooiboss; Limón, Lima y Menta, y Manzanilla, Melocotón y Naranja.
www.cupper-teas.es

LATTAFA
KHAMRAH WAHA

Es una fragancia unisex, profunda y adictiva, fresca y enérgica, con un corazón aromático mineral y una base amaderada y cítrica.

ABOCA
CUIDA EL HIGADO

Epakur Advanced es un complemento alimenticio que contribuye a mantener la salud del hígado gracias al extracto de alcachofa, útil también para la detoxificación. **www.aboca.com**

ISDIN: PROTEGE ROSTRO Y CUERPO DEL SOL

Con Body Lotion, el fotoprotector corporal que combina alta protección SPF 50 con hidratación intensa, y Fusion Water MAGIC, fotoprotector facial de uso diario. **www.isdin.com**

KUKA&CHIC
TRES NOVEDADES PARA LA MIRADA

Son dos lápices de ojos waterproof, en marrón y negro, y una máscara de pestañas negra, oftalmológicamente testada y apta para ojos sensibles y uso de lentillas.
www.kukachic.com

RIQUÍSIMAS Y MUY FÁCILES

Las sopas y cremas más fresquitas

Las que te proponemos son de lo más vistosas y te ayudarán a combatir el calor con muchísimo sabor

VICHYSSOISE CON MANZANA

4 · 50 min

- 600 g de patatas
- 2 manzanas rojas medianas
- 50 g de mantequilla, azúcar
- Pimienta blanca molida, sal
- Unas grosellas rojas
- 50 g de almendras fileteadas
- 100 g de foie micuit
- Pimienta negra en grano

Limpia los puerros y corta la parte blanca en rodajitas. Pela y corta las patatas en dados. Pela y trocea 1 manzana. Funde la mantequilla y sofríe el puerro 10 minutos. Incorpora los trozos de manzana y rehoga. **Agrega la patata** y vierte 1 litro de agua. Tapa y cocina 30 minutos. Escurre las verduras y reserva el agua. Tritura y añade de nuevo el agua hasta obtener la textura deseada. Salpimienta y reserva en la nevera. **Corta en rodajas** la otra manzana. Calienta 45 gramos de azúcar hasta obtener un caramelo y carameliza las rodajas. Dora las almendras sin grasa. Reparte la vichyssoise en cazuelitas y pon en el centro la manzana, grosellas y almendras. Decora con foie en lascas y pimienta.

GAZPACHO ANDALUZ CON PICADILLO Y PICATOSTES

4 · 25 min

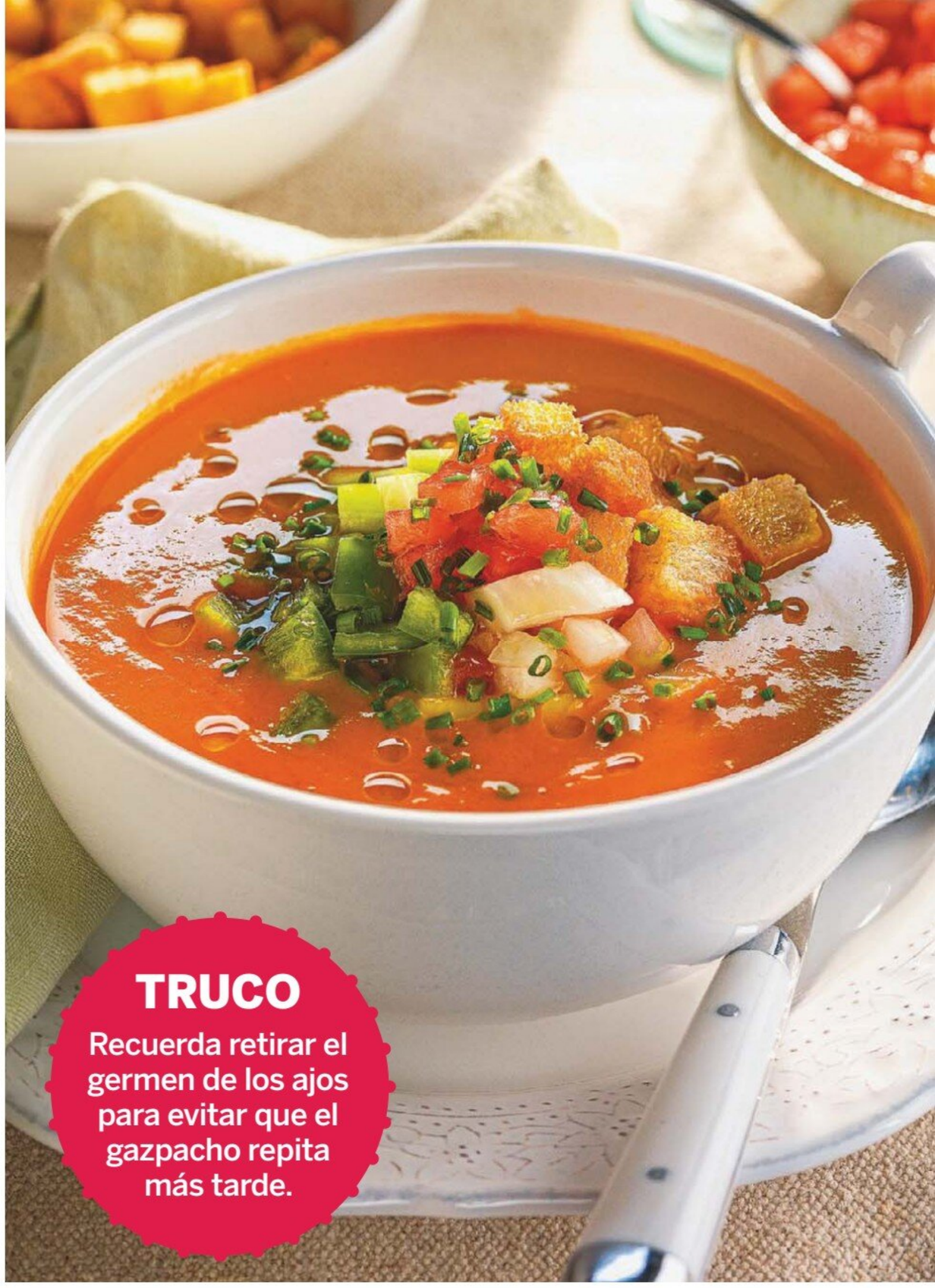
- 1 kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde italiano
- 1 pepino, 1 cebolla tierna
- 2 dientes de ajo, sal
- 50 g de pan duro
- Picatostes de pan
- 30 ml de vinagre de Jerez
- 100 ml de aceite de oliva

Pon el pan duro en remojo de agua fría para ablandarlo. Pela los dientes de ajo. Pela la cebolla tierna y trocea. Lava los tomates, seca y trocea.

Pela y pica el pepino. Limpia el pimiento, lava y trocea. Reserva un poco de cada una de las hortalizas para servir luego como guarnición. Si es necesario, pícalas un poco más para que no queden trozos demasiado grandes.

Junta las hortalizas en un bol amplio y añade el pan remojado y escurrido, el aceite de oliva, el vinagre y sal. Tritura todo muy fino con ayuda de una batidora potente y ve añadiendo agua mineral, poco a poco, hasta que consigas que el gazpacho tenga la textura deseada.

Pasa el gazpacho por un colador fino para eliminar pielecillas y semillas. Presiona con el dorso de un cazo para que pase la mayor cantidad de líquido posible. Ponlo después a enfriar en la nevera y sírvelo junto con la guarnición de hortalizas picadas y con los picatostes.



TRUCO

Recuerda retirar el germen de los ajos para evitar que el gazpacho repita más tarde.

CREMA FRÍA DE PIMIENTO CON CRUDITÉS

4 · 40 min + reposo

- 2 pimientos rojos
- 2 cebolletas, 1 penca de apio
- 4 tomates maduros, sal
- 2 rebanadas de pan seco
- Unos tallos de cebollino
- 1 zanahoria grande, aceite

Precalienta el horno a 220°. Lava los pimientos, ponlos en una fuente refractaria y ásalos durante 15 minutos. Dales la vuelta y prosigue la cocción 15 minutos. Sácalos, ponlos en un plato, tápalos y reserva.

Limpia las cebolletas, lávalas y trocea una de ellas, sin la parte verde. Pela los tomates, pártelos por la mitad y quita las pepitas. Cuando los pimientos estén fríos, pélalos y quítales las semillas. Coloca los tomates y la cebolleta en el vaso de la batidora.

Añade el pan previamente troceado, los pimientos y el jugo que hayan soltado. Agrega dos cucharadas de aceite y una pizca de sal. Riega con un vaso de agua helada y tritura hasta que quede una crema homogénea. Reserva dentro de la nevera.

Lava la penca de apio y retira el extremo y los filamentos fibrosos con un cuchillo. Raspa y lava la zanahoria. Corta la penca de apio, la zanahoria y el resto de las cebolletas en bastoncitos finos de unos 6 centímetros. Reparte la crema en vasitos, decóralos con las crudités y sirve.

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO CON HUEVO DURO

4 · 45 min

- 2 calabacines
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 4 tazas de caldo de verduras
- 4 huevos
- Germinados de brócoli y rabanito
- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta

Lava y corta en trozos los calabacines y también los puerros. Pica luego la cebolla, tras haberla pelado. Hierve los huevos durante 8 minutos. Enfríalos bajo el chorro de agua fría, pélalos y córtalos en mitades o cuartos. Reserva para más tarde.

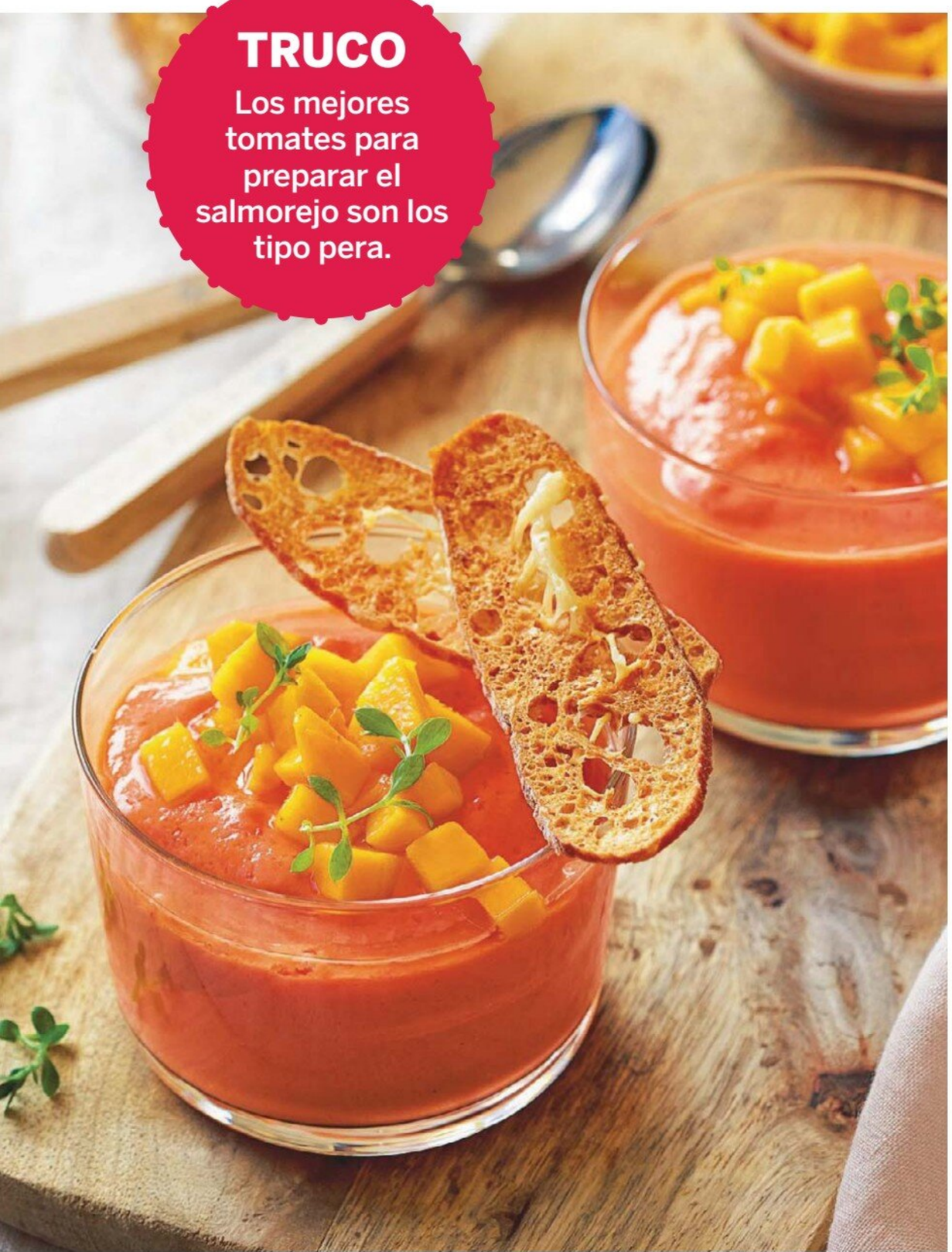
Calienta el aceite de oliva virgen extra en una cazuela y cocina la cebolla con una pizca de sal. Cuando esté ligeramente dorada, añade los puerros, luego los calabacines, y salpimienta.

Remueve y añade el caldo de verduras. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina durante 20 minutos, hasta que compruebes que las verduras están ya tiernas.

Tritura con la batidora hasta que la crema tenga la textura deseada y sirve en platos hondos con un huevo cocido en el centro de cada plato. Decora con germinados de brócoli y rabanito.

TRUCO

Los mejores tomates para preparar el salmorejo son los tipo pera.



SALMOREJO CON PICADA DE MANGO

8 · 30 min

- 1,5 kg de tomates
- 1 diente de ajo
- 1 mango
- 1 barra de pan del día anterior
- 50 g de queso emmental rallado
- Vinagre, hierbas al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta al gusto
- Sal ahumada

Lava los tomates y trocéalos, ponlos en el vaso de la batidora junto con el ajo pelado y habiéndole retirado el germen, un tercio de la barra de pan, 60 ml de aceite y sal y vinagre al gusto. Tritura hasta lograr una crema.

Pasa la crema por un colador cuando ya la veas homogénea, para conseguir de esa forma una textura todavía más fina. Resérvala dentro de la la nevera. A continuación, precalienta el horno a 180°.

Corta en rebanadas finas el resto del pan, ponlas en la placa del horno forrada con papel sulfurizado y espolvoréalas con el queso emmental. Hornéalas 5 minutos, hasta que el queso se funda. Sácalas y déjalas enfriarse.

Pela el mango, desecha el hueso y pica la pulpa. Viérte el salmorejo en vasitos, espolvoréalo con pimienta si te gusta y con un poco de sal ahumada. Sírvelo con el mango y las tostadas, y decorado con unas hierbas.

DE ZANAHORIA Y MANGO CON BROCHETA DE LANGOSTINOS

4 · 40 min

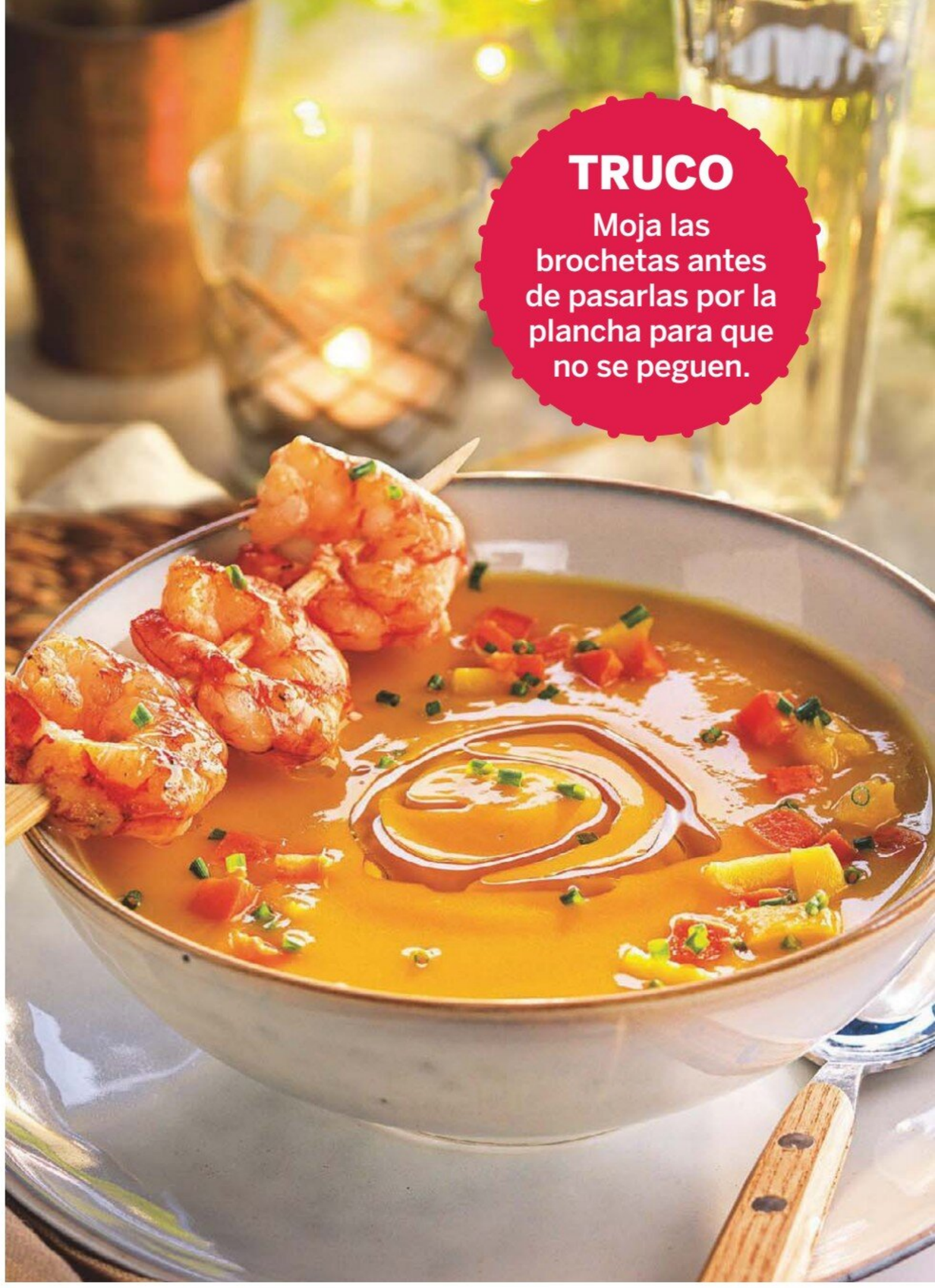
- 1 kg de zanahorias
- 2 mangos maduros
- 1 penca de apio
- 12 langostinos
- Unos tallos de cebollino
- Aceite de oliva, sal
- Pimienta blanca molida

Raspa y lava las zanahorias; reserva una y trocea las demás. Pela los dos mangos y retírales el hueso; reserva medio y trocea el resto. Limpia la penca de apio eliminando las hebras, lava y trocea. Pasa el apio a una cazuela, con la zanahoria, cubre con agua y cuece hasta que las verduras estén tiernas.

Corta el mango y la zanahoria reservados en cubitos para decorar la sopa al final, y déjalos en la nevera. Pela los langostinos e insértalos en brochetas, de 3 en 3. Ásalos en la plancha caliente untada con aceite y salpimienta.

Escurre las hortalizas cuando se templen y reserva su agua. Luego tritura, junto con el mango troceado, mientras vas añadiendo agua hasta que la sopa tenga la textura deseada. Salpimienta y reserva en la nevera.

Reparte la sopa fría en cuencos y añade los dados de zanahoria y mango reservados. Decora con el cebollino, lavado y picado, y un hilo de aceite, y coloca encima las brochetas de langostino.



SOPA FRÍA DE CALABACÍN CON MELÓN Y JAMÓN

4 · 45 min

- 4 calabacines
- 1 cebolla, ½ melón
- ½ barra de pan
- 8 lonchas de jamón serrano
- Unos tallos de cebollino
- Aceite de oliva
- Pimienta negra, sal

Lava y trocea los calabacines. Pela y corta la cebolla en juliana. Pon al fuego una cazuela con un fondo de aceite, rehoga la cebolla y el calabacín 5 minutos y sazona.

Cubre las verduras con agua, prosigue la cocción 20 minutos y retira del fuego. Pela el melón, elimina las semillas y córtalo en dados.

Reserva algunos dados para decorar la crema y añade los demás a la cazuela. Salpimienta y tritura todo hasta que obtengas una crema homogénea. Espera a que se temple y déjala enfriar en la nevera.

Precalienta el horno a 180°. Corta el pan en rebanadas y hornéalas 10 minutos. Forra la placa con papel vegetal, extiende encima las lonchas de jamón y hornéalas 10 minutos, hasta que estén crujientes.

Pica la mitad de las lonchas de jamón crujiente. Lava y pica el cebollino. Reparte la crema en 4 cuencos y coloca encima los dados de melón reservados y las lonchas de jamón enteras. Espolvorea la crema con el jamón y el cebollino picados, y sirve con las tostas.

Cocina fácil

SOPA FRÍA DE HORTALIZAS Y MELOCOTÓN

4 · 25 min

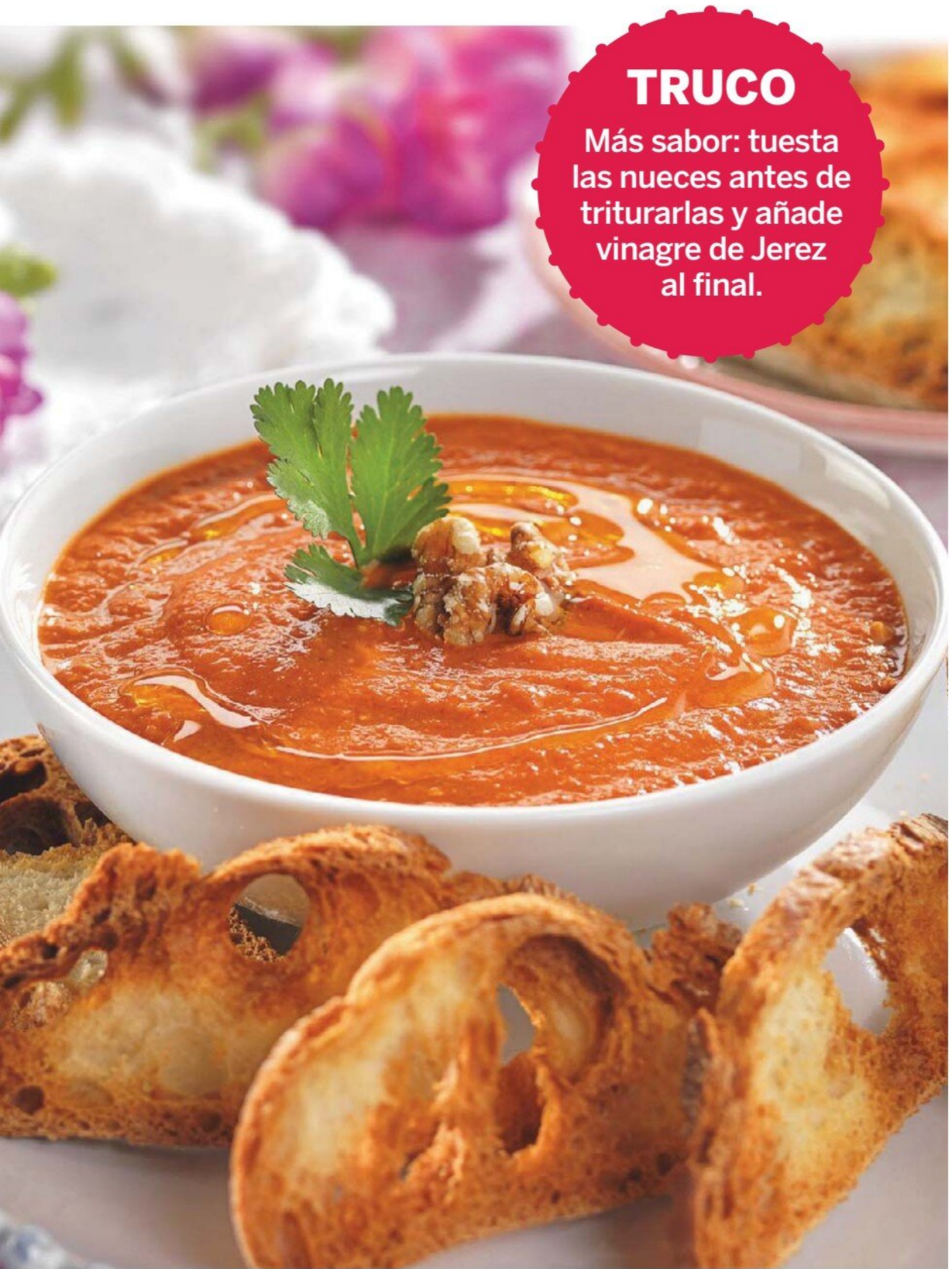
- 2 melocotones
- 500 g de tomates rojos
- 1 pimiento verde italiano
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 25 ml de vinagre de manzana
- Unas hojitas de albahaca fresca
- Sal al gusto
- 50 ml de aceite de oliva

Pela los melocotones, deshuésalos y corta la pulpa en daditos de tamaño similar. Pela los tomates y trocéalos, eliminado las semillas. Pela y pica la cebolla. Pela también los dientes de ajo, elimina el germen central y pícalos.

Limpia el pimiento eliminando las semillas y los filamentos internos. Lávalo y córtalo en daditos pequeños. Reserva parte de los ingredientes anteriores para decorar y servir de guarnición y pon el resto en el vaso de la batidora.

Tritura todo con la batidora mientras vas añadiendo el aceite. Sazona y agrega el vinagre y agua al gusto, hasta que veas que has obtenido la textura, más ligera o más densa, que prefieras. Remueve.

Reparte la sopa en vasitos si la vas a servir como aperitivo o en platos hondos si va a ser un primero. Agrega los dados de vegetales reservados y decorada con la albahaca lavada y bien seca con papel absorbente de cocina.



TRUCO

Más sabor: tuesta las nueces antes de triturarlas y añade vinagre de Jerez al final.

CREMA FRÍA DE PIMIENTOS Y NUECES

4 · 35 min

- 4 pimientos rojos
- 2 dientes de ajo
- 30 g de nueces peladas
- 100 g de pan
- ½ limón
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de comino molido
- Unas hojas de cilantro
- Sal al gusto
- Pimienta

Lava los pimientos y los ajos y ásalos después, en el horno precalentado a 200º, durante 15 minutos. Déjalos enfriar, pela ambos y retira el tallo, las semillas y la parte blanca de los primeros. Lava el cilantro.

Exprime el limón y dispón el zumo, tras haberlo colado, en el vaso de la batidora. Añade los pimientos, los ajos, el aceite de oliva, la cucharadita de comino, sal y pimienta. Reserva unas nueces para decorar el plato al final de la preparación y agrega el resto.

Tritura hasta obtener una crema homogénea y resérvala dentro del frigorífico. Corta el pan en rebanadas y tuéstalas en el horno durante 5 minutos.

Sirve la crema bien fría, decorada con las nueces reservadas picadas y también con las hojas de cilantro, así como acompañada de las tostadas. También resultará deliciosa si la acompañas con bastoncitos de verduras: zanahorias, apio, endibias…

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

LASAÑA FRÍA DE ENSALADA

DORADA EN ESCABECHE

RAGÚ DE TERNERA AL VINO TINTO

BROCHETAS MULTICOLOR

DORADA EN ESCABECHE

4 40 min

- 4 doradas en filetes
- 6 zanahorias, sal, aceite
- 1 manojo de espárragos verdes finos, laurel
- 3 dientes de ajo, tomillo
- 150 ml de vino blanco
- 200 ml de vinagre suave
- Pimienta en grano
- Pimentón dulce ahumado

Calienta el vino hasta reducir a la mitad. Pela y corta las zanahorias en 2 o 3 trozos. Limpia los espárragos verdes, retirándoles el extremo leñoso. Lava y seca.
Cubre de aceite en una sartén las hortalizas, el laurel, una ramita de tomillo, 10 granos de pimienta y los ajos enteros y sin pelar. Calienta sin hervir 15 minutos. Agrega vino y vinagre, cuece 1 minuto más, espolvorea con pimentón y aparta del fuego.
Corta los filetes en 2 trozos iguales, salpimienta y cocina en una plancha bien caliente untada con aceite 1 minuto por lado.
Pon el pescado en una bandeja, cubre con el escabeche preparado y hornea 2 minutos a 180°. Reparte en 4 platos y sirve con las verduras y regado con escabeche.

LASAÑA FRÍA DE ENSALADA

4 35 min

- 12 placas de lasaña
- 3 tomates maduros
- 2 aguacates, 1 cebolleta
- 150 g de atún en aceite de oliva, 8 huevos de codorniz
- Unas hojas de lechuga romana en juliana
- 30 g de aceitunas negras deshuesadas, ½ pepino
- 8 huevos de codorniz
- Tomates cereza para decorar, 1 limón, aceite

Cuece las placas de lasaña. Hierve los huevos 5 minutos y pélalos. Lava el pepino y haz tiras finas. Desmenuza el atún escurrido. Lava, pela y corta los tomates a tacos. Trocea los aguacates. Pela y pica fina la cebolleta.
Escurre las placas y extiéndelas sobre un paño. Mezcla atún, tomate, aguacate, cebolleta y lechuga. Tritura las aceitunas con 3 cucharadas de aceite de oliva. Aliña luego la ensalada con sal, gotas de zumo de limón y aceite de aceitunas.
Monta las lasañas alternando láminas de pasta y capas de ensalada. Acaba con pasta y aliña con aceite de oliva. Decora con láminas de pepino, huevos y tomates cereza.

BROCHETAS MULTICOLOR

4 20 min

- 125 g de sandía
- 125 g de melón
- 1 melocotón de viña
- 1 manzana granny smith
- ½ papaya, 1 kiwi
- 1 pitahaya roja
- 12 frambuesas
- 1 yogur desnatado
- 2 cdas. de miel
- Menta fresca

Pela la sandía, el melón, el melocotón, la manzana, la papaya, la pitahaya y el kiwi, retira las semillas y los huesos, y córtalas en láminas de ½ cm de grosor. Después, corta cada lámina de fruta en cuadrados de 2 x 2 cm. Tienen que quedar cuadrados del mismo tamaño.
Pica la menta finamente y mézclala con el yogur y la miel, removiendo hasta que esté homogéneo.
Apila los cuadrados de fruta alternando los colores hasta formar 12 columnas, pon una frambuesa en lo alto de cada una de ellas y atraviesa toda la fruta con palitos de brocheta para sostenerlas.
Sirve tres brochetas por ración, acompañadas con la salsita de yogur.

RAGÚ DE TERNERA AL VINO TINTO

4 40 min

- 600 g de ternera para guisar en trozos
- 2 cebollas moradas
- 2 zanahorias, 3 huevos
- 1 remolacha envasada
- 2 vasos de vino tinto
- 1 vaso de caldo, aceite
- 1 lámina de hojaldre, sal
- 1 manojo de espárragos verdes, harina, pimienta

Salpimienta, enharina y dora la carne. Pela las cebollas y trocéalas. Raspa las zanahorias y córtalas en rodajas. Escurre la remolacha y pártela igual. Agrega las verduras a la carne y rehoga unos minutos. Riega con el vino y el caldo, y cuece en olla exprés 20 minutos.
Estira el hojaldre y parte 8 porciones iguales. Pincha, pincela con huevo batido y hornea 12 minutos a 200°.
Limpia los espárragos, trocéalos, escáldalos en agua salada 3 minutos, saltéalos y añade el resto de los huevos. Cuece, removiendo, hasta que se cuajen y salpimienta.
Retira la carne y tritura la verdura con el jugo (pásala por el chino). Sirve el ragú con la salsa y los bocadillos de hojaldre rellenos con el revuelto.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

2 · 1h 20 min

- 1 berenjena
- 250 g de tomates cereza
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 ramas de romero
- Sal al gusto
- Albahaca fresca
- Perejil

Berenjena con tomatitos

Me encanta servirla como entrante en verano

1. **Haz una hendidura** a la berenjena y pon dentro dos rodajas de ajo. Pínchala con un tenedor en varios puntos.

2. **Corta los tomates** por la mitad y sálalos. Añádeles también ajo laminado, un chorrito de aceite y romero.

3. **Hornea las berenjenas** y los tomates a la vez, 1 hora a 150°. Tritura la carne de las berenjenas con sal y perejil.

4. **Extiende el puré** en el plato de servir y dispón encima los tomatitos. Riega con su aceite y decora con albahaca.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Para que no quede aguada.** Una vez saques la carne de la berenjena, déjala reposar sobre un colador 15 minutos, presionando, para que suelte toda su agua.
- **Si te gusta el contraste de texturas.** Puedes añadir piñones tostados, almendras laminadas o bien pistachos picados por encima justo antes de llevar el plato a la mesa.
- **Con queso.** También puedes añadir lascas de parmesano.

LECTURAS

Nº 3 882 - 19 de agosto de 2026

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

LECTURAS PRÁCTICA
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, David Silva, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIAS DE DIRECCIÓN Àngels Ortega, Sandra Domènech
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS
CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Alvarez
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS
PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DIAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL BERTA CASTELLET

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

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

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2026

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

Pasatiempos

Autodefinido

Atuendo de soñadores / Jerez seco, pero suave
El profeta más paciente / Canto soporífero
Descosido en la piel de toro
Una forma de ser / Charlatán de boca grande
Antecesor del mail / De araña o de juicio
Felino en zapatillas / Estudio de los cromosomas
Ejecutora en complicidad / Puede andar suelto
Escollo en la carrera / Propio de la abadía
Tan valiente como el Capitán Trueno / Admirador
Muy ilustre, excelsa / Dueño y señor
Jarro de boca ancha / Maulla como la Farrow
Palabra prohibida / Nota afirmativa
La madre de Rigoberta / Artículo en Los Ángeles
Cavidad estomacal del rumiante / Cero
Rito avocálico / Manjar de dioses
Imagen informática / Categoría militar
Ardiente como el fuego
Ganso en la mesa de juego
Ira descontrolada / Rojiza por los pelos
Mellizas de Elche / Manga indulgente
Centro comercial / Mañoso, apañado
Salida de emergencia / Gran vía circulatoria
Rectal / Perro de gran tamaño y fuerza
La séptima griega / Ligaba los cabos
Una estrella, un planeta, e incluso un asteriode
Cenefa en la foto académica
Elemento que malogra el robo / ChatGPT
El arco más colorido / Centímetro cúbico
Dos de tres / De longitud, de altura o de cama
Consonantes de élite / Por los pelos
Propina impuesta
Muy común en la cocina / Funda de arma blanca
Artilugio del diablo / Vocales de la junta
Blanco, a banda o en paella / Actuar
Principios activos / En medio del caos
Entra en razón / Dedicarse a la contemplación
La luz del amanecer / Estímulo para bestias
Quiero a mi señor / Vestido típico en Calcuta
Brazo de águila / Cuatro vasos de agua
Él es Javier... / Atender los ruegos
Ni esta ni aquella
Anillo olímpico / Principio de Arquímedes
El elemento más volátil / Entrañas de la vaca
Rueda de feria / Colofón de la empresa
Fortuna del jugador / Fin del mundo
La mejor espada / Un poco de flúor
Falta total de acierto
Signo numérico

Pasatiempos

SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

Hemos escondido en el interior de esta sopa de letras el nombre de 15 prendas de abrigo, esos atuendos que nos protegen de las frías temperaturas que se alcanzan en invierno.

- Abrigo
- Anorak
- Bleiser
- Cardigan
- Chamanto
- Chaqueta
- Gabán
- Gabardina
- Mantón
- Paletoque
- Poncho
- Sarape
- Tabardo
- Trenca
- Túnica

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

Por Olissip

WORKDOKUS

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

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

Pista: Aumento moderado de la temperatura.

I	U		T				O	P
		O	P					
E					O	I	T	
			C		U		L	T
L	E		O		P			
	T	A	I					O
					C	P		
P	I				E		A	C

Pista: Árbol de madera ideal para la construcción.

Por Olissip

Pasatiempos

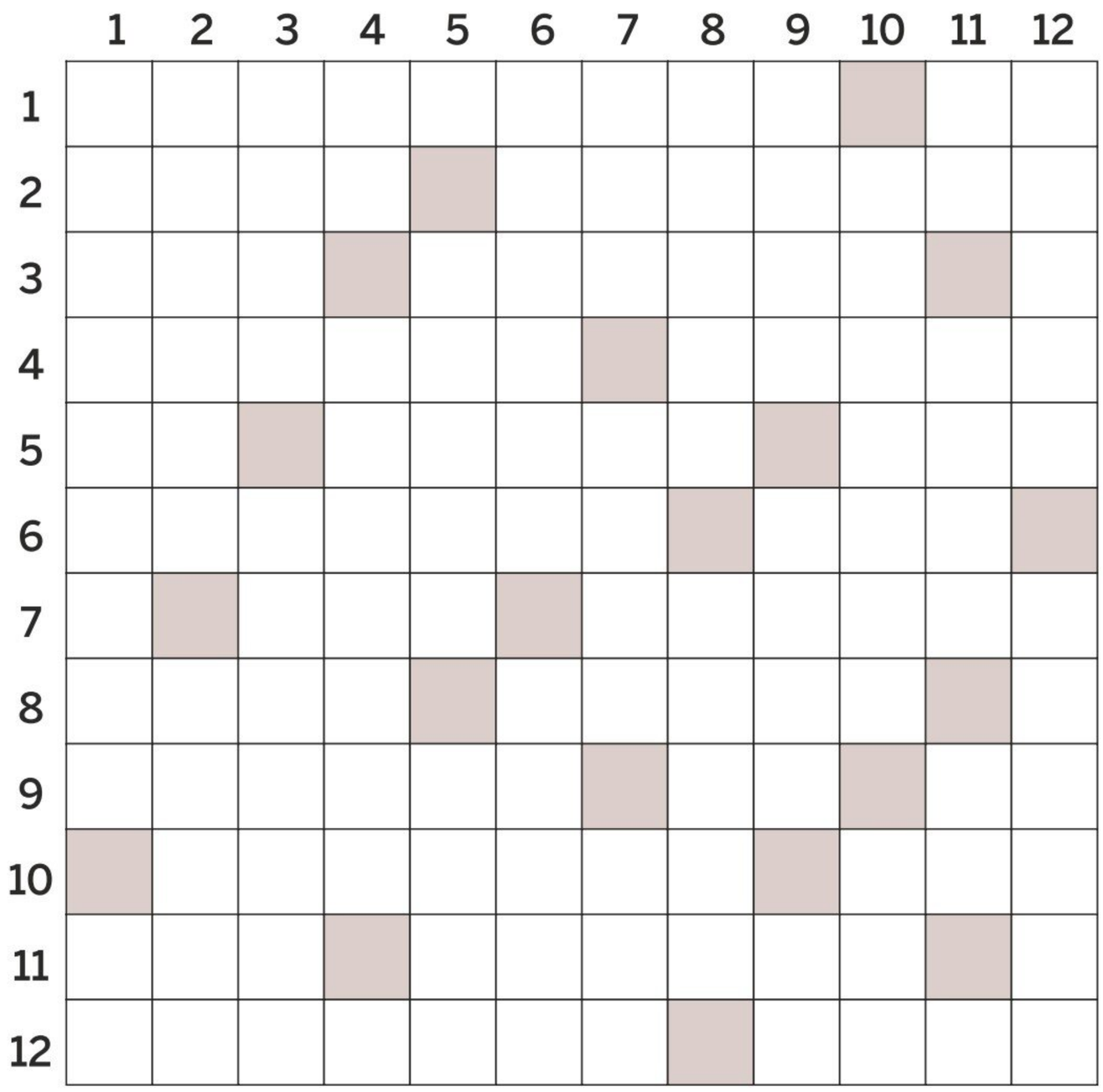
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Actitud que no sabe cambiar las adversidades. La carta número uno. 2. Ceñirse a una cosa. Juguete que va rotando. 3. Recipiente para el ponche. Dejar estampada la rúbrica. Al este del edén. 4. Su símbolo nos espanta. Cultivo y labor del campo. 5. Estribillo de Massiel. Planta de flores reunidas en panoja. Cargar a medias. 6. Causar perjuicios y daños. Interjección ruidosa. 7. Es muy plural. El centro del canal. Brillar con luz trémula. 8. De café o del retrete. Parece un cerdo; es un árbol. Está en el mar. 9. Poner límites. Interjección que excita. Dos de la bomba. 10. Sociedad que nadie conoce. Sabe pluralizar. 11. Gran período de la evolución. Conocerán el suelo de golpe. Es muy vibrante. 12. Procederá de una manera determinada. El preso la tiene muy cerca.

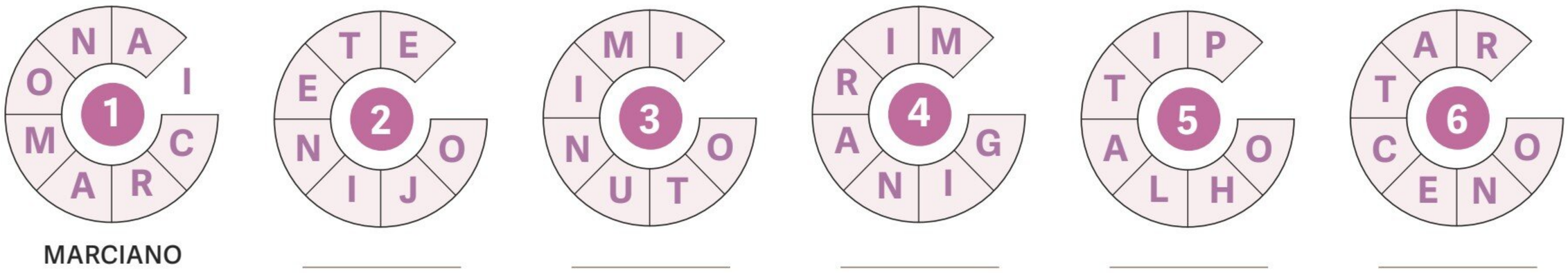
Verticales

1. Escritor de relatos animales en verso. Empiezan una época. 2. Atascar, obstruir. Vaya parásito está hecho. 3. Corta el árbol por su pie. Discurrir ordenando las ideas. 4. Dos por la cara. Nacido en un barco durante la navegación. Té. 5. Conductor novel. Burla que con arte se hace de alguien. Grupa de las caballerías. 6. Tonto, corto de entendimiento. Nutrir al pequeñín. 7. El busto de la sirena. Tiene fama de tozuda. Orina por mi culpa. 8. Comprobar que mamá es la leche. Inventar algo nuevo. 9. La cola está al revés. Llamador de timbre o interruptor de luz. Firmes ahora. 10. La respuesta de los dioses. Nene sin principios. 11. Fuente de alimentación. La reina del ajedrez. Interjección que espanta la caza. La bailonga. 12. Dar la nota. Mujer de relaciones muy carnales.



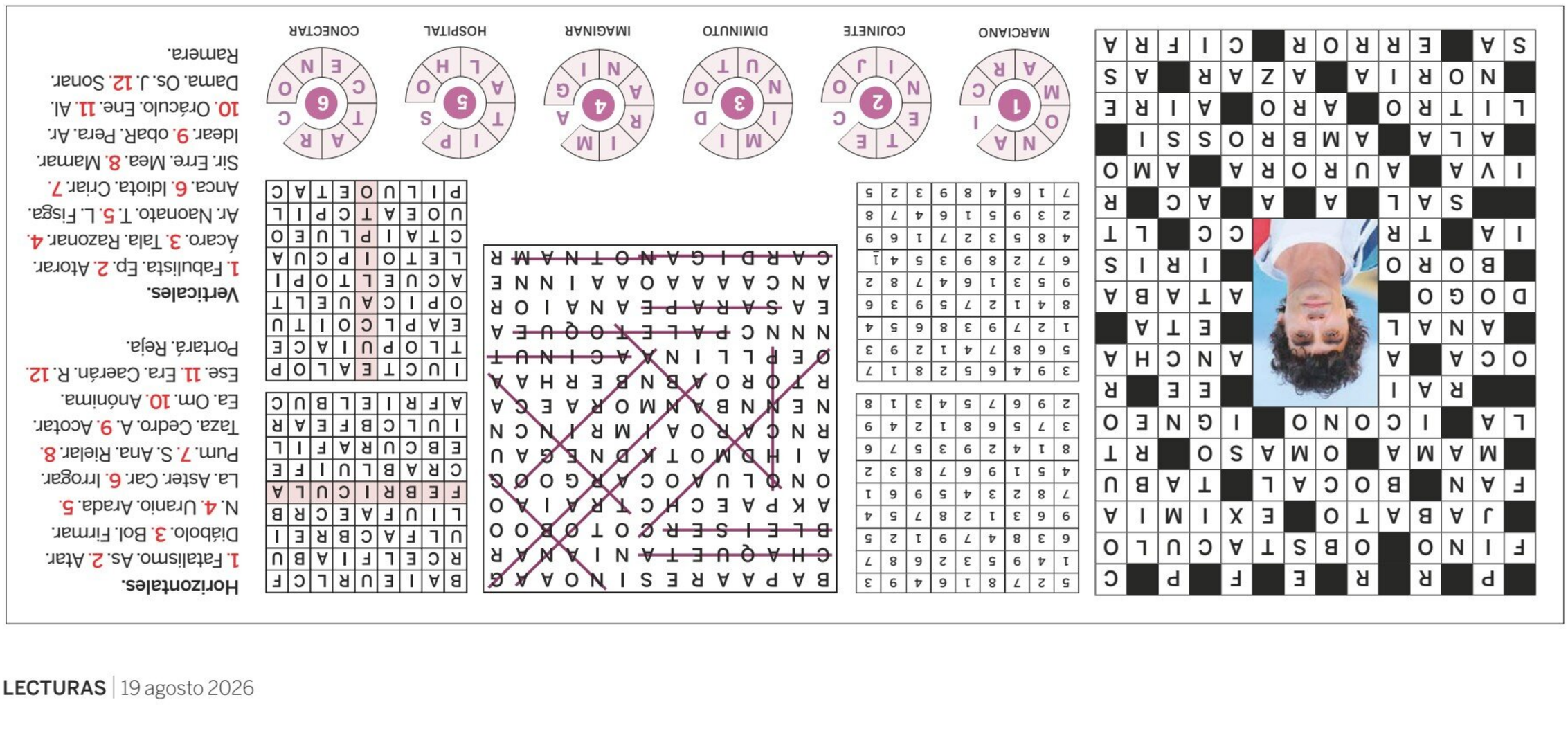
PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO

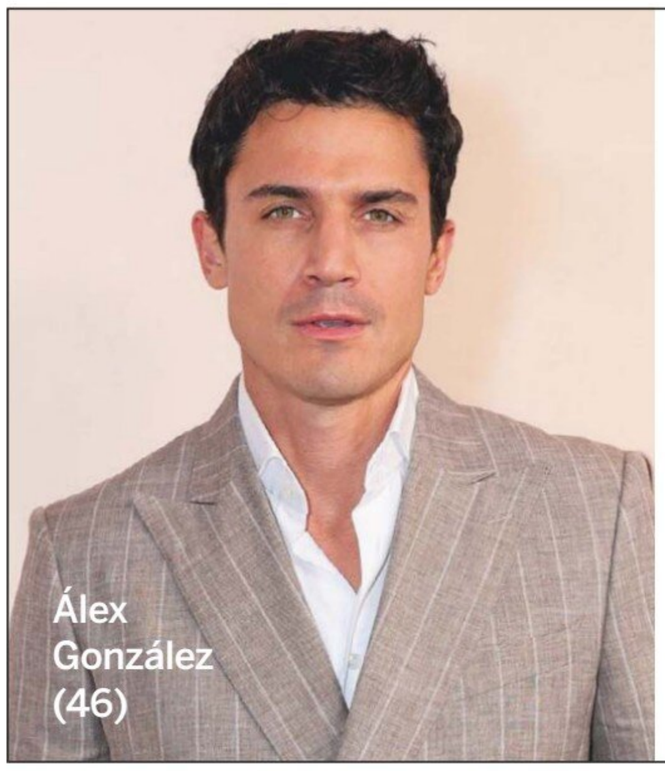
SOLUCIONES



Horizontales.
1. Fatalismo. As. 2. Atar. Diábolo. 3. Bol. Firmar. N. 4. Uranio. Arada. 5. La. Aster. Car. 6. Irrogar. Pum. 7. S. Ana. Rielar. 8. Tazа. Cedro. A. 9. Acotar. Ea. Om. 10. Anónima. Ese. 11. Era. Caerán. R. 12. Portará. Reja.

Verticales.
1. Fabulista. Ep. 2. Atorar. Ácaro. 3. Tala. Razonar. 4. Ar. Naonato. T. 5. L. Fisga. Anca. 6. Idiota. Criar. 7. Sir. Errе. Mea. 8. Mamar. Idear. 9. obaR. Pera. Ar. 10. Oráculo. Ene. 11. Al. Dama. Os. J. 12. Sonar. Ramera.

Horóscopo


Álex González (46)

LEO

23 julio-22 agosto

Tu luz interior se reflejará a lo largo de esta semana en todo lo que hagas o emprendas. El aspecto más beneficiado por la conjunción astral reinante en estos momento será el económico. **Te surgirán algunas buenas oportunidades para incrementar tus ahorros.** No obstante, si estás de vacaciones, no caigas en el error de despilfarrar, procura ser un poco más austera y acabarás alegrándote.

ARIES

21 marzo-19 abril

La Luna Nueva coincidente con el eclipse total de Sol implicará cambios profundos a muchos niveles y tú no escaparás a este influjo. Confía en las leyes del Universo y adáptate cuanto antes. **Tu magnetismo estará potenciado,** llevarás de calle a quien quieras. No permitas que tu ánimo decaiga.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Te esperan novedades muy positivas si sabes adaptarte a ciertos cambios que se producirán en tu entorno. No discutas con nadie y menos con un superior. Tu economía se va normalizando y **en el amor te espera una semana muy propicia para estrechar vínculos** y dar por fin un gran paso adelante.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Haber dejado en segundo plano las necesidades afectivas de tu pareja ahora podría pasarte factura. Puedes arreglar tal desaguisado, pero date prisa o el amor se te escapará de las manos. **Los astros propician esta semana las buenas elecciones profesionales y económicas.** Aprovecha dicha circunstancia.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Sigue ahora más que nunca los dictados de tu corazón. **Tu intuición estará muy agudizada y te llevará por el camino apropiado.** Si tenías dudas acerca de tu elección sentimental, se disiparán por completo y podrás empezar a trazar planes de futuro con la persona que ahora comparte la vida contigo.

VIRGO

23 agosto-22 sept

La impactante combinación astral de esta semana protegerá tus intereses y alentará los proyectos que tienes en mente. También **el amor se verá potenciado y experimentarás gran romanticismo.** Controla que no te pueda la nostalgia, que también podrían propiciar los astros, y tu semana será redonda.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Relájate y descansa, solamente así te sobrepondrás al bache físico propiciado por los astros. Si estás disfrutando de tus vacaciones, procura mantener tu mente en blanco, alejada de cualquier problema. Céntrate en los aspectos positivos que te rodean, que son bastantes, y **pon algo más de chispa en tu relación.**

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Tu desconfianza hacia todo y todos los que te rodean se verá ahora acentuada por el influjo astral reinante. La coincidencia de la Luna Nueva con el eclipse total de Sol incrementará tus temores. Será solo tu percepción. **No tomes decisiones, corres el riesgo de equivocarte,** sobre todo en el amor.

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Algunos imprevistos pueden alterar tu buen ánimo habitual. Si los afrontas con mal humor, los problemas se acrecentarán. No te resignes y mueve ficha, solo así podrás contrarrestar la energía negativa que reinará. En realidad, **esta puede ser una semana de nuevos comienzos,** pero no te impacientes.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Recibirás un potente impulso astral para poner en marcha un proyecto que tienes en mente. Tómate tiempo para prepararlo, solo tendrá éxito si está bien organizado. En el amor, ahora te será más fácil sanar las heridas. Conocerás a alguien que es el polo opuesto de quien te causó daño.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Entras en un ciclo próspero, aunque en estos días pensarás que es todo lo contrario. Si estás de vacaciones, permítete algunos caprichos que te habías vetado para ahorrar. **Llegará a tu vida sentimental una nueva ilusión,** te llenará de dicha, aunque quizá esta semana no alcances a comprenderlo.

PISCIS

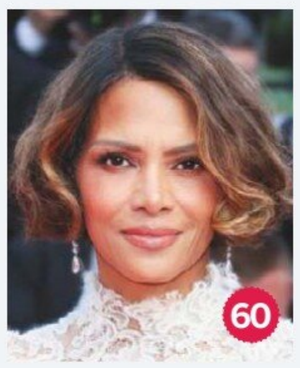
20 febrero-20 marzo

La conjunción astral reinante quizá te provoque una crisis existencial. Desearás lo que no tienes y no tendrás en cuenta nada de lo que está a tu alcance. Te esperan **días propicios a los cambios,** aprovéchalos para tomar decisiones de futuro. Brillarás, pero no esperes aplausos, disfrútalo íntimamente.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS

46
ESTRELLA MORENTE

54
BEN AFFLECK


60
HALLE BERRY

68
MADONNA

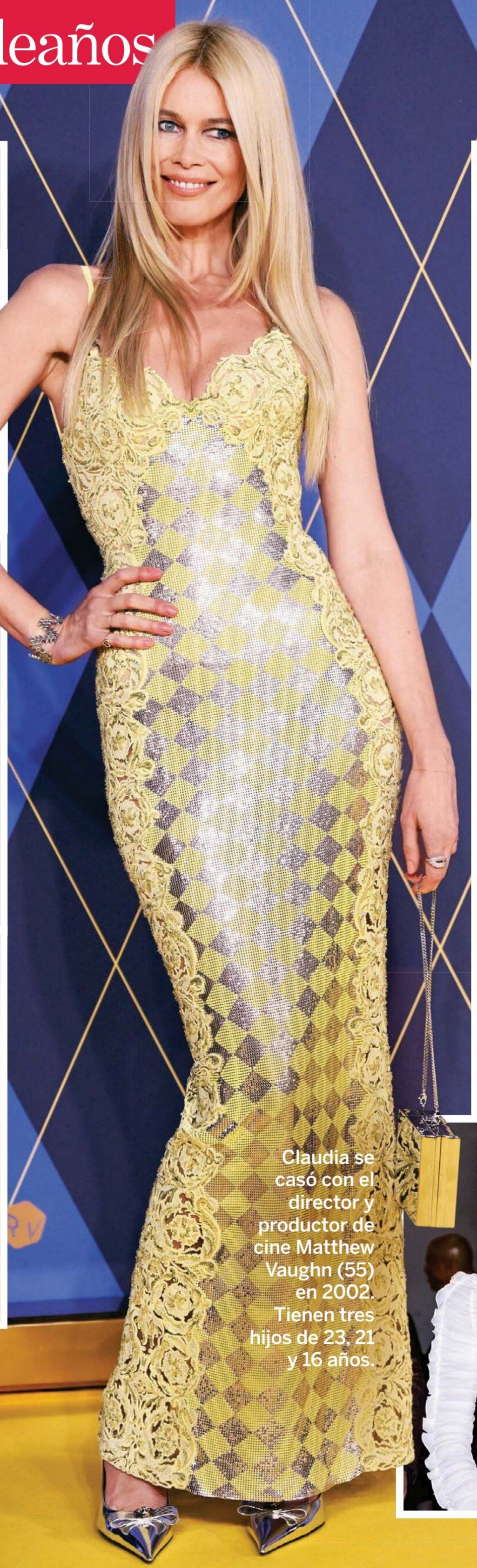
34
CARA DELEVINGNE

Feliz cumpleaños

4 años

9 años

19 años



Su vida cambió para siempre a los 17, cuando un cazatalentos la descubrió bailando en una discoteca

CLAUDIA SCHIFFER

Cumple 56 retirada en la campiña inglesa

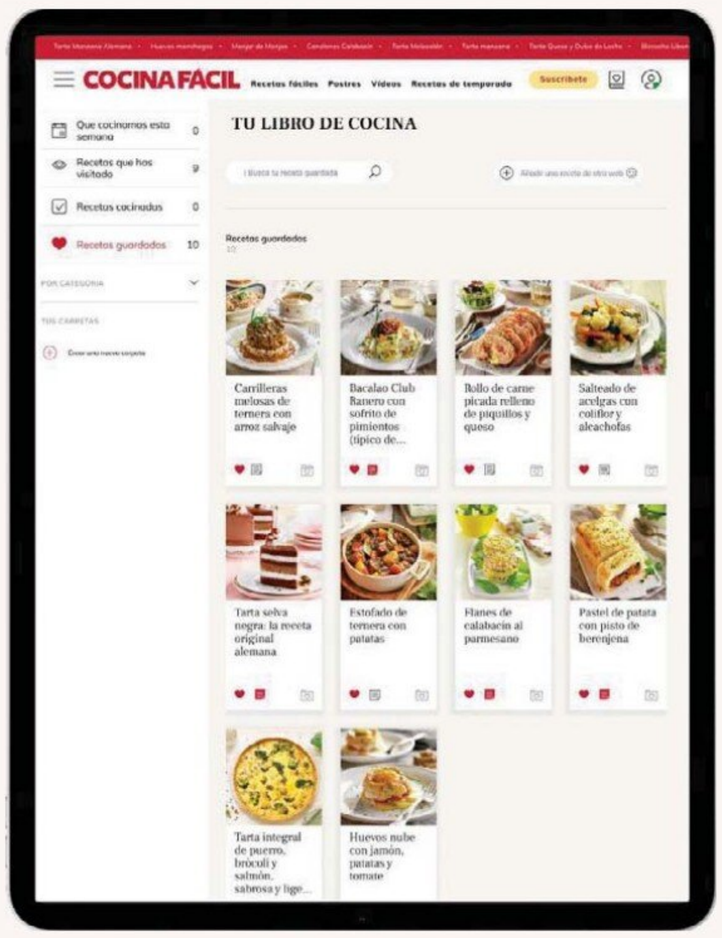
A los 17 años, la vida de Claudia Schiffer dio un vuelco para siempre. Aquella joven, nacida el 25 de agosto de 1970 en la localidad alemana de Rheinberg, cambió el sueño de seguir los pasos de su padre en la abogacía para convertirse en una estrella internacional. Mientras bailaba en una discoteca de Düsseldorf, su belleza no pasó inadvertida para el cazatalentos que catapultó su carrera como una de las grandes supermodelos de los 90, musa de Chanel y rostro de mil y un anuncios. Cuatro décadas después de su metéorico ascenso, Claudia vive un momento dulce en el terreno personal, retirada del modelaje desde 2009. Lleva 24 años casada con el director y productor de cine británico Matthew Vaughn, con quien tiene tres hijos y reside en una mansión histórica del condado de Suffolk, en el corazón de la campiña inglesa.

Claudia se casó con el director y productor de cine Matthew Vaughn (55) en 2002. Tienen tres hijos de 23, 21 y 16 años.

NOVEDAD

COCINA FÁCIL

Suscríbete a la aplicación de cocina mas práctica y completa por solo 1 euro al mes.



✓ **Lee la revista en tu tablet o en tu móvil**

✓ **Guarda y organiza tus recetas favoritas, crea listas de compra y mucho más!**

✓ **Accede a contendidos exclusivos en la web**

Si te gusta cocinar, te lo ponemos fácil solo por 1 euro al mes!

Suscríbete en
cocinafacil.com/oferta*

PLACER ARTESANO

LECHE, NATA, AZÚCAR, YEMA DE HUEVO Y VAINILLA.

EN SERIO. MUY BIEN.

Dia

Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes accesar a nustro GRUPO GENERAL en TELEGRAM a través del Grupo de paso donde debes esperar lugar

@PurgatorioJarochos
https://t.me/purgatoriojarochos

O puedes realizar un Donativo y pasar directo a los Grupos Privados. Info en https://jarochos.org o mánda mensaje directo en Telegram a @deusgog

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.