

PODER JUDICIAL DESESTIMA RECURSO DE PEDRO CASTILLO QUE BUSCABA ARCHIVAR DENUNCIA

TENDRÁ QUE AFRONTAR DENUNCIA POR TRAICIÓN A LA PATRIA



PASOS PARA SACAR O RENOVAR UNA VISA A EE.UU

Desde el 16 de mayo, se instituyó una cola virtual, sin una entrevista previa.



Andrés Hurtado no se quedó atrás con burlas y dice "Soy peor que Jazmín Pinedo con Teleprónter"

CHIBOLÍN HACE TRIZAS A LA 'CHINITA



RICA EN VITAMINA Y MINERALES PROTEGE TU SALUD AL MÁXIMO

8 PODEROSAS RAZONES PARA COMER COLIFLOR



● Según estudios su consumo te protege contra el cáncer, cuida el corazón, el cerebro, limpia el cuerpo y mucho más.

Utensilios nuevos y prácticos que te harán la vida mucho más fácil y sostenible



12 IDEAS PARA REUTILIZAR LAS BOTELLAS DE PLÁSTICO



Así lo dio a conocer el presidente Pedro Castillo
GOBIERNO ALISTA CENSO NACIONAL

PBO RADIO 91.9 FM
 PBO con Phillip Butters
 Lunes a Sábado 6am a 10am



@elchino_pe

diarioelchino.pe



www.elchino.pe

TRAS SU DENUNCIA LA OSCE EXIGIÓ EL FIN DEL USO DE LAS VIOLACIONES, TORTURAS, TRÁFICO Y EXPLOTACIÓN SEXUAL

Tropas rusas usan la violencia sexual como táctica de guerra

La Organización para la Seguridad y la Cooperación en Europa (OSCE) ha exigido hoy el fin del uso de las violaciones y otros delitos sexuales en la guerra de Ucrania, a los que califica de "táctica de guerra", y ha pedido a Rusia el fin de las hostilidades.

“Estoy consternada por los continuos informes de violencia sexual contra mujeres y niñas, incluyendo violaciones, torturas, tráfico y explotación sexual, que se producen en Ucrania y otras zonas en conflictos”, señaló en un comunicado Helga Maria Schmid, secretaria general de la OSCE.

En la nota, emitida con motivo de la celebración hoy del Día internacional para la eliminación de la violencia sexual en los conflictos, Schmid denunció que ese tipo de crímenes tienen también a niños y hombres como víctimas. “Esta violencia es completa-



mente aceptable y debe terminar”, exigió la diplomática alemana.

La responsable de la OSCE pidió a Rusia un “cese inmediato de las hostilidades” y reclamó una investigación independiente de las denuncias de violencia sexual.

“La violencia sexual es una amenaza real para la seguridad. Afecta a las víctimas, a sus familias y a sus sociedades. Tiene un impacto profundo y duradero, incluso en la capacidad de las comunidades para recuperarse cuando los combates han cesado”, denunció. Schmid reclamó más apoyo internacional a las víctimas de violencia sexual y colaboración con la sociedad civil para asegurar una respuesta humanitaria específica para las mujeres.

La OSCE es un organismo internacional con 57 países miembros, de América del Norte, Europa y Asia Central, con sede en Viena.

REGISTRO DEL HORROR

Ucrania activó un sitio web para denunciar los crímenes de guerra cometidos por soldados rusos desde el inicio de la invasión el pasado 24 de

febrero. “Este sitio contiene informaciones detalladas y verificadas sobre criminales de guerra rusos. Ucrania hará todo lo posible para hallar y castigar a todos”, informó Andriy Yermak, jefe del staff del presidente ucraniano Volodymyr Zelensky, en un anuncio en Telegram.

Según la descripción del sitio, “el proyecto recoge las pruebas de crímenes de guerra en Ucrania y de aquellos que los han cometido. Las indagaciones apenas comenzaron y proseguirán hasta el hallazgo del último verdugo. Todos aquellos que están involucrados en crímenes contra el pueblo ucraniano estarán aquí



presentes”. La página también permite denunciar nuevos crímenes de guerra.

El sitio incluye fotos de los rusos acusados de crímenes, acompañadas de datos como documentos de identidad, el nivel de educación y la fecha y lugar de nacimiento. Se trata de una herramienta que recuerda al Most-wanted Iraqis, el mazo de naipes de poker que idearon los militares estadounidenses para ayudar a las tropas a identificar a los jefes del régimen de Saddam Hussein durante la invasión a Irak en 2003.

El general ruso Alexander

Dvornikov se encuentra entre los destacados en este “Libro de los verdugos del pueblo ucraniano” por las acciones “contra la población civil en Mariupol”.

Según la fiscal general ucraniana, Iryna Venediktova, se han identificado más de 15.000 presuntos crímenes de guerra en Ucrania desde el 24 de febrero. “Si hablamos de pruebas, hablamos de 15.000 casos en los que cada caso específico tendrá evidencias específicas. Si hablamos del asesinato de civiles, tenemos testigos, balas, armas. También hablamos de violaciones: los militares rusos han cometido crímenes sexuales en territorio ucraniano, han violado a mujeres, niños,

hombres, ancianas”, resumió. También enumeró los presuntos saqueos y torturas, crímenes de los que también tiene material incriminatorio “enorme, masivo”, así como una veintena de casos sobre traslado forzoso, incluido de niños, “lo que en el código penal ucraniano es parte de la calificación de crimen de genocidio”.

Los crímenes de guerra y lesa humanidad que se puedan estar perpetrando en Ucrania están siendo investigados por diferentes organismos y países europeos, incluido un equipo conjunto de investigación coordinado desde La Haya por la agencia europea Eurojust y con participación de la fiscalía de la Corte Penal Internacional.



elChino
El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

Calle Piedra Redonda
Mz- D 10 lote 50
Los Cedros de Villa - Chorrillos

Contenido elaborado por:
EDITORIAL BERTONE S.A.C

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN
DEL DIARIO NO SE HACEN
RESPONSABLES POR LOS
ARTÍCULOS FIRMADOS



Hombre muere atropellado en pleno Día del padre

Lamentable. Durante la madrugada del domingo, un hombre murió tras ser atropellado en inmediaciones de la Asociación Cristo Rey, distrito de La Yarada – Los Palos en la ciudad de Tacna. La víctima fue identificada como Mauro Yucra

Vilca de 50 años de edad y dejó en la orfandad a tres menores en pleno Día del Padre.

La esposa del fallecido, reveló que Mauro Yucra había salido con un vecino la noche anterior (sábado). Se presume que estaba retornando a su vivienda y en ese

trayecto fue impactado por un vehículo que se dio a la fuga. El cadáver del hombre fue hallado cerca de su domicilio.

Cabe precisar que el paradero del culpable del accidente, es desconocido, ante ello, la esposa de la víctima pidió a las

personas que hayan visto algo, facilitar la información que ayude a dar con el responsable. La cuñada del occiso también se pronunció al respecto y pidió por favor a las autoridades, encontrar al culpable de este atropello.

LA FISCAL DE CRIMEN ORGANIZADO PIDIÓ 18 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA PARA LOS IMPLICADOS

14 involucrados en el asesinato de Atico tienen antecedentes

Las investigaciones sobre el conflicto minero que dejó el saldo de 14 muertos, 5 heridos y 3 desaparecidos en los cerros de Atico, provincia arequipeña de Caravelí, el pasado 2 de junio sigue dejando nuevas revelaciones. El día que lo detuvieron, Albert Vilcapuma Aragón (alias Quaker) explicó a la Policía y la Fiscalía que era estibador (cargador).



Sin embargo, esto no calza con el perfil que algunos de los detenidos ayudan a armar sobre él. Es más, la dueña de la minera Intigold, Rossana Calmet Guazzotti, envió un escrito al Ministerio Público señalando que “Quaker” y otros habrían laborado en su campamento brindando los servicios de previsión de riesgos y pérdidas, hasta junio del 2021. Según las investigaciones, “Quaker” sería fundamental

en el brazo armado de Intigold Mining SA, en su intento por desalojar a punta de balazos a los mineros artesanales de Calpa Renace, ubicado en los cerros del distrito de Atico (Caravelí - Arequipa),

La Fiscalía señala que este hombre, acatando las órdenes de la dueña de la minera, reclutó a sicarios y exmarinos del norte de Lima para la matanza. Hombres que, de acuerdo a sus antecedentes, serían rankeados delincuentes. Sin embargo, las versiones que estos dieron a la Policía y el Ministerio Público, sobre sus ocupaciones distan mucho de ello.

Varios están sentenciados, investigados o denunciados por malos tratos, robo agravado, secuestro, tráfico de drogas etc. De acuerdo al expediente, los



detenidos no aceptaron ser vigilantes o que mataran a pedido. Ellos adujeron ser mototaxistas, pescadores, albañiles, un reparador de celulares y estibadores. Ese historial lo tienen Richard Bernal Robles, Jean Carlos Picon Albino, Melquiades Flores Catura, Carlos Leonardo Lucano, Juan Manchego Maeda, Max Sánchez Quispe, Christian López Díaz, César Ruiz Ponce, Andy Bravo Trujillo, Miguel Montes De la Cruz, Pedro Flores Neira, Juan Gabriel Tejada Alonzo y Clifor Mejía Laveriano. Por la matanza ocurrida, la fiscal de Crimen Organizado, María Cabana Ocsa pidió 18 meses de prisión preventiva para los 31 implicados por los delitos de sicariato, tentativa de sicariato, uso ilegal de armas y tenencia ilegal de armas.

PNP descubre 30 kg de droga dentro de un camión en El Agustino



El conductor de un camión de carga fue detenido por efectivos de la policía luego de que descubrieran 30 kilogramos de clorhidrato de cocaína en la cabina, bajo el camarote, mientras se desplazaba por el distrito de El

Agustino. El conductor identificado como Tuanama Santolalla de 35 años, señaló que desconocía que transportaba esa mercadería.

Adujo que lo habían contratado para transportar madera que se encontraba en la parte posterior

del camión. Asimismo dijo que ese no era su vehículo y que solo le habían entregado las llaves. Esta mercadería salió desde Pucallpa y tenía como destino Arequipa, en ese lugar le iba a entregar la mercadería y el camión a una persona.

Choque en la Panamericana Norte deja dos muertos

El impacto entre un furgón y una cisterna de gas, ocurrido a la altura del kilómetro 367 de la carretera Panamericana Norte, jurisdicción de la provincia ancashina de Casma, dejó dos personas fallecidas. El fatal accidente tuvo lugar en el sector conocido como “El Altibal”, a solo cinco minutos de Casma.

El furgón impactó por alcance contra la cisterna y murió en el acto el conductor del primer vehículo, identificado como Jhony Romaní Contreras (27). Se informó que el copiloto de esta unidad fue conducido hasta el hospital de apoyo de Casma, donde también falleció.

Hasta el lugar llegaron peritos de la Policía de Tránsito y los representantes del Ministerio Público, quienes dispusieron el inicio de las diligencias para esclarecer este hecho trágico. Como parte de los actos de investigación se procedió a tomar la declaración del conductor de la cisterna de gas en la comisaría del sector.



PNP captura a dos sujetos que desmantelaban mototaxis

Efectivos de la Policía Nacional del Perú (PNP) capturaron en un inmueble del distrito de Villa María del Triunfo, a dos hombres quienes integrarían una presunta banda de delincuentes dedicada a desmantelar mototaxis.

Se trata de Aldo Manuel Sobrino Guzmán, alias ‘Mañuco’, y José Luis Pinedo Inga, alias ‘Ojitos’. Estas personas

fueron detenidas cuando desmantelaban uno de estos vehículos menores en una vivienda del jirón Heraldos Negros de dicha jurisdicción.

Al respecto, el mayor PNP, Henry Calderón, de la Comisaría de Nueva Esperanza, indicó que el primero tiene antecedentes por diversos delitos, mientras que el otro detenido no cuenta con denuncias.





Y todavía le causa gracia

El ministro del Interior, Dimitri Senmache, reiteró que desconoce el paradero del exministro del interior Juan Silva que continúa prófugo de la justicia luego de que el Poder Judicial ordenara su ubicación y captura el pasado 12 de junio. “Si lo supiera [el paradero de Silva], ya lo hubiera detenido”, señaló Senmache.

Asimismo, el ministro se refirió a la moción de censura en su contra que se encuentra en la etapa de recolección de firmas en el Parlamento.

“Todos los días amaneco y quiero trabajar por mi país, quiero trabajar por mi Policía Nacional. Dependerá de quienes tienen el poder para censurarme tomen esa decisión. Yo, en todo caso, sigo trabajando por mi país”, refirió el titular del Interior.

Estas declaraciones a la prensa las dio en Ica donde llegó para presidir la primera Juramentación de Juntas Vecinales promovidas por el Frente Policial de dicha región.

PODER JUDICIAL DESESTIMA RECURSO DE PEDRO CASTILLO QUE BUSCABA ARCHIVAR DENUNCIA

Tendrá que afrontar denuncia por traición a la patria

El Poder Judicial rechazó el pedido que presentó el abogado del presidente Pedro Castillo para archivar la denuncia en su contra por el presunto delito de traición a la patria.

A través de un expediente, la Corte Superior de Justicia de Lima, declaró improcedente la demanda de Hábeas Corpus presentada por el letrado Eduardo Pachas, contra la subcomisión de Acusa-

ciones constitucionales del Congreso por un supuesto atentado “contra la libertad individual en conexión debido al proceso y tutela procesal efectiva”.

De esta manera, tras revisar los presuntos agravios presentados por la defensa de Castillo, la Primera Sala Constitucional de Lima no admitió la solicitud en favor del presidente, quien tiene una denuncia constitucional en su contra por el presunto delito de traición a la patria. El PJ señala entre sus funda-

mentos que la Subcomisión de Acusaciones actúa “en el marco de las funciones de control político establecidos en la Constitución”.

Asimismo, señala que en la denuncia constitucional contra Castillo Terrones “no existiría ninguna amenaza cierta e inminente de infracción de los derechos constitucionales al debido proceso, al principio de legalidad, ni el derecho a defensa conexo con el derecho a la libertad individual”.

¿QUÉ DIJO?

Hace unos meses en una entrevista a CNN Pedro Castillo habló de la posibilidad de dar una salida al mar a Bolivia en su gobierno. Esto, “si los peruanos están de acuerdo” porque “yo me debo al pueblo, jamás haría cosas que el pueblo no quiera”, anotó. Posteriormente y ante las críticas lamentó tales expresiones. “Me expresé mal, pido disculpas a nuestro pueblo. Quiero nuevamente decirle que nada haré en mi gobierno sin consultar al pueblo”.



San Marcos le dice 'no' a Vladimir Cerrón

A través de un oficio, el director de la Unidad de Postgrado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), informó que se anuló el ingreso de Vladimir Cerrón al programa de doctorado en economía 2022-1.

Según alegó la institución, existió un “error administrativo”, sin embargo, el líder de Perú Libre dijo que esta suspensión obedecería a “razones políticas”.

“Universidad de San Marcos anula ingreso a toda una promoción de doctorado en Economía, solo por excluirme por razones políticas, después de ingresar en el primer lugar, y en el acto más bajo sacaron al director de la escuela”, criticó en Twitter. Como se recuerda, Cerrón Rojas ocupó el primer puesto para ingresar al programa de doctorado en economía, tras obtener un puntaje final de 82.55.

La Mesa Directiva no es para los amigos

El congresista José Cueto de la bancada de Renovación Popular, sostuvo que la elección de la próxima Mesa Directiva del Parlamento no es algo que debería ser tomado como una alternancia concensuada por las bancadas del Congreso.

“Hoy, a puertas de elegir una mesa directiva, decir ya ok, el 2023 vamos a entrar nosotros. Esto no es una distribución de amigos. Conforme pasa el tiempo, las bancadas tendrán que reunirse y evaluar”, señaló en RPP.

En ese sentido, precisó que su bancada no ha participado en ningún acuerdo para alternar



la Mesa Directiva.

Por otro lado, Cueto se manifestó en contra de una eventual reelección de María del Carmen Alva como Presidenta del Congreso pues “debería haber cambios”. Además consideró que hay grupos políticos que no deberían

integrar la próxima Mesa Directiva.

“Todos hemos visto lo que está pasando, sobre todo en los últimos meses, algunas agrupaciones políticas, en mi opinión muy personal, no deberían ni siquiera tentar estar en la Mesa Directiva”, sostuvo.

Piden sancionar a responsables de muertes de Inti y Bryan

El secretario adjunto de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos, Miguel Jugo, se manifestó acerca de la aprobación del informe de Alejandro Cavero, que recomienda archivar la denuncia en contra del expresidente de la República, Manuel Merino, y los exministros de Estado que ejercieron durante su gestión, que fue interpuesta por la exfiscal de la Nación, Zoraida Avalos.

Asimismo, indicó que “el Congreso de la República pone trabas para la investigación y sanción de los responsables” de la muerte de Inti



Sotelo y Bryan Pintado, y de causar lesiones graves y leves a las personas que protestaron en contra del Gobierno de Merino De Lama.

En esa línea, consideró que las autoridades deberán acudir al Sistema Interamericana de Derechos Humanos para que se revoque la decisión de la

Subcomisión de Acusaciones Constitucionales del Congreso de respaldar el informe de Cavero y para que el Ministerio Público continúe con las investigaciones en contra de los ex altos funcionarios públicos.

DESDE EL 16 DE MAYO, SE INSTITUYÓ UNA COLA VIRTUAL PARA PERSONAS QUE SOLICITAN VISA, SIN UNA ENTREVISTA PREVIA.

Pasos para sacar o renovar una visa a EE.UU

La visa a los Estados Unidos es un documento de gran interés para muchos peruanos porque otorga permisos específicos para ingresar a dicho país, ya sea por tránsito hacia otros destinos o para realizar turismo, negocios o estudios en su territorio. Sigue estos pasos para obtenerla por primera vez o iniciar el trámite de renovación.

Antes de realizar el trámite ante la Embajada de los Estados Unidos, conozca los tipos de visa que usted puede solicitar:

Las visas B1/B2 son documentos para visitantes con entradas múltiples como, por ejemplo, turismo, negocios o tratamientos médicos. Tienen una validez de 5 a 10 años.

Las visas C1/D son otorgadas a tripulantes de líneas aéreas internacionales y extranjeros que requieran de esta operación y servicio.

La visa F-1 permite entrar a los Estados Unidos en calidad de estudiante a tiempo completo de un instituto, universidad, seminario, conservatorio, escuela secundaria (superior) académica, u otra institución o un programa de capacitación lingüística.

En cuanto a la visa H-2A, ésta permite a los trabajadores agrícolas ingresar a los Estados Unidos con el propósito de llenar puestos de empleos temporales en la agricultura. En tanto, la visa J-1 es para los visitantes de intercambio que participan en los programas para la promoción del intercambio cultural, especialmente en



formación empresarial, mientras que la M-1 es para estudios no académicos o vocacionales.

LLENADO DE FORMULARIO

Una vez que ya tiene definida el tipo de visa a solicitar, debe proceder al llenado de una extensa solicitud, cuyo llenado tarda aproximadamente 90 minutos. La solicitud puede encontrarla en dicho enlace.

La misma página de la Embajada tiene un link de preguntas frecuentes que puede ayudarlo a resolver algunas consultas relacionadas a documentos específicos que podría requerir durante el llenado de la solicitud. Una vez que concluya con el llenado de la solicitud, puede pasar a los siguientes pasos,



como programar su entrevista. Tenga en cuenta que, si bien otras personas pueden ayudarlo con el llenado de la solicitud de visa, es usted quien tiene que firmar electrónicamente el documento y enviar su propia solicitud. Para hacerlo de forma correcta debe darle clic al botón "Firmar la solicitud", o es posible que no se acepte su solicitud.

La propia página de la embajada sugiere tener paciencia durante el uso del formulario ya que el tiempo de descarga puede variar dependiendo de su velocidad de conexión a Internet.

La tarifa de solicitud de visa (MRV) se puede utilizar para programar una cita de entrevista en la Embajada de los Estados Unidos en Lima hasta el 30 de septiembre de 2022.



RENOVACIÓN DE VISAS

El año pasado, el Gobierno de los Estados Unidos autorizó que todas las visas de no inmigrante que hayan expirado en los últimos 4 años (48 meses) puedan ser renovadas sin necesidad de entrevista presencial ante el personal consular, informó la embajada de ese país en el Perú.

Los solicitantes que califiquen para renovar su visa sin necesidad de entrevista pueden completar los datos que se piden en el formulario DS-160, ingresando a este enlace.

Una vez que haya completado el formulario, debe imprimir y conservar la página del código de barras DS-160. (No necesitará imprimir la solicitud completa), pagar los derechos



de visa, y dejar su pasaporte (que debe tener una vigencia mínima de 6 meses), una foto y la documentación requerida en cualquiera de las direcciones indicadas en este link.

El procedimiento para la renovación de visa de no inmigrantes puede demorar entre 14 y 21 días útiles, y en caso de tratarse de un viaje urgente, debe solicitarse una cita contactando a Visa Appointment Service.

REQUISITOS

Para calificar, además, todos los siguientes enunciados deben ser verdaderos:

- Su visa actual fue emitida en la Embajada de Estados Unidos en Lima, Perú.
- Su última solicitud de visa fue aprobada.
- Usted es un ciudadano peruano o un ciudadano extranjero con residencia legal en el Perú.
- Su visa por renovar no fue reportada como pérdida o robada, ni fue revocada.
- Nunca ha sido arrestado o condenado por un delito, deportado de los Estados Unidos, denegado el ingreso a los Estados Unidos ni ha tenido problemas con Aduanas y Pro-

tección Fronteriza (CBP, por sus siglas en inglés) al tratar de ingresar a los Estados Unidos.

COLA VIRTUAL

La Embajada de los Estados Unidos en Lima informó en su página oficial que dentro de los cambios importantes en el proceso de renovación de visa sin entrevista (IW), a partir del 16 de mayo de 2022, se instituirá una cola virtual para personas que solicitan visa, pero que no se requerirá una entrevista previa. "El propósito de esta cola es garantizar el procesamiento oportuno de los casos de IW al proporcionar un tiempo de presentación de documentos específico para los solicitantes. Esto permitirá a los solicitantes mantener la posesión de su pasaporte y los documentos requeridos hasta que la Embajada solicite que se envíe el material de la solicitud a la Embajada", indicaron.

Agregarán que una vez todo esté listo para recibir su solicitud, el postulante recibirá un mensaje automático con instrucciones sobre cómo enviar sus documentos. No se aceptarán documentos presentados sin una solicitud de la embajada.

NUEVOS REQUISITOS FRENTE AL COVID-19

La embajada de los Estados Unidos en Lima informó que a partir del domingo 12 de junio de este año, el CDC ya no exigirá a los pasajeros que llegan en avión del extranjero a los Estados Unidos que presenten una prueba viral de detección del covid-19 con resultado negativo, ni documentación de recuperación del covid-19, antes de abordar su vuelo. Los requisitos de vacunación siguen vigentes.





Gobierno alista censo nacional

Durante la clausura del 16° Consejo de Ministros Descentralizado en Tacna, el presidente Pedro Castillo reveló que se alista un censo nacional debido a que se han identificado grupos poblacionales excluidos en las regiones del país. “Estamos en la obligación de transparentar, pues la falta de actualización de datos origina

que por más esfuerzos que hagan los sectores, los recursos no llegan a quienes deberían llegar”, manifestó. Asimismo mostró su preocupación por el incremento de la migración en el país. Por otro lado, señaló que el Gobierno debe terminar su mandato y rendirle cuentas al pueblo fuera de las rejas, deslindando de esta manera con los

cuestionamientos en su contra. “Hay que voltear la negra historia de la política peruana, en la que el gobierno acaba y el gobernante termina tras las rejas”, enfatizó el Mandatario al comentar su visita al Ministerio Público, en donde atendió todas las preguntas que el fiscal de la Nación creyó convenientes.



MML reconoce a comisarias ecoeficientes del Cercado

La Municipalidad de Lima y la Dirección de Educación y Ciudadanía Ambiental del Ministerio del Ambiente (Minam) reconocieron como comisarias ecoeficientes a las de Cotabambas, Turismo Lima Norte, Monserrate, Palomino, Conde de la Vega, Mirones Bajo y Petit Thouars. Esta distinción se otorga por contribuir a la gestión eficiente de los recursos y a la construcción de una ciudad sostenible. Asimismo, se premió a los niños y niñas ganadores del concurso ecocreativo “Elabora tu tacho para el reciclaje de papel” de las instituciones educativas circundantes a las comisarias. A la premiación también asistieron los comisarios, promotores comunitarios, padres de familia y directores de los colegios, quienes acompañaron a los menores.



5,465 talentos rendirán examen por la Beca Hijos de Docentes

Un total de 5,465 hijos e hijas de maestros de la Carrera Pública Magisterial rendirán el próximo domingo 26 de junio, a las 9 a. m., el Examen Nacional del Pronabec (ENP) del concurso Beca de Excelencia Académica para Hijos de Docentes 2022. Así lo reveló el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec) del Ministerio de Educación, asimismo, explicó que la evaluación determinará la preselección de los postulantes que pasarán a la etapa de selección y competirán por una de las 400 becas integrales de educación superior.

SOLICITARON A LA COMISIÓN DE SALUD DEL PARLAMENTO QUE PRIORICE DEBATE DEL PROYECTO

Proponen que decisión de donar órganos no pueda ser variada por familiares

La congresista de Avanza País, Norma Yarrow presentó un proyecto de ley que tiene por objeto establecer el marco normativo que incentive y precise el mecanismo para la donación de órganos y tejidos humanos de donantes para fines de trasplante.

Mediante esta iniciativa se pretende establecer que la voluntad expresada en vida por una persona que desea donar sus órganos sólo puede ser modificada por ella misma y no podrá ser revocada por sus deudos y/o familiares. “Si bien es cierto que actualmente, se faculta el consentimiento explícito de consignar la donación de órganos para trasplante, sin embargo, esta



decisión no es determinante para culminar el trámite administrativo de obtención del

documento de identidad, lo cual genera que aún existan personas que no especifican la

condición de donante de órganos”, explicó la parlamentaria. El proyecto además propone que

toda persona que exprese su voluntad de donar y esté registrado en su Documento Nacional de Identidad (DNI), será automáticamente pasible de ser receptor de órganos y/o tejidos.

La iniciativa de Yarrow también establece que la persona que decide donar sus órganos y tejidos, llenarán una declaración jurada que presentará al Reniec al momento de ser emitido su DNI, renovado por vencimiento, deterioro o actualización de datos. “Para este cometido, se propone modificar la Ley N° 28189, Ley General de Donación y Trasplante de Órganos y/o Tejidos Humanos”, agregó. La congresista de Avanza País solicitó a la Comisión de Salud del Parlamento que priorice este proyecto de ley para su debate a la brevedad.

Lima vivirá uno de los inviernos más fríos este 2022

Este martes 21 de junio iniciará oficialmente en Lima la época de invierno. Pese a ello, en los días previos ya se han venido registrando temperaturas muy bajas, en esa línea el Servicio Nacional

de Meteorología e Hidrología (Senamhi) advirtió que la situación podría agudizarse con la llegada de la nueva estación. Según explica la subdirectora de Predicción Climática de la citada entidad, Grinia

Ávalos, esto se debe a la presencia de La Niña costera, la cual se va a mantener hasta agosto o setiembre. Agrega que en un contexto normal la temperatura en la ciudad sería de 12 °C como mínimo

y 18 °C como máximo. El pronóstico actual es un grado o un grado y medio menor a este rango. No obstante, no se descarta que en algunos días se registren temperaturas por debajo de los 10 grados.



SE DEFINIÓ COMO PRINCESA INCA, DESCENDIENTE DEL INCA ATAHUALPA, SIENDO SU MADRE, LA ÚLTIMA CONEXIÓN DIRECTA A ESTE GOBERNANTE.

YMA SUMAC LA PERUANA QUE CONQUISTÓ HOLLYWOOD CON SU VOZ



Los registros que describen su presencia en el escenario asocian su voz a sonidos que podrían ser empleados para la autohipnosis. Lograba alcanzar registros que la diferencian del resto de artistas que aspiraban a ganar un nombre en la industria del entretenimiento de Hollywood. Más de un misterio se oculta en la biografía de la soprano Zoila Augusta Emperatriz Chávarri del Castillo, conocida bajo el seudónimo de Yma Sumac. Desde el inicio de su carrera se definía como una princesa inca porque su familia descendía de uno de los máximos líderes del imperio del antiguo Perú.

Su madre, doña Emilia Atahualpa, era la descendiente directa del Atahualpa, el último emperador del régimen incaico.

DE CAJAMARCA, CALLAO Y EL MUNDO

Nacida el 13 de septiembre de 1922. Para 2011, la PUCP realizó una publicación, por medio del blog la Biblioteca Marquense, en la que presentó un documento que reveló que su partida de nacimiento indicaba la Calle Cochrane, ubicada en el primer puerto



peruano, el Callao. Se hace mención a que tendría orígenes cajamarquinos, pero con esto se aclara el panorama. Se sabe que su familia y ella se mudaron a varias zonas del país; desde su ubicación en el distrito de Magdalena hasta llegar a Cajamarca. Quienes han aportado al registro de sus vivencias, indican que ella aprendía melodías gracias a los cánticos de las aves. La ciudad montañosa fue testigo de su descubrimiento como cantante. Cuando acudió a la casa de una amiga

se quedó sorprendida con una práctica de canto para un show folclórico en la que participaba Moisés Vivanco, quien tiempo más tarde se convertiría en su esposo y representante. Él la

hizo debutar con el Conjunto Folclórico Peruano por 1942. Pasaron menos de tres años para que ambos decidieran continuar su camino pero alejados de la agrupación. Es así como se marcó su nueva vida en Estados Unidos, viajando a Nueva York, en 1946. Este primer destino no los convenció del todo, por lo que rápidamente se mudaron a Los Ángeles. El viaje y los sacrificios valieron la pena porque obtuvieron el respaldo de Walter Rivers, un empresario de Capital Record que les ofreció su primer contrato para que lanzaran un primer disco tras quedar cautivado con la voz que surgía de la peruana. Su primer trabajo de estudio, lanzado en 1950, llevó

EL AMOR Y EL MARKETING

Podemos atrevernos a mencionar que Vivanco se convirtió en un pionero del marketing para gestionar artistas, aunque en su época no existía tal término como lo conocemos ahora. Él usó la historia de los antepasados de Yma Sumac para formar un perfil lo suficientemente atractivo para el mercado estadounidense y europeo. Su concepto era respaldado por nuestra compatriota, quien reforzaba la idea misteriosa al declararse princesa inca o manifestar que “nació hace dos mil años, pero aún se mantiene joven”.

Esta narrativa acompañó su carrera hasta sus últimos días y es que formó un personaje asociado a la extrañeza de su voz que nadie se atrevía a burlarse; todo lo contrario, se ganó el respeto y llevó en alto la cultura andina que estaba definiéndose desde la capital limeña hasta los límites fronterizos.

CONQUISTANDO LA CIUDAD DE LOS SUEÑOS

Teniendo un historial de presentaciones que la llevaron a visitar gran parte del mundo, las ofertas para que demostrara sus otros talentos no se hicieron esperar. Confiada en sus capacidades, Zoila Chávarri ubicó su nombre en la lista de los talentosos actores de Hollywood, formando parte del elenco para la película “El secreto de los Incas” de 1954, en la que compartió escenas con Charlton Heston y Robert Young. Le concedieron una estrella en el Paseo de la Fama, siendo la primera peruana en lograr este reconocimiento.

UNA PATRIA QUE NO LA SENTÍA SUYA

Cuando se encontraba descubriendo cómo explotar al máximo su voz, tuvo que elegir entre permanecer en el Perú, que la vio nacer, o seguir su camino en Estados Unidos donde miles de seguidores ansiaban por verla en vivo y ser testigos de su talento. Su decisión y primeras fusiones con los sonidos andinos -que fueron mezclados con bases musicales bailables, como el mambo, jazz o rock- causaron que los defensores del movimiento indigenista cuestionen sus extravagancias, además de criticar su forma de presentar la música que los representaba, la cual tuvo que acomodarse a los requerimientos del mercado internacional.

Alejandro Yori, crítico de canto lírico y amigo de la intérprete, contó que él encabezó una campaña para que las autoridades peruanas la reconocieran. En su discurso expuso que en su visita, registrada en 1955, fue recibida a pedradas en Cusco. Añadió que siempre se le trató mal y que exponerse a ese tipo de hechos la desanimaba a visitar el territorio nacional.

En el 2006, y pese a lo vivido en años anteriores, Yma Sumac pisó suelo peruano para recibir el Orden El Sol en grado de Comendador, un hecho que intentaba poner fin al desprecio que tuvo que enfrentar durante su carrera. Luego de esta conciliación pública, que le dibujó una sonrisa en el rostro, perdió la vida en una residencia de ancianos de Los Ángeles el 1 de noviembre de 2008. Tenía 86 años y no pudo mantener su salud a causa del cáncer de colon.



el nombre de “The voice of Xtabay”, inspirado en una leyenda maya sobre una mujer que aterra a los hombres con sus poderes: vendió más de un millón de copias.

Mega evento de techno en septiembre

Las máximas estrellas de la música techno llegarán a Lima para formar parte del primer mega evento "Recordando los 90", que se realizará en Lima Norte, el próximo 17 de septiembre. La espectacular banda "King África" y "Dj Dero", "Netzwerk" de Italia, "La Bouche de Alemania" y "20 Fingers" desde los Estados Unidos, son hasta el momento los artistas confirmados. Este primer mega evento de música techno se realizará en el local Fronteras Unidas, de Los Olivos, a partir de las 6:00 p.m. y los precios de pre-venta ya están disponibles en la página web de Teleticket desde S/

59 soles. Los fanáticos y seguidores de la música de los 90' revivirán las exitosas canciones "Salta", "El africano", "Hey vos", "Póntelo, Pónselo", entre otros de "King África". Mientras que de "La Bouche" presentarán sus temas "Bemy lover", "Sweet Dreams", "You won't forget", entre otros. El gran Patricio Suárez Vértiz, la banda G&S y Az Project, también estarán presentes, mientras que en la animación estará a cargo de Chicki Rock, Rocky Rodríguez, Lucho Porras, Luigi Tono, Dj Jaime y Michael Mora.



Rebeca Escribens llora el fallecimiento de su padre

La conductora de "América Espectáculos" está atravesando un difícil momento debido al sensible fallecimiento de su padre, quien se encontraba delicado de salud desde hace ya algunas semanas. Rebeca Escribens anunció la lamentable noticia a través de sus redes sociales. En su cuenta de Instagram compartió varias fotografías junto a su progenitor y un mensaje de despedida.

"Se fue, en su casa, su cama, tranquilo, durmiendo, sin dolor. Ya estás al lado de mi madre, la única mujer que te amo incondicionalmente. TE AMAMOS PAPÁ. Tus hijos, Rebeca, Cecilia y Marco Antonio", se lee en el texto. Recordemos que Rebeca se ausentó algunos días de la conducción del espacio de espectáculos, así como en una de las presentaciones de "Mujeres sin pito" por la salud de su padre.



Angelo Fukuy lanzará su segundo tema "Levanta tu copa"

El cantante de cumbia se convirtió en solista y en esta nueva etapa en su carrera musical, busca seguir cautivando a su público con "Levanta tu copa", temaailable que lanzará en todas sus redes sociales. El estreno del nuevo tema de Angelo Fukuy será el martes 21 de junio junto con un videoclip. "Me encuentro en la mejor etapa de mi carrera. Es un honor para mí, que me acompañe



"CHIBOLIN" SE MANIFESTÓ SOBRE LA POLÉMICA PELEA ENTRE LA "URRACA" Y LA "CHINA"

Magaly se sigue burlando de Jazmin



La bronca de Magaly Medina y Jazmin Pinedo sigue trayendo cola, esta vez el conductor Andrés Hurtado se burló de la ex chica reality. Este hecho fue aplaudido por la popular "Urraca".

Todo sucedió en la reciente edición del programa "Por que hoy es sábado con Andrés", el conductor se burló de Jazmin Pinedo. Esta vez, el presentador de televisión, confesó que le cuesta aprenderse los guiones en la actuación, haciendo referencia a Jazmin quien se puso en evidencia al haber recibido ayuda de su



producción para responderle a Magaly. "Soy corcho total, no me aprendo nada. Soy peor que Jazmin Pinedo con Teleprónter (risas)", dijo, comentario que fue bien tomado por la popular "Urraca", quien compartió un video de ese momento en su Instagram, acompañando la publicación con una carita de risa. El día de hoy se espera que la chica reality le responda a Magaly Medina tras haber evidenciado la "ayudita" de su producción. Pues debemos recordar que Jazmin señaló que le iba a responder todos los días a la "Urraca" si es necesario. Recordemos que Magaly Medina comenzó la polémica debido a que criticó la entrevista que le hizo Jazmin a Jefferosn Farfán. Para Magaly la modelo se dedicó a coquetearle al futbolista e incluso se le habría regalado. Por su parte Jazmin se defendió pero con la ayuda de sus producción. La joven dejó entrever que el hijo de Magaly no estaría orgulloso de ella además de recordar los escándalos de su esposo, el notario Alfredo Zambrano.

'Samu' hace seria denuncia

El periodista reveló que misteriosamente desaparecieron los videos donde se refería a Jazmin Pinedo por el escándalo con Magaly Medina. Samuel Suárez aseguró que no sabe cómo sucedió. "No están las historias que había hecho de Jazmin Pinedo, no tengo la menor idea porque solo tres personas tienen la cuenta de Instarándula, así que no sé si se han metido a hackear, a borrar y justamente la parte donde



Esposo de Karla le envía indirecta a Leonard

El empresario Rafael Fernández envió un mensaje en sus redes sociales por el Día del padre el cual ha sido tomado por los usuarios como una clara indirecta a la ex pareja de Karla Tarazona, Leonard León, quien como sabemos no se estaría haciendo cargo ni emocionalmente ni económicamente de los hijos de Karla. "Tener hijos no lo convierte a uno en padre, al igual que tener un piano no te convierte en un pianista. Valoremos el tiempo con nuestros hijos", fue el radical mensaje.

ASEGURA QUE NO GANÓ EL MISS UNIVERSO POR NO TENER UNA BELLEZA NATURAL



Mónica Cabrejos asegura que Janick Maceta es pura cirugía



La ex vedette ha defendido en sus redes sociales la coronación de Alessia Rovegno y en el afán de sacar cara por la rubia le ha dado con palo a la ex Miss Perú, Janick Maceta, quien tuvo un buen desempeño en el Miss Universo. Janick quedó en el top 3 de las mujeres más bellas del universo y Mónica Cabrejos cree saber el motivo por el cual la peruana no trajo la corona. Para la ex vedette la organización internacional del Miss Universo estaría buscando resaltar más la belleza natural, y no la que haya recibido una "ayudita", como el caso de Maceta, según la conductora de "Al sexto día". "Las últimas 10 o 15 reinas del Perú coleccionaban cirugías plásticas (quizás por eso Janick Maceta fue derrocada por la mexicana Andrea Meza considerada para muchos como una mujer fea) y es que la actual tendencia en el mundo es valorar más la belleza natural que la obtenida en un quirófono", expresó. Posteriormente pasó a defender a Alessia Rovegno señalando que hasta el momento la joven no se ha hecho ningún "arreglito" por lo que su belleza es 100% natural. Asimismo resaltó que evidentemente le falta preparación pero está segura que la hija de Bárbara Cayó lo puede lograr. "Creo que el bullying es innecesario y nadie ha contemplado que Alessia Rovegno tiene una belleza propia innegable; en un mundo donde las cirugías estéticas son tan comunes (no solo para la tv sino para la gente no televisiva) que quizás la nueva reina del Perú nos ofrezca una lección de autoestima, empoderamiento real y aceptación incondicional", sentenció.

"Yo Soy 10 años" dará conciertos en vivo

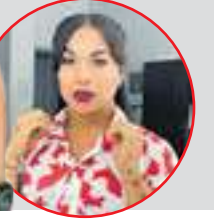
Desde el inicio de su actual temporada, el programa "Yo Soy 10 años" ha presentado sus galas en vivo desde diferentes escenarios de la capital peruana. Ahora, tras varios días en San Miguel, el programa se traslada a La Concha Acústica del Campo de Marte, en Jesús María. Desde este lunes 20 de junio, los conciertos en vivo del programa que se emite en Latina Televisión de lunes a sábado a las 8:30 p.m. se transmitirá desde el escenario ubicado en el distrito de Jesús María



Dayanita se quiebra al hablar de su padre

Para nadie es fácil superar una pérdida y así lo demostró la actriz cómica Dayanita al referirse a su fallecido padre en una fecha tan especial. La integrante de "JB en Atv" no pudo evitar derramar algunas lágrimas al referirse al hombre que le dio la vida. Dayanita señaló que a pesar de no tener a su padre a lado se siente muy agradecida porque sabe que él está cuidando a su familia desde el cielo. Sin embargo sorprendió a todos al confesar que en más de una oportunidad ha pedido estar a su lado, debido

a los difíciles momentos de depresión que ha atravesado a lo largo de su vida. "Pero tengo a mi madre que gracias a ella estoy donde estoy y sé que se me hace difícil decir papá te amo, pero sé que cuidas a mi mamá de arriba, me proteges a mí y cada vez que me siento sola te pido que me laves por tantas cosas que me han pasado acá, pero lo importante es que me dejaste al lado de mi madre. Mamá para mí siempre vas a ser padre y madre", expresó.



PBO con Phillip Butters
Lunes a Sábado 6am a 10am

Este es un vegetal que merece una rotación regular en su dieta, ya que contiene una impresionante variedad de nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales, antioxidantes y otros fitoquímicos. Además tenemos que tener en cuenta su extrema versatilidad. Puedes comerlo crudo, añadirlo a ensaladas, o usarlo en tu cocina. La coliflor puede incluso ser sazonada y hacer de ella un puré, la cual sería una versión más sana del puré de papas.

Debido a sus efectos beneficiosos sobre numerosos aspectos de la salud, la coliflor se puede describir fácilmente como un súper alimento. A continuación 8 de sus beneficios más impresionantes:

1 LUCHA CONTRA EL CÁNCER

La información recogida para un estudio a gran escala denominado Investigación Europea Prospectiva sobre Cáncer y Nutrición (EPIC) ha demostrado que la coliflor es un vegetal crucífero especialmente popular en 10 países de Europa Occidental, vinculando el primer lugar con repollo para el vegetal consumido con mayor frecuencia.

La coliflor contiene sulforafano, un compuesto de azufre que según se ha demostrado mata las células madre del cáncer, lo que frena el crecimiento del tumor. Algunos investigadores creen que eliminar las células madre del cáncer puede ser clave para controlar el cáncer.

Por ejemplo, la investigación ha demostrado que la combinación de coliflor con curcumina (palillo) (el compuesto activo en la cúrcuma de especias) puede ayudar a prevenir y tratar el cáncer de próstata.

Un estudio publicado en Carcinogenesis también encontró que el sulforafano puede reducir la incidencia y la tasa de tumores mamarios inducidos químicamente en animales. También inhibe el creci-



INCLUIRLO EN UNA DIETA REGULAR AYUDARÍA EVITAR Y COMBATIR EL CÁNCER, ADEMÁS DE APORTAR VITAMINAS, MINERALES, ANTIOXIDANTES...

Las ocho razones por las que debes comer coliflor



miento de cultivos de células de cáncer de mama humano, lo que conduce a la muerte celular.

2 AUMENTAR LA SALUD DEL CORAZÓN

Sulforaphane en la coliflor y otros vegetales crucíferos se ha encontrado para mejorar significativamente la presión arterial y la función renal. Los científicos creen que los beneficios del sulforafano están relacionados con la metilación mejorada del ADN, que es crucial para la función celular normal y la expresión apropiada de los genes, especialmente en el revestimiento interno fácilmente dañado de las arterias conocidas como endotelio.

3 ES ANTIINFLAMATORIO

Si su sistema inmunológico desencadena por error una respuesta inflamatoria cuando no hay amenaza, puede provocar un daño

significativo al cuerpo relacionado con la inflamación, una condición relacionada con el cáncer y otras enfermedades, dependiendo de los órganos afectados por la inflamación. La coliflor contiene una gran cantidad de nutrientes antiinflamatorios para ayudar a mantener la inflamación bajo control, incluyendo indole-3-carbinol o I3C, un compuesto antiinflamatorio que puede operar a nivel genético para ayudar a prevenir las respuestas inflamatorias en su nivel básico.

4 ES RICA EN VITAMINAS Y MINERALES

La mayoría de los estadounidenses están seriamente carentes de nutrientes que su cuerpo necesita para funcionar. Comer coliflor regularmente es una manera sencilla de obtener estos nutrientes tan necesarios en su cuerpo. Por ejemplo, una porción de coliflor contiene 77 por ciento del valor diario

recomendado de vitamina C. También es una buena fuente de vitamina K, proteínas, tiamina, riboflavina, niacina, magnesio, fósforo, fibra, vitamina B6, ácido fólico, Potasio y manganeso.

5 AUMENTAR LA SALUD DE SU CEREBRO

La coliflor es una buena fuente de colina, una vitamina B conocida por su papel en el desarrollo del cerebro. La ingesta de colina durante el

embarazo puede aumentar la función cognitiva y mejorar el aprendizaje y la memoria. Incluso puede disminuir la disminución de la memoria relacionada con la edad y la vulnerabilidad de su cerebro a las toxinas durante la infancia, así como conferir protección más adelante en la vida.

6 APOYO A LA DESINTOXICACIÓN

La coliflor ayuda a la capacidad de su cuerpo para desintoxi-

Glucosinolatos en la coliflor

Los fitonutrientes proporcionados por la coliflor son dirigidos por sus glucosinolatos. Estos compuestos que contienen azufre están bien estudiados y se conocen para proporcionar una variedad de beneficios para la salud. Los glucosinolatos mejor estudiados en la coliflor incluyen:

- Glucobrassicina
- Glucoiberina
- Glucoerucina
- Glucorapanina
- Neo-glucobrassicina
- Progoitrina
- Sinigrina
- 4-hidroxi-glucobrassicina
- 4 - metoxi-glucosinina

Los glucosinolatos son el tema de la creciente investigación en salud, y cuanto más se aprende sobre los glucosinolatos, los científicos más amplios ven su papel en el apoyo a nuestros sistemas corporales. La lista de sistemas corporales apoyados por la ingesta de glucosinolatos de coliflor y otros vegetales crucíferos ha llegado ahora a incluir nuestros sistemas cardiovascular, digestivo, inmunológico, inflamatorio y de desintoxicación. Para obtener información detallada sobre los glucosinolatos y el apoyo sanitario, consulte nuestro artículo, Sentirse bien con verduras crucíferas.





carse de múltiples maneras. Contiene antioxidantes que apoyan la desintoxicación de la Fase 1 junto con nutrientes que contienen azufre importantes para las actividades de desintoxicación de la Fase 2. Los glucosinolatos en la coliflor también activan las enzimas de desintoxicación.

● BENEFICIOS DIGESTIVOS

La coliflor es una fuente importante de fibra dietética para la salud digestiva. Pero eso no es todo. De acuerdo con los alimentos más saludables del mundo: "Los investigadores han determinado que el sulforafano hecho a partir de un glucosinolato en la coliflor (glucoraphanin)

puede ayudar a proteger el revestimiento de su estómago. Sulforaphane le proporciona este beneficio para la salud por la prevención de crecimiento bacteriano de Helicobacter pylori en el estómago o demasiado aferrarse por esta bacteria a La pared del estómago.

● ANTIOXIDANTES Y FITONUTRIENTES

Comer coliflor es como ganar la lotería de antioxidantes y fitonutrientes. Está lleno de vitamina C, betacaroteno, kaempferol, quercetina, rutina, ácido cinámico y mucho más. Los antioxidantes son



Beneficios nutricionales de la coliflor cruda versus la cocinada

Los estudios muestran una fuerte riqueza nutritiva en la coliflor tanto cruda como cocida. Hemos quedado impresionados por los resultados del estudio no sólo en áreas que involucran nutrientes convencionales como la vitamina C sino también en áreas que involucran fitonutrientes como compuestos que contienen azufre y flavonoides. Aunque puede haber pérdida de nutrientes solubles en agua durante la cocción con agua u otros líquidos, también puede haber una mayor biodisponibilidad a partir de la liberación de nutrientes que permanecieron dentro de las células en la coliflor cruda, pero se liberó de esas células durante la cocción debido a la ruptura de las paredes celulares. Por ejemplo, hemos visto estudios que muestran una mayor biodisponibilidad de los carotenoides luteína y zeaxantina después de la cocción de

la coliflor. Por supuesto, ya que el masticar de la coliflor cruda también podría servir para romper las paredes celulares y hacer carotenoides más biodisponible, lo que terminan con aquí es una situación "ganar-ganar" en la que tanto la coliflor cruda y cocida puede hacer grandes contribuciones de nutrientes a nuestra salud. Esta misma situación de "ganar-ganar" parece ser válida para los compuestos que contienen azufre de la coliflor. Por ejemplo, los estudios han demostrado que los niveles de sinigrina -uno de los glucosinolatos mejor estudiados en la coliflor- disminuyen como resultado de la cocción al vapor y la ebullición. Sin embargo, junto con esta disminución en sinigrina se mejora significativamente la biodisponibilidad de la sinigrina que aún permanece dentro de la coliflor cocida.



la manera de la naturaleza de proporcionar a sus células una defensa adecuada contra el ataque de especies de oxígeno reactivo (ROS). Mientras tenga estos micronutrientes importantes, su cuerpo será capaz de resistir el envejecimiento causado por su exposición diaria a los contaminantes, el estrés crónico y más. Si usted no tiene un suministro adecuado de antioxidantes para ayudar a suprimir los radicales libres, entonces usted puede estar en riesgo de estrés oxidativo, lo que conduce a un daño acelerado de tejidos y órganos.

VEGETALES CRUCÍFEROS, LOS MEJORES PARA TÚ SALUD

Si la coliflor no es su vegetal favorito, no se preocupe. Usted puede obtener muchos de estos mismos beneficios al comer a otros miembros de la familia de verduras crucíferas. El brócoli es uno de ellos, pero hay otros también, incluyendo: Brócoli, nabos, coles de Bruselas, repollo, col china, rúcula, col verde, rábano picante col rizada, rábanos y berro. Cuantas más verduras coma de esta lista, mejor, ya que cada uno ofrece beneficios únicos y maravillosos para su salud. Por ejemplo, sólo una taza de col rizada contiene más de 10.000 UI de vitamina A, el equivalente a más del 200% del valor diario. El repollo, por su parte, es rico en vitaminas K1 y B, muchas de las cuales son deficientes, y se ha demostrado que ayuda a

25 por ciento del valor diario en tres tazas. •Las verduras crucíferas, especialmente la col rizada y la col rizada, proporcionan altas cantidades de vitamina K, que pueden tener beneficios para combatir el cáncer y la inflamación.

COLIFLOR DE 5 MINUTOS CON CÚRCUMA

Teniendo en cuenta la investigación que muestra que la coliflor salpicada de cúrcuma conocida en nuestro medio como palillo (que contiene la poderosa curcumina de polifenol de color dorado) puede ser especialmente poderosa en la lucha contra el cáncer, aquí le entregamos esta poderosa receta. Este plato anti-inflamatorio rico en antioxidantes se prepara en sólo cinco minutos, lo que lo hace perfecto para el almuerzo, la cena o incluso un aperitivo rápido. ¡Impresionante, una porción de este plato proporciona el 181% del valor diario para la vitamina C, el 46% para la vitamina K, y el 33% para el folato!

Coliflor saludable con cúrcuma

INGREDIENTES:

- 1 libra de coliflor
- 5 cucharadas de pollo bajo en sodio o caldo de verduras
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Aderezo Mediterráneo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo medianos, prensados o picados
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

Cortar los floretes de coliflor en cuartos y dejar reposar durante 5 minutos para sacar a la luz sus beneficios de salud ocultos. Presionar o cortar el ajo y dejar reposar durante 5 minutos. Caliente 5 cucharadas de caldo en una sartén de acero inoxidable a fuego medio. Cuando empiece a salir vapor del caldo, agregue la coliflor y la cúrcuma y cubra. Para la coliflor al dente, cocine por no más de 5 minutos. Páselo a un cuenco. Para más sabor, coloque la coliflor con los ingredientes restantes mientras todavía esté caliente. (El aderezo mediterráneo no necesita ser hecho por separado.)



UTENSILIOS NUEVOS Y PRÁCTICOS QUE TE HARÁN LA VIDA MUCHO MÁS FÁCIL Y SOSTENIBLE

12 ideas para aprovechar las botellas de plástico que no utilizas

¿Sabes cómo aprovechar las botellas de plástico para crear manualidades? Su uso sigue ocasionando un fuerte impacto para la naturaleza, ya que tardan demasiado en descomponerse y su presencia en el entorno afecta a los recursos naturales. Así que hoy te compartimos la publicación del sitio web Mejor con Salud, 12 formas de aprovechar las botellas de plástico para que te lo pienses dos veces antes de arrojarlas a la basura. ¡Te encantarán!



1. Cortinas

¿Has notado que las bases de algunas botellas tienen como forma de flor? Pues bien, es el momento de aprovecharlas y aprender a fabricar unas bonitas cortinas para decorar el jardín. Córtales con cuidado para no dañar el diseño. A continuación, únelas con un hilo o cuerda resistente.



2. Comedero para mascotas

Si usas uno o dos envases de plástico puedes hacer un curioso dispensador para las mascotas o los animales de la calle. Corta las botellas como

aparece en la imagen superior. Después, solo tienes que unir las y llenarlas con alimento.



3. Alcancías

La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos muestra la importancia de inculcar los valores del reciclaje en las personas. Por ello, unas bonitas alcancías en forma de cerdo son perfectas para que los más pequeños de la casa aprendan a hacerlo a la vez que mantienen sus ahorros guardados. Para fabricarlas puedes usar goma EVA, pinturas y los materiales complementarios que más te gusten.



4. Monederos

Una vez más, puedes aprovechar el envase en forma de flor de las botellas de plástico para hacer una bonita manualidad. En este caso te proponemos unir dos con la ayuda de un cierre para obtener un bonito monedero. Corta con cuidado las flores de plástico y pégalas el cierre con una aguja o pegamento fino. Si te animas, píntalas con tus colores favoritos o decóralas con diferentes cintas y accesorios.



5. Macetas para plantas

¡Creatividad! Eso es lo único que necesitas para convertir las botellas de plástico en bonitas macetas para colocar las plantas de interior. Corta las botellas del tamaño y forma que prefieras. Después, píntalas con tus colores y diseños favoritos. Recuerda hacer algunos agujeros pequeños en la parte inferior para que se filtre el agua.



6. Comedero para aves

Las botellas en tu jardín se pueden convertir en un comedero perfecto para las aves. Así, en lugar de contaminar, atraerás bonitas especies a este espacio. Para empezar, hazle varios agujeros a la botella e introduce cucharas o varas de madera.

A continuación, coloca el alimento para las aves y cuélgalo en el jardín.

¿Lista para aprovechar las botellas de plástico? Recuerda que, aunque la mejor forma de evitar la contaminación es eligiendo productos con envases reciclables, estas sencillas ideas también son buenas

opciones para cuidar de la madre naturaleza.



7. Canastas para reciclar las botellas de plástico

Atrévete a crear junto a los más pequeños de la casa estas canastas tan originales para jugar todos juntos y en familia. Además, las garrafas o botellas de plástico grandes son también perfectas para hacer unos contenedores multiusos. Corta la parte superior del envase y cubre los bordes con una cinta de tela. A continuación, realiza cuatro pequeños agujeros en los lados y ponle cintas o cuerdas.



8. Portalapiceros

Otra buena manera de aprovechar las botellas de plástico es crear unos portalapiceros tan bonitos y útiles como los de la imagen. Estos son ideales para mantener en orden la oficina o el lugar de estudio. Corta la parte superior de las botellas. Decóralas y almacena los bolígrafos, lapiceros y colores que prefieras.



9. Revisteros para aprovechar las botellas de plástico

Los envases de galón (como los de otros limpiadores) se pueden transformar fácilmente en unos revisteros. Corta la boquilla de la botella y uno de sus laterales. Almacena los libros y revistas que más te interesen.



10. Portacepillos

Los picos de las botellas de refrescos se pueden emplear para fabricar un práctico portacepillos. Primero corta una base plástica en forma de flor. A continuación, únela con la parte superior de una botella. Por último, ábrele varios agujeros e introduce picos de otras botellas si quieres colocar más cepillos.



11. Organizador multiusos

Existen ideas y diseños diferentes para convertir las botellas plásticas en organizadores multiusos. En este caso, te proponemos contenedores para guardar objetos de costura o joyas.

Recorta las botellas del tamaño y forma que prefieras. Después, forra sus bordes con cintas o telas. Visita este artículo: Descubre cómo organizar los juguetes de los niños con materiales reciclados.



12. Jardín vertical para aprovechar las botellas de plástico

¿No tienes espacio suficiente para tener un jardín? Anímate a sembrar las plantas en una pared que tengas libre. ¿Cómo? ¡Muy simple! Primero, une varias botellas de plástico en posición horizontal (como en la imagen superior). Ábrelas por un lado y úsalas como macetas para plantar.

Anuncia en tu diario

elChino

HORÓSCOPO

ARIES (21 mar - 20 abr)
Tendrás un mal presentimiento desde el momento de levantarte de la cama. Es necesario que te manejes con cuidado el día de hoy.

TAURO (20 abr - 20 may)
Como el Ave Fénix, hoy encontrarás la oportunidad de renacer de tus cenizas y lograr resarcir los errores cometidos.

GEMINIS (20 may - 20 jun)
No actúes como un niño si quieres ser tratado como adulto. Cúmplate con tus obligaciones y gánate la confianza con seriedad.

CANCER (21 jun - 22 jul)
Da un paso para relacionarte con personas influyentes de tu ámbito laboral. Presta atención a los datos y responde de inmediato.

LEO (23 jul - 22 ago)
Estarás propenso a vivir vicisitudes durante el día de hoy. Chequea todo dos veces y no dejes nada librado al azar.

VIRGO (23 ago - 22 sep)
Tendrás una inesperada infusión de dinero en el día de hoy. No la malgastes compulsivamente, mejor aprende a ahorrar y pensar a futuro.

LIBRA (23 sep - 22 oct)
Tus actividades se verán retrasadas debido a ineficiencias ajenas. No temas poner en claro tu disgusto por ello.

ESCORPIO (23 oct - 21 nov)
A las actividades de reparación de tu hogar finalmente les llegó su turno. Asegúrate de aprovechar al máximo este intervalo.

SAGITARIO (22 nov - 21 dic)
Hacer plata o conseguir pareja será para ti pan comido. Tendrás un día fructífero en todos lo órdenes, aprovecha tu suerte.

CAPRICORNIO (22 dic - 20 ene)
Tu vida social será muy activa en el día de hoy, tanto que contigo los mayores se sentirán rejuvenecidos y los jóvenes eufóricos.

ACUARIO (20 ene - 18 feb)
Estarás asaltado por dudas e inseguridades durante la jornada. No dejes que estas fogren que tu autoestima decaiga.

PISCIS (19 feb - 20 mar)
Quienes se dedicarán al comercio tendrán un día excelente. Tendrán que evitar tópicos que involucren presiones.

PUPILETAS

C N Ó I S N R P O R O A A
D A O T Ó T G N C T T S U
O A M I T U J U R N R P I C
E Z V P Í Y U E A O L S C
R A R A A C I N S R K T E
E D U S E M S B I T K E Ú
U Y E R A P E O V E J N S
M D O J O H A N C M V C E
L L O R R A Q W T R B I A
A L T G H O T E L O A A X
A E N Ó I S R U C X E B I
A T E N C I Ó N V S T Z H
R H A B I T A C I Ó N V A

TURISMO

- ALMUERZO
- ATENCIÓN
- BARCO
- DESAYUNO
- HABITACIÓN
- PENSIÓN
- ALOJAMIENTO
- AUTOBÚS
- CAMPAMENTO
- EXCURSIÓN
- HOTEL
- TAXI
- ASISTENCIA
- AVIÓN
- CRUCERO
- GUÍA
- METRO
- TRANSPORTE

PASATIEMPO MATEMÁTICO

¿CUANTOS REGALOS?

Estos niños están muy contentos, les han dado que el número de primer cuadro de la columna representa cuántos juguetes se repartirán entre ellos.
¿Quieres saber cuántos juguetes recibirán? Después de completar cada cuadro con el resultado correcto de la operación indicada, obtendrás cuántos juguetes recibirán.



¿Cuántos juguetes pueden cada uno?

10 DIFERENCIAS



CHISTE
Chino

EREO QUE ES HORA DE QUE TENAMOS UNA CHARLA SOBRE SEXO

¿QUÉ TE GUSTARÍA SABER?

LABERINTO

PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL

SERVICIO DE IMPRESIÓN DE 4, 8, 16 PÁGINAS FULL COLOR

COTIZACIONES

993 433 014
952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

PUBLICA TU ANUNCIO DESDE LA COMODIDAD DE TU HOGAR U OFICINA

AMARR

995 467 448

PAREJAS SEPARADAS INFIELES ALEJADOS

A PARA SIEMPRE HARE QUE TE PIDA PERDON DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL o ELLA

LA PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE

CURO BORRACHOS ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 de MAYO N°24 OF.202
2do. PISO - CENTRO DE LIMA

LOS OLIVOS: ALT. OVALO INFANTAS-CONDOMINIOS
A 1/2 CUADRA DE POLLERIA CHIFA LILY Y SHOLY
GALERIA RIO SANTA - OF. 5 - 1er PISO

KYLIAN MBAPPÉ DENUNCIÓ “RACISMO” TRAS SU PENAL FALLADO EN LA ÚLTIMA EUROCOPA.

Después de que el presidente de la Federación Francesa de Fútbol (FFF), Noël Le Graët, hablara este domingo de la falta de apoyo sentido por Kylian Mbappé tras la eliminación en la pasada Eurocopa, el internacional galo reaccionó en Twitter, lamentando que el responsable del organismo no hubiera tenido en cuenta el “racismo” del que fue víctima.

En un tuit, el delantero del PSG matizó una declaración del presidente de la FFF en una entrevista acordada al Journal Du Dimanche, donde el dirigente decía que Mbappé “pensaba que la federación no le había defendido tras su penal fallado (frente a Suiza en la Eurocopa disputada el pasado año) y las críticas en las redes sociales”.

“Le expliqué sobre todo que era con respecto al racismo, y NO al penal”, respondió el jugador en su cuenta Twitter. “Pero él consideraba que no había habido racismo...”.

En el diario, Noël Le Graët habló más ampliamente sobre su relación con Kylian Mbappé y las conversaciones tras la eliminación en octavos de final frente a Suiza (3-3, 5-4 en los penales), donde el delantero parisino no transformó su penal, el

Así no es



último, que condujo a la eliminación.

“Pensaba que la federación no le había defendido tras su penal fallado y las críticas en

las redes sociales. Nos vimos durante cinco minutos en mi despacho. No quise decir eso, al contrario, usted siempre fue muy amable”, explicó

el presidente de la FFF, añadiendo que el delantero “no quería jugar más con la selección francesa, algo que evidentemente no pensaba”.

Ven y conviértete en diablo

Richard Arnold, consejero delegado del Manchester United, aseguró que el club está “haciendo todo lo posible” para cerrar el fichaje de Frenkie de Jong, que tiene el dinero preparado, pero que hay “obstáculos”.

El directivo del conjunto inglés se reunió con varios aficionados en un bar de la ciudad antes de que estos llevaran a cabo una protesta contra los actuales dueños del club, la familia Glazer.

Arnold fue grabado por los propios aficionados dando una actualización sobre el estado del fichaje de De Jong, la principal pretensión de Erik Ten Hag, nuevo técnico de los ‘Diablos Rojos’. “Estamos

haciendo todo lo posible para cerrar el trato. Llevo varios días intentando cerrarlo, el dinero está ahí, pero hay cosas en nuestro camino de las que no puedo comentar”, dijo el directivo, quien también agregó que el dinero no será un problema. “El técnico le quiere y se ha hecho el trabajo. Es un gran jugador”, añadió.



Con ganas de volver al ruedo

Zinedine Zidane repasó toda su trayectoria en el fútbol tanto en los clubes y en la Selección de Francia. Además dijo que no le cierra las puertas al fútbol que podría ser entrenador debido que aún tiene la “llama” en medio de los rumores que reemplazaría a Mauricio Pochettino en el París Saint Germain (PSG).

“Tengo ganas de continuar, tengo todavía esa llama, es mi pasión, el fútbol”, dijo Zinedine Zidane este domingo al programa Téléfoot, de la cadena francesa TF1, sin precisar dónde planeaba entrenar en el futuro. “Tengo 50 años, estoy satisfecho, estoy feliz, es lo más importante”, agregó ‘Zizou’

en un reportaje que el programa le dedicó por su medio siglo, que festejará el 23 de junio.

El campeón del mundo con Francia reiteró que aún desea ganar más títulos como entrenador, después de haber ganado tres Champions consecutivas en el banquillo del Real Madrid (2016, 2017, 2018), “no sueño con nada, soñé mucho, tuve muchas cosas”.



Le ofrecieron de todo pero dijo que no

Un nuevo capítulo entre las disputas entre PSG y Real Madrid ha salido a la luz. De acuerdo a información del diario Marca, el equipo parisino intentó que el delantero brasileño Vinicius Junior no renueve con el actual campeón de la Champions League, cuyo contrato culmina a mediados del 2024. Según la publicación, PSG buscó a Vinicius desde el 2021 y le propuso un supercontrato que incluye una cifra millonaria

que pocos futbolistas podrían rechazar: esto es 12 y cuatro veces más que su salario actual y siguiente que tendría con el Real Madrid, respectivamente. “En las conversaciones también se incluyeron las promesas de una generosa prima de fichaje y una serie de oportunidades comerciales en Qatar, desde donde se gestionó este asunto”, se destaca en la publicación que agrega que el presidente merengue de Florentino Pérez estaba al tanto del interés de PSG sobre Vinicius.

Ya solo faltan detalles

El París Saint-Germain está negociando con el Niza, al que incluso ha ofrecido jugadores, para que libere el contrato de su técnico Christophe Galtier, el deseado por la nueva cúpula para sustituir al argentino Mauricio Pochettino, informa este domingo L'Equipe. La contratación de Galtier es para el PSG prioritaria porque Zinedine Zidane ya ha dicho al club parisino que no desea por ahora ocupar su banquillo, según indica RMC Sports. Su objetivo es entrenar a la selección



francesa.

El PSG tenía cerrado desde esta semana un principio de acuerdo para la destitución de Mauricio Pochettino y su equipo técnico (formado por argentinos y españoles), a quienes les queda un año más de contrato. El finiquito sería de unos 15 millones de euros, según la prensa francesa.

El anuncio formal de la marcha de Pochettino se haría en cuanto se cierre el contrato con su sustituto, algo que se quiere hacer a principios de semana.



Le faltó para robarse los tres puntos

El entrenador de Carlos Stein, Tabaré Silva y señaló que es muy importante sumar de visita, ante Deportivo Municipal, y seguir afianzando la idea del equipo.

“El equipo tuvo el control del juego, y creo que nos pudimos haber ido con los 3

puntos de la cancha de ‘Muni’, pero lo importante es sumar, consolidarse de a pocos y



de cara a futuro, estos puntos de visita son importantes, haciéndonos fuertes de local”, señaló el DT uruguayo en Radio Ovación.

Luego, Tabaré Silva, añadió: “Esperemos en el Clausura mejorar lo hecho hasta ahora.

Creo que hoy se jugó bien, hubo mucha actitud y entrega, y si seguimos de esa forma se nos va a allanar el camino”.

Buena suerte y traigan medallas

El Instituto Peruano del Deporte (IPD) con su presidente Máximo Pérez Zevallos, realizó la tradicional ceremonia de despedida de la delegación peruana que participará en los XIX Juegos Bolivarianos Valledupar 2022, a desarrollarse del 24 de junio al 5 de julio en Colombia. El Perú asistirá con alrededor

de 600 personas entre deportistas, oficiales, entrenadores, quienes estarán presentes en 41 de las 45 disciplinas deportivas que ha de-



terminado la organización. “El IPD los saluda y reconoce a ustedes deportistas de alto rendimiento que inician el ciclo olímpico con su participación de los XIX Juegos Bolivarianos Valledupar 2022. Luego será Asunción 2022 en octubre de este año y los

Panamericanos Santiago 2023 para lograr alcanzar el objetivo de clasificar a los Juegos Olímpicos París 2024”, señaló Máximo Pérez Zevallos, titular del IPD.

EL ‘DOMINÓ’ LOGRÓ UNA IMPORTANTE VICTORIA ANTE SPORT BOYS Y SOLO DEPENDE DE SÍ MISMOS PARA LLEVARSE EL APERTURA.

Nadie los mueve

Por la décimo séptima fecha de la Liga 1 Betsson, Melgar se impuso por 1-0 como visitante frente a Sport Boys gracias al gol de Kevin Quevedo. Los arequipeños se mantienen firmes en la punta a falta de dos fechas.

Melgar se mostró dominador desde el inicio pues apenas al minuto de juego tuvo una clara opción con un desborde de Luis Iberico pero Alexis Arias no pudo llegar a conectar el centro. A los 8, Iberico probó con un remate

al arco que fue a las manos del arquero Patricio Álvarez.

Sport Boys tuvo su primera llegada en el minuto 14 con un cabezazo de Alexis Blanco que se fue por poco. Pero Melgar seguía siendo superior y a los 17 Álvarez evitó el gol de Iberico, que había quedado mano a mano.

La apertura del marcador llegó en el minuto 53, cuando tras un tiro de esquina, Quevedo tomó un rebote y definió en primera para poner así el 1-0. Sport Boys buscaba el empate pero dejaba muchos espacios atrás y Melgar tuvo opciones para aumentar su

ventaja pero no supo aprovechar. Cristian Bordacahar erró a los 60 al definir por encima del arco, mientras que en el final Iberico también falló en un mano a mano. El marcador ya no se movió y Melgar se quedó con un importante triunfo en su lucha por el título del Apertura. Los dirigidos por Néstor Lorenzo sumaron 37 puntos y le sacaron 4 a Sport Huancayo, que juega el lunes. A falta de dos fechas, los arequipeños se perfilan como favoritos a ganar el título. Sport Boys, con 17 unidades, está décimo tercero.



Ya se mueve el mercado de pases

El mercado de pases de medio año ya se empieza a mover en la Liga 1 Betsson y, por su parte, Binacional dio a conocer la contratación del atacante peruano Jack Durán para la segunda mitad del año.

A través de sus redes sociales, el ‘Poderoso del Sur’ oficializó la llegada del volante: “¡Bienvenido a casa! El volante Jack Durán se une al ‘Poderoso-



so del Sur’ para disputar la Liga 1 2022”, señaló el club en su cuenta de Twitter.

Como se recuerda, Jack Durán jugó la temporada pasada (2021) con Alianza Universidad, equipo que descendió a la Liga 2. Sin embargo, el atacante pudo fichar por Cienciano para la presente temporada y en la segunda etapa del torneo jugará en Juliaca.

De vuelta al triunfo

Orlando City logró un triunfo importantísimo en su pelea por la MLS y es que luego de tres fechas logró volver a celebrar en el mencionado torneo norteamericano. El cuadro de Pedro Gallese, que fue titular y jugó los 90 minutos, escaló a la 4ta posición de la tabla de la Conferencia Este con sus 25 puntos.

El primer gol llegó tras una jugada colectiva entre Pereyra y Torres; luego apareció el delantero Ercan Kara para mandarla al fondo de la red



a los 25 minutos. Con la ventaja mínima podrían pelear cómodamente todo la segunda parte.

Todo se hizo más ‘sencillo’ cuando a los 58 minutos apareció otra vez Kara para estirar la ventaja a dos goles y mostrar que estaban teniendo un gran partido. Pero como en el fútbol nunca existe la jus-

ticia, o eso dicen, la visita encontró el descuento a los 59, es decir apenas un minuto después que los locales.

elChino

CHINOGRAMA

ANIMALES

... DE KOMODO

LA CHINITA DEL DIA

Mariella se encuentra feliz, pues pudo ir a la playa todas las veces que quiso, ya que el año pasado solo se soleó en el patio de su casa, por las restricciones sanitarias.



elChino

RECUERDA NUESTRO CONTACTOS

- @elchino_pe
- diarioelchino.pe
- www.elchino.pe
- 240-6656
- GRAL. JOSÉ MARÍA EGUSQUIZA PUEBLO LIBRE 915