

S/1.00



Perú, JUEVES 16 JUNIO DEL 2022

El Men

DIRECTORA:
PATRICIA
MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 7947

HOY

HISTORIA DEL PERÚ EN LOS MUNDIALES

N° 4 RUSIA 2018



"CHOCOLATITO" SUPER MOLESTO CON ADOLFO AGUILAR

Porque habló de su sexualidad sin su consentimiento



Abogado del presidente pidió que se investigue el hecho



STRIPPER SE FILTRA EN PLENA AUDIENCIA DE DEFENSA DE CASTILLO

¡ESPECIAL!



MEDICINA INTEGRATIVA PARA TU BIENESTAR

SOPAS N°20

SOPA DE ESPINACAS



¡FONAVISTA YA GANASTE!

Chequea tabla conforme a lo aportado para que cobres de manera actualizada y completa

DEVOLUCIÓN DE APORTES SERÁ ENTRE 15 MIL Y 20 MIL SOLES

CÁLCULO DE DEVOLUCIÓN DE APORTES ACTUALIZADO AÑO 2022

SUELDO TRABAJADOR	AÑOS DE APORTES	DEVOLUCIÓN ACTUALIZADA
Descuentos planilla de una Remuneración Mínima Vital. (mínimo)	Entre 15 y 20 años de aportes	S/15,000 y S/20,000

Tras coordinación entre la OPS y el Ministerio de Salud de Brasil

PERÚ ASUMIRÁ DIAGNÓSTICOS DE LA VIRUELA DEL MONO



¡EN LAS ÚLTIMAS! AHORA SERÁS INVESTIGADO PEDRO CASTILLO

Comisión de Fiscalización le cambió la condición de testigo



Suplemento Especial **Lunes 20 de Junio**

AUDITOR MUNICIPAL

GRATIS con tu diario

LA RAZÓN

@elmen_pe

elmen.pe



www.elmen.pe

JOVENCITAS BÁRBARA Y PATRICIA GRIMES FUERON A VER LA PELÍCULA DEL ÍDOLO DEL ROCK, PERO NUNCA REGRESARON

Tras 50 años se encontró al culpable de la muerte de hermanas

En 1956 Bárbara y Patricia Grimes, de 15 y 13 años, fueron al cine a ver una película de su ídolo preferido y no volvieron más. Sus cuerpos aparecieron casi un mes más tarde a la vera de una ruta, debajo de la nieve. La propia policía de Chicago contaminó la escena del crimen y los forenses nunca se pusieron de acuerdo en cómo las habían matado. Más de 50 años después un detective retirado logró descubrir al asesino, pero ya era tarde...

Patricia y Bárbara Grimes, tenían 13 y 15 años cuando le pidieron permiso a su mamá para ir al cine a ver una película de Elvis Presley. No volvieron a verlas vivas.

Fue la última vez que las vio vivas. Loretta Grimes se preocupó cuando las chicas no llegaron a las 12 de la noche. Pasó el tiempo y no esperó un minuto más. Fue hasta la comisaría más cercana, en McKinley Park, y denunció la desaparición de Bárbara y Patricia.

LA BÚSQUEDA

El departamento de policía del Condado de Cook inició una intensa búsqueda.

Durante la primera semana prácticamente no hubo noticias, hasta que un adolescente dijo que las vio salir del cine y subir a un auto, probablemente un Mercury, que manejaba un hombre joven muy parecido a Elvis Presley.

Loretta no creía que las chicas hubieran abandonado voluntariamente su casa: "Si alguien las retiene, por favor que las chicas me llamen", rogó. Pero también dijo: "Si se fueron, las perdonaré desde el fondo de mi corazón".

DOS CADÁVERES DESNUDOS

El 22 de enero de 1957 – más de tres semanas después de la desaparición de las chicas – subió la temperatura en Chicago y la nieve se comenzó a derretir. Leonard Prescott, un obrero de la construcción, salió de su trabajo y vio algo raro entre la nieve.



Patricia y Bárbara Grimes



Los cuerpos aparecieron cuando la nieve empezó a derretirse a la vera de un camino. Eran en realidad dos cuerpos desnudos y congelados.

Los cadáveres de las hermanitas Grimes yacían sobre un terreno plano cubierto de nieve, justo detrás del guard rail. Bárbara estaba tendida sobre el lado izquierdo, con las piernas ligeramente dobladas hacia el torso. Patricia estaba boca arriba, con el cuerpo encima de la cabeza de su hermana,

y su propia cabeza girada a la derecha.

UN ERROR TRAS OTRO

De ahí en más, la policía hizo todo mal. Mientras trasladaban los cadáveres a la morgue, unas 160 personas, entre agentes y voluntarios, recorrieron la zona en busca de evidencia. Si había algo que pudiera identificar al asesino, lo destruyeron.

La autopsia se convirtió en una batalla campal entre los forenses, que no se pusieron de



acuerdo ni en la fecha y en las causas de las muertes. Lo más probable, dijeron unos, es que hubieran muerto la madrugada del 29 de diciembre; para otros, cinco días después. La investigación policial fue una farsa.

Los informes toxicológicos determinaron que las chicas no habían consumido ni alcohol ni drogas.

EN BUSCA DE CULPABLES

El caso se transformó en un estigma para la policía de Chicago. Los medios de comunicación la acusaban de

ineficiente y la familia Grimes se quejaba de las conclusiones de la autopsia y de la investigación que no avanzaba. Debían encontrar culpables y salieron a la caza de sospechosos.

El primero en caer fue Edward Lee "Bennie" Bedwell, un vagabundo de 21 años del que se sospechaba por su parecido con Elvis Presley.

El segundo sospechoso fue Max Fleig, un chico de 17 años que también confesó que había secuestrado y matado a las dos chicas. Aceptó, aunque era ilegal por ser menor de edad,

que le hicieran una prueba con el detector de mentiras. No la pasó, estaba mintiendo.

A Silas Jayne lo detuvieron porque era el propietario de un establo donde tres años antes habían aparecido dos niños asesinados. No había tenido nada que ver con el crimen anterior y tampoco con el de las hermanas Grimes. Su coartada fue confirmada por más de diez personas.

Cinco meses después del asesinato de Bárbara y Patricia, la investigación iba de una frustración a otra. Hasta que el 27 de mayo, la madre de las chicas recibió una llamada telefónica.

-Yo las secuestré, las desnudé y las maté. Sé algo sobre una de tus hijas que nadie más sabe, ni siquiera la policía. Los dedos de la menor estaban cruzados en los pies – escuchó decir a una voz de hombre que largó una carcajada antes de cortar.

Fue la última pista. La investigación sobre la desaparición y las muertes de Bárbara y Patricia Grimes siguió abierta, pero durante casi sesenta años no aportó nada más.

¿EL VERDADERO CULPABLE?

Un año después de la muerte de Patricia y Bárbara, un hombre llamado Charles Leroy Melquist fue detenido por el asesinato de Bonnie Leigh Scott, una chica de 15 años, cuyo cuerpo apareció decapitado dos meses después de haber sido secuestrada. La víctima estaba desnuda, igual que las hermanas Grimes. Revisando los archivos, Johnson descubrió también que Loretta Grimes había recibido otra llamada telefónica de un hombre cuya voz era la misma de la primera. La fecha de esta segunda comunicación coincidía con la de la desaparición de Bonnie. En esa ocasión, la voz en el teléfono dijo:

-Cometí otro delito perfecto... Este es otro que los policías no resolverán.

Con esos datos, más de cincuenta años después, el detective retirado fue a ver a sus colegas en

actividad y les pidió que investigaran la conexión e interrogaran al asesino de Bonnie, si estaba vivo y podían encontrarlo.

Llegó tarde: Charles Leroy Melquist había muerto apenas unos meses antes en la prisión del Estado donde cumplía una condena a cadena perpetua.



Chequea tabla conforme a lo aportado para que cobres de manera actualizada y completa

Se alista devolución de aportes en el orden entre 15 mil y 20 mil soles

Los montos a pagar a los fonavistas próximamente, irán conforme a lo aportado (entre los años 1979 y 1998) con la debida actualización de intereses, lo que hace un cálculo promedio entre 15 y 20 mil soles por cada ex contribuyente, de acuerdo a los fondos que depositaron por sus respectivos descuentos laborales, tanto del trabajador como de la

empresa.

La Ley Fonavista, garantiza los pagos completos del dinero que se le debe a los ex contribuyentes al FONAVI; según los fonavistas son montos pagables y que además les corresponde porque es su patrimonio. Esto sin contar con que la ley "madre" de devolución del FONAVI, 29625, fue ratificada por el mismo Tribunal

Constitucional.

"En la primera devolución, el Ejecutivo estableció una fórmula de devolución de aportes que daba 10 soles por mes; eso lo advirtió el Tribunal Constitucional TC y, a través de una sentencia, dijo que dicha fórmula era inconstitucional, es decir el TC nos dio la razón; Los 10 soles fue una suma indigna para cada fonavista", manifestó

el presidente de la Federación de Fonavistas del Perú, Luis Luzuriaga.

CÁLCULO DE DEVOLUCIÓN DE APORTES

"Mas o menos entre 15 mil y 20 mil soles es el promedio de la deuda real de sus aportes por cada fonavista. Ese es el monto que deben devolvernos y no es una deuda impagable. Eso es en base a los aportes que dio el empleado, así como el empleador", acotó Luzuriaga.

Finalmente, detalló que confor-

CÁLCULO DE DEVOLUCIÓN DE APORTES ACTUALIZADO AÑO 2022

SUELDO TRABAJADOR	AÑOS DE APORTES	DEVOLUCIÓN ACTUALIZADA
Descuentos planilla de una Remuneración Mínima Vital. (Sueldo mínimo)	Entre 15 y 20 años de aportes	S/15,000 y S/20,000

me a ley el proceso de devolución debe continuar. "El FONAVI está liquidado y lo que aportamos en nuestro dinero que debe devol-

verse. Ya estamos avanzando en el marco de la Comisión Ad Hoc y seguiremos avanzando con el proceso".

Productores de fertilizantes estafados por 120 mil soles

Productores de fertilizantes fueron víctimas de una estafa por S/120 mil soles en el distrito de Puente Piedra. Los delincuentes, haciéndose pasar por clientes, pagaron con un cheque sin fondos y simularon un depósito.

La señora Rosa Urbina, una de las víctimas, señaló que debido a problemas en el negocio no pudieron verificar los depósitos hasta después de que uno de los presuntos estafadores, identificado como Carlos Leonardo Chávez, se llevó la mercadería: 32 toneladas de fertilizantes.

Los productores hicieron la denuncia a la PNP que, gracias a datos proporcionados por los choferes que transportaron la



mercadería, lograron dar con el presunto estafador. Las autoridades lograron encontrar la mayor parte de los fertilizantes, pero aún se desconoce el paradero de seis toneladas, que presuntamente ya fueron vendidas por los estafadores.

Cuerpo de hombre sin vida es hallado en la playa Tres Picos



El cadáver de un hombre fue hallado en la playa Tres Picos, en el distrito de Miraflores. El gerente de Seguridad Ciudadana de Miraflores, Abdul Miranda, informó que el miércoles, al promediar las

6:30 a.m., serenos del distrito divisaron el cuerpo flotando en el mar, tras lo cual dieron aviso a la Policía Nacional.

El funcionario detalló que el cadáver corresponde a un joven de entre 25 y 30 años, de tez blanca. El hombre vestía un buzo color negro, aunque no se descarta que sus demás vestimentas hayan sido arrancadas por la fuerza de las aguas. "Presenta algunos golpes, pero se habrían producido por las piedras de esta zona de la playa. La hipótesis es que lo hayan arrojado o asesinado", dijo.

Abogado del presidente del Perú pidió que se investigue el hecho

La audiencia de tutela de derechos solicitada por la defensa del presidente Pedro Castillo, se vio empañada por un peculiar incidente. Y es que en plena transmisión, se filtró un video del stripper brasileño Ricardo Milos, fenómeno de internet convertido en meme de redes sociales. El hecho se produjo en la parte final de la audiencia, cuando realizaba su réplica el fiscal supremo Samuel Rojas.

Durante su intervención comenzó a correr el video desde el usuario con nombre de asistente del abogado Benji Espinoza, defensor del jefe de Estado. "Señor hay interferencia, me parece, del estudio del abogado", señaló inicialmente el magistrado. "Están mostrando unas imágenes muy sugerentes, no sabemos exactamente a qué se debe, señor juez", añadió antes de que se corte la transmisión de la audiencia.

Ante esta situación, Justicia TV suspendió la transmisión por un par de minutos, para luego retomarla con la parte final de la intervención del fiscal Samuel Rojas.

Video de stripper se filtra en plena audiencia de defensa de Pedro Castillo



Abogado pide que se investigue el hecho

Cabe mencionar que al momento de la interferencia apareció en pantalla el mensaje "Asistencia Estudio Espinoza Ramos está presentando", lo cual infiere que el video del stripper se filtró de ese usuario.

Pese a ello, el abogado Benji

Espinoza pidió la palabra para solicitar que se investigue lo ocurrido y se conozca el origen del video en cuestión.

"Dado que se ha presentado un incidente acá, (pido) que se pueda verificar a través de vuestro despacho judicial quién es la persona que ha ingresado y ha colocado y ha puesto Asistencia



Estudio Espinoza Ramos, aparte de las acciones que yo pueda tomar. Esa cuenta no ha estado conectado al inicio, no ha estado cuando sustenté, entré para hacer eso y se va, manifestó el defensor de Pedro Castillo.

Dos hombres terminan asesinados en Jicamarca y SMP



Un padre de familia fue asesinado por unos presuntos sicarios cuando se encontraba comprando en una farmacia ubicada a escasos metros de su vivienda, en Jicamarca, San Antonio de Huarochirí. Lo peor de todo es que sus hijos vieron el asesinato de su padre a sangre fría.

Los atacantes llegaron hasta el lugar donde se encontraba Jona Aguilar Roldán en motocicleta, y allí, el también dirigente

vecinal fue baleado en más de 10 ocasiones. Algunos testigos afirmaron que la víctima, estando aún herido de bala, se enfrentó a uno de los sicarios haciendo que se le caiga el casco que tenía. Sin embargo, los criminales continuaron disparando y tras cumplir su cometido huyeron.

Otro asesinato en SMP

Un hombre fue apuñalado por un presunto delincuente, a la altura de la primera cuadra del

jirón Mateo Aguilar, en el distrito de San Martín de Porres (SMP). Según testigos, la víctima habría sido apuñalada en represalia por resistirse a ser asaltada.

El hombre, herido de muerte, caminó algunos pasos pidiendo ayuda, antes de desplomarse sobre el pavimento. Los vecinos denunciaron que el crimen ocurrió a pocos metros de la Municipalidad de SMP, por lo que no se explican por qué los serenos del distrito no intervinieron.

“HAY QUE PARAR LOS TANQUES (RUSOS) PARA QUE NUNCA MÁS PUEDAN VOLVER A PRAGA, BRNO, OSTRAVA Y KARLOVY VARY”, AÑADIÓ EL MANDATARIO DE UCRANIA

¡Se viene!

III GUERRA MUNDIAL



Moscú amenaza con atacar a otros países europeos

El presidente ucraniano, Volodimir Zelenski, advirtió este miércoles que si Moscú triunfa en su invasión de Ucrania podría atacar a otros países, entre los que señaló a Polonia, República Checa y Bulgaria.

“La tiranía no quiere pararse en el territorio de Ucrania”, Moscú quiere “abrirse camino a nuevos estados”, aseguró Zelenski en un discurso telemático ante el Parlamento checo.

Insistió en que la agresión del ejército ruso contra Ucrania, que lleva 112 días de violencia armada desde su lanzamiento el 24 de febrero, “debe acabar con la victoria” del país atacado, pues en él “se libra la batalla por el futuro de Europa”.

“Hay que parar los tanques (rusos) y quemarlos, para que nunca más puedan volver a Praga, Brno, Ostrava y Karlovy Vary”, añadió el mandatario desde Kiev, en referencia a la invasión checoslovaca por parte de las tropas del Pacto de Varsovia en agosto de 1968.

Además, pidió a la Unión Europea (UE) reforzar las sanciones económicas y financieras contra el Kremlin con el fin de cortar la financiación de la guerra.

“ESTAMOS CON VOSOTROS. ESTAD CON NOSOTROS”, INSISTIÓ ZELENSKI

En su alocución de quince minutos de duración resaltó también la aspiración de Ucrania a obtener el estatus de país candidato al ingreso en la UE este mismo mes.

“Esperamos recibir respuesta de la UE a la pregunta sobre el estatus de Ucrania. Estad activos en estos días para defender a Europa”, dijo el

máximo mandatario ucraniano a los legisladores de ambas cámaras del Parlamento.

Praga asumirá la presidencia de turno de la UE el próximo 1 de julio y tiene entre sus prioridades otorgar a Kiev ese estatus, que es la antesala para poder entrar a formar parte del bloque comunitario.

“Uno de los nuestros objetivos es otorgar a Ucrania el estatus de país



candidato”, reconoció el primer ministro, el conservador Petr Fiala, antes de escuchar las palabras de Zelenski.

¡HORROR! MUERTE A “MERCENARIOS” EN UCRANIA SERVIRÁ DE EJEMPLO A OTROS

De otro lado, el presidente de la Duma (cámara baja rusa), Viacheslav Volodin, consideró necesario mantener la pena de muerte en la república separatista de Donetsk en Ucrania, “sobre todo, en tiempos de guerra”.

La sentencia a muerte de tres combatientes extranjeros en la república separatista prorrusa de Donetsk, en el este de Ucrania, servirá de ejemplo para otros “soldados de fortuna”, según dijo este miércoles la portavoz del ministerio de Exteriores ruso, María Zájárova.

“Una sentencia tan dura parece ser un claro ejemplo para todos los demás ‘soldados de fortuna’ que luchan del lado de los neonazis ucranianos o solo tienen la intención de unirse a ellos”, dijo Zájárova, citada por la agencia TASS.

La portavoz insistió en que los condenados - dos británicos y un marroquí - habían cometido “crí-

menes contra la población civil del Donbás”.

Por su parte, el presidente de la Duma (cámara baja rusa), Viacheslav Volodin, consideró necesario mantener la pena de muerte en la república separatista de Donetsk, “sobre todo, en tiempos de guerra”.

Volodin señaló que los que “ordenan disparar a civiles y los que ejecutan estas órdenes deben comprender que están cometiendo crímenes que implican el castigo más duro”.

El portavoz del Kremlin, Dmitri Peskov, dijo este martes que Londres no se había dirigido a Moscú para tratar el asunto de sus ciudadanos condenados a muerte en Donetsk.

“Todo depende de la solicitud de Londres y estoy convencido de que la parte rusa está dispuesta a escucharla”, afirmó.

El Reino Unido aseguró, a su vez, que hará “lo que sea necesario” para conseguir la liberación de sus nacionales condenados a muerte.

Según Londres, el Gobierno británico “trabaja intensamente” para asegurar que Aiden Aslin y Shaun Pinner sean liberados tras el juicio “falso” al que fueron sometidos.



Montoya busca consenso para la vacancia



El vocero de Renovación Popular, Jorge Montoya, sostuvo que "en pocos días" se llegará a un consenso alrededor de la necesidad de aprobar una vacancia presidencial contra Pedro Castillo, al señalar que

cada día salen más pruebas que involucran al jefe de Estado.

"Se siguen acumulando pruebas para demostrar que hubo actos de corrupción en el Gobierno desde el inicio. Eso tiene que sancionarse, no puede quedar en el aire. Hay una sanción política y la judicial que está en marcha a través de la fiscalía", respondió a la prensa.

"Creo que va a llegar el momento, en pocos días, que el sentimiento de una necesidad de vacancia se dé entre todos los congresistas porque estamos cansados de estar escuchando estos días un audio más sin hacer nada, y eso no está bien", agregó el portavoz de Renovación Popular.

Dejarían sin pensión vitalicia a Vizcarra, Merino y Sagasti



La Comisión de Constitución del Congreso aprobó una opinión consultiva que recomendó no otorgar pensión vitalicia a los vicepresidentes y titulares del Legislativo que ejerzan la función de jefe de Estado por sucesión Constitucional.

"Desde la Comisión de Constitución se recomienda que (...) se evite considerar como beneficiario de dicha pensión a los vicepresidentes de la República ni a los congresistas que, como presidentes del Congreso, hayan asumido el cargo de presidente de la República

por sucesión presidencial", se lee en el documento.

El informe aprobado en la Comisión de Constitución -presidida por la legisladora Patricia Juárez- debe ser debatido y votado en el Pleno del Congreso.

Con este informe, ex-presidentes como Martín Vizcarra, Manuel Merino y Francisco Sagasti no recibirían pensión vitalicia, debido a que asumieron el cargo de jefes de Estado por ser vicepresidentes (en el caso de Vizcarra) o por haber sido presidentes del Congreso.

Abogado sale en busca de la salvación del presidente

El abogado del presidente Pedro Castillo, Benji Espinoza, se presentó en la audiencia de tutela de derechos ante el Poder Judicial para sustentar el pedido de anular la apertura de una investigación preliminar al jefe de Estado por parte de la Fiscalía de la Nación

Espinoza declaró en la audiencia que "para interpretar

la constitución no puede dejarse de lado los límites establecidos" por la Constitución sobre la investigación a una mandatario en ejercicio. En contraparte, la Fiscalía sostiene que hay indicios para que Pedro Castillo pueda ser investigado durante su gestión como presidente.

Esto sucede en el marco del

caso Provías Descentralizado-Puente Tarata, en el que el mandatario es acusado de liderar una presunta organización criminal.

Luego de que ambas partes expusieron sus argumentos, el juez supremo Juan Checkley Soria culminó la audiencia anunciando que el caso se resolverá en el plazo establecido.



LA COMISIÓN DE FISCALIZACIÓN DEL CONGRESO CAMBIÓ LA CONDICIÓN DE TESTIGO A INVESTIGADO A PEDRO CASTILLO, POR NO IR A CITACIONES DEL GRUPO DE TRABAJO

La Comisión de Fiscalización del Congreso cambió la condición del presidente Pedro Castillo de testigo a investigado en las indagaciones que realiza sobre el caso de la casa del jirón Sarratea, donde presuntamente se realizaban reuniones extraoficiales del mandatario con empresarios y ministros.

El presidente de la comisión, el congresista Héctor Ventura (Fuerza Popular) explicó que la decisión fue motivada por la inasistencia del mandatario a tres citaciones para que declare ante el grupo de trabajo parlamentario.

En declaraciones a RPP Noticias, Ventura dijo que la comisión varió la condición del presidente Castillo "con el fin de, eventualmente, señalar contra el presidente posibles responsabilidades penales y constitucionales en el informe final que vamos a emitir desde la comisión de Fiscalización.

Además, precisó que la decisión de la comisión "es parte del debido procedimiento, pues a un testigo no se le

Ahora serás investigado PEDRO CASTILLO

puede determinar posibles infracciones [...] no sin antes realizar una investigación

preliminar".

Por el caso Sarratea, la Comisión de Fiscalización

ya ha citado a algunas personas que visitaron la casa de Sarratea para que rindan sus declaraciones. Quienes ya estuvieron en el Congreso fueron el exsecretario de Palacio de Gobierno, Bruno Pacheco, la empresaria Karelim López y los exministros Juan Carrasco y Juan Silva. Además, el exgerente de Petroperú, Hugo Chávez Arévalo; subsecretario general del Despacho Presidencial, Beder Camacho, y el asesor del Despacho Presidencial, Biberto Castillo.

En octubre de 2021, el programa Cuarto Poder reveló las supuestas reuniones secretas del presidente Pedro Castillo en la casa de la calle Sarratea de Breña, donde despachó los primeros días de su gobierno y que luego, ante las críticas por parte de la oposición e instituciones públicas, debió mudarse a Palacio.



Acusan a Alva de "alejarse" de Acción Popular

El presidente del partido político Acción Popular (AP), Mesías Guevara, consideró que su correligionaria y actual presidenta del Congreso, María del Carmen Alva, se "está alejando" de la corriente ideológica del partido fundado por Fernando Belaúnde Terry.

el también exgobernador de Cajamarca, quien ha criticado a Alva en reiteradas ocasiones, exhortó a la titular del Parlamento a actuar "lejos de pasiones".

"No diría que está tan cerca a lo que es Alberto Fujimori, pero sí diría que por sus actos se está alejando del partido. Habría que

invocarle que retroceda y actúe lejos de pasiones", manifestó en Exitosa.

"Parece que alguien le está moviendo la cuna... para que actúe de esa manera cuando AP siempre se ha caracterizado por defender la democracia", agregó.



Tras capacitación brindada por la OPS y el Ministerio de Salud de Brasil

El Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud implementó el diagnóstico de la viruela del mono en el país tras participar en el entrenamiento en el diagnóstico laboratorial junto con Bolivia, Ecuador, Colombia, Paraguay, Uruguay y Venezuela.

Así, el Laboratorio de Referencia Nacional de Virus Respiratorios e Inmunoprevenibles del INS se responsabilizará del diagnóstico de las muestras de la viruela del mono con un tiempo menor a las 48 horas, desde que se recibe la muestra en el laboratorio.

Para tal fin, durante la capacitación, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) entregó a cada profesional cebadores, sondas y controles a fin de implementar el diagnóstico molecular para la viruela del mono, mediante la técnica de PCR en tiempo real.

CAPACITACIÓN

El INS ha estandarizado el PCR para brindar el diagnóstico de los casos de la viruela del mono, complementándolo con los kits de extracción y las enzimas TAQ

Perú asumirá diagnósticos de la viruela del mono



polimerasa, con las que cuenta el laboratorio del INS, para diagnosticar enfermedades emergentes y reemergentes.

La OPS y el Ministerio de Salud de Brasil capacitaron a los profesionales de la salud, en el taller 'Entrenamiento internacional en el diagnóstico molecular del 'Monkeypox virus', y participó por el Perú la bióloga del Instituto Na-

cional de Salud Priscila Lope Pari.

CARACTERÍSTICAS

La viruela símica es una zoonosis causada por el 'Monkeypox virus', del género 'Orthopoxvirus', que pertenece a la familia 'Poxviridae'. La infección se caracteriza por erupción o lesiones cutáneas que suelen concentrarse en la cara, las palmas de las manos y las plantas

de los pies.

La muestra para el examen de laboratorio se toma de una persona con síntomas de la lesión en la piel y el resultado puede demorar de uno a dos días, desde que se recibe la muestra en el laboratorio. La OPS orienta a los países para identificar oportunamente los casos sospechosos, considerando la evaluación clínica y epidemiológica. También recomienda tomar muestras y aplicar protocolos de detección molecular en los laboratorios nacionales de referencia.

El Perú emitió una alerta epidemiológica a los establecimientos de salud públicos y privados del ámbito nacional sobre el riesgo de importar casos de viruela del mono. En caso de que una persona presente los síntomas de viruela del mono, como erupciones en la piel, debe acudir al establecimiento de salud o llamar a la Línea 113.

Derrama Magisterial comenzó Congreso Encinas 2022 con más de 15 mil inscritos

El martes 14 de junio se inauguró el XII Congreso Internacional de Educación Encinas 2022 "Camino a la transformación global de la educación", el evento de educación más importante del país, donde más de 15 mil inscritos fueron partícipes de la conversación de reconocidos expertos nacionales e internacionales.

El presidente del directorio de Derrama Magisterial, Luis

Espinoza Tarazona, dio inicio al evento destacando la importancia de esta actividad que brinda una perspectiva integral

de la educación, analizando su verdadera extensión hoy en día, constituyéndose así, como insumo principal en el rediseño



del pensamiento pedagógico y las políticas públicas en el sector educación.

El XII Congreso Internacional de Educación Encinas 2022 tendrá una duración de cuatro fechas en formato virtual y de participación gratuita, ya se realizó los días 14, 15 y restarán las jornadas del 16 y 17 de junio. En la segunda fecha, desarrollada ayer, se conversó sobre los cambios normativos en la educación, la innovación, la calidad de los aprendizajes y los nuevos horizontes para la formación de los docentes.

Minam analiza aguas del río Chillón tras derrame de cinc

Especialistas del Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA) estuvieron en la parte alta de la cuenca del río Chillón, donde ocurrió la volcadura de un vehículo que transportaba concentrado de cinc.

Al respecto, el ministro Modesto Montoya expresó que la Autoridad Nacional del Agua está a cargo de proteger el recurso hídrico y el Ministerio de Transpor-

te y Comunicaciones, de fiscalizar e imponer la multa correspondiente a la empresa responsable del hecho ocurrido.

En otro momento, dijo que los metales pesados, como el cinc, pueden causar daños a los peces y a otros seres vivos. Especialistas del OEFA han tomado muestras del agua para hacer un análisis completo sobre la situación del recurso hídrico.



Convenio apoyará a estudiantes y egresados de los COAR

El Ministerio de Educación (Minedu) y el Instituto Peruano de Fomento Educativo (IPFE) firmaron un convenio de cooperación con el fin de ofrecer oportunidades a estudiantes y egresados de los colegios de alto rendimiento (COAR) y cerrar las brechas de acceso a la educación superior.

De esta manera, los estu-

diantes de los COAR accederán a becas, financiamiento y créditos educativos otorgados por organizaciones privadas y públicas y canalizados por el IPFE. De los 7716 estudiantes con que cuenta actualmente la red COAR, el 50% se encuentra en situación de pobreza o pobreza extrema, lo que limita la continuidad de sus proyectos de vida.



Lima registró la temperatura más baja en lo que va del año

Faltando menos de una semana para que se inicie el invierno (21 de junio), la zona de Lima este, registró la madrugada del miércoles, 8.7°C, considerada la temperatura mínima nocturna más baja de lo que va del presente año.

A través de su cuenta de

Twitter, el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) informó, de otro lado, que la zona de Lima centro registró una temperatura de 12.1°C, y agrega que esto se debe a la escasa nubosidad y condiciones frías del mar.

Yuri Escajadillo, subdirec-

tor de Predicción Climática del Senamhi, dijo que por lo menos durante junio y julio el frío en Lima estará por debajo de sus valores normales. Incluso, añadió, las condiciones frías podrían extenderse hasta agosto o setiembre.

YA HAY MÁS DE 1.800 CASOS CONFIRMADOS EN PAÍSES NO ENDÉMICOS

Ya se han confirmado 1.806 casos de personas con viruela del mono en 34 países que no eran endémicos para la enfermedad desde mayo pasado. En Argentina, se han diagnosticado a 3 personas con la infección. También Brasil (3), México (5) y Venezuela (1) han notificado casos.

Mientras se investigan las posibles razones del brote, la Organización Mundial de la Salud (OMS) está trabajando con expertos para encontrar un nuevo nombre para la viruela del mono.

La revisión del nombre de la infección -que fue descrita por primera vez en 1958 en monos que estaban en un laboratorio en Dinamarca- se produce después de que más de 30 científicos escribieran la semana pasada sobre la "urgente necesidad de un nombre no discriminatorio y no estigmatizante" para el virus y la enfermedad que causa. Afirmaron que al hablar de la viruela del mono se vincula al virus como "africano" y eso es inexacto y discriminatorio.

La Organización Mundial de la Salud anunció que celebrará una reunión de emergencia el 23 de junio para determinar si clasifica el brote como una emergencia de salud pública de interés internacional, que es la máxima alarma que puede dar la agencia sanitaria de las Naciones Unidas.

Hasta el momento, solo ha emitido ese nivel de alarma con la gripe, la poliomielitis, el ébola, el zika y el COVID-19, que causó la pandemia actual desde fines de 2019.

La agencia sanitaria informó sobre dos cepas distintas del virus de la viruela del mono: el clado de África central (cuenca del Congo) y el clado de África occidental. En su documento, los científicos argumentaron que referirse al virus como "africano" "no sólo es inexacto, sino también discriminatorio".

Plantearon su preocupación por la "creciente narrativa en los medios de comunicación" de que el actual brote está vinculado a África al utilizar esos nombres. También señalaron que los medios de



Grupo de expertos pidió a la OMS cambiar el nombre de la viruela del mono

comunicación han utilizado fotos de pacientes africanos para informar sobre un brote que se está extendiendo en el hemisferio norte.

El grupo de expertos sugirió a la OMS que renombra las diferentes cepas del virus con números. También se ha sugerido un nuevo nombre: hMPXV,

pero habrá que esperar a la opinión de la OMS.

DECISIÓN DE LA OMS

La decisión de la OMS de revisar el nombre se produce un año después de que la organización decidiera asignar nombres en alfabeto griego a las variantes del COVID-19

para reducir la discriminación. Antes recibían el nombre de los lugares donde se detectaban por primera vez.

La viruela del mono recibió su nombre en 1958 cuando se produjeron dos brotes de la enfermedad en colonias de monos. El primer caso humano de viruela del mono



se identificó en la República Democrática del Congo en 1970. Desde entonces, el virus se ha notificado en otros países africanos, aunque la mayoría de las infecciones se producen en la RDC, según los Centros de Control de Enfermedades. En los últimos años, se han notificado casos fuera de África, con vínculos con viajes o animales importados, incluso en Estados Unidos, Israel, Singapur y el Reino Unido, según los CDC de Estados Unidos.

El director de la Organización Mundial de la Salud, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dijo: "El brote de viruela del mono es inusual y preocupante. Por ello he decidido convocar la semana que viene al Comité de Emergencia del Reglamento Sanitario Internacional, para evaluar si este brote representa una emergencia de salud pública de interés internacional".

La viruela del mono está cau-

sada por el virus de la viruela del mono, un miembro de la misma familia de virus que la viruela, aunque es mucho menos grave. En los últimos meses, el virus se ha propagado de forma inusual por todo el mundo. Los brotes anteriores se habían limitado principalmente a partes de África, donde se cree que los roedores -no los monos- son el principal huésped animal.

La infección provoca una erupción que se parece a la varicela. El virus puede propagarse cuando alguien está en estrecho contacto con una persona infectada. Hasta ahora no se había descrito como una infección de transmisión sexual, pero puede transmitirse por contacto estrecho. También existe el riesgo de transmisión por aerosoles -es decir, por el aire-, aunque no sería la vía principal de propagación del virus.



COLECCIONABLE

MEDICINA INTEGRATIVA PERFECTA QUE BRINDA

**RESULTA MUY BENEFICIOSA PORQUE ENCIERRA LOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS,
PSICOLÓGICOS, NUTRICIONALES Y SOCIALES**

La medicina integrativa engloba la medicina convencional y la medicina natural, para poner a disposición del paciente todos los instrumentos posibles para su curación.

Se trata de no menospreciar la potencialidad de la medicina natural, aceptando a su vez, el enorme papel que la medicina convencional ha tenido en la mejora de la calidad de vida y en la supervivencia de la población.

Este tipo de medicina integral atiende los aspectos globales del individuo; fisiológico, psicológicos, nutricionales y sociales. Es importante destacar que la enfermedad, en muchas ocasiones, aparece como consecuencia de malos hábitos alimenticios y conductuales, que provocan un debilitamiento de nuestro sistema inmune.

Mantener el organismo desintoxicado y un sistema inmune sano y fuerte es la manera más efectiva de evitar la enfermedad.



BENEFICIOS

Los pacientes con enfermedades crónicas que, hasta ahora, eran sometidos a procedimientos esencialmente paliativos, logran trabajar la causa de sus problemas cuando se someten a un abordaje más integral.

Estas son las principales ventajas de la medicina funcional integrativa:

INFLUENCIA POSITIVA EN LA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE:

La base de una asistencia basada en la medicina integrativa es saber oír. Investigar todos los aspectos de la vida del paciente, entendiendo sus problemas y preocupaciones, considerando su situación económica e identificando su personalidad e individualidad, esto es esencial para que los procedimientos más adecuados puedan ser recomendados.

Con todo esto, el paciente crea una relación más cercana y de confianza con los profesionales involucrados, ya que sabe que todos comparten el mismo objetivo: cuidarlo de la mejor manera posible. Esa humanización del acompañamiento médico es crucial para que los profesionales involucrados sean verdaderos aliados del paciente durante su jornada, lo que también influye en su fidelización.

MAYOR COMPROMISO CON EL TRATAMIENTO:

La combinación de diferentes métodos alternativos con los tradicionales contribuye al empoderamiento del paciente, haciéndolo más consciente sobre el papel que ejerce en su salud, ya que comparten junto a los profesionales de salud la responsabilidad del éxito del tratamiento. Esto aumenta el interés y la motivación para que sigan las recomendaciones de los especialistas e incluso permite que mantengan buenos hábitos después de recibir el alta.

MÁS CALIDAD DE VIDA:

Siempre que los métodos alternativos estén alineados con el estilo de vida del paciente, estos serán capaces de proporcionar tranquilidad, alegría y esperanza, potenciando los resultados del tratamiento convencional y aumentando las posibilidades de recuperación.

YOGA: LA COMBINACIÓN IDEAL PARA BIENESTAR



TERAPIAS

- **ACUPUNTURA:** Esta antigua práctica china puede ayudar a aliviar las náuseas y vómitos. También puede ayudar a aliviar el dolor producido por el cáncer y los calores. Asegúrese de que su acupunturista utilice agujas estériles, puesto que el cáncer lo pone en mayor riesgo de adquirir una infección.
- **AROMATERAPIA:** Este tratamiento utiliza aceites fragantes para mejorar la salud o estado de ánimo. También puede ayudar a aliviar el dolor, las náuseas, el estrés y la depresión. Aunque generalmente son seguros, estos aceites pueden causar reacciones alérgicas, dolores de cabeza y náuseas a algunas personas.
- **TERAPIA DE MASAJE:** Este tipo de trabajo corporal puede ayudar a aliviar la ansiedad, las náuseas, el dolor y la depresión. Antes de someterse a la terapia de masaje, pregunte a su proveedor si el terapeuta debe evitar algunas áreas de su cuerpo.
- **MEDITACIÓN:** Se ha demostrado que practicar la meditación ayuda a aliviar la ansiedad, la fatiga, el estrés y los problemas para dormir.
- **JENGIBRE:** Esta hierba puede ayudar a aliviar las náuseas del tratamiento contra el cáncer cuando se utiliza con medicamentos tradicionales contra las náuseas.
- **YOGA:** Esta antigua práctica de mente y cuerpo puede ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Antes de hacer yoga, asegúrese de consultar con su proveedor para ver si hay posiciones o tipos de clases que usted debe evitar.
- **BIORRETROALIMENTACIÓN:** Esta terapia puede ayudar a aliviar el dolor del cáncer. También puede ayudar con problemas para dormir.

POSIBLES RIESGOS

En primera instancia, es fundamental tener claro que las terapias que se proponen con la medicina integrativa no sustituyen los tratamientos médicos. En lugar de esto, son un complemento. Ahora bien, aunque suelen ser de origen natural, no siempre son las más indicadas. Así pues, antes de elegir una opción u otra, es necesario indagar sobre sus contraindicaciones o posibles efectos secundarios. Algunas prácticas no son adecuadas para ciertas enfermedades, dado que aumentan el riesgo de complicaciones o interacciones con medicamentos.



ESTE SUPER ALIMENTO ELEVA LA TEMPERATURA CORPORAL Y AUMENTA LAS DEFENSAS PROTEGIENDO EL SISTEMA INMUNE

Sopas y chupes para combatir el frío invierno

El invierno está a la vuelta de la esquina, por eso necesitamos hacerle frente al invierno con mucho abrigo y con una buena alimentación para mantener el cuerpo caliente. Por eso, nuestras tradicionales sopas caen como anillo al dedo durante esta temporada.

Además, ayudan a subir las defensas, ya que es fundamental comer proteínas, las cuales se encuentran en carnes vacunas, pollos, pescados, cerdo, huevos, lácteos y, en menor cantidad, en legumbres, semillas y frutos secos.

Asimismo, el consumir vitamina C diariamente ayuda en la formación del colágeno en la piel, que actúa como una barrera entre el cuerpo y las diferentes enfermedades. Los alimentos con mucha vitamina C son naranja, pomelo, limón, manzana, kiwi, morrón verde, brócoli, entre otros. Comer una sola fruta por día ya nos aporta las recomendaciones necesarias, según especialistas.

Además de aumentar las defensas, en invierno se busca la calidez y saciedad. A continuación, conoce las suculentas sopas regionales preparadas con superalimentos peruanos.

AGUADITO DE POLLO

También conocido como "levanta muertos", este plato aporta 217 calorías y tiene como insumo protagonista al arroz, alimento de origen asiático que se incorporó con éxito y está muy presente en la variada gastronomía peruana. El primer órgano que se beneficia con el consumo del arroz es el intestino, debido a que su fibra alimenticia cumple

una función reguladora muy importante en el tránsito intestinal y no resulta irritante para las mucosas del intestino. El consumo regular de arroz



puede ejercer cierta protección frente al cáncer, especialmente de colon, mama y próstata, gracias a la acción de varios de sus componentes.

Otros ingredientes de este aclamado potaje son papa, maíz, ajo, cebolla, culantro, espinaca, tomate, zanahoria, aceite vegetal, pimienta negra, arveja, sal, pollo y sus vísceras o menudencia.

PATASCA

Esta sopa es un plato tradicional y emblemático de la sierra central y se prepara con dos superalimentos: el mote y el ají verde, conocido también como ají amarillo o ají escabeche. El mote es un tipo de maíz de grano grande que se suele consumir cocido y posee un gran valor nutricional al aportar vitaminas A y del complejo B como la B1, B3 y B9 que ayudan

al funcionamiento del sistema nervioso central. Por su parte, el ají amarillo es uno de los embajadores de las cocinas regionales en Perú. El ají aporta vitaminas A, B y C, así como el compuesto capsaicina que contribuyen al buen funcionamiento del sistema digestivo, evitando las infecciones intestinales y ayuda a combatir el colesterol.



CHUPE DE OLLUCO



El olluco es un tubérculo delicioso que aporta vitaminas A, del complejo B (B1, B2 y B3) y C, además de minerales como calcio, hierro y fósforo que son claves para el organismo en su integridad. Aporta muy pocas calorías dado que contiene más de 80% de agua y poco almidón, por lo que es un alimento ideal para evitar el sobrepeso.

Por su parte, la papa es uno de los mayores aportes alimentarios del Perú al mundo. Entre los nutrientes que aporta la papa destacan las vitaminas A y C, minerales como el hierro y el zinc. También posee 189% más de antioxidantes, sobre todo en su cáscara, y su consumo genera solo 89 kilocalorías, dado que tiene 35% de materia seca.

SOPA DE TRIGO



La sopa de trigo es una receta nutritiva y deliciosa de origen andino, un plato potencialmente energético dado que entre sus ingredientes destaca el trigo. Este suculento plato, que aporta 110 calorías, se prepara también con apio entero, nabo, orégano fresco, poro sin hojas, res, panza de mondongo, sal, zanahoria, cebolla y aceite vegetal.

SANCOCHADO

El sancochado es una de las sopas más populares del Perú. Tiene como ingredientes centrales el camote y la yuca. El camote es una gran fuente de vitamina A, C, B6 y minerales como calcio, hierro, magnesio y potasio, que reducen el riesgo de hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares.

A su vez, la yuca destaca por sus propiedades nutricionales similares a la papa. Es un superalimento con alto contenido de hidrato de carbono, molécula orgánica que aporta mucha energía.



Otros ingredientes de este suculento potaje, que aporta 252 calorías, son arroz, col

cresta, hierbabuena, zanahoria, pulpa de res, papa blanca y sal.

CHUPE DE QUINUA

La quinua es el insumo principal de este plato emblemático de la cocina ayacuchana. Se trata de un superalimento

altamente nutritivo. Es un grano ancestral andino que aporta proteínas, ácidos grasos insaturados y minera-

les. Por su contenido de fibra, superior al 6% del peso del grano, favorece el tránsito intestinal, estimula el desarrollo de bacterias benéficas y ayuda a prevenir el cáncer de colon. Es un alimento libre de gluten, apropiado para los celíacos o personas que no pueden consumir trigo y sus derivados. Otros insumos de esta sopa regional, que aporta 219 calorías, son ajo, cebolla, orégano fresco, tomate, aceite vegetal, leche evaporada, queso fresco, huevo, pimienta negra, sal, habas frescas.



Alejandro Pino se mostró molesto con el conductor de "Yo soy" por hablar de su sexualidad sin su consentimiento

ASÍ NO ES, ADOLFO

Alejandro Pino, ex-competidor de "EEG" se ha mostrado afectado por las recientes declaraciones de Adolfo Aguilar en donde habría expuesto su bisexualidad en una entrevista con Arturo Chumbe.

El popular "Chocolatito" señaló que lo correcto habría sido que el conductor de "Yo soy" le consulte si podría hablar de ese tema tan personal.

En conversaciones con Magaly Medina, el ex chico reality aseguró estar decepcionado del conductor y además reveló que le hubiera gustado tener la oportunidad de confesar su bisexualidad en el momento que sentía conveniente.

"Siento decepción, siento que fue una falta de respeto hacia mi persona, hacia mi privacidad, me siento muy presionado, el tema de salir del clóset por presión mediática, yo creo que eso no se le (hace a nadie), nadie tiene por qué pasar por eso, así como muchos tuvieron la motivación y decir yo soy tal cosa, yo creo que también yo tuve que tener esa oportunidad", manifestó.

Lamentablemente, Alejan-



dro Pino confesó que debido a las declaraciones de Adolfo, su trabajo se ha visto afectado, pues al enterarse de su bisexualidad, varias marcas habrían decidido cortar la comunicación con él.

"Estaba en propuestas para

trabajar con marcas y me han dejado en 'stand-by'", relató el bailarín. Finalmente, marcó distancia del actor peruano al comentar entre risas "Bueno, que se quede con las ganas" agregó para "Magaly TV la firme".

Janick sale con "Ricolás"

Aunque varias señales nos indicaban que Janick Maceta y Andrés Wiesse tenían una relación, ninguno de los dos se había animado a confirmar el romance, esto hasta el último martes, cuando la ex Miss

Perú habló de su relación con "Ricolás" dejando en claro que no piensa dar muchos detalles de su vida privada, pues le gusta cuidar mucho ese aspecto íntimo.

Tras su presentación en la fi-

nal del Miss Perú 2022, la guapa modelo habló de lo feliz que se encuentra de estar con el actor.

"Mi corazón está feliz", dijo al confirmar su romance con el actor. "Todo muy bien, no hablo mucho de mi vida privada, pero, gracias a Dios, todo muy bien (...) Nosotros somos bien perfil bajo, no salimos mucho tampoco, y creo que ambos estamos muy bien, tranquilos", agregó.

Janick reiteró que no le gusta exponer su vida privada y a pesar de haber confirmado su romance con Andrés, mantendrá su relación de manera íntima.

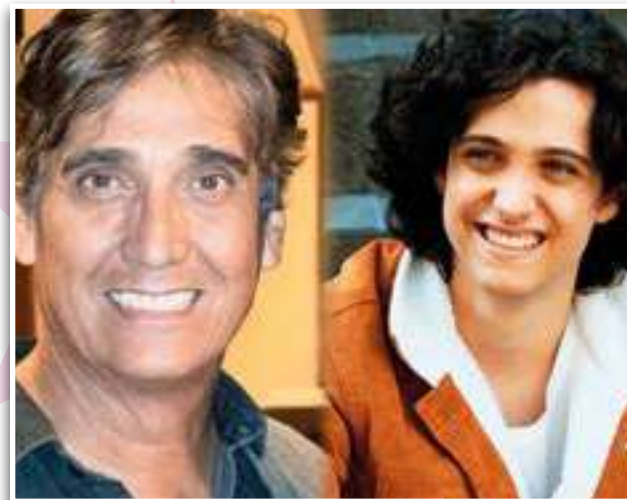
"Me gusta cuidar mi privacidad. No me gusta exponer mucho a mi familia o mis relaciones. Obviamente nos van a ver de viaje, pero todo bajo el lente de la cámara", manifestó.



Guillermo Dávila quiere ver a su hijo

El próximo 25 de junio es el concierto de Guillermo Dávila en nuestro país y reveló sus deseos de poder compartir escenario con su hijo peruano, Vasco Madueño, eso sí, indicó que no quiere que se sienta obligado.

"Estoy muy a la expectativa a que Vasco vaya a algún concierto, estaría encantado que pueda asistir y que podamos compartir algo así. Sería genial. No deseo que se sienta obligado a ir a un evento, de repente no quiere ir y lo respeto", dijo a un diario local.



Buscan nuevos talentos en el canto

Con más de 150 participantes inscritos para el primer concurso de canto 2022 la productora de espectáculos

'R & N sin fronteras', que dirige el compositor de moda Don Rogelio Márquez y la cantante Nina Santos la "Romántica

de América", buscan con esta producción rescatar nuevos valores en jóvenes que no pueden o no tienen como demostrar su talento.

Dinero en efectivo, mil soles, producción de video clip y la grabación de un CD, será premio para el primer lugar, 700 soles segundo lugar más la producción de un CD y el tercer lugar, 500 soles más un reconocimiento de la productora serán los premios para los tres primeros lugares, además de un contrato, para ser artistas exclusivos de 'R & N sin fronteras producciones'.

Este sábado 18 de junio a través de las redes sociales y en vivo a través de la radio digital que dirige el Tío Ronco, controlmixradio.com, se realizará la semifinal.



Rinden homenaje a Pedro Suarez Vértiz

Conocido actor y cantante peruano, rinde homenaje al gran Pedro Suarez Vértiz, con algunos de sus temas representativos en versión salsa en un concierto único donde además estará presentando su más reciente producción discográfica.

Con más de quince años de trayectoria artística, el actor, director, productor y cantante Carlos "El Chamo" Montalvo, es de los pocos artistas peruanos que nunca descansan ya que

desde hace mucho tiempo viene grabando un disco excepcional llamado "Escencia De Barrio".

El lanzamiento de este disco que será uno de los tantos trabajos que viene realizando el multifacético artista, será el 20 de junio del presente año en el restaurante cultural Tierra Baldía y paralelamente, también será estrenado en todas las plataformas digitales y radios nacionales.



Full entretenimiento

Para el adulto mayor



N°20 SOPA DE ESPINACAS



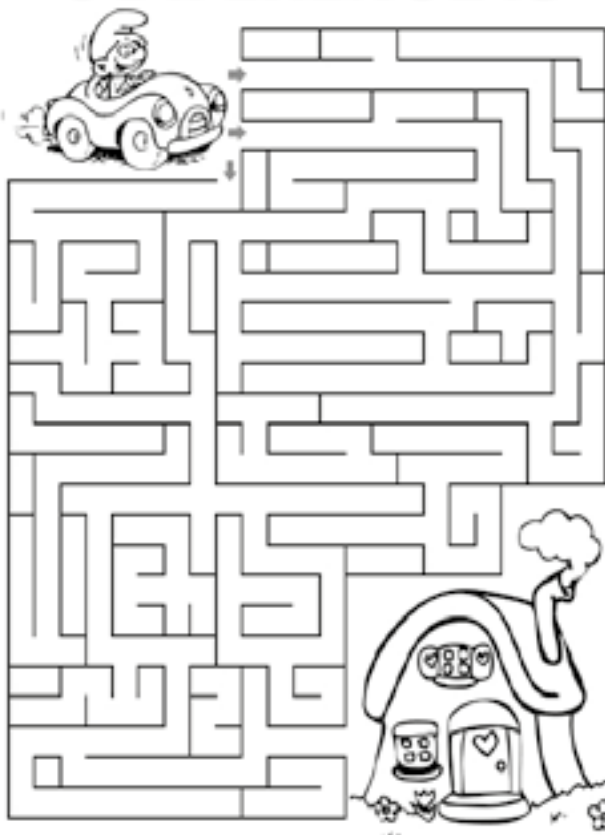
INGREDIENTES:

- 1 Taza de hojas de espinaca
- ½ Taza de caldo de pollo
- 1/3 Cebolla picadita
- ½ Papa grande, pelada y picadita
- 1 Taza de agua
- 1 Diente de ajo
- ¼ Taza de leche
- 1 Cucharadita de mantequilla
- Sal
- pimienta al gusto

Coloca la papa, cebolla, ajo, agua y caldo de pollo en una olla, hirviéndolos en fuego medio. Cocina hasta que la papa se deshaga. Agregar sal y pimienta al gusto. Saltea las espinacas con un toque de aceite de olivo. Licuar todo con la leche y la cucharadita de mantequilla. Volver la sopa a la cacerola, cocinar hasta que hierva, removiendo constantemente y servir caliente.

PREPARACIÓN:

5 DIFERENCIAS



COLOREAR



SUDOKU

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

AMARR PAREJAS SEPARADAS INFIELES ALIADOS

995 467 448

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

GOLITA 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

PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL

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

— COTIZACIONES —
PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014
952 965 001

forella.meja@grupolarazon.pe



HISTORIA DEL PERÚ EN LOS MUNDIALES

N°5 RUSIA 2018

36 años tuvo que esperar Perú para volver a jugar una Copa del Mundo. La larguísima espera explica la enorme fiebre mundialista que se apoderó de ese país desde el minuto en que se confirmó la clasificación de la Blanquirroja a Rusia 2018.

Los que estuvieron en el Estadio Nacional de Lima y en la celebración en las calles de la capital peruana difícilmente olvidarán aquella noche de noviembre en la que se ilusionó un país.

Para Perú fue una verdadera hazaña llegar al Mundial, pero el verdadero desafío para Paolo Guerrero y los suyos era jugarlo. Perú se va del Mundial Rusia 2018 con una victoria sobre Australia con goles de André Carrillo y Paolo Guerrero en la localidad de Sochi.

La selección peruana de fútbol terminó su participación en el Mundial de Rusia 2018 en el puesto 20, tras lograr un resultado final de tres puntos y cero diferencia de goles.

¿Servirá esta ranking para revalorizar el plantel nacional? De esta manera, el Perú terminó por debajo de Senegal con 4 puntos (0 diferencia de goles) y en el puesto 17, Irán con 4 puntos (0 diferencia de goles) y Corea con 3 puntos (0 diferencia de goles) en el grupo de los no clasificados, según información de la FIFA.

Perú peleó como pudo ante Francia, pero no alcanzó. La blanquirroja cayó por la mínima diferencia con gol de Kylian Mbappé y quedó eliminado del Mundial.



CRUCIGRAMA ANTERIOR

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

PBO 91.9 FM
RADIO



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

Anuncia en tu diario



Arreglemos tu salida de una vez



El Paris Saint-Germain (PSG) y su técnico, Mauricio Pochettino, están negociando ya el finiquito del entrenador para su salida anticipada del club, informó L'Equipe.

El club parisino y el abogado del técnico argentino llegaron ayer martes a un punto próximo a un acuerdo, que se acercará a los 15 millones de euros, según el periódico deportivo francés.

La indemnización por despido debería incluir al conjunto del equipo técnico: los dos adjuntos, Miguel D'Agostino y Jesús Pérez, el entrenador de porteros, Toni Jiménez, y el preparador físico e hijo del primer entrenador, Sebastiano Pochettino.

Mauricio Pochettino llegó al PSG en enero de 2021 para sustituir al alemán Thomas Tuchel, al que se reprochaba un juego indefinido e insulso.

Gianluca Lapadula mostró su dolor por no ir a Catar 2022 y ya espera saltar a la cancha con la blanquirroja.

VAMOS POR LA REVANCHA

El delantero Gianluca Lapadula se mostró dolido por no brindarle a todo el Perú la clasificación al Mundial Catar 2022 y tuvo palabras de elogios a los integrantes de la selección peruana, además aseguró que "unidos tendremos nuestra revancha".

Gianluca Lapadula, quien ya se encuentra en Italia tras jugar con la selección peruana el repechaje ante Australia en Doha, usó sus redes sociales para expresar sus sentimientos por la derrota ante los oceánicos y alentar a sus compañeros de la Blanquirroja de quienes se siente "muy orgulloso".

"Aunque sí duele, estoy muy orgulloso de todos mis hermanos, hemos hecho lo imposible para lograrlo. Unidos tendremos nuestra revancha! Somos la BLANQUIRROJA! ¡Arriba Perú hasta el último cartucho!, escribió Lapadula en su Twitter oficial.

Como se sabe el "Bambino" fue pieza fundamental en la selección peruana en el último tramo de las eliminatorias al Mundial Catar 2022 y con sus



goles la Bicolor pudo clasificar al repechaje intercontinental, instancia en que la selección peruana en la tandas de penales (5-4) ante Australia.

Desde su llegada al conjunto patrio, en octubre del 2020,

Lapadula cosechó siete goles y defendió los colores rojiblancos con entereza y mucho pundonor que le valieron salir del campo de juego muy golpeado del tabique y la dentadura.

Vacaciones más que merecidas

Lionel Messi llegó a la ciudad de Barcelona acompañado de su familia procedente de Argentina, donde pasó casi 10 días de vacaciones luego de los partidos de la 'Albiceleste' ante Italia y Estonia. La 'Pulga' creó gran expectativa de las personas asistentes al aeropuerto catalán.

Messi, que llegó a territorio español en su avión español, pasará el resto de sus vacaciones en Barcelona, donde se reencontra-

rá con su amigo y excompañero en Barza, Luis Suárez, según la prensa española.

De no mediar inconvenientes, Messi volverá a la disciplina de PSG en los primeros días de julio.

El equipo parisino sufrirá varios cambios en su plantel, especialmente en la dirección técnica en la cual el argentino Mauricio Pochettino está en duda y con un paso fuera del campeón francés.



Le ponen toda la fe

El jugador de 19 años, Pablo Torre, quien llegó procedente del Racing de Santander, firmó contrato como nuevo futbolista del Barcelona por cinco millones de euros, más variables.

El futbolista es uno de los más prometedores de cara al futuro, por lo que el Barcelona no dudó en apostar por él. Inicialmente estará con la filial,

pero hará la pretemporada con el primer equipo.

El jugador firmó hasta el 2026 con cláusula de 100 millones de euros.

La idea es que Torre se vuelva sensación en poco tiempo y ayude al elenco culé a retomar viejas glorias y pelear títulos internacionales, ausentes hace buen rato en las vitrinas blaugranas.



Denunciados por romper el fair play financiero

La Liga presentó una denuncia ante la UEFA contra el PSG, que se une a otra contra el Manchester City en abril, al "entender que estos clubes están incumpliendo de forma continua la actual normativa de fair play financiero", según un comunicado del organismo español.

El colectivo que preside Javier Tebas "considera que estas prácticas alteran el ecosistema y la sostenibilidad del fútbol, perjudican a todos los clubes y ligas europeas, y solo sirven para inflacionar el mercado de

forma artificial, con dinero no generado en el propio fútbol".

A su juicio, "la financiación irregular de estos clubes se

realiza, bien a través de inyecciones de dinero directas o bien a través de contratos de patrocinio y de otro tipo que no se corresponden con condiciones de mercado ni tienen sentido económico".

La Liga recuerda que las denuncias contra el City ante la UEFA se presentaron en abril y que esta semana ha hecho lo propio con el PSG, "aunque no se descarta que en los próximos días se realicen ampliaciones de alguna de estas denuncias con la aportaciones de nuevos datos".



No será fácil levantarse

Pese a que ya pasaron algunos días de la derrota ante Australia en el repechaje mundialista, la tristeza y desazón siguen presentes en los integrantes de la Selección Peruana, así lo reconoció el portero y capitán del equipo patrio, Pedro Gallese.

"Ahora hay un gran dolor por no conseguir el objetivo. En la vida hay experiencias buenas, pero también uno tiene experiencias malas como estas que también

enseñan y ayudan a seguir creciendo", manifestó el gobero nacional a través de sus redes sociales.

Pero pese al complicado momento, Pedro Gallese aseguró que los integrantes del combinado bicolor sabrán levantar cabeza. "Fue muy duro lo que nos pasó. Va a ser difícil levantarse, pero lo vamos a hacer. Estoy orgulloso de todos mis compañeros y orgulloso de ser peruano", resaltó.



El amor de la Culebra

La Selección Peruana no logró su clasificación al Mundial de Qatar 2022 al no superar a Australia en la tanda de penales, en el estadio Ahmad bin Al en Doha. Jugadores de la bicolor se mostraron dolidos por el mal resultado y el adiós a la cita mundialista. El último en pronunciarse fue el atacante André Carrillo.

Carrillo, que fue cambiado en el segundo tiempo ante Australia,

ratificó su amor por la Selección Peruana que se quedó sin la chance de jugar su segundo Mundial en forma consecutiva. "Te amo, Perú", fue el mensaje de la 'Culebra' en su cuenta de Instagram.

El atacante de Al Hilal no pudo mostrar su mejor rendimiento en el repechaje y por tal motivo el seleccionador Ricardo Gareca decidió su salida a los 64 minutos en lugar de Edison Flores.



FPF INICIÓ LAS REUNIONES PARA TRATAR DE RENOVAR EL CONTRATO DE RICARDO GARECA.

CONVÉNZANLO



El presidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), Agustín Lozano, adelantó que se encuentran en conversaciones con el técnico Ricardo Gareca con la intención de renovar su contrato que culminó el último lunes con el partido del repechaje intercontinental ante Australia.

Tras quedarse sin opción al Mundial Qatar 2022, en la selección peruana ahora buscará mantener en el cargo al técnico Gareca, quien según versiones, habría decidido terminar su ciclo de entrenador con el Perú.

El titular de la FPF aseguró que agotarán todas las armas para tratar de convencer al Tigre de permanecer un proceso más, ya que se le considera el gran artífice del repunte de la Blanquirroja desde que llegó en el 2015 y eso se deja ver en la clasificación al Mundial Rusia 2018, el subcampeonato de la Copa América 2019 y la pelea por el cupo a Qatar 2022 hasta el repechaje.

"Estamos muy agradecidos con Ricardo y con su comando técnico. No hemos hablado para nada acerca del tema y creo que en estos

días habrá mucho diálogo, mucha conversación", manifestó el directivo a América Deportes.

"Sin duda, vamos a tener una reunión con mi junta directiva, con todos los que integran la familia de la dirigencia y el comando técnico", indicó Lozano.

Con respecto a derrota de la selección peruana ante Australia, el mandamás de la FPF no dejó de lamentarse por el resultado. "Estamos bastante tristes, pero agradecido por todo el esfuerzo de los chicos y del trabajo de nuestro comando técnico", indicó.

"En el fútbol todo puede pasar, pero nos queda esta semana de análisis, de reflexión y de ver qué es lo que tenemos que hacer para el próximo ciclo mundialista", agregó el dirigente.

En caso que no existe un acuerdo entre Gareca y la FPF, se habla de la posibilidad de tratar de contratar a Juan Reynoso, quien viene de lograr títulos con el Cruz Azul de México.

Todavía hay mucha tela por cortar

La Selección Peruana retornó en la noche del martes a Lima después de caer en el repechaje intercontinental ante Australia, donde se despidió de toda opción de clasificar al Mundial Qatar 2022. No toda la delegación llegó completa al país, dado que algunos futbolistas tomaron otros destinos relacionados a sus ligas de competición.

Uno de los que llegó hasta el Perú fue el zaguero Alexander Callens. El jugador del New York City de la MLS fue el único que se animó a expresar unas palabras a los medios y expresó el dolor del seleccionado.

"Estoy muy triste, pero hay que seguir, esto todavía no acaba", dijo Callens, quien marcó uno de los penales de la Selección Peruana ante Australia.



El defensa detalló que, tras consumarse la caída de la Selección Peruana en el repechaje, los jugadores quedaron desconcertados. "Ha sido durísimo, durísimo, se vio en las imágenes, creo que todos estábamos sin saber qué hacer, pero ya está", mencionó.

No fue nuestro día

Evolante de la Selección peruana Renato Tapia confesó que le costará mucho sobreponerse no estar presente en la Copa del Mundo, pero aseguró que dará todo de sí para volver más fuerte.

"No hay palabras para describir lo que siento día a día, cada vez que vuelvo a pensar en que no estaremos en el mundial, me dan ganas de llorar y de no pensar en nada. Ese día algo en mí murió, aún sigo buscando qué. Sé que pudimos dar más, creo que todos lo sabemos,

pero simplemente no fue nuestro día. Perdí muchas cosas este año por la selección pero no me arrepiento de ni una sola y volvería a hacerlo por este grupo y por mi país", admitió el jugador del Celta de Vigo mediante su cuenta Instagram.

Por último, Tapia dejó en claro: "Ser peruano no tiene precio, ser peruano es ser distinto, ser peruano es que a pesar de todas las circunstancias siempre estamos juntos, unidos. Juro que volveremos, sé que volveremos..."

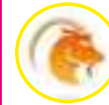




	DE HUESO	VIENTO DEL SUR	PREFIJO ANIMAL	PASO ENTRE MONTAÑAS	ALABAR, ELOGIAR			ALIMENTO EXQUISITO	BALLESA ASESINA	MUSA DE PETRARCA	MODELO PERFECTO	OPUESTO AL SUR	ARMA DE BALLENERO	
							AGRAVIO							UNO (INGLES)
KPDI AKO PANDA			LIMOSNA					ACARO DE LA SARNIA						
PESO SIN LATARA				RADIO TV ITALIANA			"LA GAYA CIENCIA"		OBJETO DE 3 DIMENSIONES					
PUERTA (INGLES)			"... Y SALSA" EX PROGRAMA TV											
"URSUA"		VERBAL	FRUTO DEL PERAL	GUISANTE CHICHARCO		RIMAC Y CHILLON				ROEDOR CASERO				
DIOS GR. DE LA GUERRA				HECES DEL VINO							SIMBOLO DEL ALUMINIO		RIO RIEGA SATIPO	
IRA CAPITAL DE JAPON							EN ESTE LUGAR							PROV. DE AREQUIPA
SIRVEN PARA VOLAR				PUNTO EN EL DADO		VESTIR, USAR (ING)		ESLABON DE CADENA						
			ALBUM 2000 "DOROTHEA"		SABIO INCA			CLUB DEL RIMAC						
	DIARIO EN TUS MANOS					RIO DEL OLVIDO								
	SIMB. DEL PROACTIVO					TELA FUERTE DE HILO CRUDO		ROSA (INGLES)						
	CIUDAD DE VIETNAM													
						GRITO TAURO								
					SIMBOLO DEL ARGON									
	ASIGNACION ESCOLAR	YUNQUE DE PLATEROS						ACTOR "NON STOP"						

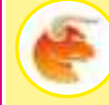
JORGE LUIS BORGES
EDITORIAL LOSADA, S.A.

HORÓSCOPO



ARIES (21 mar - 19 abr)

Aunque siempre te llevas bien con la gente, podrías tener un enfrentamiento con un amigo o conocido. Te irritarás fácilmente.



TAURO (20 abr - 20 may)

Las penurias económicas pasarán a un discreto segundo plano. Deberás esforzarte para quedar en buena posición en tu trabajo.



GEMINIS (21 may - 20 jun)

Tu gran espíritu competitivo hará de tu vida un desafío. No lleves todas las situaciones a extremos. Busca un equilibrio gratificante.



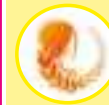
CANCER (21 jun - 22 jul)

No confíes en quien venga adulando tu ser. Haz uso de tus instintos para dar cabida a quien realmente se lo merezca.



LEO (23 jul - 22 agos)

Participarás de una reunión con un grupo al que no perteneces. Baja los decibeles, la ansiedad no te llevará a



VIRGO (23 agos - 22 set)

Jornada de continuos cuestionamientos en la que el mundo parecerá estar completamente de cabeza. No desespere.



LIBRA (23 set - 22 oct)

Terminarás la jornada completamente exhausto. Deberás aprender que no puedes estar en todos lados al mismo tiempo.



ESCORPIO (23 oct - 21 nov)

Jornada indicada para tomar las riendas de una vida colmada de inmadurez. Reconsidera tus actitudes cuidadosamente.



SAGITARIO (22 nov - 21 dic)

La experiencia que has conseguido en recientes acontecimientos te dará pautas claves para manejarte en la vida de aquí en adelante.



CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)

Determinaciones importantes deberás tomar durante la jornada de hoy que pueden llegar a tener un gran impacto en tu vida.



ACUARIO (20 ene - 18 feb)

La confianza en uno mismo es un bien muy preciado. Irás regularizando las situaciones que antes escapaban a tus posibilidades.



PISCIS (19 feb - 20 mar)

Un parate en tus actividades ayudará a que evalúes el lugar donde te encuentras. No tomes decisiones tajantes, puede que te arrepientas luego.

