

S/1.00



Perú, LUNES 20 JUNIO DEL 2022

DIRECTORA: PATRICIA MEDINA

El Men

El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 7951

HOY

PERSONAJES DE LA HISTORIA UNIVERSAL

N° 4 NAPOLEÓN BONAPARTE



Saca cara por Alessia Rovegno

MÓNICA CABREJOS CHANCA FEO A EX MISS PERÚ



Chofer de vehículo se dio a la fuga



EN EL DÍA DEL PADRE HOMBRE MUERE ATROPELLADO

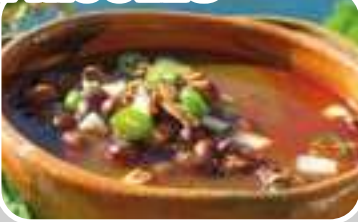
GUÍA DE LA MEDICINA NATURAL



LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DEL TÉ VERDE

SOPAS N°24

SOPA DE FRIJOLES



Ya empiezan los pagos y aquellos que tuvieron entre 4 a 5 meses de fondos, al menos recibirán 700 soles

¡ATENCIÓN FONAVISTA!

CÁLCULOS DE APORTACIONES PROMEDIO SEGÚN CANTIDAD DE MESES

MESES DE APORTACIÓN	MONTO A PAGAR
Entre 4 a 5 meses:	S/700
Los 10 años que NAVI:	S/20,000

SITUVISTE 5 MESES DE APORTACIÓN TAMBIÉN COBRAS

PAG. 4

Comisión Ad Hoc ya está completa y de inmediato se anunciarán los certificados de aportaciones CERAD para cada fonavista.

Desestiman recurso que buscaba archivar su denuncia por traición a la patria



CASTILLO CON LOS DÍAS CONTADOS POR DENUNCIA



DECISIÓN DE DONAR ÓRGANOS NO PUEDE SER VARIADA POR FAMILIARES

Solicitan al Congreso priorizar debate del proyecto

LIMA VIVIRÁ UNO DE LOS INVIERNOS MÁS FRÍOS A abrigarse bien para evitar resfríos



PBO RADIO

91.9 FM



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

@elmen_pe

elmen.pe



www.elmen.pe

Marcelo Pecci fue asesinado el pasado 10 de mayo durante su luna de miel

23 años de cárcel para cuatro implicados en el asesinato de fiscal paraguayo

Cuatro de las cinco personas acusadas de asesinar al fiscal paraguayo Marcelo Pecci durante su luna de miel han sido condenadas a 23 años de prisión. Los cuatro condenados confesaron haber matado al fiscal Pecci, de 45 años, en el balneario Barú, cerca de la ciudad de Cartagena, en el Caribe colombiano.

Wendret Carrillo, Eiverson Zabaleta, Marisol Londoño y Cristian Camilo Monsalve Londoño, fueron condenados por los cargos de homicidio y porte ilegal de armas. El quinto acusado, Francisco Luis Correa, a quien la Fiscalía considera articularador del crimen, se declaró inocente. Cabe precisar que Pecci fue asesinado el 10 de mayo y las cinco personas fueron capturadas el pasado 3 de junio.

Un sexto sospechoso sigue prófugo, según la policía colombiana. El fiscal Pecci investigaba casos de corrupción y lavado de dinero de alto perfil en su país. Las autoridades colombianas creen que grupos de crimen organizado pueden haber orquestado el asesinato. El crimen puede estar relacionado con el narcotráfico internacional y el "terrorismo radical", según la Fiscalía.

ASESINADO EN SU LUNA DE MIEL

Pecci fue asesinado el pasado 10 de mayo, mientras departía en la playa junto a su esposa, la periodista Claudia Aguilera. "Dos hombres atacaron a Marcelo. Vinieron en una lancha, o en una moto de agua, la verdad yo no vi bien", dijo Aguilera el mes pasado.

Asimismo, señaló que uno de los hombres se bajó y sin mediar palabra le disparó dos veces a su esposo. La pareja estaba en el sexto y último día de su luna de miel. Solo dos horas antes del ataque, Aguilera había publicado una foto en su cuenta de Instagram anunciando que estaba embarazada. Aguilera no resultó herida



en el ataque.

LOS ASESINOS

Según el relato de la Fiscalía, Wendret Carrillo fue quien disparó contra el fiscal, Zabaleta se encargó del transporte y la logística, y Londoño y su hijo Monsalve Londoño estarían involucrados en el seguimiento que se realizó al fiscal antes del crimen. El juez que preside el caso en Cartagena dijo que la sentencia inicial de 47 años para cada una de las cuatro personas se redujo a la mitad como parte de un acuerdo de

culpabilidad.

El fiscal general de Colombia, Francisco Barbosa, dijo en una rueda de prensa a principios de este mes que por este crimen se había pagado una suma de alrededor de US\$500.000.

La Policía colombiana sigue buscando a otro supuesto autor material, Gabriel Carlos Luis Salinas Mendoza, por el que han emitido una circular azul de Interpol, porque podría haber salido del país, probablemente a Venezuela, de donde es oriundo.

Las autoridades creen que el Primeiro Comando da Capital (PCC), una organización criminal conformada por delincuentes encarcelados en Brasil, estuvo involucrada en la coordinación del asesinato, pero no han podido identificar al autor intelectual del crimen. El PCC es un importante exportador de cocaína.

Pecci, fiscal de alto nivel Pecci formó parte de "A Ultranza Py", la mayor operación contra el tráfico de cocaína y lavado de dinero en la historia de Paraguay. Según medios paraguayos, la operación desbarató una red que trafi-

caba drogas desde Colombia y Bolivia a través de Paraguay hacia Europa.

El fiscal formó parte del equipo internacional que a principios de este año confiscó cientos de millones de dólares en activos y arrestó a decenas de sospechosos.

La Oficina de Asuntos Internacionales de Narcóticos y Cumplimiento de la Ley de

EE.UU. dijo que "el trabajo de Pecci en la lucha contra el crimen organizado es un ejemplo para todos... especialmente sus esfuerzos para llevar ante la justicia a quienes participaron en el lavado de dinero, el tráfico de drogas y la corrupción".

Si bien Pecci tenía guardaespaldas en Paraguay, no tuvo ninguna protección durante su luna de miel en Colombia, y la policía colombiana dijo que no sabía de su presencia en el país.

En mayo, el presidente paraguayo, Mario Abdo, calificó de "cobarde" el asesinato de Pecci.

"Condenamos en los términos más enérgicos este trágico hecho y redoblamos nuestro compromiso en la lucha contra el crimen organizado", dijo entonces el presidente.



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.



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.

PNP descubre 30 kg de droga dentro de 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.

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 Aragonéz (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 brindado 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 contra los 31 implicados por los delitos de sicariato, tentativa de sicariato, uso ilegal de armas y tenencia ilegal de armas.

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.

Toda vez que ya se nombró el día anterior a los miembros de la Comisión Ad Hoc (por parte del Ministerio de Economía) que faltaban, de inmediato comenzarán las reuniones de dicha Comisión a fin de implementar el Plan Operativo (que ha venido trabajando la dirigencia fonavista) para el proceso de devolución de aportes a los exafiliados al FONAVI.

Conforme lo manifestó el presidente de dicha Comisión y presidente de la Asociación Federación Nacional de Fonavistas y Pensionistas del Perú, Luis Luzuriaga el primer paso a tratar al interior de la Comisión Ad Hoc es identificar el dinero de cada fonavista para posteriormente entregar el Certificado de Reconocimiento de Derecho de Aportaciones CERAD, con lo cual empezarían los pagos.

Precisó que todos los que recibieron el adelanto del año 2015 al 2020 recibirán la diferencia y los que nunca cobraron tendrán la totalidad de sus aportes las cuales tienen que estar especificadas justamente en el CERAD.

“En el caso de los fonavistas que han fallecido y estuvieron registrados sus deudos cobrarán y los que han fallecido después de la pandemia, sus familiares tendrán que registrarse”, dijo Luzuriaga.

Asimismo, dijo que todos los fonavistas cobrarán sin excepción, así hayan aportado pocos meses de todo lo que duró el FONAVI que

PARA UN FONAVISTA QUE APORTÓ ENTRE 4 A 5 MESES SOLAMENTE, LE PAGARÁN ALREDEDOR DE 700 SOLES

Aunque hayas tenido pocos meses de aportaciones al FONAVI igual cobras

CÁLCULOS DE APORTACIONES PROMEDIO SEGÚN CANTIDAD DE MESES

MESES DE APORTACIÓN	MONTO A PAGAR
Entre 4 a 5 meses:	S/700
Los 19 años que duró el FONAVI:	S/20,000

fueron 19 años.

“Todo va a depender de cuánto aportaron y también del sueldo que percibían. Una persona que haya aportada de 4 a 5 meses, cobrará alrededor de 700 soles. Ahora si aportaban los topes máximos, en 19 años, con ambos aportes del trabajador y el empleado, recibirán alrededor de 20 mil soles como devolución”, precisó el dirigente fonavista.

En torno a la pregunta de dónde se sacarán los fondos para los pagos, Luzuriaga explicó: “La devolución se hará en función a los dineros que se recuperen; existe una deuda mayor que es del Estado de 42 mil millones de soles, es decir

ese dinero está en manos del Estado y es dinero de los fonavistas. En estos momentos contamos con 2 mil millones de soles en efectivo, pero falta recuperar más dinero y eso lo tiene que hacer el Gobierno. Lo que vamos a plantear para que se atienda a los adultos del FONAVI es que el Estado convierta la deuda (dinero de los fonavistas) la conviertan en deuda externa y así puedan pagarnos a todos”.

Además, manifestó: “Son 2 millones de adultos mayores con pensiones miserables y han tenido impacto terrible en la pandemia, es de urgencia que el Estado haga lo necesario para devolver dinero que

nos pertenece a todos los fonavistas”.

TODOS COBRAN

Luzuriaga detalló también que existe 1 millón 100 mil fonavistas los que cobraron su adelanto, por lo tanto, ya están inscritos, y 350 mil fonavistas que fueron excluidos han sido incorporados de manera automática. Existen también fonavistas que aún no se han inscrito y están con pleno derecho de cobrar.

Finalmente, Luis Luzuriaga explicó que el proceso de devolución de aportes a los fonavistas es un procedimiento administrativo interno de la Comisión Ad Hoc, de acuerdo a la norma la devolución que empieza a partir del reconocimiento de la deuda, puede ser total o parcial. “La Comisión ya tiene base de datos, el problema está que la Secretaria Técnica se encuentra acéfala, pero estamos seguros que ese tema se solucionará pronto sobre todo si el Gobierno ya publicó de manera oficial a los 3 miembros representantes del MEF que faltaban”.



100 mil becas virtuales al MIDIS para capacitar a mujeres emprendedoras

La Fundación Romero hace un nuevo esfuerzo para impulsar el emprendimiento. A través de un convenio marco de colaboración con el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, llevará oportunidades de capacitación a las mujeres emprendedoras beneficiarias de los programas sociales de este ministerio.

Son 100 mil becas en cursos virtuales del Campus Romero, la plataforma de capacitación de la Fundación del Grupo Romero, las que se entregarán al ministerio para potenciar y fomentar las capacidades de

las mujeres emprendedoras.

Este convenio se suma a los ya firmados por la Fundación Romero con otras instituciones públicas como el Ministerio de la Producción y el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.

En diciembre de 2021, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), señaló que en el Perú a setiembre de ese mismo año existían más de 2 millones de empresas, el 66% de ellas creadas como personas naturales con negocio, y más del 54% lideradas por mujeres.

Banco de la Nación rechaza declaraciones de Sindicato

En torno a la denuncia hecha por el Sindicato de Trabajadores del Banco de la Nación (BN), en conferencia de prensa, en donde solicitaban la destitución inmediata del presidente del directorio de la administración Chávez- Stemberg- Magin y de la administración del feban; el Banco de la Nación aclaró los siguientes puntos:

“Están utilizando las agencias del BN en la venta de carros, cuatrimotos y motos que nadie sabe en qué se beneficia el banco ni a los trabajadores”.

“El Banco de la Nación rechaza tajantemente la afirmación que señala que utilizamos nuestras agencias para beneficiar a los concesionarios. Por el contrario, abrimos las puertas a oportunidades de compra para nuestros clientes según su necesidad. Solicitan intervención de la Con-



traloría, Congreso y Gobierno para poner fin a presuntos actos de corrupción y se sancione a los responsables”.

El Banco de la Nación ha puesto en conocimiento del órgano de control interno – OCI, cuyo gerente reporta directamente a la Contraloría General de la República, lo afirmado por Jorge Calderón Toro, secretario general del Sindicato Nacional de Trabajadores del Banco de la Nación- SINATBAN, en una rueda de prensa, a fin de que proceda con la ponderación de sus cuestionamientos”.

INPPARES lanza campaña para prevenir enfermedades en varones

En el mes del padre, no hay nada mejor que regalar salud. Por eso, INPPARES lanza la campaña descentralizada “Siempre saludable, siempre papá”, con el objetivo de prevenir las enfermedades más comunes en los hombres y promover su bienestar físico, emocional y psicológico. Esto a partir de planes de salud para los papás de todas las edades y disponibles en las sedes de Jesús María, Ate

-Vitarte, Los Olivos, Chimbote, Arequipa, Chiclayo y Tacna durante todo el mes

de junio. Como parte de la campaña de salud, se realizarán des-



cartes de cáncer próstata. Así lo indicó el doctor Guillermo Reynoso, Director de Servicios de INPPARES. Los planes de salud también ofrecen descarte de Diabetes e Hipertensión, enfermedades crónicas que comúnmente suelen padecer más los hombres que las mujeres. INPPARES: 480-1626 o escribir al WhatsApp: 920452033. También puede visitar una de sus nueve sedes.

Ministro insiste que no sabe paradero de Silva



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 amanezco 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.

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 alterar 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.

PODER JUDICIAL DESESTIMA RECURSO DEL PRESIDENTE QUE BUSCABA ARCHIVAR 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 Acusaciones 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 fundamentos que la Subcomisión de Acusaciones actúa "en el marco de las funciones de control político establecidos en la Constitución".

Asimismo, señala que en la

Ahora te quiero ver Pedro Castillo



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 la 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".

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 ex presidente de la República, Manuel Merino, y los ex ministros de Estado que ejercieron durante su gestión, que fue interpuesta por

la ex fiscal 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 Interamericano 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.



Solicitaron a la Comisión de Salud del Parlamento que priorice debate del proyecto

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

Decisión de donar órganos no puede ser variada por familiares



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.

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.



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 agudi-

zarse 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.

MML reconoce a comisarías ecoeficientes del Cercado

La Municipalidad de Lima y la Dirección de Educación y Ciudadanía Ambiental del Ministerio del Ambiente (Minam) reconocieron como comisarías 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 comisarías.

A la premiación también asistieron los comisarios, promotores comunitarios, padres de familia y directores de los colegios, quienes acompañaron a los menores.



5,400 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.



PARA PONER FIN A ESTA PANDEMIA, UNA GRAN PARTE DEL MUNDO DEBE SER INMUNE AL VIRUS

Qué países en América no alcanzan el 70% de vacunados con dos dosis contra el COVID-19

A dos años y medio del surgimiento del coronavirus en Wuhan, China, y a uno y medio de la aparición de las primeras vacunas para combatirlo, el mundo sigue sumido en la pandemia, con la deuda de completar el esquema vacunatorio doble principal y también comenzar a aplicar las dosis de refuerzo necesarias para mantener los niveles de protección óptimos contra el virus y contra las manifestaciones más agresivas del COVID-19.

Un dato que genera preocupación se viene repitiendo en la región en los últimos meses: los casos de COVID-19 siguen aumentando en las Américas por octava semana consecutiva, según afirmó la Directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Carissa F. Etienne. Allí, la directora de la organización sanitaria continental pidió a los países que aumenten sus esfuerzos para alcanzar la meta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de una cobertura de vacunación del 70% para mediados de 2022.

La semana pasada, los países de la región notificaron más de 1,2 millones de nuevos casos de COVID-19, un aumento del 11% con respecto a la semana anterior. En cuanto a la situación de la COVID-19 en la región, en América del Norte, durante la última semana, los casos aumentaron un 71% en México, y en Estados Unidos se registró un aumento del 2% en las hospitalizaciones y del 4,2% en los ingresos en las unidades de cuidados intensivos. Sudamérica informó de un aumento del 20% de los casos, mientras que en el Caribe el número de nuevas infecciones aumentó un 3,7%. Y Centroamérica fue la única subregión que notificó una tendencia a la baja, con una reducción del 32% de los casos de COVID-19 y un descenso del 36% de las muertes.

¿QUÉ NIVEL DE VACUNACIÓN HAY EN LAS AMÉRICAS HOY? Hay 16 países y territorios de la región que ya han vacunado al 70% de la población elegible, Bermudas y El Salvador les siguen de cerca con un 65%, otros 11 aún no han alcanzado el 40% de cobertura, según



aclaró la OPS en su último informe. Mientras hay países con un alto nivel de vacunación de dos dosis como Chile (91%), Cuba (88%), Canadá y Uruguay (83%), y Argentina y Perú (82%), hay otros que no alcanzan la cifra ideal de la OMS del 70% como Estados Unidos (67%), El Salvador (66%), México (61%), República Dominicana (55%), Honduras (53%), Bolivia (51%), Paraguay (48%), Guatemala (34%) o Haití (1,5%). "La pandemia de COVID-19 no es un problema a corto plazo",

dijo la Directora de la OPS que destacó que la vacunación de rutina se vio fuertemente afectada por la pandemia, por lo que es vital que los países integren la vacunación contra COVID-19 en sus programas nacionales de inmunización. "Eso permitirá que tengamos servicios robustos para suministrar las vacunas de rutina, ampliar la cobertura de la COVID-19 y prepararnos mejor para futuras emergencias", agregó la funcionaria. Para poner fin a esta pandemia,

una gran parte del mundo debe ser inmune al virus. La forma más segura de lograr esto es con una vacuna. Las vacunas son una tecnología en la que la humanidad ha confiado a menudo en el pasado para reducir el número de muertes por enfermedades infecciosas. Menos de 12 meses después del comienzo de la pandemia, varios equipos de investigación aceptaron el desafío y desarrollaron vacunas que protegen contra el SARS-CoV-2. Ahora el desafío es



hacer que estas vacunas estén disponibles para personas de todo el mundo. Será clave que las personas en todos los países, no solo en los países ricos, reciban la protección requerida. "Desde que inició el Mecanismo COVAX en 2021, el Fondo Rotatorio de la OPS ha entregado más de 142 millones de vacunas a los países de las Américas, y gracias al compromiso de los donantes y los gobiernos, la región cuenta ahora con el apoyo financiero y técnico necesario para ayudar a todos los países a alcanzar la meta del 70%", dijo la doctora Etienne. Por lo tanto, es "crucial que los países redoblen sus esfuerzos para proteger a los más expuestos", añadió, incluyendo a los adultos mayores, los inmunodeprimidos, los profesionales de la salud y las embarazadas. Para lograrlo, deben adaptar sus esfuerzos a las preocupaciones que aún persisten en torno a las vacunas y colaborar con las comunidades para desarrollar estrategias de sensibilización en las zonas donde la cobertura

es escasa. Mientras algunos países empiezan a reducir los centros de vacunación locales, como los que se encuentran en supermercados, escuelas y mercados locales, la doctora Etienne instó a los gobiernos a seguir utilizando los recursos sabiamente y tratar de llegar a las personas allí donde se encuentran. La doctora Etienne también destacó que los recientes casos de viruela símica y hepatitis aguda subrayan aún más la necesidad de construir sistemas de salud más resilientes que puedan responder rápidamente a los riesgos nuevos y emergentes. Para avanzar en ese camino, la OPS está trabajando para apoyar y capacitar al personal sanitario con el fin de reducir el déficit de 600 mil trabajadores de la salud pública en la región. "Ahora es el momento de que los países tomen todo lo que hemos aprendido de la respuesta a la pandemia y se comprometan a invertir en sistemas de salud más fuertes y resilientes", remarcó.

COLECCIONABLE

CONOCE LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DEL TÉ

LA MEJOR BEBIDA QUE TE MANTENDRÁ CON UNA SALUD DE HIERRO

El té verde recibe su nombre por el color que adquieren las hojas del té en el proceso diferenciador, en la fermentación y el secado. Es un tipo de té que procede la planta *Camellia sinensis*. Esta variedad se elabora con las hojas más frescas del arbusto o con los brotes nuevos que no se han oxidado todavía y no se han fermentado. Se denomina así debido a su color pálido.



BENEFICIOS

Previene varios tipos de cáncer:

El consumo regular de té verde podría prevenir algunos tipos de cáncer, principalmente de próstata, gastrointestinal, de mama, de pulmón, de ovario y de vejiga, debido a que es rico en antioxidantes que evitan el daño celular producido por los radicales libres, evitando el crecimiento de las células cancerígenas, funcionando como un quimiopreventivo.

Favorece la pérdida de peso:

Gracias a que el té verde contiene diversos compuestos bioactivos como lo son la cafeína, las catequinas y los polifenoles, su consumo regular podría ayudar a favorecer la pérdida de peso y la disminución de la circunferencia abdominal. Algunos estudios indican que el té verde ayuda a acelerar el metabolismo, haciendo con que el organismo gaste más energía; además, facilita la digestión, regula el intestino y combate la retención de líquidos, sin embargo, los resultados todavía no son concluyentes al respecto, siendo necesario más estudios que lo comprueben.

RETARDA EL ENVEJECIMIENTO CELULAR:

El té verde aporta una elevada cantidad de antioxidantes que evitan el envejecimiento de las células, debido a que combaten los radicales libres, haciendo con que la piel se mantenga hidratada, con un aspecto saludable y previniendo la formación de arrugas.

PREVIENE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN:

El té verde ayuda a regular los niveles de colesterol, principalmente del colesterol "malo" LDL, gracias a su poder antioxidante. Además de esto, inhibe la formación de coágulos en la sangre, disminuyendo el riesgo de trombosis, ataques cardíacos y ACV.

PREVIENE INFECCIONES:

Esta planta posee propiedades antimicrobianas que ayudan a combatir bacterias y virus, previniendo el surgimiento de enfermedades como resfriados, gripes o influenza A y B, entre otras.

MEJORA LA SALUD DENTAL:

Debido a sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias, el té verde podría evitar la formación de caries y la inflamación de las encías, disminuyendo el riesgo de sufrir periodontitis. Además de esto, también a controlar el mal aliento.

PREVIENE LOS CÁLCULOS RENALES:

Un poco de té verde cada día ayuda a evitar las calcificaciones o la formación de cálculos renales. Además, como señala una investigación realizada, sus extractos disminuyen la producción y el tamaño de las sedimentaciones de oxalato de calcio. Estas sedimentaciones son las que se asientan en los riñones y forman las piedras.

AYUDA A REGULAR LOS NIVELES DE AZÚCAR:

Gracias a la acción antioxidante de las catequinas que posee el té verde, que ayudan a disminuir el estrés oxidativo y a mejorar la resistencia a la insulina y, por consiguiente, regular los niveles de azúcar, la ingesta de este té es una excelente opción tanto para prevenir la diabetes como para aquellas personas que ya la padecen.

AYUDA A REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL:

IPLES VERDE

GUÍA DE LA
MEDICINA
NATURAL



CONSUMO

Al igual que cualquier producto que contiene cafeína, no se debe abusar del consumo del té verde para perder peso, así que sólo es recomendable tomar máximo tres tazas al día y sin azúcar, pero si te es difícil tomarlo sin algo de dulce, lo mejor que puedes hacer es agregarle una cucharadita de miel:

- La primera taza debe ser tomada en ayunas combinada con el jugo de medio limón.
 - La segunda taza se debe tomar 20 minutos después de la comida, así se favorece la digestión, absorbes los nutrientes y logras depurar las grasas.
 - La tercera taza debes tomarla después de cenar, al menos una hora y media antes de irte a dormir, ya que debes darle a tu organismo el tiempo suficiente para la digestión.
- Los resultados de ingerir esta bebida probablemente sean tardados, ya que tendrán que pasar por lo menos dos meses para notar los cambios. Ahora ya sabes por qué el té verde ayuda a perder peso.



CONTRAINDICACIONES

El consumo de té verde está contraindicado en caso de alergia a la cafeína o a otras xantinas, así como en pacientes con alteraciones cardiovasculares graves (insuficiencia cardíaca, insuficiencia coronaria, arritmia), úlcera gastroduodenal, epilepsia, insomnio, embarazo, lactancia y niños menores de 12 años. Por otra parte, no se debe ingerir en caso de estar tomando medicamentos o bebidas alcohólicas. Esto se debe a su contenido de cafeína que, al combinarse con otras sustancias, puede ocasionar reacciones no deseadas.



El té verde además de ser diurético, posee catequinas, un compuesto bioactivo con propiedades antioxidantes que podría ayudar a relajar los vasos sanguíneos y, como consecuencia, a regular la presión arterial.

PODRÍA MEJORAR EL DESEMPEÑO DURANTE EL EJERCICIO:

Según algunos estudios, la ingesta de té verde regularmente ayudó a mejorar el rendimiento en los ejercicios de resistencia; y es posible que se deba a la estimulación en la utilización de las grasas por el organismo para generar energía y al aumento del gasto energético.

EJERCICIOS RECOMENDABLES, PERO SIEMPRE ES NECESARIO CONSULTAR AL MÉDICO

TE BRINDAMOS PLAN DE RUTINA POST PARTO

Una de las mejores formas para recuperar la figura después de dar a luz, son los ejercicios posparto. Aunque no todas las mujeres pueden recuperar su figura en el mismo tiempo, todas podemos utilizar este método para fortalecer nuestros músculos.

BENEFICIOS

- Ayuda a bajar de peso, particularmente cuando se combina con una reducción en la ingesta de calorías.
- Mejora el estado cardiovascular.
- Se fortalecen y tonifican los músculos abdominales.
- Aumenta el nivel de energía.
- Reduce el estrés.
- Mejora el sueño.
- Se reducen los síntomas de la depresión posparto.



ALGUNOS EJERCICIOS

EJERCICIO DE KEGEL:

Usa este ejercicio para tonificar los músculos del suelo pélvico, que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto. Cuando se practican regularmente, los ejercicios de Kegel pueden ayudar a reducir la incontinencia urinaria y anal.

Contrae los músculos del suelo pélvico, como si estuvieras intentando dejar de orinar a mitad de camino. Mantén los músculos contraídos por hasta 10 segundos y suéltalos; relájalos por 10 segundos entre cada contracción. Ten como objetivo hacer al menos tres series de 10 repeticiones por día. Evita los ejercicios de Kegel al orinar.



ACTIVAR LA CIRCULACIÓN TRAS EL PARTO:

Caminar todos los días es uno de los ejercicios más beneficiosos para la salud, pero si acabas de dar a luz, los beneficios pueden ser mucho mayores. Caminar oxigena los tejidos y activa la circulación.

La forma más correcta para realizar este tipo de ejercicio suaves es mantener la mirada horizontal, evitando mirar hacia arriba y hacia abajo. Coloca los hombros relajados y hacia atrás, manteniendo la espalda totalmente recta y anda a paso ligero, apretando las nalgas y manteniendo el abdomen hacia dentro. El tiempo recomendado para andar



es de 30 minutos.

TONIFICAR BRAZOS Y ABDOMEN:

Para tonificar los brazos y el abdomen lo mejor es trabajar la musculatura de las extremidades. Con la espalda bien alineada, coloca las manos con los dedos entrelazados debajo del mentón. Sin coger aire, eleva y expande el tórax aguantando la respiración al tiempo que tiras de los codos como si quisieras estirarlos. Repite el ejercicio 5 veces.

SENTADILLAS:

Un movimiento clásico que trabaja todo el cuerpo. La posición inicial se basa en colocar las piernas un poco más abiertas que el ancho de las caderas, y los pies ligeramente abiertos hacia afuera.

Se mantiene el peso principalmente en los talones, especialmente cuando se está abajo del todo, y se mantiene siempre el tronco erguido. Las sentadillas provocan mayor activación abdominal, que muchos ejercicios para el abdomen realizados en sucesivas repeticiones.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES TRAS EL PARTO:

Este ejercicio contribuye a relajar la espalda. Muchas mujeres no tonifican bien el abdomen porque tienen un acortamiento a nivel de isquiotibiales. Al estirarlos, ayudas a que la pelvis se coloque en mejor posición para que los otros. Para realizar este ejercicio, tumbada boca arriba coge la punta del pie con un cinturón de albornoz o una cuerda, tratando de llevar el talón hacia el techo durante 25 segundos; después descansa. Mantén la rodilla contraria un poco flexionada y el otro talón apoyado en el suelo. Para tener en cuenta, tienes que realizar 5 estiramientos con cada pierna. Recuerda que el abdomen no se debe abombar hacia fuera.

CONSEJOS

- Mantente hidratada antes, durante y después de entrenar, especialmente si estás dando el pecho, ya que tu cuerpo requiere una mayor cantidad de agua para reponer los líquidos que pierde mientras amamantas.
- Usa ropa adecuada, que sea cómoda y transpirable.
- Realiza sesiones cortas con pocas repeticiones y con descansos en medio de cada una, para darle oportunidad a tu cuerpo de recuperarse.
- Usa un sujetador adecuado, pues, aunque comenzarás con ejercicio de bajo impacto, deberás cuidar el pecho y sus tejidos.
- Presta atención a tu cuerpo. No le exijas demasiado a tu cuerpo, vigila tu frecuencia cardíaca y cuida no lastimarte tus músculos.
- Lleva una alimentación sana y equilibrada, para que no te falte ningún nutriente y puedas realizar tu rutina de ejercicios con energía.



Mónica Cabrejos también tuvo duras palabras para la ex Miss Perú, Janick Maceta

LE PONE FE A ALESSIA



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 derrotada 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 quirófano", 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 Cayo 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.

Una indirecta bien directa para Leonard León

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.



"Yo Soy 10 años" en vivo desde la Concha Acústica del Campo de Marte



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 recordó a su papito

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 lleves 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.

Se viene el primer megaevento de música techno

Empezó la cuenta regresiva. Las máximas estrellas de la música techno llegarán a nuestra capital para formar parte del primer megaevento "Recordando los 90", que se realizará en el corazón de Lima Norte, el próximo 17 de setiembre. Ya se ha confirmado la presencia desde Argentina, de la espectacular banda "King África" y "Dj Dero", "Netzwerk"

de Italia, La Bouche de Alemania y "20 Fingers" desde los Estados Unidos.

Este primer megaevento 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 (www.teleticket.com.pe) desde S/ 59 soles.



Full entretenimiento

Para el adulto mayor



N°24 SOPA DE FRIJOLES



INGREDIENTES

02 taza de frijoles (canarios) cocidos
1K/ de carne de pecho
01 taza de fideos canutos grandes
250 grs. de tocino picado muy fino
1/2 taza de cebolla picada
1 tomate pelado despepitado y picado
1 cdta. de ajos molidos
1 cda. De Salsa de tomate
Sal y pimienta
03 papas blancas peladas y picadas en cuatro
10 tazas de agua

1 cdta. de orégano.

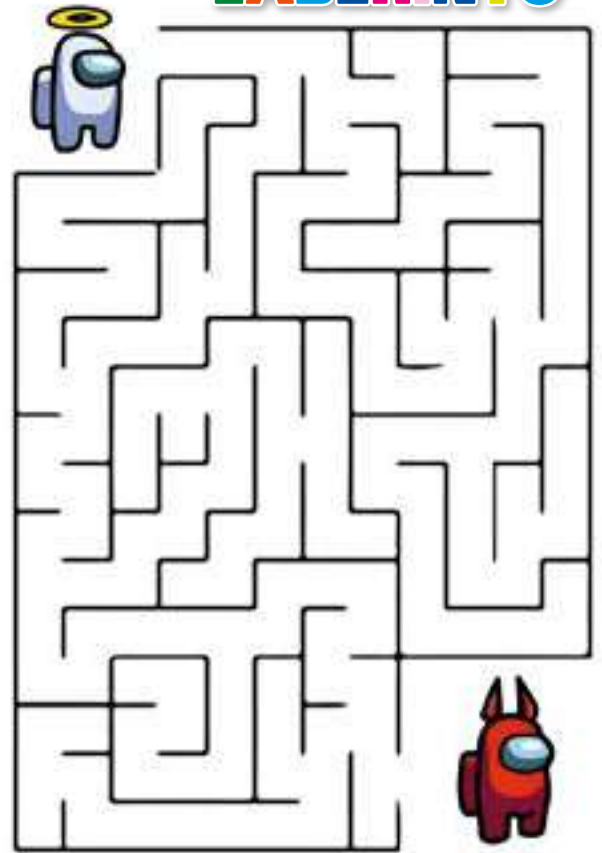
PREPARACIÓN

Freír el tocino, retirarlo cuando dore y en esa misma grasa dorar la cebolla, el tomate esté listo agregar el orégano agregar la carne en trozos la "Chalona" y el agua cocina hasta que la carne esté tierna. Agregar las papas, los fideos y dejar hervir hasta que estén tiernos. Agregar los frijoles y el tocino frito darles un hervor rápido. Rectificar la sazón y servir enseguida.

ENCONTRAR 12 DIFERENCIAS



LABERINTO



COLOREAR



AMARR PAREJAS SEPARADAS INFIELES ALZADOS

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.mejia@grupolazon.pe



PERSONAJES DE LA HISTORIA UNIVERSAL

N°4 - NAPOLEÓN BONAPARTE



Nació el 15 de agosto de 1769 en Ajaccio (Córcega) y recibió el nombre de Napoleone. Su formación en Brienne y en la Escuela Militar de París estuvo subvencionada por el rey Luis XVI.

Fue teniente en un regimiento de artillería y durante la Revolución Francesa, teniente coronel de la Guardia Nacional corsa (1791).

En 1799 no logró hacerse con la conquista de Siria, pero venció a los turcos en Abukir. Mientras tanto, Francia hacía frente a una nueva situación internacional: Austria, Rusia, Nápoles y Portugal se habían aliado con Gran Bretaña, configurando la Segunda Coalición.

A su regreso a París se unió a una conspiración contra el gobierno y junto a sus compañeros tomaron el poder durante el golpe de Estado del 9-10 de

noviembre de 1799 (18-19 de brumario según el calendario revolucionario) y establecieron un nuevo régimen, el Consulado.

En 1807 conquistó Portugal y un año después nombró a su hermano José (Pepe Botella) rey de España. La llegada de José Bonaparte recrudenció la guerra de Independencia española. Napoleón pasó algún tiempo en España y consiguió varias victorias.

En 1815 huyó de Elba, llegó a Francia y marchó sobre París tras vencer a las tropas enviadas para capturarlo, iniciándose el periodo denominado de los Cien Días. El resultado fue la campaña de Bélgica, que concluyó con la derrota en la batalla de Waterloo el 18 de junio de 1815.

Abdicó en favor de su hijo, Napoleón II y marchó a Rochefort donde capituló ante el capitán del buque británico Bellerophon. Fue recluido entonces en Santa Elena, una isla en el sur del océano Atlántico. Cautivo de los ingleses y rodeado de un pequeño grupo de seguidores, empezó a sufrir un dolor en el costado derecho. El dolor fue consumiendo poco a poco a Bonaparte. El 5 de mayo de 1821 a las 17:49 horas falleció Napoleone di Buonaparte a los 51 años.



CRUCIGRAMA ANTERIOR

	ESPECIAL DEL	DUO CON	DESCRIPCIÓN	HOGAR	→	JENERE	ACTOR	PRESENTE DE	RENDADE	BUCEAR				
↓	N	I	C	O	L	E	→	K	I	D	M	A	N	↑
WORLD	A	U	R	A	S	A	R	A	I	R	E	I	N	A
TELEVISION	D	E	M	O	C	R	I	T	O	I	L	R	A	D
TELEVISION	A	R	A	S	A	P	E	R	L	A	C	O	N	N
COMEDIA	M	A	N	E	R	A	K	A	T	A	N	A	A	R
COMEDIA	M	A	I	L	↓	V	↓	R	↓					
MADE	O	N	D	A	M	I	E	S	E	S				
MADE	Y	O	A	L	L	E	C	H						
ALUMNO														
ALUMNO	L	E	E	R	E	A								
ALUMNO	C	S	R	O	N	Y								
ALUMNO	A	C	A	M	O	K								
ALUMNO														
ALUMNO	C	R	I	S	M	A								
ALUMNO	A	R	O	A	S									

PBO RADIO 91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

Anuncia en tu diario **elMen**

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.



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

ASÍ NO ES

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 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".



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.

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 tienen 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 y 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".



Se quedó con las ganas de quedarse con el triunfo

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”.



Despiden a deportistas que participarán en los Bolivarianos Valledupar 2022

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 depor-

tivas que ha determinado 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.



Melgar derrotó 1-0 a Sport Boys en el Gallardo y es el principal favorito para ganar el Apertura



MÁS PUNTERO QUE NUNCA

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 dominante 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.

‘Pulpo’ ganador en la MSL

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

Otro refuerzo de altura

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 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.

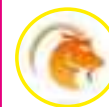




	OSO MELERO	GRATO, AGRADABLE	RITMO AFRO PERUANO	DORSAL 7 BARCELONA	PROVINCIA DE LORETO	SUEGRO DE CAIFAS		MORIR (INGLES)	METAL PRECIOSO	NEGRO (ITALIANO)	ZARCILLO, PENDIENTE	JUEGO DE MESA	ATREVIDO, AUDAZ	
MESAYUNO MUSULMAN						IRLANDA					CIELO SIN NUBES			OXIDO EN EL HIERRO
"ROSAS EN EL BAR"				ALBUM 2019 "HOY"		PREFIJO NUEVO		CAPITAL DE NORMANDIA		BOGAR				
Y (INGLES)				GANSO, OCA										501 ROMANOS
LA AURORA GRIEGA						ESTADIO DE HUACHO		PUNTAJE EN EXAMEN						
PREFIJO VINO			ETNA FUEGUINA					VOCALES DEBILES			PADRE DE JASON			
WOTAN		RIO DE ALSACIA	PREFIJO NUEVO			ESTADOS UNIDOS		SOLO "STAR WARS"						
					RIGUROSO, Estricto					SIMB DEL SODIO				
				ORIENTE, SALIENTE										
DORSAL 4 BAYERN M.						CAPITAL DE MALDIVAS				CATARATAS USA-CANADA				
INTERJECC. TELEFONICA				LAGO DE GINEBRA										
								PERIODO DE 24 HORAS						
					SE DIRIGE									
				EDISON ARANTES							SIMBOLO DE LAPLATA			
				NOBEL 1934 QUIMICA										
						NAVE, BARCO		HOMBRE (INGLES)			"TESORO MIC"			
				ANIONO CATION										
					TERCERA PERSONA			"MULATA DE TAL"						
				LAMADRE TIERRA				AUTOR VALS "RENCOR"						

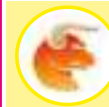


HORÓSCOPO



ARIES (21 mar - 19 abr)

Encontrarás en ti la fuerza necesaria para luchar en contra de la corriente del destino y forjar tu propio porvenir.



TAURO (20 abr - 20 may)

Demostrarás haber aprendido a lidiar con las negativas y los rechazos en lo que a las conquistas se refiere. No te desanimas.



GEMINIS (21 may - 20 jun)

No caigas en la rutina diaria de discusiones innecesarias en el lecho familiar. Contarás con todo lo necesario para cambiar hoy.



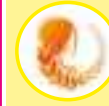
CANCER (21 jun - 22 jul)

Tendrás la oportunidad de compartir un momento de cercanía con tus seres queridos en la jornada. Dedicáseles con gusto.



LEO (23 jul - 22 agos)

No busques discusiones el día de hoy. Tu humor está peor que nunca y puede que termines a las trompadas con alguien.



VIRGO (23 agos - 22 set)

Solamente recibirás de la vida en la proporción en la que le entregues. No podrás alcanzar tus metas sin tomar riesgos.



LIBRA (23 set - 22 oct)

Vivirás grandes y profundas emociones durante la jornada de hoy. Confiá ciegamente en tus sentimientos para manejarlo.



ESCORPIO (23 oct - 21 nov)

Llegarás a la conclusión de que eres parte de una sociedad sin valores ni interés por el prójimo. Intenta cambiar.



SAGITARIO (22 nov - 21 dic)

No podrás dejar pasar ciertas acciones por parte de vecinos molestos que no tienen respeto alguno por tu espacio.



CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)

Te descubrirás renuente a realizar ciertos cambios, que sabes son necesarios, en tus conductas de vida. Analiza tus prioridades.



ACUARIO (20 ene - 18 feb)

Las tensiones creadas por las obligaciones se disiparán gracias a una buena noticia que llegará desde lejos. Sorpresa en puerta.



PISCIS (19 feb - 20 mar)

Ciertos eventos que experimentarás en el día de hoy cambiarán por completo la óptica bajo la que visualizas los problemas.