

S/1.00



Perú, SÁBADO 19
NOVIEMBRE DEL 2022

El Men

DIRECTORA:
PATRICIA
MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 8099

Nave se estrelló contra camión y mueren dos bomberos

¡HORROR EN EL JORGE CHÁVEZ!

¡TRAGEDIA DURANTE ATERRIJAJE DE AVIÓN!



Ya se olvidó de escándalo de las pichanguitas junto a Miyashiro

OSCAR DEL PORTAL REGRESÓ CON LOS 'ONCE MACHOS'

¡ESPECIAL!

4 TÉCNICAS PARA SALIR DE DEUDAS

N°05 BROCHETAS DE SURI

COMIDAS DE LA SELVA PERUANA

CENAJUPE está a la espera del anuncio de los reajustes este año ante difícil situación de los jubilados

¡URGENTE! TABLA DE AUMENTO DE PENSIONES

ESCALA DE POSIBLES REAJUSTES (PROGRESIVOS) DE S/500 a S/1,025 AÑO 2022

Posibles pensiones con incremento

S/1,025 PENSIÓN MÍNIMA

S/1,069

S/1,113

S/1,158

S/1,202

S/1,291

S/1,335

S/1,380

S/1,431 PENSIÓN MÁXIMA

Martha Moyano aseguró que solo busca Asamblea Constituyente

TORRES SÍ QUIERE CERRAR EL CONGRESO

MASCARILLAS EN ESPACIOS CERRADOS NO SERÁ OBLIGATORIO

Estudian plan de contingencia de COVID-19 ante quinta ola

ALBAHACA: ANTISÉPTICO Y ANTIBIÓTICO NATURAL

Tiene una composición muy beneficiosa para nosotros

GUÍA DE LA MEDICINA NATURAL

PBO RADIO

91.9 FM



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

@elmen_pe

elmen.pe

www.elmen.pe

LA HISTORIA DE LA MADRE QUE SE VENGO EN PLENO JUICIO

Mujer disparó 8 veces al violador y asesino de su hija



Marianne Bachmeier tenía 31 años y nada que perder cuando se paró detrás del violador y asesino de su hija y le disparó ocho veces en la espalda. Su idea era que fueran ocho balas (una no salió) y que Klaus Grabowski la mirase a la cara cuando lo estuviera haciendo. Quería que la reconociera y que su última imagen de vida fuera un primer plano de su rostro.

El 6 de marzo de 1981 se dio el caso de justicia por mano propia más consistente de

Alemania Occidental. Bachmeier no dejó lugar a dudas: entró al Tribunal de Lübeck, se ubicó detrás del acusado y, determinadamente, vació -casi- toda una Beretta M1934 en él. Siete estruendos secos fueron el fade out del hombre juzgado.

“¡Cerdo! Mató a mi hija... Quería dispararle en la cara, pero le disparé por la espalda... Espero que esté muerto”, habría dicho Bachmeier en ese momento. Grabowski tardó dos minutos en morir.

El caso fue muy mediático.

Los detalles de la historia -una sin ningún tipo de grises- llegaron en su momento a muchísimas conversaciones vecinales y medios de comunicación de todo el mundo. Segundos después de que Marianne liberase el septeto de plomo, dos personas la redujeron. Ese 6 de marzo de 1981, la madre de Anna fue detenida y acusada de asesinato.

Al año siguiente, en declaraciones ante la Justicia, dijo que le disparó a Grabowski en estado de trance. No le creyeron y

por eso en 1983 la condenaron a seis años de prisión.

EL DOLOROSO 1980

Anna fue asesinada el 5 de mayo de 1980. Marianne esperó un año para ejecutar la venganza. Una venganza, ya dijimos, pensada y fría como cada uno de los momentos más relevantes de este macabro caso. Fue después de asistir a las dos primeras audiencias del juicio al asesino cuando finalmente dejó de contener el impulso del brazo que sostenía la Beretta.

El día en que perdió para siempre a Anna, Marianne la

había dejado faltar a clases para que pudiera jugar en el patio de su casa. No se imaginaba que la niña, en vez de quedarse a su lado, correría a ver a Grabowski, el carnicero, porque este le había prometido que si la visitaba la iba a dejar jugar con sus gatos.

Al mismo tiempo que Marianne denunciaba la desaparición de su hija, el asesino metía el cuerpo de Anna en una caja, llevaba el improvisado ataúd hasta la orilla de un canal y esperaba a que se hiciera de noche para enterrarla sin que nadie lo viese.

Repetimos: es un caso sin

grises. Grabowski demoró apenas un puñado de horas en contarle a su novia lo que había hecho. Consciente o no, cavó su propia tumba. Su pareja corrió a denunciarlo mientras el otro se emborrachaba en un bar. En manos de la policía, el carnicero confesó su crimen e indicó dónde había dejado el cadáver. Eso sí: no admitió haber violado a la niña.

La versión que Grabowski sostuvo hasta el impacto de las balas del arma de Marianne fue sumamente cruel: el asesino siempre aseguró que Anna (sí, Anna, la niña de 7 años) había intentado seducirlo y chantajearlo. El carnicero decía que la niña le había pedido dinero para no decirle a su madre que él la había tocado.

Grabowski la mató -declaró- porque no quería retornar a prisión.

El hombre -dato importante- ya había estado preso por abusar sexualmente de dos niñas. En 1976 le habían hecho castración química y él, tiempo después, la había podido revertir con un tratamiento hormonal.

LA LIBERACIÓN DE MARIANNE

La madre de Anna salió de prisión a los tres años de haber ingresado. Cumplió tres de seis. Su juicio y posteriores encarcelamiento y liberación dividieron la opinión pública. Ya en libertad, emigró a Nigeria y se casó con un profesor alemán, de quien se divorció en 1990. En esa década vivió en Sicilia, Italia, y finalmente retornó a Lübeck, el escenario del terror. Allí, en la tierra en la que en septiembre de 1996 moriría a causa de una dura enfermedad, habló por primera vez del caso.

Dijo que lo hizo después de pensarlo muy bien para evitar que Grabowski siguiera diciendo que su hija había intentado seducirlo.

Grabowski era un carnicero de 35 años, convicto sexual y asesino. Marianne, una alemana hija de un nazi de la Waffen-SS y una madre ausente. Ella a su vez fue madre de tres, de los cuales dos fueron dados en adopción por obligación -uno de ellos producto de una violación- y una, la tercera y última, se llamó Anna.



Este año se debe anunciar próximo incremento para cesantes del DL. 1990

Hoy cuadro tentativo de incremento de pensiones a jubilados

Se espera que próximamente se anuncie el incremento en las pensiones de los jubilados del DL. 1990. Así demanda la Central Nacional de Jubilados y Pensionistas del Perú (CENAJUPE) a través de un pronunciamiento en el que expresa su voluntad de lucha por pensiones dignas para el presente año 2022 y exige al Gobierno cumplir con la Constitución y dar el reajuste.

La CENAJUPE viene realizando todas las gestiones correspondientes a fin de lograr que se haga justicia con las remuneraciones de los pensionistas.

Lo que han logrado, a través de las centrales sindicales, es la incorporación del pedido de aumentos de pensiones en la llamada Agenda 19 que viene laborando el Ministerio de trabajo con dichas centrales.

Además, dijeron este es un tema que quedó pendiente y ya no falta nada para terminar de coordinar el incremento de pensiones, más aún si el Ministerio de Economía ya tiene lista la escala de aumentos para los jubilados del DL. 1990.

"Este año está por terminar y es

decisivo en la lucha por pensiones dignas para que se consigne en el Presupuesto General de la República 2023 (o en un adicional) la equivalencia de la pensión mínima de los jubilados a S/1,025 soles igual que el valor anterior de la Remuneración Mínima Vital, porque no se puede soportar que los pensionistas, que entregaron toda su vida laboral al desarrollo del país aportando el 13% de sus remuneraciones, terminaron como indigentes sujetos a una propina", dice el pronunciamiento de la CENAJUPE.

Asimismo, la Unión Internacional de Sindicatos de Pensionistas y Jubilados, solicitó a través de un documento formal (a pedido de la CENAJUPE) considerar que se realicen los incrementos y que la pensión mínima sea equivalente al sueldo básico de los trabajadores peruanos.

De esta manera, se supo que los representantes del Ministerio de Economía se encuentran evaluando el pedido de los jubilados a fin de llevar a cabo los aumentos y se cumpla la palabra empeñada.

ESCALA DE POSIBLES REAJUSTES (PROGRESIVOS) DE S/500 a S/1,025 AÑO 2022

Posibles pensiones con incremento

S/1,025 PENSIÓN MÍNIMA

S/1,069

S/1,113

S/1,158

S/1,202

S/1,291

S/1,335

S/1,380

S/1,431 PENSIÓN MÁXIMA

Avión de Latam sufre accidente en pista de aterrizaje en Jorge Chávez



Un avión de la aerolínea Latam sufrió un accidente en la pista de aterrizaje del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Lima Airport Partners (LAP) confirmó, a través del Twitter, el accidente en el citado aeropuerto.

"Nuestros equipos están brindando la atención necesaria a todos los pasajeros y pasajeras, quienes se encuentran bien. Asimismo, estamos investigando para determinar las causas del hecho", indicó.

Latam precisó que el vuelo LA2213 que cubría la ruta Lima - Juliaca, operado por LATAM Airlines Perú sufrió un accidente. "No hay pasajeros ni miembros de la tripulación fallecidos", destacó en

su cuenta Twitter.

Horas después, Latam Airlines Perú sostuvo que el vuelo LA2213 colisionó con un vehículo en su carrera de despegue.

De acuerdo a LAP, las operaciones en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez han sido suspendidas, debido al accidente, hasta nuevo aviso.

MUEREN DOS BOMBEROS

Luis Ponce Jara, comandante general del Cuerpo de Bomberos, señaló que las víctimas eran dos bomberos aeronáuticos que perdieron la vida luego de que el vehículo en el que iban chocó con el avión accidentado.

SOSPECHOSO ASEGURÓ QUE NO ESTABA EN HUACHO CUANDO BLANCA DESAPARECIÓ

Juan Pablo Villafuerte Pinto se declaró inocente ante Juez

El principal sospechoso de la desaparición de la ciudadana extranjera Blanca Arellano, Juan Pablo Villafuerte Pinto rindió un nuevo testimonio ante las autoridades. El investigado tras ser capturado en el distrito de San Juan de Lurigancho, fue trasladado al Departamento de Investigación Criminal (Depincri) de Huacho.

"Soy una persona inocente, mantuve una amistad con la señora Blanca Arellano por internet. Ella vino a visitar el Perú, le brindé alojamiento porque no tenía donde vivir. En los días en los que ella desapareció, yo no estuve en la ciudad de Huacho", afirmó.

Posteriormente, el estudiante de Medicina y Biotecnología Ambiental, en la Universidad



Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, señaló que la situación que viene viviendo afecta a sus allegados así como a su trayectoria profesional.

"El caso está destrozando a mi familia y tiene una repercusión muy grande en mis dos carreras universitarias, soy una persona intachable en mis universidades, en mi hogar y en mi entorno",

dijo el detenido. Juan Pablo, durante la audiencia de control de identidad pidió que encuentren a los verdaderos culpables de este hecho.

PNP tomó fotos a tatuajes de Juan Pablo Arellano para no confundirlo con su gemelo

Agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) indicaron que pudieron identificar plenamente a

Juan Pablo Villafuerte, señalado como el principal sospechoso del feminicidio de la turista mexicana Blanca Arellano, por un tatuaje que tiene en el brazo izquierdo.

Según se pudo conocer, Villafuerte tiene dos hermanos policías y un hermano gemelo que es bachiller en Derecho y quien lo viene defendiendo actualmente de todas las acusaciones que lo señalan como autor del crimen. Debido al tatuaje, las autoridades lograron su reconocimiento y, por lo tanto, su detención en la comisaría de Villa El Salvador.

La Policía compartió las imágenes donde se aprecia los tatuajes en el hombro derecho del sindicado, son tribales y uno de ellos hace alusión a la banda de metal Slipknot.

"Hablando de Educación": Derrama Magisterial presenta nueva conferencia virtual para maestros

Si bien el retorno a las clases presenciales ha significado un gran avance para el sector educación en el Perú, existen aún ciertas dudas sobre cómo los estudiantes -especialmente los de etapa escolar- se han incorporado en esta nueva era post COVID-19 junto a los aprendizajes obtenidos en los últimos dos años y su situación socioemocional.

En este contexto, Derrama Magisterial es consciente de la importancia de rescatar aquellas competencias, capacidades, conocimientos, actitudes y valores olvidados en estos años, así como la necesidad de contar con nuevas reformas para llevarlo a cabo. Es por ello, que la institución invita a toda la comunidad educativa nacional a participar del conver-

satorio virtual gratuito "Currículo escolar para mejorar los aprendizajes", a realizarse el próximo miércoles 23 de noviembre, de



6:30 p.m a 7:30 p.m.

La temática será abordada por el destacado educador y ex ministro de Educación, Idel Vexler; la investigadora asociada al Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE), Jessica Tapia; y el reconocido psicólogo social y ex ministro de Educación, Ricardo Cuenca; quienes brindarán una interesante conversación sobre

la mirada técnico-práctica de la gestión del Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB), en perspectiva de la mejora de los aprendizajes después de la pandemia y del bienestar socioemocional de los estudiantes.

"Estoy convencido de la importancia de llevar a cabo un cambio en el currículo escolar que se adapte a las necesidades de los

estudiantes. Los niños, adolescentes y jóvenes que están sentados hoy en las aulas, no son los mismos que los de hace dos años. Es nuestro deber como educadores brindarles los conocimientos y las herramientas necesarias para que puedan recuperar lo perdido", expresó el profesor Luis Espinoza, presidente de Derrama Magisterial.

Irán vivió durante el miércoles una violenta noche con movilizaciones a lo largo del país y dos ataques a tiros que causaron al menos 12 muertos, cuando las protestas por la muerte de Mahsa Amini entran en su tercer mes.

Las protestas que comenzaron tras la muerte el 16 de septiembre de Amini, tras ser detenida antes por la Policía de la Moral por llevar mal puesto el velo islámico, se han intensificado en los últimos días por la conmemoración de las movilizaciones de 2019, en las que murieron 300 personas.

“Mujer, vida, libertad”, el eslogan de las protestas, resonó anoche en numerosas ciudades del país, como Teherán, Gorgan, Sanandaj o Isfahan, donde los manifestantes bailaron en torno a hogueras.

El caos de las protestas fue “aprovechado por grupos terroristas” para cometer un ataque a tiros en la ciudad de Ize, en el sur de Irán, según la agencia oficial del régimen IRNA.

Allí, hombres armados que viajaban en motocicletas abrieron fuego contra transeúntes y policías en el mercado central de la ciudad, matando al menos a siete personas e hiriendo a 15.

LAS PROTESTAS POR LA MUERTE DE MAHSA AMINI ENTRAN EN SU TERCER MES

AL MENOS 12 MUERTOS EN IRÁN TRAS UNA NUEVA JORNADA DE PROTESTAS



Tres sospechosos han sido detenidos por su supuesta implicación en el ataque, informó Ali Dehqani, director del Departamento de Justicia de Juzestán, donde está situada Ize, según la agencia Tasnim.

Esa ciudad vivió anoche fuertes choques, en los que

los manifestantes prendieron fuego a un seminario religioso, según Tasnim.

En otro ataque, hombres armados que se desplazaban en motocicletas dispararon contra fuerzas de seguridad en la ciudad de Isfahan, en el centro del país, y mata-

ron a dos basiji (milicianos islámicos) e hirieron a ocho personas más.

Además, tres personas murieron en la ciudad de Semirom, en la provincia de Isfahan, en circunstancias no explicadas por las autoridades.

INTENSIFICACIÓN DE LAS PROTESTAS

Las protestas se han intensificado desde el martes, tras un llamamiento de activistas a conmemorar las movilizaciones de 2019, en las que murieron 300 personas, según Amnistía Internacional.

En numerosas ciudades del país se están produciendo huelgas, pero es difícil conocer su alcance dada las limitaciones de internet y la falta de información oficial. Activistas informaron en Teherán de cierres en el Gran Bazar, un extremo que EFE no pudo verificar, pero el popular bazar de

Tajrish se encontraba el miércoles totalmente abierto.

En otro conocido centro comercial de la capital varias tiendas estaban cerradas y algunos comerciantes gritaban “muerte al dictador”, en referencia al líder supremo de Irán, Ali Khamenei. El portavoz de la policía, Mehdi Hayian, afirmó que algunos individuos estaban amenazando a los comerciantes del Gran Bazar y otros mercados para que cerrasen tratando de provocar “el terror”.

Las protestas están protagoni-

zadas sobre todo por jóvenes y mujeres al grito de “mujer, vida, libertad”, lanzan consignas contra el régimen y queman velos, uno de los símbolos de la República Islámica y algo impensable no hace mucho.

Las fuerzas de seguridad están reprimiendo duramente las protestas, mientras que las autoridades censuran internet y las comunicaciones para tratar de pararlas.

Al menos 326, entre ellos 43 menores de edad, han muerto en la represión policial, según la

a ONG Iran Human Rights, con sede en Oslo.

Además, hasta ahora cinco personas han sido condenadas a muerte por su participación en las movilizaciones, mientras que unas 2.000 han sido acusadas de diversos delitos por manifestarse. La Tercera Comisión de la Asamblea General de la ONU aprobó ayer por 79 votos a favor, 28 en contra y 68 abstenciones una resolución crítica con Irán por las últimas revueltas y la amplia represión desatada para desacatarlas.



Salas se molesta con el Congreso

Luego de que el Congreso rechazara el viaje del presidente Pedro Castillo a México, el ministro de Trabajo y Promoción del empleo, Alejandro Salas, lanzó duras críticas al Parlamento por esta negativa.

A través de sus redes socia-



les, el titular del sector indicó que lo único que se gana es "polarizar al país".

"Niegan ejecutar la política exterior al Perú. Prohíben el viaje a México y aíslan al Perú del mundo. Después dicen por qué se pide cuestión de confianza. Hay un lado que pide diálogo y eso está claro, 'es cuestión de confianza'", se lee en el post realizado por Alejandro Salas.

La representación nacional se presentó en el Pleno del Parlamento el último jueves 17 de noviembre en un debate donde se negó con 51 votos a favor, 58 en contra y dos abstenciones, que Castillo Terrones viaje a México para que participe en la cumbre que está programado a desarrollarse del 24 al 26 de este mes.

Cree que los quieren coaccionar

La congresista Gladys Echaíz (Renovación Popular) cuestionó "actitudes no apropiadas" de parte del presidente del Consejo de Ministros, Aníbal Torres, en la presentación este jueves de la cuestión de confianza ante el Congreso que pide derogar la Ley 31399 que limita los procesos de referéndum.

La parlamentaria dijo que "no se puede condicionar este tipo de (cuestión) confianza a leyes cuya aprobación son de estricta competencia del Congreso de la República".

"Además, trae consigo una carga de coacción, porque si no se aprueba, entonces se considera que no se le ha otorgado la confianza. Y es más, en el discurso (de Aníbal Torres) se dijo que no de no hacerse (otorgarse la confianza) harán uso de la cuestión



de la denegatoria fáctica o algo así", señaló en RPP.

Echaíz acusó al Ejecutivo de utilizar "una institución jurídica, como es la cuestión de confianza, para encubrir una decisión política, al parecer, orientada al cierre del Congreso".

Confianza será evaluada por la Mesa Directiva

Tras la cuestión de confianza presentada por el jefe de gabinete Aníbal Torres, el presidente del Congreso, José Williams, dijo que dicho pedido será evaluado por la Mesa Directiva que él preside.

En una breve intervención en el Pleno, el titular del Parlamento remarcó que se encuentran dentro de los plazos que corresponden y



que la facultad de la Mesa Directiva se encuentra establecida en el reglamento de ese poder del Estado.

"Señores congresistas la Mesa Directiva está evaluando la decisión sobre el trámite de la cuestión de confianza planteada por el presidente del Consejo de Ministros en el contexto del artículo 86 del reglamento del Congreso. Estamos

en los plazos que corresponden, es potestad de la Mesa Directiva", expresó.

"Vamos a continuar con nuestro Pleno, vamos a seguir con los proyectos de ley y esto es lo que les estoy haciendo conocer porque está dentro de la facultad nuestra, pueden verlo en el reglamento", añadió.

MARTHA MOYANO ASEGURÓ QUE ANÍBAL TORRES PRETENDE CERRAR EL CONGRESO PARA DAR PASE A SU PROYECTO COMUNISTA

BUSCAN SU ASAMBLEA CONSTITUYENTE

La congresista Martha Moyano (Fuerza Popular) señaló que la solicitud de cuestión de confianza que planteó el premier Aníbal Torres tiene el objetivo de disolver el Congreso de la República y convocar a una Asamblea Constituyente para la redacción de una nueva Constitución Política.

La legisladora fujimorista consideró que el jefe del Gabinete Ministerial busca que el presidente Pedro Castillo "quede impune y se perpetúe en el poder". Asimismo, criticó la presentación de Aníbal Torres en el Congreso por decir que se debe analizar objetivamente quién debe ser cuestionado por su accionar: o él o la fiscal de la Nación, Patricia Benavides.

"Aníbal Torres insultó a la fiscal de la Nación y pretende cerrar el Congreso para dar pase a su Asamblea Constituyente y lograr que [Pedro]



Castillo quede impune y se perpetúe en el poder. A ver quién le sigue en el coro", escribió en su cuenta de Twitter.

Cuestión de confianza El premier Aníbal Torres planteó el último jueves 17 de noviembre la cuestión de

confianza ante el Congreso para derogar la ley 31399, que refuerza los límites para convocar un referéndum. Esta una norma había sido observada por el presidente Pedro Castillo, al considerar que restringe los derechos ciudadanos.

El titular de la PCM recordó que la ley que solicitan que se derogue es "ordinaria" y no "constitucional". También señaló que no presentó esta iniciativa con la finalidad de disolver el Congreso, sino que lo que se pretende establecer es "una facultad del pueblo como poder constituyente".

Para ser aprobada, la cuestión de confianza debe recibir el voto a favor de la mitad más uno del número legal de congresistas (66 votos).

Según la Constitución, si el Congreso no aprueba la cuestión de confianza o si el presidente del Consejo de Ministros renuncia o es removido por el presidente, se produce una crisis ministerial total y el Gabinete en pleno renuncia.

¡El colmo! Vizcarra pide que se vayan todos

Tras el pedido de cuestión de confianza planteado por el premier Aníbal Torres Vásquez, el exmandatario Martín Vizcarra invitó al Legislativo y Ejecutivo a abandonar sus cargos.

En esa línea, el líder de Perú Primero, mencionó que la mejor solución es adelantar las "elecciones generales"; dado que los mencionados poderes están más enfocados en con-

frontarse que en el bienestar de los ciudadanos.

"Nuestra posición como ciudadanos, y partido político Perú Primero, es que se vayan todos. Que se programen en el menor tiempo, nuevas elecciones generales. Esa es nuestra posición", sentenció en Exitosa.

Asimismo, agregó que el Parlamento cometió un terrible error al aprobar la ley

31399, que sustrajo derechos ciudadanos para un hipotético referéndum. Sin embargo,



aseguró que la presentación de confianza no es la solución al problema expuesto.

"El Congreso cometió un grave error al sacar una ley que restringe a la población, a través de su iniciativa, buscar un cambio, de cualquier tipo (...) La cuestión de confianza no va a llegar a ningún sitio, no va a solucionar la crisis", expuso.

Más de ocho mil trabajadores mineros permanecen retenidos en Las Bambas



Los comuneros de Challhuahuacho, en Apurímac, desde el pasado 7 de noviembre, mantienen bloqueado parte del corredor minero del sur y, con ello, los tres accesos a la planta minera de la empresa MMG Las Bambas.

En esa línea, el secretario general del Sindicato de Trabajadores de Las Bambas, Erick Ramos, dijo que, desde el inicio del paro, más de 8 mil trabajadores permanecen retenidos en el campamento, lo cual no solo perjudica la

actividad minera, sino que también impide el ingreso de alimentos para el personal.

Asimismo, Ramos indicó que la situación no es nueva, ya que otros sectores del corredor minero fueron bloqueados desde el pasado 28

de octubre. Sin embargo, con el paro indefinido que se acató desde el 7 de noviembre, los trabajadores de la empresa no pueden entrar ni salir de las instalaciones.

“Los escenarios negativos en este centro laboral se

repite nuevamente. Desde el 7, todos los trabajadores han visto la forma de salir de la unidad minera, pese a los accesos bloqueados. La única forma de salir y relevar a algunos compañeros es vía aérea, pero no se da abasto”, sostuvo.

EL MINISTERIO DE SALUD ESTÁ APLICANDO EL PLAN DE CONTINGENCIA DE COVID-19

Uso de mascarillas en espacios cerrados no será obligatorio

En los últimos días, se venía barajando la posibilidad de que el uso de mascarilla vuelva a ser obligatorio en los espacios cerrados de cara a la campaña navideña. Ante ello, la ministra de Salud, Kelly Portalatino, aseguró que el regreso a las mascarillas tendrá carácter voluntario, sobre todo en los espacios cerrados. Ello, ante la inminencia de una quinta ola que tendrá lugar en la quincena de diciembre, según lo estimado por el propio Minsa.

“No es obligatorio, no hay retorno. Es solamente voluntario de cada persona si utiliza o no (las mascarillas) en espacios cerrados y sin ventilación. Quiero que eso quede bien claro. El Ministerio de Salud está aplicando el plan de contingencia de COVID-19 para poder estimar la prevención y promoción en las 24 regiones del país”, dijo la titular de la cartera de Salud.



Anteriormente, Kelly Portalatino había mencionado la posibilidad de volver a utilizar las mascarillas de manera obligatoria durante la temporada navideña, tras tomar en cuenta las recomendaciones del Comité Consultivo.

Además, recordó a la ciudadanía no bajar la guardia

frente a los nuevos contagios de COVID-19 y enfatizó en la importancia de completar todas las dosis para mantenerse protegidos y poder hacer frente a esta enfermedad. Cabe recordar que hasta el momento se ha inmunizado al 73 % de la población mayor de 12 años con la tercera dosis.



No obstante, sólo un 22 % de peruanos cuenta con las cuatro dosis completas.

Sunedu denegó nueva solicitud de licencia a la Universidad Alas Peruanas

La Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU), ha resuelto denegar la solicitud de licenciamiento institucional presentada por la Universidad Alas Peruanas (UAP). Tras la denegatoria de su primera solicitud de licenciamiento en diciembre de 2019, la UAP presentó una nueva solicitud el 19

de noviembre de 2021.

En este nuevo procedimiento, la universidad buscaba demostrar que contaba con las condiciones mínimas de calidad para implementar los dos primeros años de funcionamiento de 12 programas de pregrado en siete locales ubicados en Lima, Arequipa, Piura y Ucayali.

La SUNEDU analizó esta

solicitud de acuerdo con el modelo de licenciamiento vigente, diferente al que se empleó en la



primera evaluación de la UAP. No obstante, luego de un exhaustivo análisis, se determinó que la UAP no cumple con 14 de los 27 indicadores que le son aplicables y que forman parte de las Condiciones Básicas de Calidad que se exigen a las universidades que pretenden contar con nuevas autorizaciones de funcionamiento.

Población asegurada aumentó en más de 6 % en tercer trimestre de 2022

Al tercer trimestre del presente año, 12 millones 483 mil 528 personas están afiliadas al Seguro Social de Salud (EsSalud), lo que representa un incremento de más de 6 %, en comparación a lo registrado en diciembre de 2021, que reportó una población de 11 millones 751 mil 670 personas aseguradas.

Del total de asegurados, 6 millones 368 mil 706 son hombres (51 %) y 6 millones 114 mil 822 mujeres (49 %), según el último reporte elaborado por la Gerencia de Gestión de la Información de EsSalud con datos de la Gerencia Central de Seguros y Prestaciones Económicas.



El mayor número de asegurados se concentra en la población de 30 a 59 años que registra 5 millones 328 mil 872 asegurados (42.7 %), seguida del grupo de niños de 0 a 14 años, que alcanza 2 millones 680 mil 132 asegurados (21.4%).

Cerca de 7 millones de ciudadanos votarán en segunda elección regional



de diciembre en nueve circunscripciones del país, informó el Jurado Nacional de Elecciones (JNE).

De esta cifra, 3 millones 468,588 (50.32 %) son mujeres y 3 millones 424,391 (49.68 %) son hombres, de acuerdo con datos del padrón

electoral sistematizados por la Central de Operaciones del Proceso Electoral (COPE) del organismo electoral. Asimismo, un millón 941,159 electores son jóvenes menores de 30 años y 600,277 mayores de 70 años.

Un total de 6 millones 892,979 ciudadanos se encuentran habilitados para concurrir a las ánforas y elegir a sus respectivos gobernadores y vicegobernadores en la segunda elección regional que se realizará el próximo 4

La mayoría de peruanos y peruanas ya retornaron a sus trabajos presenciales y negocios, buscando construir un mejor futuro para ellos y sus familias. Aquí un informe de la agencia de noticias Andina.

Para acompañarlos en esta ruta hacia alcanzar sus metas este año, Pilar Flores, gerente de la división de Riesgos Financieros de Financiera Confianza comparte cuatro reglas básicas para manejar de forma saludable sus deudas en los siguientes meses.

1. El pago mensual de las cuotas de tus deudas no debe ser mayor al 30% de tus ingresos mensuales. Es decir, si ganas 1,000 soles, el pago de todas las cuotas mensuales de los préstamos que tengas y/o tarjetas de crédito debe ser como máximo, 300 soles.

“Si excedes este porcentaje, probablemente estarás sobreendeudado y deberás corregir esa situación lo más pronto posible pues existe un riesgo alto de que no puedas pagar tus deudas a tiempo y eso ocasiona una mala calificación en tu historial crediticio”, indica la experta.

Para corregir esta situación, ella recomienda hacer tu presupuesto mensual considerando todos los ingresos y todos los gastos



del mes. Identifica los gastos innecesarios que estás haciendo, que son más deseos que necesidades. “Busca alternativas para reducirlos e incluso eliminarlos pues puedes usar ese dinero para ayudar a pagar tus deudas”, destaca.

“También, acude a tu entidad financiera y solicita una alternativa de pago. Las entidades financieras dan facilidades a los clientes que muestran voluntad de pago,

pero que necesitan ayuda para hacerlo”, agrega Flores.

2. Evita hacer retiro de dinero en efectivo de tu tarjeta de crédito. Para empezar, la experta recuerda que no es lo mismo una tarjeta débito que una de crédito.

Con ambas tarjetas, puedes pagar en establecimientos físicos o virtuales. Pero, al pagar con la tarjeta de crédito, estás usando dinero

que la entidad financiera te presta a través de una línea de crédito. Eso quiere decir que debes devolver el monto utilizado más los intereses que correspondan.

“En la mayoría de los casos, retirar dinero en efectivo con la tarjeta de crédito es muy costoso. Salvo que sea una emergencia e, inclusive en esa situación, piénsalo bien antes de hacerlo. Recuerda que al retirar dinero de tu tarjeta pagarás una comisión

e intereses diarios”, advierte.

3. Si recibes dinero extra, prepaga tus deudas.

Ante la buena fortuna de lograr un ingreso extra de dinero, Flores señala que tienes dos opciones: reducir el monto de la cuota o reducir el plazo; en ambos casos, reducirán intereses.

“Si el pago de tu cuota te genera problemas a fin de mes y necesitas que la cuota sea más baja para tener liquidez y poder cubrir otros gastos, entonces es mejor elegir la opción de prepago con reducción de cuota”, aconseja.

Sin embargo, “si puedes pagar tu cuota sin ningún inconveniente, pero quisieras terminar de pagar la deuda total antes del tiempo pactado en tu contrato, la mejor opción es elegir el prepago con reducción de plazo” recomienda.

4. Cuida tu historial crediticio.

En su última regla básica, la gerente de la división de Riesgos Financieros de Financiera Confianza se refiere al historial crediticio: la evaluación

de tu comportamiento en el sistema financiero a lo largo del tiempo.

“Todas las entidades financieras deben reportar tu conducta si eres su cliente y pueden ver tu calificación o “nota” en este historial, la cual depende de si pagas a tiempo o no tus deudas, si estás o no sobreendeudado, entre otros factores”, explica.

Según Flores, las personas con buen historial crediticio suelen obtener mayores facilidades para acceder a préstamos y mejores tasas de interés. Por el contrario, quienes tienen un mal historial, tienen un mayor perfil de riesgo y probablemente, les nieguen los créditos que soliciten, o, si lo obtienen, será a una tasa mucho más alta, debido al riesgo que representan para el dinero de los ahorristas de las entidades financieras, por su comportamiento pasado.

“Lo mejor para cuidar tu historial es pagar tus cuotas a tiempo, tener solo las deudas necesarias y no manejar varias tarjetas de crédito”, aconseja.



COLECCIONABLE

SE TRATA DE UNA PLANTA CON UNAS HOJAS AROMÁTICAS Y CON UNA COMPOSICIÓN MUY BENEFICIOSA PARA NOSOTROS

ALBAHACA: ANTISÉPTICO Y ANTIBIÓTICO NATURAL

La albahaca se utiliza como planta medicinal desde hace cientos de años, tiene propiedades capaces de combatir el insomnio, la fatiga y la ansiedad, sin embargo, también tiene un alto poder antibacteriano y antiinflamatorio. Aunque no suele superar los 60 centímetros, unas cuantas hojas de albahaca sirven para combatir síntomas del estrés y la mala digestión.



PROPIEDADES

- Contiene aceites esenciales que le confieren su capacidad antioxidante.
- Tiene propiedades diuréticas y antiespasmódicas.
- Es un antiséptico y antibiótico natural.
- Funciona también como analgésico.
- Suele usarse como sedante o tranquilizante.
- Posee un gran poder cicatrizante y antiinflamatorio.
- Es un buen carminativo.
- Puede usarse como antihelmíntico.
- Se le atribuyen propiedades galactogogas.





BENEFICIOS

ÚTIL PARA TRATAR AFECCIONES RESPIRATORIAS:

En combinación con hierbas expectorantes y mucolíticas, a la albahaca por su acción como antitusígeno, se le puede utilizar para aliviar la tos irritativa y las infecciones respiratorias como la faringitis, laringitis y bronquitis. Esta hierba aromática es eficaz para prevenir las gripes y los resfriados, en buena medida gracias a sus atributos antimicrobianos.

ES UN POTENTE ANTIINFLAMATORIO, ANALGÉSICO Y CICATRIZANTE

Entre sus múltiples usos, el eugenol si se aplica por vía externa, resulta eficaz para mitigar los dolores bucales, aftas bucales, gingivitis y para detener la infección bacteriana de las cavidades bucales.

Además, se han tenido experiencias muy positivas en cuanto a su acción antiinflamatoria y cicatrizante para reparar las mucosas de la piel en caso de picaduras de insectos, heridas superficiales, eccemas, urticarias y acné juvenil.

PROVECHOSA PARA EL SISTEMA DIGESTIVO:

Se usa para aliviar la dispepsia, la pesadez estomacal, los espasmos gastrointestinales, diarrea y las náuseas. Se ha comprobado que ayuda a reducir los gases y a prevenir flatulencias. Además, tradicionalmente, se emplea con frecuencia para favorecer la expulsión de las lombrices intestinales. En cuanto a la infusión de sus hojas frescas, es útil para estimular el apetito y favorecer la digestión de los alimentos.

APTA PARA CALMAR LA ANSIEDAD Y EL INSOMNIO:

La infusión de albahaca representa una alternativa para relajarse e inducir el sueño, debido a que tiene la potestad de regular el cortisol, una de las glándulas del estrés. Puesto que, refuerza el sistema nervioso, calma la ansiedad, combate el insomnio y reduce la fatiga física y mental.

PARA OPTIMIZAR EL SISTEMA CIRCULATORIO:

La albahaca mejora la circulación y la salud cardiovascular, pues reduce la hipertensión arterial y los niveles altos de colesterol. Además, regula el azúcar en sangre, previene la diabetes, la resistencia a la insulina y favorece la eliminación de toxinas.

Efectiva para adelgazar:

Respecto a las propiedades de la albahaca para adelgazar, sus características diuréticas reducen la retención de líquidos. También produce un efecto saciante, por lo que es un buen remedio para evitar la ansiedad por comer demasiado.

USOS

Los usos de la albahaca en la cocina son muy variados. La verdad es que es una perfecta acompañante de todo tipo de recetas: carnes, pescados, vegetales, cremas, sopas, quesos, huevos, gazpachos o la famosa salsa pesto.

Aunque lo común es que se consuma con los alimentos, con una correcta orientación médica se puede aprovechar sus dotes medicinales, ya sea en la forma de suplementos, cápsulas, comprimidos, extractos, pomadas, tinturas, bálsamos, lociones, compresas, jarabes, jabones, cremas. Además, se prepara en infusiones o té con la planta fresca o seca. Por tradición, muchas personas atacan el síntoma del dolor de cabeza colocando en agua hirviendo hojas de albahaca a modo de infusión.

Por otro lado, el limón con albahaca es una forma original de preparar aguas saborizadas a fin de incluir esta beneficiosa planta en la dieta cotidiana. Al mismo tiempo, gracias a las virtudes digestivas, analgésicas y antiinflamatorias de la albahaca es excelente para calmar los cólicos, los dolores de vientre o garganta.



CONTRAINDICACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

Cuando nos referimos a su aceite esencial, la albahaca tiene contraindicaciones: pero recordemos, su aceite esencial. En esta forma se debe usar con mucha precaución, ya que puede resultar tóxico. Está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. También en caso de gastritis y úlceras digestivas, puesto que existe la posibilidad de que irrite la mucosa digestiva, provoque contracciones uterinas y predisponga al aborto.

En forma de aceite esencial, la albahaca tiene contraindicaciones también en personas que padecen afecciones intestinales, puesto que podría desencadenar brotes. Tampoco se recomienda a nivel externo si hay dermatitis, heridas o enrojecimiento de la piel. Cabe señalar que en dosis elevadas tiene cierta acción narcótica y estupefaciente.

MEDIANTE ESTA TÉCNICA, SE CONECTAN UNA SERIE DE IMÁGENES IMAGINARIAS CON EMOCIONES POSITIVAS PARA TU VIDA

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



La visualización es una técnica que se emplea en terapia psicológica para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación. Mediante esta técnica, se conectan una serie de imágenes imaginarias con emociones positivas, las cuales deben servir para poder, posteriormente, cambiar los pensamientos negativos y conseguir un estado de bienestar óptimo. La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de

las emociones y del cuerpo, así como para efectuar los cambios deseados del comportamiento. Puede usarse para aliviar la tensión muscular, como técnica de concentración para controlar y eliminar el dolor, para potenciar el éxito de muchas técnicas cognitivas, para mejorar la memoria, desarrollar la confianza en uno mismo y aumentar la actitud positiva, entre otras bondades. No es otra cosa que aprender a relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas o situaciones de la forma más realista posible y aportando todos los detalles que podamos incluir, a la vez

que generamos el control de nuestras emociones, sensaciones, comportamientos. Dado el amplio abanico de beneficios que ofrece el desarrollo de técnicas de visualización es que consideramos importante poder implementarlas con los estudiantes, comenzando de manera guiada, para que posteriormente puedan utilizarlas en forma autónoma para mejorar así su calidad de vida futura, conociendo y dominando herramientas que contribuyan a lograr una mayor armonía entre su cuerpo y su mente.

BENEFICIOS

Técnica de visualización blanca:

Es importante que te encuentres en una posición cómoda, ya sea de pie, sentado o recostado:

- Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración.
- Presta atención a la inhalación y exhalación de tus pulmones.
- Deja que un manto blanco cubra tu mente a la vez que te ayuda a respirar. Poco a poco el color blanco abarcará tu mente y tus pensamientos, esto hará que logres el objetivo de manera más eficaz.
- Concéntrate en el centro de esa blancura y desde ahí ve visualizando poco a poco, hasta materializarse el objetivo a lograr.

Técnica de sanación a través de la visualización en la arena:

Es importante que tu cuerpo se encuentre en una posición cómoda para que tu mente pueda trabajar con mejores resultados:

- Cierra tus ojos y, durante unos breves minutos, recicla el aire de tus pulmones.
- Despréndete de tu entorno y

lleva a tu mente a una playa cálida que te haga sentir a gusto.

- Visualiza los rayos del sol que poco a poco cubren y templan tu cuerpo.
- Visualízate metiendo en la arena las partes del cuerpo que quieres sanar, siente como la arena cubre cálidamente esa partes del cuerpo y como cada grano de arena comienza a ejercer el poder de la sanación en la zona afectada. Tu cuerpo percibirá en breve cambio de temperatura que indica que la técnica está surgiendo efecto.
- Visualiza como tu cuerpo va saliendo poco a poco de la arena y como aquello que no quieres para tu cuerpo se queda en la playa mientras las partes afectadas de tu cuerpo resurgen limpias y sanas.



CONJUROS PARA APLICAR LA VISUALIZACIÓN

Amarre de amor casero:

Este simple hechizo te ayudará a atraer y seducir a esa persona que tanto te gusta. Puedes poner en práctica ambas técnicas de visualización durante el hechizo.

Conjuro para atraer dinero:

Este es otro sencillo hechizo que te proporcionará muy buena suerte en el plano económico y de forma inmediata.

Conjuro para limpiar la energía a distancia:

En este hechizo se pone a prueba toda tu capacidad de concentración y visualización. Podrás, con este conjuro, limpiar energéticamente a cualquier persona que tu desees y a la distancia.

TIPS

Debes tener claro tu objetivo a lograr:

Para que este método funcione debes tener claro qué es lo que quieres conseguir o un propósito en mente. Una vez tengas claro qué es lo que quieres, tan solo tienes que usar toda tu energía para focalizarte en ello y concentrarte.

Es importante que estés en un lugar tranquilo:

Es esencial que estés alejado de toda distracción. El ejercicio que vas a hacer es puramente imaginativo. Déjate llevar por la mente y obviar cualquier distracción que pueda acudir a tus pensamientos. En este sentido, evita hacer este ejercicio con prisas, pues no notarás los beneficios que estás buscando.

Actitud positiva:



Aleja de tu mentalidad cualquier pensamiento negativo pues podrán influir en tu visualización y hacer que tu meta se diluya por miedos, inseguridades, etc.

Cultiva un pensamiento positivo, cree en ti, confía en ti mismo y déjate fluir por tu mentalidad; para conseguir vivir en primera persona cómo sería lograr alcanzar ese objetivo sin dejarte llevar por las sensaciones o emociones negativas que viven en nuestra mente.

Sé frecuente en las visualizaciones:

Se trata de una práctica que requiere de una frecuencia y que, para ver realmente resultados, deberás repetirla durante la semana, cuanto más veces mejor, para que así nuestro cerebro se adapte a esa nueva vida que quieres construir y que, ahora, estás imaginando. Dedicar un rato al día a hacer este ejercicio, pero, si no puedes, hazlo 3 o 4 veces a la semana para que tu mente realmente se acostumbre a esta nueva realidad.

TODO PARECE INDICAR QUE PERDONARON AL PERIODISTA DEPORTIVO Y JUGADORAZO DE PICHANGAS.

'CHATO' DEL PORTAL REGRESÓ CON LOS 'ONCE MACHOS'

Tras protagonizar un doble ampay con Aldo Miyashiro, y alejarse de las pichangas con el conductor, Oscar Del Portal anunció su regreso a las canchas.

Recientemente, el ex futbolista se convirtió en padre por tercera vez y su esposa Vanessa Quimper habría dejado atrás todo el escándalo de infidelidad, donde Fiorella Mendez fue señalada como la tercera en discordia.

Los comprobantes de un conocido hotel en Miraflores comprobaron que ambas figuras se hospedaban en la misma habitación.

El exjugador convocó a una conferencia de prensa para anunciar el inicio del Torneo Clausura de la Superliga Stars de Fútbol 7 donde será uno de los participantes con el equipo de 'Once Ma-



chos' el mismo equipo de Aldo Miyashiro.

"Sí voy a jugar", respondió el exjugador a Gino Bonatti quien se encargó de ser el moderador de esta conferencia de prensa junto al mundialista Ramón Quiroga, relator y comentarista de este torneo que ahora contará con 8 equipos.

Cómo era de esperarse, Magaly no se quedó callada y lamentó que su esposa lo haya perdonado tan rápido, pese a que la confianza ya se rompió.

"No voy a criticar a la mujer porque acaba de ser mamá otra vez, pero si perdonas rápido, encuentras esta actitud desafiante de nuevo", señaló.

Recordemos que en una conversación privada entre Oscar y el productor de Magaly, el periodista señaló que encontrarse muy arrepentido tras el ampay.

'Urraca' no cree ni en su examiga

La conductora de espectáculos Magaly Medina no suelta a su examiga Jessica Newton, y compartió en su programa un audio donde la organizadora del Miss Perú manda a bañar a una usuaria por opinar de su vida.

En el audio se le escucha a Jessica pedirle a la usuaria que se preocupe por de su familia en lugar de estar opinando sobre

la vida agenda, o que haga algo como bañarse.

"Preocúpate de tu casa, de tu marido, de tu novio, de tu esposo y si no hay, enamórate, pero deja de estar pendiente de los demás, qué fastidio, feliz miércoles, Dios santo ¡báñate!", se escucha.

En ese sentido, la popular "Urraca" manifestó la organizadora del Miss Perú intenta aparentar

ser otra persona y luego saca su verdadero rostro.

"Terrible. Ella quiere dar a entender que es pacífica, tolerante... y al final (dice) báñate, y ¿dónde está el glamour? ¿Dónde se le fue la elegancia y la finesa?", arremetió la conductora de espectáculos.



'Michi' ahora hace 'shows' sensuales

La chica reality, Michelle Soifer ha retomado su carrera musical y aunque presenta sus nuevos temas en diferentes discotecas, también prepara un show bastante subido de tono.

Michelle cobra S/. 9500 por una hora de show, además de pedir el 50% de la movilidad por adelantado. Al respecto, la conductora Magaly Medina criticó el costo, pues cree que no está

a la altura.

"Ahora sé cachuelea más que cantando, bailando como Anitta y con un atuendo un poco más destapado y mostrando ahora más carne. La chica que esperábamos verla en pasarelas, resulta ser una copia de Anita, pero ya existe Michelle, la Yaha' pasó de moda, alguien tendría que reemplazarla", dijo.

Última Tecnología **AUDIFONOS Module Tech**
El placer de escuchar

Digitales
Ultra Discretos
Estéticos

EMPIEZA EL AÑO.. ESCUCHANDO BIEN

Av. La Encalada 837 Segundo Piso # 16
Galería Eden frente al Scotiabank
Surco
Av. Antínez de Mayolo 1262 Urb. Covida
Los Olivos frente al Scotiabank

moduletech1@gmail.com
audifonosmoduletech

947 136 650
964 392 781
(01) 437-4937

INKA SE LUCIÓ EN LOS LATIN GRAMMYS

El cantante peruano INKA Carlos Iglesias, fue invitado a la edición n°23 de los Latin Grammy, en el Michelob Ultra Arena Mandalay Bat Hotel, Las Vegas. En esta importante gala, el 'INKA', compartió su fusión de música andina con destacados exponentes de la música latina como Gente de Zona y nuestra compatriota, Daniela Darcourt.

"Estoy súper emocionado por haber asistido al evento. Fue una noche que reunió

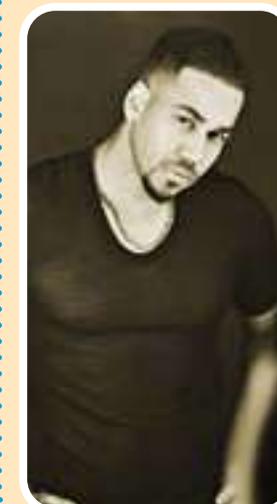


a grandes estrellas de la música de todo el mundo", expresó.

ROMEO SANTOS LLENARÁ EL NACIONAL TRES NOCHES SEGUIDAS

El cantante de bachatas ha hecho historia, al llenar por completo el Estadio Nacional en tres fechas seguidas. Los asistentes al concierto de Romeo Santos podrán gozar del nuevo álbum "Fórmula Vol. 3", en el cual tiene colaboraciones con estrellas como Rosalía, Justin Timberlake, Chris Lebrón, Christian Nodal, entre otras.

Será un show de primer nivel como nunca antes visto en Perú, ya que se confirmó que el staff de trabajo del cantante llegará con equipos de última generación para hacer una noche inolvidable



Full entretenimiento

Para el adulto mayor



LABERINTO

COMIDAS DE LA SELVA PERUANA

N°05 BROCHETAS DE SURI

INGREDIENTES:

- 1 kilo de suri
- 4 plátanos verdes
- 1 cucharada de ajo molido
- Aceite
- Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Lava bien el suri y luego coloca en un bol. Añade el ajo molido, la pimienta y sal al gusto. Lo bañas por completo y deja que se marine o macere por 1 hora. Pela y corta los plátanos en rodajas y luego lo fríe en

abundante aceite. Una vez que estén doraditos y crujientes, lo retiras sobre papel absorbente, para eliminar el exceso de grasa. Ahora ensarta los suris en palillos de 4 a 5 unidades, según el tamaño y luego lo llevas a la parrilla, previamente encendida y deja que se cocine, por unos minutos, siempre dándole vueltas, para que se dore por ambos lados. Sirve las brochetas de suri, en un plato colocamos 4 palillos y acompaña con plátano frito y el infaltable aji de cocona.

COLOREAR

SUDOKUS

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

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

EL GRAN MAESTRO DE LA FARANDULA

DE FAMA INTERNACIONAL JORGE ABANTO

EXPERTO EN HACER UNIR AL SER AMADO POR LEJOS QUE SEA

AMARRES ETERNOS MOMENTANEOS

SHEYLA ROJAS SE HACE LIMPIAS CON CUY NEGRO Y GALLINA NEGRA PARA DETECTAR LAS ENFERMEDADES RARAS, SE HACE PAGO A LA TIERRA, CHACRAS, CASAS, NEGOCIOS, EMPRESAS, MINAS, ETC. SE HACE EL GRAN BAÑO DE LECHE DE BURRA

SUSY DIAZ

UNICA DIRECCION: AV. TORRES PAZ 379 SAN JUAN DE MIRAFLORES CIUDAD DE DIOS

BCP 194-90448140055 BBVA 001-104260200234029

991210318 MAESTROJORGEABANTO

A veces PIENSO QUE TENGO EL PEOR TRABAJO DEL MUNDO!

¿... SEGURO!

RING RING

- **Hola, ¿Quién habla?**

- **Te amo...**

- **¡¡Ay!! Muchas gracias!!**

- **Te amo a hacer una encuesta desde Cuba, ¿podemo?**

CHISTE!

CRUCIGRAMA ANTERIOR

LOS 7 CONTINENTES



Nº 5 ANTÁRTIDA

La Antártida es una masa terrestre de forma semicircular y de unos 45.000 kilómetros de diámetro, ubicada en el globo terráqueo por debajo del paralelo 60° Sur. Es el continente más frío, seco y alto de todos y es también en donde se encuentra ubicado el Polo Sur, el lugar más austral posible del planeta y el que tiene las menores temperaturas registradas.



CARACTERÍSTICAS
Superficie variable:

Recubierta de un manto de hielo, la superficie total de la Antártida varía según la temporada. En verano decrece hasta los 14 millones de kilómetros cuadrados en total, mientras que en invierno el mar se congela y la superficie total sube a 30 millones de kilómetros cuadrados.

Clima polar:

La temperatura promedio durante el mes más cálido no supera los 0 °C, el punto de congelación del agua. En los meses de invierno se registra una media de -17°C, si bien hay zonas elevadas en donde es posible alcanzar

los -93 °C.

Recursos minerales:

Protegidos por el hielo, numerosos minerales duermen en la Antártida: yacimientos carboníferos descomunales y grandes reservas de hierro, además de antimonio, cromo, oro, molibdeno, uranio, petróleo y diamantes. Pero las arduas condiciones climáticas y las dificultades marítimas de comercio han hecho inviable su extracción sostenida.

Flora y fauna:

No hay mucha vida en la región de la Antártida. La flora se reduce a tipos variados de hongos, musgos y líquenes, excepto por un par de especies de plantas autóctonas de las islas, que florecen un par de semanas en verano. Respecto a la fauna, el paisaje es escaso en el continente, pero abundante en las aguas apenas por encima del punto de congelación.

Largos días y largas noches: Durante el solsticio de verano en la Antártida hay luz solar durante las 24 horas del día,

dando origen a las llamadas "noches blancas", mientras que en el solsticio de invierno hay días en que no aparece en absoluto.

La mayor reserva de agua del planeta:

Se estima que en el inmenso casquete polar de la Antártida está contenido un 80% del agua dulce del planeta. Si todo ese hielo se derritiera, el agua del mundo subiría su nivel unos 60 metros.

AGILIZA TU CEREBRO



"PREGUNTAS CAPCIOSAS"

¿CUÁNTOS PARES DE CADA ANIMAL SUBIÓ MOISÉS A SU ARCA?

NINGUNO PUES MOISÉS NO CONSTRUYÓ EL ARCA. FUE NOÉ.

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

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

EL PLACER SEXUAL MAS CERCA DE TI

BAZAR SEX-SHOP

CRECIMIENTO DEL MIEMBRO VIRIL **alpha man**

POTENCIA SEXUAL LA PILORA DEL AMOR **MALE VIRILITY**

ENVIO GRATIS A DOMICILIO Y PROVINCIA

VISA

GROW TRAILER: IDEAL PARA HOMBRES Y MUJERES DE BAJA ESTATURA. CRECE DE 10 CM. EN POCO TIEMPO ACTIVA LA GLÁNDULA HIPOFISIS.

ESTIMULANTES JUEGOS DE ALCOBA

YUMBINA - SPANISH FLY - VIBRADORES - PROTESIS - MUÑECAS PEROMONAS - LUBRICANTES - CONSOLIDADORES - FUNDAS - ANILLOS - CREMAS VAGINAL Y ANAL - VAGINAS - BOMBAS DE SUCCION

LIMA : JR. DE LA UNIÓN 513 - OF. 4 - 2DO. PISO COSTADO SAGA PALABELLA 991 859 998

CHIMBOTE : AV. JOSÉ GÁLVEZ 334 / STAND 2 - 3 GALERIA CENTRO DE COMERCIO MALVINAS FRENTE A INKAFARMA - COSTADO DE MEGA OFERTA TEL: 043 201281 - CELULAR : 964 235 498

ADIOS IMPOTENCIA!!

- Impotencia Sexual
- Disfunción Eréctil
- Eyacuación Precoz
- Falta De Deseo Sexual

POTENZIUM Reconstituyente Energizante y Vigorizante

ACCIÓN INMEDIATA

Envíos A Nivel Nacional

•Ate Vitarte: Av. Nicolás Aylón 5590 y 5594 (Paradero Elektra)

•Callao: Av. Sáenz Peña 814 (Alt. del mercado del Callejón)

•Chorrillos: Av. Guardia Civil 162 (Al costado del banco BBVA)

•Independencia: Av. Los Jazmines 101 (Estación Los Jazmines del metropolitano) y Av. Las Violetas 472 (Espalda de plaza norte)

•Jesus María: Av. República Dominicana 157

PRÓSTATA LIBERPROST Anti-Inflamatorio, Diurético y Antibacteriano

Evita Operación, Cáncer y Sonda

LIBÉRATE!! DEL URINARIO

925180511
930658357

•La Molina: Av. Constructores 1206 Y Av. La Molina 1037 (Galería la Molina)

•La Victoria: Av. Manco Cápac 848

•Los Olivos: Jr. Hornos 739 (Centro Clívico de Pro)

•Puente Piedra: Ca. Ricardo Palma 258 (Frente a la Ramada)

•San Borja: Av. Asociación 3294

•S.J.M.: Av. San Juan 1076 - 1090 (Centro naturalista la Dieta)

•S.J.L.: Av. Gran Chimu 404 (Zarzo)

•Surquillo: Av. Angamos 813

LA ALBICELESTE JUGARÁ SU PRIMER PARTIDO MUNDIALISTA EL PRÓXIMO MARTES, ANTE ARABIA SAUDÍ, EN UN GRUPO QUE COMPLETAN MÉXICO Y POLONIA.

La selección argentina efectuó su segunda sesión preparatoria en Doha, con solo un cuarto de hora a la vista de la prensa y el resto a puerta cerrada, sin la presencia de Leo Messi, que permaneció en el interior de las instalaciones de la Universidad de Doha junto a otros seis componentes del plantel de Lionel Scaloni.

Siete jugadores de peso en la expedición de Argentina en Qatar se perdieron la práctica de este viernes. Además de Messi, Leandro Paredes, Rodrigo de Paul, Nicolás Otamendi, Ángel Di María, Lisandro Martínez y Juan Foyth no saltaron al césped del recinto para iniciar la jornada preparatoria. Se quedaron al margen.

El resto de componentes del cuadro albiceleste, a la espera de la llegada de Ángel Correa y Thiago Almada, citados a última hora para cubrir las bajas de Nico González y Joaquín Correa y que están camino de Catar, se ejercitó en el terreno de juego.

Sin embargo, tomaron parte en el entrenamiento los cuatro jugadores que estaban en duda al arrastrar diversas molestias. Pero se ejercitaron con nor-



'CHES' SE ALISTAN PARA EL DEBUT

malidad tanto Marcos Acuña, dañado con una pubalgia, el meta Cristian Romero, que se lesionó en agosto pasado en la pierna derecha y que no ha terminado de estar al máximo nivel, Paulo Dybala, que ha vuelto hace poco a los terrenos de juego después de una larga lesión, y Lautaro Martínez, que estaba afectado de una sobrecarga muscular.

Los cuatro saltaron al campo

y en los minutos de puertas abiertas se ejercitaron con normalidad. Los guardametas realizaron ejercicios específicos al otro lado del terreno de juego mientras los futbolistas de campo, los catorce disponibles para Scaloni, efectuaron ejercicios de estiramiento y después rondos con balón antes de iniciar una parte más táctica ya a puerta cerrada.

Argentina no hará más mo-

vimientos en su plantel y con la llegada de Ángel Correa y Thiago Almada la plantilla de Scaloni será la definitiva para el Mundial de Catar 2022.

Las bajas de Joaquín Correa y de Nico González han sido, por tanto, las últimas para la selección de Argentina y el seleccionador ya podrá preparar la puesta en escena del equipo albiceleste con los futbolistas definitivos en su relación.



Se metió con furia

Las bajas de última hora siguen presentándose a poco del inicio de Qatar 2022. José Luis Gayá, lateral izquierdo del Valencia, causa baja con la Selección de España para el Mundial, tras sufrir un esguince de tobillo en Amán, en el entrenamiento previo a la disputa del único amistoso de la 'Furia Roja', confirmó la Federación Española de Fútbol.

Una acción fortuita en los

trabajos precompetitivos, al dañarse el tobillo derecho tras realizar un centro, deja a José Luis Gayá sin el que iba a ser el primer Mundial de su carrera.

En su lugar irá Alejandro Balde, lateral izquierdo del Barcelona, se estrenará como internacional absoluto para España en el Mundial Qatar 2022, al ser el jugador elegido por Luis Enrique para sustituir a José Luis Gayá.

Aquí no pasa nada

Alivio para Portugal cuando la Copa del Mundo se aproxima. Bruno Fernandes aseguró que no tiene ningún problema con Cristiano Ronaldo, su compañero en el Manchester United y con el que protagonizó un video que se hizo viral en redes sociales, por la forma del saludo entre ambos,



a la llegada del mediocampista a la concentración lusa para Qatar 2022.

"No tengo ningún problema con nadie", dijo Bruno Fernandes en 'Sky Sports', tras el amistoso que Portugal derrotó 4-0 a Nigeria con doblete del capitán del Manchester United y sin la presencia de Cristiano Ronaldo, baja por una complicación de gastritis.

"Yo hago mi trabajo y, como me dijo una vez un entrenador, lo que puedes controlar es a ti mismo. Creo que todos pensamos igual, tienes que controlar lo tuyo, hacerlo lo mejor posible y eso es todo", añadió Bruno Fernandes, que ha vivido en primera persona la explosión de Cristiano en el United, con su controversial entrevista con Piers Morgan.

Finalmente Mané se queda afuera del mundial



El delantero estrella de Senegal, Sadio Mané, fue declarado de baja para el Mundial de Catar debido a una lesión en el peroné derecho, anunció este jueves la Federación del país africano.

"Lamentablemente, la resonancia magnética de hoy

(jueves) nos muestra que la evolución no es favorable como nos lo imaginábamos y desafortunadamente decidimos declarar baja a Sadio para la Copa del Mundo", señaló el médico de la selección, Manuel Afonso, citado en la cuenta de Twitter de Senegal.

El doctor precisó que "una intervención quirúrgica deberá ser programada muy próximamente" para operar al jugador.

Desde su lesión el 8 de noviembre con su club, el Bayern de Múnich, durante la victoria ante el Werder Bremen (6-1), en una acción con el defensor Amos Pieper, no se escatimó en medios para recuperar al N.10 de los 'Leones'.

Mejor te vas de una vez



Sigue la polémica. El cuadro del Manchester United emitió un comunicado respecto al caso de Cristiano Ronaldo, quien en los últimos días criticó abiertamente al club.

Según el conjunto inglés se estarían iniciando acciones tras las declaraciones del portugués, por lo que en el próximo mercado de

pases habrían novedades.

De esta manera, mientras que Cristiano Ronaldo está enfocado con Portugal en el Mundial de Qatar, podría no tener club al que volver tras la Copa del Mundo, si se llegan a confirmar los rumores sobre una supuesta rescisión del vínculo por parte de los 'Red Devils'.

Mi palabra vale más

La presidente de Cantolao, Gisella Mandriotti, confirmó que existe un acuerdo de palabra para que Bryan Reyna juegue la próxima temporada en Alianza Lima. La titular del 'Delfín' aseguró que el jugador también aceptó ponerse la camiseta blanquiazul en el 2023.

"Nosotros tenemos un pacto con Alianza Lima y ya está todo acordado para que Bryan Reyna se vaya al club Alianza Lima, incluso el jugador también ya aceptó. Mi papá fue el que conversó con Bryan y aprobó la decisión de ir a Alianza", dijo Gisella Mandriotti en Minuto TV de Youtube.

Luego, la titular de Cantolao, agregó



que "ahorita el tema está entrampado, no hay un documento firmado por la cláusula de salida que los representantes están viendo con Alianza Lima. Pero, el tema ya está cerrado con Alianza".

Llévame en tu motoneta

Sebastián Penco no descarta volver a la Liga 1 y ponerse nuevamente la camiseta de Sport Boys. El delantero argentino fue entrevistado este jueves por un medio local, en donde dio detalles de su salida -a inicios de año- del cuadro chalaco.

"Como lo dije, no lo esperaba. También me dolió no haber jugado con



gente, el hincha me quiere mucho, hemos hecho una buena relación en esos dos años y medio y siempre van a estar en mi corazón. Ojalá se pueda abrir la posibilidad porque es un club que quiero mucho", indicó a Gol Perú.

Más adelante, confesó que "antes de irme hablé con el director deportivo en ese momento y me dijo que el entrenador no iba a contar conmigo y me pareció un poco raro, y con el tiempo te enteras de otras cosas que no fueron así. Una administración nefasta que le hizo mucho daño al club".

Finalmente, reconoció que existe la posibilidad de retornar al Callao para la próxima temporada de la Liga 1. "Hay que juntarse a charlar. Ellos tienen la intención, así que vamos a ver qué proponen y ojalá sea para el bien de los dos".

Emocionado con tanta chela

Se oficializó la llegada de Tiago Nunes como nuevo entrenador de Sporting Cristal de cara al 2023 y, por su parte, el entrenador brasileño se refirió a este importante reto para la siguiente temporada y mandó saludos a la familia 'celeste'.

"Hola celestes, estoy feliz de sumarme a esta gran familia, gracias por los saludos y el afecto que me han demostrado. Muy pronto estaremos arribando a La Florida. ¡Fuerza Cristal!, se escucha decir al entrenador brasileño en un video publicado a través de las redes sociales del club rimense.

Como se recuerda, tras la salida de Roberto Mosquera, Sporting Cristal optó por contratar a Tiago Nunes como su nuevo entrenador y el contrato con

él es por toda la temporada 2023. En su carrera profesional, Nunes ha sido campeón de la Copa Sudamericana 2018, además de otros títulos.



UNIVERSITARIO ANUNCIÓ A JOSÉ RIVERA COMO SU SEGUNDO REFUERZO, MIENTRAS DEJA IR A HERNÁN NOVICK.

UNOS LLEGA, OTROS SE VAN

Universitario sigue armándose para afrontar de la mejor manera la temporada 2023. Ahora, el cuadro crema anunció la contratación de José Rivera para añadirle más peso al ataque merengue.

El extremo diestro de 25 años llega procedente de Carlos Mannucci, en donde pasó una temporada en la que disputó 34 partidos en los que logró anotar siete goles y repartir dos asistencias.

El atacante nacional tuvo buenas actuaciones en el cuadro carlista gracias a su velocidad que no solo terminó llamando la atención de la 'U', sino también de la selección peruana, con la que disputó su primer partido el miércoles en la victoria sobre Paraguay.

José Rivera se suma al argentino Martín Pérez Guedes como los dos primeros refuerzos de Universitario confirmados para la próxima temporada.

CHAU, 'MAGO'

Ahora, el cuadro crema anunció la



salida de Hernán Novick, con quien llegaron a un acuerdo para rescindir su contrato que alcanzaba hasta el final de temporada 2023.

El delantero uruguayo llegó a tienda crema el año 2021 de la mano de Gregorio Pérez para convertirse en el dueño del juego, pero las lesiones no le permitieron adueñarse del ataque merengue.

Este año tampoco gozó de mucha

continuidad con la llegada de Carlos Compagnucci al banquillo estudiantil. Al final, jugó 21 partidos en la reciente temporada, en los que anotó tres goles y repartió tres asistencias.

De esta forma, Hernán Novick se suma a Fernando Alonso como los dos extranjeros que salen de Universitario. Además, también le siguen los pasos a Nelinho Quina, Alberto Quintero, Rodrigo Vilca, entre otros.

NOV 25 AL 27

Claro gaming MAS GAMERS FESTIVAL 2022

CENTRO DE EXPOSICIONES JOCKEY

VIDEOJUEGOS - ESPORTS - TECNOLOGÍA
TORNEOS - COSPLAY - CONCIERTOS - CHARLAS
ATRACCIONES INVITADOS - LANZAMIENTOS - OFERTAS
FAN CLUBS - MARKET - CONCURSOS - EXHIBICIONES Y MÁS

Claro AMD PagoEfectivo

#CONTINUA TU JUEGO

ENTRADAS A LA VENTA EN

GAMER STORE TELETICKET

