

S/1.00



Perú, SÁBADO 18 MARZO DEL 2023

El Men

DIRECTORA: PATRICIA MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XXI N° 8216

Hay 1,1 millones de habitantes expuestos

HUAICOS SIGUEN AZOTANDO EL NORTE Y SE REGISTRÓ OTRA MUERTE



PBO RADIO 91.9 FM Phillip Butters



Lunes a Sábado 6am a 10am

Salsera confesó que Eduardo Rabanal es muy celoso



NOVIO DE PAULA ARIAS LA "TERMINÓ" POR REDES SOCIALES



AGRICULTOR: ACTIVA TU SEGURO CATASTRÓFICO Y RECIBE S/800 POR HECTÁREA

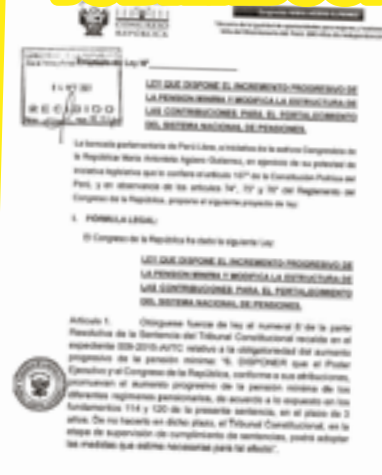


Por huaico e inundación en el marco de la campaña agrícola 2022-2023

Pleno del Congreso debatirá de inmediato dictamen para incremento de pensiones

AQUÍ TEXTO DE LEY QUE AUMENTA PENSIÓN A S/1,025

¡BUENA NOTICIA JUBILADOS!



"Urraca" la llamó "Brutella"



ABOGADOS DE BRUNELLA ALISTAN JUICIO CONTRA MAGALY



POSTRES

N°03 CAMOTILLO

Este 22 de marzo debatirán acusación contra Chávez, Huerta y Sánchez

INCONDICIONALES DE GOLPISTA CASTILLO CON LAS HORAS CONTADAS



VINAGRE



Una ayudita en su cocina



VINAGRE DEL FIRME ES ENVASADO EN NUESTRA MODERNA FÁBRICA, GARANTIZANDO UN VINAGRE DE GRAN CALIDAD, PURO, DELICIOSO Y LIMPIO.

@elmen_pe elmen.pe www.elmen.pe

ERIK Y LYLE MENÉNDEZ SE VENGARON A MUERTE DE SUS PROGENITORES; LOS HERMANOS SE REENCONTRARON LUEGO DE MUCHOS AÑOS EN LA CÁRCEL

A ESCOPETAZOS ACABARON CON LA VIDA DE SUS PADRES

Los hermanos Menéndez, cuyo brutal asesinato de sus padres estremeció a Estados Unidos, se reencontraron tras las rejas dos décadas después de ser condenados del crimen. Cuando tenían 18 y 21 años, los hermanos Erik y Lyle Menéndez dispararon a quemarropa y mataron a sus adinerados padres en 1989. La escena del asesinato fue la mansión de las víctimas, José y Kitty Menendez, en Beverly Hills, California. El padre, un ejecutivo de Hollywood de 45 años, recibió seis disparos con una escopeta que sus hijos habían

comprado días antes del ataque; y la madre, 10 balazos. El crimen conmocionó a los estadounidenses y los juicios a los que fueron sometidos los hermanos entre 1993 y 1995 cautivaron la atención de todo el país.

CADENA PERPETUA

Ambos fueron condenados a cadena perpetua y, como cómplices en el crimen, las autoridades los separaron en 1996 por el supuesto riesgo de que al estar juntos planearan escaparse. Desde entonces no volvieron a verse ni a hablar por teléfono. Luego del crimen, los hijos le



dijeron a la policía que habían encontrado a sus padres asesinados en la casa. Lo que permitió arrestarlos fue cuando la novia de un psicólogo que había estado tratando a Erik Menéndez avisó a la policía que el joven había amenazado al terapeuta. Las sesiones grabadas con el psicólogo, en las que se discutieron los asesinatos, fueron posteriormente declaradas admisibles como pruebas en la corte. Los abogados defensores de los hermanos afirmaron que el asesinato había sido una

venganza por el abuso sexual al que supuestamente los sometía el padre. Pero este argumento nunca se demostró en los tribunales.

AJEDREZ POR CORRESPONDENCIA

En febrero de 2018, las restricciones de seguridad de Lyle, de 50 años, disminuyeron y fue trasladado de la prisión estatal de Mule Creek, en el norte de California, a la instalación correccional RJ Donovan de San Diego, donde está su hermano Erik, de 47 años. Este penal permite a reclusos



interactuar entre ellos, según un blog del Departamento Penitenciario de California, y ambos finalmente pudieron reencontrarse el miércoles. El sitio digital señala que la cárcel misma no confirmó que se hubieran visto, pero que la esposa de Erik, Tammi Menendez, confirmó que la "sentida reunión" ya había ocurrido. Según el periodista Robert Rand, ambos se pusieron "a llorar inmediatamente" al reunirse. En una entrevista en 2017 con la cadena estadounidense ABC News, Lyle Menéndez había

dicho que el vínculo con su hermano era "realmente fuerte". También habló sobre su madre, Kitty, al programa Today de NBC en septiembre. "Amo a mi madre, y aún lloro por ella, y no la perdono", aseguró al canal estadounidense. "Su vida terminó y nuestras vidas esencialmente terminaron debido a esta fatídica decisión (el crimen)", lamentó. Ella tuvo que tomar una serie de decisiones para no contar lo que estaba sucediendo (supuesto abuso sexual). ¿Qué tipo de madre deja que eso ocurra?"



TRAS 20 AÑOS SE VEN

Erik Menéndez, hoy con 47 años, fue transferido el miércoles de noche a la sección del penal Richard J. Donovan, en Otay Mesa-fronteriza con México-, donde está recluido su hermano mayor, de 50, informó a la AFP Terry Thornton, del Departamento de Corrección y Rehabilitación de California. Erik estaba recluido en ese centro penal desde 2013, Lyle llegó en febrero, pero

ambos estaban asignados a pabellones diferentes, en los que no tenían contacto. Ahora pueden compartir comidas y recreación. "No podemos confirmar si hubo una 'reunión'", indicó Thornton en un correo electrónico este viernes. "No comentamos sobre las vidas personales de las personas bajo nuestra custodia". El canal ABC dijo, citando a fuentes de la familia, que los hermanos sí se encontraron

y que "rompieron en llanto inmediatamente" al verse. La última vez que se habían visto, destacó la cadena, fue en 1996, cuando fueron trasladados a prisiones distintas. Lyle hizo la solicitud para que fueran colocados en la misma unidad, destacó por su parte el canal CNN. La historia de los hermanos Menéndez conmocionó en su día a Estados Unidos. Erik y Lyle mataron a balazos a su padre, José, nacido en

Cuba, y a su madre, Kitty, estadounidense, cuando estaban viendo la televisión en su lujosa residencia de Beverly Hills. La Fiscalía afirmaba que los dos jóvenes mataron a sus padres para heredar su fortuna, estimada entonces en 14 millones de dólares. Ellos sostuvieron en cambio que su padre había abusado sexualmente de ellos desde pequeños y que temían por sus vidas.



Durante el tiempo que estuvieron separados, los hermanos no podían hablar por

teléfono y se comunicaban por cartas, según versiones de prensa.

Destrucción en Chaclacayo, Lunahuaná y Ate

El distrito de Chaclacayo sigue soportando los embates de la naturaleza. El viernes por la tarde, se activó una vez más la quebrada Los Laureles y Los Cóndores, y el lodo llegó a la carretera central. Además, un forado de unos cinco metros de profundidad dejó el paso del huaico en el sector Huáscar y que además ha afectado a unas 50 familias.

Por otro lado, en Lunahuaná, al sur de Lima, varias hectáreas agrícolas, sobre todo de uvas, han quedado casi enterradas por el lodo debido al huaico. En tanto, se contabilizan al menos 20 casas destruidas debido al paso de las piedras y lodos.

En el caso de Ate, una parte de

la estructura del puente Huachipa, con dirección a Chosica, ha quedado hundida y, además, presenta rajaduras. Por eso, las autoridades locales dispusieron restringir el tránsito por este punto. Con unos cintillos amarillos, el personal del Serenazgo de la Municipalidad de Ate resguarda todos los accesos al puente Huachipa.



Lluvias intensas continuarán azotando costa norte y la sierra

La costa norte y Sierra seguirá soportando nieve, granizo, aguanieve y lluvia de moderada a fuerte intensidad, además de descargas eléctricas y ráfagas de viento con velocidades cercanas a los 35 kilómetros por hora el sábado 18 y domingo 19 de mar-



zo, informó el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

Además, se espera la ocurrencia de granizo de forma localizada y nieve en zonas aisladas por encima de los 2800 y 4000 metros de altura. Ante este panorama, el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) exhorta a las autoridades locales y regionales a revisar que las rutas de evacuación estén despejadas y debidamente señalizadas para dirigir a la población.

Un millón de estudiantes afectados por huaicos regresarán a clases virtuales el 27

El ministro de Educación, Óscar Becerra, reveló que las clases en los colegios públicos del país, que se han visto afectados por los huaicos, iniciarán el 27 de marzo de manera virtual. Mientras que, las instituciones educativas que no hayan resultado comprometidas comenzarán las lecciones presenciales el 20 próximo.

"Son 1 millón 176.000 de estudiantes y estamos justamente trabajando para que inicien en modalidad virtual. Es un hecho, ya lo tenemos mapeado. Es una medida preventiva para proteger

la vida e integridad de millones de escolares y la población en general", indicó.

Asimismo, manifestó que en las zonas donde no haya conectividad se les entregará tablets que el Minedu se encuentra adquiriendo para ser repartidas a los estudiantes que tengan inconvenientes.



ESTIMAN QUE HAY 1,1 MILLONES DE HABITANTES EXPUESTOS A RIESGO ALTO O MUY ALTO DE INUNDACIONES

Desde el inicio de las fuertes precipitaciones que azotan distintas partes del Perú, la región Piura ha sido una de las más afectadas, centros de salud destruidos, al igual que muchas viviendas, además algunos colegios terminaron inundados por los desbordes de ríos.

Según el Centro Nacional de Estimación, Prevención y Reducción del Riesgo de Desastres (Cenepred), Piura se ubica como el tercer departamento—detrás de Limay de La Libertad— con la mayor población expuesta a dicho tipo de desastre natural.

Nueva víctima mortal

Tal es así que se ha registrado una nueva víctima mortal. Se halló el cadáver de una mujer que había sido reportada como desaparecida, tras la activación de un huaico en el distrito de Canchaque, provincia de Huancabamba, Piura. Se trata de Deivy Falcundo Huamán, de 35 años.

El comisario PNP de Canchaque, Javier Gómez Ipanaque, confirmó el rescate del cadáver de la fémina. Los restos fueron ubicados en el sector Pueblo Libre, entre el lodo y las piedras. De acuerdo

PIURA SIGUE SIENDO AZOTADA POR HUAICOS Y REGISTRA OTRA FALLECIDA



a autoridades, se conoció que la mujer deja en orfandad a un niño de ocho años, quien resultó herido por el huaico y fue evacuado hacia el Hospital Santa Rosa, en Piura.

1,1 millones de habitantes expuestos a riesgos por lluvias
El Centro Nacional de Estima-

ción, Prevención y Reducción del Riesgo de Desastres (Cenepred) reveló que en la región Piura hay 1,1 millones de habitantes expuestos a riesgo alto o muy alto de inundaciones, ante la falta de obras de prevención y ubicación indebida de predios.

"La cantidad de elementos expuestos a mayores precipi-

taciones continuaría aumentando durante los próximos meses, porque el Cenepred estima un total de 8 399 714 personas en riesgo alto o muy alto de ser afectadas por inundaciones durante marzo-mayo de 2023 en todo el país", indicó ComexPerú.

Fuertes lluvias afectan millonario proyecto en Piura

El Gerente General del PEIHAP Ing. Carlos Cabrejos Vásquez, dijo que las fuertes lluvias registradas en los distritos de Sondorillo y Huarmaca, vienen afectando las zonas del Portal de entrada y salida del Túnel de trasvase del Proyecto Alto Piura.

Según los reportes de vigilancia, tras la crecida de las quebradas Cuse (Sondorillo) y Cashapite (Huarmaca) se ha arrastrado el almacén central, containers y el puesto de vigilancia de las plantas industriales, además se encuentra en riesgo la maquinaria pesada de obra.

Desde el inicio de la temporada de lluvias, Piura reporta 105 damnificados, 4,114 afectados y 2 fallecidos, según datos del Sistema de Información Nacional para la Respuesta y Rehabilitación - Sinpad.

Cementerio de Chepén colapsa por lluvias y féretros quedan expuestos

Las intensas lluvias en el norte del país, como consecuencia del ciclón Yaku, han ocasionado grandes daños personales y materiales. La Libertad es una de las regiones norteñas que más se han visto afectadas por esta situación.

En ese sentido, el histórico Cementerio General de Chepén, ha sufrido grandes daños por

la filtración de las lluvias en sus pabellones, lo que ha llevado a su colapso. El pabellón antiguo del cementerio, es la zona más afectada. Gran parte de sus muros se han venido abajo y muchos féretros han quedado expuestos.

Una funcionaria indicó que la situación ya era de conocimiento de la municipalidad distrital

y que solo se estaba a la espera de que las lluvias reduzcan su intensidad para tomar cartas



en el asunto.

"Es grave lo que está pasando y estamos esperando que pasen las lluvias para que venga la municipalidad a renovar el cementerio. No se va a quedar así. Les decimos a las personas que no se preocupen, que no se va a quedar así. Sus muertos no van a quedar expuestos", señaló Kathy Rivasplata.

LO CONSIDERAN COMO SOSPECHOSO DE LA DEPORTACIÓN ILEGAL DE CRIATURAS

CORTE PENAL INTERNACIONAL EMITIÓ UNA ORDEN DE ARRESTO CONTRA VLADIMIR PUTIN

La Corte Penal Internacional (CPI) emitió una orden de arresto contra el presidente de Rusia, Vladimir Putin por cometer crímenes de guerra debido a su participación en los secuestros de niños de Ucrania.

El tribunal dijo en un comunicado que Putin "es presuntamente responsable del crimen de guerra de deportación ilegal de población (niños) y del traslado ilegal de población (niños) de las áreas ocupadas de Ucrania a la Federación Rusa".

También emitió una orden el viernes para el arresto de Maria Alekseyevna Lvova-Belova, Comisionada para los Derechos del Niño en la Oficina del Presidente de la Federación Rusa, por acusaciones similares.

La CPI dijo que su sala de instrucción encontró que había "motivos razonables para creer que cada sospechoso es responsable del crimen de guerra de deportación ilegal de población y transferencia ilegal de población de áreas ocupadas de Ucrania a la Federación Rusa, en perjuicio de niños ucranianos".

El fiscal de la CPI, Karim Khan, declaró este mes tras una visita en Ucrania que los presuntos secuestros de niños eran objeto de "una investigación prioritaria".

El tribunal, creado en 2002 para juzgar los peores crímenes cometidos en el mundo, investiga desde hace más de un año posibles crímenes de guerra o contra la humanidad cometidos en Ucrania durante la ofensiva rusa.

Ni Rusia ni Ucrania son miembros de la CPI, pero Kiev aceptó la competencia del tribunal sobre su territorio y trabaja con el fiscal.

Los expertos admitieron que era poco probable que Moscú entregara a los sospechosos al tribunal. Rusia rechaza las acusaciones de crímenes de guerra.



El jueves, una investigación respaldada por la ONU citó los ataques rusos contra civiles en Ucrania, incluida la tortura y el asesinato sistemáticos en las regiones ocupadas, entre los posibles problemas que equivalen a crímenes de guerra y posiblemente crímenes de lesa humanidad.

DELITOS CONTRA UCRA- NIANOS

La amplia investigación también encontró delitos cometidos contra ucranianos en territorio ruso, incluidos niños ucranianos deportados a quienes se les impidió reunirse con sus familias, un sistema de "filtración" destinado a señalar a Reino Unido.

En su primer informe redactado desde que Rusia inició su

ofensiva contra Ucrania, el 24 de febrero de 2022, la Comisión de investigación de la ONU concluye que "las situaciones que examinó respecto al traslado y la deportación de niños, dentro de Ucrania y a la Federación de Rusia respectivamente, violan el derecho internacional humanitario y constituyen un crimen de guerra".

Vladimir Putin firmó un decreto en mayo de 2022 para facilitar la concesión de la ciudadanía rusa a algunos menores. Los investigadores también acusaron al gobierno ruso de haber cometido posibles "crímenes contra la humanidad".

"La comisión constató que las oleadas de ataques realizados por las fuerzas armadas

rusas desde el 10 de octubre de 2022 contra las infraestructuras energéticas ucranianas, y el recurso a la tortura por parte de las autoridades rusas podrían constituir crímenes contra la humanidad", apuntó, recomendando que se abran investigaciones adicionales.

El grupo descubrió "un esquema de detención ilegal generalizado" en las zonas controladas por las fuerzas armadas rusas, contra varias personas, incluyendo mujeres y niños.

LAS CIFRAS DEL GOBIERNO DE UCRAANIA

El mes pasado Lesia Zburanna, diputada del Parlamento ucraniano, denunció que más de 16.000 niños ucranianos han sido deportados a Rusia desde que comenzó la invasión a Ucrania el pasado 24 de febrero de 2022.

La parlamentaria aseguró que en este periodo otros 350 niños han sido dados por desaparecidos y se ha logrado localizar a un total de 9.510 menores que estaban ilocalizables desde que se inició el conflicto.

Zburanna dijo que la cifra de menores deportados representa el 20% de los niños de Ucrania y señaló que al menos la mitad fueron separados de manera forzada de sus padres.

Asimismo, la parlamentaria denunció que los pequeños son forzados a recibir mensajes de propaganda política rusa durante horas, con la intención de que sean ideologizados en favor del Kremlin.

"Les cambian el nombre y les lavan el cerebro", dijo Zburanna.

"La propaganda es un gran problema para nosotros porque convence a las personas de ir a Rusia pero después se les imposibilita volver porque les venden una realidad falsa y no les facilitan documentos", dijo la diputada.

Zburanna dijo que la mayoría de los niños que son llevados a Rusia los separan de sus padres, a quienes les prometen documentación, pero una vez

estando en el territorio ruso, la realidad es otra.

"Al menos al 50% de los niños les dan la ciudadanía rusa y les cambian el nombre, lo cual nos dificulta poder identificarlos después para devolverlos con sus padres, les aseguran que en Rusia van a estar mejor, les venden una realidad falsa y después son separados de sus padres por la fuerza", dijo la parlamentaria.

Además denunció que esta práctica, la cual calificó de "crimen humanitario", ha sido realizada por Rusia desde 2014 cuando invadió el territorio de Crimea. Aseguró que desde entonces, más de 40.000 niños han sido deportados al territorio ruso y a las zonas militarmente ocupadas.



¡Prepárense! ahora se viene el Niño Costero

La presidenta de la República, Dina Boluarte Zegarra, mencionó que es "muy latente" que el Perú afronte el fenómeno del Niño Costero, luego del paso del ciclón Yaku durante las últimas semanas.

Así lo declaró a la prensa en el lanzamiento del programa "Con Punche Solidario: Actuemos Juntos", junto al premier, Alberto Otárola, miembros del Gabinete Ministerial y alcaldes de los distritos de Lima Metropolitana que el Perú estaría cerca de enfrentar dicho desastre.

"Es latente la posibilidad de un Fenómeno del Niño Costero en nuestro país. Por eso importante que se sumen todos a ayudar a las familias que han resultado perjudicados (por las lluvias y huaicos)",



apuntó energicamente.

En ese sentido, dio cuenta del panorama que han dejado las precipitaciones desde comienzos de año y brindó información proporcionada por el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) y el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN).

Nadie escucha a los científicos

El congresista no agrupado Edward Málaga señaló que muchas de las nefastas consecuencias del ciclón Yaku podrían haber sido prevenidas si quienes "toman las decisiones políticas" escucharan más a la comunidad científica que alertó sobre esta situación climática.



"Lo que está pasando es que nuestras instituciones científicas, los científicos, no están lo suficientemente empoderados, no se les escucha lo suficiente. Desde el año pasado, ya se sabía que algo así podía pasar y hoy sabemos que hay una probabilidad de tener dos fenómenos: el Niño costero y el Niño global", indicó en RPP.

Asimismo, resaltó que las instituciones que estudian fenómenos climáticos y otros del quehacer científico no suelen tener "vinculación directa o efectiva con quienes hacen las políticas de prevención".

"Lo que finalmente hacemos es apagar los incendios. No deberíamos estar en esta situación. Algunos daños podrían ser prevenibles, mitigables; otros, no, hay los que son inevitables", indicó.

Piden al Pleno debatir de inmediato dictamen para incremento de pensiones

Jubilados 19990: conozca el Texto de Ley que aumenta pensión a S/1,025

El más reciente dictamen aprobado por unanimidad en la comisión de Trabajo y Seguridad Social del Congreso que beneficia a los jubilados consta de un solo artículo que señala: "Declárese de interés nacional el establecimiento progresivo de una pensión mensual equivalente a una remuneración mínima vital para los pensionistas pertenecientes al régimen del Decreto Ley 19990 y Decreto Ley 20530".

Este texto sustitutorio forma parte de la Ley que declara de interés nacional el establecimiento

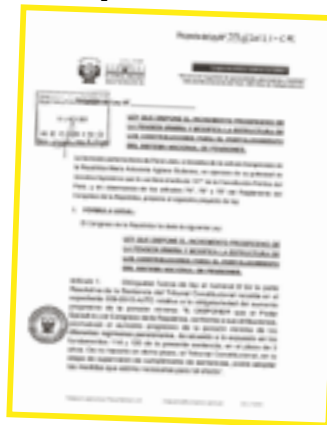
de la pensión mínima para los pensionistas del Decreto Ley 19990 y del Decreto Ley 20530, que se basó en los proyectos de ley de dos congresistas.

Al respecto, se supo que es de interés público que el Gobierno fije como pensión mínima un sueldo mínimo vital, en la actualidad equivalente a 1,025 soles. La forma, plazos y condiciones las fijará el gobierno, pero el mensaje político es que las personas deben tener pensiones dignas.

Se requiere que el Poder Ejecutivo, que tiene la potestad para

elevantar las pensiones, proponga las medidas que contribuyan a resolver este problema. En esa orientación, es que se propone un texto sustitutorio que insta al Poder Ejecutivo formular las acciones que son de su competencia y deje de ser mero espectador de un grave problema social que afecta a los pensionistas del país.

Al respecto, el Pleno del Congreso, en diciembre del año 2022, tuvo en agenda el debate del dictamen de ley de reajuste de pensiones, sin embargo, fue qui-



tado de la Mesa Directiva. Por ello, la propuesta es que nuevamente se ponga en agenda para su próximo debate.

CONGRESO DEBATIRÁ ACUSACIÓN CONTRA BETSSY CHÁVEZ, WILLY HUERTA Y ROBERTO SÁNCHEZ EL 22 DE MARZO

El Consejo Directivo acordó por mayoría, que el Pleno del Congreso sesione el próximo miércoles 22 de marzo, con el fin de debatir y votar el informe final de la denuncia constitucional que propone acusar a los exministros del gobierno de Pedro Castillo, Betsy Chávez Chino, Willy Huerta Olivas y Roberto Sánchez Palomino, como presuntos autores de la comisión del delito contra los poderes del Estado y el orden constitucional.

Como se recuerda la denuncia constitucional 328 contra los exministros de Estado, Betsy Chávez Chino, Willy Huerta Olivas y Roberto Sánchez Palomino, fue presentada por la fiscal de la Nación, Patricia Benavides Vargas.

Como se recuerda, el último martes 14 la Comisión

INCONDICIONALES DE GOLPISTA CASTILLO CON LAS HORAS CONTADAS ¿EEMOS?



Permanente aprobó el informe final que concluye acusar a los referidos exministros por ser presuntos coautores de la comisión del delito contra los poderes del

Estado y el orden constitucional, modalidad rebelión, artículo 346 del Código Penal, en agravio del Estado; y, alternativamente, por la presunta comisión del delito

contra los poderes del Estado y el orden constitucional, modalidad conspiración, artículo 349 del Código Penal, en agravio del Estado.

Además, "el acuerdo aprobatorio de sanción de suspensión, inhabilitación o destitución por infracción constitucional, en un juicio político previsto en el primer párrafo del artículo 100 de la Constitución, se adopta con la votación favorable de los 2/3 del número de miembros del Congreso, sin participación de la Comisión Permanente".

Dicen que Castillo leyó el discurso más 'suave' el día del golpe

El abogado argentino, Guido Croxatto, quien es parte de la defensa legal del expresidente de la República, Pedro Castillo Terrones, mencionó que el día del golpe de Estado tenía en sus manos "siete discursos diferentes, pero que leyó el más suave".

El letrado, manifestó que en la reunión que tuvo con el jefe

de Estado de Colombia, Gustavo Petro Urrego, comentaron sobre lo acontecido el 7 de



diciembre y "¿qué quiso hacer Castillo Terrones?".

En ese sentido, Croxatto sostuvo que el exmandatario le aseguró que había relatado en el recordado mensaje a la Nación, en el que anunciaba el cese de las funciones del Congreso, el documento más "suave" de los siete que poseía en ese momento.

"La verdad es que hablé mucho con Gustavo Petro sobre qué quiso hacer Pedro Castillo. Yo se lo pregunté a él porque era una duda que teníamos. Él dijo cosas interesantes. Me dijo que, de los siete discursos que tenía, leyó el más suave. Piensa que él representa a los pueblos originarios, a los campesinos", declaró para El País de España.



Mercados mayoristas cubren demanda de comerciantes

Pese a los problemas provocados por las intensas lluvias y la interrupción de vías por las inundaciones en el norte y centro del país, ayer se mantuvo el abastecimiento de alimentos a los mercados mayoristas de

Lima con el ingreso de más de 10,000 toneladas de productos, cuyo volumen cubre ampliamente los requerimientos de los comerciantes y amas de casa.

Sin embargo, en los principa-

les centros de abasto se sigue presentando un incremento en los precios de alimentos, una variación que se viene registrando desde los días previos a la presencia de estos fenómenos que llegan con el

ciclón Yaku. El kilo de limón, que anteriormente podría llegar a los 3 soles, actualmente oscila entre los 8 y 12 soles.

Las alverjas que provienen del centro del país está costando 14 soles el kilo, comparando

con el costo promedio de 6 a 7 soles antes de la activación de los huaicos y fuertes lluvias en el país. En el caso de la zana-horia, el kilo tiene un valor de 6 soles, que anteriormente costaba 3.50

POR HUAICO E INUNDACIÓN, ENTRE OTROS, EN EL MARCO DE LA CAMPAÑA AGRÍCOLA 2022-2023

AGRICULTOR ENTÉRATE CÓMO ACTIVAR EL SEGURO CATASTRÓFICO Y RECIBIR S/800 POR HECTÁREA

El Ministerio Desarrollo Agrario y Riego implementó el Seguro Agrícola Catastrófico (SAC) para la campaña agrícola 2022-2023 y que cubre los perjuicios provocados por los desastres naturales en el agro. El SAC es un seguro gratuito 100% cubierto por el Estado para atender a los agricultores en situación de vulnerabilidad, priorizando a productores de la agricultura familiar de subsistencia.

Ha permitido incorporar mejoras significativas como la inclusión de cultivos permanentes a la cobertura y el incremento de la indemnización de 800 soles por hectárea. Brinda, además, una cobertura complementaria por pérdidas totales, que garantizará la indemnización por pérdida íntegra del cultivo asegurado en una parte de la unidad de riesgo, pudiendo ser, incluso, una parcela.

La vigencia de la póliza, para la campaña agrícola 2022-2023, empezó el 1 de agosto del 2022 y tiene vigencia hasta el 1 de agosto del



2023, por lo que todos los fenómenos naturales adversos presentados durante este periodo y que afecten a los cultivos asegurados, deberán ser reportados por la Dirección Regional de Agricultura (DRA) a la empresa de seguros.

¿Cómo activar el SAC?

Ocurrido el siniestro, el productor debe avisar a la agencia u oficina agraria de su localidad, ya sea acercándose a la oficina o por llamada telefónica. A través de la Dirección Regional de Agricultura (DRA), la agencia agraria informa de la ocurrencia del siniestro, vía

correo electrónico, a la compañía de seguros, dentro de los siete días de sucedido el siniestro.

La compañía de seguros designa a un perito ajustador para evaluar en campo los daños ocasionados al cultivo asegurado, dentro de los 15 días siguientes, contados a partir de la fecha en que se recibió el aviso de siniestro. El perito ajustador evalúa los daños en presencia de un agente agrario y elabora el acta de ajuste (informe de evaluación).

Si el informe indica que hay pérdida catastrófica, la compañía de seguros coordina con la DRA el empadronamiento de los agriculto-

res, dentro de los 30 días siguientes a la fecha indicada en el acta. Para proceder al pago de las indemnizaciones la compañía de seguros realiza la apertura de cuentas bancarias y paga al productor agrícola la suma asegurada por cada hectárea asegurada del cultivo asegurado, dentro de los 30 días siguientes.

Costos de producción

Cabe indicar que el SAC no cubre los costos de producción ni el total de pérdidas estimadas en que incurrir los agricultores damnificados por un evento catastrófico. Su objetivo es dotar de una compensación básica, que aumente la capacidad de los agricultores más vulnerables para sobrellevar los impactos negativos de la catástrofe.

Es importante resaltar que este esquema de protección social se implementa para cada campaña agrícola, a través de una Resolución Ministerial del Midagri, lo que le permite al Estado ir incorporando mejoras que benefician al pequeño productor agrícola.

Fuertes lluvias generarían nuevo aumento en el precio del pollo

El precio del pollo enfrentaría nuevas alzas debido a las intensas lluvias que vienen generando inundaciones y afectando a diversas regiones. Según el representante de los Avicultores del Sur (Avisur), Alex Jerí, señala que el posible incremento se daría porque las inundaciones han genera-

do pérdidas en la producción.

“Los fenómenos naturales han afectado a varias em-



presas. En el norte tenemos que en Chepén, gallinas de postura se han inundado, en Trujillo tenemos empresas afectadas, y los pocos pollos que se han salvado están imposibles de comercializar”, comentó.

El vocero del gremio señala que esta situación se suma a

otros impactos como el desabastecimiento de soya por los bloqueos y la gripe aviar. “Hay demanda, pero no hay oferta y no va a haber tampoco por todas estas cosas que se han ido dando y eso hace que varíe el precio, son cosas circunstanciales que no podemos controlar”, expresó.

Minsa inicia fumigación en zonas afectadas por huaicos e inundaciones en Lima



Continuando con el trabajo de supervisión a las zonas afectadas por las lluvias intensas en Lima metropolitana, la ministra de Salud, Rosa Bertha Gutiérrez Palomino, recorrió el distrito de Punta Hermosa donde constató el inicio de las tareas de fumigación en viviendas afectadas.

La titular de Salud destacó la importancia de la prevención del dengue y otras enfermedades asociadas a las lluvias con

participación de la comunidad y permitiendo el ingreso a sus viviendas de los fumigadores y los inspectores de control larvario.

“Nos hacemos presente en este punto donde reafirmamos nuestro compromiso de ayudar de manera sostenida a las familias y recuperar las zonas afectadas y combatiendo el dengue con visitas a las casas y con acciones de fumigación”, expresó.

Cáritas Lima solicita donaciones para afectados por lluvias

LLAMADO URGENTE DE SOLIDARIDAD

¡Ayudemos a nuestros hermanos! ¡Ayudando a todos por las lluvias!



Cáritas Lima apela a la solidaridad de los peruanos frente a los eventos meteorológicos devastadores en la zona norte y centro del país. Frente a esta situación, el Arzobispo de Lima ha dispuesto que todas las parroquias de la capital se activen como puntos de acopio.

A su vez, ha solicitado que

se convoque a la feligresía para la colaboración voluntaria con productos no perecibles tales como: agua sin gas, conservas de atún, galletas de soda, avena, fideos, arroz, leche, menestras; así como ponchos PVC, carpas, linternas, frazadas o colchas para atender a la población.

SIGA DIETA SALUDABLE Y BALANCEADA PARA QUE SU CUERPO OBTenga LOS NUTRIENTES QUE NECESITA



LOS MEJORES CONSEJOS PARA UNA NUTRICIÓN ADECUADA EN EL ADULTO MAYOR

El aumento de la esperanza de vida en la población es un resultado exitoso para la humanidad. El avance en la tecnología preventiva y curativa de muchas enfermedades, aunado a la baja exposición de condiciones riesgosas, aumenta la expectativa de llegar a la tercera edad en adecuadas condiciones de salud y así, vivir una vejez apropiada. Sin embargo, este resultado biológico puede verse opacado si la calidad de vida de las personas de estas personas no cumple con ciertos principios mínimos.

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Vitamina D: Un aporte insuficiente de esta vitamina puede dar lugar a una anemia en la



que los glóbulos rojos sean demasiado grandes e inmaduros, por lo que los mayores deben incluir en su dieta legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, hígado y levadura de cerveza.

Calcio y fósforo: Se trata de minerales muy importantes para los huesos, por lo que los mayores, con más alto riesgo de osteoporosis, deben ingerirlos en abundancia. Se encuentran en lácteos, derivados de soja enriquecidos, pescados que se coman con espina como la sardina en lata o el boquerón, y frutos secos como las almendras.

Zinc: Se trata de un antioxidante natural que, además, regula el sistema inmune. Está

presente en la carne, el pescado, el marisco, el huevo, los quesos curados, los cereales integrales y las legumbres.

FACILITAR LA ALIMENTACIÓN

- Si está cansado de comer solo, intente organizar algunas comidas caseras o cocinar con un amigo. También puede servir tener algunas comidas en un centro para adultos mayores, un centro comunitario o un centro religioso cercano.

- Si tiene problemas para masticar, consulte a su dentista para que lo examine.

- Si tiene problemas para tragar, intente beber muchos líquidos con su comida. Si eso no ayuda, consulte con su pro-



veedor de atención médica. Una afección médica podría estar causando el problema.

- Si tiene problemas para oler y probar su comida, intente agregar color y textura para hacerla más interesante.

- Si no está comiendo lo suficiente, agregue algunos bocadillos saludables a lo largo del día para ayudarlo a obtener más nutrientes y calorías.

- Si una enfermedad le dificulta cocinar o alimentarse, consulte a su profesional de la salud. Él o ella puede recomendar un terapeuta ocupacional que puede ayudarlo.

RECOMENDACIONES

Come de todo y a menudo, pero menos cantidad:

Realiza cinco o seis comidas al día, en horarios regulares y no te saltes ninguna. De esta manera, se consiguen digestiones mejores, además de un mejor control de los niveles de azúcar y grasa en la sangre.

Apuesta por la dieta mediterránea:

Es un modelo de dieta muy saludable, que incluye pan, frutas y verduras en abundancia, una frecuente ingesta de legumbres, ciertas cantidades de lácteos y pescado, y un escaso consumo de carne. Además, es preferible que continúes tomando los alimentos que has comido durante toda la vida, aunque con moderación.

Bebe mucha agua:

Puesto que las personas mayores pueden perder la sensación de sed, deben hacer un esfuerzo mayor por beber agua: dos litros diarios u ocho vasos de agua, aunque también se pueden ingerir caldos, zumos o infusiones digestivas o relajantes. En cambio, no se debe abusar del café, el té y bebidas azucaradas como los refrescos.

Elige bien las grasas:

Evita las frituras, las carnes y los postres grasos. En cambio, cocinar con aceite de oliva resulta muy conveniente, ya que ayuda a controlar el colesterol, a regular el tránsito intestinal y posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

No abuses de los alimentos ya preparados:

Aunque constituyan un recurso culinario cómodo y rápido, limita las comidas precocinadas,

fiambres, conservas, salsas comerciales y la bollería industrial por su elevado contenido en grasas, azúcares y sal.

Como mucho, un vasito de vino:

El alcohol no es aconsejable tampoco en esta etapa de la vida, pero si no existe contraindicación médica, pueden acompañarse las comidas con un poquito de vino o cerveza. No olvides que el alcohol sube la tensión arterial, aumenta el riesgo de caídas y modifica el efecto de algunos medicamentos.

Evita el tabaco:

Esta medida mejora la salud a cualquier edad, pero es especialmente importante después de los 65 años, cuando las vías respiratorias de la persona son especialmente vulnerables y su sistema cardiovascular empieza a deteriorarse.

Reduce el uso de laxantes todo lo posible:

En lugar de recurrir a estos medicamentos, ingiere abundantes alimentos ricos en fibra, bebe mucha agua y, sobre todo, no esperes para ir al baño cuando surja la necesidad. Instalar barandillas en el aseo para apoyarse mejor siempre puede facilitar las cosas.

Mantente activo a diario:

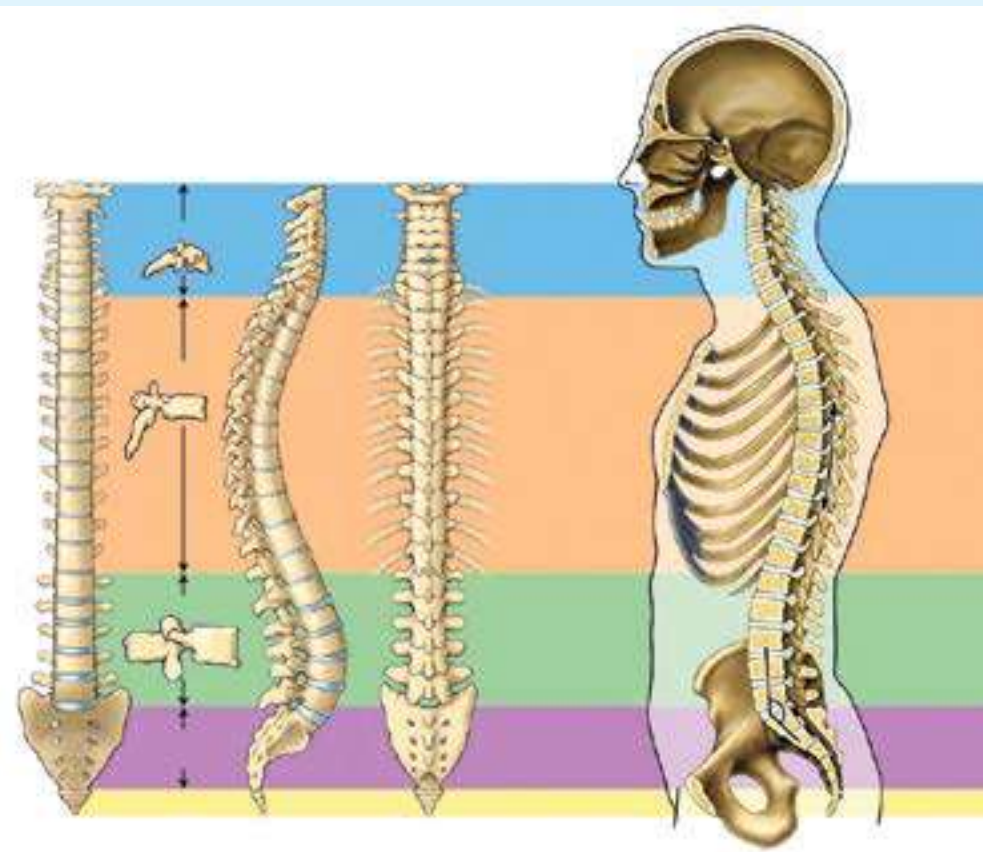
La actividad física regular, como caminar, constituye la mejor receta para controlar el peso, la calidad del hueso y la fuerza muscular y del corazón. Son convenientes al menos treinta minutos diarios, que pueden dividirse en tres sesiones de diez minutos, dependiendo de la forma física y las posibilidades de cada persona.



COLECCIÓN: "LAS PARTES DEL CUERPO HUMANO"

Nº3 LOS HUESOS

COLUMNA VERTEBRAL



La columna vertebral (espin dorsal o raquis) es una estructura curva compuesta por huesos llamados vértebras que se encuentran interconectados mediante discos intervertebrales cartilaginosos. Es una parte del esqueleto axial y se extiende desde la base del cráneo hasta el vértice del cóccix. La médula espinal recorre el centro de la columna. La columna vertebral se divide en cinco regiones y consta de 33 vértebras unidas entre sí por ligamentos y articulaciones.

capacidad para sostener y estabilizar el tronco, manteniéndolo erguido. Del mismo modo, la columna vertebral es imprescindible para proteger la médula espinal, al encontrarse esta formada por un tejido nervioso sensible y frágil. También es destacable que la columna vertebral aporta movimiento y flexibilidad a la zona superior de nuestro cuerpo. Finalmente, la columna vertebral sirve como punto de anclaje de músculos, huesos y órganos, impidiendo que estos se puedan desplazar.



FUNCIONES
La columna vertebral es una estructura con funciones importantes para nuestro cuerpo. En primer lugar, se puede resaltar su

cuales se caracterizan por ser más pequeñas que el resto y permitir una elevada movilidad. Esta parte de la columna vertebral nos permite sostener nuestro cráneo, proteger la zona inicial de la médula espinal y flexionar o realizar giros con nuestra cabeza.

Región Dorsal:
La región dorsal se encuentra formada por 12 vértebras bastante más grandes que las que encontramos en la región cervical. Además, en esta sección la movilidad es más reducida. La también conocida como región torácica sirve para mantenernos en equilibrio y ofrecer estabilidad a nuestro cuerpo. Igualmente, destaca por ser la protección de algunos órganos muy importantes para nuestra vida como el corazón o los pulmones.

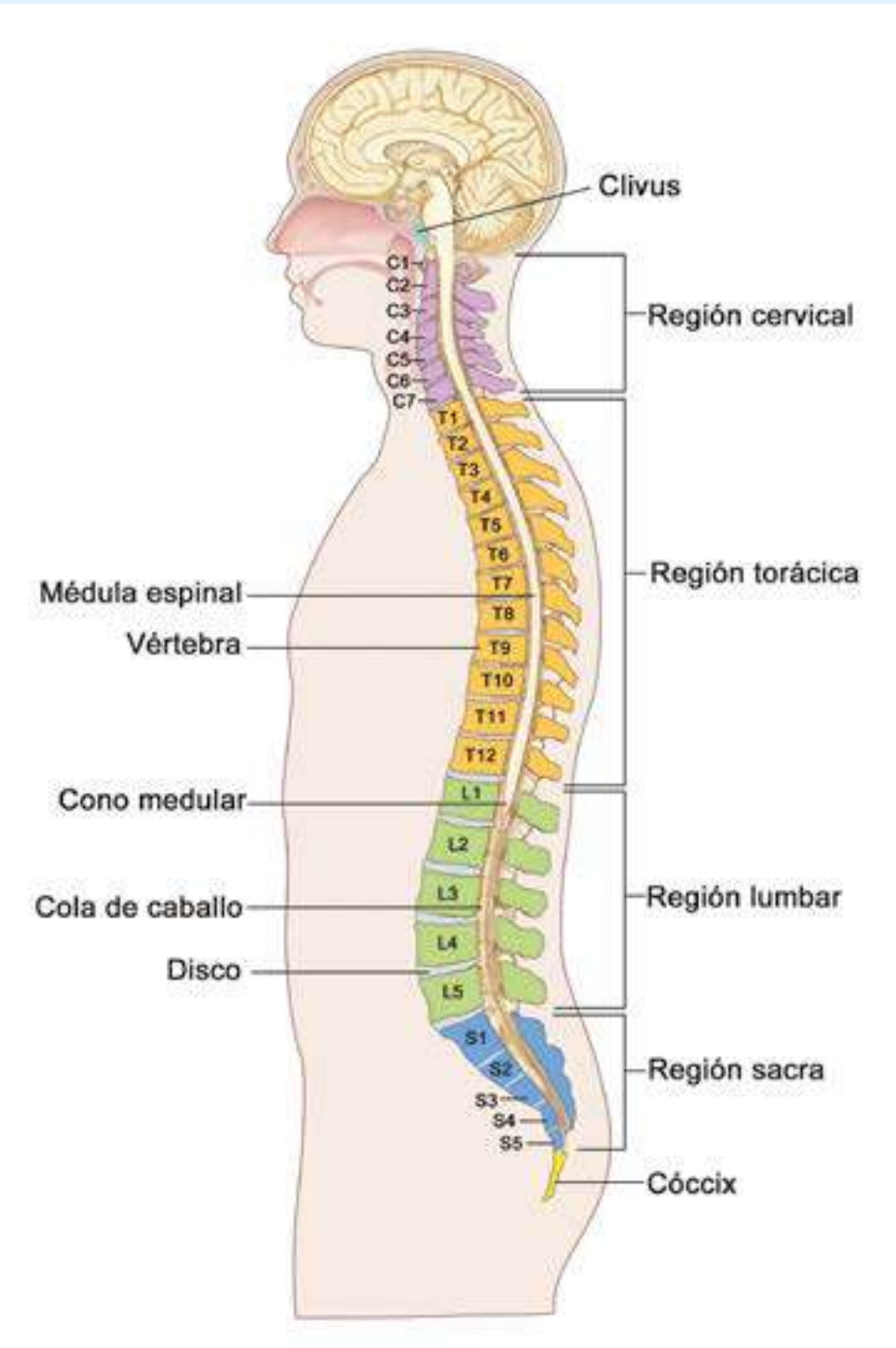
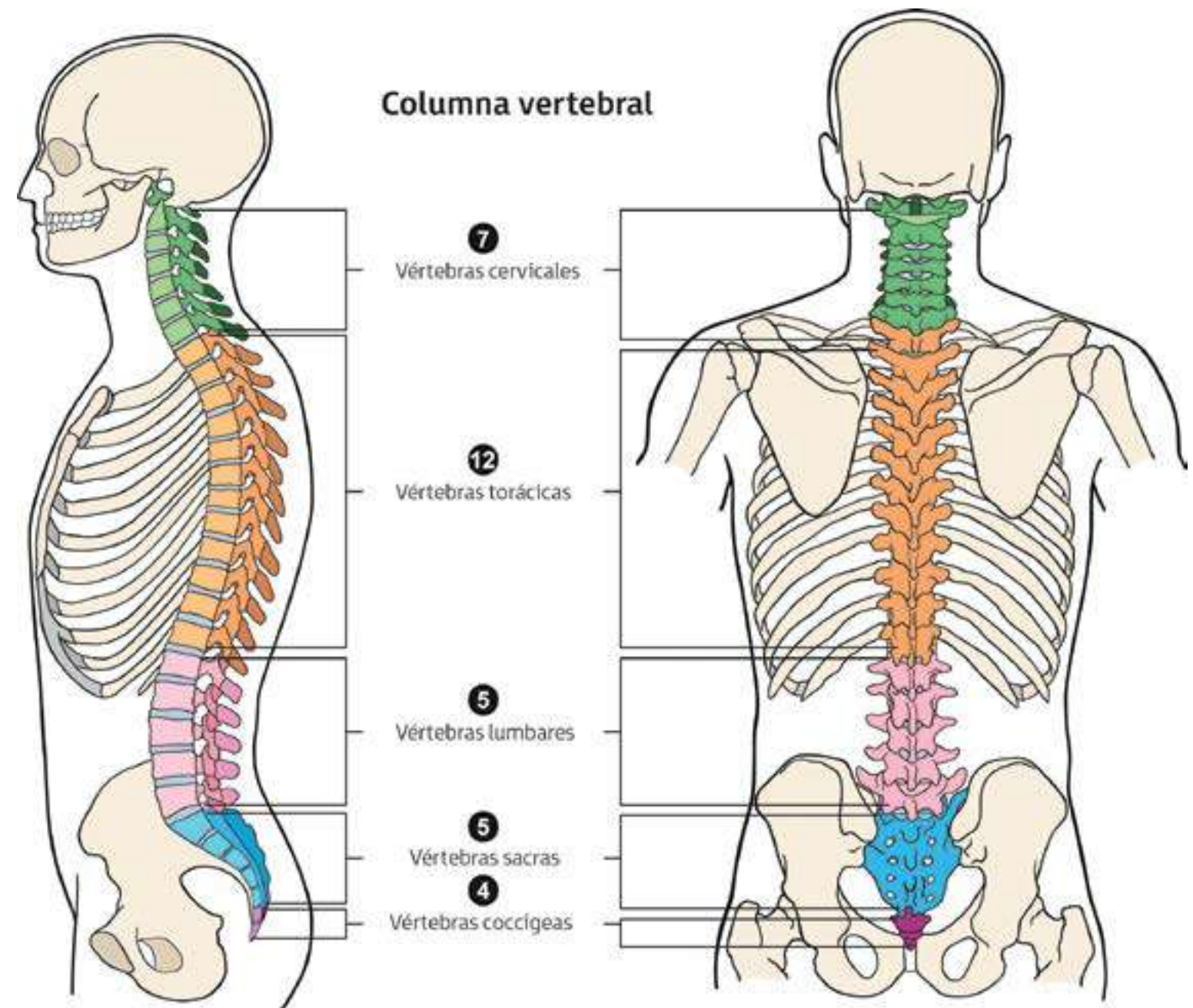
Región Lumbar:
Respecto a la región lumbar identificamos 5 vértebras ubicadas en la parte baja de la espalda, encontrando una notable movilidad en ellas. Es el área con las vértebras más grandes y con mayor grosor, encargándose de soportar todo el peso de nuestro torso y cada una de las regiones y vértebras. Esto implica que sea una de las zonas más comunes en la aparición de dolores y afecciones.

Región Sacra:
La región Sacra está formada por 5 vértebras que se van fusionando al alcanzar la etapa adulta. Se puede identificar como un hueso

que está en conexión con la pelvis, transmitiéndole y permitiéndole la movilidad a la misma. Además de ofrecer la posibilidad de realizar movimientos con nuestra pelvis, también la fortalece y la estabiliza.

Coxis:
A la parte final de nuestra columna vertebral se le denomina Cosis y encontramos en ella 4 vértebras. Estas no presentan movilidad al estar fusionadas en un solo hueso. De he-

cho, es un hueso vestigial ya que no presenta ninguna función en nuestro organismo. Es el residuo que queda de la cola que presentaban los mamíferos de los cuales hemos ido evolucionando.



TE ENSEÑA A ELIMINAR EL DESGANO, PROMOVRIENDO LA MOTIVACIÓN Y LA SENSACIÓN DE CONTROL

TERAPIA MOTIVACIONAL: CUANDO NOS ENFRENTAMOS A SITUACIONES DE CAMBIO

Las técnicas motivacionales constituyen la mejor ayuda para empoderar a las personas en su deseo de introducir cambios saludables en su estilo de vida. Son especialmente útiles para superar las conductas adictivas y mejorar el cumplimiento de los tratamientos. Cuando nos enfrentamos a situaciones de cambio, las personas experimentamos a menudo sentimientos contrapuestos (ambivalencia) que nos bloquean. Por ejemplo: quiero hacer más ejercicio físico, pero me da pereza ir al gimnasio.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Antes de definir qué es la terapia de estímulo de la motivación es importante entender primero a quién va dirigida. Saber en qué personas es de utilidad y está avalada su eficacia es decisiva. Para empezar, las conductas autodestructivas hacen referencia a una amplia variedad de conductas. Estas van desde la autolesión hasta comportamientos nocivos, pensamientos suicidas y conductas lesivas para uno mismo. Así, entre las dinámicas más comunes que definen a las personas autodestructivas están sin duda las adicciones, que no solo atentan contra la integridad de uno mismo. Además, lo que se aprecia casi siempre es una falta de sentido de la vida, una ausencia de valores, significados y desinterés



por el propio bienestar. Por tanto, una finalidad básica que busca esta terapia es promover en la persona la motivación y la sensación de control.

PRINCIPIOS

Expresar empatía:

Es muy importante que se genere una buena relación profesional entre el paciente y el terapeuta ya desde la primera sesión de la terapia. Es necesario que ambas partes confíen en la otra, dentro de lo que lo que se considere terapéuticamente adecuado. El paciente debe sentirse en un entorno seguro,

en el que se sienta respetado, escuchado y aceptado.

Desarrollar discrepancia:

El paciente discute con el terapeuta sus objetivos personales. El profesional se encarga de medir cuál es la distancia entre el objetivo que desea alcanzar el paciente y el estado o situación en la que se encuentra actualmente.

Evitar discusiones:

Durante la terapia, no se debe tener discusiones con el paciente. En este punto, nos referimos a discusiones en el sentido

moderado de la palabra, es decir, discutir sobre vivencias negativas que han hecho que el paciente se encuentre en consulta.

Así pues, durante esta breve terapia, más que confrontar al paciente con lo malo de su forma de comportarse, el terapeuta se encarga de ofrecer respuestas positivas y que ayuden a crecer al paciente como persona.

Adaptarse a la resistencia:

De una u otra forma, a lo largo de la terapia aparecerán aspectos que serán resistentes al cambio. La terapia de este tipo acepta que hay cosas que en tan poco tiempo no se podrán superar; es por ello que tanto paciente como terapeuta deben aceptar la existencia de un poco de resistencia.

Este punto puede parecer contraintuitivo, pero lo cierto es que no es para nada recomendable enfrentarse a las resistencias del paciente en un principio, dado que de hacerlo este mostrará todo un repertorio de conductas

INDICACIONES

El principal grupo poblacional al que se le aplica esta terapia son personas quienes están sufriendo algún tipo de adicción a drogas, ya sea alcohol o sustancias ilegales como cocaína, marihuana y otros. El terapeuta trabaja para que el paciente desarrolle la voluntad propia de hacer frente a su drogadicción. Con respecto a otras terapias en el ámbito de la deshabitación de sustancias, que suelen estar elaboradas de acuerdo a un programa por pasos, la terapia del estímulo de la motivación se centra en despertar el interés propio del paciente. Es decir, esta terapia pretende hacer que el cambio venga desde dentro del paciente. Cabe decir que uno de los factores que influyen en su éxito es la voluntad del propio paciente al acudir a consulta. Normalmente, aquellos que visitan al terapeuta de forma totalmente voluntaria ya

vienen motivados de por sí, esperando que el profesional sepa qué hacer para poder salir del túnel en el que las drogas los han metido. El terapeuta aprovecha esto para motivarlos todavía más, haciendo que vean cómo pueden controlar su propio proceso terapéutico y ser conscientes de qué hacer para superar la adicción. Sin embargo, no solamente se ha aplicado con aquellas personas quienes sufren de algún tipo de adicción. Se ha mostrado especialmente útil en personas quienes sufren trastornos como, por ejemplo, desórdenes de conducta alimentaria, problemas con la ansiedad o, incluso, ludopatía. También, de acuerdo a la investigación, ha dado resultados con personas con el virus del VIH, fomentando cambios positivos en su vida pese a tener una enfermedad crónica y que, a día de hoy, sigue muy estigmatizada.



defensivas, haciendo que la terapia se estanque.

Dar apoyo a la autoeficacia:

Con autoeficacia nos referimos a la capacidad de cada persona de poder hacer frente a la adversidad y saber alcanzar

de la forma más adecuada sus propios objetivos. En esta terapia, se motiva al paciente a ser consciente de que él o ella es capaz de prácticamente cualquier cosa que se proponga, incluyendo el poder superar su adicción.



Brunella Horna y su equipo de abogados alista juicio contra Magaly

La conductora de espectáculos sorprendió al revelar que el equipo de abogados de la Familia Acuña la habría amenazado con iniciar un juicio por

decirle "Brutella" a Brunella Horna. Según Magaly Medina, los abogados aseguran que daña su honor. La "Urraca" cree que la rubia se siente protegida por que la familia

de su esposo es millonaria. "Mejor no le digo otra cosa, porque después como tiene el suegro millonario, manda a sus abogados a amenazar-me con que me van a hacer

juicio, así es, eso también hay que decirlo, pero como no soy heroína, lo cuento y lo digo... porque le dije 'Brutella', mandó al abogado a decirme que me iba a meter un juicio,

que por qué le decía 'Brutella', que eso estaba menoscabando su honor... ¿por eso? pero si miran lo que hace todos los días", dijo.

Recordemos que la conductora la viene criticando por apropiarse de la donación de otras personas cuando se encontraba con Ethel Pozo en un enlace en vivo.

Beto destruye a Mayra por vender saludos

El periodista no pasó por alto el anuncio de Mayra Couto vendiendo saludos. Beto Ortiz le pidió a sus seguidores que no adquieran sus saludos y mandó a trabajar de verdad a la actriz. "Hablando de vagas, vamos a ver lo que está haciendo ahora la actriz Mayra Couto para ganarse los frejoles. La

popular 'munda', la 'cuerpa' ahora vende saludos en video, hemos llegado a este extremo de pobreza, miseria que para no trabajar hay gente capaz de cualquier cosa. Háganme un favor, no le regalen plata a esta chica, que trabaje como todos los demás, ya da cólera", señaló.



Leandro Nares la rompe con "Mundo Frío"

El reconocido cantante dominicano Leandro Nares ya se encuentra en nuestra capital para presentar su más reciente éxito llamado "Mundo Frío" tema que es parte del álbum "Huellas" y que ya viene sonando con fuerza en las diversas plataformas digitales.

"La verdad me siento emocionado de venir al Perú y presentar mi música, sabía que la gente esperaba mi llegada desde hace mucho y soñaba con que llegara ese día. Vengo con lo mejor

de mi repertorio y con mi nuevo éxito 'Mundo Frío', expresó tras anunciar que estará en Huaral y Huánuco.



SALSERA CONFESÓ QUE ESTÁ ENAMORADA Y ASEGURÓ QUE EDUARDO RABANAL ES MUY CELOSO

NOVIO DE PAULA ARIAS LA "TERMINÓ" POR REDES SOCIALES

Paula Arias no está atravesando su mejor momento, tras enterarse de su separación con Eduardo Rabanal a través de un comunicado publicado en redes sociales. Se rumorea que el deportista habría hecho esto para adelantarse a la salsera por si lo acusaba de maltrato físico. Desencajada, así se mostró la líder de Son Tentación al hablar de su ex pareja. En conversaciones con Magaly Medina, fue consultada si sentía que ella estaba más enamorada en su relación con el futbolista. "No se si podría yo decirlo exacto, hay muchas cosas que pasan en cuatro paredes, en la intimidad que uno hace qué tal vez te enamores más o estemos

bien, pero de un momento a otro puede cambiar todo con actitudes, acciones", expresó. En ese sentido, la popular "Urraca" le hizo saber que le había llegado la información de que habría sido violentada por el futbolista, sorprendentemente la cantante no quiso negarlo. "Yo prefiero reservarme y nada lo voy a solucionar, pero no con él", agregó. Debido a esto, Magaly le consultó si Rabanal era un hombre celoso. Asimismo evidenció que la noche del miércoles el futbolista estuvo en una discoteca de Barranco con sus amigos, Justo ese día ellos habrían tenido una discusión, donde él se habría comportado de manera violenta.

Paula confesó que la actitud del futbolista la tomó por sorpresa y que esa noche no llegó a dormir al departamento. "Si es celoso. Nadie se imaginaba esto, ni yo. El incidente y el comunicado. Lo qué pasa es que yo tengo a mis hijos que están creciendo, soy cabeza de hogar no me gustaría que mi madre o mis hijos vean esto. No me gusta sacar mis problemas, estaba muy enamorada", dijo bastante afectada por lo sucedido.



Chef le quita la careta a Ethel Pozo

Lamentable. Durante varios días la hija de Gisela Valcárcel ha estado en el ojo de la tormenta por apropiarse de unas donaciones para los damnificados de los huaicos. La persona que brindó ayuda decidió romper su silencio y aseguró que no recibió dinero, ni nada, por parte de Ethel Pozo y la producción de "América hoy".

A través de las redes sociales se viralizó el video que hizo el

chef que llevó carapulcra para los damnificados.

"Señora, Ethel, usted a mí no me dio dinero para cocinar, para preparar la carapulcra. Nadie de la producción nos dio dinero. Tengo pruebas que le puedo mostrar, que certifican que no dieron ayuda", dijo el chef. "Se les cayó el teatro, es que eso vende amigos, ustedes cuando vean a un artista apoyando a gente que está en desgracia detrás de ese apoyo hay un equipo, pero los

que salen jactándose diciendo que ellos llevaron la ayuda es mentira", agregó muy molesto.



Full entretenimiento

Para el
adulto mayor



COLOREAR



POSTRES

Nº3- CAMOTILLO

INGREDIENTES:

1 kilo de camote amarillo bien maduro
1 taza de jugo de naranja
2 tazas de azúcar blanca
1 rama de canela
2 clavos de olor
1 cáscara de naranja
Grajeas pequeñas de colores

PREPARACIÓN:

Luego de lavar muy bien los camotes, los colocas en una olla con abundante agua y cocinas hasta que estén listos (aproximadamente 20 minutos). Una vez cocidos, esperas a que enfíen un poco antes de pelarlos, luego con la ayuda de un tenedor o prensa papas los



trituras como para hacer puré. Coloca el camote triturado en la olla, añade el jugo de naranja, azúcar, canela, clavos de olor y la cáscara de naranja. Mezcla todos

los ingredientes y ponlo en la hornilla a fuego medio. Cocina hasta que tenga la consistencia de un puré espeso, moviendo constantemente cuidando que no se pegue en el fondo. Una vez listo, retira de la hornilla y quita la cáscara de naranja, la ramita de canela y los clavos de olor. Coloca el papel manteca sobre la lata de hornear y con la ayuda de una cuchara o manga repostera, forma pequeños rectángulos de la mezcla sobre la lata. Calienta el horno a 175 grados y hornea por 15 minutos. Retira del horno, haz una pequeña incisión al medio y echa un poco de grajeas de colores en cada una. Lleva al horno por 5 minutos más. Retíralos y deja reposar hasta que estén fríos.

ENCUENTRA A WALLY ->



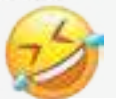
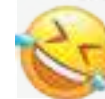
-¿Cuál es la diferencia entre un volcán y un terremoto?

-¿Cuál?

- Que el terremoto ensucia.

-¿Y el volcán?

- Lava.



UNICOS en PERU

EXPERTOS EN EL REGRESO DEL SER AMADO



¿Quieres saber qué te hace fracasar, por qué tu hogar se está destruyendo, qué o quien te está haciendo la vida imposible? No sufras más, ya está aquí en Lima Perú el maestro de maestros en conocimientos de la alta parapsicología y endulzamientos de amor.

☎ 4015748

No importa el sexo ni la distancia, expertos al retirar toda clase de maleficios, liberar cuerpos y almas de esas mentes enajenadas por la envidia hacia terceras personas.

EXPERTO EN MEDICINA NATURAL Y JARABES

Más de 45 años de experiencia. Visítanos o llámanos. No pagar hasta no ver resultados 100% garantizados.

Jr. Pablo Bermúdez 150 - Edificio 'Tiffanys' Piso 6 - C
Lima - Altura de Av. Arenales ☎ 915 305 422

UNIR PUNTOS



LABERINTO



CRUCIGRAMA ANTERIOR

Crucigrama grid with words: AMAIA, MONTERO, SIESTA, IDAICARO, IRIARAGETA, BAR, NEARLABURAR, NATA, CANDORMEL, ANTEEN, OROS, ALBI, PELUCON, CE, ESONALUDAV, LEOABE, VOLVER, ISLALTA, OABOZ, NES.

ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO

Nº 3 - NIÑEZ



La niñez es una de las etapas de desarrollo humano que comprende desde los 6 hasta los 12 años de edad. En la etapa previa, la infancia, los niños aprenden a dar sus primeros pasos físicos, a desarrollar cierta independencia para manipular los alimentos y para explorar el mundo que los rodea, en el que todo les resulta interesante. Durante la etapa siguiente, la niñez, los niños comienzan a razonar de manera lógica y a comprender información específica, a pesar de seguir siendo muy literales en su manera de pensar.

CARACTERÍSTICAS

La etapa de la niñez, que es la tercera luego de la prenatal y de la infancia, se subdivide en dos fases: Niñez de 6 a 8 años: Se caracteriza por el inicio de la escolaridad, el perfeccionamiento de las habilidades motoras y el aprendizaje acerca de las relaciones sociales fuera del grupo familiar. En cuanto al físico, aparecen los dientes de leche y crecen de estatura por lo que se ven más estilizados. Los niños practican la estimulación de sus funciones cognitivas, como



capacidad de comprensión y de razonamiento. En cuanto al físico, desarrollan un notorio proceso de cambios que son propios de la preadolescencia y que continuarán desarrollándose en la etapa siguiente. Los niños dejan totalmente de lado el pensamiento egocéntrico, propio de las primeras etapas en las que no lograban empatizar ni entender la perspectiva de otros. Comienzan a utilizar la lógica para analizar y manipular esquemas de pensamiento con el fin de obtener conclusiones abstractas.

la percepción, la memoria y el razonamiento, a través del juego y la educación. Desarrollan el pensamiento lógico para distinguir entre lo real y lo imaginario, y para

comprender sobre el deber y el respeto. **Niñez de 9 a 12 años:** Se caracteriza por un completo desarrollo de las habilidades del habla, de la

AGILIZA TU CEREBRO



“PREGUNTAS CAPCIOSAS”
ES COMPLETAMENTE TUYO,
SIN EMBARGO, TODOS LO
USAN... ¿QUÉ ES?

RPTA: TU NOMBRE.

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@grupobrazon.pe

ENCONTRAR LAS 5 DIFERENCIAS





De vuelta a la selección

El nuevo técnico de Portugal, Roberto Martínez, dio su primera convocatoria con 26 futbolistas 'lusos' y en ella figura el histórico Cristiano Ronaldo, actual delantero de 38 años que milita en Al Nassr.

El entrenador Martínez explicó la presencia de 'CR7' en

su nómina: "Cristiano Ronaldo es un jugador muy comprometido. Puede aportar experiencia, es un jugador con una figura muy importante para el equipo. No miro la edad, miro otros aspectos. Cristiano tiene la oportunidad para ayudar al equipo y pasar la experiencia

de su carrera a otros jugadores". Cabe recordar que Cristiano es leyenda en Portugal, máximo goleador con de la selección portuguesa con 118 goles en 196 encuentros. Además, viene de imponer el récord de ser el único futbolista en anotar en 5 Copas del Mundo.



Se vienen partidazo en la Champions

El Real Madrid, vigente campeón de Europa, jugará ante el Chelsea en los cuartos de la presente Champions, según determinó este viernes el sorteo celebrado en la sede de la UEFA, en el que la eliminatoria más destacada es el Manchester City-Bayern Múnich.

Los otros dos emparejamientos son el Milan-Nápoles y el Inter-Benfica.

Los partidos de ida se disputarán el 11 y el 12 de abril y los de vuelta una semana más tarde, el 18 y el 19.

Tanto en cuartos como en la potencial semifinal, el Real Madrid, que busca su récord de 15 trofeos de la máxima competición continental, jugará la ida en casa y la vuelta fuera.

Si el equipo dirigido por Carlo Ancelotti derrotara al Chelsea, campeón de la Champions en 2021, jugará por la final ante el vencedor del City-Bayern Múnich.

Por la otra parte del cuadro determinado por el sorteo, los ganadores del Milan-Nápoles y del Inter-Benfica jugarán en semifinales.

NIKLAS SULE, ANTONIO RUDIGER, ILKAY GUNDOGAN Y LEROY SANÉ NO FUERON CONSIDERADOS PARA ENFRENTAR A PERÚ EL 25 DE MARZO.

Antonio Rudiger (Real Madrid), Ilkay Gundogan (Manchester City), Leroy Sane (Bayern Múnich) y Niklas Süle (Borussia Dortmund) son algunas de las ausencias más significativas en la lista de convocados por Hansi Flick, técnico de la selección de Alemania, para los partidos amistosos ante Perú y Bélgica.

En la primera convocatoria tras el fracaso germano en el Mundial de Qatar 2022, de los 26 convocados para la dicha cita, once se han quedado fuera, cuatro por lesión y el resto por decisión técnica.

Los cinco nuevos en una citación de la selección absoluta son Joshua Vagnoman (Stuttgart), Marius Wolf (Borussia Dortmund), Kevin Schade (Friburgo), Felix Nmecha (Wolfsburgo) y Mergim Berisha (Augsburgo).

Alemania, anfitriona de la próxima Eurocopa, se medirá a Perú en Maguncia el día 25 y a Bélgica en Colonia el 28.

Los convocados son: Porteros: Bernd Leno (Fulham/



ALEMANIA VA CON TODO FRENTE A PERÚ

ING), Marc-André ter Stegen (Barcelona/ESP) y Kevin Trapp (Eintracht Fráncfort).

Defensas: Armel Bella Kotchap (Southampton/ING), Matthias Ginter, Christian Günter (Friburgo), Thilo Kehrer (West Ham/ING), David Raum (RB Leipzig),

Nico Schlotterbeck, Marius Wolf (Borussia Dortmund) y Joshua Vagnoman (Stuttgart).

Medios y delanteros: Mergim Berisha (Augsburgo), Emre Can (Borussia Dortmund), Niclas Füllkrug (Werder Bremen), Serge Gnabry, Leon Goretzka,

Jamal Musiala Joshua Kim-mich (Bayern Múnich), Mario Götze (Eintracht Fráncfort), Kai Havertz (Chelsea/ING), Felix Nmecha (Wolfsburgo), Kevin Schade (Brentford/ING), Timo Werner (RB Leipzig) y Florian Wirtz (Bayer Leverkusen).

La ciudad seduce a Alexis Mac Allister

Un campeón del mundo se encuentra en los planes del Manchester City. Tras el gran mundial de Qatar 2022, el futbolista argentino Alexis Mac Allister ha estado en la mira de clubes importantes para estar en sus filas y ahora se sumaron los 'Citizens'. Tanto es el interés del actual campeón de la Premier Lea-

gue que desde Inglaterra informaron que el mismo 'Pep' Guardiola llamó al mediocampista para contarle el proyecto del club en caso que se una en el próximo mercado de pases. El exjugador de Boca Juniors, hace poco tuvo una entrevista donde confesó que su sueño era continuar en la Premier League y que se encontraba

enfocado en el Brighton. Sin embargo, el llamado del técnico español podría dar un giro inesperado en su carrera. El campeón del mundo ha disputado un total de 25 partidos con "Las Gaviotas" en lo que va de la temporada, convirtiéndose en 9 goles y dando una asistencia de gol.



Liga de Europa define su futuro

Los emparejamientos de los cuartos de final y de las semifinales de la Liga Europa 2022/23, a tenor del sorteo realizado este viernes en la sede de la UEFA, en Nyon (Suiza), son los siguientes: - Cuartos de final (13 y 20 de abril)

Manchester United - Sevilla Juventus Turín - Sporting Portugal Bayer Leverkusen - Union

Saint-Gilloise Feyenoord - Roma

- Semifinales (11 y 18 de mayo) 1. Ganador Juventus Turín/ Sporting - Ganador Manchester United/Sevilla.

2. Ganador Feyenoord/Roma - Ganador Bayer Leverkusen/ Union Saint-Gilloise.

- Final (31 de mayo, en el Puskas Aréna de Budapest) Ganador Semifinal 1 - Ganador semifinal 2.



Obligados a ganar

El arquero de la Universidad Técnica de Cajamarca, Patrick Zubczuk, habló acerca de la preparación del equipo de cara al duelo ante Melgar, sobre el factor anímico de la plantilla, las fortalezas de jugar en condición de local y las condiciones del campo. Tras la suspensión del encuentro ante Carlos Manucci, UTC viene preparándose para el encuentro de mañana ante Melgar. Al respecto, el guardameta del conjunto cajamarquino dijo en Palco VIP Noticias: "Hemos traba-

jado muy bien, estamos con muchas ganas de jugar este partido. Una lástima que el anterior encuentro no se haya podido disputar, nos habíamos preparado muy bien para sacar un buen resultado en casa. Tenemos la obligación de ganar este partido, sabemos que Melgar es un buen equipo, a pesar de los malos resultados que viene teniendo es un gran equipo y seguro vendrán por el resultado porque también lo necesitan", declaró Zubczuk para Palco VIP.



Empate con sabor a derrota

Pese a que Al Adalh sumó un punto de visita ante Al Feiha, el gol del dueño de casa llegó al último minuto y el equipo de Christofer Gonzales sigue en zona de descenso. Como ya es costumbre, 'Canchita' volvió a jugar los 90 minutos en su equipo y el peruano cobró un buen tiro de esquina a los 34', que terminó con el tanto de

cabeza de Al-Salem. Cuando todo parecía que la visita se llevaba el triunfo, el local igualó en el último suspiro por medio de Nwakaeme. Cabe recordar que a falta 9 fechas, Al Adalh está en el penúltimo lugar torneo con 17 puntos, a cuatro unidades de la permanencia. Y en la próxima fecha, se medirá en casa contra Al Nassr Riyadh de Cristiano Ronaldo.



'Grones' insisten con cambio de horario



A través de su delegado Tito Ordóñez, el club Alianza Lima nuevamente envió una carta dirigida a Héctor Lara, quien es director de Competiciones de la PFF, solicitando el cambio de horario del choque que jugarán los íntimos el próximo domingo 26 de marzo ante Atlético Grau en el calor de Piura.

"En la carta del 04 de enero, una vez conocido el horario de las 13.00 horas en Piura, le reiteramos de lo inapropiado de ese horario y hoy la situación es mucho más grave por el cambio climático, 'El Niño' costero y el aumento del calor en el norte del país", se deja leer en la carta del club íntimo.

Si bien en la PFF señalaron que no se podían hacer cambios de programaciones ya establecidas, en Alianza Lima sostuvieron que "le reitero que la Ley 30037 permite cambio de fechas y de horario de los partidos, por lo tanto el argumento que Ud. manifestó, que no se permite el cambio de hora, es erróneo".

UNIVERSITARIO RECIBE LA VISITA DE ADT DE TARMA ESTA NOCHE EN EL ESTADIO MONUMENTAL.

A SEGUIR EN RACHA

Los cremas quieren seguir en racha. Universitario se ve las caras ante el ADT en condición de local en el marco de la Liga 1 Betsson 2023. El cuadro de Universitario de Deportes, en esta oportunidad, recibirá al ADT en el Estadio Monumental del distrito de Ate. Con Jorge Fossati como nuevo director técnico, los merengues han elevado el nivel, lo cual les ha permitido escalar posiciones previo a la novena jornada del Torneo Apertura. La contienda ante el 'Vendaval celeste' será el sábado 18 de marzo desde las 8 de la noche. En Universitario vienen de ganar 2-1 de manera agónica al Deportivo Garcilaso en la altura del Cusco. El gol en el tiempo de descuento lo marcó Alex Valera por medio de un cabezazo.



"El que entiende un poco de fútbol sabe que, aparte de enfrentar a un buen rival, debíamos enfrentar a una situación diferente a la que entrenamos y vivimos, que es en el llano y 3

200 metros no es algo tan simple. Lo primero que realmente me deja feliz es la producción del equipo en términos generales", dijo el entrenador uruguayo luego de la victoria.

Otro que habló fue Valera, autor del tanto triunfal, quien mencionó que "el equipo lo dio todo, en una plaza complicada, por la altura, como es Cusco, pero lo bueno es que nos vamos con una victoria". Con los tres puntos, Universitario sumó su segundo éxito consecutivo en la Liga 1. También, a mitad de la semana pasada, le ganó a Cienciano para meterse a la fase de grupos de la Copa Sudamericana. Del otro lado de la esquina está el ADT, elenco que tiene un irregular desempeño en la temporada (dos triunfos, dos empates y una derrota). En lo que va de la tabla de posiciones del Torneo Apertura, están en el décimo lugar con ocho puntos. En tanto, la 'U' cuenta con nueve unidades en la sexta casilla.

La casa del 'Cholito'

El delantero Irven Ávila aún no digiere su emoción y alegría luego de regarle a la familia de Sporting Cristal ese golazo de la clasificación a fase de grupo de la Copa Libertadores cuando el partido agonizaba. "Estoy con mucha alegría y emoción. Uno entra a la cancha con la ilusión de hacer bien las cosas y anotar un gol y lo que estoy viviendo es realmente

espectacular. Arrancamos el 8 de diciembre con un nuevo comando técnico que llegó para implantar su idea de juego y ante Huracán se vio reflejado todo eso. Además, quedó demostrado que somos una familia, un equipo", dijo Ávila. Luego, el 'Cholito' agregó: "tengo ganas de llorar porque definitivamente como delantero ya me marcó mucho este

gol. Estoy feliz no solo por mi familia sino por toda esta gente que nos apoya siempre". Finalmente, Ávila cerró diciendo que "a veces uno lee los carteles de los hinchas que dice Cristal es mi vida y parece mentira, pero no es así, porque yo aprendí a amar a Cristal, aprendí a ser hincha de Cristal, Sporting Cristal es mi casa y por ello me siento muy agradecido".



