

S/1.00

Perú, DOMINGO 21
MAYO DEL 2023

El Men

DIRECTORA:
PATRICIA MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XXI N° 8278

Fue sorprendido
por dos parejas que
lo perseguían

HOMBRE MUERE EN UN TIROTEO DENTRO DE UN HOTEL



PBO
RADIO
91.9 FM
Phillip
Butters

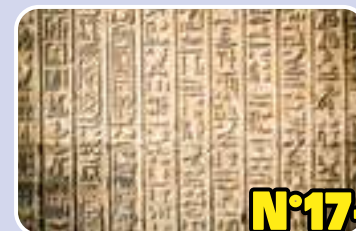
Lunes a Sábado 6am a 10am

El Minsa anunció la contratación
de 3400 especialistas



COMBATIRÁN EL DENGUE CON MÁS PROFESIONALES

INVENTOS DE
LA HISTORIA



N°17- ESCRITURA

Existe un fondo de 6 mil 600 millones de deuda a devolver y se pagará de manera fraccionada

SALE LA LISTA N°1 DE PAGOS DEL FONAVI

PÁG.
6

PROPUESTA DE PAGO
(POR PARTES) DEL FONAVI
SIGUIENTE PAGO EN DICIEMBRE 2023

EXCONTRIBUYENTES AL FONAVI	TOTAL A PAGAR
2 MILLONES	S/3,000 promedio con más años de aportes
PAGOS SEGÚN APORTES:	
Si solo aportó entre 2 a 8 años:	monto a recibir es menor
Si se tenía sueldo mínimo:	monto a recibir es menor
Si se tenía sueldo mayor:	monto a recibir es mayor

Conductora le dice
acá no estamos
para aplaudirte

MAGALY CUADRA A YAHAIRA

Entró a casa a
robar camioneta y
murió baleado

ASALTANTE MUERE EN PLENO ATRACO

CUERPO HUMANO

ENFERMEDADES DE LA VISTA

N°3 GLAUCOMA



PIZZA N°3 POLLO BBQ

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.

LOS PADRES SUMINISTRAN LA SUSTANCIA A LOS MENORES A FIN DE HACERLOS DORMIR

ADVIERTEN SOBRE EL PELIGROSO USO DE LA MELATONINA EN NIÑOS DE LOS EE.UU

Una peligrosa y poco recomendable práctica está atentando con el normal crecimiento de los niños en Estados Unidos. Cuando es hora de acostarse y muchos chicos no pueden conciliar el sueño rápidamente, varios padres les dan a sus hijos gomitas o jarabes que contienen melatonina, una hormona de venta libre que muchas veces excede en sus formulaciones las dosis que muestran los envases.

Pero las cifras de intoxicaciones y alertas médicas en los últimos años en Estados Unidos han crecido y exponen que esta práctica habitual en los últimos años, y acentuada pos pandemia, es peligrosa en cuanto a la salud de los más chicos y su normal crecimiento.

Así, masticar gomitas endulzadas dosificadas con la hormona melatonina es un ritual antes de acostarse para muchos niños en los EEUU. Se vende sin necesidad de receta médica, ya que está regulada como suplemento. Pero si bien se vende en algunos casos como gomitas masticables con envases llenos de coloridos dibujos animados y colores brillantes, lo cierto es que un análisis de 25 marcas de gomitas de melatonina vendidas en los EEUU encontró que muchas, si no la mayoría, de esas etiquetas tergiversan la cantidad precisa de hormona que contienen, llegando a triplicar la dosis informada.

La melatonina es una hormona que el cuerpo produce para regular el sueño. Comercialmente, se vende sin receta



médica como ayuda para dormir. Si le das a tu cuerpo más hormonas que te ayuden a dormir, es más probable que te duermas, ¿verdad? Esto no siempre es cierto, por supuesto; para muchas personas, tomar melatonina adicional hace poco o nada. Pero para algunas personas sí ayuda, incluidos algunos niños.

Durante las últimas dos décadas, el uso de suplementos de melatonina ha aumentado significativamente. Es el segundo producto "natural" más popular que los padres dan a sus hijos después



de las multivitaminas. Los investigadores en un nuevo estudio científico probaron

25 productos gomosos que se etiquetaron a sí mismos como si tuvieran melatonina, según un artículo publicado en la revista médica JAMA. Las gomitas, etiquetadas como suplementos dietéticos o alimenticios, no están reguladas tan estrictamente como otros artículos por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA).

El contenido real de las gomitas osciló entre el 74% y el 347% de la dosis de melatonina indicada en la etiqueta, según los investigadores. Descubrieron que 22 de los 25 productos parecían estar

mal etiquetados, y solo tres tenían una cantidad de melatonina igual o cercana a la declarada en el empaque. La dosis incorrecta podría tener serias indicaciones, especialmente para los niños. Es más probable que los niños ingieran las gomitas de manera accidental o deliberada, y los investigadores digan que las enfermedades relacionadas con la melatonina se hayan convertido en un problema mayor en los últimos años.

El documento describió cómo el Centro de Control de Envenenamiento de los Estados Unidos ha manejado un aumento masivo en las llamadas pediátricas relacionadas con la melatonina durante la última década. La melatonina se ha relacionado con casi 28.000 visitas a emergencias o clínicas, alrededor de 4.000 hospitalizaciones y dos muertes entre 2012 y 2021, según investigadores de los CDC. Los efectos secundarios de la melatonina incluyen somnolencia, dolores de cabeza, hipertensión e alteraciones graves dañinas con otros medicamentos, según el

Instituto Nacional de Salud. Es más, algunos de los productos que los niños ingieren también incluyen CBD en sus formulaciones. El equipo de investigadores de Cambridge Health Alliance en Massachusetts y la Universidad de Mississippi pasó muestras licuadas de las gomitas a través de una matriz de fotodiodos de cromatografía líquida de ultra alto rendimiento para determinar los niveles de melatonina, cannabidiol (CBD) y serotonina. Luego se compararon con los ingredientes enumerados y las porciones recomendadas.

El CBD es el ingrediente activo no adictivo de la marihuana y el cáñamo y no puede producir un subidón como el otro ingrediente activo, el THC. Su uso se ha disparado en los últimos años a medida que las regulaciones sobre la marihuana o los productos a base de cáñamo se han relajado en los Estados Unidos. Los investigadores encontraron niveles de CBD más altos que los que figuran en el empaque. Según los investigadores, cinco de los productos probados declararon el CBD como ingrediente y encontraron que en los cinco, la cantidad era superior a la listada, del 104% al 118%. Según los investigadores, un producto no tenía niveles detectables de melatonina a pesar de su etiqueta, sino que contenía 31.3 mg de CBD, el más alto encontrado en el estudio. Técnicamente, es ilegal agregar CBD a los alimentos o comercializarlo como suplemento dietético, según la FDA.



Hombre es asesinado al interior de hotel en Breña

El hotel Vox Suite de Breña, se tiñó de sangre luego del asesinato de un hombre fuera asesinado en el interior de las instalaciones. Tras ser interceptado en la recepción del establecimiento por cuatro personas que llegaron a bordo de un vehículo.

Los testigos del hecho relataron que la víctima estuvo acompañado de otra persona cuando ingresó al local ubicado en la cuadra 9 del jirón Huaraz, sin embargo tras la llegada de los asesinos huyó del lugar con dirección desconocida. Los agentes de la Depincry

Dirincry hallaron más de 10 de casquillos de bala y una mochila que contenía un arma de fuego. Posteriormente, cercaron la zona para iniciar las investigaciones del crimen ocurrido alrededor de las 3:00 a.m. del sábado. La Policía Nacional del Perú (PNP) no descarta que la

muerte de esta persona esté relacionado con un ajuste de cuentas, ya que dos mujeres primero ingresaron al hotel para corroborar que el objetivo sea el correcto. Las autoridades revisarán las cámaras de seguridad de los inmuebles de la zona para identificar a los asesinos.



Delincuente muere durante intento de robo de camioneta en SMP

Un delincuente perdió la vida durante la madrugada del sábado cuando intentaba robar una camioneta estacionada en el distrito de San Martín de Porres. Una bala impactó contra su cuerpo durante el robo, ante ello sus cómplices huyeron del lugar tras el tiroteo y dejaron la unidad. El fallecido fue identificado como Marco Antonio Ortiz Ortiz, sindicado como un integrante de la banda dedicada a este tipo de robos. Según se pudo

conocer, los hampones ingresaron armados al inmueble de los dueños del vehículo con el objetivo de hacerse con las llaves y luego fugar sin levantar sospechas en el vecindario. Todo ocurrió en la urbanización las Casuarinas de Santa Rosa, un transeúnte también resultó herido tras intentar frustrar el escape de los delincuentes, forcejeó con uno de los delincuentes para arrebatarle su arma de fuego y recibió un disparo.

Padre de bebé asesinado se defiende tras ser considerado sospechoso

Jesús Bautista y Vanesa Cachique, los padres del bebé de 11 meses acuchillado hace una semana en el puente Nanay de Iquitos, se encuentran retenidos en la División de Investigación Criminal de Loreto por tres días al ser considerados como sospechosos del atroz asesinato. Ante ello, el suboficial del Ejército y padre del pequeño, dijo. "La verdad se va a investigar, fue un asalto", contestó de manera fría. La madre del bebé también está siendo considerada como cómplice del asesinato de su bebé puesto que en un primer momento señaló que el ataque

a su hijo se trató de su asalto, por lo que consideran que habría encubierto a su expareja. Se estima que este lunes, Vanesa Cachique y Jesús Bautista tengan su audiencia de prisión preventiva y que el fiscal estaría solicitando entre 9 y 18 meses de prisión preventiva.



PNP INCAUTÓ 36 ARMAS DE FUEGO Y CUATRO ARMAS BLANCAS

DESARTICULAN 62 BANDAS DELICTIVAS Y DETIENEN A 148 REQUISITORIADOS

Un total de 62 bandas delictivas fueron desarticuladas por la Policía Nacional del Perú (PNP) en la última semana, y detuvo a 148 personas requisitorias implicadas en distintos delitos como robo agravado, tenencia ilegal de armas de fuego, tráfico ilícito de drogas y hurto en Lima Metropolitana.

El comandante general de la Policía, General de Policía Jorge Angulo, informó que, durante la última semana en Lima, la Policía incautó 36 armas de fuego y cuatro armas blancas. Además, recuperó 23 vehículos reportados como robados. En estos operativos también decomisó 23 354 quetes de pasta básica de cocaína y 1346 envoltorios de marihuana. Además de decenas de celulares robados que iban a ser comercializados de manera

irregular en el mercado negro. El general Angulo señaló que estos resultados son parte de la nueva estrategia liderada por el sector Interior, que dirige el ministro Vicente Romero, y con la cual se busca fortalecer la lucha contra el delito en todas sus modalidades.

"Estas son las respuestas operativas de nuestra lucha frontal contra la delincuencia. Estamos trabajado día y noche para cumplir con la misión encomendada. Pedimos a la ciudadanía que confíen en su Policía Nacional, que está redoblando



los esfuerzos en su labor de fortalecimiento de la seguridad ciudadana", manifestó. Aseguró que continuarán con los operativos en Lima y Callao, como parte del plan para contrarrestar la incidencia delictiva. En la actividad, cada jefe de las

divisiones policiales de Lima expuso ante la máxima autoridad policial los resultados concretos en sus respectivas jurisdicciones, destacando la captura de raqueteros, marcas, extorsionadores y arrebataadores de carteras.

Los jefes policiales explicaron que los resultados obtenidos fueron posibles gracias a la ejecución de operativos coordinados con las autoridades locales, el patrullaje integrado, la aplicación del plan Vecindario Seguro y la inteligencia operativa para desarticular las bandas delictivas.



Choque entre dos vehículos deja una mujer herida en Los Olivos

La cuadra 13 de la Av. Antúnez de Mayolo, en Los Olivos se convirtió en escenario de un violento choque entre dos vehículos que dejó como saldo una mujer herida. Según la Policía Nacional del Perú (PNP),

un vehículo de color negro, que se dirigía en sentido hacia la Panamericana Norte, se estrelló contra un auto que se encontraba estacionado. Como resultado del fuerte impacto, ambos automóviles

quedaron completamente destruidos, además de generar daños en las veredas y rejas de las propiedades aledañas. Una señora, testigo de lo ocurrido, contó que eran cuatro personas las que iban a bordo del



vehículo negro, entre ellos la mujer herida, quien al parecer era la conductora.

EN MARZO PASADO, LA CPI PUBLICÓ UNA ORDEN DE DETENCIÓN CONTRA EL PRESIDENTE RUSO

LA CORTE PENAL INTERNACIONAL ADVIRTIÓ QUE NO SE DEJARÁ INTIMIDAR POR VLADIMIR PUTIN

La Corte Penal Internacional (CPI) advirtió el sábado que no se dejará intimidar por Rusia tras colocar al fiscal Karim Khan en una lista de personas buscadas por haber emitido una orden de arresto contra el presidente Vladimir Putin. "La CPI considera que estas medidas son inaceptables. La corte no se dejará intimidar en la realización de su mandato legal de garantizar la rendición de cuentas por los crímenes más graves", dijo el tribunal con sede en La Haya en un comunicado. En marzo pasado, la CPI publicó una orden de detención contra el presidente ruso como presunto responsable de la deportación ilegal de niños ucranianos y su traslado de zonas ocupadas en Ucrania a Rusia, lo que supone un crimen de guerra según el tratado de este tribunal conocido como Estatuto de Roma. La sala de cuestiones preliminares de la CPI también emitió una segunda orden de detención contra la política rusa María Lvova-Belova,



comisionada presidencial para los Derechos del Niño en Rusia, con la misma acusación. Ambas órdenes de detención son las primeras de este tipo que emite la CPI en el contexto de su investigación por posibles crímenes de guerra cometidos por Rusia en la invasión ilegal a Ucrania. Tras las órdenes contra Putin y su funcionaria, Khan defendió la posibilidad real de que el ruso

enfrente un juicio por crímenes de guerra cometidos en Ucrania. "Quienes creen que es imposible" que el líder ruso rinda cuentas por los actos cometidos en Ucrania "no entienden la historia", aseguraba el fiscal, hoy blanco de persecución rusa. El fiscal citó como ejemplos los Juicios de Núremberg (1954-1946) -por los crímenes de guerra en la Alemania nazi- y el proceso judicial por el genocidio de

Ruanda. "Todos ellos implicaron a individuos poderosos e imponentes y, sin embargo, acabaron en los tribunales", agregó Khan. Entonces, el fiscal señaló también que la orden de detención contra Putin es un mensaje claro: "Nadie debe sentir que puede cometer un genocidio o crímenes contra la humanidad con impunidad". El principal desafío que tiene la CPI en este caso es la detención de los sospechosos



porque este tribunal no puede celebrar juicios en rebeldía. El caso estará paralizado hasta que los arrestados estén en la prisión de La Haya y puedan asistir a las sesiones, escuchar las acusaciones y defenderse. De momento, con esta orden ya emitida, Putin y Lvova-Belova se arriesgan a ser detenidos si viajan a uno de los 123 países miembros de la CPI porque los Estados firmantes de su tratado están obligados a cooperar con el arresto de los sospechosos. La CPI instó a los 123 Estados miembros del tribunal a "redoblar sus esfuerzos para proteger al tribunal, a sus funcionarios y a su personal".

El viernes se pudo ver la foto de Khan en la base de datos del Ministerio del Interior ruso. El aviso lo describía como un hombre nacido el 30 de marzo de 1970 en Edimburgo (Escocia), pero no especificaba su delito. Rusia, que no es miembro de la CPI, ha dicho previamente que la orden contra Putin es "nula". Kiev afirma que más de 16.000 niños ucranianos han sido deportados a Rusia desde el comienzo de la invasión de Moscú en febrero de 2022, y que muchos de ellos han sido colocados supuestamente en instituciones y hogares de acogida.

LULA DA SILVA ELUDE UN ENCUENTRO PRIVADO CON VOLODIMIR ZELENSKY

El presidente de Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, se resiste a aceptar la solicitud del presidente de Ucrania, Volodimir Zelensky, para una reunión privada durante la cumbre del G7, aseguró el periódico brasileño Estadão. El jefe de Estado ucraniano ya llegó a Hiroshima, ciudad japonesa anfitriona del evento, y participará en los encuentros de este domingo.

Tras el pedido de Zelensky, Lula incluyó una reunión bila-



teral con el primer ministro de las Comoras, Azali Assoumani,

quien encabeza la Unión Africana, pero no respondió al



presidente de Ucrania, indicó el periódico citado. Hasta el

momento, aduce problemas de agenda y deja en suspenso el encuentro.

El Partido de los Trabajadores (PT) de Lula quiere mantener la posición actual de Brasil, llamada por el gobierno de "neutralidad"; y se alió a Indonesia para intentar frenar la avanzada diplomática de los países occidentales, que insisten en sus fuertes críticas hacia Rusia por su invasión a Ucrania. Estadão publicó que el equipo de Zelensky se puso en contacto el viernes con la diplomacia brasileña, poco después de que el presidente de Ucrania confirmara su participación en el G7; y solicitó

una reunión con Lula. Hasta el momento, el Ministerio de Relaciones Exteriores de Brasil no respondió. El presidente no ha tomado una decisión al respecto, señaló el medio.

En los últimos meses, Lula estuvo en el centro de la escena por su posición en torno a la invasión rusa a Ucrania. Su postura de no condenar con fuerza la invasión de las tropas de Putin le valió críticas en todo el mundo. El año pasado, en una entrevista con la revista Time, había dicho que el mandatario ucraniano Volodimir Zelensky era "tan culpable como Putin" de la guerra.

El procurador general Daniel Soria solicitó ante el Juzgado de Investigación Preparatoria de la Corte Suprema que expresidente Pedro Castillo pague una reparación civil superior a los S/ 67 millones, como una "indemnización" por su intento de golpe de Estado del pasado 7 de diciembre de 2022. Soria incluyó a los exministros Aníbal Torres, Betsy Chávez, Roberto Sanchez y Willy Huerta para que también

Procuraduría pide más de S/67 millones de reparación civil a Castillo

contribuyan en el pago de esta reparación civil junto a Castillo Terrones. Esto en su calidad de coautores del presunto delito contra los poderes del Estado y el orden constitucional. La Procuraduría precisó que, por los presuntos delitos de rebelión y abuso de autoridad

que imputa la Fiscalía, fijó como monto de reparación S/ 17 711 000; mientras que por supuesta grave perturbación de la tranquilidad propuso S/ 50 millones. Pedro Castillo se encuentra cumpliendo 18 meses de prisión preventiva. La entidad señala que este

monto inicial es provisional y que se reservan el derecho de variar o incrementar el dinero solicitado tanto por el daño patrimonial que se haya generado al Estado en función de mayores y nuevos elementos de convicción que surjan de las investigaciones.



JNE declara infundada la tacha presentada contra partido de Vizcarra

Martín Vizcarra fundó el partido Perú Primero el pasado 3 de mayo, pero hubo tachas a la inscripción debido a que el expresidente se encuentra inhabilitado políticamente por 10 años. La Dirección Nacional de Registro de Organizaciones Políticas (DNROP) del Jurado Nacional de Elecciones (JNE) declaró este viernes infundada una tacha presentada que buscaba anular la inscripción del partido Perú Primero, agrupación creada por el expresidente Martín Vizcarra. Esta solicitud para infundar la creación de esa agrupación política había sido presentada por el abogado Wilber Medina el pasado 10 de mayo. Al no prosperar se dispuso continuar con el pro-

ceso de inscripción solicitado por Perú Primero una vez que la resolución quede firme. El abogado Wilber Medina dio una entrevista a RPP en la cual dijo no entender los motivos por los que el Registro de Organizaciones Políticas (ROP) permitió la inscripción del partido político Perú Primero, liderado por Martín Vizcarra, pese a estar inhabilitado por partida doble por el Congreso.



Crean 30 juzgados y salas para demandas laborales

Con el objetivo de dar celeridad a los procesos judiciales laborales y disminuir la alta carga procesal existente en esta materia, el Poder Judicial, que preside Javier Arévalo Vela, creó 30 órganos jurisdiccionales, entre juzgados de paz letrados laborales, juzgados especializados de trabajo, tres salas superiores laborales en todo el país. Se trata de seis juzgados de paz letrados laborales, veintiún juzgados especializados de trabajo y tres salas superiores laborales.



EL DEFENSOR DEL PUEBLO DESEA UNA PRENSA QUE TRANSMITA PAZ ANTE LA OPINIÓN PÚBLICA Y LA CIUDADANÍA.

JOSUÉ GUTIÉRREZ: CREO EN LA LIBERTAD DE PRENSA DE MANERA IRRESTRICTA, SIN CORTAPISAS

El defensor del Pueblo, Josué Gutiérrez, afirmó que cree en la libertad de prensa, la misma que debe desarrollarse de manera irrestricta y sin ninguna cortapisa o atisbo que pueda impedir su ejercicio. Fue al ser consultado sobre la iniciativa legislativa, pendiente de segunda votación por el pleno del Congreso, que aumenta la penas por difamación y calumnia. "Hay que señalar temas de principios que siempre orientaron mi conducta, no ahora, sino desde muchos años, si creo en la libertad de prensa, de manera irrestricta, sin ninguna cortapisa, sin ninguna amenaza, sin nin-



gún atisbo que pueda impedir su ejercicio", manifestó en RPP. En ese sentido, explicó gracias

a la prensa se logra la libertad para poder desarrollarnos y ejercer un juicio valorativo del

quehacer político y social. "Eso me obliga a demandar a que los que formulan la ley, los que votan, tengan claridad para poder definir la tranquilidad en el ámbito de la prensa, para que puedan desarrollar su trabajo sin ningún tipo de mordaza", aseguró. Josué Gutiérrez agregó que desea una prensa que transmita paz ante la opinión pública y la ciudadanía. Asimismo, lamentó que en los últimos años se haya sembrado la figura del odio, por lo que exhortó a la clase política "a dejar de lado los fundamentalismos y nos sentemos a elaborar políticas públicas que trasciendan los gobiernos".

Sobrino Castillo no será excluido de caso 'Asesores en la Sombra'

Gian Marco Castillo Gómez, sobrino del expresidente Pedro Castillo, continuará afrontando la investigación preparatoria que se le sigue en el Ministerio Público junto a otras personas por el caso denominado "Asesores en la Sombra". Esto luego de que el juez Víctor Zúñiga Urdy declaró infunda-

do el recurso de excepción de improcedencia de acción que presentó Castillo Gómez, a través de su defensa legal, para ser excluido de esta investigación, en la que la Fiscalía le atribuye el presunto delito de organización criminal en agravio del Estado. El magistrado adoptó esta medida al determinar que la

investigación preparatoria, que comenzó el 20 de octubre del 2022, está aún en una etapa inicial, por lo que acoger un recurso de esta naturaleza podría afectar el desarrollo de las diligencias que realiza para esclarecer este caso el Equipo Especial de la Fiscalía contra la Corrupción en el Poder.



En virtud a que ya se vienen llevando a cabo reuniones de la Comisión Ad Hoc del FONAVI (órgano encargado de establecer los mecanismos para la devolución de aportes), a más tardar a fin de año ya se podría estar pagando a los fonavistas (una parte) de su dinero con los fondos existentes que existe de presupuesto, para dicho fin. Para ello, el presidente de la Comisión Ad Hoc Luis Luzuriaga aseguró que ya se tendría listo el Plan Operativo para los pagos a los casi dos millones de fonavistas. Dicho Plan Operativo cuenta con varios puntos siendo el primero el rescate de los fondos fonavistas para iniciar los primeros pagos.

LOS PAGOS SE HARÍAN DE MANERA FRACCIONADA, PUES COMO SE SABE SOLO EXISTE UN FONDO DE 6 MIL 600 MILLONES DE DEUDA A DEVOLVER

En breve saldría LISTA N°1 de pagos del FONAVI 2022

Seguidamente se deberá elaborar la Base de Datos de los fonavistas para lo cual la ONP brindará la información de los extrabajadores. Asimismo, se creará una cuenta individual para el depósito y se deberá entregar los certificados de aportaciones para saber el monto a cobrar según los años de aportes que haya tenido cada fonavista. Para los pagos se dará prioridad

a los mayores de 80 años o personas con discapacidad, y luego entrarán los que nunca cobraron, los excluidos y los que cobraron su adelanto entre el año 2015 y 2018.

LISTAS DE PAGOS

Los pagos a realizarse del FONAVI serán de manera fraccionada y se pagará a través de listas tal cual fue la vez anterior cuando se pagó el

adelanto. En aquella oportunidad fueron 19 listas que se pagaron en varios años; sin embargo, ahora será diferente tomando en cuenta que ya existe un registro anterior, por tanto, será más fácil.

Desde 1979, a los trabajadores se les descontó 6 soles semanales que multiplicado por 4 semanas resulta una cifra de 24 soles mensuales y el MEF ha venido pagando S/10,69

PROPUESTA DE PAGO (POR PARTES) DEL FONAVI SIGUIENTE PAGO EN DICIEMBRE 2023	
EXCONTRIBUYENTES AL FONAVI	TOTAL A PAGAR
2 MILLONES	S/3,000 promedio con más años de aportes
PAGOS SEGÚN APORTES:	
Si solo aportó entre 2 a 8 años:	monto a recibir es menor
Si se tenía sueldo mínimo:	monto a recibir es menor
Si aportó 17 años, con sueldo mayor:	monto a recibir es mayor

mensual, lo cual no concuerda con lo aportado; a esto hay que sumar los intereses y reintegros.

Sin embargo, con la nueva Ley Fonavista, esto quedó atrás, y ahora resultaría un mínimo de

S/30 mensuales como devolución por cada fonavista, cifra que hay que sumar por los años que los fonavistas han aportado y ahí se tendría el monto total a devolver, sin dejar de lado los intereses.

Corredor azul tendrá desvíos hoy por maratón Lima 42k

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) informa a los usuarios sobre el plan de desvío autorizado por la Municipalidad Metropolitana de Lima (MML) para los servicios de transporte público durante la Maratón Lima 42 K, 21 K y 10 K, que se realizará este domingo 21 de mayo en varios distritos de la capital. Los deportistas recorrerán importantes avenidas como Pardo, Diagonal, Larco, Benavides, toda la av. Arequipa, Garcilaso de la Vega, 9 de diciembre, Paseo de la República, entre otras. En ese sentido, el servicio 301 del corredor azul



no llegará hasta Barranco y solo realizará su recorrido habitual por la avenida Arenales. Al llegar al óvalo Gutiérrez, desviará su ruta por Comandante Espinar, Angamos Oeste y las calles General Suárez y Domingo Elías, para retomar su recorrido por la avenida Petit Thouars con dirección al distrito del Rímac.

Descolmatan el río Chillón para evitar inundaciones en AA.HH del Callao y Ventanilla

A manera de prevención ante la presencia del fenómeno del Niño Costero, el Gobierno Regional del Callao reinició la descolmatación del río Chillón, a fin de reducir los riesgos de desbordes e inundaciones que puedan afectar a más de diez mil familias de ocho AA.HH que viven cerca de las riberas. Con apoyo de cargadores frontales y tractores oruga, se ejecutaron trabajos de limpieza del cauce del Chillón en los puntos críticos ubicados en el tramo I, zona que comprende los AA.HH Márquez (Cercado



Callao) y Víctor Raúl Haya de la Torre (Ventanilla). El gobernador regional del Callao, Ciro Castillo Rojo Salas, informó que las tareas de prevención son primordiales para evitar desgracias que lamentar ante posibles futuros desbordes de las aguas por incremento del caudal.

TITULAR DEL SECTOR DICE QUE EN DÍA SEMANA DESCENDERÁ CURVA DE CONTAGIOS

MINSA CONTRATARÁ 3400 PROFESIONALES PARA LA ATENCIÓN DE PACIENTES CON DENGUE

Más de 3400 profesionales de la salud en todo el país serán contratados por el Ministerio de Salud para la atención de pacientes con dengue y se instalarán además, 42 Unidades de Vigilancia Clínica (Uviclin), así lo dio a conocer la viceministra de Salud Pública, Karim Pardo, en la Comisión Especial covid-19 del Congreso de la República. La viceministra precisó que estas acciones forman parte del Plan de Preparación y Prevención contra el Dengue, que considera un presupuesto de 34 millones de soles y



está enmarcado en el Decreto Supremo N° 009-2023-SA, que declara la ampliación del ámbito de emergencia sanitaria por brote de dengue a 222 distritos de 20 departamentos, incluido la Provincia Constitucional del Callao. El plan incluye medidas previas

al fenómeno de El Niño Global, como promoción de prácticas saludables para la prevención de enfermedades zoonóticas en familias de zonas de riesgo, y las intervenciones en viviendas con alto riesgo de enfermedades.

La ministra de Salud, Rosa Gutiérrez, dio detalles acerca de las acciones de su sector frente al incremento alarmante de casos de dengue en el país. Al respecto, indicó que se ha "triplicado"

la curva de contagios. La ministra de Salud, Rosa Gutiérrez, dio detalles acerca de las acciones de su sector frente al incremento alarmante de casos de dengue en el país. Al respecto, indicó que se ha "triplicado"

esfuerzos en 20 regiones del país y que el Gobierno no ha negado el presupuesto para afrontar la emergencia de salud. "Hemos triplicado los esfuerzos del sector Salud, estamos en 20 regiones, más de 6 mil personas desplegadas y con todos estos mecanismos de inversión, de inyectarle más presupuesto, de tener el mayor compromiso de los gobiernos provinciales y distritales", explicó.

Ante ello, señaló que en el Ejecutivo están "convencidos de que, en dos semanas, esa curva (de contagios) que está alta va a descender".

Retiran más de 200 aves marinas muertas de playas de Huarney

Más de 200 aves y cinco lobos marinos muertos aparecieron en las playas de la provincia de Huarney, en la costa de la región Áncash, por causas que aún se desconocen. La Municipalidad Provincial de Huarney dispuso el retiro de los cadáveres de los animales a fin de que no se conviertan en focos infecciosos para las personas que acuden a los balnearios.

De acuerdo con información proporcionada por la autoridad local las aves aparecieron muertas en las playas de Maracaná, Tuquillo y Pocita. También 3 lobos marinos adultos y 2 pequeños.

El regidor provincial Jim Borja, quien preside la comisión de Medio Ambiente supervisó los trabajos, para de esta manera tomar acciones y notificar a la

autoridad Sanitaria, a fin de que se recolecten muestras y determinar la causa de la muerte de las aves. Finalmente, afirmó que la comuna provincial continuará vigilante de más zonas costeras para tomar acciones sanitarias. También recomendó a la población no manipular las aves y para evitar propagar algún tipo de enfermedad que sea transmisible a otras



aves domésticas o posiblemente a los seres humanos.

TERAPIA DE PIEDRAS CALIENTES AYUDA A ALIVIAR LAS ENFERMEDADES

LAS VIBRACIONES QUE POSEEN, DEPURAN LAS ENERGÍAS NEGATIVAS LOGRANDO RECUPERAR LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y FÍSICA



En muchas culturas, desde los tiempos antiguos las piedras preciosas se han utilizado para prevenir dolencias y enfermedades. Así pues, algunos piensan que es una creencia popular, pero realmente se puede asegurar que las piedras o gemas sí tienen cualidades para apoyar en la curación de diversos males. Una técnica conocida y muy popular es la gemoterapia, que se dedica a tratar padecimientos a través de la aplicación de gemas a diferentes temperaturas, sin dejar de mencionar que son casi una treintena de piedras diferentes las que cuentan con estas propiedades de sanación. Hoy en día, las piedras preciosas se conocen por poseer ciertos poderes especiales y energía positiva que emana de la tierra. Incluso, en la actualidad, son muy utilizadas en el cuidado, terapia y curación de numerosas enfermedades graves tales como las tumo-

raciones y el cáncer. Es así, que estas gemas depuran los cercos de energía del cuerpo humano por las vibraciones positivas que poseen y de esa manera sanan las enfermedades. Según los expertos en la materia, al colocar las piedras preciosas en la piel cerca de la zona afectada en los enfermos, esto ayuda a sanar las enfermedades cardiovasculares, estomacales, neurológicas, nefrológicas, así como la diabetes, hasta el cáncer terminal. Aquí algunas piedras y sus propiedades:

AGUAMARINA

Positiva contra las infecciones, quemaduras, dolor de cabeza y espasmos. Piedra de toque sereno, relajante y purificador. Conecta bien con los chakras laríngea, base y plexo solar.

AMBAR

Su energía es grandemente curativa y ayuda a los niños contra dolores dentales, así como también sana cólicos hepáticos, caries, sordera y problemas del aparato digestivo, bazo, corazón y columna vertebral.

AMATISTA

Aumenta la inteligencia, preservando de las enfermedades contagiosas y la gota. Es adecuada para los sistemas nervioso y endocrino. Ayuda a la diabetes y fortalece los glóbulos rojos. Las neuralgias y dolores de cabeza se curan frotando la piedra en el lugar afectado.

ESMERALDA

Ayuda en trastornos cardíacos, presión arterial, neuralgias y asma. Los colores son magníficos para trabajos de sanación y meditación. Es afín al cuarzo verde y otras piedras de color verde. Nos defiende de las artes mágicas o maleficios. Lucha contra el mullánico (alferecía) hasta romperlo.



CRISOCOLA

Ayuda en asuntos del sistema circulatorio, contrarresta calcificaciones, dureza en los huesos, artritis, alivia los males de úlceras, digestivos así como aspectos cancerosos. Llevarla consigo es buena porque es capaz de diferir problemas personales y profesionales, así como aleja los síntomas de culpa y temor.

AZURITE o AZURITA

Ayuda a relajar las tensiones emocionales y nerviosas. Es admirable en personas con es-

trés alto. Médicos, sanadores, terapeutas podrán tener en esta piedra un gran aliado y un éxito seguro en tratamientos para la evolución humana.

CORNALINA

Purifica la sangre y alinea los cuerpos físicos y etéreos. Facilita la concentración para meditar. Crea un sentido de bienestar. Ayuda a problemas del hígado, vesícula y páncreas. Afinidad con los chakras coronaria y base.

CUARZO AHUMADO

Purifica y estabiliza en casos de depresión, miedo, pánico, insomnio y fatiga. En curación, excelente para tratar afecciones del estómago, del colon y recto. El cuarzo ahumado es afín a todos los chakras.

CUARZO CITRINO

Excelente para el sistema nervioso y digestivo. Reduce la tendencia auto destructiva y aumenta la auto estima. Actúa positivamente en males que atacan el hígado, colon y vesícula biliar. Es un punto valeroso de supra energía, pero cuando se le requiere, emite también una frecuencia sedativa y relajante que mejora y rejuvenece.

CUARZO VERDE

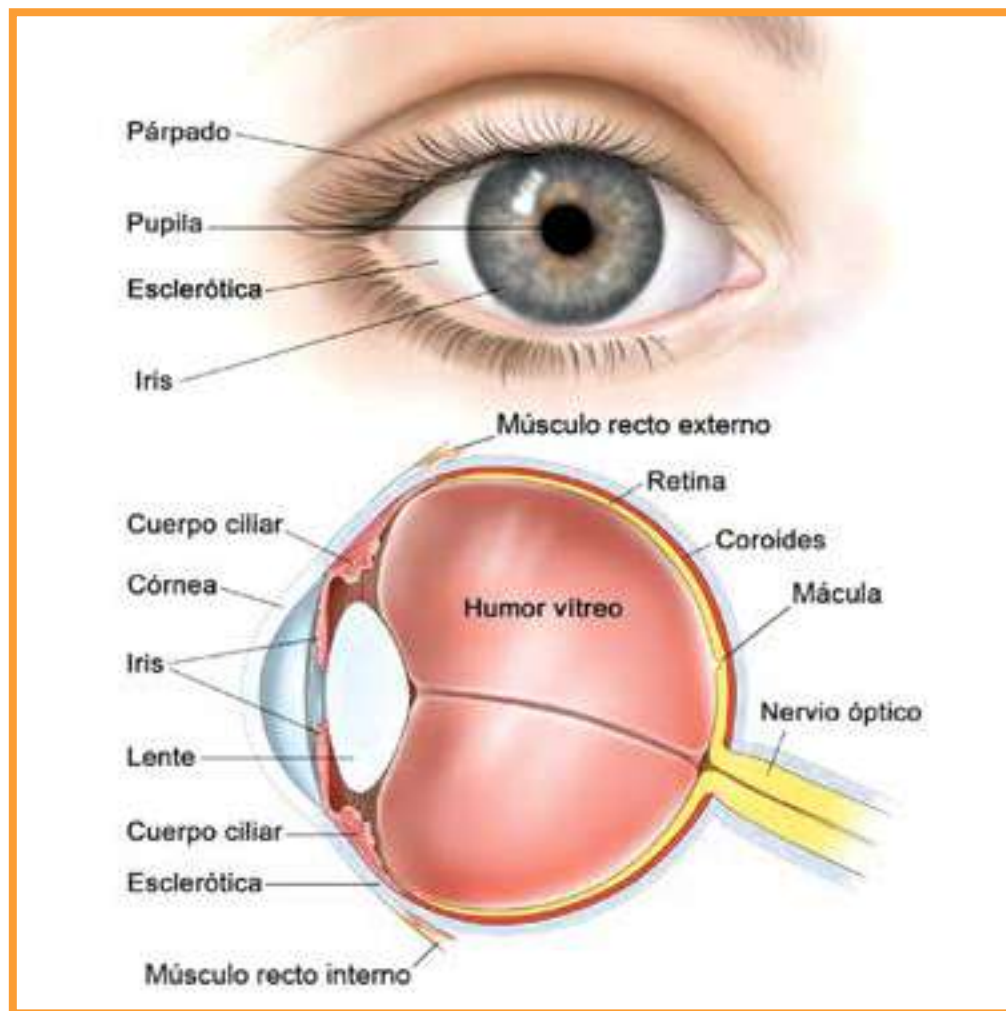
Promueve la estabilidad mental y emocional. Excelente para equilibrar el sistema nervioso, así como también el sistema sanguíneo. Ofrece sanación y armonía para diversas alteraciones circulatorias y endocrinas.



COLECCIÓN: "EL CUERPO HUMANO"

Nº3 - ENFERMEDADES DE LA VISTA GLAUCOMA

Es un grupo de afecciones del ojo que dañan el nervio óptico, que envía la información visual del ojo al cerebro y es vital para tener una buena visión. Los daños en el nervio óptico a menudo están relacionados con una presión alta en los ojos. Sin embargo, el glaucoma se produce incluso con una presión ocular normal. Aparece a cualquier edad, pero es más frecuente en los adultos mayores. Es una de las principales causas de ceguera en personas mayores de 60 años. Muchas formas de glaucoma no presentan signos de advertencia y es tan gradual que puede que no notes cambios en la visión hasta que la afección esté en sus etapas más avanzadas.



SÍNTOMAS

Al principio no suele presentar ningún síntoma. Con el tiempo, es posible que pierda lentamente la visión, empezando por lo general por su visión lateral (periférica), especialmente el área de su visión que está más cerca de la nariz. Sin embargo, a medida que la enfermedad empeora, es

posible notar que ya no puede ver las cosas hacia los lados. Sin tratamiento, el glaucoma puede eventualmente causar ceguera.

FACTORES DE RIESGO

- Presión interna alta en el ojo, conocida como presión intraocular.
- Ser mayor de 55 años.

- Ser de raza negra, asiática o tener ascendencia hispana.
- Antecedentes familiares de glaucoma.
- Determinadas afecciones, como diabetes, migrañas, presión arterial alta y anemia de células falciformes.
- Córneas que son delgadas por la parte central.
- Miopía o hipermetropía extrema.

TRATAMIENTO

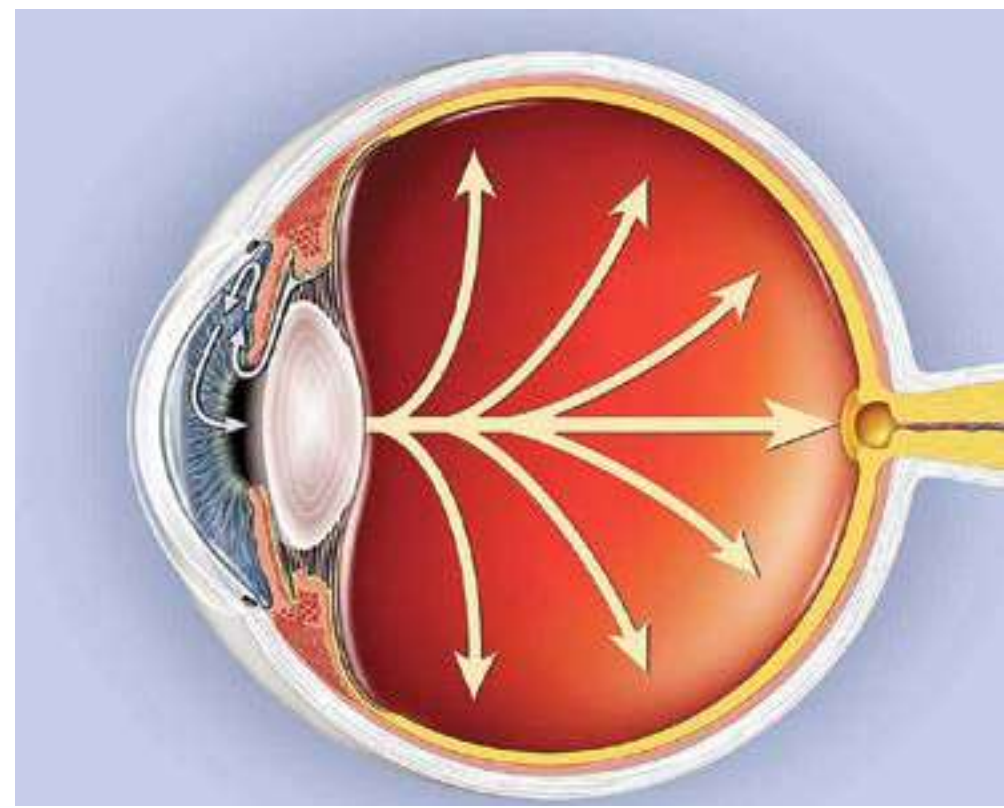
El tratamiento médico del glaucoma consiste en instilarse gotas en colirio para bajar la presión ocular. La mayoría de gotas han de usarse 2 o 3 veces al día durante toda la vida. A veces, al cabo del tiempo no se toleran bien y el paciente debe ser tratado con láser o ser operado. La trabeculoplastia láser es un tratamiento ambulatorio que se realiza en consulta en pocos minutos. Sólo es útil en pacientes mayores y en muchos casos, desaparece su efecto al cabo de un tiempo. La ciclotocoagulación con láser diodo sólo es útil en glaucomas muy avanzados. La técnica quirúrgica más empleada es la trabeculectomía, ya sea perforante o no perforante, que consiste en buscar una nueva salida de humor acuoso del ojo hacia el exterior.

- Lesión ocular o determinados tipos de cirugía ocular.
- Administración de medicamentos con corticoides, sobre todo colirios, durante un tiempo prolongado.
- Algunas personas tienen ángulos de drenaje estre-

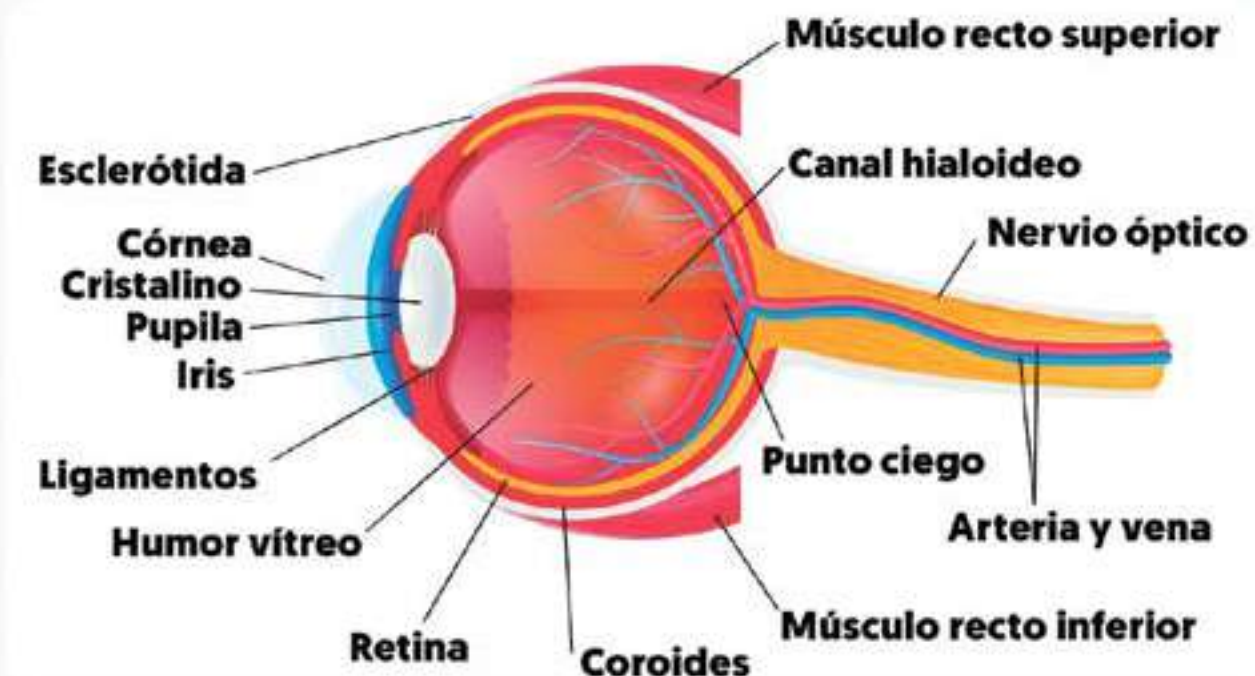
chos, por lo que corren un riesgo mayor de desarrollar glaucoma de ángulo cerrado.

DIAGNÓSTICO

El proveedor de atención médica revisará tus antece-



PARTES DEL OJO



dentes médicos y realizará un examen ocular exhaustivo. Es posible que haga diversas pruebas, entre ellas, las siguientes:

- Medición de la presión intraocular (tonometría).

- Comprobación del daño en los nervios ópticos mediante un examen con dilatación de pupilas y pruebas por imágenes.
- Verificar las áreas donde haya pérdida de la visión

- (prueba del campo visual).
- Medir el espesor de la córnea con un examen denominado paquimetría.
- Examinar el ángulo de drenaje, lo que se denomina gonioscopia.



ALLÍ PASAMOS GRAN PARTE DE NUESTRA VIDA Y DEBE SER LO MEJOR

CÓMO LIMPIAR LA HABITACIÓN Y DEJAR ENTRAR LAS BUENAS VIBRAS

La habitación o dormitorio es uno de los espacios de la casa clave a la hora de lograr el bienestar. Allí pasamos un tercio de nuestra vida y, además, también es allí donde solemos descansar y recargar nuestras energías. Por ello, mantenerla limpia y ordenada es indispensable para lograr ser nuestra mejor versión.



TIPS

LIMPIAR CON FRECUENCIA LA CAMA:

Un hábito tan simple como hacer la cama y lavar las colchas y sábanas es de gran ayuda para desinfectar tu habitación. La mayoría de personas tienen la buena costumbre de cambiar con regularidad las sábanas y fundas de su cama. Sin embargo, todos deberían saber que esto no es suficiente para desinfectarla. Es primordial lavar con frecuencia las mantas, los edredones y la funda del colchón, ya que allí también se acumulan partículas de suciedad y ácaros.

LIMPIAR LAS ALMOHADAS:

Ahí reposa la cabeza al dormir y esto las convierte en un elemento absorbente de sudor, células muertas y todo tipo de alérgenos que pueden proliferar con facilidad. Se aconseja lavarlas como mínimo 2 veces al año y cambiarles las fundas

muerta se acumulen durante semanas, lo mejor que puedes hacer es desinfectar tu cama con frecuencia. Una de las partes más contaminadas de la habitación es justamente el colchón. Ese lugar de reposo para el cuerpo suele absorber el sudor que se libera durante la noche y también acumula gran cantidad de polvo.

Para ayudarnos a desinfectarlo y asegurarnos de combatir ácaros y bacterias, podemos hacer un sencillo producto de bicarbonato y aceites esenciales. El bicarbonato de sodio contiene propiedades antisépticas y antimicrobianas que nos ayudarán a eliminar los gérmenes y malos olores. Por su parte, los aceites esenciales son a su vez antimicrobianos por lo que ayudarán a complementar la acción del bicarbonato a la vez que dejarán un aroma agradable.

Ingredientes: ½ taza de bicarbonato de sodio (125 g) y 10 gotas de aceite esencial de eucalipto, menta o árbol de té. ¿Cómo utilizarlo?: Primero, prepara una mezcla con el bicar-



bonato y alguno de los aceites esenciales. A continuación, espolvoréala por todo el colchón. Es importante que esta acción la lleves a cabo en una zona bien ventilada. Luego, déjalo reposar durante una hora. Por último, se aspira bien el colchón para



eliminar bien la mezcla y se cubre nuevamente con su funda.

HACER ASEO TODOS LOS DÍAS:

Lo idóneo es tomarse por lo menos unos minutos para hacer un corto aseo general. Sacudir las frazadas, limpiar el piso y las ventanas, así como aspirar la alfombra, puede ayudar a reducir los alérgenos que llegan cada día hasta esta área del hogar.

MANTENER LAS MASCOTAS ALEJADAS:

La piel de las mascotas libera un tipo de caspa que para muchas personas resulta bastante alérgica. Además, estas suelen



incrementar la presencia de ácaros y otros parásitos que pueden resultar perjudiciales. Por eso, es fundamental alejar las mascotas del dormitorio y limpiar con regularidad el espacio destinado para su descanso.

PURIFICAR EL AIRE CON ALGUNAS PLANTAS:

Las plantas para interiores ayudan a generar una sensación de armonía y bienestar en el hogar. Además, también funcionan como purificadoras naturales del aire. Las que crecen muy poco son perfectas para poner en varios espacios de la habitación. Se puede elegir una de aloe vera, un cactus o una planta tipo potus.

LAVAR CON FRECUENCIA LAS CORTINAS:

Es primordial tener más cuidado con este elemento y lavarlas, como mínimo, dos veces al mes. Se recomienda elegir las elaboradas en telas sedosas ya que estas ayudan a aislar mejor el calor. Esto favorece que la habitación esté más caliente en invierno y más fresca en verano. Asimismo, si la habitación tiene persianas se deben limpiar con más frecuencia utilizando algún producto desinfectante.

BOTAR LA BASURA:

Aunque probablemente deberías revisar si hay revistas amontonadas, papeles viejos y boletas que no sirven, ahora no es el momento. Ahora estamos buscando basura obvia, cosas que se puedan botar sin dudarlo. Esto incluye cualquier cosa percedera, como alimentos, envases, envoltorios o pañuelos. Tira todo esto en la papelera y luego vacía todo en el bote de basura. También asegúrate de llevar los platos o tazas que encuentres directamente al fregadero de la cocina.

ALGUNOS CONSEJOS

- Adopta el hábito de recoger 20 cosas todos los días o bien dedicar 5 minutos a limpiar para que así tu habitación nunca esté tan mal.
- Evita estresarte, ya que así te rendirás con mayor facilidad.
- En caso de que compartas la habitación con alguien, debes tener cuidado de limpiarla con esta persona.
- Recoge un tipo de artículo a la vez.
- Forma pilas de ropa y luego guárdala toda a la vez.
- En caso de que tengas objetos grandes en el suelo, recógelos primero. Una vez que hayas guardado o des-

echado todos los artículos, puedes pasar a desempolvar, barrer y aspirar.

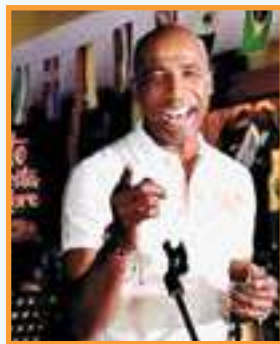
- En caso de que no uses químicos pesados, puedes optar por usar productos naturales.
- Deshazte de las distracciones (por ejemplo, Internet y la televisión) para así poder concentrarte en limpiar tu habitación con mayor rapidez.
- Tómate descansos si es que vas a tomarte el tiempo, ya que esto te mantendrá más vigorizado.
- Puedes pensar en la habitación agradable y limpia que tendrás al terminar como una forma de hacer que sea divertido y mantenerte positivo.

Se niega a dar iniciativa para hablar con Farfán

El ex futbolista que por estos días se encuentra en el ojo de la tormenta por la infidelidad de su esposa, ha hablado sobre las declaraciones de su sobrino Jefferson Farfán. Aunque Luis Guadalupe siente mucha gratitud por "La Foquita" no siente que deba dar la iniciativa para recuperar la relación.

El empresario señaló en declaraciones "Estas en todas" que hace ocho años no tiene ningún tipo de relación con su sobrino, y que no siente que deba dar la iniciativa.

"No siento que deba nacer de mí. Pero hay mucha gratitud, mucho cariño y mucho respeto", señaló en diálogo con Yako Eskenazi.



Jessica responde críticas a Magaly

La organizadora del Miss Perú no se quedó callada frente a los cuestionamientos de Magaly Medina sobre la nueva Miss,



Camila Escribens, quien había intentado en dos oportunidades ganar el certamen sin éxito. La conductora llamó reciclada a la Miss de Jessica Newton y ella no se quedó callada.

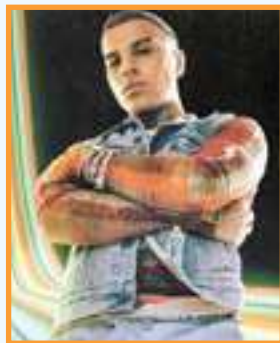
"Si alguien piensa que las personas al intentar más de una vez, son recicladas, todos crecemos todos los días, no tengo que ser reciclada. Miss Universo es una carrera de perseverancia (...). Por eso tengo tantas reinas recicladas, porque no nos rendimos", manifestó a un medio local.

Raw Alejandro vuelve con "Saturno Word tour"

El cantante boricua Raw Alejandro confirmará a Perú en su nuevo viaje denominado "Saturno World Tour 2023" que lo traerá el 28 de Octubre para un único concierto en el Estadio de San Marcos. El intérprete traerá un espectáculo de otro mundo en el que se visualizará una innovadora puesta en escena, efectos especiales y un sonido de última generación que sorprenderá a más de uno.

Las entradas para este concierto ya están disponibles

para show de primera ya están disponibles en la plataforma de teleticket.



CONDUCTORA NO SOPORTÓ QUE LA CANTANTE DIJERA QUE NO LE DECLARA POR CUIDAR SU SALUD MENTAL

MAGALY A YAHAIRA: ACÁ NO ESTAMOS PARA APLAUDIRTE

No la suelta. En una reciente entrevista, Yahaira Plasencia aseguró que no le da entrevistas a Magaly Medina por priorizar su salud mental, ya que siempre anda "denigrando". Evidentemente la conductora no se quedó callada y hasta le recordó a su ex pareja.

Para la "Urraca", Yahaira no sería más que una malcriada al no querer responder a su programa, además de tomar su crítica a modo personal. "El día que descubrió nuestro micrófono y se negó a conversar con el público, solo porque no le gustó a la diva vernos ahí. Intenta explicarlo, pero no pues, eso quiere decir que es una chica que no ha superado esas etapas de muchachita malcriada, que podía hacer lo que le daba la gana", comenzó diciendo. Seguidamente se-

ñaló que la salsera aún viviría en la época de Jefferson Farfán, cuando estaba con "aires de diva".

"Debe ser más humilde y aprender a lidiar con todos, porque no estamos como focas para aplaudirla todo el tiempo. Acá estamos para hacer crítica, y te la aguantas. Uno tiene que aprender a soportar lo bonito y lo feo (...). Ella todavía vive en la época de Jefferson Farfán", agregó Medina bastante molesta.

Como sabemos, hace unas semanas Yahaira Plasencia se negó a hablar con el programa de Magaly, pese a que ellos fueron invitados a la radio donde ella daría una entrevista.

Al ver las cámaras del programa de espectáculos, Yahaira decidió retirarse del lugar y no dar ninguna entrevista, ni siquiera la que había sido promocionada por la radio.



Briyit Palomino da polémico consejo a Cuto Guadalupe

La "Vampiresa de la cumbia", Briyit Palomino se encuentra promocionando su nuevo tema "Aquí abajo" y no dudó en aconsejarle al exjugador Luis "Cuto" Guadalupe, que deje atrás el pasado y "que pague los cachos con cachos". Briyit también lamentó que el ex futbolista está atravesando esta situación, ya que ella mis-

ma lo ha vivido y es muy difícil. "Es una pena todo lo que estará pasando el Cuto, sé cuánto duele que te traicionen de esa manera cuando entregas todo a todo a tu pareja", aseveró. "Yo hice lo mismo, me enteré de que una de mis parejas se mensajeaba y tenía encuentros con otra, así que no le dije nada,

pero cuando llegó el momento también le fui infiel para que sienta lo mismo. Los cachos se pagan con cachos", acotó. Como sabemos, la "Vampiresa de la cumbia" se alejó del mundo artístico tras una decepción amorosa, su manager, quien era su pareja se quedó con todo su dinero.



Full entretenimiento

Para el
adulto mayor



COLOREAR



ENCUENTRA A WALLY ->



Nº3 PIZZA POLLO BBQ

Ingredientes para la masa:

300 g de Harina de trigo
7 g de Levadura fresca
1 cucharadita de Sal
2 cdas. de Aceite de oliva virgen
1 vaso de Agua templada

Para la cobertura:

1 unidad de Pechuga de pollo
1 unidad de Cebolla
1 bola de Queso mozzarella grande
Salsa BBQ
Sal
Aceite de oliva
Pimienta blanca
Perejil fresco

Preparación de la masa:

Coloca la harina sobre un bol. Echa la cucharadita de sal, remueve y haz un volcán en el centro, distribuyendo la harina hacia las paredes. Diluye la levadura en el agua templada y agrega esta mezcla al centro del volcán. Mezcla, añade el aceite y remueve para que junten todos los ingredientes. Enharina una superficie en la cocina y pon la masa encima para comenzar a amasar.

Amasa hasta que deje de pegarse en tus manos y forma una bola compacta. Introdúcela en un bol grande, pinta la superficie con aceite y tapa con un trapo húmedo para dejar que repose entre 30 minutos y 1 hora, de-



pendiendo del calor. Tiene que doblar su volumen. Amasa un poco más y estira con el rodillo para darle la forma que prefieras, pero no la dejes muy fina. Deja que repose nuevamente 15 minutos más una vez estirada.

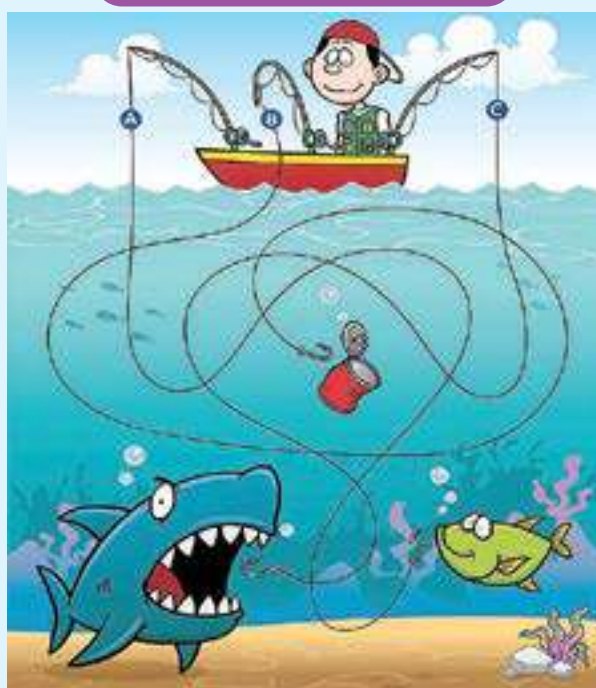
Preparación de la cobertura:

Trocea la pechuga de pollo en tiras y salpimenta. Cocina sin dejar muy secas en una sartén con un pelín de aceite. Cubre la masa de la pizza con salsa BBQ y coloca encima la mozzarella cortada en rodajas. Añade las tiras de pollo y la cebolla cortada en trozos no muy pequeños.

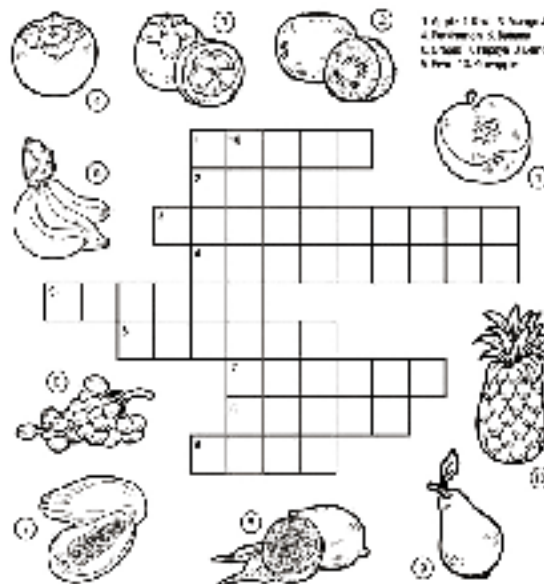
Acabado:

Mete la pizza en horno precalentado a unos 200°C. Hornea entre 10 y 12 minutos. Saca la pizza, espolvorea perejil fresco y lleva a la mesa para cortarla en porciones para comer.

LABERINTO



PALABRAS CRUZADAS FRUTAS EN INGLÉS



TRABALENGUAS

- TRAS TRES TRAGOS Y OTROS TRES, Y OTROS TRES TRAS LOS TRES TRAGOS, TRAGO Y TRAGO SON ESTRAGOS, TRAVESURAS DE ENTREMÉS, TRAPOLA TRAMO Y TRAGÓN, TREINTA Y TRES TRAGOS DE RON TRAS TROZOS DE TRUCHA EXTREMO, EN UN TRIS LOS TRUENE EL TRUENO.

CRUCIGRAMA ANTERIOR



AGILIZA TU CEREBRO



“PREGUNTAS CAPCIOSAS”
¿A QUÉ SE LE LLAMA UNA VERDADERA ARMA CORTANTE BLANCA?

RPTA: A UNA BOTELLA DE LECHE QUE SE ENCUENTRE ROTA.

INVENTOS DE LA HISTORIA



N°16 - ESCRITURA



La escritura es un conjunto de técnicas de preservación de información, inscritas en un sistema de signos que representa de manera convencional al lenguaje hablado. Y como toda tecnología, es una invención exclusivamente humana que sirve como extensión o ayuda del cuerpo o de la mente. Así como un destornillador sirve para sacar o meter los tornillos que nuestras manos no pueden, la escritura permite comunicarnos con personas que no podríamos alcanzar hablando, como personas ausentes o futuras, lejanas o incluso desconocidas.

HISTORIA

La escritura surgió en la antigüedad más remota. Fue descubierta por varias civilizaciones antiguas en distintos momentos de su historia particular. Sin embargo, se estima que los primeros sistemas de escritura surgieron a finales de la Edad del Bronce (alrededor del 4.000 a. C.), a partir de sistemas mnemotécnicos (recordatorios) que usaban

símbolos específicos pero que no tenían ninguna relación todavía con el lenguaje. La primera escritura de la que se conoce fue la cuneiforme, surgida en la antigua Mesopotamia, en Oriente Medio. Proviene de un sistema sumerio de fichas de arcilla sin categorizar, mediante el cual se representaban labores y bienes para el intercambio. Al ganar cada vez más complejidad, esta escritura acabó siendo reemplazada por algo más práctico: una serie de marcas sobre una tablilla de arcilla, con las formas de las fichas. Otros sistemas de escritura que surgieron en esa época, fueron los jeroglíficos egipcios, cuyos primeros indicios rondan el año 3.100 a. C., la escritura protoelamita (alrededor del 3.200 a. C.), la escritura del Indo (alrededor del 2.600 a. C.), o la escritura china (alrededor del 1.600 a. C.), entre muchas otras.

IMPORTANCIA

La escritura es una de las más importantes tecnologías desarrolladas por el ser



humano, al grado tal que su invención se considera como el punto de inicio formal de la Historia (y, por lo tanto, el final de la prehistoria), dado que antes de ella era imposible dejar documentación que narrara o evidenciara los sucesos.

Visto así, la escritura permitió al ser humano superar las barreras del tiempo y de la mortalidad: un mensaje escrito bien puede sobrevivir a su escritor; y también referirse a numerosos receptores a la vez, o en momentos y circunstancias distintas. Es decir, la escritura separó por primera vez en la historia humana al emisor del receptor de un mensaje en tiempo y en espacio. Por otro lado, la escritura permitió acumular saberes y legarlos a las generaciones posteriores, lo cual fue clave en el surgimiento de civilizaciones más complejas y en la posibilidad del estudio y el aprendizaje, ya que antes todo debía transmitirse oralmente y memorizarse, sufriendo distorsiones y olvidos en el proceso. En último lugar, aunque no en importancia, la escritura hizo posible el surgimiento de la literatura, una forma artística que existe todavía y que satisface una de las necesidades culturales más básicas de nuestra especie, que es la de contar relatos.

10 DIFERENCIAS



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

foceella.mejia@grupolarazon.pe

En su último partido en Anfield, Roberto Firmino salvó al Liverpool al marcar el gol que les permitió empatar 1-1 contra el Aston Villa y mantener vivas sus esperanzas de clasificar a la Champions League hasta la última jornada. Firmino, quien se despedirá del club al final de la temporada, igualó el gol inicial de Jacob Ramsey del Villa, que estuvo cerca de asegurar su lugar en competiciones europeas la próxima temporada. El empate fue más duro para el Villa que para el Liverpool, ya que el equipo de Unai Emery fue superior durante gran parte del partido, especialmente en la primera mitad. En un rápido contraataque, John McGinn envió un pase filtrado para la carrera de Ollie Watkins, quien fue derribado antes de enfrentarse al arquero por Ibrahim Konaté. El penal fue claro, pero Watkins falló desde el punto de penal, enviando el balón rasante y desviado. El gol de Ramsey contentó al Villa y presionó al Liverpool, que se encontró con un VAR



LIVERPOOL IGUALA CON ASTON VILLA 1-1 Y SIGUE EN LA PELEA POR LLEGAR A LA LIGA DE CAMPEONES

NO SE RINDEN

impasible que nos sancionó una posible tarjeta roja a Mings por una patada en el pecho a Gakpo, ni un posible penal por una falta a Henderson, y además anuló un gol de Cody Gakpo por fuera de juego. Ni la tecnología ni el pobre rendimiento del Liverpool, especialmente en la falta de puntería de los delanteros, incluido un Mohamed Salah que no marcó en Anfield en diez partidos, ayudaron al equipo

a empatar. Por lo tanto, Klopp tuvo que sacar a Firmino del banquillo, quien se despidió de Anfield después de ocho años, para darle una última alegría a los aficionados. A dos minutos del final, Firmino remató un pase de Salah y empató el partido, dando una última esperanza al Liverpool, que lo intentó durante los diez minutos de tiempo añadido. Sin embargo, el 2-1 no llegó y el Liverpool necesitará ganar en la

última jornada y esperar que el Manchester United pierda para asegurar el cuarto puesto en la Premier League y no quedar fuera de la Champions League por primera vez en cinco años. Por su parte, el Villa deberá igualar el resultado del Tottenham Hotspur para asegurar un puesto en la Conference League y, para estar en la Europa League, deberá sumar un punto más que el Brighton & Hove Albion, que aún tiene tres partidos por disputar.

En la mira de la Casa Blanca

Tras la dura derrota del Real Madrid ante el Manchester City en la Champions League, el club ha intensificado la búsqueda de un delantero para la próxima temporada. Los principales objetivos son Kylian Mbappé y Erling Haaland, aunque sus fichajes son complicados. Sin embargo, se considera la opción de fichar a Joselu Mato, un jugador menos mediático pero efectivo frente al arco. Joselu ha estado en la agenda del Madrid desde marzo, pero la situación actual del equipo ha vuelto a ponerlo en consideración. Actualmente juega para el Espanyol y tiene contrato hasta junio de 2025, con una cláusula de liberación de 30 millones de euros. El Real Madrid valora la efectividad goleadora de Joselu, quien ha marcado 16 goles



en lo que va de la temporada en La Liga y Copa del Rey. Durante sus tres temporadas en el Alavés, anotó 11, 11 y 14 goles respectivamente, y se cree que en un equipo más fuerte podría aumentar su producción goleadora. Además, se destaca su experiencia como exjugador de la selección española.

Los Spurs cayeron feo otra vez

El Brentford logró una remontada ante el Tottenham Hotspur gracias a dos goles de Bryan Mbeumo y otro de Yoane Wissa, poniendo en peligro las posibilidades del Tottenham de clasificar a la Europa League por primera vez en la temporada. El Tottenham, que ha ganado solo un partido de los últimos siete, sufrió una derrota en su propio estadio. A pesar de un golazo de Harry Kane en los primeros minutos, el equipo no pudo mantener la ventaja. El Brentford, liderado por Mbeumo, dismanteló la defensa del Tottenham y anotó dos goles similares. A medida que el tiempo avanzaba, el Tottenham no logró igualar el marcador y su mejor oportunidad fue una reclamación

de penalti sobre Richarlison. En los últimos minutos, una pérdida de balón de Oliver Skipp permitió a Mbeumo dar una asistencia a Wissa, sentenciando la derrota del Tottenham. El portero David Raya, quien podría unirse al Tottenham la próxima temporada, salvó al equipo de un marcador aún peor al detener dos cabezazos de Richarlison.



No anda buscando equipo

Luciano Spalletti negó estar buscando otro equipo para dirigir después de las especulaciones de los medios italianos sobre su posible salida del Nápoles tras ganar el 'Scudetto' esta temporada. Durante una conferencia de prensa antes del partido contra el Inter de Milán, Spalletti remitió al club para cualquier comunicación sobre su renovación. El entrenador de 64 años, que ha estado en el club del sur de Italia desde el verano europeo de 2021, aclaró que ya había discutido su situación con el presidente du-

rante una cena la semana pasada. Desmintió firmemente las informaciones de los últimos días en la prensa italiana, afirmando que no había negociado un aumento salarial, ni había recibido ofertas para entrenar en otro lugar. Spalletti también comentó las declaraciones del presidente del Nápoles, Aurelio De Laurentiis, quien había mencionado que no quería "cortar las alas" a nadie en relación al futuro del entrenador. Spalletti afirmó que no sabía a qué se refería el presidente y sugirió que se le preguntara directamente.



Nadie lo saca de la Champions

El Manchester United logró una impresionante victoria en la Premier League al derrotar por 1-0 al Bournemouth como visitante, lo que les permite mantenerse en posición de clasificación para la Champions League. El único gol del partido fue anotado por Casemiro a los nueve minutos de juego. Con este triunfo, el Manchester United suma un total de 69 puntos y se encuentra

en la cuarta posición de la tabla de la liga inglesa. Con tan solo dos partidos restantes en el torneo, el equipo asegura su participación en la próxima edición de la Champions League. Por otro lado, el Bournemouth se queda con 43 puntos y ocupa el puesto 13 en la clasificación, habiendo asegurado su permanencia en la categoría y evitado el descenso.

Ahora toca pensar en la Copa

Aldair Rodríguez, jugador de Alianza Lima, dejó atrás lo sucedido en Arequipa y afirmó que ahora están plenamente enfocados en el partido del martes contra Libertad por la Copa Libertadores.

“Es frustrante perder después de todo el esfuerzo que hicimos en un terreno complicado,

pero ahora tenemos que mirar hacia adelante y concentrarnos en el partido del martes por la Copa Libertadores”, expresó Rodríguez al llegar a la capital. El delantero también destacó que aunque sufrieron una derrota, todo depende de ellos mismos y por eso se encuentran tranquilos y concentrados en

lo que harán en el próximo encuentro del torneo continental. Durante el partido contra FBC Melgar en Arequipa, Aldair Rodríguez tuvo una destacada participación y estuvo cerca de abrir el marcador con un remate que impactó en el poste del arco defendido por Carlos Cáceda.



CHICHO SALAS LE RESTÓ IMPORTANCIA A LA DERROTA E AREQUIPA Y SABE QUE SOLO DEPENDEN DE ELLOS MISMOS PARA GANAR EL APERTURA

UNA MANO DE DISTANCIA

Alianza Lima regresó a la capital después de su derrota en Arequipa frente a Melgar (2-1) en la fecha 16 de la Liga 1 Betsson. Este resultado, sumado al triunfo de Universitario, impidió que Alianza Lima se consagrara como ganador del Torneo Apertura.

El entrenador Guillermo Salas expresó su satisfacción por el rendimiento de sus jugadores y destacó que todavía tienen una ventaja considerable para asegurarse el primer torneo de la temporada. A pesar de la derrota, mencionó que quedan tres partidos en la Liga 1 y que seguirán persiguiendo el objetivo. Aunque Alianza Lima ha sufrido derrotas en la Liga 1, mantiene una ventaja de cinco puntos sobre su perseguidor, Universitario, cuando quedan nueve puntos en juego en el Apertura. Salas subrayó que



todo depende de ellos y que no tiene nada que reprocharles a sus jugadores.

El próximo desafío de Alianza Lima será contra Libertad de Paraguay en el estadio Alejandro Villanueva por la cuarta fecha del grupo G de la Copa Libertadores. Este partido será

crucial para el equipo, ya que se mantienen como segundos en su grupo y aún tienen posibilidades de seguir compitiendo a nivel internacional.

Después de este encuentro, Alianza Lima tendrá otra oportunidad de ganar el Torneo Apertura. El domingo se enfrentarán

a Binacional en Matute, donde han tenido un rendimiento perfecto en la Liga 1. Si Alianza Lima gana este partido y Universitario no consigue la victoria en Cajamarca ante UTC, Alianza Lima se coronará campeón del primer torneo del año bajo la dirección de Guillermo Salas.

Algún día se dará el regreso

Edison Flores está de vacaciones en Lima la noche del viernes estuvo presente en el Estadio Monumental y dejó en claro que, por el momento, está lejos de regresar al cuadro 'merengue'. Aunque expresó su deseo de volver a la 'U' en el futuro, reconoció que actualmente no es una posibilidad. Disfrutando de su descanso, manifestó su alegría por visi-

tar el club y expresó su deseo de que el equipo continúe en su buen momento en el Torneo Apertura y tenga un gran desempeño en el Clausura. En relación a su situación en el Atlas FC, mencionó que estuvo fuera del equipo debido a una lesión y luego por decisiones técnicas. Reconoció el buen momento del club y destacó la necesidad de

esperar por oportunidades para tener minutos de juego. Con respecto a la selección peruana, Flores señaló que al principio siempre hay algunos detalles por ajustar, pero destacó la predisposición de los jugadores y del director técnico, Juan Reynoso. A pesar del poco tiempo de trabajo, considera que están logrando plasmar la idea de juego en el campo.



Quiere ponerse la blanquiazul

Renato Tapia, jugador peruano del Celta de Vigo, habló sobre su situación en el club y expresó su deseo de jugar en Alianza Lima en algún momento. Afirmó que aún tiene un año de contrato con el Celta y que su futuro dependerá de las decisiones del club.

Se mostró feliz y tranquilo en Vigo, tanto en lo futbolístico como en lo familiar. Está dispuesto a reunirse con los directivos para discutir una renovación, pero reconoce que no depende solo de él. Aunque reconoce el momento complicado del club, siente

que aún puede dar más y le gustaría estar presente en el año del centenario del Celta, jugar en una nueva grada en Balaídos y contar con más aficionados en el estadio.

También reveló su deseo de jugar en la liga peruana y en particular con Alianza Lima, ya que nunca debutó en la primera división de Perú.

“Soy hincha de Alianza y un sueño que tengo pendiente es poder jugar en Alianza Lima porque nunca debuté en la primera división de Perú. Me encantaría poder jugar por un club de mi país y si es en Alianza muchísimo mejor”.



Sigue el desfile de técnicos despedidos

El Deportivo Binacional anunció a través de un comunicado que Darío Franco ya no será el entrenador del equipo. Según el comunicado, la decisión de rescindir el contrato se tomó de común acuerdo entre ambas partes. El club agradece a Franco por los servicios prestados durante su tiempo en la institución y le desea éxito en su futuro profesional. Darío Franco asumió como

entrenador de Binacional el 22 de marzo de este año, reemplazando a Wilmar Valencia. Sin embargo, su periodo al mando del equipo fue breve, ya que tan solo dos meses después fue destituido.

En la actualidad, Binacional se encuentra en una posición desfavorable en la tabla de posiciones del Torneo Apertura, ocupando el antepenúltimo lugar con tan solo 12 puntos.

CRUCIMEN

El Men

6252

HORÓSCOPO



ARIES (21 mar - 19 abr)

Aprende a darte el tiempo que necesitas para resolver las situaciones. Hoy no dejes que los demás decidan por ti.



TAURO (20 abr - 20 may)

Será un día conflictivo, porque estarás todo el tiempo decidiendo si dejas pasar comentarios que sobre tu persona. Hoy, evita las discusiones.



GEMINIS (21 may - 20 jun)

Tendrás pensamientos profundos que te generarán mucha confusión y ansiedad. Tómate un tiempo y analiza cada uno.



CANCER (21 jun - 22 jul)

Clima general un tanto hostil. De tu actitud depende que se desate o no una nueva batalla. Deberás actuar con diplomacia.



LEO (23 jul - 22 agos)

Tendrás dificultad para ser oído o apreciado, supéralo con acciones. Permite que tu trabajo o actuación hable por ti.



VIRGO (23 agos - 22 set)

Despertará en ti una tremenda sensación de libertad y, simplemente, te sentirás feliz. Hay posibilidades de accidentes, cuídate.



LIBRA (23 set - 22 oct)

Si tienes que rechazar oportunidades explícate bien, ya que te tendrán en cuenta más adelante. No desesperes.



ESCORPIO (23 oct - 21 nov)

Triunfarás en la vida y alcanzarás tu propia realización personal si logras dominar tu apego desmedido por el momento presente.



SAGITARIO (22 nov - 21 dic)

Es un momento ideal para los encuentros virtuales con amigos y familia, y también para realizar algún proyecto junto a ellos.



CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)

Si pensabas que la convivencia es fácil, te equivocas. Para tener éxito, deberás hacer uso de tu capacidad de comunicación.



ACUARIO (20 ene - 18 feb)

Asegúrate de que tu dirección sea clara. Delimita tu plan de acción. Con determinación y organización podrás llevarlo a cabo.



PISCIS (19 feb - 20 mar)

Es momento de que dejes de poner excusas para evitar cumplir con lo que debes. Estás atrasado y debes ponerte al día.

