DISTRIBUCIÓN GRATUITA

LIMAY.PE

SEMANARIO

DIRECTORA: PATRICIA MEDINA MANRIQUE | SETIEMBRE 2021 | limay.pe | AÑO 2 | EDICIÓN N° 092

EXCONGRESISTA RENNÁN ESPINOZA CON MAYORES POSIBILIDADES

ESTOS SON LOS VOCEADOS PARA LA ALCALDÍA DE LIMA

■ PAG. 3

¡EL PERÚ YA NO DA MÁS CON CASTILLO!

■ Al presidente no le importa la estabilidad y más ministros seguirán "pechancho" a Cerrón quien tiene todo el control

■ Premier Bellido no se irá tras el espaldarazo de Perú Libre, situación que solo agudiza el sufrimiento político.

■ PAGS. 6-7

Uno de cada cuatro contagiados, corresponden a esta variante

360 CASOS DE DELTA Y SEGUIRÁ CRECIENDO

LA KALLE HABLA

■ PAG. 12

INDEPENDENCIA

ALCALDE MIRE: URB. LAS VIOLETAS EN ABANDONO

Presidente guarda silencio mientras Perú Libre hace lo que quiere y no descansará hasta convertirnos en Venezuela

Gobierno de Castillo en la peor crisis por culpa de Cerrón y Bellido

Ministros comenzaron a enfrentarse y ahora premier le hizo el pare a la Cancillería.

A pocos días de cumplirse dos meses desde que asumió el mando, el presidente Pedro Castillo ha demostrado lo que por largo tiempo se venía sosteniendo durante la campaña presidencial y es que no cuenta con la preparación y menos con la voluntad política para asumir las riendas del Perú, pues si tuviera aplomo y decisión no estaríamos en esta crisis política y económica en la que ha sumido a todos los peruanos.

Y es que es evidente que tiene la presión del líder del partido que lo llevó al poder Perú Libre y Vladimir Cerrón quien es una especie de operador "macabro" que teje sus hilos en el poderío más alto de este gobierno para conseguir su propósito relacionado a enquistarse en el poder, cristalizando su "dichosa" Asamblea Constituyente, promoviendo el modelo tipo Venezuela e instaurar el comunismo en toda su magnitud.

Todo ello permite Pedro Castillo a cambio del apoyo de Perú libre, quizás a cambio de favores y tal vez porque sus raíces comunistas así le dictan su consciencia, de otra manera no se explica porque tanto desatino para gobernar, porque no elimina de su gobierno a aquellos ministros que le quitan puntos y con tufo a terroristas.

Pero la crisis ya saltó a la luz y uno de los capítulos más fuertes es el enfrentamiento entre el ministro do del gobierno) con el que controla todo, Vladimir Cerrón el mismo que colocó en el cargo de Premier al escudero de sus intereses Guido Bellido, por cierto, también con olor a apología del terrorismo.

CASTILLO EN SU SILENCIO

Frente a tanta agonía política, el presidente Pedro Castillo solo calla, hace un mes que ni él ni sus ministros han ofrecido declaraciones en torno a la crisis política dentro de su gobierno que además ha desatado la inestabilidad económica, con un dólar que ahora está por las nubes y que ha encarecido los precios de los productos de primera necesidad. Sin embargo, nuestro mandatario, no dice nada y así dice ser el presidente de los pobres.

Guido Bellido tiene acusaciones de apología al terrorismo, de misoginia y discriminación, pero Castillo no dice nada. El ministro de Trabajo Íber Maraví, con un cerro de acusaciones vinculadas a Sendero Luminoso, pero el presidente, sigue mudo. Y es que pareciera que su "jefe", perdón, Vladimir Cerrón, sumado a la compañía del congresista Guillermo Bermejo, lo tuvieran agarrado de las manos, mientras el país se encuentra en la peor crisis de los últimos años.

Castillo no escucha el pedido a gritos de todos los peruanos de sacar del gobierno a Guido Bellido y a Íber Maraví y de alejar de su vida a la mala influencia llamada Vladimir Cerrón, por ello la crisis continúa, y a más tiempo, más errores comete tanto él, como el Premier. Esto continuará pues Bellido goza del espaldarazo de Perú Libre y en tanto eso suceda, no se irá.

"EL PERÚ NO RECONOCE AUTORIDADES EN VENEZUELA"

Como lo mencionamos líneas arriba, los ministros comenzaron a enfrentarse por culpa de Cerrón y al problema con el titular ahora se suma lo dicho por Bellido y el vicecanciller.

Vicecanciller no reconoce a Venezuela. El vicecanciller, Luis Enrique Chávez, indicó que el Perú no reconoce autoridades legítimas en Venezuela, tras ser consultado sobre si el Gobierno reconoce a Nicolás Maduro o a Juan Guaidó como presidente venezolano.

Esto luego de que el presidente Castillo señalara, en la Cumbre CELAC, que el Perú tendrá relaciones con todos los países "sin discriminación".

"El Perú ha declarado que desde el 5 de enero en Venezuela no hay autoridades legítimas", señaló durante una actividad oficial.

Al ser consultado de si el Perú no reconoce ni a Nicolás Maduro ni a Juan Guaidó como presidentes, el vicecanciller insistió.

"Esa es la posición del Perú. Yo le estoy diciendo cuál es la posición, si ustedes desean otro matiz, ya no es esa posición. En este momento, la posición del Perú, reitero, es que desde el 5 de enero no reconoce ninguna autoridad legítima en Venezuela", señaló.

GUIDO BELLIDO LO DESMIENTE Y AFIRMA CASTILLO SE REUNIÓ CON MADURO

Las palabras del vicecanciller hicieron indignar al Premier, al punto que aseguró que el presidente Pedro Castillo mantuvo una reunión con el líder del gobierno chavista en Venezuela, Nicolás Maduro, desmintiendo así a Chávez, quien en la víspera dijo que el Perú no reconoce a autoridades legítimas en el país bolivariano.

"Desmiento afirmación de vicecanciller de no reconocer autoridad legítima en Venezuela, no es la postura del gobierno", dijo Bellido en su cuenta en Twitter y agregó que "nuestros presidente" se reunió con Maduro "para solucionar crisis migratoria".

Además, Bellido se refirió al canciller Óscar Maúrtua, al indicar que si a él "o su adjunto no le gusta" la postura del gobierno respecto a Venezuela, "tienen las puertas abiertas".

LUIS ENRIQUE CHÁVEZ, VICECANCILLER

LIMAY.PE

DIRECTORA
Patricia Medina Manrique

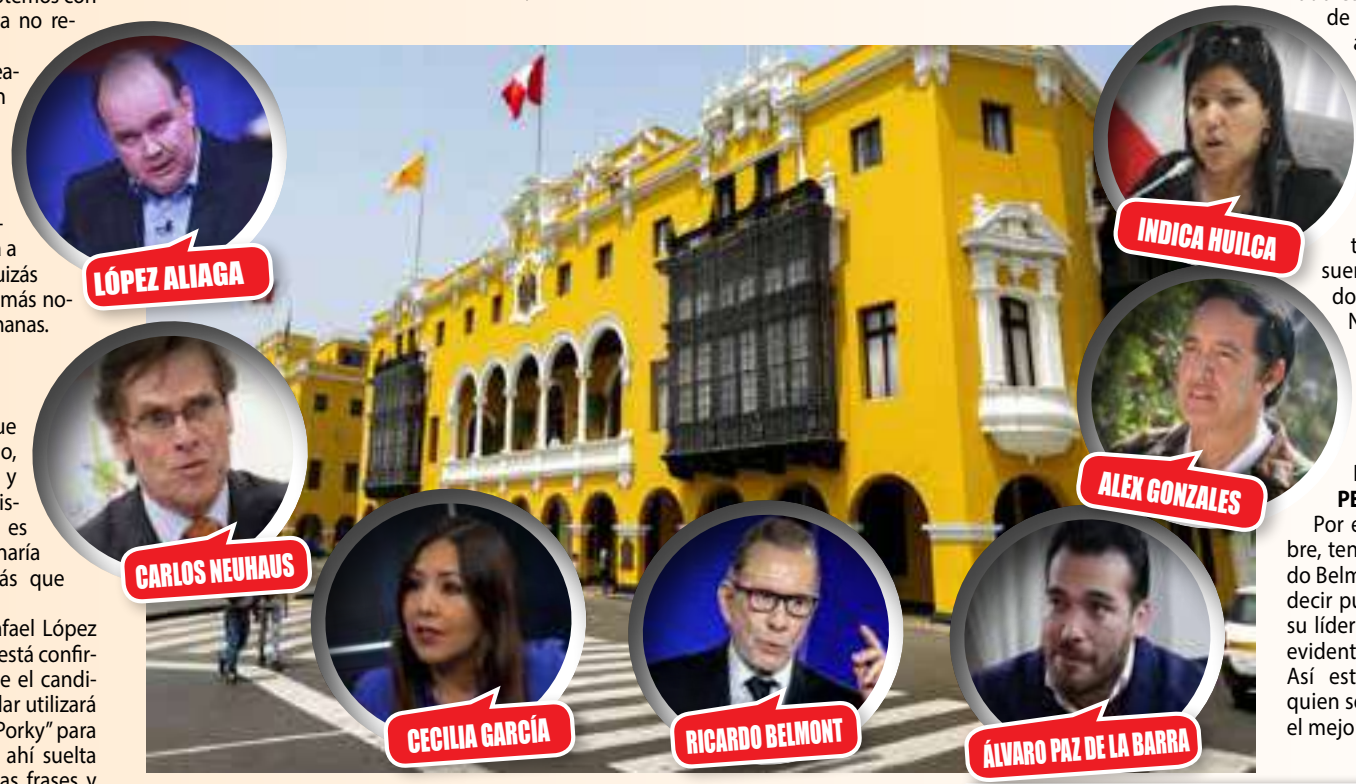
REDACCIÓN
Dania Falero
Julio Alejandro Rojas Bazalar
Ruby Pimentel Anhuamán

DIRECCIÓN
Jr. Centenario 348 Breña

A CASI UN AÑO DE LAS ELECCIONES 2022 YA SE PERFILAN LOS PRECANDIDATOS AL SILLÓN MUNICIPAL

Estos son los voceados para la alcaldía de Lima

Lulú ya fue, Rennán Espinoza con más posibilidades, Álvaro Paz de la Barra ni en sueños y Belmont no se cansa de volver a postular.



Falta casi un año para las elecciones municipales del 2022, pero corren las apuestas y la carrera por el disputado sillón edil avanza con fuerza al punto que ya tenemos a los primeros voceados quienes participarían en los próximos comicios 2022 que prometen sacar chispas.

En un informe elaborado por el diario EL COMERCIO y que replicamos aquí en LIMA.PE, se pudo conocer a los que ya calientan motores y figuran, hasta el momento, como precandidatos para la alcaldía de Lima y en reemplazo de Jorge Muñoz.

Según el decano, son cinco alcaldes distritales, 5 excongresistas y 3 exregidores capitalinos los que están casi fijos en las precandidaturas.

Aunque todavía hay mucho pan que rebanar, lo cierto es que ya comienza la campaña, y esta vez sí votemos con suma responsabilidad para no repetir malas experiencias.

Antes de pasar con los voceados, cabe destacar que, en esta oportunidad, al igual que las elecciones anteriores, también se presentará una larga lista de candidatos y que, como es costumbre, el elector no sabrá a quién elegir terminando quizás votando por el que tenga más notoriedad en las últimas semanas.

LOURDES SE VA Y ENTRA "PORKY"

De esta lista tenemos que sacar a Lourdes Flores Nano, la que siempre postula y nunca gana, pues ella misma lo descartó; bueno, es lo mejor pues sino terminaría cantando "un fracaso más que importa".

En esta relación, sigue Rafael López Aliaga, postulación que sí está confirmada y no cabe duda que el candidato de Renovación Popular utilizará la imagen del chanchito "Porky" para ganar votos, aunque por ahí suelta alguna de sus disparatadas frases y todo se puede venir abajo.

LA NOVEDAD NEUHAUS

Siguen los precandidatos de Avanza País, el actual alcalde de Miraflores, Luis Molina y Carlos Neuhaus. Entre los dos más opciones tendría Neuhaus por su destaca labor al frente de los Juegos Panamericanos.

En Alianza para el Progreso hay un solo precandidato, obviamente el hijo de César Acuña, Richard Acuña, que como experiencia tiene haber sido congresista y también salir en el programa de Magaly al lado de su conocida novia, Brunella Horna.

LOS GRITONES URRESTI Y GARCÍA

Por Podemos Perú tenemos a los dos gritones, Daniel Urresti y Cecilia García, ambos quizás hagan un concurso quien grita más y el que gane será el candidato oficial. Eso está por verse.

En Acción Popular, los precandidatos según EL COMERCIO son los alcaldes de Jesús María y San Borja, Jorge Quintana y Alberto Tejada respectivamente, ambos con muchas críticas en las redes sociales, por eso la pregunta es ¿sino hacen nada por sus distritos, podrán hacer algo por Lima? No señores, nuestra capital necesita mucho más.

INDIRA HUILCA Y LA GLAVE

También tenemos a Indica Huilca y Marisa Glave de Juntos por el Perú, el partido de Verónika Mendoza, con tendencias de izquierda moderada, algo que no tiene mucha acogida y arraigo en la capital limeña, por el futuro de ambas precandidatas estaría ya predestinado a no obtener la victoria municipal.

¿ALEX GONZALES? PARA NO CREERLO

Los que estarían buscando crear nuevos partidos son dos alcaldes distritales, ambos realmente desubicados y muy cuestionados por sus vecinos. El primero es Alex Gonzales de San Juan de Lurigancho, el burgomaestre más rechazado de las últimas semanas por su incapacidad para resolver el problema de los aniegos y escasez de agua en su distrito.

Vecinos de este distrito, coincidieron en señalar que Gonzales no trabajar por el distrito que, durante el problema de los aniegos, iba y desaparecía sin revolver nada.

Los vecinos se quedaron 13 días sin agua, y la gestión del alcalde de SJL solo fue conseguir dos cisternas, no hubo acción inmediata y lo que es peor el problema puede volver a suscitarse en cualquier momento.

¡EL COLMO! POSTULARÍA ÁLVARO PAZ DE LA BARRA

El otro alcalde es Álvaro Paz de la Barra que no entendemos con que cara pueda postular a Lima, teniendo en su haber la acusación que le hizo su aún esposa Sofía Franco por maltrato psicológico.

En el colmo del cinismo, la semana anterior la ex conductora de TV salió nuevamente a las pantallas de Tv, para decir nada menos que su relación con el alcalde de La Molina va por buen camino, y que él ha cambiado por lo que dejó entrever que podrían volver a estar juntos en cualquier momento.

Todo esto pese a que el propio Paz de la Barra salió en la televisión a acusar a su esposa de tener problemas con el alcohol, las drogas y la ludopatía. Como se nota, que esta "reconciliación" es claramente para postular como alcalde de Lima, pues en las elecciones anteriores la Franco le dio tanta suerte, que hasta resultó ganador en La Molina.

No se puede ser un buen alcalde cuando no eres buena persona, en todo caso son los vecinos los que decidirán.

BELMONT EN PERÚ LIBRE

Por el partido oficialista, Perú Libre, tenemos a Zaira Arias y a Ricardo Belmont, aquí no hay mucho que decir pues el rechazo de Lima hacia su líder Vladimir Cerrón es más que evidente.

Así están las cosas, piense bien quien sería su candidato y que gane el mejor.

RENNÁN ESPINOZA CON AMPLIAS POSIBILIDADES

Alberto Beingolea y Rennán Espinoza serían los precandidatos por Somos Perú, y aquí el que tiene grandes posibilidades es Rennán Espinoza, dos veces alcalde de Puente Piedra con una buena gestión en ambos periodos, y también dos veces congresista de la República destacando por haber presentado proyectos que se materializaron a favor de la ciudadanía.

El ex congresista además ha realizado un trabajo loable en beneficio de los pacientes con Covid-19 ya que, a través de su fundación RENNÁN ESPINOZA, instaló una Planta de Oxígeno Móvil en diversos distritos de Lima con la cual entregó oxígeno gratis a muchos vecinos, especialmente de todo Lima Norte.

CONOZCA LA VIDA DEL GENOCIDA MÁS SANGUINARIO DE LA HISTORIA PERUANA

El Perú exige muerte a la criminal ideología senderista

Por: Julio Alejandro Rojas Bazalar
juliorojasbazalar@gmail.com

Medios de comunicación locales e internacionales anunciaron el sábado 11 de setiembre, en horas de la mañana, la muerte del mayor asesino de la historia del Perú, fundador y líder de la banda terrorista Sendero Luminoso, Manuel Rubén Abimael Guzmán Reinoso.

El principal responsable de la muerte de más de 65.000 personas, falleció a los 86 años en una celda de la cárcel ubicada en la Base Naval del Callao donde estaba recluido desde 1992.

Guzmán fue uno de los primeros internos en esta prisión construida especialmente para los cabecillas terroristas, durante el Gobierno de Alberto Fujimori (1990-2000), y que estaba bajo el control de la Marina de Guerra.

A las dos semanas de capturarlo fue exhibido públicamente en una jaula, vestido con un traje de rayas. De su vida entre rejas se sabía muy poco. Lo último, que su salud había empeorado a inicios de julio del 2021.

La autoridad penitenciaria comunicó entonces que se negaba a comer y a ser trasladado a un hospital, pero por recomendación de su abogado aceptó. Tras algunos días hospitalizado, volvió al sitio de reclusión militar.

Dos meses más tarde, luego de realizarle las diferentes diligencias respectivas a su cuerpo tras su deceso, se confirmó que el genocida falleció por una neumonía.

LA REVOLUCIÓN Y EL PENSAMIENTO ASESINO

En 1953, a la edad de 19 años, Abimael Guzmán comenzó sus estudios superiores de Derecho y Filosofía en la Universidad Nacional de San Agustín, en Arequipa. Sus compañeros de clase luego lo describirían como tímido, disciplinado, obsesivo y ascético.

Atraído por el marxismo, su pensamiento político fue influido por el libro 7 ensayos de interpretación de la realidad peruana de José Carlos Mariátegui, fundador del Partido Comunista Peruano.

En la década de 1960 el Partido Comunista Peruano (PCP) se fraccionó por disputas ideológicas y personales. Guzmán, que había tomado una posición maoísta, surgió como el líder de la facción "Partido Comunista Peruano: por el Luminoso Sendero de Mariátegui", conocida como Sendero Luminoso.

CON SU ESPOSA IPARRAGUIRRE

¡Terrorismo nunca más! Y que la muerte de Guzmán sea el final de una vida de miedo y dolor en manos de un monstruo

GRUPO SUVERSIVO SENDERO LUMINOSO

El Partido Comunista del Perú - Sendero Luminoso (PCP-SL), se creó en 1970 como una facción disidente del Partido Comunista (PCP).

Contaba con apenas unas decenas de miembros, liderados por Abimael Guzmán; un profesor de filosofía de la Universidad de Ayacucho, quien había visitado China y estaba profundamente influenciado por las ideas de Mao.

Guzmán creía que el comunismo debía desatar una "guerra popular", y criticó a los miembros del PCP quienes simplemente querían organizar a los trabajadores.

Para 1980, su grupo tenía más de 500 miembros y estaba listo para declarar la guerra al Estado peruano.

Aunque Sendero Luminoso no creció mucho en tamaño, con alrededor de 3.000 miembros en la cúspide de su poder en 1990, fue el responsable de la mayoría de las víctimas de la guerra subsiguiente. Los métodos del grupo fueron particularmente brutales, causando el terror en toda la población peruana de esta época.

LA APOLOGÍA AL TERRORISMO EN EL PERÚ ES UN DELITO

La Defensoría del Pueblo pidió a las autoridades que eviten que se realicen cultos u homenajes a Guzmán Reinoso.

"Recordamos que el combate contra el terrorismo es una obligación constitucional del Estado en su conjunto. Como sociedad debemos recordar a sus miles de víctimas y renovar el compromiso por repararlas de forma digna", añadió en un comunicado.

Por su parte, el ministro de Justicia, Aníbal Torres, consideró que lo más apropiado sería incinerar los restos de Abimael Guzmán para que no exista un lugar donde rendirle homenaje. Además, precisó un eventual reconocimiento o movilización en memoria del cabecilla senderista será considerado como delito de apología al terrorismo y las personas involucradas serán procesadas.

LA CAPTURA DEL SIGLO

Minutos después de las ocho de la noche, un cuerpo élite de la policía antisubversiva ingresó a una vivienda de dos pisos en el distrito limeño de Surquillo. En el segundo piso, capturaron a Abimael Guzmán Reinoso, alias presidente Gonzalo, el líder máximo del Partido Comunista del Perú-Sendero Luminoso.

Fueron cuatro largas horas las que tuvieron que esperar para dar el primer golpe el 12 de setiembre de 1992. Tras 30 meses de seguimiento continuo, las 24 horas de los siete días de la semana.

Con el tiempo se conocieron detalles sobre este trabajo de relojería. Estuvo a cargo del Grupo Especial de Inteligencia (GEIN), creado en el interior de la Dirección Nacional Contra el Terrorismo (Dincote), en marzo de 1990, con el fin de capturar a la cúpula del feroz SL.

El jefe en el campo de la Operación Victoria fue el mayor Benedicto Jiménez. A Guzmán lo llamaban en clave el Cachetón.

Lo atraparon disparando solo una bala al aire. Se trató de un trabajo de inteligencia impecable. "Tranquilo, muchacho, ya perdí", le dijo Guzmán al entonces alférez Julio Becerra, Ardilla, que lo encontró en un escritorio en el segundo piso de la vivienda (Ardilla y Gaviota, la policía Cecilia Garzón, fueron los primeros en ingresar al domicilio).

Un día antes de la captura, vieron las sombras en el segundo piso de un hombre "grueso y chato". El Cachetón estaba acorralado.

LOS MÁS RECORDADOS ATENTADOS DE ABIMAEL GUZMÁM

El fundador del grupo terrorista Sendero Luminoso, fue responsable de la muerte de 65.000 personas entre 1980 y 2000.

Las masacres de comunidades campesinas enteras, atentados en instalaciones públicas y asesinatos selectivos de autoridades y fuerzas militares fueron detalladamente registradas por la Comisión de la Verdad y la Reconciliación (CVR), creada para reparar a las víctimas y esclarecer responsabilidades de los años de la violencia terrorista.

-Lucanamarca, 3 de abril de 1983, la comisión de la verdad determinó que, desde las primeras horas de ese infausto día, unos 60 miembros del Partido Comunista Peruano - Sendero Luminoso, armados con hachas, machetes, cuchillos y armas de fuego iniciaron un ataque en las zonas ayacuchanas donde 69 campesinos fueron brutalmente asesinados, 18 de ellos niños.

-Por otro lado, el 16 de julio de 1984, Sendero Luminoso asaltó un bus que se dirigía de Santo Cocha a Sora y luego de matar a todos los ocupantes, usó el transporte para iniciar la llamada caravana de la muerte, pues asesinó a 127 pobladores a lo largo del camino.

-Atentado en el canal 2, el 5 de julio de 1992, esa noche un coche bomba detonó en la puerta del canal de la avenida San Felipe, en Jesús María, con 600 kilos de explosivos. Entre los escombros se hallaron los cuerpos sin vida de 2 agentes de seguridad y el productor del noticiero, Alejandro Pérez.

-Calle Tarata, 16 de julio de 1992, fue el ataque más salvaje de una organización criminal que había conseguido implantar el terror en el campo y que en las ciudades actuaba en las sombras. Los terroristas dejaron un automóvil lleno de explosivos en la cuadra 2 de Tarata, en el distrito de Miraflores.

-Uno de los tantos asesinatos selectivos más sanguinarios, fue el ataque a líder de Villa El Salvador, María Elena Moyano, ultimada a balazos delante de sus hijos, ese año el grupo terrorista ejecutó a 27 dirigentes vecinales, una columna subversiva así mismo, emboscó y dio muerte a la periodista Bárbara D'Achille, así como a múltiples autoridades, políticos y miembros de las Fuerzas Armadas.

UNO DE CADA CUATRO CONTAGIADOS EVALUADOS CORRESPONDE A ESTA TERRIBLE MUTACIÓN

360 casos de variante delta y sigue creciendo

Por: Julio Alejandro Rojas Bazalar
juliorojasbazalar@gmail.com

La batalla contra el coronavirus aún no termina. Muchas personas alrededor del mundo están preocupadas por la variante Delta de la COVID-19, altamente contagiosa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha calificado como una variante preocupante debido a su alta transmisibilidad.

Cuando se identifica la variante Delta, se propaga rápida y eficazmente entre las personas. Esta nueva sepa del coronavirus es muy contagiosa, aproximadamente el doble que las variantes anteriores.

La vacunación de la población mundial sigue avanzando, sin embargo, mientras haya un gran número de personas sin vacunarse, los que ya están inmunizados estarán siempre expuestos a la variante delta. Hasta el momento son 365 casos de contagios confirmados en el país con esta nueva sepa.

Hay que tener muy en claro que ninguna vacuna ofrece una protección al cien por ciento, los anticuerpos de las vacunas son como un muro costero diseñado para proteger a una ciudad de una marejada, dice Erin Bromage, inmunólogo comparativo y profesor de Biología en la Universidad de Massachusetts, Dartmouth.

La mayoría de las veces, el muro resiste el embate de las olas, pero un huracán puede ser lo suficientemente fuerte como para permitir que pase algo de agua. En comparación con las formas anteriores del virus, la variante delta es como un huracán viral; es mucho más infecciosa y supone un mayor desafío incluso para un sistema inmunitario vacunado.

INS AUMENTAN MEDIDAS ANTE EL AVANCE DE LA VARIANTE DELTA

La preocupación ante una tercera ola continua, sobre todo ante el incremento de casos de la variante Delta. Solo en el mes de agosto esta cepa alcanzó casi el 25% de los casos analizados en el Instituto Nacional de Salud (INS).

Uno de cada cuatro casos evaluados corresponde a la variante Delta, de lo que eran muy pocos casos en julio, ahora ya representan casi la cuarta parte.

En la última semana se identificó casos delta en Tacna, una nueva región que no había reportado anteriormente. Principalmente encontramos esta variante en lo que es Lima, Junín y el norte del país.

Por lo que a través del Decreto de Urgencia 0852021 se han dispuesto nuevas medidas para fortalecer la capacidad de diagnóstico contra la COVID-19.

Así se va a comprar un millón 700 mil pruebas moleculares y se duplicará la capacidad se secuenciación genómica, proceso con el que se vigila que variantes circulan en el Perú.

"Si aumenta la cantidad de pruebas que pasan por secuenciamiento el resultado del análisis va ser mucho más preciso, ya que vamos a saber con mayor exactitud que variante es predominante por cada región", dijo Rodrigo Parra, analista de datos.

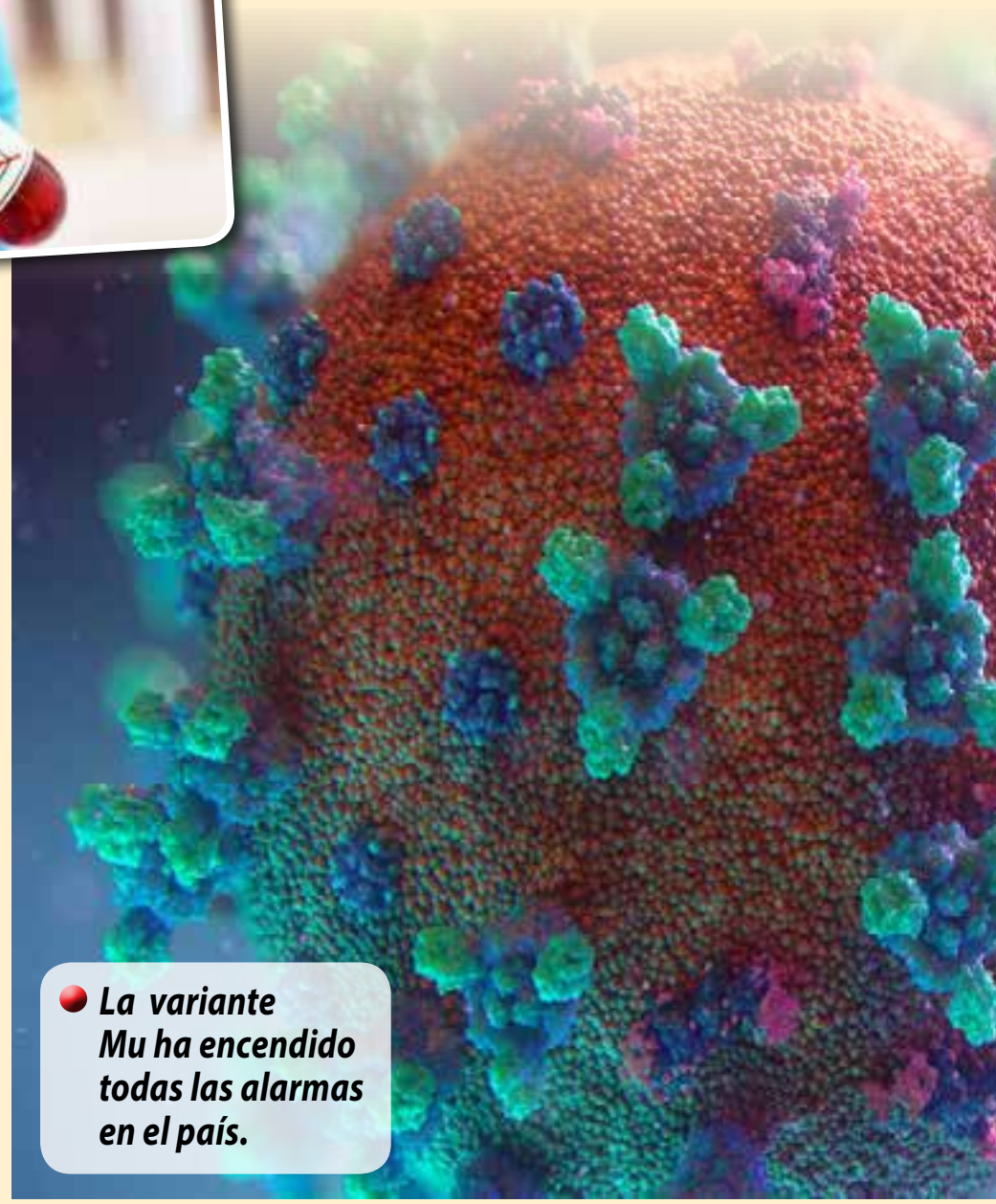
Con esta nueva adquisición se esperar hacer frente a las variantes como Delta que es una de la más agresivas en el mundo.

Además, el jefe del INS, Víctor Suarez Moreno, indicó que se ampliará la capacidad de procesamiento diario de pruebas moleculares en los 26 laboratorios regionales, por lo que se contratará personal profesional y técnico para la fase pre y post analítica.

Como parte de la vigilancia de salud pública, se verificarán las condiciones técnicas de los laboratorios públicos y privados del país que realizan estas pruebas para garantizar su calidad.

Por su parte, el Instituto Nacional de Salud entrenó al personal de las 25 regiones en la "Obtención de muestras para pruebas moleculares del SARS-CoV-2". Participaron 50 profesionales de las áreas de toma de muestra de las Direcciones Regionales de Salud y fue financiado por el Centro Nacional de Salud Pública del INS.

El objetivo es incrementar el número de muestras diarias en las regiones, fortaleciendo la toma de muestras para pruebas moleculares en los establecimientos de salud del primer nivel de atención.



La variante Mu ha encendido todas las alarmas en el país.

VARIANTE DELTA POR REGIÓN

REGION	CASOS
LIMA	142
JUNIN	47
CALLAO	32
ICA	23
PASCO	17
AREQUIPA	16
LAMBAYEQUE	16
AYACUCHO	14
CAJAMARCA	13
PIURA	13
LA LIBERTAD	12
TACNA	8
CUSCO	3
PUNO	2
SAN MARTIN	2
UCAYALI	2
APURIMAC	1
HUANCAVELICA	1
MADRE DE DIOS	1

VARIANTE DELTA EN EL PERÚ

El viceministro de Salud Pública del Ministerio de Salud (Minsa), Gustavo Rosell, se mostró muy preocupado por la crecida ola de contagios por la variante Delta en el Perú, el representante del Minsa, pide a la población cuidarse y no dejar de acudir a sus centros de vacunación.

Durante una activación por parte del ministerio, Rosell aseguró que el Minsa no deja de trabajar para avanzar lo más pronto posible en el número de vacunados en el país. A su vez, destacó su compromiso en aplacar una posible tercera ola.

"Tenemos más de 360 casos identificados de la variante Delta, sin embargo, sabemos que pueden ser más y se van identificando durante las semanas que realizamos el muestreo a nivel nacional. Por ello, es importante acelerar la vacunación", detalló Rosell.

Recordemos que, hasta el 28 de agosto, el ministro Hernando Cevallos, había confirmado el numero de 199 casos en 18 regiones del país.

¿QUÉ SE SABE DE LA VARIANTE MU?

Mientras en el Perú y en el resto del mundo se avanza con el proceso de inmunización contra la COVID-19, una nueva variante ha encendido las alarmas sobre una posible nueva ola de contagios, la variante B.1.621.

Bautizada como Mu por la OMS, señaló que esta nueva mutación del COVID se detectó por primera vez en Colombia a principios de año, y aunque desde entonces esta variante es la causante de brotes esporádicos en alrededor de 39 países de Europa y América del Sur, su prevalencia global todavía es mínima, alrededor del 1.0%.

No obstante, no deja de llamar la atención sobre los índices de contagio en Colombia y en Ecuador, en donde la prevalencia es del 39% y 13% respectivamente, y aumenta de forma constante.

Sin embargo, la preocupación de la llamada variante Mu surge porque podría resistirse ante la eficacia de las vacunas y así lo dejó saber la OMS en su último informe semanal sobre la COVID-19, por lo que no ha dudado de ubicarla dentro de su lista de variantes de interés.

Según la OMS, esta variante al igual que la variante Iota, Gamma o Lambda, es de interés porque presentan cambios en el genoma, que afecta características del virus como su transmisibilidad, la gravedad de la enfermedad y su capacidad de escapar a la acción del sistema inmunitario, es decir las vacunas.

En el Perú, el ministro de Salud, Hernando Cevallos, informó que ya se registra un deceso y 99 casos de la variante Mu en Perú.

JLO y Ben Affleck

En la romántica

gritaron su amor

La historia de esta pareja que al principio e

Han pasado 17 años desde que Jennifer López y Ben Affleck anularon su compromiso (como ellos, muchas otras parejas de Hollywood han roto justo antes de pasar por el altar), pero hoy su relación está más viva que nunca.

La que fuera una de las parejas más mediáticas y queridas de Hollywood a principios de los 2000 está de vuelta. No lo vamos a negar, esta historia nos está despertando la nostalgia por aquellos días en los que presumían de su amor sobre la alfombra roja y protagonizaban películas juntos, sin olvidarnos de su famosísimo videoclip, 'Jenny From the Block'. Por cierto, hace poco recrearon una de las escenas del vídeo y el momento es oro puro.

JLo y Ben se conocieron en 2002, durante el rodaje de 'Gigli' (una película que, por cierto, ha recibido bastantes malas críticas).

La actriz, casada en ese momento con segundo marido, el bailarín Cris Judd, se separaba meses después para vivir una intensa historia de amor con el actor que duró apenas dos años. A pesar de la brevedad de su relación, dio tiempo a que Jennifer López y Ben Affleck se convirtieran en la pareja más mediática y perseguida.

Tras hacer pública su relación, Ben Affleck no tardó en pedirle matrimonio. Lo hizo con un espectacular anillo de diamantes valorado en dos millones y medio de dólares. Sin embargo, la constante atención mediática que recibían acabó haciendo mella en su relación y finalmente pospusieron su boda cuatro días antes de celebrarla. Un año después, en 2004, anunciaron su ruptura definitiva.

¿POR QUÉ TERM
LA PRIMERA VEZ

Pero la pregunta terminaron su r querían tanto por estar con otras pa mento? Te lo cont Así como ahora, López y Ben Aff juntos en el 2003 en una de las par guidas del mome dios y los papara nunca los dejaban En alguna ocasión el motivo principa cidieron dar fin a 'Bennifer' fue deb mediática que viv ron que no se tra De hecho, tiempo nuaron sus vidas.

YA NO OCULTAN NADA, SOLO QUIEREN AMARSE DELANTE DEL MUNDO

tica Venecia

eran distantes, pero tras 17 años ahora nadie los separa.

SE CASÓ CON MARC ANTHONY

A finales de ese mismo año, Jennifer López se casaría con Marc Anthony y tendrían dos mellizos, Emme y Max. Tras la ruptura, Jennifer comenzó una relación con Alez Rodríguez, un noviazgo que duraría cuatro años. Por su parte, Ben comenzó una relación con Jennifer Garner, con la que tuvo tres hijos: Violet, Seraphina y Samuel. Tras romper con la actriz, se le relacionó con la modelo Shauna Sexton y posteriormente con Ana de Armas.

Resulta que, durante todo este tiempo, JLo y Ben seguían en contacto (vía email, ojo ahí). De esto nos enteramos en marzo de este mismo año, coincidiendo con la ruptura de la cantante con Alex Rodríguez. En mayo comenzaban a sonar los rumores de su relación, tras pillarlos en una escapada juntos a Montana. Desde entonces, la pareja no ha dejado de mostrar lo bien que les está sentando esta reconciliación.

Desde que empezaran a salir de nuevo, les hemos visto presumir de su amor a los cuatro vientos. Se dan besos en público sin importar los 'paparazzis', se prestan la ropa, van juntos al gimnasio... Bueno, incluso pillamos a JLo llevando un collar con el nombre de él. Obviamente, su relación era un secreto a gritos, así que a la cantante no le quedó más remedio que confirmarlo vía Instagram hace unos días.

INARON
Z?

a es, ¿por qué
elación?, ¿si se
r qué decidieron
rejas en ese mo-
tamos.
cuando Jennifer
fleck estuvieron
, se convirtieron
rejas más perse-
ento por los me-
azzis, por lo que
n en paz.
n, revelaron que
al por el que de-
la historia de los
bido a la presión
vieron y asegura-
tó por algo más.
o después conti-

SE SIGUE RECUPERANDO DEL ALCOHOLISMO

Este año el actor estadounidense se dejó ver por los paparazzi ingresando en un centro de rehabilitación para intentar superar su adicción al alcohol, según informa la revista People en su portal web. El actor está bastante recuperado y gozando su amor junto a JLO, pero continúa con su tratamiento.

Affleck volvió a reconocer que su alcoholismo, entre otras adicciones, fue uno de los detonantes del final de su matrimonio con la actriz Jennifer Garner, con quien se casó en 2005 y se divorció en 2018.

En entrevista pasada con The New York Times, Ben Affleck habló sobre cómo buscó en la bebida una forma de sentirse mejor consigo mismo, pero que encontró todo lo contrario: "Intentas sentirte a gusto bebiendo, pero terminas empeorando tu vida. Entonces sigues con ello para que esa incomodidad desaparezca, pero el dolor empieza. Se convierte en un círculo vicioso del que no puedes salir", reconoció el también director.

GRITARON SU AMOR EN ÚLTIMO FESTIVAL EN VENECIA

¿Por qué han sido noticia Ben Affleck y Jennifer Lopez en el Festival de Venecia?

Una de las noticias más importantes del Festival de Venecia ha sido la victoria de Penélope Cruz en la categoría de 'mejor actriz'; la intérprete española se corona como una de las grandes de todo el mundo, pero lo cierto es que este dato tiene un sabor agridulce cuando comprobamos que, al menos de cara a la sociedad, lo que más ha transcendido ha sido la confirmación de la relación entre Ben Affleck y Jennifer LÓpez, una pareja que tras dos décadas ha decidido darse una segunda oportunidad.

Desde hace varios meses los medios daban por hecho que ambos estaban juntos; incluso existen fotografías de viajes en común y de besos fugaces.

El problema es que ni Ben Affleck ni Jennifer López confirmaban ni desmentían que esto fuese cierto, jugando al despiste y pasando de los medios.

Aprovechando que fueron invitados al Festival de Venecia, y dado que tenían que posar en la Alfombra Roja, los dos se cogieron de la mano y se besaron de forma apasionada frente a las decenas de cámaras que se agolpaban para captar la fotografía más buscada de la noche. De esta manera sellaron su amor ¿Cuánto durarán?

Por: Dania Falero
daalfami@gmail.com

TE DAMOS CONSEJOS PARA ESTE RETORNO A LAS AULAS

Cómo preparar a tus hijos para el regreso a clases

Todo lo que debes saber sobre el regreso voluntario al colegio en Perú.

El pasado 15 de setiembre se dio inicio al plan piloto de retorno a clases semipresenciales con la participación de 16 colegios, según el Ministerio de Educación. Cabe mencionar que esto se trató de un proceso gradual, seguro y totalmente voluntario para lo fue necesario estar preparado.

Y es que, desde la llegada de la pandemia del COVID-19, millones de estudiantes no han asistido a los colegios durante más de un año y medio. Es entendible si como mamás y papás tengamos ansiedad o miedo esta vuelta a clases, sin embargo, como padres también podemos hacer ciertas cosas para apoyarlos y prepararlos para este regreso.

AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNOS CONSEJOS

• Practicar el uso de mascarillas: No es fácil usar un cubreboca durante horas, por ello es recomendable practicar su uso con nuestros hijos en la casa para que se vayan acostumbrando.

• Acostumbrarse a mantener la distancia: Si los niños solo han estado durante el confinamiento con miembros de nuestra familia, es posible que no estén acostumbrados a la idea de mantenerse a una distancia de entre uno y dos metros. Así que es muy importante que hablarles sobre esto y es posible que también quieran practicarlo.

• Planificación del lavado de manos: Tengamos el hábito de hacerlo con regularidad en casa para que sea aún más fácil de recordar en el colegio.

• Cambio de horarios: Después de más de un año de levantarse de la cama y comenzar las clases desde una computadora, puede ser un cambio difícil levantarse más temprano, vestirse y trasladarse al colegio. También podría requerir acostarse una hora más temprano. Asimismo, sería útil adaptarse a esos horarios con unos días de anticipación.

• Tengamos conversaciones sobre cómo será volver a estar en clase: Aunque los niños que toman clases en línea han tenido que seguir las reglas de una clase virtual, quizás hayan olvidado las reglas de una clase presencial. Por ello, hay que recordarles cómo deberán comportarse ahora.

INICIO DE CLASES SEMIPRESENCIALES

El Ministerio de Educación (Minedu) indicó que los estudiantes solo irán dos veces por semana a las escuelas. El resto de los días seguirán con las clases virtuales en sus hogares.

Cabe mencionar que serán los padres de familia quienes deciden si sus hijos participan del plan piloto o si continúan estudiando en casa.

Por otro lado, según la web oficial del Minedu, un total de 5.109 escuelas de 21 regiones dictan clases de manera semipresencial. La mayoría se encuentra en zonas rurales con difícil acceso a internet.

Pero, ¿cuándo comenzarán las clases presenciales 'completas'? Según el titular de la Dirección General de Gestión Descentralizada del Ministerio de Educación, José Carlos Vera, estas comenzarían en marzo del 2022, respetando todos los protocolos de bioseguridad para evitar contagios por coronavirus en las aulas.

"Esperamos culminar el 2021 con un avance significativo de semipresencialidad, y en el 2022 desde marzo empezarían una modalidad de presencialidad completa, obviamente intercambiando o utilizando los recursos como Aprendo en casa de manera complementaria a la educación presencial", dijo Vera en una entrevista con Canal N.

Asimismo, recordó que varias regiones del país han ido avanzado con una enseñanza semipresencial desde el 2020, año en el que, entre octubre y diciembre, 803 instituciones educativas iniciaron el trabajo bajo esta modalidad, especificó el titular de la Dirección General de Gestión Descentralizada del Minedu.

CONOCE LA LISTA DE LOS COLEGIOS QUE INICIARON SUS CLASES:

El Minedu informó que el plan piloto contará con 15 centros educativos privados y uno público. Así, un total de 16 colegios de Lima Metropolitana volverán a abrir sus puertas, luego de más de un año y medio en pandemia.

Conoce aquí qué colegios reabrirán sus puertas:

• Colegio Peruano Británico
• Colegio San Silvestre
• Asociación Colegio Pestalozzi
• Colegio Franco Peruano
• Hiram Bingham
• Colegio Villa María Miraflores
• Colegio Markham
• Augusto Weberbauer
• Cuna Jardín Caritas Graciosas
• San Ignacio de Recalde School
• I.E.I. Semilla Azul
• Colegio Inmaculado Corazón
• Alexander von Humboldt
• I.E.I. 42 Elizabeth Espejo de Marroquín (colegio público)
• Cambridge College Lima
• Jardín de la Amistad.

UNIVERSIDADES

El titular del Ministerio de Educación, Juan Cadillo, anunció que el regreso a las clases presenciales o semipresenciales en la educación superior es decisión de las universidades, ya que son entidades autónomas.

Depresión:

PRESTA ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS DE ESTE TRASTORNO EMOCIONAL ANTES QUE SEA DEMASIADO TARDE

el mal que golpea a la gran mayoría

Este trastorno de tristeza permanente, debe ser tratado por un especialista a tiempo.

Por: Dania Falero
daalfami@gmail.com

La depresión es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. El también llamado "trastorno depresivo mayor" o "depresión clínica" puede llegar a provocarnos el deseo de estar alejados de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Además, puede causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.

Es importante mencionar que todos hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestras vidas. Esto es algo normal. Pero si esta tristeza o actitud depresiva continúa por más de dos semanas, se debe buscar ayuda. Por ello, sentir tristeza es totalmente normal, estar deprimido clínicamente no lo es.

Este trastorno depresivo mayor no es simplemente una angustia, es también una tristeza o melancolía permanente. Nos lleva a sentir inútiles, sin esperanza; a veces, es posible que nos demos por vencidos.

SÍNTOMAS

Si bien la depresión puede producirse solamente una vez en la vida; por lo general, las personas tienen varios episodios de depresión. Durante estos episodios, los síntomas se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en:

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia.
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado.
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor.
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso.
- Ansiedad, agitación o inquietud.
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales.
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches.
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas.
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio.
- Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza.

Para muchas personas con depresión, los síntomas suelen ser lo suficientemente graves para causar problemas evidentes en las actividades cotidianas, como el trabajo, la escuela, las actividades sociales o las relaciones con otras personas. Algunas personas pueden sentirse infelices o tristes en general sin saber realmente porqué.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los signos y síntomas frecuentes de depresión en los niños y adolescentes son similares a aquellos en los adultos, pero puede haber algunas diferencias.

En cuanto a los niños más pequeños, los síntomas de depresión pueden consistir en tristeza, irritabilidad, apego, preocupación, dolores, negarse a ir a la escuela o bajo peso.

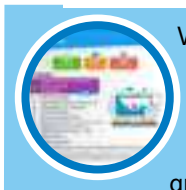
Por otro lado, en los adolescentes los síntomas pueden comprender tristeza, irritabilidad, sentirse negativo e inútil, ira, bajo rendimiento o poca asistencia a la escuela, sentirse incomprendido y extremadamente sensible, consumir drogas o alcohol, comer o dormir demasiado, autolesionarse, perder el interés por las actividades habituales y evitar la interacción social.

CENTROS DE SALUD MENTAL

El director de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), Yuri Cutipé, indicó a la Agencia Andina que Nuestro país tiene la menor tasa de suicidios anuales en América Latina, el cual es 2.8 casos por 100 mil habitantes, debajo de la media de la región, el cual se sitúa en los 8 por 100 mil habitantes. Pese a ello, los casos son elevados en jóvenes y adolescentes, por eso recomendó estar atentos ante cualquier señal de alerta que pueda presentarse en un familiar o amigo.

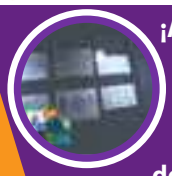
Cabe mencionar que el Ministerio de salud (Minsa) cuenta con 205 centros de salud mental comunitaria en el Perú, en donde un equipo de profesionales especializados brinda atención a cualquier tipo de problemas mentales. El acceso es gratuito, e incluye medicación si el caso lo requiere. Si deseas más información o pedir ayuda, puedes llamar a al 113 opción 5.

A TU - SERVICIO



Vecino puentepedrino no pierdas esta oportunidad y recibe cursos gratuitos y con certificación. Inscríbete aquí: https://pqs.pe/webs/conecta-empleo-2021/; registra tu correo electrónico y selecciona Muni Puente Piedra.

El municipio de Ancón informa que se prorroga por todo el mes de septiembre la amnistía tributaria 2021. Ponte al día en el impuesto predial y recibe descuentos de hasta el 100% en multas tributarias y moras. Comunícate al 5522046 anexo 1201.



¡Apúntate a las nuevas actividades recreativas y culturales que trae el municipio de Lima en Agenda Lima! Puedes participar de la exposición "Nación, Imaginar el Perú desde el Mucen" del Museo Central. Súmate todos los viernes, a las 7 p.m.

¡URGENTE!

Denuncias al whatsapp 950623694

"Señor alcalde arregle las pistas de Santa Clara, no invierta en un lugar que ya va a ser distrito y que no pagan ni siquiera impuestos, se lleva de los demás que si pagan por favor", dice Maricruz Casanova.

¡Indignante!

VECINOS DENUNCIAN QUE INCLUSO ABUNDA EXCREMENTO DE CABALLO

Parque César Vallejo luce seco y lleno de basura

Por: Ruby Pimentel
rpimentel19@gmail.com

FELIPE CASTILLO, ALCALDE DE LOS OLIVOS

- ***"Está en abandono total y alcalde Felipe Castillo no hace nada", dijeron.***

Nota 04

En nuestro recorrido para conocer las dolencias que tiene cada distrito, en esta oportunidad llegamos al Parque César Vallejo, que se encuentra ubicado en la urbanización de Naranjal, 2da etapa, que pertenece al distrito de Los Olivos y nuestra sorpresa fue encontrar un parque seco, lleno de basura y con caballos de paso, como si fuese un establo. Estos animalitos son alquilados para realizar paseos a quienes visitan este lugar.

"Esto se ha convertido en un basural, en tierra de nadie. Hay un negocio informal internamente, el parque que era verde, lo pisotean, está lleno de tierra. Hay una despreocupación de nuestras autoridades. Como ustedes ven, antes venía un caballo, después dos, ahora hay cuatro caballos y el parque lo dejan sucio, lleno de excremento no solo de perros sino también de caballos", denuncia Jorge Chávez, también vecino de este lugar.

Este parque también cuenta con una piscina, la que podría ser utilizada para incentivar el deporte bajo estrictos protocolos por el COVID-19; sin embargo, está abandonada, llena de polvo y deteriorada completamente.

Los vecinos aseguran que hace dos años y recientemente hace seis meses han presentado las quejas al municipio de este distrito, pero lamentablemente no tienen respuesta alguna. Ellos exigen al alcalde Felipe Castillo limpieza, orden y un buen mantenimiento para este parque que alcanza alrededor de los 1,000 m2.

"Hacemos un llamado a la municipalidad de Los Olivos, al alcalde que el Parque César Vallejo es el más grande del distrito y está en absoluto abandono. No hay serenazgo, el camión de la basura pasa muy eventualmente. Sr. alcalde, queridos regidores, ustedes que nos pidieron su voto, donde nos prometieron una serie de cosas para nuestro parque y no se ha cumplido ni una promesa. sin embargo, en épocas electorales vienen nos visitan y hablan con la gente. No queremos sentirnos engañados", reclama un vecino y miembro de la junta directiva de esta urbanización.

LA KALLE HABLA

JESÚS MARÍA

"En la avenida Miller cuadra 11, todos los días, diferentes carros lo agarran de cochera. Incluso hay algunos que estando dentro del vehículo se estacionan obstaculizando los estacionamientos de casas y edificios", reclama Genaro San.

VENTANILLA

"Que bien. Por favor en Pachacutec, sector A3 también pongan pistas y veredas, cuando llueve nos llenamos de barro, al salir o llegar de trabajar, hasta me he resbalado por intentar caminar a prisa", dice Roberta Villano.

INDEPENDENCIA

"Dos años ya y no pueden arreglar el muro que divide la avenida Túpac Amaru y la vía del Metropolitano, en el cruce con Alisos. Todos los días hay incidentes de autos empotrados en ese muro y estando a 10 metros del Terminal Naranjal. Qué abusivos son", indica Fabio Chirinos

INDEPENDENCIA

"Señores no solo Tahuantinsuyo es el distrito, la urbanización Las Violetas, a la espalda de la farmacia independencia, está cochino las pistas son un desastre, pagamos por las puras los arbitrios", dice Diego Salvatierra.

CONOCE QUÉ TAPABOCA PUEDE AYUDARTE DEPENDIENDO DE TU TIPO DE PIEL

¿La mascarilla maltrató tu piel?

Entérate cuáles son los principales factores que dañan tu cutis.

Por: Dania Falero
daalfami@gmail.com

La piel es un órgano muy particular, no solo es el más grande del cuerpo, sino que es nuestra armadura contra todos los factores externos. Y es que la piel del rostro es la más expuesta diariamente al sol, a la lluvia y a la polución, además de un sin número de productos cosméticos.

Las mascarillas caseras para la piel son un punto fundamental para el cuidado de la misma, ya que además de hidratar o prevenir el envejecimiento; funcionan como un arma para eliminar y erradicar todo tipo de imperfecciones como las manchas solares y el acné. Debes tener en cuenta que al ser de aplicación semanal y no diaria, poseen principios activos mucho más potentes que los de otros productos faciales.

Además, hay que resaltar que pueden ser hechas a partir de productos naturales que seguramente tienes en tu refrigeradora; por ejemplo el pepino, la leche, el yogurt, el aloe vera o la miel. Es importante saber tu tipo de piel y la sensibilidad de esta, al momento de escoger los ingredientes para la preparación

No obstante, debes tener en cuenta que también puedes usar las mascarillas cosmetológicas; especialmente las que son avaladas por científicos.

PARA PIEL SECA

Entre las mascarillas caseras y naturales para la piel seca destaca la que tiene la avena y la miel como principales protagonistas. Sus efectos hidratantes hacen que la piel luzca hidratada y nutrida en poco tiempo. Para ello deberás mezclar 3 cucharadas de miel con 2 cucharas de avena hasta conseguir una pasta, luego aplica la mascarilla sobre tu rostro y déjala actuar 15 minutos, finalmente retírala con abundante agua tibia. Puedes repetir este proceso 2 veces a la semana.

PARA PIEL GRASA

Absorber el exceso de grasa, regenerar la piel y eliminar impurezas son algunas de las principales funciones que tendrá que tener esta mascarilla. En este caso, debes mezclar una cucharada de arcilla blanca con agua, cuando la mezcla coja consistencia, añádele 5 gotas de aceite de árbol de té y media cucharada de avena en polvo, luego la aplicas sobre tu rostro y déjala actuar 5 minutos, por último la retiras con agua tibia.

PARA PIEL MIXTA

Para lucir una piel mixta sana y con brillo la palta es uno de los mejores aliados. Una fruta que permite no solo hidratar y lucir una piel luminosa, sino que también ayuda a desprenderse de las impurezas. Aquí deberás machacar media palta en un recipiente, luego añades 2 cucharadas de zumo de limón y lo mezclas hasta conseguir una pasta uniforme, el siguiente paso será aplicarlo en sobre tu cutis y dejarlo actuar durante 15 minutos. Finalmente retiras la mascarilla con agua tibia.

¿CUÁNDO DEBO IR AL DERMATÓLOGO?

Cabe mencionar que existen una serie de señales a las que debemos estar atentos y lo más recomendable es que acudas al dermatólogo que es el especialista en su cuidado.

Heridas que tardan en curar: Cuando una herida tarda mucho en sanar puede ser síntoma de una enfermedad mayor. Por este motivo es importante prestar atención a la evolución que presenta cada golpe.

Aftas en la boca: Las llagas o úlceras bucales son otra de las causas para visitar al dermatólogo. Estas pequeñas heridas en la boca pueden ser muy incómodas para los que las padecen pero también pueden ser síntoma de enfermedades más importantes.

Acné después de la pubertad: Si sufres la aparición de granitos en la piel después de los 25 años, es importante que visites a un dermatólogo para que descarte cualquier problema de salud serio.

Erupciones en la piel: Si bien es cierto que se trata de una patología más común en las consultas de los dermatólogos, muchas personas son reacias a acudir a un especialista cuando detectan las primeras erupciones. Por eso es importante que un profesional médico analice la piel desde las primeras apariciones para descartar que se trata de problemas de salud más serias.

OTROS CUIDADOS PARA TU PIEL

Limpieza

Para extraer las impurezas de la cara hay una mascarilla limpiadora que es fácil de hacer. Los ingredientes son una cucharada de miel, una cucharada de leche en polvo y una clara de huevo. Se mezclan bien y se dejan actuar durante 15 minutos sobre el rostro. Luego se retira con agua tibia y al final se enjuaga la cara con agua fría.

Uso De Bloqueador Solar

Todos los días debes usar un bloqueador solar, que preferiblemente esté hecho con ingredientes naturales. De esta manera no solo previenes quemaduras y manchas, sino que mantienes tu piel hidratada y sana.

Principales factores que afectan la piel

Una piel tersa y luminosa es señal de salud; sin embargo existen muchos factores internos y externos que pueden influir negativamente en su aspecto y correcto funcionamiento:

- Exposición excesiva a la radiación solar.
- Uso excesivo de sustancias químicas como maquillajes, jabones, entre otros.
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Dieta desequilibrada y poco saludable.

Consejos

Aprende cómo sacar la negatividad de tu hogar

Primer paso: Este primer paso consiste en realizar una limpieza de la suciedad física del hogar, que involucra diferentes aspectos como pisos, techos, rincones, interior de muebles y armarios, ventanas, vestimenta, paredes, escaleras, ropa de cama, entre otros.
La limpieza debe ser exhaustiva, sin llegar a la obsesividad. Lejía y algún producto desengrasante serán suficientes para la limpieza de la casa mientras que el jabón en polvo y el neutro limpiarán todo lo relacionado con la ropa.
Es importante, luego de realizar la limpieza de la casa, de botar o eliminar todos los aparatos dañados y que estén en mal estado. En cuanto a la ropa vieja y que ya no se usa, puede ser regalada a personas que lo necesiten.

Segundo paso: Colocar 4 vela blanca, sal marina, cuatro platitos, un frasco de esencia floral, un incienso y una campana en una mesa pequeña. Luego, desplazarse por la casa con la campana haciéndola sonar de forma tal que sus sonidos llenen la atmósfera de cada estancia. Se puede usar también un pequeño tambor para emitir el sonido. Si se nota alguna zona más cargada, se debe realizar el sonido más alto.

Tercer paso: Hacer circular el humo del incienso en el sentido de las agujas del reloj, repartir el humo por todas las esquinas de las habitaciones de la vivienda.

Cuarto paso: Rociar cada estancia de la casa con agua que contenga gotas de esencia floral de romero, salvia o lavanda. Mientras se realiza este proceso, se debe repetir en voz alta: "Dios está bendiciendo este hogar y sólo habrá armonía y felicidad.

Quinto paso: Encender las cuatro velas y colocar sal marina en los cuatros platitos. Colocar una vela y un platito en cada esquina de las cuatro que conforma una casa. Dejar la sal durante un día y una noche para que vaya absorbiendo la energía negativa de la casa. Una vez se haya pasado ese periodo, se deberá deshacerse de esa sal.
Para finalizar el ritual, se debe sentar en el suelo en silencio y dar gracias a Dios por las bendiciones. Es necesario dejar que las velas se consuman, pero apágalas si se tiene que salir.

TE BRINDAMOS 4 PREPARADOS NATURALES QUE TE AYUDARÁN A ELEVAR TUS DEFENSAS ALEJANDO EL CÁNCER Y LOS VIRUS

En épocas de Covid fortalece tu sistema inmune

Existen ciertos remedios caseros que tienen como objetivo la prevención del cáncer, mientras que otros se centran en estimular las actividades del sistema inmune, el cual hoy más que nunca debe estar fortalecido para alejar el virus del Covid-19. También hay ciertos tipos de alimentos que son beneficiosos cuando son tomados por pacientes sometidos a quimioterapia o radioterapia.
Deje de sufrir y recurra a la medicina natural, es un buen consejo, aunque jamás abandone su tratamiento médico.

1- LINAZA CON MIEL

La semilla de linaza contiene 27 componentes anticancerígenos, uno de esos agentes es la Lignina.
Los especialistas han dicho muchas veces que el azúcar en grandes cantidades facilita en gran medida la aparición de cáncer.
Cada vez más personas están variando su alimentación para poder prevenir no solo el cáncer sino la mayoría de las enfermedades.
Preparado:
Linaza molida y miel de abeja. Agregar un puñado de linaza a la licuadora y dos cucharaditas de miel de abeja. Licuar. Colocarlo en un frasco y tomar todas las mañanas y las noches en cucharada grande.

2- REMEDIO DE BETERRAGA Y ARÁNDANOS

Los jugos detox llegaron para quedarse. Estas bebidas, gracias a sus bondades para limpiar el organismo, cada vez más ganan más adeptos. Y es que la variedad de éstos es inmensa. Desde la mejora para los problemas de circulación, enfermedades cardiacas, infecciones urinarias, hasta la prevención del cáncer, son algunos de los "milagros" del fruto rojo con mayor cantidad de propiedades antioxidantes: el arándano, pues investigaciones han detectado que contrarrestan las sustancias nocivas que genera el cuerpo y fortalecen la defensa contra el cáncer y su expansión en el organismo.
El jugo de beterraga y arándanos es ideal para depurar el organismo y fortalecer el sistema inmunológico.

Ingredientes:
3- 2 beterragas grandes
4- 1 taza de arándanos frescos
5- Hielo al gusto
6- Agua al gusto
7- El jugo de un limón recién exprimido
Preparación: En un extractor de jugos colocar la beterraga y reservar el jugo conseguido. En la licuadora, mezclar los arándanos con el agua y el jugo de limón. Una vez conseguida una consistencia homogénea, verter el jugo de remolacha reservado. Mezclar muy bien y añadir el hielo. Servir al momento.

3- JARABE DE SÁBILA

Tratamientos con altas concentraciones de aloe vera se venden al mercado y se consideran un buen tratamiento contra cualquier tipo de cáncer, inclusive de hígado y de próstata, además de fortalecer las defensas.
Los estudios in vitro han mostrado que diferentes químicos de la sábila permiten disminuir el tamaño de los tumores cancerígenos, destruir las células de crecimiento anormal y detener su desarrollo.
La sábila contiene muchos químicos, entre ellos los que ayudan a mejorar el sistema inmune, haciéndonos más fuertes a las enfermedades.
Preparado: Extraer el aloe vera de las plantas y guardarlas en un pomo. Puede usarse de manera externa o tomar una cucharada por las mañanas.

JUGOS VERDES

4. El brócoli contiene sulforafano, un compuesto que ayudaría a combatir el cáncer. Esto ayuda a mantener en buena salud los ojos, el conteo de glóbulos rojos, el sistema inmunológico en óptimas condiciones, huesos fuertes, tejidos sanos y la renovación celular.
La espinaca es pobre en glúcidos (0.8 en 100 gramos), en proteínas y en lípidos, pero es rica en agua (92%) y en fibra. La espinaca contiene clorofila, la cual ayuda a drenar las toxinas.
Preparado: Te recomendamos tomar todas las mañanas jugo de brócoli, espinaca y limón para prevenir el cáncer o como alternativo en tratamientos contra este mal.

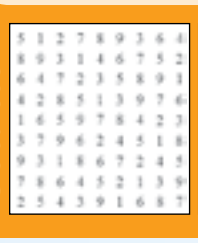
Sudoku

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

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

Rellena cada subcuadrícula con las cifras del 1 al 9, partiendo de algunos números ya dispuestos en algunos de los casilleros. Ningún número se debe repetir en una misma fila. Columna o subcuadrícula

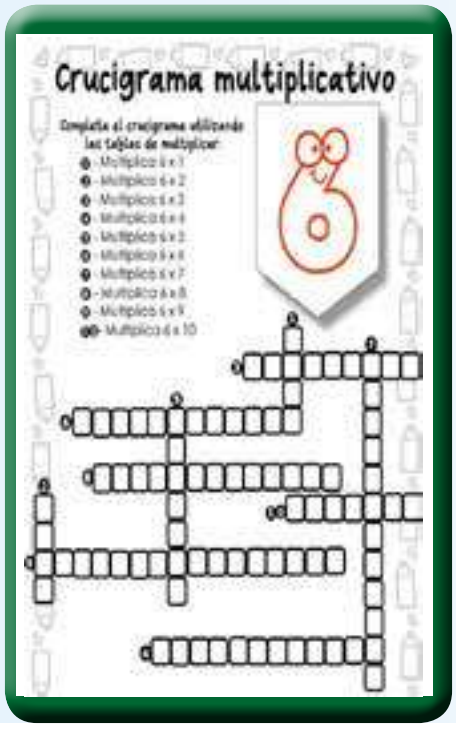
Solución



SOPA DE LETRAS

C	M	N	J	K	H	A	N	A	U	P	I	F	G	L	I	X	T	O	I
S	H	L	E	R	M	U	I	V	K	Y	B	K	N	U	O	I	A	J	I
O	A	J	A	O	M	A	S	L	A	B	P	D	Q	O	Ñ	O	M	S	A
R	P	Ñ	A	B	Ñ	H	N	P	L	A	E	B	A	O	A	K	A	P	J
D	O	B	I	I	A	P	E	Y	P	V	M	C	S	S	L	X	N	N	I
O	S	R	O	N	Ñ	C	F	E	G	A	H	O	O	H	V	I	S	N	B
D	A	M	R	V	H	A	L	P	G	Q	A	E	A	X	B	H	A	E	O
E	R	I	B	A	V	E	I	N	S	T	A	T	O	M	A	A	R	M	L
I	A	D	Z	H	T	L	A	R	B	H	L	Z	A	U	Y	L	S	A	V
I	U	U	P	A	O	N	V	O	S	E	M	R	V	B	A	I	L	T	L
E	W	A	O	R	A	Q	E	G	C	E	K	G	Q	Z	O	N	O	O	E
P	Q	A	O	X	T	L	Q	M	I	N	B	W	V	A	F	O	F	D	G
U	V	S	I	E	S	U	H	O	A	I	C	O	T	V	F	K	I	O	A
R	P	X	M	T	Q	Ñ	J	D	U	L	U	Y	R	I	S	O	W	G	R
Q	I	A	R	O	M	E	F	T	F	K	E	A	K	R	I	Z	G	M	H
Q	L	E	V	G	D	A	O	F	V	R	V	E	W	X	E	Z	Y	O	X
N	L	K	L	G	E	N	E	E	M	B	N	I	O	W	Y	A	X	P	X
T	A	A	J	V	T	P	O	O	I	B	I	C	A	V	P	P	I	V	F
A	Ñ	C	S	J	Y	U	D	F	S	A	E	T	Z	J	W	X	K	Z	R
E	G	I	I	B	A	I	E	I	X	T	O	Q	U	Ñ	O	Z	A	H	I

Amansar
Bálsamo
Cabal
Celta
Fondo
Haz
Lamentar
Legar
Magna
Nematodo
Papeleta
Pilla
Píloro
Posar
Seborrea
Seis
Sordo
Taoísmo
Tiñoso
Yermo



7 DIFERENCIAS

PICANTE DE TRIGO CON MARISCOS

PREPARACIÓN

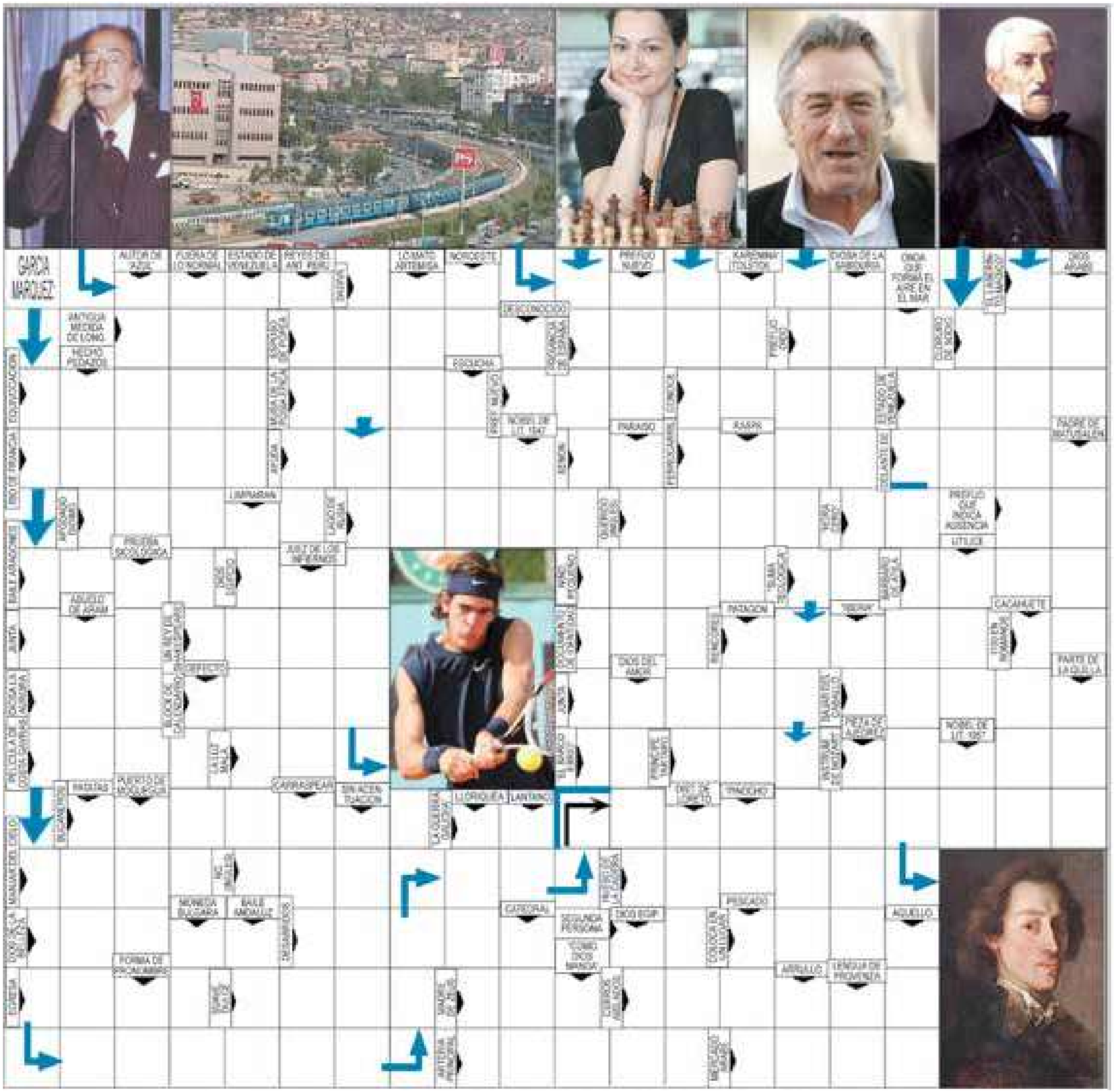
Limpie los mariscos. En una olla con aceite caliente, fría la cebolla con el ajo, el orégano, el comino, la sal, la pimienta y el ají verde molido. Cuando el aderezo esté cocido, añada el trigo y el caldo de choros, donde previamente se ha disuelto el culantro. Cocine cinco minutos, agregue los mariscos y deje que hierva. Cuide que estén a punto. Agregue el queso y la leche. Sirva y decore con huevos duros, aceitunas y ají tostado. Acompañe con arroz blanco graneado.

INGREDIENTES

1/4 tz. aceite
3/4 tz. cebollas chinas picadas
2 dientes de ajo molidos
Orégano y comino
1/4 tz. ají verde molido
300 g trigo cocido
3/4 tz. caldo de choros
1/4 tz. culantro molido
1/2 tz. camarones
1/2 tz. almejas
1/2 tz. calamares
1/2 tz. choros cocidos
1/2 tz. queso fresco
2 cda. leche evaporada
Huevos sancochados
Aceitunas y ají tostado

LIMAY.PE

CRUCI



HORÓSCOPO

Semana del 22 al 28 de setiembre del 2021

Por: Lorena Tarot

ARIES (21 DE MAR AL 20 DE ABR)
Cambios notables en tu parte económica. Te harán sentir más seguro de emprender nuevos retos. P clave cambios

TAURO (21 DE ABR AL 20 DE MAY)
Conversaciones y acuerdos te dan el empujón necesario para lograr la estabilidad económica. P clave equilibrio

GÉMINIS (21 DE MAY AL 21 DE JUNI)
No te desorientes si las cosas no están saliendo como las planteaste. Es hora de reorganizarte. P clave análisis

CÁNCER (22 DE JUN AL 22 DE JUL)
Es hora de tomar en cuenta esa propuesta que tienes entre manos. No trates de imponerte. P clave éxito

LEO (23 DE JUL AL 22 DE AGO)
Tienes todo a la mano para triunfar, pero tienes que ser más constante. . P clave constancia

VIRGO (23 DE AGO AL 21 DE SET)
Vas viendo los buenos resultados de todo el sacrificio que hiciste; un viaje te caerá de maravilla. P clave felicidad

LIBRA (22 DE SET AL 22 DE OCT)
Todo está demorando más de lo planeado, pero ten en cuenta que por algo bueno será. P clave ilusión

ESCORPIO (23 DE OCT AL 21 DE NOV)
Estás en tu mejor momento, dejaste atrás miedos dudas e inseguridades. P clave superación

SAGITARIO (22 DE NOV AL 21 DE DIC)
Te sientes conforme de haber tomado la decisión correcta. Los consejos que recibiste te ayudaron. P clave aprendizaje

CAPRICORNIO (22 DE DIC AL 21 DE ENE)
Buen momento para cerrar ciclos y aclarar malos entendidos, estos te darán estabilidad. No suerte 10. P clave cambios

ACUARIO (22 DE ENE AL 19 DE FEB)
Una persona con don de mando te propone para una mejor posición laboral, no lo decepciones. P clave iniciativa

PISCIS (20 DE FEB AL 20 DE MAR)
Aprovecha tu buen momento económico para ahorrar o invertir. Verás excelentes resultados. P clave equilibrio

Lorena Tarot: Consultas: 993715727 / Fijo: 01 220 62 94