

trome

fiesta



# FIESTA

### Ney arrocha a Renzo

●●● Ney Guerrero tildó de 'loco' a Renzo Moretti luego que el ex de Karen señaló que habían sido pareja. "Está loco y no caeré en su juego", dijo.



BAILARINA LLORANDO NIEGA QUE SEA LESBIANA

CORTESÍA: MAGALY TEVE



# Karen: es un hijo de su madre

**K**aren Dejo, en medio de un mar de llanto, dijo anoche en el programa 'Magaly Teve' que Renzo (Moretti) quiere destruirla, pero ella lo demandará porque "no voy a permitir que un hijo de su madre se aproveche de mí". Además, pidió disculpas si ofendió a alguien. "En primer lugar no he dicho nombres.

Dije mi ex cuñada y si en algún momento comenté algo que no debí decir, pido disculpas a los que ofendi", manifestó llorando.

**¿Tú eres bisexual?, preguntó el reportero de la 'Urraca', Jorge Bracamonte.** Parana, a él (Renzo) le consta que soy bien mujer, por-

que ha compartido mi cama. Si él dice que soy lesbiana, debe probarlo (diciendo a la cámara)... si él ha tenido dudas de mi sexualidad, cómo pudo seguir con la relación.

**¿En todo el tiempo que vivieron juntos te preguntó si eres lesbiana?**

No me lo preguntó y nunca hemos tenido una discusión sobre el tema. Renzo dijo eso (bisexual) sabiendo muy bien que no lo soy... yo sé que él ha pensado: quiero cagar a esa mujer... (mirando a la cámara) no soy lesbiana, te has colgado de esto para hacer todo este escándalo. Lo logaste, pero vamos a ver cuánto te dura. Voy a iniciar una acción legal, porque Renzo tiene esa manía de atacar a la gente. La gente que le hace algo, la destruye. Él me envió una carta recontra vulgar, ofensiva e insultante y sobre todo me dice: "ya vasa ver lo que soy capaz, esto no termina acá"... Tengo derecho a decir con quién quiero continuar y con quién no mi relación. Tengo derecho a decidir si quiero quedarme en Perú o no y no va venir un hijo de su madre a aprovecharse y hablarlo que le da la gana de mí. A su vez dio detalles del porqué terminó su relación amorosa.

"Cuando yo empecé mi relación con él, le dije que amaba a otra persona y él aceptó. Él tenía un departamento, con el tiempo me di cuenta que no era suyo. Estaba pasando por un momento económico terrible, no tenía trabajo, vivía de 'cachuelos'. Sin embargo, lo recibí en mi cama, le abrí las puertas de mi casa y familia. Me arriesgué porque creí en él, pensando que me quería, me amaba. Él se quería casar conmigo... Dios y la vida se encargaron de poner las cosas en su lugar", dijo.

DICE 'EL PÚBLICO LA QUIERE POR EL TALENTO QUE TIENE'

## Giovanna defiende a morocha

●●● Giovanna Valcárcel defendió a Karen Dejo de los ataques de Renzo Moretti y aseguró que si la morocha hizo algún comentario inapropiado no fue de 'mala fe' y

"ella sabe perfectamente lo que es". "Karen está tranquila, sabe lo que va hacer... ella sabe lo que es, su mamá y sus amigos saben lo que es y el público quiere a Ka-

ren Dejo por el talento que tiene", señaló. **¿Qué piensas de la actitud de Renzo?** Conozco a Renzo, a Catalina (hermana de Renzo), me quedé helada con to-

do lo que dijo porque a ninguna de las tres personas le gusta el escándalo. **Se arriepiente de haber dicho que 'la**

**hermana de su ex era gay'.** Hablé con ella como amiga y lo que he sentido es que no hizo nada de mala fe.

**¿Crees que Karen es bisexual?**

La gente comenta, pero no hay una foto con un piquito, un chape, no hay pruebas. (M. Casas)



# FIESTA

### 'Foquita' sin paltas

●●● De otro lado, trascendió que Farfán estuvo tranquilo cuando se enteró que Melissa hizo pública su separación. Además, se sabe que este domingo si no decide adelantar su viaje, llegaría a Lima para entrenar con la selección peruana.



▶ ASEGURA QUE INVENTÓ QUE LE FUE INFIEL PARA QUEDAR COMO VÍCTIMA Y 'TODO LO VE DINERO'



# Evelyn:

## Melissa se aburrió de Jefferson

**E**velyn Vela, conductora del programa 'La capital de la salsa', aseguró que Melissa Klug trata de manchar la imagen del futbolista Jefferson Farfán al 'pintarlo' como 'tramposo' con el fin de quedar como 'la víctima' y obtener así 'beneficios monetarios'.  
"La pelea de Jefferson con Melissa es de hace tiempo, porque ella se aburrió de él y por eso inventó que le fue infiel en la fiesta privada que hizo en su casa. Lo digo con base, porque soy amiga de Jefferson y yo estuve en la fiesta que hizo", reveló Evelyn que animará el homenaje al timbalero Aníbal López en el 'Kímbara' de La Victoria.

### ¿Había futbolistas y modelos conocidos, como se dijo, en esa fiesta?

No diré los nombres de los futbolistas, pero modelos, no.

### ¿Crees que él sería capaz de hacer una orgía en su casa?

Es imposible. Jefferson hizo la fiesta porque estaba deprimido, ya que Melissa no lo dejaba ver a su hijo. No estuvo trampeando como lo dio a entender ella y que sus amigos le taparon todo. Jefferson estuvo tranquilo, bailó, pero con ninguna chica en especial.

### ¿Nadie le preguntó por Melissa...?

Todo el mundo sabía que estaban peleados. Melissa inventó el supuesto engaño para que la gente crea que por eso lo ha dejado. Muchos la co-



nocen y no le han creído. Jefferson quiere conciliar con ella para que lo deje ver a su hijo, pero no acepta nada y como todo lo ve dinero, lo está dejando en manos de su abogada. Es mosca. (J. Lino)

Estuvo en fiesta de Farfán, pero 'él no trampeó y estaba deprimido porque no lo dejaba ver a su hijo'

▶ ABOGADO FRANCISCO GARCÍA DICE QUE 'CRITERIO' DE MAGISTRADO SERÁ EL QUE DETERMINE INDEMNIZACIÓN

## Juez decidirá pensión de chalaca

●●● La cantidad de dinero que Melissa Klug recibiría en calidad de representante legal de Adriano Farfán (hijo de su relación con Jefferson Farfán) por pensión de alimentos se basará en el 'criterio' del juez. Así lo explicó el

abogado Francisco García, quien señaló que "el petitorio de Melissa debe estar acompañado de medidas probatorias como la cuota mensual del colegio de su hijo, gastos de alimentación, vestimenta, recreación, me-

dicina y según el criterio del juez se establecerá la pensión mensual", dijo el letrado.  
**Entonces, ¿no recibirá los 75 mil dólares que se presume se le concederá por la manutención de su hijo e indemnización pa-**



### ra ella?

No, porque según la norma legal no es necesario investigar los ingresos del demandado.

**La cantidad que Melissa percibiría sería menor.** Depende del criterio del juez, porque en la práctica esas cifras (75 mil dólares) no se dan. Ade-

mas, Melissa debe presentar una demanda como conviviente abandonada en el juzgado de familia para que le reconozcan los años de convivencia, así ella tendría derecho sobre la sociedad de bienes gananciales (propiedades adquiridas). (M. Casas)

CONDUCTOR DA CON PALO A EX DE KAREN Y LO CALIFICA DE 'TARADO'

Rodrigo 'Peluchín' Gonzales arremetió, en su programa 'Amor, amor, amor', contra Renzo Moretti por afirmar que Karen Dejo es bisexual y que mantuvo una relación clandestina con el productor Ney Guerrero. "Ella solo dijo tuvo una ex cuñada que era lesbiana. No dijo la hermana de mi ex Renzo Moretti. Él solito se dio por aludido. Dice que, cuando sale algo malo los canales apoyan a Karen, en tu cerebro de mosco será una noticia mala, ya que es una realidad sexual que solo le corresponde a ella. Si aceptaste tener una relación con Karen, sabiendo la realidad sexual que tiene, entonces el tarado eres tú. El poco hombre, que hoy sale a decir algo que no supiste desde un principio eres tú, porque estás ardidido. Esto es problema tuyo, pero lo que estás haciendo para mí y separando lo de gay, porque van a salir a decir: claro, 'Peluchín' qué habla si tiene fama de maricón... perfecto, digan lo que quieran, sin embargo para mí lo que está haciendo Renzo Moretti es una mariconada", senten-

## Peluchín: Lo que hizo Moretti es una mariconada

ció 'Peluchín'. El conductor también criticó el comentario de Mónica Cabrejos, quien afirmó que vio a la bailarina durmiendo con otra mujer. "Bueno, pues, qué puedo decir de alguien que su palabral vale menos de dos centavos", dijo.

Asimismo, agregó "salen fotos de ella (Karen) con sus amigas porque vivió con una y qué hay de malo yo también viví con muchos chicos y eso no me hace su no-

vio. Es una cobardía que (Moretti) diga que estuvo con Ney (Guerrero), si sabía eso, por qué aceptó estar con ella".

Por su parte, Sofía agregó "nadie le debe interesar su vida sexual, si le gustan los chicos o las chicas es su problema. Cuando vi que Karen anunciaba que se separaba y después volvía, sabía que con ese chico no iría ni para atrás ni adelante. Si es cierto o no (que es bisexual) a quién le importa la vida íntima. Hay un límite y él debe guardar respeto a una mujer".



'Si sabías su realidad sexual, por qué estuviste con ella', le pregunta

## Tula se burla de Sofía

● Por mostrar su calzoncito

●●● Tula Rodríguez criticó el hecho que Sofía Franco haya dejado ver su calzoncito durante la celebración del primer aniversario de 'Amor, amor, amor', la noche del viernes en un salsódromo. "Qué vergüenza... qué asco lo que pasó. Me da pena, ahora que raje, pues. Cuando me pasó a mí (lo del calzoncito) fue



por la chamba, pero a ella le ocurrió cuando estaba de juerga", dijo sarcásticamente Tula. Además, la invitó a su spa para que se haga un tratamiento de depilación. "Mi spa tiene todo para las imperfecciones... incluso cuenta con un área de depilación espectacular", añadió. ●

## Edwin: los ex siempre hablan mal

● Pasó por experiencia que vive Karen

●●● Habla por experiencia. Edwin Sierra afirmó que, cuando una relación termina mal, los 'ex' tratan de destruir a quien fue su pareja. "Yo creo que el ex de Karen habla por dolor, llora por la herida... a mí me ha pasado lo mismo. Hay una ex que siempre trata de ensuciarme, pero yo ya vol-



teé esa página", dijo el cómico que aún no tiene propuestas para volver a la pantalla chica. "No hay nada concreto. Además, me va espectacular en mi circo, con funciones llenas y el domingo terminamos la temporada", finalizó. (M. Casas) ●



¡Siéntete seguro de pagar tus impuestos en Interbank!

Paga tus impuestos en cualquier Tienda de Interbank a nivel nacional y nosotros le informamos inmediatamente a la SUNAT.

Acércate a nuestra red de Tiendas con tus impuestos:

- » Arrendamiento
  - » RUS
  - » Boletas de Pago
  - » Impuesto a la Renta - Ganancias de Capital
  - » EsSalud y ONP de Trabajadoras del Hogar - Nuevo
- Además, procesamos tus operaciones de PDT's y Formularios.

No esperes más para pagar ¡ES GRATIS!

DICE QUE TENDRÁ QUE DEMOSTRAR SU PROFESIONALISMO CUANDO ESTÉN CARA A CARA

## Lucía: Bartola solo animará programa



La aclara. Lucía de la Cruz, enterada que Bartola la quiere como invitada en su programa 'Una y mil voces', dijo que ella es una simple animadora, que es la producción la que se encarga de los invitados y ahora, quiera o no, tendrá que presentarla "porque para eso le pagan".

**¿Te molesta que se diga que es el programa de Bartola?**

Es que no es de ella, a ella le pagan por animar. Aquí existe una producción y si la producción le exige que presente a Lucía, tiene que

aceptarlo, quiera o no, porque para eso le pagan. **El público está esperando el encuentro entre Bartola y Lucía de la Cruz.**

Dios me escuchó y le doy gracias que yo soy la elegida para animar (el programa), porque me lo propusieron, pero sabían perfectamente bien que soy gitana, viajó y sería un incumplimiento, ya que duermo hasta tarde, y les hice entender que no podía hacerlo.

**Ahoras si se verán las caras, ¿no?**

Dios nos ha puesto en el camino. Quiera o no, ella va a tener que presentarme y ahora que yo ver el profesionalismo de Esther Dávila, Bartola. **El la reconoció que era su nuda**



**las mejores artistas y una de las mejores voces del Perú.**

No se equivocó. Creo que el público y el mundo entero que me conoce y me escucha dicen que soy la mejor voz que tiene el Perú. A mis 57 años, que acabo de cumplir, sigo manteniendo mi voz, por eso le doy gracias a Dios.

**Hablando de otra cosa, ¿cuándo te casas con Luis?**

El 10 de setiembre, que es cumpleaños de Luis, nosotros estaremos dándole aros, el día que me inviten al programa, la producción de Canal 7, tenía la seguridad que pediré que Bartola sea la madrina de mi matrimonio... ¿por qué no? (M. Casas) ●

● 'Chibolera' le pedirá sea la madrina de su boda con Luisito

## Ezio: ahora canto mejor



● 'Y voten por Ádammo en Orgullosamente Latino'

●●● El vocalista de Ádammo, Ezio Oliva, expresó que no le incomoda que Panamericana emita los realities en los que aparece haciendo sus pinitos en el canto y pidió que voten por la agrupación para los premios 'Orgullosamente Latino'.

"No me afecta. Al contrario, me favorece que muestren que canto mejor ahora", precisó Ezio. También instó a sus fans para que voten, a través de la página web de 'Orgullosamente Latino', por Ádammo en la categoría 'Grupodelaño'. (J. Delgado) ●

## Tula y Carmona se separan'



● Asegura brujita Alejandra Varese

●●● La brujita Alejandra Varese aseguró que la relación sentimental de Tula y Javier Carmona llegará a su fin por una 'infidelidad'. "Ellos van a terminar por una infidelidad y me atrevería a decir que hasta

ya están, cada uno, saliendo con otra persona", dijo la vidente.

También señaló que Gisela y Roberto Martínez solo serán amigos y un empresario extranjero y adinerado conquistaría el corazón de la rubia. (J. Delgado) ●

## Sosaya chanca a Dayron



● Jura 'es sinvergüenza' por promocionar a 'falsos' Villacorta

●●● Toño Sosaya, integrante de la orquesta 'Los hermanos Villacorta', dijo sentir indignación al ver que Dayron Martín promociona a 'Hermanos Villacorta' como los originales.

"Es un sinvergüenza. Solo se hace publicidad por ponerle cachos a su mujer, no por su talento", dijo.

**Dayron es igual que Lucho Cuéllar, ¿engañó a su esposa?**

No hay comparación, Lucho es un señor cantante, Dayron solo hace escándalos y debe acordarse de pagar sus deudas. (J. Lino) ●



## Viviana vacila a Gise



● Afirma 'si le gustan los jeans, puede usarlos'

●●● La modelo Viviana Rivas Plata invitó a Gisela Valcárcel a que use su nueva línea de jeans 'levanta pompis'. "La gente escoge lo que le

gusta. Si le gustan los modelos, puede comprarlos, son para todo el mundo. Mima má también usa los jeans y es feliz, aunque mi papá mira un poco celoso. Es una nueva colección que lancé, novana encontrar repeticiones y en todas las tallas para jóvenes y señoras. Se van a ver espectaculares, todas", contó Viviana a las cámaras del bloque de espectáculos de 'A primera hora'. ●



SE MOLESTÓ PORQUE ELEGANTÍSIMA LA NINGUNEO

## Silvia asada con Delly

**L**apone en su sitio. Silvia Cornejo le respondió a Delly Madrid, quien hace poco ninguneó a la conductora de 'Qué vivan las mujeres' al decir que no la conocía. "Quién es Silvia Cornejo, primero que me supere antes de decir algo de mí", dijo la 'elegantísima'.

**¿Sabes que Delly te ninguneó?**

A Delly la conozco porque la he visto en algunas pasarelas. De ella me acuerdo cuando estuvo en el set de Magaly Medinallorando, porque le habían quitado el enamorado. A raíz de eso, la pude conocer.

**Ella dijo que primero la superes y después hables de ella.**

Qué mal que diga eso, creo que aquí nadie es más que nadie. Todos somos iguales, pero hay algunos que tenemos la oportunidad de tener una carre-



ra. Yo tengo dos terminadas: diseño de interiores y marketing y publicidad aquí en Lima. Tuve como objetivo lograr una coronación que fue 'Miss Perú Mundo' y también tengo una corona internacional. Además, soy una mujer casada que va a formar una familia, entonces, de qué superación habla. A mis cortos 23 años, mira lo que he logrado. **¿Con esto quedó aclarado?**



**doese punto?**

Sí, no quiero seguir hablando de ella porque sería darle pantalla.

**Por cierto, ¿cuándo te casas por religioso?**

Con mi esposo (Juan Carlos Iglesias) nos adoramos y vamos a casarnos el 16 de octubre por religioso en la capilla de la Catedral, en el Sagrario, y el próximo año encargaremos hijos porque quiero ser una madre joven para disfrutarlos al máximo.

De otro lado, Silvia será una de las figuras que estará presente en la Teletón, que será el 13 y 14 de agosto, a favor de los niños del hogar clínica 'San Juan de Dios'. (M. Casas) ●

## Maicelo fiel a la patrona

● Jura que solo tiene amigas a las que abraza

●●● Jonathan Maicelo juró por 'la Sarita' que no sacó los pies del plato y que su 'patrona' (esposa) puede estar tranquila, porque la chica con la que aparece abrazado en la fotografía que publicó la revista 'Magaly TeVe' es solo su amiga.

"Yono sacó los pies, la chica con la que se me ve en la foto es mi amiga y esa foto fue tomada en una discoteca de Asia", detalló. **Lajovenes guapa...**

Tengo amigas guapas, pero estoy tranquilo con mi esposa.

**¿Tu señora no te va a tocar la campana?**

No 'causa', para nada. Si me ven abrazado, es porque no voy a desairar a alguien que me saluda.

**¿Estuviste de cumpleaños?**

Sí, el martes cumplí 27 años y la pasé chévere. (C. Chévez) ●



CORTESÍA 'MAGALY TEVE'

## Rosa Elvira defiende a Natalia

Dice 'siempre fue guerrera'

●●● Rosa Elvira Cartagena, recién llegada de Miami, sacó cara por Natalia Málaga, quien fue su compañera en la preselección peruana de vóley, y aseguró que la actual entrenadora siempre tuvo un carácter guerrero y un 'verbo florido'.

"Con Natalia entrenamos juntas en la preselección, siempre fue la más guerrera", dijo Rosa Elvira.

**¿Y siempre tuviste verbo florido?**

Siempre para adelante con 'ajos' y 'cebollas' y actitud (risas).

**Sin embargo, algunos dicen que puede desmotivarse a las jugadoras.**

El vóley es de garra, de fuerza y equipo, y la que se sienta ofendida porque la gritan, mejor que se quede en su casa. (M. Casas) ●



● Dice que solo se acuerda de rubia porque lloró en programa

de Magaly cuando novio la dejó

## Tula mete chiquita a Sofía

● Afirma 'ella mostró calzoncito por estar tomando'

●●● Tula Rodríguez le aclaró algunas cosas a Sofía Franco, al afirmar que si ella mostró el calzoncito fue por trabajo, mientras que la conductora de 'Amor, amor' estaba tomando.



"Cuando vi la foto me pareció fuertísima, qué asco. Si a mí me pasó, fue porque me emocioné bailando huaino. Estaba trabajando, pero a ella le pasó por estar tomando", dijo en 'Hola a todos'.

"Si la señorita se ofendió, le pido disculpas, pero yo me he sentido muchas veces ofendida por los comentarios que me han hecho (en su programa)", añadió. ●

## Andrea tiene lo suyo

● Modelo participa en el 'Hawaiian tropic'

●●● La modelo Andrea Luna, aspirante a la corona del 'Hawaiian tropic' declaró que tiene lo 'suyo' (por su cuerpo) y que estaría encantada de participar en los realities de baile.



"Voy a darme íntegra en el concurso y también sé que tengo lo mío (cuerpo), espero ser la ganadora del concurso", dijo la modelo, quien es pareja del futbolista crema Adrián Zela.

**¿Te gustaría participar en algún reality de baile?**

Claro, aún no me han llamado y si lo hacen, estoy dispuesta. Eso sí, sin descuidar mis estudios. (J. Delgado) ●



*familia y escolar*

Ubicada en la provincia de Lucanas, departamento de Ayacucho, Pampa Galeras es el principal centro para la recuperación y conservación de la vicuña en el Perú.

**Reserva Nacional**

También conocida como Reserva Bárbara D'achile, fue creada en 1967, consta de 6,500 hectáreas (ha), pero su zona de influencia abarca más de 60,000 ha, y comprende a un considerable grupo de comunidades campesinas. La reserva, propiamente dicha, comprende tierras de propiedad de la comunidad campesina de Lucanas.

Su objetivo principal es proteger a la vicuña y promover el desarrollo comunal mediante el manejo sostenible de este recurso.

El clima, típico de la puna, tiene una estación lluviosa entre diciembre y marzo, y otra seca de estío (conocida erróneamente como 'verano') entre mayo y octubre. Por su altitud (3.800 msnm), las noches en Pampa Galeras son extremadamente frías, y a menudo se presentan temperaturas inferiores a los 0°C.

**Flora y fauna**

El ave más llama-

Es considerado el principal centro para la recuperación y conservación de la vicuña en nuestro país



**Reserva Nacional**

# PAMPA GALERAS

tiva, por su gran envergadura, es el cóndor andino. También es posible observar otras especies como la pissacay y la kiula. En los ambientes acuáticos destacan el pato jerga y el pato suro.

Además, en esta reserva viven especies en vías de extinción como la taruca, el cóndor y el suri o avestruz andino, que no vuela y forma manadas con las vicuñas.

La vegetación característica de la reserva es el pajonal y el ichu, conformado por varias especies de Poáceas (plantas leñosas). Estas plantas crecen en grandes grupos dispersos.

En los valles pedregosos es posible encontrar bosques de queñual y quishuar.

**Festival de la vicuña**

Esta celebración busca revalorar la cultura andina, resal-



ICHU

tando el valor de la vicuña como animal nativo y productor de fibra fina, destacando la ancestral forma de relación entre sociedad de pastores andinos con la naturaleza. El 'Chaccu' es la principal actividad del festival. Se clasifica y esquila a las vicuñas para obtener su fibra, liberándolas luego sin poner en peligro su existencia.



La Página Escolar premia tu esfuerzo y te regala PlayStation 3. Insíbete y marca las respuestas en [www.trome.pe](http://www.trome.pe)

**1.- Pampa Galeras es el principal centro para:**

- ▶ la recuperación y conservación de la vicuña en el Perú.
- ▶ la recuperación del ichu.
- ▶ la recuperación del cóndor.



**2.- ¿Cómo nada el alle-alle?**

- ▶ suele nadar sacando y sumergiendo la cabeza.
- ▶ suele nadar con la cabeza elevada y la cola erguida.
- ▶ No nada.

**3.- Hermann Hesse obtuvo el Premio de Literatura en:**

- ▶ 1964.
- ▶ 1956.
- ▶ 1946.



## Toma nota...

- ▶ La vicuña (*Vicugna vicugna*) es uno de los cuatro camélidos que tenemos en nuestro país. Poseemos el 61.46% de la población mundial de vicuñas.
- ▶ Perú es el primer productor mundial de fibra de vicuña y comercializa miles de kilos al año, favoreciendo con ello a numerosas comunidades altoandinas que dependen de este recurso.

## Hermann HESSE



▶ Escritor, poeta, novelista y pintor suizo de origen alemán. Nació en Calw, Baden-Württemberg, el 2 de julio de 1877. De joven trabajó en una librería y se dedicó al periodismo. Recibió el Premio Nobel de Literatura en 1946, como reconocimiento a su trayectoria literaria. Entre sus obras destacan: 'Demian', 'El lobo estepario', 'Bajo las ruedas', entre otras. Murió en Tesino, Suiza, el 9 de agosto de 1962.

## MUNDO ANIMAL

### Alle-alle



**QUIÉNES:** ave que habita las costas rocosas del Atlántico norte.

**QUÉ COME:** pequeños peces y crustáceos.

**CARACTERÍSTICAS GENERALES:** mide de 19 a 21 cm de longitud. Los adultos son blancos en la cabeza, garganta, dorso y alas. Su parte anterior puede volverse blanquecina en invierno.

**CURIOSIDADES:** suelen nadar con la cabeza elevada y la cola erguida. Por costumbre vuelan bajo, rozando el agua del mar. Se posan con ambas patas, bruscamente, de golpe. Bucean muy bien. Su voz es estridente, pero solo en las áreas de cría.

## ¿Cómo se escribe?

### Empatía/apatía

▶ Mucha atención a la hora de escribir palabras con cierto parecido como es el caso de apatía y empatía.

**Apatía es:** 'Dejadez, falta de interés, vigor o energía'.

**Empatía es:** 'Sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra'.

**Ejemplos:**

- ▶ Su apatía en el trabajo hará que lo despidan.
- ▶ La empatía se da cuando eres capaz de ponerte en la situación de los demás.



● Es un organismo creado por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) en 1946 para ayudar a los niños desamparados del mundo

AYUDA A LA NIÑEZ DE TODO EL PLANETA

# ¿Qué es el UNICEF?



En 1953, se convirtió en un organismo permanente dentro del sistema de las Naciones Unidas, encargado de ayudar a los niños y proteger sus derechos. Por más de medio siglo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ha proporcionado alimento, ropa y atención médica a los niños de todo el mundo, y ha tratado de satisfacer sus necesidades.

nacionales en cada uno de los países miembros (en el Perú desde 1948),

este fondo trabaja a favor de los derechos humanos de los niños y ado-

lescentes en materia de desarrollo integral, participación en los patro-



nes de vida y educación. En 1959, las necesidades de los menores recibieron mayor atención cuando las Naciones Unidas adoptaron la Declaración de los Derechos del Niño como guía de acción. Al persistir la necesidad de resolver los problemas de la infancia y en armonía con los objetivos del UNICEF, las Naciones Unidas declararon en 1979 el Año Internacional del Niño. Desde el año 2000, el UNICEF se comprometió a velar por la educación de las niñas de países en desarrollo. Y, en el 2001, UNICEF lanzó el Movimiento Mundial a favor de la Infancia. En la actualidad también trabaja para evitar la prostitución en zonas de extrema pobreza y el tráfico de menores. Sus mayores logros son: reducir la mortalidad infantil y la pobreza entre los niños del mundo, aunque queda mucho por hacer.



Por tal motivo, recibió el Premio Nobel de la Paz en 1965 y, asimismo, el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia en el 2006. Con su sede principal en Nueva York, ocho oficinas regionales y comités

### Toma nota

- UNICEF primero fue una sigla de United Nations International Children's Emergency Fundo (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia). En 1953 se convirtió en organismo permanente dentro del sistema de las Naciones Unidas. Su nombre fue reducido a Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (United Nations Children's Fund), aunque se mantuvo la sigla UNICEF por la que se conoce hasta ahora.

### Gánate con trome una computadora

●●● Lee bien las notas que salen en esta página, responde correctamente las preguntas y llévate una de las computadoras que regala tu diario Trome y la Página Escolar. Inscríbete y marca las respuestas en [www.trome.pe](http://www.trome.pe)

**El UNICEF recibió el Premio Nobel de la Paz en:**

- 1959.
- 1965.
- 1946.

**Flora Tristán fue:**

- escritora y activista francesa.
- pintora.
- maestra.

**El ñandú se caracteriza porque:**

- vuela.
- solo corre.
- anida en cuevas.

### EL PERSONAJE

#### Flora Tristán

●●● Escritora y activista francesa, descendiente de una familia de la aristocracia peruana. Es también recordada por ser la abuela del pintor Paul Gauguin. Fue una de las fundadoras del feminismo moderno. Nació en París, el 7 de abril (1803) y murió en Burdeos, el 14 de noviembre (1844). Escribió 'Peregrinaciones de una paria'.

### ¿CÓMO SE ESCRIBE?

#### Alza / suba

- Con 'alza' nos referimos a la acción y efecto de alzar, subir o elevarse, y en términos económicos al aumento de valor de algo, como la moneda, los fondos públicos y sobre todo los precios.
- Como sinónimo de subida de precios puede emplearse el término 'suba' (muy usado en Argentina), pero por su poco conocimiento en Perú, es mejor utilizar 'alza'.
- **Ejemplo:**
- El alza de precios es constante.
- (correcto)

### MUNDO ANIMAL

#### Ñandú (Rhea americana)

●●● Es un ave no voladora que pertenece a la familia de los reidos o Rheidae. También se le suele llamar 'avestruz americana' y se encuentra exclusivamente en Sudamérica. Perteneció al orden de los Struthioniformes, es decir, al mismo orden del avestruz. Se trata de un ave corredora, incapaz de volar y se adapta principalmente a las llanuras. 'Ñandú' deriva de un vocablo guaraní que significa 'araña'.



► CULTURA AL NORTE DE LIMA

# Museo de Ancón



Las momias de la cultura Ancón eran rodeadas de ceramias, textiles, armas, utensilios de pesca y alimentos

- Las primeras excavaciones científicas en el cementerio de Ancón fueron realizadas entre 1874 y 1875 por Wilhelm Reiss y Alphons Stubel
- La Necrópolis de Miramar sigue siendo una de las principales áreas a trabajar en la zona

Ancón no solo es arena, sol y mar, sino también cultura e historia al norte de la ciudad de Lima. Y uno de los lugares donde se puede sentir y observar nuestro legado histórico es el Museo de Sitio de Ancón, que conserva más de 2,500 piezas, entre cerámicas, textiles y fardos funerarios, halladas en sitios arqueológicos de la zona durante más de un siglo de excavaciones. "En febrero de 1993 se culminó e inauguró la Sala Principal para exhibición permanente que ofrece una visión global del pasado remoto de Ancón", reveló Lucía Watson Jiménez, directora del Centro de Investigaciones Arqueológicas del Museo de Ancón. Su historia comprende desde las tempranas ocupaciones líticas hasta las complejas manifestaciones del Horizonte Tardío. Las etapas de ocupación fueron: Pasado Pre-hispánico, Colonial, Emancipación y Republicano. El Museo de Sitio de Ancón - que cuenta con un completo inventario y un catálogo digital de los bienes que posee - ofrece infografías que ilustran al visitante sobre la forma de vida de los antiguos pobladores de la zona. (Bety Pashanasi)

## Toma Nota

●●● A fin de incentivar las visitas al museo y dar facilidades a los estudiantes en sus prácticas se firmará hoy un convenio entre la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) y el Museo de Sitio de Ancón.

## Gánate con trome una Computadora

●●● Lee bien la información de esta página, responde correctamente las preguntas y llévate una computadora semanal que regala tu diario Trome y la Página Escolar. Inscríbete y marca las respuestas en [www.trome.pe](http://www.trome.pe)

La Sala Principal de exhibición del Museo de Ancón se inauguró en:

- 1990
- 2003
- 1993



## ¿Qué come el porrón bastardo?

- vegetales
- plantas
- pequeños invertebrados y larvas.

Aurelio Baldor fue:

- matemático
- escultor
- periodista

## EL PERSONAJE

### Aurelio Baldor

●●● Matemático y abogado cubano. Nació en La Habana el 22 de octubre de 1906. Fue autor del célebre libro de 'Álgebra' de Baldor, publicado por primera vez en 1941. En su portada, el tradicional libro tenía una imagen supuestamente del matemático persa Al Juarismi, razón por la cual muchos pensaban que el autor era árabe. Murió en Miami, Estados Unidos, el 2 de abril de 1978.



## ¿CÓMO SE ESCRIBE?

### LOCUCIÓN/ALOCUCIÓN

- Locución es un grupo de palabras que forman sentido o la combinación fija de varios vocablos que funciona como determinada clase de palabras.
- La alocución, en cambio, es hablar en público o brindar un discurso o razonamiento dirigido por un superior a sus inferiores o secuaces.
- Ejemplos: La locución ¡Santo cielo! equivale a una interjección.
- El director dirigió una alocución a su personal.



## MUNDO ANIMAL

### Porrón bastardo

●●● Es un ave que se distribuye por buena parte del Hemisferio Norte, sobre todo en las regiones árticas. Come pequeños invertebrados y las larvas de los insectos acuáticos. Mide de 42 a 51 centímetros y tiene la cabeza grande y redondeada. Su pico es gris claro con una pequeña marca negra en la punta. En invierno se le puede ver en alta mar alimentándose.



HERMOSA VILLA BRASILEÑA CON UNA RICA HISTORIA

# Ciudad de OURO PRETO

La ciudad histórica de Ouro Preto está situada en el estado de Minas Gerais, Brasil, y fue fundada por la unión de varios caseríos en 1711. Fue el primer lugar brasileño considerado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1980. Anteriormente ya había sido declarada Patrimonio del Estado en 1933 y Monu-

**Fundada en 1711, fue el primer lugar brasileño considerado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1980**

mento Nacional en 1938. Destacan su arquitectura y esculturas. Los principales monumentos de

Ouro Preto son las iglesias Matriz de Nuestra Señora de la Concepción (Nossa Senhora da Conceição) y San Francisco de Asís (São Francisco de Assis), así como el Museo da Inconfidência (antigua cámara municipal y cárcel) y el Teatro Municipal. La historia de esta ciudad brasileña estuvo marcada, durante la época colonial, por las altas

reservas de oro presentes en su suelo, extraído en su totalidad por los colonos portugueses, quienes utilizaban mano de obra esclava. En el año de su fundación se convirtió en villa y sede de consejo, con la designación de Vila Rica (Vila Rica). En el año de 1720 fue escogida como la nue-



Museo de Inconfidência



va capital de la recién establecida Capitanía de Minas Gerais.

En 1823, con la llegada de la familia real portuguesa a Brasil, la Villa fue elevada al rango de ciudad con la designación de Ouro Preto. En 1839 se creó la Escuela de Farmacia y en 1876 la Escuela de Minas. Fue la capital de la provincia, y más tarde, del Estado de Minas Gerais hasta 1897.



Ouro Preto significa 'Oro negro' en portugués

## Toma Nota

●●● No se puede hablar de Ouro Preto sin mencionar al mejor escultor de la historia de Bra Erithacus Rubecula-sil, Antonio Francisco Lisboa, llamado Aleijadinho (el 'Lisladito', en portugués), quien vivió entre 1730 y 1814. Sufrió una enfermedad degenerativa de sus extremidades y esculpía con cinco dedos atados a sus manos deformadas y adoloridas.

## Gánate con trome una Computadora

●●● La Página Escolar premia tu esfuerzo en el colegio y te regala una computadora semanal. Inscríbete y marca las respuestas en [www.trome.pe](http://www.trome.pe)

La ciudad histórica de Ouro Preto está ubicada en el estado de:

- ▶ Vila Rica.
- ▶ Minas Gerais.
- ▶ Sao Bartolomeu.



¿De qué se alimenta el kagu?

- ▶ plantas.
- ▶ aves.
- ▶ arañas y lagartijas.

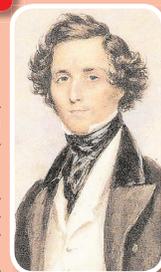
¿Quién compuso la 'Marcha nupcial'?

- ▶ Johann Sebastian Bach.
- ▶ Felix Mendelssohn.
- ▶ Mozart.

## EL PERSONAJE

### Felix Mendelssohn

●●● Compositor, director de orquesta y pianista de música clásica alemana. Nació en Hamburgo, el 3 de febrero de 1809. Perteneció al período romántico y fue considerado un prodigio de la música. Compuso la obra 'El sueño de una noche de verano' (Op. 61), que incluye la famosa 'Marcha nupcial'. Murió en 1847.



## ¿CÓMO SE ESCRIBE?

### HAYA / HAIGA

●●● Muchas veces, por la prisa, pronunciamos mal las palabras que escribimos bien. Pero de tanto pronunciar mal, podemos llegar a escribir de manera incorrecta. Por ejemplo, en el caso de 'haya', del verbo haber, y 'haiga'. Este último vocablo no existe y nunca debe usarse.

- Ejemplos:
- Quizá no haya nada que escribir mañana. (correcto)
  - Quizá no haiga nada que escribir mañana. (incorrecto)



## MUNDO ANIMAL

### El kagu

●●● Es un ave zancuda que solo habita en los bosques montañosos densos de Nueva Caledonia, en Oceanía. Se alimenta de arañas, lagartijas, cucarachas y otros insectos. Su plumaje es muy luminoso: gris ceniza y blanco coloreado. Tiene una cresta usada solo como advertencia.



## Niños activos se ENFERMAN MENOS

Que tengan más tiempo de deporte, paseos familiares y otras actividades ■ Evite que vean mucha televisión y el exceso de 'comida chatarra'

**S**i quiere que su niño crezca con menor riesgo de enfermedades no transmisibles - como la diabetes, cáncer, y trastornos cardíacos - en cualquier momento de su vida, incentive su actividad física a través del juego, los paseos familiares y otras prácticas saludables.

Rogger Torres, especialista de la Dirección General de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud, aconseja a los padres estimular en sus niños, progresivamente, la práctica de actividad física para que lo adopte como un hábito y sea



### Sepa que...

- **SON** factores que contribuyen al sobrepeso: el sedentarismo, antecedentes familiares, ingesta de comida 'chatarra'.
- **INCLUSO** los bebés pueden tener un peso mayor al adecuado a su edad, por ausencia de lactancia materna y por la introducción de alimentos complementarios antes de los seis meses de edad.
- **LOS** padres deben aprender a combinar los alimentos, aprovechando los de la región, para nutrir bien a sus hijos. Además, deben llevar a sus niños al centro de salud más cercano para llevar un control de su desarrollo.

parte de un estilo de vida saludable al largo de los años.

"En vez de que el niño o la niña se quede en casa viendo televisión o utilizando los videojuegos, durante las horas, debe jugar o practicar algún deporte. Eso propiciará una buena interrelación entre

los miembros de la familia y la comunidad, y permitirá que crezca sano, pues estará previniendo el desarrollo de males crónicos como la obe-



sidad, hipertensión arterial, enfermedades neoplásicas y osteomusculares, entre otras", sostuvo Torres.

El especialista resaltó que la práctica de los videojuegos propicia el sedentarismo, y si a ello se suma la inadecuada alimentación (con alta concentración de grasas saturadas, carbohidratos, gaseosas y azúcares), se propicia los condicionantes para el desarrollo de diversas enfermedades.

### EL RINCON DEL PEDIATRA

Max Zaidman  
Pediatra  
\* CMP 05071



### Problemas en los testículos del niño

■ La criptorquidia es la ausencia de uno o los dos testículos en la bolsa escrotal, estando detenido su descenso en el abdomen o en alguna parte del trayecto inguinal, donde pueden ser palpados.

Es mucho más frecuente en niños prematuros, corrigiéndose por sí solo luego de algunos meses de vida.

A veces, los testículos están retráctiles, (en ascensor o en yo-yo) y ante el frío, emociones, llanto, se retraen hacia el conducto inguinal y lue-



go vuelven a su posición normal en el escroto. El diagnóstico se hace a través del examen clínico y con la ecografía para descartar ausencia del testículo (anorquia) o la posibilidad de otras anomalías.

Ante la criptorquidia, hay que esperar el descenso espontáneo en los primeros 4 años de vida. Si no ocurre, se debe considerar un tratamiento hormonal inyectable para acelerar el descenso o facilitar la posterior operación quirúrgica.

La operación consiste en descender el testículo y fijarlo en la bolsa escrotal (orquidopexia). La operación precoz (alrededor de los 2 años) reduce la propensión al cáncer, la falta de formación de espermatozoides y la infertilidad.

\* Clínica Ricardo Palma  
www.crp.pe

## Consejos al cuidar pequeños

Aunque parezca mentira, cuidar a los pequeños de la casa no es tarea fácil. Por eso, antes de que se aventure a buscar empleo como niñera, es importante que:

- Sea consciente que asumirán una gran responsabilidad, no solo en la alimentación y cuidado del niño, sino en su diversión y corrección.
- Pregunte a los padres



sobre la salud del menor a cuidar, y tenga a mano el número de ellos, y del pediatra, en caso de emergencia.

- Conozca bien dónde está el botiquín y dónde se guardan las cosas que puede necesitar para atender algo de primeros auxilios, como una herida.
- Esté muy pendiente del niño, ya que el mínimo descuido puede acabar en terribles accidentes.

## Elimine manchas amarillas de su ropa

Ya no reniegue por no poder eliminar esas odiosas manchas amarillas en la ropa. Aquí le damos algunos 'tips' para que sus prendas vuelvan a quedar como nuevas:

- Lave la parte manchada con bastante jabón blanco, agréguele un poco de jugo de limón y colóquela al sol.



Luego de unas dos horas, enjuague la prenda, y listo.

- También puede remover

la prenda en una solución de vinagre blanco y jabón neutro, por un día entero. Deje secar al sol (no en lugar cerrado).

- Frote la ropa con agua oxigenada rebajada en agua (funciona sobre todo en manchas amarillas de la zona de axilas).

### LA RECETA DE HOY

#### MAZAMORRA DE HABAS

##### INGREDIENTES:

- 250 Grs. de harina de habas
- 1 y 1/2 tarros grandes de leche evaporada
- 200 Grs. de azúcar
- Agua.

##### PREPARACIÓN

Hierve 4 tazas de agua, y en otra cace-

rola disuelva la harina de habas añadiendo el agua hervida. Deje que rompa el hervor y agregue azúcar al gusto. Mueva constantemente, y al final, cuando lo apague, agregue la leche.

Por: Doña Marmita



## Para conservar las frutas

Las frutas son deliciosas, pero también delicadas. Por eso, para conservarlas en buen estado:

- No junte las de corta duración (papaya, plátano, melocotón, pera, etc.) con las que duran más (melón, manzana, etc.), ya que se malograrán fácilmente.
- No las guarde en bolsas de plástico, necesitan oxígeno.
- Si es muy grande y la parte, refrigere lo que queda.



## Horno limpio

Las parrillas del horno se pueden limpiar con facilidad. Solo necesita un poco de pasta de dientes blanca de cualquier marca y un trapo o un estropajo verde. Moje un poco el trapo o el estropajo, ponga la crema dental y luego frote la parrilla o la bandeja del horno.



## CONSEJOS Fuera el mal olor

Si quiere olvidarse de los problemas del mal olor en el desagüe, deje en él durante toda una noche un buen puñado de sal gruesa. A la mañana siguiente, vierta sobre la sal abundante agua caliente para disolverla. Verá lo efectivo que resulta para quitar los olores incómodos.



## Toallas suaves

Si quiere que sus toallas o ropas queden más suaves, este consejo le será de mucha utilidad. Llene un vaso con vinagre. Luego, al lavar las prendas, ponga la lavadora en funcionamiento normal, pero añada el vasito de vinagre. De esta manera, todo quedará tan suave como si fuesen algodones.



# Cuide a sus hijos de Internet

SEPA CON QUIÉNES CHATEA

Miles de menores en el país se conectan diariamente a Internet, algunos durante varias horas, ya sea desde su casa o una cabina. Sin embargo, en la mayoría de casos, no hay un adulto supervisando qué hacen en la red.

Los especialistas advierten que todo lo que publican o escriben los niños y adolescentes en el mensajero instantáneo, las salas de chat y las redes sociales (Facebook, Twitter), parece ser de acceso solo personal. Pero si no se tiene cuidado, podría ser visible para cualquier extraño interesado en averiguar más sobre el menor para poder acercarse a él o ella con intenciones nada santas.

Dialogar y supervisarlos no es suficiente. Los mismos peligros que rondan en el mundo real los acechan en el mundo virtual.



- La red ofrece muchos beneficios, pero también peligros
- Procure estar al tanto de las actividades de sus chicos

Ante esta situación, los expertos aconsejan:

- ▶ Ubique la PC fuera del cuarto de los chicos para facilitar su supervisión.
- ▶ Limite el tiempo que sus

**SABÍA QUE:** Las redes sociales y otras herramientas de Internet facilitan a muchos escolares, especialmente de zonas alejadas de Lima, coordinar reuniones de diversión en horas de clase, en las cuales no solo consumen licor, sino también drogas ilícitas. Ese es el resultado de una investigación de Cedro.

niños pasan frente a la pantalla. Establezca horarios definidos.

▶ Tanto el buscador Google (www.google.com.pe)

como Microsoft (www.search.live.com) pueden configurarse para que no ofrezcan resultados con contenidos pa-

ra adultos.

- ▶ Converse con sus hijos sobre sus gustos personales y manténgase informado de lo que ocurre en Internet, así podrá estar más al tanto de sus actividades.

- ▶ Existen navegadores para niños que son bastante seguros y generan contenidos solo para menores, entre ellos: kidzui, kidoz y kidrocket.

## CON UN TOQUE DE BARNIZ

# Renueve sus muebles

Si sus muebles de madera lucen viejos y deslucidos, nada mejor que renovarlos con una capa de barniz. El de tipo brillante se usa para pro-

teger maderas del exterior, pues permite que el agua resbale con facilidad y no se adhiera a la superficie. El de tipo satinado da un toque de delicade-



za a las maderas, tanto de interiores como exteriores. El barniz con acabado mate es más susceptible a las manchas, pero la suciedad se puede quitar con un trapo húmedo y además su aspecto es más natural.

## La receta de hoy

Por: Doña Marmita

### INGREDIENTES:

- ▶ 1 kilo de pescado
- ▶ 3 cucharadas de ajo molido
- ▶ harina
- ▶ perejil picado
- ▶ sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

Limpie bien y corte el pescado en trozos. Sazónelo con sal y pimienta. Luego pase el pescado por harina y fríalo en una sartén con aceite bien caliente. Una vez que se ha dorado

por ambos lados, añada a la sartén el perejil bien picadito y el ajo molido. Revuelva unos instantes y saque del fuego. Sirva decorando con hojas de lechuga, rodajas de tomate y trozos de yuca.

### PESCADO AL AJO



### RECOMENDACIÓN:

Antes de poner el pescado a freír, asegúrese que el aceite esté bien caliente para que no se pegue en la sartén.

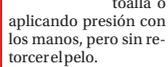
## TIPS Belleza

### Cabello sano

Si quiere un pelo sano, primero debe saber elegir un champú adecuado de acuerdo al tipo de su cabello.

Aplice el champú con un masaje suave con la yema de los dedos. Nunca frote demasiado su cabellera.

En el enjuague, retire el exceso de agua con una toalla o aplicando presión con los manos, pero sin retorcer el pelo.



### Contra estrías

Para combatir esas odiosas estrías, puede hacer lo siguiente: Coja la cáscara de la betarraga, durazno y el corazón de una zanahoria. Licúelas hasta formar una crema y aplíquela sobre las estrías blancas. Repita la receta y verá que desaparecen para siempre.



### Uñas acrílicas

Si sus uñas son débiles y se le parten a cada rato, una alternativa para lucirlas siempre largas y bellas son las uñas acrílicas.

Son fáciles de colocar, ideales para reforzar las uñas naturales y útiles para las personas con uñas pequeñas que requieren tenerlas largas para ocasiones especiales, como bodas y fiestas.



## HUMO DETERIORA SERIAMENTE LA BELLEZA

# Joven y linda sin tabaco

Mucho se habla acerca de los efectos nocivos que tiene el tabaco sobre la belleza y la salud. Sin embargo, muchas mujeres siguen fumando sin tomar conciencia del daño que ocasionan a sus cuerpos.

"Cuando se fuma, hay menor oxigenación en el organismo. Además, las sustancias contaminantes son precancerígenas y la nutrición de la piel es menor. A esto se suma que el humo es irritante para la piel", alertó el doctor Carlos Sordo, dermatólogo de la clínica 'Ricardo Palma'.

Indicó que entre los efectos adversos más conocidos del tabaco están "el envejecimiento prematuro a raíz de la pérdida de colágeno de la piel,

El cigarro causa daños irreparables en la piel y órganos internos

Además, reduce la fertilidad, aumenta el riesgo de aborto y adelanta la menopausia



deterioro de las mucosas de la faringe, la laringe, los senos paranasales (sinusitis), la parte superior del esófago, los bronquios y los pulmones".

### ENVEJECIMIENTO

Fumar multiplica las arrugas marcadas, el aspecto facial demacrado, la apariencia grisácea en la piel y las manchas de color púrpura.

Pero los daños del tabaco a la belleza no terminan en la piel. También los dientes sufren, se ponen amarillos por los depósitos de alquitrán. Y, por si esto fuera poco, también se produce pérdida de laencia.

Se atrofian el sentido del gusto y el olfato. El aliento se contamina y ocasiona estomatitis, leucoplasia y hasta cáncer.

La mujer fumadora es menos fértil, aumenta su tensión pre-



menstrual, posee más riesgo de aborto o desprendimiento de placenta; y adelanta su menopausia.

No permita que el cigarro lo afecte por dentro y

por fuera. Considere que, desde el primero que fuma, comienza a producirse daños en la salud y la belleza disminuye. (Bety Pachanasi)

### SABÍAS QUE?

En el mundo hay más de mil millones de fumadores, de los cuales el 20% son mujeres. Si bien esta distinción pone a las mujeres como una minoría, las cifras cambian de país a país y, lo que es más preocupante, de generación en generación.

## VERIFIQUE SI SUS MUEBLES NO RESULTAN MUY GRANDES

### Sepa qué llevarse si se muda de casa

Si se va a su nuevo 'nidito de amor', tiene que saber elegir bien los muebles que se llevará, cuáles se quedarán en la vieja casa con el nuevo

propietario, o se destinarán a alguien que los necesite.

No olvide verificar si las dimensiones de los electrodomésticos (lavadora,

cocina, etc.) se adaptan a la casa nueva. Los dormitorios cada vez los hacen más pequeños, así que tome las medidas para saber si sus cosas entra-

rán después de colocar la cama.

Luego, al llegar a casa, comience a seleccionar la ropa, trastos y todo lo que no quiere.



## La receta de hoy

Por: Doña Marmita

- INGREDIENTES
- 2 ajíes amarillos frescos
- 1 1/2 cucharada de azúcar
- 120 gr. de maní tostado en el horno o la sartén
- 200 gr. de queso fresco
- Sal
- Pimienta al gusto

- 6 a 8 cucharadas de leche evaporada
- 1/2 taza de aceite aproximadamente.

### PREPARACIÓN

Limpie bien los ajíes removiendo las semillas. Póngalos a hervir, durante 8 minu-

tos, en agua con azúcar. Coloque en la licuadora o procesador junto con el maní, queso, leche, sal y pimienta. Encienda la licuadora o procesadora y añada, gradualmente, el aceite hasta obtener la consistencia deseada.

### Salsa de maní



### RECOMENDACIÓN:

Rinde: 1 1/2 taza aproximadamente. Puede servir con papitas sancochadas o al horno.

## TIPS

### A dormir bien

●●● ¿Sabía que dormir menos de lo necesario puede hacerle subir de peso? Esto se debe a que no descansar lo suficiente disminuye los niveles de ciertas hormonas relacionadas con la saciedad, por lo que aumenta el apetito. Por eso y por su salud general, se recomienda que duerma al menos 7 horas al día.



### Huesos fuertes

●●● El ejercicio no solo es para jóvenes que quieren 'verse bien'. También es fundamental que la mujer adulta lo realice para que su organismo aproveche mejor el calcio que recibe de la dieta. Así sus huesos serán más fuertes.



### Labios resacos

●●● Si sus labios están resacos o agrietados, póngales, delicadamente, un poquito de mantequilla de cacao. Esta grasa natural tiene la ventaja de no tener olor, sabor, ni color. En pocos días sus labios volverán a estar hidratados y suaves.



SE LLAMAN MELASMA Y TAMBIÉN SE DAN EN HOMBRES

# Manchas en el embarazo

- Se presentan por la gestación, exposición solar o uso de anticonceptivos.
- Necesitan tratamiento para su control.

El embarazo es uno de los factores más frecuentes de la aparición de manchas oscuras en el rostro. Se llaman melasma y no solo se dan en gestantes.

"Estas lesiones en la piel se presentan como manchas marrones en la frente, mentón, nariz, mejilla, labio superior y cuello. Se trata de una hipermelanosis (excesivo aumento del pigmento de los melanocitos o células que dan color a la piel).

Como ocurre más en gestantes, se le conoce como 'máscara del embarazo'. Sin embargo, cada vez más mujeres que no están gestando tienen melasma por la exposición al sol, el uso de anticonceptivos orales o terapia de reemplazo hormonal", explicó la dermatóloga Elba Naccha, de la



**SEPA QUE:** El melasma puede afectar también a hombres, pero es más frecuente en mujeres de 30 a 40 años. Al dañar la belleza, puede generar ansiedad, baja autoestima y depresión. Use protector solar, aunque el día esté nublado, para prevenir las manchas, el fotoenvejecimiento y cáncer de piel.



Perú. Pero si el melasma persiste, se debe acudir al dermatólogo. En algunos casos, además de cremas medicadas, se necesitará peelings químicos y hasta láser. (I. Medina)

## DÍAS SIN SOL PROVOCAN ANGUSTIA Y TRISTEZA

### Cuidado con la depresión estacional

●●● Los días grises pueden provocar tristeza, cansancio, angustia y desgano, pese a no haber motivos. "Es la llamada depresión estacional, se desconoce la

causa, pero tendría que ver con que en invierno, por la poca luz natural, disminuye la serotonina (hormona del bienestar)", sostiene el doctor Óscar Barrene-

chea, director médico de Quilab. Recomendó caminar al aire libre, buena alimentación y para el trabajo y estudio aprovechar más la luz natural. ●



### Beneficios de la lactancia materna

Elegir cómo y de qué manera alimentar al bebé es una decisión que merece atención, ya que la leche materna es la mejor fuente nutricional para los menores de un año. Por eso hoy, en la 'Semana de la Lactancia Materna en el Perú', dedicamos esta columna a las madres lactantes:

La leche materna contiene cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasas; además de enzimas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas. También tiene anticuerpos de la madre que ayudarían a resistir infecciones.

Está demostrado que los bebés amamantados presentan menos infecciones de oídos, alergias infantiles, bajos niveles de hierro en la sangre, enfermedades en la piel, infecciones estomacales, entre otros. En cambio, los que no tuvieron lactancia adecuada son más propensos a desarrollar diabetes, estreñimiento, hipertensión arterial, obesidad, caries dental, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva los seis primeros meses, y continuarla con otros alimentos hasta los 2 ó 3 años de edad.

\* Centro de Ginecología Preventiva ONCOGYN / T. 395-7160

## La receta de hoy

Por: Doña Marmita

### INGREDIENTES:

- ▶ 1 pollo chico
- ▶ 1/2 cdta. de pimienta
- ▶ 1/2 cdta. de comino
- ▶ 2 cdas. de ajo
- ▶ 1/2 cdta. de pimentón
- ▶ 1/2 cda. de vinagre
- ▶ 1 cebolla chica rayada
- ▶ Pizca de azúcar y sal

### PREPARACIÓN:

Troce el pollo y haga un aderezo con ajo, pimienta, sal, azúcar, comino, vinagre y pimentón. Con este aderezo macere el pollo, haciéndole pequeñas incisiones para que penetre mejor. Fría las presas de pollo en aceite caliente, que doren un poco y

sáquelas. En una olla, eche un chorrito de aceite y fría la cebolla rayada. Añada las presas e inmediatamente el jugo de la maceración. Si le faltara líquido, eche un poquito de agua para que el pollo termine de cocinar, pero sin sancocharse. El aderezo debe quedar algo espeso para bañar las presas.

### Pollo a la cacerola



**RECOMENDACIÓN:** No olvide tapar la olla para que 'sude', cuidando que no se queme.

## TIPS caseros

### Manos lindas

Para eliminar las células muertas de sus manos, debe hacerlo siguiente: Tome un puñado de azúcar y échele unas gotas de limón junto a un chorrito de glicerina. Mezcle todo hasta formar una pasta. Frote las manos, enjuáguese bien con agua tibia y verá los buenos resultados.



### Refrigeración

Nunca se deben guardar alimentos en recipientes de aluminio. Lo ideal son envases de loza, acero inoxidable o plástico, para luego conservarlos en la refrigeradora hasta que los vuelva a consumir.



### Arroz quemado

Cuando se le quemé el arroz, pele una cebolla y córtela en cuatro pedazos, colóquela enterrándola en el arroz que se cocina y tape la olla. La cebolla cambiará de color y quitará ese olor a quemado. Su familia disfrutará de la comida y ni cuenta se dará del accidente.



DURA 15 DÍAS Y EXPONE AL ANIMALITO A OTROS VIRUS

# Una tos de perros



Báñela sin problemas, pero séquela bien con secadora y toalla; y por nada del mundo deje que se seque al aire libre. No ubique su espacio de descanso en medio de corrientes de aire.



**SABÍA QUE:** Si su animalito tiene pelo corto (y ningún problema dermatológico), puede ponerle una prenda de vestir para que se mantenga abrigado. Evite colocarle un limón en el cuello pues esta antigua creencia -relacionada a la idea de que el animal absorbe la vitamina C por la nariz- no tiene base científica.

Todos los perros están expuestos a padecer de la 'tos de las perreras' o traqueobronquitis, enfermedad que ocasiona inflamación de la tráquea y de los bronquios. El animalito tiene riesgo de adquirir este mal cuando está expuesto a bajas temperaturas, humo, aerosoles o cuando vive sometido a mucho estrés.

**ENCERRADO**  
En este último caso, afirma el veterinario Rodrigo Rondón, se refiere a un can que vive encerrado, en la azotea de una casa, que no es alimentado ni cuida-

do o convive con varios perros. "También corre riesgo de enfermarse de 'tos de las perreras' cuando está expuesto a un hábitat con otros canes extraños en un ambiente común", detalló.

El mal dura un promedio de 15 días y no suele causar mayores preocupaciones, aunque sí debilita a la mascota ante el ataque de otros virus. Lleve a su engreído al veterinario para que descarte cualquier complicación y le dé las indicaciones del caso.

Cuide a su mascota, sobre todo en esta época del

- Conocida como traqueobronquitis infecciosa o 'tos de las perreras'
- Se trata de una enfermedad respiratoria que puede ser causada hasta por el estrés

**Consultorio veterinario**  
Eduardo Rondón  
Veterinario

### EN ESTE FRÍO, ¿CÓMO BAÑO A MI CACHORRO?

#### PREGUNTA:

Tengo un cachorrito de dos meses, al que no me gustaría bañar por el frío que hace. Sé que existen baños en seco, ¿son seguros?



#### RESPUESTA:

Sí, son seguros. Los baños en seco son, como su nombre lo dice, sin uso de agua. Este tipo de baño se realiza en una veterinaria, donde se usa un champú especial, en espuma, que elimina la suciedad que hay en el animal. Está recomendado en cachorros no solo por el frío, sino también porque protege a los animalitos de su grasa natural.

Clinica Veterinaria Rondón  
Av. Pedro Venturo 104,  
Surco. Telef. 448-6092/271-0373  
www.rondone.net

## Tu Mascota Ideal

### Komondor

Es un perro de abundante pelo trenzado, por lo que su higiene debe ser cuidadosa. Tiene gran tamaño, pero pese a

ello, es muy atlético. Necesita gran espacio para crecer feliz y desarrollar sus cualidades de guardián.

Es cariñoso y pro-

tector con su familia, pero no con los desconocidos, con quienes a veces tiene una actitud agresiva.



## MASCOTAS de TROME

Inauguramos nuestra galería de mascotas para que nuestros seguidores envíen las fotos de sus engreídos.  
MAIL:  
TROME@TROME.COM  
DIRECCIÓN: JR. MIRÓ QUESADA 247, CENTRO DE LIMA.

### HABLADORA

Hooola, soy una lorita de Sullana, me llamo Aurora y tengo 10 años. Digo algunas palabras y me gusta el pan mojado en café.



### TRAVIESO

Minombre es Snoopy, soy un Beagle de 7 meses y mi última travesura fue romper la esponja de la tabla de planchar.



### DORMILONA

Tengo 13 años y me llamo Neka. Me encanta comer y dormir. Por eso, como ven, estoy algo subidita de peso.



### CALLEJERO

Soy hijo de un Poodle y una Shih Tzu y mi nombre es Charly. Adoro estar en la calle y pido que me saquen todos los días.

