

PROTAGONISTAS



¡Feliz Cumpleaños Omar!

Hoy está cumpliendo un año más de vida nuestro gran amigo y colega Omar Luna Pinto, quien es el conductor de programa periodístico Más TV Noticias, del canal 41. En esta fecha especial va el saludo de todos los trabajadores de la empresa Contacta Perú, productora de Más TV Canal 41 y el Diario Hoy. También se aúna al saludo toda su familia y nos cuentan que él ya festejó por adelantado, el sábado último, al lado de su familia, sus amigos y compañeros de trabajo. Hoy lo pasará al lado de sus pequeñines Gonzalito y Fiorella... Felicidades Omar y que sigan los éxitos...

Hoy Horoscopo

ARIES marzo 21 - abril 20

Vives días especiales y hasta cierto punto muy apasionados en tus vivencias afectivas. Respecto a la salud; si tu cuerpo y tu mente están fuertes puedes alcanzar tus objetivos. Con relación a dinero; hoy debes estar concentrado porque se van a mover muchos asuntos que influyen en tu economía.

TAURO abril 21 - mayo 21

En el amor vas a tener ganas de expresarte de forma muy directa. No quieres medias tintas. Respecto a tu salud, para mejorarla necesitas tener más tiempo para ti y lograr que las cosas te estresen menos. Con relación al dinero; estás en un buen momento para ampliar tu horizonte material.

GEMINIS mayo 22-jun 21

En el amor te pueden sorprender con una propuesta divertida. Respecto a tu salud; una dieta alimenticia suave, sin toxinas ni grasas es lo que necesitas. Con relación al trabajo tu ambición es intensa pero también las exigencias hacia ti mismo van a ser muchas.

CÁNCER junio 22 - jul 22

En cuestiones de pareja se avecinan importantes cambios con posibilidades de encontrar una persona que cambie el rumbo de tu vida. Respecto a tu salud la mayoría de los problemas que padeces son consecuencia de tu propio descuido. Con relación al dinero lo tienes todo a tu favor para mejorar.

LEO julio 23 - ago 22

Para mejorar tu vida sentimental necesitas que te ocurra algo que te haga sentir que estás muy vivo. Respecto a la salud; tranquiliza tu mente y agiliza tu cuerpo. Con relación al dinero no es el momento de tomar decisiones drásticas ni repentinas.

VIRGO ago 23 - set. 23

Procura medir con cuidado las consecuencias de tus decisiones sentimentales. No caigas en falsas promesas. El tránsito de Júpiter por tu casa seis indica que tu salud se va a fortalecer. Con relación al dinero, de vez en cuando, tienes que ser más calculador. Hacer un mejor uso de la previsión, del orden en tus finanzas.

LIBRA set. 24 - oct 23

Tus sentimientos amorosos pasan por un momento de intensidad y sensibilidad. Respecto a tu salud; para resolver tus problemas tienes que ser lo más pragmático que puedas. Si necesitas ayuda financiera pídelo rápidamente. Durante estas fechas puedes recibir ayudas.

ESCORPIO oct. 24 - nov. 22

Hoy es necesario que pongas límites a tu pareja, pero evitando los enfrentamientos directos. Si sientes molestias respecto a tu salud no lo dejes para mañana. Pide hora al médico. Con relación al trabajo no debes ir a por objetivos improbables ni desgastarte en asuntos que no estén claros del todo.

SAGITARIO nov. 23 - dic. 22

En asuntos de amor todo lo que te sugiera tu intuición es algo sobre lo que puedes apostar con certeza. Respecto a la salud; hoy no te muestres intolerante ni contigo mismo ni con los demás. Necesitas tener más paz y armonía. Con relación al dinero debes tomar tus propias iniciativas si quieres sacar adelante tus objetivos.

CAPRICORNIO dic 22 - 20 ene

Tu carácter impulsivo hará que estés activo y apasionado con tu pareja. Respecto a tu salud; hoy buscarás la tranquilidad y el reposo más absoluto. Para que tu economía se equilibre es importante que mantengas a salvo lo que ya has conseguido.

ACUARIO ene. 21 - feb. 20

El tránsito de Júpiter por tu signo indica un periodo donde las tensiones se minimizan dentro de tus relaciones sentimentales. Respecto a tu salud debes tener cuidado con ciertos impulsos. No consumas ningún excitante. Con relación al trabajo vas a tener buenos resultados. Las cosas van a cambiar.

PISCIS feb. 21 -

Van a pedir tu opinión para comprender ciertos hechos acaecidos en tu vida de pareja. Respecto a tu salud; Júpiter transitando por tu casa doce revela mucha habilidad para enfrentarse los problemas. La situación astral actual indica una temporada llena de nuevos proyectos de trabajo.

hoy CRUCI letras

SEBASTIÁN SALAZAR

Busca las palabras de derecha a izquierda y viceversa, horizontal, vertical y diagonal.

BONDY (1924-1965) (Literatura peruana)

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

1. EN LA POESÍA
2. DE SEBASTIÁN
3. SALAZAR
4. BONDY
5. COMO EN
6. EL TEATRO
7. QUE EMPEZÓ
8. A CULTIVAR
9. DESPUÉS
10. HAY UNA VETA
11. LIMEÑA
12. DE CORTE
13. COSTUMBRISTA
14. DE ALGUIEN
15. QUE SE DELEITA
16. EN LA CONTEMPORANEA
17. DE LOS RINCONES
18. MAS ESCONDIDOS
19. DE SU CIUDAD
20. ALCANZÓ
21. UNA PERICIA
22. VERBAL
23. QUE POCOS
24. POETAS
25. TIENEN

Nombre.....
 Apellidos.....
 DNI.....

PRÓXIMO SORTEO
04 DE ABRIL

Deposite sus cupones en nuestra oficina Jr. Progreso
 N° 676 - Huánuco

CONSEJITOS... CONSEJITOS...

TRUQUITOS QUE EMBELLEZEN

PARA LA CAÍDA DEL CABELLO
 Para controlar la caída del cabello se recomienda lavarlo con agua fría, para cerrar los poros del cuero cabelludo

PARA ACLARAR MANCHAS DEL ACNE
 Aclare las manchas del acné o erupciones alérgicas usando avena natural como mascarilla.
 Combine una cucharada de hojuela de avena con agua natural hasta que se vuelva cremosa.
 Aplique al rostro y frote delicadamente con movimientos circulares. Deje secar. Retire con abundante agua fría. También puede usar agua de flores de manzanilla para desmanchar la piel.

¿SABÍAS QUÉ...?

¿Sabía que existe un pez capaz de hibernar bajo el agua?
 El manguruyú (Paulicea luetkeni) es una de las especies residentes en los ríos que más cautivan a los biólogos y son más estudiadas debido a sus sorprendentes hábitos de vida.
 El manguruyú es endémico de los ríos de la parte central de Sudamérica, donde las aguas son más cálidas, pero en invierno se traslada al Paraná, más hacia el norte, donde permanece durante meses enterrado en el fango hasta que comienza la primavera y regresa a sus actividades normales. Por lo general elige las zonas profundas; se refugia en los pozos, donde con paciencia espera que se acerquen cardúmenes de peces para alimentarse.
 Junto con el Arapiama gigas del Brasil, forma la pareja de peces, más grandes de las aguas dulces de Sudamérica. Un manguruyú adulto alcanza la longitud de 1.7 metros y un peso cercano a los 100 kilos, que puede utilizar para voltear fácilmente una lancha de pescadores si se siente amenazado.
 Hasta hoy se conocen sólo dos especies de manguruyú, que se diferencian por su tamaño y colorido. El manguruyú chico o manguruyú de las piedras, presenta la nuca cruzada por una banda clara y las aletas con una anchura faja oscura. Se le conoce científicamente como Microglanis cottoides, alcanza un tamaño inferior, de unos 40 cm de largo, y un promedio de 10 kilos en ejemplares adultos desarrollados.
 Es una de las atracciones principales de los acuarios de América del Sur. Aunque en la región hay reglamentos que prohíben su consumo y su pesca está regulada, la venta ilegal de su carne ha aumentado en las últimas décadas y la especie ya comienza a ser considerada en peligro.

Recetas de Cocina - Recetas de Cocina

CERDO A LA CERVEZA

- Ingredientes:**
 1 kg. de lomo de cerdo
 Sal y pimienta al gusto
 Aceite y mantequilla c/n.
 1 cebolla picada
 1 cda. de ajos
 2 tazas de cerveza

Preparación:

- Condimentar la carne con sal, pimienta y ajos.
 - Sellar en sartén caliente con mantequilla y aceite. Sacar la carne y en ese aceite freír bien la cebolla y ajos, agregar la cerveza. Colocar en asadera todo y llevar ahorno caliente 1 hora aproximadamente a 300 grados.