

LA VIDA SE ABRE CAMINO ENTRE LA DESTRUCCIÓN

EXTIENDEN AUXILIO LATINOAMERICANO EN TRAGEDIA DE TURQUÍA Y SIRIA



Cada una de las más de 8.000 personas rescatadas tras el terremoto, considerado la mayor catástrofe del siglo, es un símbolo de esperanza para hallar más personas con vida entre los escombros. [PÁGS. 20 y 21](#)



A DEFENDER EL VOTO

Nuevas exigencias para europeos al sufragar en Inglaterra

Personas con pasaporte europeo en el Reino Unido deben estar atentas de los cambios en las leyes electorales, que comenzarán a regir el próximo 4 de mayo. Varias organizaciones de caridad que atiende a la comunidad hispana y lusa hablante, realizaron un seminario explicando las implicaciones del cambio en la normativa.

[PÁGS. 4 y 5](#)

CRISIS DEMOCRÁTICA

Se agota el tiempo para que haya elecciones en Perú

[PÁGS. 18 y 19](#)

SALUD

Conozca consejos psicológicos para una dieta saludable

[PÁGS. 26 Y 27](#)



DEPORTES

Cuatro grandes latinos irán a Indonesia 2023 [PÁG. 36](#)

¡PRONTO UN LUGAR DONDE ENCONTRARÁS TODO!

PÁGINAS LATINAS





DIRECTORIO COMERCIAL

+44 7772 615667 +44 7883 902227

IP
PÁGINAS
LATINAS



PRONÓSTICO DEL TIEMPO

Jueves 16 febrero	Viernes 17 febrero	Sábado 18 febrero	Domingo 19 febrero	Lunes 20 febrero	Martes 21 febrero	Miércoles 22 febrero
						
5° - 11°	2° - 12°	8° - 13°	4° - 10°	1° - 11°	2° - 12°	6° - 12°
Nublado	Nublado	Nublado	Lluvioso	Nublado	Parcialmente nublado	Nublado



DIRECCIÓN

William Pineda
director@globalcommunity.media

DEPARTAMENTO REDACCIÓN

EDITORA GENERAL
María Victoria Cristancho
expressnewstv@globalcommunity.media

DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO

Angélica Guzmán
designer1@globalcommunity.media

REDACTORES Y COLABORADORES

- Astrid López** (Editora Internacional)
- Ales Gutiérrez** (Economía)
- Laura Rodríguez** (Finanzas Personales)
- César Pastor Gamarra** (Internacionales)
- Carmen Chamorro** (Internacionales)
- Colin Gordon** (Punto de Vista)
- Manuel Padilla** (Inmigración y leyes)
- Carlos Ruiz** (Cultura y Moda)
- Enrique Zattara** (Cultura)
- Nancy Liscano** (Salud Mental y Migrante)
- La Luniere** (Horóscopo)

DEPARTAMENTO AUDIOVISUAL

DIRECCIÓN GENERAL
William Pineda

DIRECTOR DE EMISIONES
Orlando Mancini
orlandomancini@yahoo.com

GERENTE DE EMISIONES
María Victoria Cristancho

GERENTE TÉCNICO
Ángel Cruz

- Juan Carlos Bejarano** (Corresponsal)
- Emilio Velásquez** (Corresponsal Internacional)
- Laura Morales** (Abogada, experta en Migraciones)
- Julián Torres** (Redes sociales)
- William Osorio** (Turismo)
- Isaac Bigio** (Análisis y Opinión)

DEPARTAMENTO COMERCIAL

DIRECTORA DE COMERCIALIZACIÓN
Tatiana Ducon
Salesdirector@globalcommunity.media
Sale1@globalcommunity.media

Raul Palacio:
Sales4@globalcommunity.media

DEPARTAMENTO DE DISTRIBUCIÓN

Walter Pineda



El contenido de los artículos de colaboradores y anunciantes no expresan necesariamente la opinión de este periódico, siendo responsabilidad de quien lo suscribe.

El periódico en PDF

‘RETABLO POR LA MEMORIA’



Retablos por la Memoria es una acción artística creada en Lima (Perú) durante las protestas de los últimos dos meses contra el gobierno de Dina Baluarte tras la destitución del presidente Pedro Castillo. Se trata de una acción conmemorativa para recordar los rostros y nombres de las más de 77 compatriotas –y el número sigue creciendo– fallecidas en este tiempo. La acción ha sido replicada en varios puntos del Perú, y ahora Londres y Bélgica han sido escenario de esta manifestación social y humanitaria. Este fin de semana se realizará en Madrid (España).




Desde 2017


¡EN ESPAÑOL, LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS!

Escúchanos/síguenos a través de **Facebook** o descarga nuestra aplicación **ExpressTV** en **Appstore** o **GooglePlay**.

 **expressnewsuk**

De lunes a viernes, de 1:00 a 2:00 p.m. (Hora Londres)

 **Youtube:** Express NewsTV

 **Facebook:** ExpressNewsUK

 **Twitter:** @ExpNewsUK

 **Instagram:** @expnewsuk



PERSONAJES QUE SON NOTICIA



1. Nelly Mosquera,
líder social.

“El cáncer es un mal aterrador, pero se puede combatir con el apoyo de familia y los amigos”.

2. Lara Parizotto,
representante de The3Millions.

“La introducción del requisito de documento con foto para votar en el Reino Unido podría privar a las comunidades minoritarias del derecho a sufragar”.



3. Mauricio Cruz,
representante de Irmo.

“Muchos miembros de la comunidad iberoamericana todavía pierden oportunidades de contribuir al proceso democrático británico”.



4. Marcela Benedetti,
líder social argentina.

“Quienes hemos sufrido los efectos de la dictadura, vemos el derecho a votar como un privilegio que no se negocia”.

5. Carlos Huascar Tapia,
director de la Casa Latinoamericana.

“Queremos empoderar a la comunidad para que pueda participar activamente en el sistema político del Reino Unido”.



COPCAPITAL GROUP LTD

Asesores Financieros
Colombianos para
Colombianos residentes en
el exterior.

- Donde y como invertir en la Banca Colombiana.
- Compra de propiedad raiz, (proyecto o nuevos).
- Recibe tu pension o sigue cotizando en Colombia.
- Beneficios Tributarios y DIAN
- Salud Privada en el exterior.
- Seguros y Protección.
- Afiliacion a Coomeva Cooperativa.
- Educación Financiera
- Emprendimiento Empresarial.

Contactanos
+44 738 409 2539
angelica.ruiz@copcapitalgroup.com
WWW.COPCAPITALGROUP.COM


 COPCAPITAL GROUP LTD
 FINANCIAL ADVISOR

A PARTIR DE MAYO SE DEBERÁ DEMOSTRAR IDENTIDAD PARA VOTAR

Capacitan a la comunidad en relación a los cambios en la ley electoral británica



MARÍA VICTORIA CRISTANCHO

Express News
@MAVICRISTANCHO

Las personas con pasaporte europeo en el Reino Unido deben estar pendiente de los cambios en las leyes electorales, que comenzarán a regir a partir del próximo 4 de mayo, en las que se incluye, la obligación de presentar una prueba de identidad a la hora de realizar su sufragio.

Varios voceros de las organizaciones de caridad que atiende a la comunidad hispana y lusa hablante, encabezados por Lara Parizotto de The3Million; el director de la Casa Latinoamericana, Carlos Huescar Tapia; Mauricio Cruz de Irmo; Marcela Benedetti de Refugee y Rodrigo Correa del Centro Cultural Brasileño, realizaron un seminario en el que se explicaron las implicaciones del cambio de la normativa.

El evento fue realizado en la sede de la Casa Latinoamericana, ubicada en el norte de Londres, en el que se discutieron los alcances de los cambios, en los que se incluye, exigir que los votantes en el Reino Unido tengan una forma aceptable de identificación con fotografía, también conocida como 'identificación de votante', para poder votar en algunas elecciones.

A partir de mayo se requerirá la identificación de votante en las elecciones locales en Inglaterra, las elecciones parciales parlamentarias en el Reino Unido y las elecciones de comisionados

Varios voceros de las organizaciones de caridad que atiende a la comunidad hispana y lusa hablante realizaron un seminario, en el que se explicaron las implicaciones del cambio de la normativa electoral del Reino Unido.



A partir de mayo, se requerirá la identificación de votante en las elecciones locales en Inglaterra, en las elecciones parciales parlamentarias en el Reino Unido y las elecciones de comisionados de policía y crimen en Inglaterra y Gales.

de policía y crimen en Inglaterra y Gales. También se requerirá identificación de votante en cualquier elección general que se celebre después del 5 de octubre. La identificación de votante ya es un requisito en todas las

elecciones en Irlanda del Norte. Como resultado de esta nueva ley, es muy importante que todos los votantes del Reino Unido se aseguren de tener una identificación con fotografía aceptable. La lista de identificaciones con

fotografía aceptables se encuentra a continuación, siendo las dos más comunes: un pasaporte o una licencia de conducir.

Pero para los votantes que no tienen ninguno de ellos, ahora pueden solicitar un certificado

Los votantes que no tienen ningún documento, ahora podrán solicitar un certificado de autoridad electoral gratuito.

61 %

de los londinenses

no conocen el próximo requisito de identificación con foto para poder votar, y el 11 % no tiene una forma de identificación de votante con foto, aprobada y especificada en la Ley Electoral.

de autoridad electoral gratuito. Los votantes deben presentar su solicitud antes de las 17:00 horas del 25 de abril, para recibirla a tiempo para las elecciones locales inglesas del 4 de mayo.





75.000

personas y más de 1,4 millones de londinenses han recibido de las organizaciones sociales el registro de votantes.

En el evento participaron: Lara Parizotto de The3Million; el director de la Casa Latinoamericana, Carlos Huescar Tapia; Mauricio Cruz de Irmo; Marcela Benedetti de Refugee y Rodrigo Correa, del Centro Cultural Brasileño.

Crédito fotos: @mavicristancho



Los votantes fuera de Londres pueden encontrar más información sobre la nueva ley, incluido cómo registrarse para votar y cómo registrarse para obtener un certificado de autoridad electoral, en el sitio web de la Comisión Electoral.

La preocupación es que muchas personas pierdan su voz democrática, por desconocimiento de algo tan simple como presentar su prueba de identidad, cuando vayan a votar.

“Es verdad que muchos de nosotros estamos acostumbrados a llevar un documento de identidad en nuestros países de origen, el problema es que muchas personas no lo tienen. Esas personas deben registrarse y pueden solicitar un certificado”, refirió Tapia, al comentar que la Casa Latinoamericana se sumará a la campaña informativa para que la comunidad no pierda ese derecho al voto.

Las organizaciones sociales han contribuido al registro de votantes de más de 75.000 personas y han llegado a más de 1,4 millones de londinenses. ■

En respaldo de la campaña #NoVoteNoVoice, que alienta a las personas a registrarse para votar y asegurarse de tener la forma correcta de identificación con foto, la representante de The3Million, insistió en la necesidad de que la comunidad esté bien informada de los cambios que se realicen a la normativa de vota-

ción, que afectarán las próximas elecciones.

Las últimas encuestas muestran que el 61% de los londinenses no conocen el próximo requisito de identificación con foto para poder votar, y el 11% no tiene una forma de identificación de votante con foto aprobada especificada en la Ley Electoral.

TRANSLUCENT BEAUTY AESTHETICS

- Rellenar y mejorar las ojeras
- Corregir la forma de la nariz
- Corregir la forma de los pómulos
- Rellenar los surcos nasogenianos
- Aumentar el volumen de los labios
- Rellenar las arrugas nasolabiales
- Redefinir la línea mandibular

RELLENOS DE ACIDO HIALURONICO

Ojeras, pomulos, surcos nasogenianos, codigo de barras, líneas marionetas, labios, mentón, definir mandíbula y nariz.

INYECCIONES ANTIARRUGAS

Revierde los signos de envejecimiento corrigiendo las arrugas finas y líneas de expresion.

PLASMA RICO EN PLAQUETAS

Rejuvenecimiento Facial, cuello y manos.

HILOS TENSORES FACIALES DE COLAGENO

Esculpe, tensa y define las estructuras faciales. Lifting sin cirugía.

PLASMA RICO EN PLAQUETAS CAPILAR

Metodo para tratar la alopecia. frena la caída del cabello y potencia la regeneracion capilar.

RELLENO FACIAL Y CORPORAL CON PLASMA GEL 100% NATURAL

Promocion en paquetes

WhatsApp: +44 7402 821310
Síguenos en nuestras redes
Translucentbeautyesthetic

EL HOME OFFICE RECHAZÓ MUCHAS APLICACIONES AL ESQUEMA POST BREXIT

¿Qué hacer si le niegan el asentamiento en el Reino Unido?

A tres años de la salida del Reino Unido de la Unión Europea, la preocupación es que muchas de esas aplicaciones de asentamiento fueron rechazadas y la prensa británica ha referido que hasta 600.000 personas podrían quedar en situación ilegal, con la posibilidad de ser deportadas de vuelta a destinos europeos.



LA REVISIÓN ADMINISTRATIVA ES UN MECANISMO INTERNO

DONDE EL MINISTERIO DEL INTERIOR MISMO, REVISARÁ LA SOLICITUD DE INMIGRACIÓN.

REDACCIÓN (*)

Express News

TRES PASOS ANTE EL RECHAZO AL ASENTAMIENTO

Desde que se completó la salida del Reino Unido de la Unión Europea, mejor conocido como el Brexit, hace tres años, muchos ciudadanos con pasaporte europeo, incluyendo a los latinoamericanos que residen en territorio británico, apelaron al programa de pre-asentamiento y asentamiento, establecido por el gobierno para legalizar su situación migratoria.

Se asegura que alrededor de 7 millones de personas habrían aplicado en este esquema, que el Ministerio del Interior o Home Office abrió en el 2018. Entre los que aplicaron a su asentamiento legal en territorio británico, están miles de latinoamericanos con ciudadanía europea, los cuales migraron al Reino Unido, tras la crisis financiera internacional del 2008, que golpeó duramente a países como España e Italia.

Este esquema se estableció una vez que se eliminó el principio de libertad de movimiento de la UE, que significaba que muchas personas dentro del bloque nunca, necesitaron permiso para residir en el Reino Unido, según las leyes de inmigración que se aplican a otras partes del mundo.

El proceso de aplicación se realizó en dos etapas para los ciudadanos de la UE que querían permanecer en el Reino Unido. La preocupación es que muchas de esas aplicaciones fueron rechazadas y la prensa británica ha referido que hasta 600.000 personas podrían quedar en situación ilegal y ser deportadas de vuelta a destinos europeos.

Según los expertos consultados hay opciones ante el rechazo de su aplicación de asentamiento. Lo más simple que puede hacer es enviar una nueva solicitud con más información o evidencia para respaldar su caso. Puede enviar una nueva solicitud de forma gratuita, tantas veces como desee.

Sin embargo, si no desea presentar una nueva solicitud, tiene tres opciones a considerar:

1. Apelar la decisión:

De acuerdo con el 'Reglamento de Inmigración (Apelaciones de los derechos de los ciudadanos) (salida de la UE) de 2020', si la solicitud se realizó el día de la salida o después, tiene derecho a apelar si se le niega o si se le otorga el estatus de preestablecido, a pesar de calificar para el estatus de asentado.

La apelación debe presentarse ante el Tribunal de Inmigración dentro de los 14 días (desde la recepción del correo con la decisión), si se encuentra dentro del Reino Unido o dentro de los 28 días si se está en el extranjero.

La recomendación es que, si planea apelar la decisión, haga que un abogado revise su caso. El abogado o solicitador, como se le llama en inglés, evaluaría el motivo de la negativa, además de examinar los documentos y las pruebas para ver si se pueden entregar pruebas adicionales.

El paso a seguir es realizar un proyecto de motivos de apelación ante el tribunal y completar el formulario de apelación, que incluya una compilación de todos los documentos necesarios. Si todo el trabajo preliminar para una apelación se hace bien, la decisión se puede revertir rápidamente.

+140.000

ciudadanos de la Unión Europea en el Reino Unido pueden haber recibido beneficios, a los que no tenían derecho debido a un error del Ministerio del Interior.

14

días, es el tiempo que tiene la persona que desee realizar una apelación ante el Tribunal de Inmigración, siempre y cuando este dentro del Reino Unido, o 28 días si está en el extranjero.

7

millones de personas habrían aplicado al esquema de asentamiento, que el Ministerio del Interior o Home Office abrió en el 2018.

90 %

de las decisiones sobre solicitudes de migración enviadas a revisión administrativa han sido revocadas, según un estudio reciente.



2. Solicite una revisión administrativa

La revisión administrativa es un mecanismo interno donde el Ministerio del Interior mismo, revisará la solicitud de inmigración. Una nueva persona examinará la solicitud y comprobará si la persona que tomó la decisión original cometió algún error.

Puede solicitar una revisión de este tipo si su solicitud fue rechazada por motivos de elegibilidad o si se le otorgó el estado de pre asentado, aunque califique para el estado de asentado.

Para solicitar una revisión administrativa, debe completar el formulario de solicitud de revisión administrativa. Cada persona incluso un niño, necesita un formulario separado. La tarifa de solicitud es de 80 libras esterlinas por persona, sin em-

bargo, si se revoca la decisión, se reembolsa la tarifa.

La solicitud debe presentarse dentro de los 28 días siguientes a la recepción de la decisión. Cuando solicita una revisión administrativa puede presentar nueva información y evidencias que respalden su caso.

Según un estudio reciente, casi el 90% de las decisiones enviadas a revisión administrativa han sido revocadas.

3. Pida una revisión judicial

La revisión judicial no la realiza el Ministerio del Interior, sino un juez independiente. Solo es posible si las dos primeras opciones mencionadas anteriormente están

agotadas o no están disponibles. Básicamente, una revisión judicial es el último recurso.

Tenga en cuenta, sin embargo, que no es una revisión de la decisión. Más bien, el juez revisa el procedimiento que condujo a la decisión para ver si fue legalmente correcto.

Una revisión judicial es un proceso complicado que toma mucho tiempo.

El caso debe tener fundamentos sólidos y no puede presentar nuevas pruebas que no se hayan presentado antes a la persona que tomó la decisión original. En vista de la complejidad de una revisión judicial, muchos prefieren presentar una nueva solicitud. ■

(*) Con información de <https://www.gov.uk/government/publications/eu-settlement-scheme>

Beneficios entregados por error

Más de 140.000 ciudadanos de la Unión Europea en el Reino Unido pueden haber recibido beneficios a los que no tenían derecho, debido a un error del Ministerio del Interior, según ha trascendido.

La Autoridad de Supervisión Independiente (IMA), el organismo estatutario encargado de proteger los derechos de los ciudadanos de la UE después del Brexit, ha expresado su preocupación por la situación que se presentó y el impacto que podría tener en los afectados. El gobierno podría decidir exigir millones de libras en reembolsos a los ciudadanos de la UE o puede optar por no perseguir a aquellos que han recibido beneficios indebidamente y ya no viven en el país.

El error salió a la luz después de que el Ministerio del Interior realizará un ejercicio para actualizar el registro de personas a las que se les ha negado el estatus de asentado o preasentado en el esquema de liquidación de la UE, posterior al Brexit (EUSS) de Visas e Inmigración del Reino Unido (UKVI).

Los registros de aquellos que tenían decisiones pendientes recibieron un 'certificado de solicitud' para permitirles disfrutar de los derechos garantizados por el acuerdo de retirada UE-Reino Unido, mientras se investigaba su caso. Estos derechos incluían el acceso a los beneficios.

CUHAVIRA
Terapias Ancestrales

Productos Naturales
CUHAVIRA
En alianza ahora con :

Doctor Rojas
Productos Naturales

Nuevo 
distribuidor autorizado

Consigue nuestros productos en Reino Unido y la Unión Europea

Oscar Hernan R. Escobar

+44 (0)7935217682
cuchaviralove@gmail.com

SUGIEREN ACORTAR RUTAS PARA ASENTAMIENTO EN EL REINO UNIDO

¿Cómo mejorar el sistema de inmigración?



MANUEL PADILLA (*)

Express News

Cada vez que una persona hace una solicitud de visa se angustia y esto genera estrés y ansiedad.

Las aplicaciones pueden tardar meses en ser resueltas y en ocasiones, los solicitantes llegan a perder sus trabajos o la posibilidad de cambiar de empleo, porque no pueden demostrar que cuentan con una visa vigente.

En esta columna me gustaría hacer referencia a un artículo que me pareció muy interesante y que fue escrito por el abogado Colin Yeo, en su blog <https://freemovement.org.uk/>. El artículo se titula: 'Una modesta propuesta para reformar el sistema de inmigración' y en él, su autor hace una sencilla pero importante propuesta para mejorar, en alguna medida, el sistema migratorio del Reino Unido: acortar el tiempo necesario para obtener la residencia indefinida.

Colin señala que cada contacto de una persona con el Ministerio del Interior cuando hace la solicitud de visa es costoso y estresante. Pone como ejemplo, la visa de pareja de británico (a).

Bajo esa ruta una persona tiene que residir cinco años en el Reino Unido para poder calificar por la residencia indefinida.

Este costo se incrementa si le sumamos los gastos del abogado, traducciones, costos de las citas biométricas, etc. y aumentan significativamente, por cada dependiente (hijo o hija del aplicante) que se añade a la aplicación.

Estrés por visado

El asunto se pone aún peor para las familias que se encuentran en la ruta de diez años para adquirir la residencia permanente. Como bien dice el autor del blog, "el costo mínimo para ellos es más de 13.326 libras esterlinas antes de abogados y otros costos adicionales. En total, eso podría

parecer más como 25.000 libras esterlinas en diez años". Y me gustaría añadir que esa cantidad es por aplicante, imagínese ahora el costo cuando son varios los miembros de una familia, quienes tienen que solicitar extensiones de visas.

Aparte del costo económico y de los requerimientos en las solicitudes de visa, existen otros aspectos que complican aún más la situación de las personas que requieren renovar su documentación. Cada vez que una persona hace una solicitud de visa se angustia y esto genera estrés y ansiedad.

Las aplicaciones pueden tardar meses en ser resueltas y en ocasiones, los aplicantes llegan a perder sus trabajos o la posibilidad de cambiar de empleo porque no

“El dinero que gastan las personas haciendo extensiones de visa es menos dinero para una familia durante 5 o 10 años, que podría utilizarse para mejorar sus condiciones de vida”.

“EL COSTO MÍNIMO PARA EL VISADO ES DE MÁS DE **13.326** LIBRAS ESTERLINAS ANTES DE ABOGADOS Y OTROS COSTOS ADICIONALES”.





pueden mostrar que tienen una visa vigente. Así mismo, jóvenes que están en la universidad se ven amenazados de no poder continuar con sus estudios o acceder a créditos universitarios.

El dinero que gastan las personas haciendo extensiones de visa es dinero menos que las familias tendrán durante 5 o 10 años, que podría utilizarse para mejorar sus condiciones de vida. Como menciona Colin en su artículo, solo puede haber dos razones por las cuales el gobierno impone un periodo tan largo para adquirir la residencia indefinida.

La primera razón es porque se cree que entre más largo el camino para adquirir la residencia indefinida menos personas lograrán el asentamiento o vendrán al Reino Unido a residir, y

la segunda justificación posible es la intención del Ministerio del Interior, de ganar dinero a costa de los migrantes.

Sobre la primera razón, no existe evidencia que extendiendo el tiempo para adquirir la residencia indefinida menos personas desearán venir a residir en Reino Unido o logren asentarse. Sobre la segunda razón, comparto con el autor su desacuerdo en que no se debe “forzar múltiples solicitudes simplemente como una medida de recaudación de ingresos, particularmente cuando inflige dolor a tantas familias”.

Por último, no solamente los migrantes se ven afectados con tantas extensiones de visa. También el Ministerio del Interior pierde. Numerosas extensiones de visa generan aún más trabajo

para los funcionarios públicos de una dependencia gubernamental que se encuentra en crisis, y que enfrenta problemas tan serios como la tardanza en resolver las solicitudes de asilo, el cruce de inmigrantes por el canal de la mancha o la crisis de los refugiados de la guerra en Ucrania.

Los funcionarios públicos del Ministerio del Interior podrían dedicar su tiempo a tareas más importantes, que resolver solicitudes de extensiones de visas si el Gobierno asuma una actitud más práctica, razonable y humana. ■

(*) Manuel Padilla Behar

es abogado (Solicitor) especializado en derecho de inmigración y es dueño de la firma MPB Solicitors. Puedes contactarlo en: manuel@mpbsolicitors.co



LAS PERSONAS QUE SOLICITAN ESTA VISA DEBEN PAGAR:

£ 1.538 TARIFA DE SOLICITUD INICIAL

£ 1.048 TARIFA DE SOLICITUD DE EXTENSIÓN

£ 3.120 RECARGO TOTAL POR SALUD

£ 2.404 SOLICITUD DE LIQUIDACIÓN

£ 8.110 GASTO TOTAL



LAS NUMEROSAS EXTENSIONES DE VISA generan aún más trabajo para los funcionarios públicos de una dependencia gubernamental que además, se encuentra en crisis.



¿Tienes una hipoteca y necesitas liquidez?



Las segundas hipotecas o hipotecas adicionales son una opción.



LAURA RODRÍGUEZ (*)

Express News

A pesar de la volatilidad y de los cambios que la economía del Reino Unido ha tenido en el mercado inmobiliario, las propiedades siguen siendo el activo de mayor valor que poseen muchas personas y además, su fuente de financiamiento, porque como hemos mencionado, los inmuebles

pueden servir a sus propietarios para generarles -vía crédito-, la liquidez que requieren, en un momento dado para múltiples propósitos: realizar arreglos en sus casas, consolidar deudas, la educación de los hijos, imprevistos, invertir en sus negocios, y hasta algunos placeres, entre otros objetivos.

Hoy nos referimos concretamente al caso de las personas que están pagando una hipoteca sobre su propiedad y necesitan liquidez pues, se ha observado que generalmente, piensan que su mejor opción es hacer una nueva hipoteca que reemplace la actual y que al mismo tiempo, les otorgue el dinero deseado, pero

en esta oportunidad, los invito a que hagan un análisis detallado y tengan en cuenta que existen otras hipotecas complementarias.

Deténgase y analice las opciones que hay en el mercado

La recomendación inicial es analizar muy bien las condiciones



LA “**SECOND CHARGE**” ES UN PRÉSTAMO QUE -AL IGUAL QUE LA HIPOTECA ADICIONAL- SE CONCEDE CON BASE EN LOS INGRESOS DEL PROPIETARIO. ESTE TIPO DE HIPOTECA ES OTORGADA POR UN BANCO DIFERENTE AL DE LA HIPOTECA INICIAL, LO CUAL SIGNIFICA QUE EL BANCO ACTUAL, DEBE ESTAR DE ACUERDO CON EL PRÉSTAMO.



LAS PERSONAS PUEDEN SEGUIR APROVECHANDO SUS PROPIEDADES COMO FUENTE DE FINANCIAMIENTO ADICIONAL, ESO SÍ, INSISTIMOS EN QUE SE EFECTÚE PREVIAMENTE, UN ANÁLISIS DETALLADO DE LA SITUACIÓN FINANCIERA DE CADA UNO Y DE LAS MEJORES CONDICIONES QUE OFRECE EL MERCADO PARA CADA CASO EN PARTICULAR.



de la primera hipoteca, porque muchas de ellas fueron otorgadas a tasas de interés fijas y más bajas que las actuales -a menos del 3 % anual- y cambiar estos préstamos en este momento no solo incrementaría el costo del endeudamiento -porque el interés es más alto- sino que generaría en la mayoría de los casos una penalidad que debe ser pagada al banco.

La segunda recomendación por considerar es la posibilidad de elegir tanto las ‘Hipotecas adicionales’ como las ‘Segundas hipotecas’, de las cuales mencionaré a continuación, algunos elementos para tener en cuenta:

Hipoteca adicional: también conocida como “Further advance”,

en un préstamo otorgado por el mismo banco que tiene la hipoteca actual de la propiedad, y se basan en los ingresos de los dueños y en el propósito para el cual es requerido el dinero.

Esta opción es considerada como la más fácil, ya que los trámites los realiza directamente el banco, no hay necesidad de involucrar abogados y en la mayoría de los casos, el banco no requiere un avalúo físico de la propiedad.

Además, el costo de estos préstamos tiende a ser similar al costo actual de las hipotecas tradicionales ofrecidas en el mercado.

Segunda hipoteca: también conocida como “Second charge”

HIPOTECA ADICIONAL: TAMBIÉN CONOCIDA COMO “FURTHER ADVANCE”, EN UN PRÉSTAMO OTORGADO POR EL MISMO BANCO QUE TIENE LA HIPOTECA ACTUAL DE LA PROPIEDAD, Y SE BASAN EN LOS INGRESOS DE LOS DUEÑOS Y EN EL PROPÓSITO PARA EL CUAL ES REQUERIDO EL DINERO.

es un préstamo que -al igual que la hipoteca adicional- se concede con base en los ingresos del propietario. Este tipo de hipoteca es otorgada por un banco diferente al de la hipoteca inicial, lo cual significa que el banco actual, debe estar de acuerdo con el préstamo.

Otras exigencias

El costo de estos tipos de préstamos explicados antes es mucho más alto que el de las hipotecas tradicionales y los trámites requieren, en la mayoría de los casos, una representación legal y un avalúo físico del inmueble.

Los propietarios tienden a

usar estas Segundas hipotecas, especialmente cuando el banco actual no está dispuesto a otorgar una hipoteca adicional por razones como la edad de los propietarios, el destino que se dará al dinero (todos los bancos tienen diferentes criterios), y/o porque consideran que los propietarios no tienen la capacidad financiera para pagar estos préstamos.

Conforme a lo anterior, las personas pueden seguir aprovechando sus propiedades como fuente de financiamiento adicional, eso sí, insistimos, en que se efectúe previamente, un análisis detallado de la situación financiera de cada uno y de las mejores condiciones que ofrece el mercado para cada caso en particular. ■

Crece los llamados a renacionalizar **el agua**

COLIN GORDON (*)

Express News

“El agua es un servicio esencial que debe ser confiable, seguro y asequible para todos”. Esa es la opinión de Emma Clancy, directora ejecutiva del Consejo de Consumidores de Agua (CCW), citada por la reportera del *Evening Standard*, Josie Clarke, el 8 pasado de diciembre de 2022. Sin embargo, encuestas de opinión recientes sugieren, indican que la mayoría de los residentes en el Reino Unido sienten que ninguno de estos tres criterios, está siendo cumplido por las nueve empresas que controlan el suministro de agua del país.

Un sondeo realizado por el periódico *Daily Express* el año pasado ha indicado que el 91 % de los encuestados ahora quiere que la energía y otros servicios públicos vuelvan a ser propiedad del estado. La razón de esto, afirma Cat Hobbs, directora del grupo de campaña “Es Nuestro”, es que la privatización introducida en 1989 por la entonces, primera ministra Margaret Thatcher ha fracasado, siendo así que, las compañías de agua “tratan nuestros ríos y mares como una cloaca y sus clientes como cajeros automáticos”.

Encuestas de opinión recientes, sugieren que la mayoría de los residentes en el Reino Unido sienten que las nueve empresas que controlan el suministro de agua del país, incumplen los tres criterios básicos de este recurso hídrico: confiabilidad, seguridad y asequibilidad para todos.



En diciembre, *The Guardian* reveló que al menos el 72 % de la industria del agua del Reino Unido está en manos de organizaciones extranjeras de 17 países diferentes: Agua de Wessex, por ejemplo, está dirigido por la empresa malasia YTL Corporation Berhad; el Grupo Cheung Kong, una multinacional registrada en

las Islas Caimán, tiene un interés de 80 % en Agua de Northumbria y un tercio del Agua de Tamesis, pertenecen a conglomerados de fondos de inversión de los Emiratos Árabes Unidos, Kuwait, China y Australia.

El corresponsal de medioambiente del *Daily Mail*, Colin Fernández, ha manifestado su

indignación que las compañías de agua ganaron 2.800 millones de libras esterlinas en doce meses, mientras simultáneamente, -sostiene- contaminaron los ríos del Reino Unido. Según estadísticas citadas por Fernández, la firma Agua de Tamesis obtuvo beneficios operativos de 489 millones de libras esterlinas en

72 %

de la industria del agua del Reino Unido está en manos de organizaciones extranjeras de 17 países diferentes.

£2.800

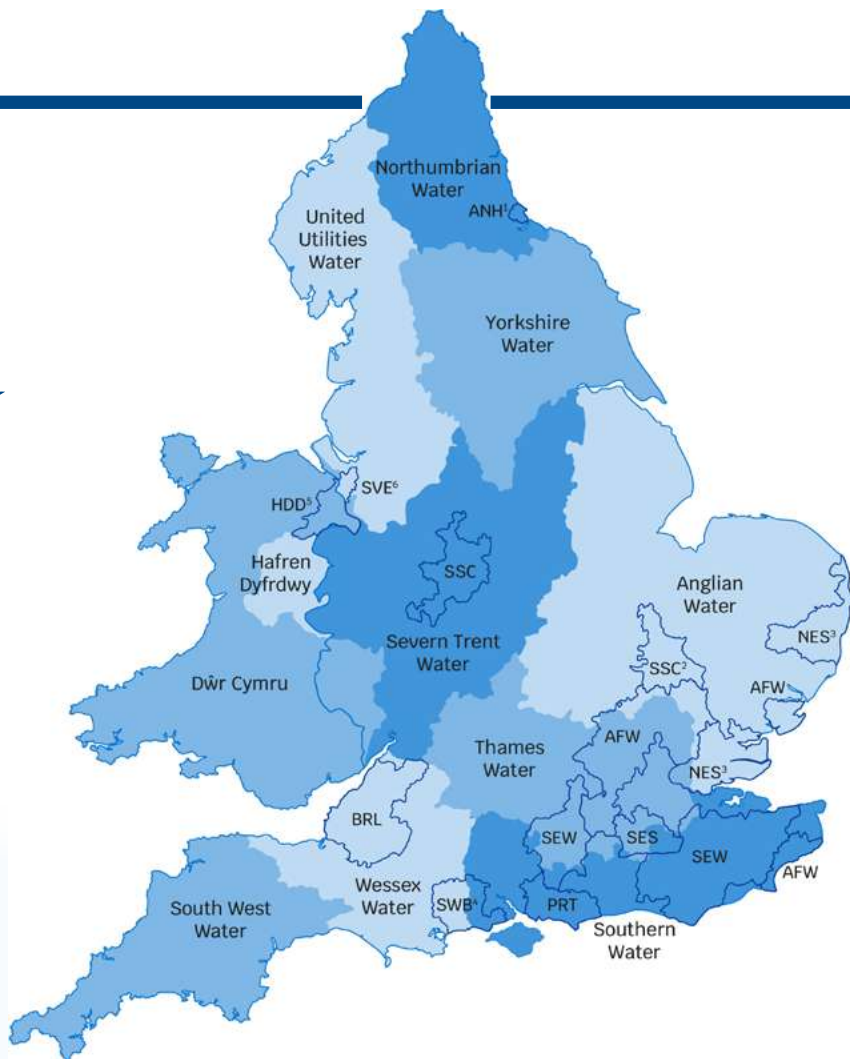
millones, fue la ganancia de las compañías de agua en los últimos doce meses.



9

Empresas de agua distribuyen el preciado líquido en Reino Unido.





el objetivo predominante de las empresas de agua es maximizar las ganancias.

La consecuencia -afirma connectusfund.org- es que la agenda corporativa tiene prioridad sobre el interés público, la calidad del agua como del servicio al cliente, puede verse adversamente afectada, las tarifas incrementan invariablemente, pero las empresas no tienen la obligación de proporcionar agua a quienes no tengan la posibilidad de pagarla.

El primero de febrero de este año, el Partido Liberal Demócrata confirmó en un comunicado de prensa que votarán en el Parlamento para impedir que las empresas de agua reciban fondos de los contribuyentes del propuesto Banco de Infraestructura, a menos que se comprometan a dejar de contaminar con “destructivas aguas residuales en ríos y paseos marítimos que dañan

tanto a la vida silvestre como a los bañistas”.

Un análisis de los registros de la Company House efectuado por el partido encontró que los veintidós jefes del agua se pagaron a sí mismos, 24,8 millones de libras esterlinas, incluidos 14,7 millones de libras en bonos e incentivos en 2021/22.

Pese a eso, objetó el parlamentario liberal democrático, Richard Foord, ahora esperan dinero público para reparar las tuberías con fugas por falta de mantenimiento de mucho tiempo, que ha causado una pérdida anual inaceptable del 15 % - 20 % del agua de la nación. En cambio,

insiste el ex-Ministro de Agua, el parlamentario conservador Steve Double, las compañías “deben desembolsar sus ingresos para evitar que esto continúe”.

Como observó la colaboradora del *Evening Standard*, Jessica Knibbs, el 3 de febrero, el regulador de la industria OfWat ha ofrecido consejos sobre cómo ahorrar en las facturas del agua. Entre sus recomendaciones figuran: cerrar el grifo cuando se cepilla los dientes, ya que cuando está abierto consume hasta nueve litros de agua por minuto; esperar hasta que tenga una carga completa antes de encender su lavadora o lavavajillas; lavar frutas, verduras o platos en un recipiente en el fregadero de la cocina y luego verter el agua restante a sus plantas; si tiene jardín, reemplaza el aspersor o la manguera por una regadera; sobre todo, revise su propiedad regularmente para detectar fugas en su plomería doméstica. ■

(*) www.colindgordon.co.uk

Member: National Union of Journalists (NUJ), Foreign Press Association (FPA), International Federation of Journalists (IFJ), Association Of European Journalists (AEJ), London Press Club. Visiting Lecturer: University of Roehampton Business School. Harpist: “Bahareque” Latin American Rhythms Band.

2021, mientras arrojaba más de 2 mil millones de litros de aguas negras al Támesis en solo dos días.

La ira de Fernández y los activistas ecológicos sin duda se habrá visto exacerbada por el anuncio del organismo de la industria, Agua UK, informado por la periodista de *The Guardian*, Jess Clark, el 2 de febrero, de que las facturas de agua subirán a un promedio de 448 libras esterlinas al año a partir de abril, un aumento del 7,5 %.

Aunque Stuart Colville, director de políticas de Agua UK, ha justificado esto sobre la base de que es menor que la tasa de

inflación, los grupos de consumidores han subrayado que a muchos hogares les costará más significativamente, debido a las variaciones regionales. Además, como ha notado selectra.co.uk, aunque los negocios son libres de elegir su proveedor de agua, esa opción no está disponible para los clientes residenciales, a diferencia de los servicios del gas y de electricidad.

Dieter Helm, profesor de Política Económica en la Universidad de Oxford, ha descrito la privatización del sistema de agua, particularmente en Inglaterra, como “un escándalo de ingeniería financiera”, en el que

91 %

de los encuestados quiere que la energía y otros servicios públicos, vuelvan a ser propiedad del estado.



7,5 %

aumentarán las facturas de agua.

Subirán a un promedio de 448 libras esterlinas al año, a partir del próximo mes de abril.



COMUNIDAD RIMANAKUY, MARY LUZ LOAYZA PUGA



Ayllu

En esta lección aprenderemos sobre los miembros de la familia nuclear en idioma quechua. Si definimos la palabra familia es un grupo de personas unidas por lazos de sangre, espacio común, cultura, creencias, valores, etc. En runasimi lo llamamos "ayllu".

FAMILIA

 <p>Mama Madre mamá</p>	 <p>Wawa bebé</p>
 <p>Warmi wawa Hija de una madre</p>	 <p>Qari wawa Hijo de una madre</p>

 <p>Ñaña Hermana de una mujer</p>	 <p>Turi Hermano de una mujer</p>
 <p>Wawqi Hermano de un varón</p>	 <p>Pani Hermana de un varón</p>

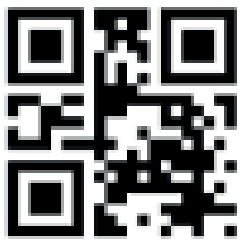
 <p>Tayta Padre papá</p>	 <p>Churi Hija(o)</p>
 <p>Qari churi Hijo de un padre</p>	 <p>Warmi churi Hija de un padre</p>

 <p>Hatun tayta Abuelo</p>	 <p>Hatun mama Abuela</p>
 <p>Warmi willka Nieta mujer</p>	 <p>Qari willka Nieta varón</p>

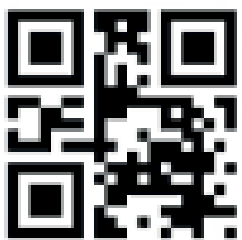
ExpressTV

Siempre a la vanguardia informativa de la comunidad latinoamericana

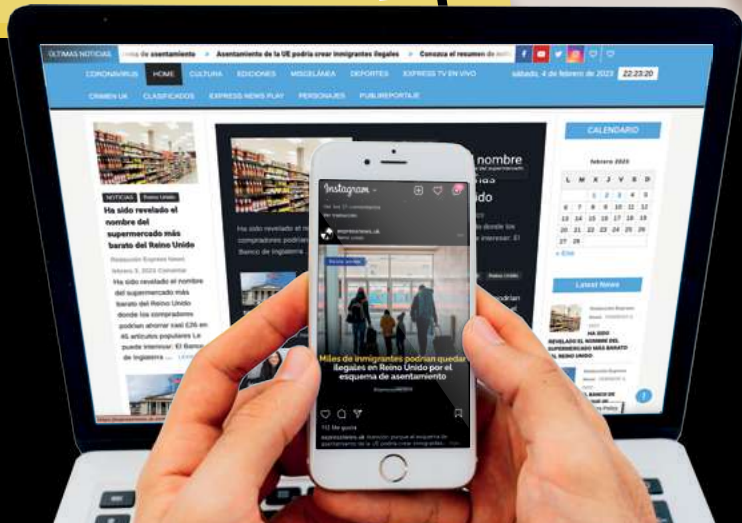
Música - Noticias - Deportes - Variedades



DISPONIBLE EN
Google Play



Descárgalo en el
App Store



ExpressNEWS UK

www.expressnews.uk.com



SI PIENSAS QUE GANAR MÁS ES IMPORTANTE, EVALÚA POSIBILIDADES



¿Ganas lo correcto en tu trabajo?

El Reino Unido tiene un mercado laboral competitivo y una cultura empresarial innovadora, lo que significa que las empresas a menudo, están buscando talentos de todo el mundo.

Sin embargo, el Reino Unido también ha enfrentado desafíos en cuanto a la brecha salarial y la igualdad de género en el lugar de trabajo, y todavía existe un camino por recorrer para lograr la igualdad laboral total, y un mayor crecimiento personal.



ALES GUTIERRES (*)

Express News

Un amigo cercano, siempre bromea diciendo que “lo que él busca no es trabajo sino dinero”, ante los comentarios de las personas que se quejan de que no tienen trabajo, o de que necesitan más trabajo. Pero de eso hablaremos más adelante.

Historia de los sueldos

Sobre la historia de los salarios de los trabajadores casi nunca es un tema que se toque por parte de los trabajadores, ni entre muchos de los patronos, que no han tenido la formación correcta en finanzas

y recursos humanos, aspectos que para la mayoría es también, de total desconocimiento.

Algunos empresarios que alcanzan la meta del conocimiento empresarial, comprenden la curva de crecimiento conjunto, la re-entrenamiento en los procesos y el sentido de expansión que incluye una conciencia de mejora en las condiciones para todos.

Los primeros salarios fueron pagados en el siglo XVI por los señores feudales, y los trabajadores eran asalariados y se basaba en el volumen de trabajo. En el siglo XVII, los salarios se medían por la productividad, mientras que en el siglo XVIII, los salarios se empezaron a fundamentar en el tiempo de trabajo y el poder adquisitivo.

En el siglo XIX ya se desarrollaban los principios modernos de un área de recursos humanos como tal; se empezaron a introducir sistemas de incentivos,

entrenamiento, así como una mayor regulación y control de los salarios. En el siglo XX, mejora el concepto de recursos humanos modernos, con el pago por resultados, el equilibrio de incentivos, la planificación de carreras y la formación de equipos de trabajo con liderazgo.

la mano de obra en Reino Unido

Actualmente, los salarios se calculan de diversas maneras dependiendo del trabajo que se realiza. Los salarios pueden basarse en el valor del trabajo para la organización, el mercado laboral, el lugar de trabajo, la edad, el género y la formación. Además, el sistema de recursos humanos de avanzada, puede incluir una variedad de incentivos para los trabajadores, como bonos, préstamos, beneficios, participación en acciones y otras formas de compensación.



Pero, ¿qué pasa si la cultura del trabajador tradicional va contrarcorriente del sistema? ¿Qué pasa si no hay un pensamiento autocrítico y el desconocimiento pervierte la intención? Entonces, hay un problema que convierte en lastre el avance socio económico de la persona.

En Reino Unido suele encontrarse mano de obra altamente cualificada y productiva.

Un territorio con una economía diversificada, avanzada y sólida, reconocida a nivel mundial con distintos sectores que contribuyen al desarrollo del país.

Los sectores económicos más importantes son la industria manufacturera, el sector financiero, el sector de servicios, el sector de transporte y la agricultura. El sector manufacturero es el de mayor peso económico en el Reino Unido, contribuyendo con casi, el 10 % del PIB.

El sector financiero es el segundo sector más importante, contribuyendo con el 8 % del PIB. El sector de servicios es el tercero, aportando el 75 % del PIB.

El sector de transporte es el cuarto, contribuyendo con el 7 % del PIB, y la agricultura es el quinto, aportando el 2 % del PIB.

La suma de esto hace pensar que hay una amplia gama de oportunidades laborales para personas con diferentes niveles de educación y habilidades, del mismo modo, excelentes sueldos.

El Reino Unido tiene un mercado laboral competitivo y una cultura empresarial innovadora, lo que significa que las empresas a menudo, están buscando talentos de todo el mundo.

Sin embargo, el Reino Unido también ha enfrentado desafíos en cuanto a la brecha salarial y la igualdad de género en el lugar de trabajo, y todavía existe un

camino por recorrer para lograr la igualdad laboral total, y un mayor crecimiento personal.

Ganar más o ganar menos

Este título define el dilema del inmigrante que ha llegado en condiciones mínimas y dejado pasar el tiempo sin avanzar en sus estudios ni en el idioma.

Este último como la variable que define la apertura de los caminos, pero que pocos quieren desarrollar hasta que se encuentran de frente con la necesidad de comunicarse con quienes le podrían inmiscuir en los mejores tratos económicos y hacerle crecer dentro de la compañía a la que perteneces.

La enorme posibilidad de ganar más haciendo menos, esa ecuación que no llegó incluida en el pan... que venía debajo del brazo. ■

XVI

Época en que fueron pagados los primeros salarios por parte de los señores feudales, y los trabajadores eran asalariados y se basaba en el volumen de trabajo.



XVII

siglo en el que se dio un giro en la percepción laboral y los salarios se empezaron a medir por la productividad, mientras que en el siglo XVIII, los salarios se fundamentaron en el tiempo de trabajo y el poder adquisitivo.



XIX

Siglo en que se desarrollan los principios modernos de un área de recursos humanos como tal; se empiezan a introducir sistemas de incentivos, entrenamiento, así como una mayor regulación y control de los salarios.

XX

Siglo en que mejora el concepto de recursos humanos modernos, con el pago por resultados, el equilibrio de incentivos, la planificación de carreras y la formación de equipos de trabajo con liderazgo.

(*) Consultor de negocios - #AlesGutierrez: 0730 787 0888

BENEFICIOS Y ASESORÍA LEGAL

ATENDEMOS EN INGLÉS, ESPAÑOL Y PORTUGUÉS

TAX AND COUNCIL TAX	VISA TO USA TOURIST, STUDIES DRIVER'S LICENCE PRE SETTLE - SETTLE ASYLUM
IMMIGRATION	
CHILD BENEFITS	UNIVERSAL CREDIT INSURANCE OYSTER CARD REGISTRATION GP LETTER OF INVITATION LABOR PROBLEMS CONTRACTS
HOUSING BENEFITS	
BANK ACCOUNT	
SELF-EMPLOYED	

333 Walworth road SE17 2TG London
(3 stops to Elephant & Castle)

020 7582 1996
+44 7832 294 229

www.emultiservices.com

CONGRESO EN CARRERA CONTRA EL TIEMPO POR ELECCIONES EN 2023

El tiempo se agota para que Perú tenga elecciones presidenciales este año



ASTRID LÓPEZ ARIAS (*)

Express News (**)

Si antes de este viernes, el Parlamento no aprueba la realización de elecciones, ya no se podrá en el 2023. Una decisión que no ayuda a la candente situación del país, cuyas protestas ya dejan 60 muertos, fuera del ataque de Sendero Luminoso, que cobró la vida de 7 policías.

Desde el lunes de esta semana, el Congreso de Perú inició una carrera contra el tiempo para lograr que se oficialice la realización de elecciones presidenciales en cualquier época de este año. “Todo dependerá de lo que decidan las bancadas”, anticipó el presidente del Congreso, José Williams, después de que el período de legislatura, que debía terminar el viernes pasado, fuera ampliado hasta este viernes para ver otros temas pendientes.

Durante esta semana se podrán introducir propuestas. Y el secretario general del partido de centroderecha Alianza Para el Progreso (APP), Luis Valdez, anticipó que sus 14 congresistas votarán a favor de que se reexamine el tema electoral.

Los analistas de parte y parte consideran las consecuencias de programar o no las elecciones más aún por el panorama sobre el que se debate. Un país inconforme y dividido del cual, hasta el momento, ya se cuentan 60 muertos en medio de las protestas y hecho de seguridad nacional como lo ocurrido, el pasado sábado, cuando una célula disidente del grupo armado Sendero Luminoso, asesinó a 7 policías.

Cabe recordar que la semana pasada se reunieron las 66 firmas requeridas, por lo que todo estaba

■ **De aprobarse la iniciativa de elecciones este año**, el nuevo presidente de la República asumiría el cargo del 31 de diciembre del 2023 al 28 de julio de 2028, los congresistas del 29 de diciembre del 2023 al 26 de julio de 2028, y los parlamentarios andinos, del 1 de enero del 2027 al 27 de julio del 2028.



listo para reexaminar el tema, pero a última hora, la bancada del destituido y encarcelado expresidente Pedro Castillo, Bloque Magisterial, retiró sus 10 firmas, al parecer porque su gran objetivo es la renuncia de la presidenta Dina Boluarte.

Si las firmas de APP y PL se suman a las de Fuerza Popular (FP, derecha), Podemos Perú y Somos Perú (centroderecha) y Cambio Democrático y Perú Democrático (izquierda), muy seguramente, se conseguirán las 66 firmas necesarias para

reinstalar el debate. Por su parte, el partido de centroderecha, Acción Popular, prometió estudiar la situación con lo que se ampliarían las posibilidades.

De ser aprobada la iniciativa y se realizaran las elecciones este año, el nuevo presidente de la

República tendría un mandato del 31 de diciembre del 2023 al 28 de julio de 2028, los congresistas del 29 de diciembre del 2023 al 26 de julio de 2028 y los parlamentarios andinos, del 1 de enero del 2027 al 27 de julio del 2028.



Dina Boluarte.

■ **La semana pasada se reunieron las 66 firmas requeridas**, por lo que todo estaba listo para reexaminar el tema, pero a última hora, la del expresidente Pedro Castillo, Bloque Magisterial, retiró sus 10 firmas, al parecer porque su gran objetivo es la renuncia de la presidenta Dina Boluarte.



■ **Los analistas de parte y parte consideran las consecuencias de programar o no las elecciones**, más aún por el panorama sobre el que se debate. Un país inconforme y dividido del cual, hasta el momento, ya se cuentan 60 muertos en medio de las protestas.

Siete policías murieron tras una emboscada de Sendero Luminoso



Entendido como un hecho no tan aislado de la situación general del Perú, una célula del grupo terrorista Sendero Luminoso perpetró una emboscada terrorista a un comando de la policía, el pasado sábado en la localidad de Natividad, provincia de La Convención, en la región de Cusco, en el centro-sur de Perú. Ahora, la policía y el ejército nacional buscan a los culpables, peinando la zona para no dejar impune el

lamentable y despiadado atentado. "Lamentamos la pérdida de nuestros hermanos policías, quienes han sido emboscados cuando se trasladaban en un vehículo policial en el centro poblado de Natividad y el área de VRAEM, donde siete efectivos han fallecido y uno sobrevivido", informó la Policía peruana en un comunicado. El VRAEM es la designación utilizada por las fuerzas de seguridad peruanas para

referirse al valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro, zona en la que aún tiene presencia la guerrilla maoísta de Sendero Luminoso. Entre los fallecidos se encuentran cinco agentes de la Dirección Nacional de Operaciones Especiales y miembros de la comisaría del centro poblado de Natividad --Williams Edgar Quispe Anchay y Saul Luis Huarco Samaniego--, según la información recogida por la emisora local RPP. ■

(**) **Con información del periódico Clarín de Argentina y Europa Press.** Astrid López es periodista colombiana, correctora de estilo y curadora documental. Si tienes un tema o una historia que merece ser contada, cuéntenoslo en: alaparler@gmail.com

TRAGEDIA NATURAL ENLUTA AL MUNDO

Latinoamericanos dicen 'presente' en Turquía y Siria con ayudas y equipos de rescate

Entre las naciones que han extendido su mano se cuentan México, Colombia y Venezuela, que han enviado toneladas de alimentos y elementos de campaña para auxiliar a los sobrevivientes. Los muertos sumando los de Turquía y Siria ya supera los 42.000 y las estimaciones de la ONU es que se llegará a las 50.000 víctimas.



ASTRID LÓPEZ ARIAS (*)

Express Newss

Pese al dolor de la tragedia en Turquía y Siria, catalogada como la mayor y más devastadora del siglo, varias personas aún siguen siendo rescatadas con vida al cierre de esta edición.

En un trabajo sin límites donde ni el idioma, las fronteras ni el horario han sido impedimento, en tierras del más impactante terremoto de los últimos tiempos, la vida se abre camino y aún se ha podido encontrar personas vivas, entre ellas niños pequeños, que han logrado salir de entre las ruinas.

El lunes 6 de febrero, a la madrugada, un terremoto de magnitud 7,8 sacudió a Turquía y Siria, cuyo epicentro se registró cerca de la ciudad de Kahramanmaraş, en el sureste de Turquía, y a pocos kilómetros de la frontera con Siria.

Los muertos en Turquía y Siria ya superan los 42.000 (más de 39.104 en Turquía y 3.600 en Siria) y los heridos, más de 100.000, pero los rescatados también suman más de 8.000, en una cuenta que se va extinguiendo minuto a minuto, porque es casi imposible que una persona pueda sobrevivir sin agua ni alimento más de 8 días, en condiciones como estás con miles de escombros encima.

Equipos de rescate de todo el mundo han llegado a los países



Hasta el momento, en un cálculo estimado, se habla de pérdidas materiales de al menos, 20.000 millones de dólares.

en emergencia con ayudas en víveres, elementos de campaña y agua, pero lo más importante, con cuadrillas de profesionales rescatistas que han sido los ángeles, en medio del dolor y la tristeza de las miles de personas que buscan desesperadamente a sus familiares.

Y es que el llamado a la solidaridad es urgente, ya voceros internacionales como el secretario general de la ONU, António Guterres, han solicitado a los líderes del mundo, como el presidente de los Estados Unidos se manifiesten con dinero para recuperar a los sobrevivientes de esta catástrofe de magnitudes incalculables.

Precisamente, Guterres anunció el desembolso de 25 millones

de dólares del Fondo Rotatorio Central para Emergencias, junto al lanzamiento para la semana que viene de un llamado urgente a la comunidad de donantes para apoyar a los afectados por el terremoto en Siria.

Hasta el momento, en un cálculo estimativo, se habla de pérdidas materiales de al menos, 20.000 millones de dólares. La empresa de riesgos estadounidense Verisk consideró este martes, que las pérdidas económicas asociadas a terremotos como estos, ascienden en promedio, a unos 1.000 millones de dólares.

Por ello, Guterres solicitó al presidente de los Estados Unidos una partida inicial de 325 millones de dólares para ayudar a los afectados de la catástrofe

que hoy enluta al mundo entero.

Los latinoamericanos hacen su aporte

Según la Organización de Naciones Unidas - ONU, se calcula que la cifra de muertos llegue a superar los 50.000, en el más devastador terremoto de la última centuria. Pese a la distancia y las dificultades para llegar al corazón de la tragedia, varios países de Latinoamérica han dicho 'presente' con ayudas humanitarias y su conocimiento en este tipo de emergencias naturales para ayudar en las acciones de rescate.

México

El presidente Andrés Manuel López Obrador anunció directamente que había ordenado a la

CIFRAS:

+ 42.000

MUERTOS REGISTRADOS EN TURQUÍA Y SIRIA, AL CIERRE DE ESTA EDICIÓN.

8.000

RESCATADOS VIVOS DE ENTRE LOS ESCOMBROS Y LA MUERTE.

+ 100.000

HERIDOS, LA MAYORÍA DE GRAVEDAD, POR LO QUE SE TEME QUE LA CIFRA DE VÍCTIMAS AUMENTE CON EL PASO DE LAS HORAS, TRAS EL TERREMOTO DE LA MADRUGADA DEL 6 DE FEBRERO PASADO.

25

MILLONES DE DÓLARES ENVIARÁ, EN UN PRIMER APORTE, LA ONU, SEGÚN INFORMÓ SU SECRETARIO GENERAL, ANTÓNIO GUTERRES. LOS RECURSOS SALDRÁN DEL FONDO ROTATORIO CENTRAL PARA EMERGENCIAS.

Secretaría de Relaciones Exteriores, junto a la de la Marina y la Defensa, organizar la ayuda "ya que tanto en la secretaría de la Defensa como de la Marina existen equipos especializados en salvar vidas de personas atrapadas", dijo el mandatario.

De tal forma, a Turquía viajó un equipo de 150 elementos rescatistas con ayuda en víveres y 16 binomios caninos. Esta semana, en conferencia de prensa, el presidente Andrés Manuel López Obrador y el titular de la Sedena, Luis Crescencio Sandoval, informaron sobre el balance de los rescates.

Sandoval hizo mención del trabajo de 'Proteo', perro rescatista que murió en el cumplimiento de su misión en Turquía.

El mundo volcado y unido por las víctimas

Reino Unido

El gobierno de Reino Unido decidió enviar a Turquía 76 especialistas en búsqueda y rescate con equipos y perros, así como un equipo médico de emergencia.

El gobierno señaló que los equipos de trabajo humanitario incluyen dispositivos de escucha sísmica; equipos para cortar y romper concreto y herramientas de apuntalamiento.

España

La ministra de Defensa, Margarita Robles, informó que dos aviones del Ejército del Aire partieron a Turquía con más de 90 efectivos para colaborar en las tareas de búsqueda y rescate urbano.

Francia

Aporta 139 socorristas de la seguridad civil a Turquía para ayudar con las actividades de rescate, anunció el ministro del Interior, Gérald Darmanin.

Rumania

Envió 60 efectivos especializados en labores de rescate y salvamento a Turquía para asistir en las labores de búsqueda de supervivientes del terremoto. La misión humanitaria rumana también incluye siete toneladas de equipos de rescate y cuatro perros entrenados para encontrar a personas bajo las ruinas de los edificios derrumbados, informó el Departamento para Situaciones de Emergencia del Gobierno rumano.



DESDE MÉXICO LLEGÓ A TURQUÍA UN EQUIPO DE 150 ELEMENTOS RESCATISTAS CON AYUDA EN VÍVERES Y 16 BINOMIOS CANINOS.



EL GOBIERNO COLOMBIANO ENVÍO A LA ZONA DEL DESASTRE UN EQUIPO DE ESPECIALISTAS, CON 12 PERSONAS Y DOS CANINOS ADIESTRADOS EN OPERACIONES DE RESCATE BAJO LOS ESCOMBROS.

El secretario de Defensa detalló que, durante la estadía de seis días en Turquía, los mexicanos y sus binomios caninos, junto a la Semar, Cruz Roja y Sedena localizaron a cuatro personas con vida, rescataron 29 cuerpos de personas fallecidas y apoyaron en el descargue de tres toneladas de material diverso recibido en un centro de acopio.

Colombia

Tras una reunión entre la Cruz Roja Colombiana y la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (Ungrd) se decidió desplegar directamente a Turquía personal de apoyo para las labores de rescate, por ello, al inicio de esta semana viajó un equipo conformado por 12 personas y dos caninos expertos en operaciones de búsqueda y rescate.

Además, el Gobierno ofreció “los recursos humanos y materiales que se requieran para apoyar a la República de Turquía en estos difíciles momentos” y también abrió una línea telefónica

y un correo electrónico para los colombianos que estén en allí y requieran asistencia.

Un segundo equipo viajó luego del enviado por el Gobierno Nacional, conformado por 45 personas, entre médicos y veterinarios, especialistas en búsqueda y rescate, más ocho guías caninos, fundamentales para el rastreo de personas entre los escombros. La idea principal es que estas unidades hagan parte del proceso de asistencia a las víctimas y posteriormente, ejecuten labores de rehabilitación.

Venezuela

El presidente de la República de Venezuela, Nicolás Maduro, sostuvo una conversación telefónica con su homólogo de la República Árabe Siria, Bashar Al Assad, para reiterar la solidaridad y apoyo en los esfuerzos de reconstrucción a favor del pueblo afectado.

Una delegación de rescatistas venezolanos se encuentra desde el jueves pasado en territorio de

la catástrofe en las labores de rescate al norte del país árabe. El grupo de socorristas perteneciente a la Fuerza de Tarea Humanitaria Simón Bolívar fue recibido en la capital siria, Damasco.

Según el jefe de la Misión de Ayuda Humanitaria a Siria y Turquía, 25 socorristas junto a un equipo de expertos y especialistas se trasladó al lugar con 12 toneladas de ayuda humanitaria, medicina, comida y agua potable. Entre ellos hay expertos en primeros auxilios, bomberos y protectores civiles con experiencia en misiones humanitarias y de socorro, y traen perros especializados en la búsqueda de cadáveres y personas vivas bajo de los escombros. ■

(*) **Astrid López.** Periodista y corresponsal internacional en Colombia para temas latinoamericanos de política, economía y sociedad. Si tiene un tema de interés escríbale a alaparler@gmail.com

EL 2023 SERÁ UN AÑO DE GRANDES DESAFÍOS

Informalidad y pobreza lastran al trabajo en América Latina

Aunque la pandemia del covid-19 no logró disminuir sustancialmente, la necesidad de ocupar y generar empleo en Latinoamérica, según la OIT, este año esos progresos podrían estancarse, por el escaso dinamismo de la economía que afectará negativamente, la generación de nuevos empleos, originando desocupación. En ese escenario económico, el problema laboral más urgente para la región, indica la organización, es la calidad del empleo y los insuficientes ingresos laborales y totales generados por los trabajadores y sus familias.

IPS INTER PRESS SERVICE (*)

Express News
LIMA

La informalidad, la pobreza y el desempleo persisten como lastres en el mercado laboral de América Latina y el Caribe, reconoció las Organización Internacional del Trabajo (OIT), en un informe divulgado el martes 7 de febrero, que llama a desarrollar políticas para favorecer el empleo formal.

“La realidad es que, una de cada dos personas trabaja en la informalidad, que suele estar acompañada de inestabilidad laboral, bajos ingresos, y sin protección social”, dijo Claudia

Coenjaerts, directora regional encargada de la OIT, al presentar la nueva edición del Panorama Regional de la organización.

Para la responsable de la OIT “en este momento es urgente la implementación y fortalecimiento de diferentes tipos de políticas que contribuyan a la creación de empleo formal y al sostenimiento de los ingresos laborales” en la región.

El informe recoge, que la tasa de desocupación regional promedio estimada a fines de 2022, de 7,2 %, “es significativamente menor” que la de 2019, antes de la crisis provocada por la pandemia del covid-19, que fue de ocho por ciento.

La pandemia no pudo con la necesidad de emplear

Esa baja en la tasa de desocupación fue impulsada por la creación de empleo, que en el tercer trimestre de 2022 recuperó los niveles prepandemia, sumado a una recuperación aún incompleta, de la tasa de participación laboral (población que integra la fuerza de trabajo), que sigue siendo levemente inferior a la de 2019.

Según la OIT, en América Latina y el Caribe la fuerza laboral era de 307 millones de personas en 2019, de 310 millones en 2022, y alcanzará los 315 millones este año.

Se recuperan los puestos de trabajo en América Latina y el Caribe, aunque en un alto porcentaje son ocupaciones informales, con ingresos precarios y sin seguridad social, engrosando el desafío de la pobreza en la región, señala un nuevo informe de la OIT. Foto: BM.



EL INFORME DE LA OIT SOSTIENE QUE LA TASA DE DESOCUPACIÓN REGIONAL PROMEDIO ESTIMADA A FINES DE 2022, FUE DE 7,2 %, “SIGNIFICATIVAMENTE MENOR”, QUE LA DE 2019, ANTES DE LA CRISIS DE LA PANDEMIA DEL COVID-19, QUE FUE DEL 8 %.

460

millones de personas fueron afectadas por el desempleo en 2022, mientras que en 2019, esa cifra fue de 463 millones, pero este año se prevé que la cifra aumentará a 469 millones.

307

millones de personas constituían en el 2019, la fuerza laboral en América Latina y el Caribe y de 310 millones en 2022, y para el 2023 alcanzará los 315 millones.

15

países fueron analizados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) encontrando que su tasa de ocupación aún era inferior a la de tres años antes, y solo en dos de ellos, la tasa de participación superaba niveles prepandemia. La de desocupación bajó en 10 de 15 naciones, al tercer trimestre de 2022.



Las personas empleadas sumaban 463 millones en 2019, descendieron a 460 millones en 2022 y llegarán a 469 millones este año. A su vez, el desempleo afectó a 28,8 millones de personas tanto en 2019 como en 2022, y disminuirá en más de un millón este año, situándose alrededor de 27,6 millones según los estimados.

La recuperación del empleo en 2022 fue más intensa entre mujeres que entre hombres, y entre jóvenes que entre los adultos. En ambos casos se trata de grupos que habían sido ferozmente impactados en la crisis laboral por la covid-19.

Sin embargo, las brechas estructurales por género y por edad siguen presentes en los mercados laborales, se precisó.

Coenjaerts dijo que “la baja de la desocupación es una noticia positiva, en especial tras la crisis de grandes dimensiones que provocó la pandemia”.

Pero este año esos progresos podrían estancarse, pues “el escaso dinamismo de la economía pronosticado para 2023 afectará negativamente, la generación de nuevos empleos y eso hará que en 2023 la desocupación registre variaciones”, llegando a niveles de entre 7,2 y 7,5 %.

Además, en nueve de 15 países analizados la tasa de ocupación aún era inferior a la de tres años antes, y solo en dos la tasa de participación superaba niveles prepandemia.

La de desocupación bajó en 10 de 15 países al tercer trimestre de 2022.

Cómo mirar hacia el futuro cercano

Según la OIT la región “es afectada por la conjunción crisis a nivel global, como la persistencia de la pandemia o la guerra entre Rusia y Ucrania, y al mismo tiempo enfrenta la perspectiva de un crecimiento económico bajo, las secuelas de una elevada inflación, limitado espacio fiscal y altos niveles de endeudamiento”.

Coenjaerts dijo que “en este escenario económico el problema es el de la calidad del empleo y los insuficientes ingresos laborales y totales generados por los trabajadores y sus familias”.

En la recuperación laboral las ocupaciones informales representaron entre 40 y 80 % de los empleos generados. Aunque en

los últimos meses esta tendencia se atenuó a favor de los empleos formales, la tasa de informalidad regional ya llegó a 50 %, como era antes de la pandemia, aunque en algunos países es mucho mayor.

Coenjaerts subrayó que según la OIT, “los trabajadores informales tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de ser pobres que los trabajadores formales, a la vez que explican entre 70 y 90 % de la pobreza laboral total”.

Adicionalmente, el informe advierte que los ingresos reales de personas trabajadoras en la

“La realidad es que, una de cada dos personas trabaja en la informalidad, que suele estar acompañada de inestabilidad laboral, bajos ingresos y sin protección social”.

“Los trabajadores informales tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de ser pobres que los trabajadores formales, a la vez que contienen entre el 70 y el 90 % de la pobreza laboral total”.

Claudia Coenjaerts,
directora regional encargada de la OIT.

región están siendo afectados por una tasa de inflación regional ubicada por encima de 8 % en 2022 y que causó una pérdida del poder adquisitivo de los salarios medios y los salarios mínimos.

En el caso de los salarios mínimos, por ejemplo, en nueve de 17 países analizados el valor real era inferior al de antes de la pandemia.

“El impacto de la informalidad, sumado al de la pérdida de poder adquisitivo de los salarios, es fundamental para entender por qué debemos estar alertas al ‘fenómeno del trabajador pobre’”, dijo Roxana Maurizio, economista de la OIT y coordinadora del Panorama Laboral.

Los “trabajadores pobres” son aquellas personas que aun teniendo un empleo formal, pueden encontrarse en situación de pobreza.

Maurizio explicó que en la región los ingresos laborales representan 80 % de los ingresos de las familias, y por eso son esenciales para entender las entradas y salidas de personas en situación de pobreza.

Para enfrentar esta situación “son necesarias las políticas de sostenimiento y creación de más y mejores empleos, especialmente de empleos formales”, insistió Maurizio. ■

(*) **Inter Press Service (IPS)** es una agencia mundial de noticias, con más de 50 años de labores en el ejercicio de periodismo independiente. Especializada en reportajes analíticos sobre procesos y acontecimientos económicos, políticos, sociales, artísticos y culturales en el mundo.

¿NORMAS O REGLAS EN LA EDUCACIÓN?

La difícil tarea de disciplinar a los hijos

No hay normas buenas o malas, sino adecuadas o no, de acorde con la situación y las características personales y sociales. Algunas normas producen bienestar psicológico y otras, por el contrario, pueden generar malestar.



NANCY LISCANO (*)
Express News

Para poder vivir en comunidad, los grupos sociales crean diversidad de normas. De la misma manera, en nuestras familias existen normas explícitas o no, con las que vivimos y que a veces, sirven y otras veces no.

De hecho, existen normas que sirvieron en algún momento, en otra época, y actualmente pueden ser inadecuadas.

Las normas permiten guiar el comportamiento.

No hay normas buenas o malas, sino adecuadas o no, de acuerdo con la situación y características personales y sociales. Algunas normas producen bienestar psicológico y otras, por el contrario, pueden generar malestar.

Por ejemplo, la norma “no debes pellizcar a tus hermanos” facilita la convivencia y las buenas relaciones interpersonales, por lo tanto, puede considerarse una norma adecuada, mientras que la regla “los hijos deben llegar a casa a las 6:00 p.m. “puede ser adecuada para niños menores de 10 años, pero inadecuada para adolescentes, y llevar al malestar entre padres e hijos”.

A MEDIDA QUE EL NIÑO CRECE VA PRESCINDIENDO DE CIERTAS ATENCIONES PATERNAS QUE CONSIDERA DEMASIADO INFANTILES PARA ÉL Y BUSCA REALIZAR TODAS AQUELLAS ACTIVIDADES QUE LE HAGAN SENTIR Y PENSAR QUE ES MAYOR.

Muchos de los actos de los niños calificados como “desobediencia”, tienen que ver con el no cumplimiento de alguna norma impuesta por los padres.

La forma como los padres tratan de hacer cumplir una regla al igual que la manera como los niños perciben y vivencian esa norma, son dos de los aspectos que causan más dificultad en las relaciones interpersonales entre padres e hijos, y tienen que ver con la llamada “disciplina”.

Actitudes de los padres ante la disciplina

La actitud de los padres con respecto a la disciplina impuesta a sus hijos se sitúa en un continuo, que va desde la total permisividad a la excesiva rigi-

dez. Pero en esta escala existen muchos grados donde los padres se sitúan según sus creencias, modelos parentales imitados y experiencia propia.

Podemos hallarnos con padres que han sido educados en un ambiente familiar muy severo y estricto y que rechazan este tipo de educación, llegando ellos mismos a una excesiva tolerancia con sus hijos.

En el extremo opuesto, nos encontramos con los padres que se escudan tras unas normas rígidas e indiscutibles, impidiendo cualquier manifestación de contradicción a sus palabras.

Otros padres interpretan la educación de sus hijos como un acto de renuncia a todo y de expresión de amor.

El temor a no ser aceptados por sus hijos les hace acatar todas sus peticiones y exigencias por insólitas que resulten. Necesitan demostrar que así obtienen el amor de sus hijos.

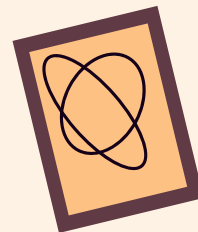
A través de esta visión de la educación de los hijos, los niños no llegan a comprender, o les cuesta más darse cuenta de que sus padres tienen una vida propia, al margen del tiempo que les dispensan en atender sus necesidades.

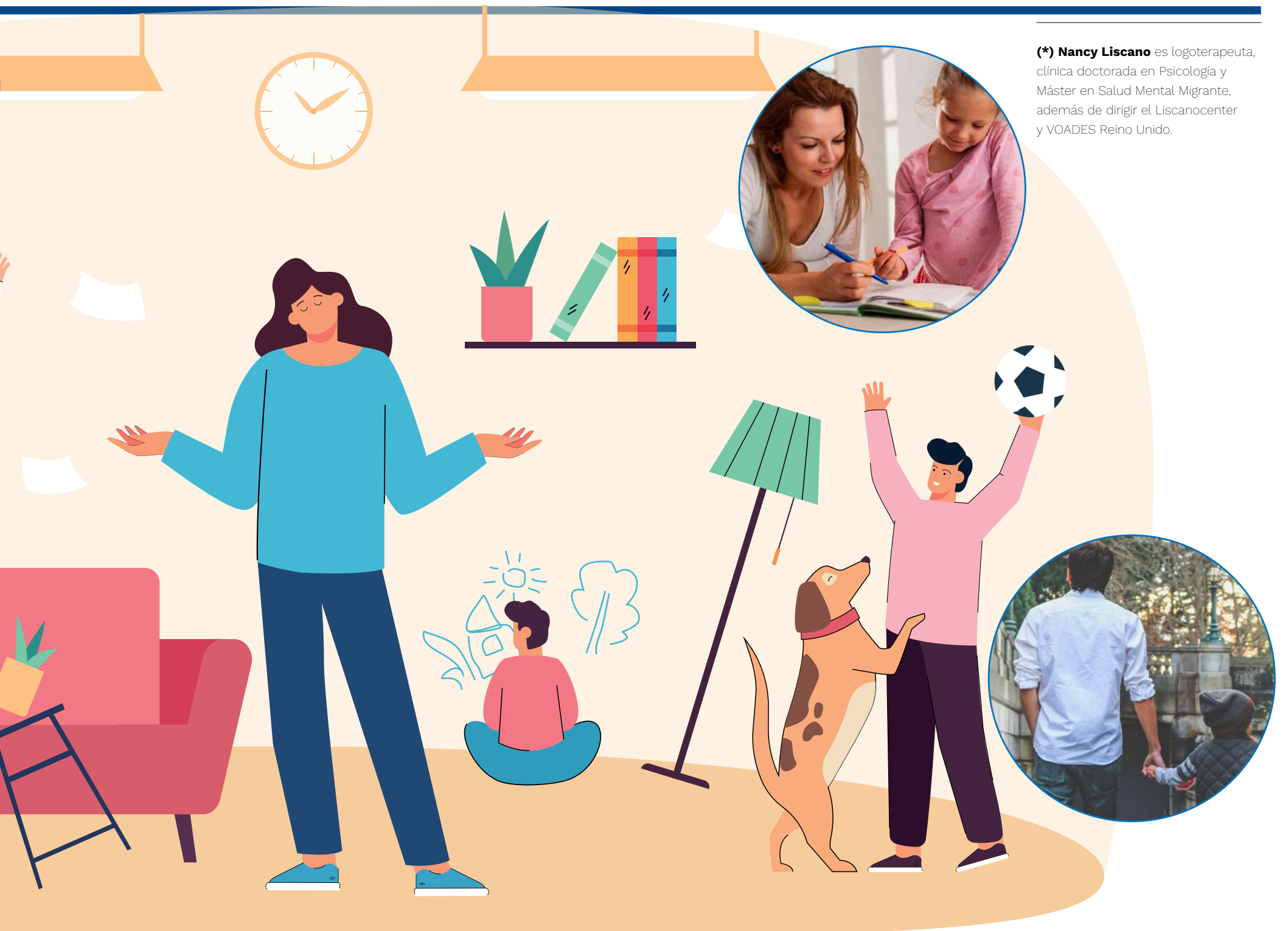
Los niños llegan a considerar a los padres como personas que están a su servicio, sin percatarse que además de su rol de padres, tienen un rol de esposos, de hijos a su vez, de hermanos, de profesionales, de empleados, etc.

El peso de la infancia propia de los padres

Para otros, el recuerdo de la estrechez y penurias pasadas en su infancia, les hace identificarse más con los deseos de sus hijos, y les resulta muy difícil oponerse a sus peticiones. La persona que asume el rol de padre puede optar para repetir la educación que recibió de sus padres, como un acto automático, sin reflexionar en sus posibles ventajas y desventajas, como si se tratara de un acto de fe.

Los padres fomentan así una disciplina estable, consistente, pero no rígida. Los niños pueden cuestionar el porqué de una norma o la inadecuación de una prohibición, sin que por ello sientan los padres que pierden parte de su autoridad.





(*) **Nancy Liscano** es logoterapeuta, clínica doctorada en Psicología y Máster en Salud Mental Migrante, además de dirigir el Liscanocenter y VOADES Reino Unido.

Fotos: Cortesía de Pixabay y Freepik.

En el futuro desarrollo de sus niños, su capacidad para discernir el bien del mal, no debe fomentarse en una asimilación pasiva de las normas recibidas a través de sus padres, sino de una aceptación activa y razonada de esa disciplina. Es muy importante que los padres tomen conciencia, que los niños deben saber defender sus propios derechos y aprender a enfrentarse a la autoridad de forma racional y sensata.

De camino a la construcción de la personalidad

A medida que el niño crece va prescindiendo de ciertas atenciones paternas que considera demasiado infantiles para él y buscan realizar todas aquellas

MUCHOS DE LOS ACTOS DE LOS NIÑOS CALIFICADOS COMO "DESOBEDIENCIA", TIENEN QUE VER CON EL NO CUMPLIMIENTO DE ALGUNA NORMA IMPUESTA POR LOS PADRES.

actividades que supongan ser mayor. Es preciso que los padres se concienticen que esta etapa crítica de la adolescencia es beneficiosa y necesaria para sus hijos, a causa de esto,

ellos deben prepararse para la cuestionabilidad de sus normas, admitir errores, descender de un posible pedestal inaccesible -si se ha llegado a ese extremo- y buscar la postura de la autonomía frente al hijo, que empieza a pensar y a actuar como adulto.

En esta época, son frecuentes las discusiones acerca de temas que no solían presentar problemas anteriormente como el ir a comprar sus propias prendas de vestir, elegir el peinado que más le guste o frecuentar las amistades que prefiera, aunque no coincida con las apreciaciones paternas.

Hacia el inicio de la etapa preescolar, el desarrollo de la personalidad en el niño se encuentra en pleno florecimiento.

LA ACTITUD DE LOS PADRES CON RESPECTO A LA DISCIPLINA IMPUESTA A SUS HIJOS SE SITÚA EN UNA CONTINUO PRÁCTICA, QUE VA DESDE LA TOTAL PERMISIVIDAD A LA EXCESIVA RIGIDEZ.

Su crecimiento físico, su despertar hacia nuevas emociones, su mayor grado de sociabilidad y su arribo a nuevos niveles intelectuales, colaboran en la construcción de una estructura de personalidad única, especial e irrepetible que configura una manera de sentir, pensar y relacionarse con los demás, que los identifican como individuos plenos y diferentes a los otros.

Los invito a que tengan una apertura de aprendizaje y vayan manejando las diferentes etapas del desarrollo de sus hijos con fluidez y confianza, esto se puede lograr buscando en ti mismo. Si tu trabajas en tu desarrollo personal vas a lograr una mejor educación para tus hijos. ■

Dieta y psicología: 11 poderosos consejos para bajar de peso de manera definitiva y sana

Es posible que muchas veces hayas iniciado una dieta de las miles que existen en internet o en redes sociales, pero al poco tiempo, las abandonas o das paso al efecto 'rebote', sintiéndote decepcionado y con cargo de conciencia.

Tal vez, estás equivocando el camino. Un cambio de actitud consciente sobre las metas que puedes alcanzar y una posición psicológica influyen en tu comportamiento y forma de alimentarte. ¡Acá te decimos cómo!



ANTONIO SEGOVIA (*)
Express News

Comer sano y seguir una dieta puede ser un desafío, especialmente cuando se realizan cambios pequeños que conduzcan a resultados significativos. Con algunos consejos sencillos de psicología, puedes hacer que el proceso de comer saludablemente y mantenerte en el buen camino, sea mucho más accesible.

En este artículo, aprenderán sencillas estrategias que cualquiera puede seguir para fomentar un estilo de vida saludable.

LOS CONSEJOS

He aquí una serie de sugerencias que se basan en cambios o ajustes psicológicos en las acciones, costumbres y rutinas del día a día, con lo que podrías mantenerte en forma, eso sí, sumado a una dieta equilibrada.



NO OLVIDES Y REFLEXIONA

Crear hábitos saludables puede ser un desafío continuo que requiere tiempo y dedicación. Estas estrategias psicológicas pueden ayudarte a mantenerte al día con tu dieta y a mejorar tus posibilidades de lograr el éxito en la pérdida de peso a largo plazo. Hacer dieta puede ser difícil, pero no tiene por qué ser abrumador ni verse como una tarea o un castigo. Lo que debes hacer es enfocarte en poner en práctica estas estrategias psicológicas que te hemos compartido y seguir los sencillos consejos, con lo que te aseguro que estás preparado para el éxito en tu proceso de perder peso. Para obtener ayuda adicional, considera unirse a un programa de pérdida de peso u otras actividades grupales disponibles en tu comunidad. Pero recuerda: el éxito viene con consistencia y persistencia ¡Buena suerte en tu viaje hacia la salud y el bienestar!

1. Desarrolla hábitos saludables:

Pequeñas modificaciones en tu rutina diaria pueden producir resultados significativos. Empieza por reemplazar los hábitos poco saludables por otros más saludables: en lugar de tomar un paquete de papas fritas para un refrigerio en la noche, ¿Por qué no buscar frutas o nueces crujientes? Al final, verás cómo tu vida dietética cambia, con solo unos pequeños y significativos cambios en tu rutina alimenticia diaria.



2. Establece metas realistas:

Fijar objetivos razonables es esencial para lograr el éxito. Si tus objetivos son demasiado ambiciosos, puedes desanimarte y frustrarte si no se cumplen. Ello es un obstáculo para aquellos que desean alcanzar su máximo potencial. Divide los objetivos más grandes en pasos más pequeños, que te acerquen a cada paso a una meta más grande. Esto no solo te motivará, sino que traerá una mayor sensación de logro a medida que conquistas cada meta. En cualquier propósito ¡Un poco es mucho!

3. No te saltes las comidas:

Saltar las comidas puede alterar el metabolismo, provocar antojos más intensos y comer en exceso más adelante. En lugar de saltarte comidas, intenta tomar decisiones saludables en cada una de ellas. Alimentarte de forma regular, a lo largo del día, es esencial para mantener un estilo de vida saludable. Pasar por alto las comidas puede ser perjudicial para la salud, ya que se ralentiza el metabolismo y aumenta el hambre. En consecuencia, las personas a menudo se sienten incómodas a lo largo del día, y sin percatarse, pueden elegir alimentos poco saludables, lo que conduce a una dieta muy perjudicial en general. Para prevenir este problema, es mejor seleccionar opciones de alimentos saludables como frutas, verduras y granos integrales, que te ayudarán a obtener el aumento de energía que necesitas, mientras proteges tu salud.

4. Haz ejercicio regularmente:

El ejercicio regular ayuda a quemar calorías, a perder peso y a liberar endorfinas que te hacen sentir mejor contigo mismo(a), y todo esto, al final, te mantendrá más motivado(a). El ejercicio es fundamental para un estilo de vida saludable, y los beneficios de hacer ejercicio de manera habitual van más allá de quemar calorías y perder peso.

El ejercicio puede ayudarte a ser más resistente al estrés y a la ansiedad; despejar tu mente y adquirir mayor confianza en ti mismo. Al incorporar el ejercicio en tu vida diaria, notarás los resultados, tanto en tu cuerpo como en la mente. Así que involucra algún deporte o una rutina de ejercicios a tu vida.

**5. ¡Celebra tus éxitos!**

Tener algo por qué esforzarte aumenta la motivación y puede ayudarte a romper la monotonía de la dieta. Asegúrate de elegir recompensas saludables que no descarrilen tu progreso. Felicítate por los éxitos logrados con la dieta es una forma estupenda de mantener el impulso, y seguir motivado(a) para alcanzar los objetivos a largo plazo.

Cada vez que alcances un objetivo grande o pequeño ¡Celebra ese logro! Puede ser algo tan sencillo como descansar o, si quieres que sea más significativo, regálale algo especial como un nuevo equipo de entrenamiento, pero asegúrate que dichas recompensas mantengan tu progreso. Es decir, no te premies con una porción de bocadillos poco saludables, hazlo con un masaje o una sesión de spa, que te darán bienestar y no romperás tu dieta.

**6. Distinguir el hambre del 'craving':**

Aprende a diferenciar entre deseos físicos y emocionales. Cuando tengas hambre haz otra actividad hasta que se te pase la urgencia. No te confundas con el craving, que se define como el deseo o ansia por introducir una sustancia en el cuerpo, en este caso: la comida.

La Asociación Americana de Psiquiatría propone que se consideren los mismos criterios para las adicciones conductuales que para las adicciones a sustancias. El hambre física puede entenderse como una necesidad corporal de energía, mientras que los antojos están impulsados por emociones como el estrés, el aburrimiento o la ansiedad. Por ejemplo, si tu estómago está vacío, es posible que estés experimentando hambre física, debido a las necesidades naturales de tu cuerpo frente a la falta de alimento; sin embargo, si lo que buscas es un alimento específico para mejorar tu estado de ánimo, es probable que sea un antojo emocional. Por eso debes conocer tu cuerpo y tu comportamiento en diferentes situaciones para evitar caer en conductas poco saludables.

**7. Identifica los factores desencadenantes:**

Muchas personas que hacen dieta descubren que ciertas situaciones o entornos pueden desencadenar conductas alimentarias poco aconsejables. Identificar claramente, cuáles son esos lugares, personas o situaciones que te alejan de tus buenas y saludables conductas, te ayudará a planificar y a evitar caer en tentaciones. Todos estamos familiarizados con situaciones de alimentación que nos llevan a comportamientos poco sanos, como un buffet o una gran comida con amigos.

A menudo, perdemos la noción de la cantidad de comida que consumimos y nos excedemos. Además, cuando nos rodeamos de personas que no siguen una dieta equilibrada, es difícil mantenerse firme y resistirse a la tentación. Adelantarse a esos factores desencadenantes con estrategias como la planificación previa de las comidas o decidir qué refrigerios saludables consumir y el tamaño de las porciones más adecuadas, de seguro, te ayudará a no poner en riesgo tus avances.

8. Come despacio y con atención:

Comer despacio le da tiempo a tu cuerpo para registrar la sensación de saciedad, lo que puede ayudarte a comer menos. La alimentación consciente también te ayuda a enfocarte en el momento presente, y a prestar atención a cómo saben, huelen y se ven los alimentos, todo lo cual, te puede llevar a una mayor sensación de satisfacción al consumir porciones más pequeñas.

Al reducir la velocidad y saborear cada bocado, le permites al cuerpo, procesar los alimentos y determinar cuándo estás saciado. También reducirás el exceso de comida y con ello, podrás alcanzar un peso saludable. Incluso, las porciones pequeñas se pueden disfrutar a fondo, brindando una satisfacción que de otro modo, solo vendría de piezas más grandes. Comer despacio y de forma consciente, es una forma simple pero poderosa, de influir positivamente en tu salud física y mental.

**10. Rodéate de apoyos:**

Busca amigos, familiares y otras personas que hacen dieta, para que te brinden apoyo emocional y práctico a lo largo de tu viaje. Tener una red sólida de personas puede marcar la diferencia para ayudarte a seguir tu dieta y alcanzar tus objetivos.

11. Sueño y pérdida de peso:

Dormir lo suficiente cada noche es esencial para la salud en general, para el estado emocional y el éxito de la dieta. Los estudios han encontrado que las personas que no duermen lo suficiente tienden a pesar más que las que sí lo hacen. Además, la falta de sueño puede influir en que te mantengas disciplinado(a) con tu meta.

La mejor manera de asegurarte de que has descansado lo suficiente es establecer una rutina de sueño constante y ceñirte a ella. Podrías acostarse a la misma hora todas las noches, apagar los dispositivos electrónicos, una hora antes de ir a la cama o limitar el consumo de cafeína desde la tarde. Estos pasos ayudan a obtener un sueño de calidad y facilitan el mantenimiento de la dieta. ■

**9. No te desanimes:**

Sin duda, se necesita tiempo para formar nuevos hábitos y alcanzar tus objetivos de pérdida de peso. Sé paciente contigo mismo y no tengas miedo de cometer errores o tomar un descanso, si lo necesitas.

Mantener un estilo de vida correcto no es tarea fácil y puede ser desalentador cuando el progreso es más lento de lo que te gustaría. Es importante reconocer que los cambios llevan tiempo, pero no tengas miedo de cometer errores o tomar un descanso en el camino. Errar puede ser el dispositivo para estructurar nuevos hábitos positivos. Somos humanos ¡No dejes que esto te desanime, sino que en cambio, debes aprender de esos 'pecadillos'.

(*) Antonio Segovia es médico y periodista y residen en Europa desde hace 22 años. Ha orientado su trabajo en la salud mental, la vida sana y el deporte. **Contacto:** agamezin@gmail.com Escríbele si deseas conocer más de temas de salud y bienestar.

UNA MIRADA DIFERENTE DE LA CIUDAD

La capital londinense tiene mucho que ofrecer al turista, pero probablemente las vistas más espectaculares se logran desde alturas tanto naturales como las que son obra de la mano del hombre. En esta oportunidad recorreremos aquellos sitios promocionados turísticamente, por ser por mucho, muy impactantes, pero iremos también a los no tan conocidos que igual, entregan una experiencia maravillosa.



El London Eye fue hasta hace muy poco la máxima altura (135 metros) desde donde se podía acceder a una vista pública de la ciudad.

LONDRES

desde lo alto



ENRIQUE ZATTARA (*)
Especial Express News

Como siempre, en este espacio tratamos de proponer miradas diferentes sobre la capital británica en la que vivimos, y una de ellas es, sin duda, la que podemos hacer desde la altura. Efectivamente, una cosa es ver un conglomerado urbano “a ras del suelo”, transitando sus calles y rincones, y otra diferente poder contemplarlo desde un plano más elevado, y no desde un helicóptero o un avión precisamente. Londres tiene, afortunadamente, muchas oportunidades para ello.

Por lo pronto, al ser una ciudad edificada sobre un terreno irregular, hay determinados puntos geográficos que sobresalen del resto, esas numerosas zonas bautizadas naturalmente con el nombre de “Hill” (que quiere decir, precisamente, colina). La más famosa, por su ubicación céntrica y su amplio panorama del ‘skylab’ londinense, es Primrose Hill, al lado de Regent Park (que ya hemos visitado hace algunos meses en estas páginas).



La colina que domina el Greenwich Park es uno de los sitios que ofrece vistas más espectaculares de la ciudad, en particular toda la zona de Canary Wharf y sus alrededores.

160 metros de altura sobre la ciudad nos ofrece el Sky Garden. Sus paredes de vidrio permiten ver la ciudad hacia los cuatro puntos cardinales. Las instalaciones cuentan además, con dos restaurantes, dos bares y una cafetería.

Pero no es la única. Por solo mencionar algunas más, recomendaré los altos de Kenwood o los de Hampstead Head, la vista desde Alexandra Park o, para mí, la más majestuosa de todas, desde lo alto de Greenwich Park.

Pero probablemente las vistas más espectaculares se logran desde alturas que son obra de la mano humana, y además se encuentran en puntos del centro de la ciudad. Una

de ellas, tal vez la más promocionada turísticamente, porque durante bastante tiempo fue la más impactante, es la visión que se tiene desde el London Eye.

De lo popular a lo excepcional

El London Eye, la noria con apariencia de rueda de bicicleta construida para el cambio del milenio, está como bien sabemos en la ribera del Támesis, muy cerca del puente de Westminster, y

girando lentamente (la vuelta completa tarda aproximadamente media hora), desde alguna de sus 32 casetas de cristal, podemos llegar a ver la ciudad desde una altura máxima de 135 metros.

Menos conocida, es la posibilidad de mirar la ciudad desde los 85 metros de altura de la galería superior del domo de la catedral de St. Paul, la segunda más grande del mundo, construida entre 1676 y 1710, en reemplazo de la original que fue

85 METROS

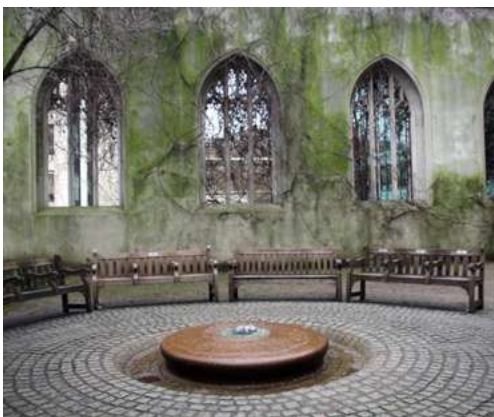
Es la altura que los visitantes alcanzan desde el domo del catedral de St. Paul, la segunda más grande del mundo, construida entre 1676 y 1710, en reemplazo de la original que fue destruida por el Gran Incendio de 1666. Subir a lo máximo del lugar conlleva, hacerlo por sus 600 escalones que después deben bajarse de nuevo, lo que lo hace un paseo no tan popular.



La terraza superior ubicada en uno de los edificios de la Tate Modern permite apreciar en su magnificencia el centro de la ciudad, en este caso cuando la noche va cayendo



NO DEJEN DE CONOCER OTRO DE ESOS SINGULARES RINCONES SECRETOS QUE POSEE LONDRES, LOS JARDINES DE ST. DUNSTAN-IN-THE-EAST, QUE OCUPAN EL INTERIOR DERRUIDO DE UNA ANTIGUA IGLESIA CONSTRUIDA EN LA EDAD MEDIA ANGLOSAJONA.



No dejemos de ver los jardines en las ruinas de la iglesia de St. Dunstan.



Londres visto desde las alturas del Sky Garden, en la cima del "walkie-talkie"



El skyline londinense visto desde Primrose Hill, una de sus vistas más difundidas.

destruida por el Gran Incendio de 1666.

Admitamos que no es una visita demasiado popular, quizás porque la ascensión solo puede hacerse por una precaria escalera de piedra de más de 600 escalones.

Tampoco viene mal para desarrollar la musculatura de las piernas, pero después hay que bajarlos de nuevo.

Otras opciones fabulosas

En los últimos años se han agregado nuevas posibilidades de ver Londres desde lo alto. Y una de las mejores es la última planta de la Tate Modern, mejor dicho de la sección llamada Blavatnik Building, que se halla en la parte posterior. Desde allí se aprecia una vista

panorámica en 360 grados de la ciudad. El acceso es gratuito, aunque como tiene un límite de visitantes a veces, hay que esperar un rato para poder disfrutarlo.

Pero sin duda la mirada sobre la ciudad que nos dejará con la boca abierta es la que se puede admirar desde el Sky Garden. Este espectacular jardín interior rodeado de cristal, se encuentra en la planta superior del edificio popularmente conocido como el "walkie-talkie", muy cercano a las estaciones Bank o Monument del tube.

A 160 metros de altura sobre la ciudad, sus paredes de vidrio permiten ver la ciudad hacia los cuatro puntos cardinales.

Las instalaciones cuentan además, con dos restaurantes,

dos bares y una cafetería. El acceso a los jardines elevados es gratuito, pero debe reservarse anticipadamente en la página skygarden.london, dada la enorme afluencia de visitantes.

Y si andan por allí, les recomiendo no dejar de conocer otro de esos singulares rincones secretos que posee Londres, los jardines de St. Dunstan-in-the-East, que ocupan el interior derruido de una antigua iglesia construida en la Edad media anglosajona y varias veces reconstruida, la última de ellas después del gran incendio que asoló a Londres en el siglo XVII, y que fue casi totalmente destruida por las bombas de la Segunda Guerra Mundial.

Al ser Londres, una ciudad edificada sobre un terreno irregular, hay determinados puntos geográficos que sobresalen del resto,

esas numerosas zonas bautizadas naturalmente con el nombre de "Hill" (que quiere decir, precisamente, colina), le dan color y emoción a la capital británica

Les recomiendo los altos de Kenwood o los de Hampstead Head, la vista desde Alexandra Park o, para mí, la más majestuosa de todas, desde lo alto de Greenwich Park.

Y ya que hablamos varias veces del 'Gran incendio', aprovechamos para proponer la subida al monumento que lo recuerda, un alto pilar llamado con peculiar austeridad "Monument", que por cierto también queda por allí nomás, y que también ofrece magníficas vistas aunque actualmente, un poco tapadas por el crecimiento urbano de la zona de la City.

Estarán echando de menos -me imagino- que les cuente cómo se ve la ciudad desde el sitio más alto al que es posible acceder públicamente, el edificio Shard. Pero a ese, debo confesarlo, todavía no he subido. Ya les contaré cuando lo haga. ■

(*) Escribe ENRIQUE ZATTARA
elojodelacultura@gmail.com

ACÉRCATE A LA ESCRITURA CREATIVA

Si toda la vida quisiste escribir tus relatos o tus poesías, pero otras ocupaciones fueron postergando tu deseo, ahora es el momento adecuado para decidirte a empezar.

Los **TALLERES DE ESCRITURA CREATIVA** de El Ojo de la Cultura, coordinados por el escritor **ENRIQUE D. ZATTARA**, te ofrecen todos los niveles de aprendizaje, descubriendo además los recursos que utilizan los grandes escritores. Y con publicación final asegurada. Consúltanos en elojodelacultura@gmail.com o en la página <https://www.lubidioms.com/escritura-creativa>

AVATAR: EL SENTIDO DEL AGUA, LLAMA A VOLVER A LA PANTALLA GRANDE

Un blues de vidas, a lo grande

El cine puede ser más que un espectáculo de entretenimiento y escapismo al ocio. Puede ser un relax para los avatares de la vida con una ventana doble: a otros mundos y vidas aparentemente ajenos a nosotros y así mismo, como una ventana interior de nosotros mismos, al ser como los personajes de cualquier filme, de cierta manera, avatares nuestros.



ALEJANDRO RUIZ MULERO (*)

Express News

Avatar: el sentido del agua se ha convertido en la cuarta película más taquillera de la historia, solo por detrás de *Titanic*; *Vengadores: Endgame* y el primer filme de *Avatar*, en el primer puesto. Tres de ellas, dirigidas por James Cameron, quien merecería robarle a Steven Spielberg el apelativo de Rey Midas de Hollywood.

Era una apuesta arriesgada: una producción millonaria que se ha demorado más de 10 años para seguir con la saga; estrenada

trece años después de la primera y encima, en una época en que la gente va cada vez menos al cine; con televisiones descomunales conquistado los salones, a precios asequibles, y con muchos cinéfilos que ven películas en las pantallas de sus móviles.

Sin embargo, *Avatar* está rodada expresamente para ser vista en el cine, especialmente en 3D. La apuesta la ha ganado de sobra: el mundo acuático donde se desarrolla la mayor parte de la acción, se ha tornado en un mar de petróleo para el bolsillo de sus productores. Más importante aún, es el intento exitoso de repescar, a través del océano del planeta Pandora, al gran número de desertores de las salas de cine. Estas han pasado de ser templos sagrados a ser simples acompañantes tímidos de los centros comerciales y los restaurantes de comida rápida.

Cameron ha tenido suerte. Si pusiera un circo, no sólo no le crecerían los enanos, sino que los pitufos le crecerían hasta convertirse en los gigantes Na'vi azules de Pandora. Estos sólo podían ser gigantes, como si los personajes de la ficción quisieran acolitar al director exclamándose en la pantalla lo máximo que puedan. Es una invitación a volver al cine y disfrutar de la pantalla grande, que (a pesar del título), espero para no quedar en papel mojado.

Un llamado a volver a la magia del cine

Avatar _así como *Top Gun: Maverick* hace unos meses_ puede que represente sólo una excepción en la exhibición cinematográfica o tal vez, sea un despertar duradero para intentar recuperar a los espectadores perdidos durante la pandemia.



AVATAR ESTÁ RODADA EXPRESAMENTE PARA SER VISTA EN EL CINE, ESPECIALMENTE EN 3D.

La visita al cine es como una ceremonia religiosa: los acomodadores de cine lideran la procesión; el olor de los refrescos es como incienso; las palomitas de maíz, una ofrenda a los dioses; y la pantalla: un manto sagrado que nos enseña otros mundos y, sobre todo, otras vidas.

En el hinduismo, un avatar es una encarnación de un dios en la Tierra, por ejemplo, Krishna. Curiosamente, estos avatares son azules, como los seres de *Avatar*. Aquellos se reencarnan una y otra vez, mientras que ver una película es como si experimentáramos muchas vidas, viéndolas frente a nosotros. Así, son un aprendizaje personal.

La sala oscura del cine es el medio perfecto para esa comunión. Es un acto de meditación también: toda la atención fija en un sólo sitio. Un ritual comunal, donde si a alguien le suena un



En el hinduismo, un avatar es una encarnación de un dios en la Tierra, por ejemplo, Khrishna. Curiosamente, estos avatares son azules, como los seres del filme *Avatar*.

AVATAR, ASÍ COMO **TOP GUN: MAVERICK** HACE UNOS MESES, PUEDE QUE REPRESENTE SÓLO UNA EXCEPCIÓN EN LA EXHIBICIÓN CINEMATOGRAFICA O TAL VEZ, SEA UN DESPERTAR DURADERO PARA INTENTAR RECUPERAR A LOS ESPECTADORES PERDIDOS DURANTE LA PANDEMIA.



10 AÑOS TOMÓ A JAMES CAMERON LA PRODUCCIÓN DE LA NUEVA PELÍCULA PARA CONTINUAR LA HISTORIA DE LOS POBLADORES DE PANDORA, CON UNA APUESTA ARRIESGADA: UNA PRODUCCIÓN MILLONARIA ESTRENADA 13 AÑOS DESPUÉS DE LA PRIMERA Y ENCIMA, EN UNA ÉPOCA EN QUE LA GENTE VA CADA VEZ MENOS AL CINE, TRAS LA PANDEMIA.

móvil, comete sacrilegio.

La sala de cine no es sólo para las películas espectaculares de grandes efectos especiales y mucha acción. Recientemente, vi el clásico del oeste *Hasta que llegó su hora* en la pantalla más grande del Reino Unido (Imax). Casi no hay acción y está llena de primerísimos planos, donde la pantalla lo ocupa casi comple-

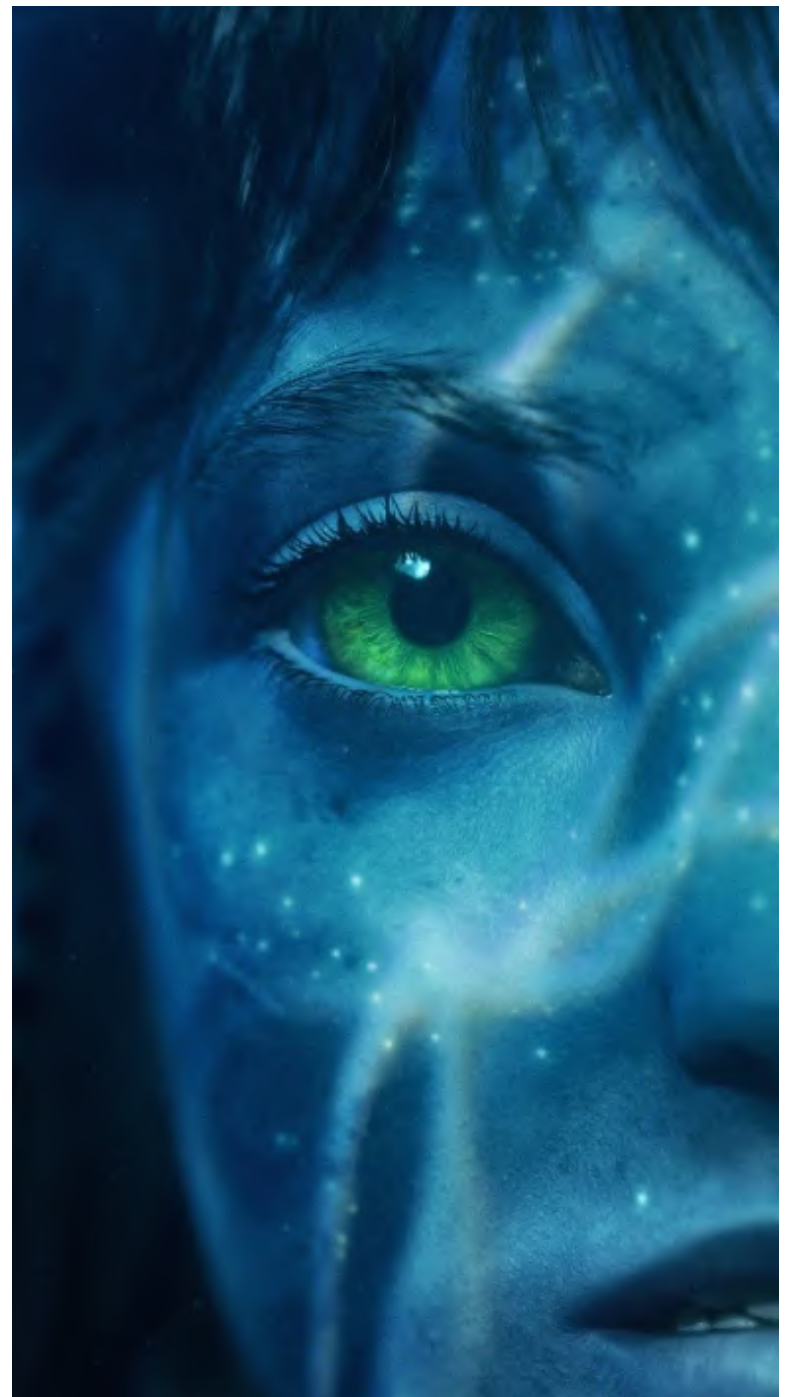
tamente el rostro de un actor.

Las arrugas de Henry Fonda nos recuerdan lo humano y mortal (casi parecían fosas con tanta amplitud), mientras que Claudia Cardinale parecía la reencarnación de la diosa hindú de la belleza, Lakshmi; y sus ojos gigantes hipnotizaban hasta al acomodador más lejano.

Aparte del guion de *Avatar*

_que, sin ser extraordinario, tiene buenos momentos _ se trata, sobre todo, de un espectáculo visual, con el mérito de crear un mundo nuevo (como ya lo hicieron *Star Wars* y *El señor de los anillos*). Además, así como los habitantes del planeta Pandora se conectan y comunican con la naturaleza, *Avatar* me reconectó con la pantalla de esa caverna iluminadora que es la sala de cine.

De tal modo que sirve como entretenimiento y escapismo de los avatares de la vida y de ventana doble: a otros mundos y vidas aparentemente ajenos a nosotros y como ventana al interior de nosotros mismos, siendo los personajes de cualquier filme, de cierta manera, avatares nuestros. Al terminar la película y quitarme las gafas 3D, no pude sino ver lo mundano con otros ojos. ■



(*) **Alejandro Ruiz Mulero** es educador español residiendo en el Reino Unido

Un recuento de amor en tiempos violentos en Argentina



Este libro pretende transmitir, como humilde aporte, que la violencia y la muerte por razones políticas fueron situaciones duras, que generaron a los enamorados zozobra, dolor y miedo, pero sirvieron como experiencia para que nunca más vuelva a suceder.

Redacción

EXPRESS NEWS

Con un estilo sencillo, de fácil lectura, Juan Carlos Benedetti y Olga Justiniano Pinto, los autores de *Memorias, pasión y encierro*, de la editorial Tinta Libre Ediciones nos cuentan las peripecias vividas desde que se conocieron a mediados de 1974, con testimonios nunca antes expuestos.

Eran tiempos difíciles, de una inusitada violencia política, donde la muerte se enseñoreaba de la Argentina y la vida no valía nada.

La obra habla de una época de persecuciones y cárceles, en que se

conocieron Olga y Juan Carlos, y comenzaron a vivir su relación como los jóvenes de esa época.

Pero la realidad, golpeó a su puerta y comenzaron a padecerla de un modo que, si bien no sufrieron los peores rigores de la represión, fueron agredidos de diversas maneras, con humillaciones que hieren la sensibilidad de cualquier persona normal.

Este libro pretende transmitir, como humilde aporte, que la violencia y la muerte por razones políticas fueron situaciones duras, que generaron a los enamorados zozobra, dolor y miedo, pero sirvieron como experiencia para que nunca más vuelva a suceder.



Los autores del libro *Memorias, pasión y encierro*, Juan Carlos Benedetti y Olga Justiniano Pinto.



La carátula del libro de la editorial Tinta Libre Editores

LOS AUTORES

Juan Carlos Benedetti nació en Río Tercero (Córdoba), el 6 de abril de 1950. Cursó sus estudios primarios y secundarios en esa ciudad y en 1968 se trasladó a Córdoba, donde a principios de 1974, obtuvo el título de abogado. Poco después, fue a Salta y de allí a Tartagal, donde comenzó a ejercer su profesión, atendiendo a personas que eran detenidas por razones políticas. Esto lo llevó a tener problemas, por lo que su estudio fue allanado algunas veces. Esta situación se fue incrementando hasta que decidió irse de Tartagal. Junto a Olga, se fue a Brasil, aunque regresó seis meses después, al nacimiento de su primera hija y se radicó en Pocitos (Salta). Cuando se produjo el golpe militar, el 24 de marzo de 1976, fue detenido y llevado a la cárcel

de Salta, donde estuvo 69 días. Al salir, y luego del nacimiento de su segundo hijo, en agosto de 1976, volvió con su familia a Río Tercero, donde aún reside. Olga Justiniano Pinto nació el 13 de junio de 1952 en Villa Montes (Bolivia).

A los 13 años fue a estudiar a la ciudad de Salta. En 1974 se casó con Juan Carlos Benedetti, y luego de criar a sus cinco hijos, empezó a estudiar la carrera de Abogacía, a los 47 años, en la Universidad Nacional de Córdoba.

Le encantan los niños, bailar y conocer lugares y gente. En cuanto a la lectura, disfruta los libros que narran historias costumbristas, como García Márquez y su *Macondo* o Jorge Amado y *Tieta de Agreste*, o Teresa Batista. En la actualidad vive en Río Tercero. ■

ExpressNEWS

UK



CONSIGUE TU PERIÓDICO GRATIS CADA 15 DÍAS

ENCUÉNTRANOS EN UNDERGROUND STATIONS:

- BAKER STREET
- SEVEN SISTERS
- VICTORIA
- WILLESDEN GREEN
- STOCKWELL
- KENSAL GREEN
- TURNPIKE LINE



+44 7772 615667

+44 7883 902227

SALESDIRECTOR@GLOBALCOMMUNITY.MEDIA

ExpressNews Unit 4 Holles House,
Overton Road London SW9 7AP





El pastel de choclo toma maíz nativo de América del Sur, en forma de algo conocido como humitas, que era una masa popular utilizada por los nativos Mupache para hacer un plato parecido a un tamal. Esta mezcla de humitas de maíz se combina con la influencia europea de la carne molida (también conocida como picada).

UN PLATO RECONFORTANTE PARA ESTOS TIEMPOS FRÍOS

El toque chileno del pastel de choclo

El Pastel de choclo es una receta reconfortante de carne chilena y maíz, con una maravillosa combinación de sabores e ingredientes clásicos suramericanos, es el plato de cena perfecto, para estos tiempos de temperaturas frías.

Pero este plato no es un pastel en el sentido tradicional de un pastel con costra. Más bien, es un pastel de manera similar al Cottage Pie, o pastel al pastor que se come en tierras británicas.

De hecho, mucha gente se refiere al pastel de choclo como la versión chilena del pastel al pastor.

De la misma manera que el pastel al pastor se considera un alimento reconfortante básico irlandés y escocés, pero esta cazuela de carne y maíz es uno de los alimentos similares de la mesa chilena más popular.

Una perfecta fusión de culturas

La cocina chilena es una hermosa fusión de las cocinas de las tribus nativas y la de los conquistadores españoles. Esta fusión se desarrolla de una manera especial en este plato.

El pastel de choclo toma maíz nativo

de América del Sur, en forma de algo conocido como humitas, que era una masa popular utilizada por los nativos Mupache para hacer un plato parecido a un tamal. Esta mezcla de maíz se combina con la influencia europea de la carne molida (también conocida como picada).

El pastel de choclo es también un excelente ejemplo de las combinaciones de sabores que son características de la cocina sudamericana, combinando el dulce y el salado de una manera muy hábil.

El relleno de carne de esta empanada, donde estos sabores entran en juego hábilmente, se llama 'pino', y es muy similar al relleno que se encuentra en las empanadas chilenas.

La mezcla de carne es bastante simple, contiene cebollas, pimentón y algunas otras especias que se agregan a la carne molida. A veces incluso, encontrarán pollo desmenuzado agregado a la mezcla.

Un elemento clave en el sabor del 'pino', y lo que lo hace muy especial, son los huevos duros, las pasas y las aceitunas negras.

Si bien esto suena como una combinación extraña, los sabores se complementan muy bien: El huevo agrega cremosidad, las

uvas pasas, un poco de dulzura profunda y las aceitunas, le dan una explosión ligeramente salada.

El otro ingrediente esencial es el maíz nativo chileno que se usa para hacer pastel de choclo. Se trata de un maíz dulce que tiene mucho almidón. Este almidón permite que el maíz se mantenga unido como una masa.

Si no se tiene acceso a maíz dulce chileno, se puede usar un poco de harina de maíz al hacer la masa, que tiene como función absorber parte del líquido del maíz y agrega el almidón necesario para crear la "corteza" de maíz para este pastel.

Tradicionalmente, el pastel de choclo se hornea en tazones individuales de barro, llamados paila. Esto hace que servir sea particularmente fácil, porque todas las porciones ya están asignadas claro, también, se puede hacer el pastel de choclo usando moldes en lugar de tazones de arcilla.

Se puede usar una cazuela de pastel de choclo, en una fuente para horno de 9x13. De cualquier manera, lo que sea que elija para servir este plato contendrá una dosis perfecta de comida reconfortante para el cuerpo y el espíritu.



Un elemento clave en el sabor del 'pino', y lo que lo hace muy especial, son los huevos duros, las pasas y las aceitunas negras.



1.

INGREDIENTES:

- 2 libras de carne molida, 85-90% magra
- 3 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de pimentón
- 2 cucharaditas de comino
- 1 ½ cucharadita de sal

PARA LA "COSTRA" DE MAÍZ

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 12 c (aproximadamente 3 libras) de maíz dulce, descongelado si está congelado.
- 1 ¼ taza de leche
- ¼ taza de harina de maíz
- 2 cucharaditas de albahaca
- 1 cucharadita de sal
- Poniendo todo junto
- ¾ taza de aceitunas negras, enteras
- ½ taza de pasas
- 4 huevos duros, pelados y picados
- Azúcar granulada (hasta arriba)



Fotos: Cortesía archivos privados..

2.

PREPARACIÓN:

Precaliente su horno a 350F.

PARA LA CARNE

• En una sartén extra grande, saltea la carne con las cebollas a fuego medio alto, hasta que la carne esté dorada, 10 min.

• Agregue el ajo, el pimentón, el comino y la sal, mezclar bien. Cocine durante 3-5 minutos adicionales, hasta que la mayoría de los jugos se hayan reducido, retire del fuego.

PARA LA "COSTRA" DE MAÍZ

- Derrita la mantequilla en una olla de sopa de un galón.
- Trabajando en lotes según lo permita su licuadora, coloque el maíz, la leche, la harina de maíz, la albahaca y la sal en la licuadora y pulse hasta que el maíz esté hecho puré, pero no suave. Vierta la mezcla de puré de maíz en la olla con la mantequilla derretida.
- Lleva la mezcla de puré de maíz a ebullición a fuego medio alto y ocine a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo constantemente. Después de 5 minutos, retire el maíz del fuego.
- Poniéndolo todo junto, cubra el fondo de una fuente para hornear de 9x13 engrasada con una capa delgada de la mezcla de maíz. Cubra el maíz con toda la mezcla de carne.
- Luego, distribuya uniformemente las aceitunas negras, las pasas y los huevos sobre la carne.
- Vierta la mezcla de maíz restante encima.
- Espolvorea ligeramente azúcar granulada sobre el maíz.
- Hornee el plato durante 30 minutos, hasta que burbujee alrededor de los bordes.
- Luego, encienda el fuego para asar y ase hasta que la parte superior esté dorada.
- Retire el plato del horno y déjelo reposar durante 10 minutos antes de servir.



Tradicionalmente, el pastel de choclo se hornea en tazones individuales de barro, llamados paila.

Este plato no es un pastel, en el sentido tradicional de un pastel con costra, más bien, es un pastel de manera similar al Cottage Pie, o pastel al pastor que se come en tierras británicas.



COLOMBIA CERRÓ CON ÉXITO EL CAMPEONATO SUB-20 DE LA CONMEBOL

Cuatro grandes sudamericanos al Mundial 2023, en Indonesia



ASTRID LÓPEZ ARIAS (*)

Express News (**)

En la final, del pasado domingo 12 de febrero, en Bogotá - Colombia -anfitrión del campeonato Sudamericano Sub-20 2023- Brasil alzó la copa y por supuesto, confirmó su cupo al Mundial de la categoría, a realizarse en mayo de este año, en Indonesia.

También los acompañarán Uruguay, Colombia y Ecuador, que consiguieron su tiquete por entrar en el cuadro de los finalistas, en su orden de bicampeón, tercero y cuarto lugar en el torneo colombiano.

Brasil se consagró campeón de la Conmebol Sub-20, al derrotar 2-0 a Uruguay, en un partido definitorio y que pudo llevarse cualquiera de los oncenos. Además, Ecuador consiguió su pase al Mundial Sub-20, en la última jornada del torneo ante Paraguay, mientras que Colombia cerró su participación con una victoria frente a Venezuela (1-0).

Una final digna de campeones

El partido de la final entre Brasil y Uruguay se vivió como un cierre de campeones desde el primer minuto. Fue una gran noche de fútbol sudamericano, que tuvo su primer gol a los 84', gracias a la cabeza de Andrey y minutos después, cerca del pitazo final, con la selección charrúa volcada en ataque, llegó el 2-0 definitivo, gracias a la peripección de Pedrinho.

Así, el equipo dirigido por Ramon Menezes logró coronarse con un récord de partidos excepcional: 7 victorias y 2 empates. Además, sus dos grandes figuras, Vitor Roque y Andrey, fueron los goleadores del certamen, con 6 tantos cada uno.

De esta manera, la Canarinha volvió a conseguir el título de la Conmebol Sub-20 después de 12 años. La última vez había sido en 2011, de la mano de figuras estelares como Neymar y Casemiro. Con esta consagración, la Verdeamarela llegó a su doceavo título y es la selección con más festejos en la competencia.

Camino a Indonesia

La XXIV Copa Mundial de Fútbol Sub-20 se llevará a cabo en Indonesia entre el 20 de mayo y el 11 de junio de 2023. Será el primer torneo de la FIFA organizado por este país. La máxima cita a nivel de selecciones de la categoría, que se celebra desde 1977 cada dos años, fue suspendida en 2021 debido a la pandemia de covid-19. Por ende, se decidió esperar hasta este año para retomar la justa del deporte de todos.

En total, serán 24 los participantes que buscarán emular lo hecho por Ucrania en Polonia 2019, la hasta ahora, última edición del certamen, cuando se consagró campeón. Argentina, Brasil, Portugal, Serbia, Ghana, España, Rusia,

Alemania, Inglaterra y Francia han sido los otros privilegiados en levantar el trofeo, al menos una vez. Mientras que la albiceleste (Argentina) es la selección más ganadora con seis títulos.

Para el mundial se clasifican un número determinado de países por confederación. La que más suma es UEFA con cinco: Inglaterra, Francia, Italia, Países Bajos y Portugal. Mientras que de las otras confederaciones ingresan cuatro cupos por cada una: Asia, África, Norteamérica y Sudamérica, que acaba de definir sus cupos: Brasil, Uruguay, Colombia y Ecuador. Los otros dos cupos restantes pertenecen a Oceanía: Nueva Zelanda y Tahití. ■

(*) Astrid López. Periodista y corresponsal internacional en Colombia para temas latinoamericanos de política, economía y sociedad. Si tiene un tema de interés escríbale a alaparler@gmail.com

(**) Con información de la Conmebol.

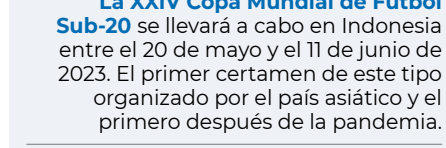
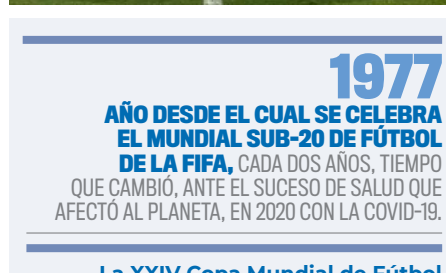
Brasil, Uruguay, Colombia y Ecuador son los sudamericanos que irán a Indonesia a disputarle a Ucrania, la corona obtenida en Polonia 2019.

24 serán los equipos llamados a la justa a desarrollarse entre los meses de mayo a junio de 2023.


Fotos: Cortesía página oficial de la Conmebol en Facebook.



El equipo dirigido por Ramon Menezes logró coronarse con un récord de partidos excepcional: 7 victorias y 2 empates. Además, sus dos grandes figuras, Vitor Roque y Andrey, fueron los goleadores del certamen, con 6 tantos cada uno.



CUPOS GANADORES

1° PUESTO  **BRA**
Clasificación:
 - Copa Mundial Sub20 de la FIFA Indonesia 2023
 - Juegos Panamericanos Santiago 2023

2° PUESTO  **URU**
Clasificación:
 - Copa Mundial Sub20 de la FIFA Indonesia 2023
 - Juegos Panamericanos Santiago 2023

3° PUESTO  **COL**
Clasificación:
 - Copa Mundial Sub20 de la FIFA Indonesia 2023
 - Juegos Panamericanos Santiago 2023

4° PUESTO  **ECU**
Clasificación:
 - Copa Mundial Sub20 de la FIFA Indonesia 2023

1977

AÑO DESDE EL CUAL SE CELEBRA EL MUNDIAL SUB-20 DE FÚTBOL DE LA FIFA, CADA DOS AÑOS, TIEMPO QUE CAMBIÓ, ANTE EL SUCESO DE SALUD QUE AFECTÓ AL PLANETA, EN 2020 CON LA COVID-19.

La XXIV Copa Mundial de Fútbol Sub-20 se llevará a cabo en Indonesia entre el 20 de mayo y el 11 de junio de 2023. El primer certamen de este tipo organizado por el país asiático y el primero después de la pandemia.



81 MUJERES ARTISTAS EXHIBEN TRABAJOS DE LA POSTGUERRA

La colombiana Fanny Sanin fue la única latinoamericana entre las 81 mujeres artistas internacionales, que exponen 150 obras en el *Whitechapel Gallery*, donde se celebran las prácticas artísticas de numerosas mujeres internacionales, que trabajan con la abstracción gestual después de la Segunda Guerra Mundial.

La exposición denominada *Acción, gesto, pintura: mujeres artistas y abstracción global 1940-70*, se inauguró el pasado 9 de febrero y estará abierta hasta el 7 de marzo próximo.

Fanny Sanin es una pintora colombiana de posguerra y contemporánea nacida en 1938.

Su trabajo se ha ofrecido en subasta varias veces, con precios que van desde los 220 dólares hasta los 50.000 dólares, según el tamaño y el medio de la obra de arte.

Desde 2009, el precio récord de este artista en una subasta es de 50.000 dólares por *Acrylic No. 4*, vendido en *Phillips New York* en 2015.

A menudo se dice que el movimiento expresionista abstracto comenzó en los EE. UU., pero la amplitud geográfica de esta exposición demuestra que artistas de todo el mundo estaban explorando temas similares de materialidad, libertad de expresión, percepción y gesto, dotando a la abstracción gestual de su propio cultural específico.

Una ola de inspiración

Claramente este es el producto de un movimiento que contextualizó la nueva línea artística y desde el surgimiento del fascismo en partes de América del Sur y el Este de Asia hasta la influencia del comunismo en Europa del Este y China.

La exposición presenta a artistas conocidos asociados con el movimiento del expresionismo abstracto, incluidos los artistas estadounidenses Lee Krasner (1908-1984) y Helen Frankenthaler (1928-2011), junto con figuras menos conocidas como la artista mozambiqueña-italiana Bertina Lopes (1924-2012).) y el artista surcoreano Wook-kyung Choi (1940-1985).

Más de la mitad de las obras nunca antes se habían exhibido públicamente en el Reino Unido, por ello esta es una oportunidad única de acercarse a una visión diferente de la realidad a través del tiempo.

Obra de Fanny Sanin, entre las mejores en Whitechapel

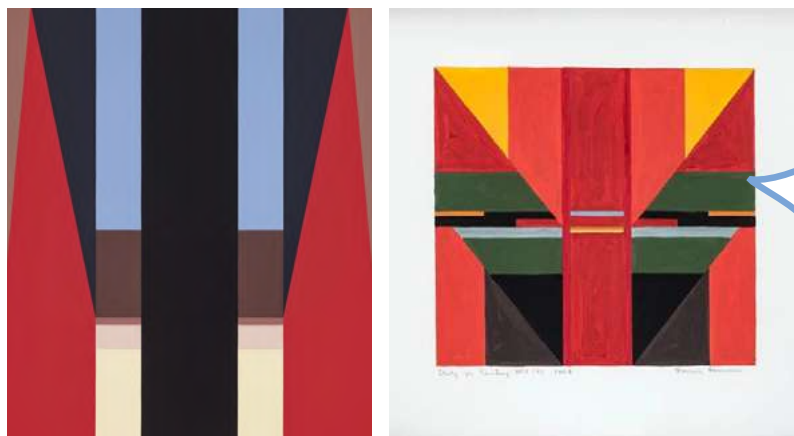


Julieta Gimpel estará presentando su trabajo en la *Willesden Gallery*, ubicada en 95 High Road.

Whitechapel Gallery recibe 150 obras que celebran las prácticas de numerosas mujeres artistas internacionales, que trabajan con la abstracción gestual, después de la Segunda Guerra Mundial.



El trabajo de Julieta Gimpel está centrado en los textiles, shibori y técnicas mixtas, luego de un viaje de estudios en Japón.



LA EXPOSICIÓN DENOMINADA *ACCIÓN, GESTO, PINTURA: MUJERES ARTISTAS Y ABSTRACCIÓN GLOBAL 1940-70*, SE INAUGURÓ EL PASADO 9 DE FEBRERO Y ESTARÁ ABIERTA HASTA EL 7 DE MARZO PRÓXIMO.



Fanny Sanin es una pintora colombiana de la posguerra y contemporánea, nacida en 1938.

A través de la superficie

La obra de la latinoamericana Julieta Gimpel, estará entre la de los artistas que participan en la exposición *Through the surface*, en la que se presentará el trabajo de *Carousel*, un grupo ecléctico de artistas londinenses que disfrutaban exhibiendo sus textiles experimentales.

La exposición se realizará entre los días 28 de febrero y el 11 de marzo de 2023, en *Willesden Gallery*, ubicada en 95 High Road, London NW10 2SF.

Julieta es una pintora que practicó diseño de vestuario para el carnaval; actualmente se especializa en textiles, shibori y técnicas mixtas, luego de un viaje de estudios en Japón. Inspirada en las semillas: sus estructuras y patrones complejos, su asombrosa diversidad, belleza y sofisticación, hacen gala del conocimiento a través de su obra.

Las semillas son como cápsulas del tiempo, recipientes que viajan a través del tiempo y el espacio, dando lugar a una nueva planta. Los artistas de *Carousel*, entre los que está Julieta, trabajan en colaboración para inspirar una pasión compartida por los textiles, la puntada, la impresión y los medios mixtos.

El nombre *Carousel* refleja un grupo en movimiento, pero con un guiño al juego. Se formó después de que los miembros se reunieran en el taller textil avanzado en *Morley College* en *Lambeth*.

Vienen de una amplia variedad de orígenes, desde trabajo social y educación, hasta músicos y diseñadores de disfraces de carnaval. Además de exposiciones formales en galerías, disfrutaron de un programa regular de divertidas exposiciones temporales al aire libre. ■

CLASIFICADOS



CUARTOS

Se renta habitación triple en E8 3FG. Ambiente familiar con internet y todo servicio incluido autobuses las 24 horas cerca de casa no fumadores. Telf:07440367902

Se alquila habitación para pareja en la Old Kent Road £200 a la semana, la parada de bus esta debajo de la casa para más información. Telf: 07402496502



SERVICIOS

Servicios desde mudanzas y traslados a limpieza de fin de arrendamiento y de alfombras. Para mas información llamen al 07566242285.



EMPLEOS

Trabajo de limpieza disponible en GU7 1AR. De Lunes a Viernes 1hr 45mins al día, mas 1hr 14mins al día en la unidad móvil del sitio – total 3hrs. Para más información llamar a Jaime 07739196777.

Hotel en Sloane Square busca encargado de habitación. Turno de 9am-5pm o de 12pm-8pm, 40hrs semanales se requiere fin de semana y conocimiento básico de inglés. A £10.50 la hora, comunicarse con Eugenio 07470192532.

Dos puestos vacantes de limpieza en guardería localizada en Islington N1 7BE. Tres días a la semana (lunes, miércoles y viernes) de 6pm a 9pm a £11.85 la hora. Contactar por WhatsApp al 07766043519.

Puesto vacante de limpieza en una tienda de comida orgánica en Hampstead NW3 1RP. De lunes a domingo de 8:30pm a 11:30pm a £10.50 la hora. Para empezar lo antes posible, contactar al 07766043519 por WhatsApp.

Puesto vacante de limpieza en una tienda de comida orgánica en Teddington TW11 8QY. De lunes a domingo de 8:40pm a 11:40pm a £10.50 la hora. Para empezar lo antes posible, contactar al 07766043519 por WhatsApp.

SOPA DE LETRAS

21

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

ACUANTAR, ADRAR, AFONDAR, AHERIR, ALELO, ALIAS, AMARCAR, AMBIENTADOR, ANCHOVA, ANTAGALLAR, ARMEMONOS, ASILAR, ASNAL, ASPIRAR, ATADLA, BABIANO, BENJUI, BLANQUIMIENTO, BRIBA, CANTE, CASCARELA, CHISMOTEAR, CHULETA, COMPRESIÓN, CONCOIDE, CONSEJA, CORRETEAR, CUNDIDO, CUZCO, CAHUIL, CÓMICO, DANDI, DARLA, DEFORMIDAD, DEMONSTRAR, DESAHUCIO, DIMIDOR, DIRIGIBLE, DOLIENTE, DONES, ELECTROTERAPIA, EMBORRICAR, ENTERRADOR, ENTRECÓMAR, ESCARCEAR, ESCUPTINAJO, ESPelta, ESTERAR, ETITES, EXTRUSOR, FERRETEAR, FUNGIBLE, GORJA, GRUESO, HÁGAME, INSUSTANCIALIDAD, INTERPRETATIVAMENTE, JAVIER, LAPIDAR, LAVATIVA, MANLIEVA, MAQUILA, MATAR, MAYORANA, MEADERO, MOGATO, MORFOFONOLÓGICO, MORÁCEA, NOTICIA, OJERA, PANDEAR, PASIONARIA, PERLAR, PESQUISA, PEZÓN, PICAR, PLEGADERA, PORVENIR, POSPIERNA, PRISMA, ROMÁN, SALVAMANO, SALVIA, SANAMUNDA, SATIVANORTE, SAYÓN, SEXTIL, SOLIERAS, SUCCENTURIADO, SUMINISTRADOR, TAMBORIL, TRANCE, TROVERO, UCURENA, UNISEXUAL, VOLATÍN, ZAMPOÑA, ZANAHORIA, ÁNADE, ÁRIDO

AHORA PUBLIQUE SUS CLASIFICADOS

GRATIS!

**COMPRE - VENDA - ALQUILE
CEDA - PERMUTE**

Envíenos su clasificado al Email:
info@globalcommunity.media
Y será publicado por 2 ediciones completamente GRATIS.
(Máximo 35 palabras)



Somos los únicos semanarios en español y portugués del Reino Unido



Youtube: Express NewsTV



Facebook: ExpressNewsUK



Twitter: @ExpNewsUK



Instagram: @expnewsuk

“Clientes
satisfechos,
nuestra
mejor
referencia”



ALIADOS EN EL
CRECIMIENTO
DE TU NEGOCIO



GLOBAL P&G

Accountants & Consultants

Unit 8, Holles House
Overton Road
London SW9 7AP

077 6513 0322

020 3904 5533

www.p-gfinancial.co.uk



LATIN MARKET

Las mejores bebidas para los mejores cocteles solo las encuentras en Latin Market

24 de febrero día del Barman.
¡Felicitaciones!



YouTube

Visita nuestro canal de YouTube
Y aprende paso a paso las mejores
recetas de nuestra gastronomía
latinoamericana.



📍 Our stores

- Elephant Arcade Unit 3, 50 London Road, Elephant and Castle, London SE1 6FY
- 652 Old Kent Road, London SE15 1JF
- Unit 93, Brixton Village, Coldharbour Ln, London SW9 8PS

📱 Social media

- Instagram: @latinmarket
- Facebook: @latinmarketuk
- YouTube: @latinmarket7473

📞 Contact

- Phone: 07517756052
- Email: info@latinmarket.co.uk
- Web: latinmarket.co.uk