

**MAGALY REVOLCÓ
 A "CHINITA" TRAS
 FERROZ ATAQUE**
 Conductora le recordó que se hizo
 famosa por ampay con Reymond Manco

**MÁS DE 15 TRATAMIENTOS
 CASEROS 100% EFECTIVOS**

**GUIA DE
 REMEDIOS
 PARA EL
 DOLOR EN LAS
 ARTICULACIONES**



● Calma dolores
 agudos, inflamación
 y rigidez en muñecas,
 codos, hombros,
 rodillas, tobillos,
 pies.

**EVENTO DE
 EDUCACIÓN REUNIÓ
 A MÁS DE 15 MIL
 PERSONAS**

Derrama Magisterial dio por
 finalizado el XII Congreso
 Internacional de Educación
 Encinas 2022

**SICARIOS ASESINAN
 A MOTOTAXISTA
 DE UN BALAZO
 EN LA CABEZA**

Con las manos atadas lo llevaron
 hasta un pasaje oscuro en la Perla

@elchino_pe
 diarfoelchino.pe
 www.elchino.pe

MARCELO PECCI FUE ASESINADO EL PASADO 10 DE MAYO DURANTE SU LUNA DE MIEL

Sentencian a 23 años de cárcel a autores del asesinato de fiscal paraguayo

Cuatro de las cinco personas acusadas de asesinar al fiscal paraguayo Marcelo Pecci durante su luna de miel han sido condenados a 23 años de prisión.

Los cuatro condenados confesaron haber matado al fiscal Pecci, de 45 años, en el balneario Barú, cerca de la ciudad de Cartagena, en el Caribe colombiano.

Wendret Carrillo, Eiverson Zabaleta, Marisol Londoño y Cristian Camilo Monsalve Londoño, fueron condenados por los cargos de homicidio y porte ilegal de armas. El quinto acusado, Francisco Luis Correa, a quien la Fiscalía considera articulador del crimen, se declaró inocente. Cabe precisar que Pecci fue asesinado el 10 de mayo y las cinco personas fueron capturadas el pasado 3 de junio.

Un sexto sospechoso sigue prófugo, según la policía colombiana. El fiscal Pecci investigaba casos de corrupción y lavado de dinero de alto perfil en su país. Las autoridades colombianas creen que grupos

de crimen organizado pueden haber orquestado el asesinato. El crimen puede estar relacionado con el narcotráfico internacional y el "terrorismo radical", según la Fiscalía.

ASESINADO EN SU LUNA DE MIEL

Pecci fue asesinado el pasado 10 de mayo, mientras departía en la playa junto a su esposa, la periodista Claudia Aguilera. "Dos hombres atacaron a Marcelo. Vinieron en una lancha, o en una moto de agua, la verdad yo no vi bien", dijo Aguilera el mes pasado.

Asimismo, señaló que uno de los hombres se bajó y sin mediar palabra le disparó dos veces a su esposa. La pareja estaba en el sexto y último día de su luna de miel. Solo dos horas antes del ataque, Aguilera había publicado una foto en su cuenta de Instagram anunciando que estaba embarazada. Aguilera no resultó herida en el ataque.

LOS ASESINOS

Según el relato de la Fiscalía, Wendret Carrillo fue quien disparó contra el fiscal, Zabaleta se encargó del transporte y la logística, y Londoño y su hijo Monsalve Londoño estarían involucrados en el seguimiento



que se realizó al fiscal antes del crimen. El juez que preside el caso en Cartagena dijo que la sentencia inicial de 47 años para cada una de las cuatro personas se redujo a la mitad como parte de un acuerdo de culpabilidad.

El fiscal general de Colombia, Francisco Barbosa, dijo en una rueda de prensa a principios de

este mes que por este crimen se había pagado una suma de alrededor de US\$500.000.

La Policía colombiana sigue buscando a otro supuesto autor material, Gabriel Carlos Luis Salinas Mendoza, por el que han emitido una circular azul de Interpol, porque podría haber salido del país, probablemente a Venezuela, de donde es oriundo.

Las autoridades creen que el Primeiro Comando da Capital (PCC), una organización criminal conformada por delincuentes encarcelados en Brasil, estuvo involucrada en la coordinación del asesinato, pero no han podido identificar al autor intelectual del crimen. El PCC es un importante exportador de cocaína.

Pecci, fiscal de alto nivel Pecci formó parte de "A Ultranza Py", la mayor operación contra el tráfico

de cocaína y lavado de dinero en la historia de Paraguay. Según medios paraguayos, la operación desbarató una red que traficaba drogas desde Colombia y Bolivia a través de Paraguay hacia Europa.

El fiscal formó parte del equipo internacional que a principios de este año confiscó cientos de millones de dólares en activos y arrestó a decenas de sospechosos. La Oficina de Asuntos Internacionales de Narcóticos y Cumplimiento de la Ley de EE.UU. dijo que "el trabajo de Pecci en la lucha contra el crimen organizado es un ejemplo para todos... especialmente sus esfuerzos para llevar ante la justicia a quienes participaron en el lavado de dinero, el tráfico de drogas y la corrupción".

Si bien Pecci tenía guardaspaldas en Paraguay, no tuvo ninguna protección durante su luna de miel en Colombia, y la policía colombiana dijo que no sabía de su presencia en el país.

En mayo, el presidente paraguayo, Mario Abdo, calificó de "cobarde" el asesinato de Pecci.

"Condenamos en los términos más enérgicos este trágico hecho y redoblamos nuestro compromiso en la lucha contra el crimen organizado", dijo entonces el presidente.



elchino

El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

Urb. Los Cedros de Villa mz. D 10
Lt. 50 - Chorrillos

Contenido elaborado por
EDITORIAL BERTONE S.A.C.

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN
DEL DIARIO NO SE HACEN
RESPONSABLES POR LOS
ARTÍCULOS FIRMADOS



9 años de cárcel para responsable de la muerte de líder asháninka

La Primera Fiscalía Supra-provincial Especializada en Derechos Humanos, Interculturalidad y Delitos de Terrorismo, consiguió que se condene a nueve años de cárcel contra Alipio Rojas Jumanga, por el homicidio del defensor de los

derechos humanos y secretario del Consejo Ejecutivo de la organización indígena ECOSIRA, Mario Marcos López Huanca.

Según informó el Ministerio Público, la sentencia, obtenida mediante acuerdo de terminación anticipada,

dispuso además la sanción de inhabilitación para obtener autorización de porte o uso de armas de fuego y el pago de S/ 30,000 de reparación civil a favor de los herederos de la víctima.

Según la acusación fiscal,

el 28 de junio de 2021, Rojas Jumanga tomó la escopeta del líder asháninka y aprovechado que éste se encontraba cortando maleza en su chacra, se ubicó en la parte de atrás y le disparó en la cabeza, dejándolo gravemente herido y huyendo del lugar.

VÍCTIMA QUE SE DESEMPEÑABA COMO MOTOTAXISTA FUE CONDUCTIDO HASTA UN PASAJE EN LA PERLA, DONDE LE DIERON MUERTE

Sicarios atan a hombre de pies y manos y lo matan a balazos

Un mototaxista fue asesinado a balazos por presuntos sicarios en la cuadra 9 del Jr. Tacna en el distrito La Perla, Callao.

La víctima, fue identificada como Jimmy Huertas Rengifo (37). Los testigos del crimen relataron que dos hombres descendieron de un vehículo negro con el mototaxista maniatado y lo ingresaron a un callejón, dentro de este pasaje le dispararon en la cabeza.

El jefe de la comisaría de La Perla, comandante PNP Paolo Farías, precisó que la Policía recibió una alerta del crimen. Asimismo, de acuerdo a información policial, Jimmy Huertas Rengifo tenía denuncias por desobediencia a la autoridad y por robo. La familia de la víctima llegó hasta el callejón antes del levantamiento del cadáver y solicitaron se investiguen las causas del crimen.

“La información preliminar indica que en un vehículo negro se había traído con vida a Jimmy Huertas y, tras ingresarlo a este pasaje, lo habrían ultimado con un proyectil de arma de fuego a la altura de la bóveda craneana.

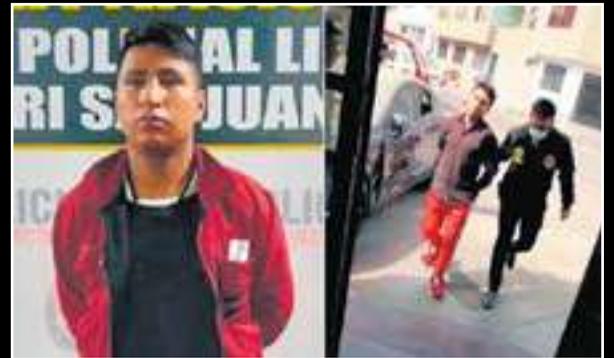


Es importante que sepan que la Policía Nacional ya se encuentra realizando los operativos policiales en la jurisdicción”, indicó el jefe de la comisaría de La Perla.

Los motivos detrás de este asesinato son aún desconocidos, pero la Policía Nacional ya se encuentra en la investigación de los hechos. Solicitó a los negocios

cercanos brindar los videos de las cámaras de videovigilancia para tratar de identificar a los presuntos sicarios que asesinaron al mototaxista.

Joven de 21 años viola a menor de 12 en SJL



Elver Inga Anava, un joven de 21 años, se aprovechó de la confianza que le había brindado la madre de una menor de 12 años para, con mentiras, llevar a la adolescente hasta su domicilio, en el asentamiento humano Los Hijos Del Sol Casa Blanca, en el distrito de San Juan de Lurigancho y abusar sexualmente de ella.

La menor con iniciales E.L.V.C confesó a su madre lo que le ocurrió y acudieron juntas

a la dependencia policial para asentar la denuncia en contra de Inga Anava. La PNP fue al domicilio del victimario y lo intervino por el presunto delito contra la libertad sexual, en la modalidad de violación sexual.

Al pasar por las distintas pruebas en el médico legista, la menor presentó lesiones en sus partes íntimas, indicando que si habría sido abusada sexualmente por Elver Inga Anava.

Abuelito muere atropellado por cúster en SMP

Un abuelito de aproximadamente 70 años, murió atropellado por una cúster informal en la primera cuadra de la avenida Eduardo de Habich, en el distrito de San Martín de Porres (SMP). Los vecinos indicaron que el vehículo iba en retroceso cuando impactó al anciano.

Según denunciaron, no es el

primer accidente que ocurre en la zona, por la irresponsabilidad de los choferes informales. “Es un transporte informal que está aquí instalado, en la primera cuadra de la avenida Habich. Ellos retroceden a cualquier velocidad y varios hemos sido accidentados; nos han golpeado el brazo, nos han tumbado”, comentó una vecina.



Sinchis decomisan 325 Kg de alcaloide de cocaína en Mazamari

En un operativo policial contra el TID, efectivos policiales de la División de Maniobra Contra el Tráfico Ilícito de Drogas - “Los Sinchis” -Mazamari, decomisaron 320 paquetes rectangulares tipo ladrillo conteniendo al-

caloide cocaína, a inmediaciones del centro poblado Nuevo Horizonte, distrito de Sepahua - Atalaya, Ucayali.

Al ser sometidos a la prueba con el reactivo químico “Mather”, arrojó “positivo” para alca-

loide cocaína, con un peso de 325 kilogramos. También, se halló una mochila y tres morrales conteniendo cinco celulares y documentos, así como un fusil de asalto, con serie erradicada y abastecida con cuatro municiones.





No tomaron decisiones por falta de quórum

La sesión extraordinaria del Consejo para la Reforma del Sistema de Justicia (CRSJ), convocada este viernes por el Gobierno del presidente Pedro Castillo, no adoptó ninguna decisión por falta de quórum, informó la presidenta del Poder Judicial, Elvia Barrios.

No asistieron a la cita, el presidente del Tribunal Constitucional, Augusto Ferrero; la presidenta del Congreso, María del Carmen Alva; el fiscal de la Nación, Pablo Sánchez; y el presidente de la Junta Nacional de Justicia (JNJ), Henry José Ávila.

Elvia Barrios dijo que solo el titular de la JNJ justificó su inasistencia por encontrarse en plenas entrevistas para los magistrados que ocuparán los cargos de jueces supremos.

“Lamentablemente, no ha habido quórum para tomar decisiones, no acudió el presidente del Tribunal Constitucional, tampoco la presidenta del Poder Legislativo, en caso del presidente de la JNJ, él ha justificado su inasistencia (...)”, declaró la titular del Poder Judicial a su salida de la reunión en Palacio de Gobierno.

EVALUARÁ ACUDIR A INSTANCIAS INTERNACIONALES TRAS APROBACIÓN QUE DEJA UN MAL PRECEDENTE EN TEMAS DE DERECHOS HUMANOS



Defensoría del Pueblo en contra de aprobación del informe Caveró

Percy Castillo, adjunto para los derechos humanos de la Defensoría del Pueblo, señaló que se evaluará acudir a “instancias internacionales” frente a la aprobación del informe del congresista Alejandro Caveró, realizada el viernes, que recomienda archivar la acusación constitucional contra el expresidente Manuel Merino, el expremier Ántero Flores-Araoz y el exministro del Interior Gastón Rodríguez.

“Se evaluará con las respectivas

familias los siguientes pasos y uno de ellos puede ser acudir a una instancia internacional. Y que el Estado continúe reparando los daños, las lesiones que han sufrido las víctimas en estas movilizaciones”, sostuvo en diálogo con RPP Noticias.

En ese sentido, añadió que el tema en el Congreso “ya está cerrado” con esa decisión, por lo que se buscará la solución desde otros ámbitos.

“Tendría que esperarse una

solución que pueda venir desde el Poder Judicial o desde los ámbitos internacionales, vía el sistema interamericano que ordene que la investigación prosiga”, explicó.

Obligaciones incumplidas
Por otro lado, Percy Castillo subrayó que el Perú tiene obligaciones internacionales en cuanto a la protección de los derechos humanos y que éstas no habrían sido contempladas en el informe aprobado ayer por la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales

del Parlamento.

“Lo que consideramos es que ha debido profundizarse en el conocimiento de los hechos que eran materia de investigación. Y lo que correspondía, como una obligación internacional del Perú, era permitir que se desarrolle la más amplia investigación posible [...] Insistimos en que era necesario tener presente qué obligaciones tiene el Perú, en el ámbito nacional e internacional, con relación a los derechos humanos”, explicó.



Oficializan norma que modifica situación de oficiales de las FF.AA.

El Congreso de la República oficializó ayer la Ley 31496, que modifica el artículo 10 de la Ley de Situación Militar de los Oficiales de las Fuerzas Armadas (FF.AA.)

En tal sentido, el cuerpo normativo establece que el General de División del Ejército, el Vicealmirante de la Marina de Guerra o el Teniente General de la Fuerza Aérea, en situación de actividad, que sea designado Jefe del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas o Comandante General de su institución armada; ostentará la denominación de General de Ejército, Almirante de la Marina de Guerra o General del Aire, respectivamente, otorgándosele los distintivos correspondientes.

Asimismo, refiere que las denominaciones previstas son ejercidas únicamente con fines de representatividad y las preeminencias que corresponden al cargo.

Rechazan blindaje a autores políticos de agresiones contra periodistas

La Asociación Nacional de Periodistas del Perú (ANP) rechazó la decisión de la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales del Congreso que deja en impunidad las lesiones graves y leves que sufrieron hombres y mujeres de prensa que cubrieron los hechos de la semana de protestas de noviembre del 2020.

A través de un comunicado, indican que el envío al archivo de la investigación deja exentos



de responsabilidad al entonces presidente de la República, Manuel Merino de Lama; al presidente del Consejo de Ministros, Ántero Flores Araoz y al ministro del Interior, Gastón

Rodríguez Limo.

Según información de la Oficina de los Derechos Humanos de la ANP, entre el 9 y 16 de noviembre de ese año fueron cometidos 40 ataques contra periodistas y medios de comunicación; de estos, 30 fueron perpetrados por agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP), quienes hicieron uso excesivo de la fuerza al amparo político que ofrecían las autoridades de entonces.

JNE registra 11,540 listas de candidatos para elecciones

El Jurado Nacional de Elecciones (JNE) precisó que se presentaron 11,540 solicitudes de inscripción de fórmulas y listas de candidatos para participar en las elecciones regionales y municipales del 2 de octubre próximo, al finalizar a las 23:59 horas del viernes el plazo para efectuar dicho trámite.

De esta manera, las organizaciones políticas cumplieron, en el plazo previsto en el cronograma electoral, con presentar y registrar la información señalada en el marco legal para los citados comicios.

Como se recuerda, el Pleno del JNE acordó



ampliar por 72 horas el plazo límite (del martes 14 al viernes 17), con el propósito de que los partidos y movimientos regionales puedan culminar este procedimiento.

FORTALECEN MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LOS DENUNCIANTES Y SE GARANTIZA DENUNCIA ANÓNIMA

SIS: Cinco canales de atención para denuncias por corrupción

El Seguro Integral de Salud (SIS), en concordancia con la Política Nacional de Integridad y Lucha contra la Corrupción que busca promover la integridad, prevenir y sancionar este flagelo en el Estado, recuerda a la población que tiene a su disposición cinco canales de atención para que puedan hacer sus denuncias sobre presuntos actos de corrupción en la entidad o en la gestión de la cobertura de los planes de seguros SIS en cualquier establecimiento de salud.

Los canales son:

- Presencial/testimonial: Entrevista personal con el responsable de la Unidad Funcional Oficina de Integridad Institucional (UFII) de la sede central, ubicada en Paseo de la República N° 1645, Urb. Balconcillo, La Victoria.
- Correo electrónico: denuncias@sis.gob.pe
- Plataforma Digital Única de Denuncias del Ciudadano: <https://www.denuncias.servicios.gob.pe>
- Vía Telefónica: (01) 514-5555 – anexo 1006
- Por escrito: Ante la mesa de partes de la sede central o sus análogos ubicados en las Gerencias Macrorregionales



CÓMO HACER LA DENUNCIA

Al hacer la denuncia, esta debe contener la descripción detallada y clara de los hechos, el nombre de la entidad u oficina pública donde ocurrieron, el nombre de las presuntas personas implicadas, la fecha en que sucedió y alguna evidencia o medio probatorio que sustente o permita comprobar la denuncia.

Cabe mencionar que todos los trámites de afiliación al SIS son gratuitos. Asimismo, el asegurado no debe pagar nada en los establecimientos de salud ya que, en la actualidad, los cinco planes de seguros del SIS cubren integral y gratuitamente todas las prestaciones de salud, incluso intervenciones quirúrgicas, atención de enfermedades de alto costo (cáncer e insuficiencia renal crónica, trasplantes de órganos y traslados de emergencia).

El Seguro Integral de Salud recomienda a todas las personas que verifiquen si ya están afiliados al SIS. Para ello pueden ingresar al aplicativo móvil "Asegúrate e infórmate" o la página web: www.gob.pe/sis, o al número de WhatsApp 941 986 682, al correo electrónico sis@sis.gob.pe o a la línea gratuita 113, opción 4.

busca no afectar la situación laboral o servicio como consecuencia de la denuncia.

También hay otras medidas que protegen al postor en los procesos de contratación o su posición contractual con el SIS, como el apartamiento del proceso de contratación del trabajador denunciado, no pudiendo ser perjudicado en futuros procesos en los que participe.

DENUNCIA ANÓNIMA

El SIS reitera que la denuncia también puede ser anónima y, por este motivo, está exceptuado de brindar sus datos personales y de contacto. Por ser anónima no aplica los recursos y medidas de protección.

(GMR), Unidades Desconcentradas Regionales (UDR) y Fissal.

Estos canales son solo para atender casos de presuntos actos de corrupción, no para quejas o reclamos.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y CONFIDENCIALIDAD

En aplicación del principio de reserva, el SIS garantiza la absoluta

confidencialidad de la información relativa a la identidad del/de la denunciante, la materia de la denuncia y las actuaciones derivadas de la misma.

Para ello tiene establecido medidas de protección. Una de ellas es la reserva de la identidad, en la cual se registra la denuncia con un código cifrado. Otra está referida a medidas de protección laboral, que



Servir iniciará supervisión de entidades públicas en julio

La presidenta ejecutiva de la Autoridad Nacional del Servicio Civil (Servir), Janeyri Boyer, anunció que, en julio próximo, se iniciarán las supervisiones a las instituciones públicas, a fin de verificar que los funcionarios y directivos públicos que ocupan los cargos o puestos de libre designación y remoción del nivel nacional cumplan con los requisitos establecidos en el reglamento de la Ley N.° 31419.

"Supervisaremos si las entidades públicas del país se adecuaron a la Ley N.° 31419 y a su reglamento y que estén cumpliendo con las obligaciones en los plazos establecidos. Cuando se advierta que una entidad no cumple con esas disposiciones se remitirán los resultados al Órgano de Control Institucional con copia a la Contraloría General de la República", manifestó.

Asimismo, exhortó a las oficinas de Recursos



Humanos del Estado a dar cumplimiento a la norma y recordó que la ley mencionada establece responsabilidad administrativa funcional en caso no corroboren los perfiles de sus funcionarios y directivos públicos.

Talleres gratuitos sobre protección de investigaciones e innovaciones

Del 20 al 23 de junio, emprendedores, innovadores y ciudadanos podrán acceder de manera gratuita a los talleres virtuales y presenciales que ofrecerá el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi) durante la "Semana de la Innovación 2022", evento que busca resaltar la importancia de la innovación y el desarrollo tecnológico y que es organizado por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (Concytec), junto con más de 50 instituciones públicas y privadas.

En su quinta edición, la Semana de la Innovación tendrá como objetivo fomentar el desarrollo científico-tecnológico y visibilizar el trabajo colaborativo entre el sector público y privado, en materia de innovación en tecnologías y procedimientos útiles que orienten a la población durante el periodo post covid-19.



Durante el evento, que se realizará de manera semi presencial a través de la plataforma Zoom y en el Centro de Convenciones de Lima, especialistas del Indecopi participarán en diferentes talleres, foros y plenarias, en los que se abordarán temas relacionados con la propiedad intelectual, y cómo ésta puede aportar a potenciar la economía y el desarrollo empresarial.

Universidades deben volver a clases presenciales el segundo semestre



El Ministerio de Educación estableció el retorno a clases presenciales en universidades públicas y privadas, además de escuelas de posgrado, a partir del segundo semestre académico del 2022, que empieza el próximo mes de agosto.

La Resolución Viceministerial N° 076-2022-Minedu deroga una norma anterior que permitía el retorno a la modalidad presencial y/o semipresencial, de forma flexible y gradual, mediante la implementación excepcional de

modelos híbridos de enseñanza, en estricto cumplimiento con las medidas de prevención y control del covid-19.

Deroga además la Resolución Viceministerial N° 015-2022-Minedu, que aprobó el documento normativo

'Orientaciones para la implementación del retorno gradual a la presencialidad y/o semipresencialidad del servicio educativo superior universitario, en el marco de la emergencia sanitaria por la covid-19'.

EL XII CONGRESO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN ENCINAS 2022 SE REALIZÓ DEL 14 AL 17 DE JUNIO

Derrama magisterial reunió a más de 15 mil personas en evento de educación

La Derrama Magisterial dio por finalizado el XII Congreso Internacional de Educación Encinas 2022 "Camino a la transformación global de la educación". El evento llevado a cabo del 14 al 17 de junio, contó con las ponencias de destacados expertos -nacionales e internacionales- quienes marcaron la pauta de la conversación sobre la coyuntura pedagógica actual y la de los próximos años.

Durante el primer día del congreso, Hugo Díaz, ex presidente del Consejo Nacional de Educación; Fernando Bolaños, oficial de educación en UNICEF Perú; Martín Vegas Torres, coordinador del Programa de Educación Secundaria Rural de la UNESCO en el Perú; Idel Vexler y Flor Pablo; ex ministros de Educación; y María Delia Cieza, directora de Gestión Pedagógica de la Dirección Regional de Educación Cajamarca, lideraron el diálogo sobre el balance del regreso a las clases presenciales, con el objetivo de evaluar la situación del sector y detectar los desafíos para el año 2022.

Posteriormente, Gonzalo Galdos, vicepresidente de Futura Schools; Iván Montes, docente de la Pontificia Universidad Católica del Perú; y Virginia Baffigo, Gerente General de Pro Millennials, iniciaron la segunda jornada destacando la transformación



que requiere la educación en un país tan diverso como el Perú. Asimismo, Juan Cadillo, ex ministro de Educación; Aleyda Leyva Chávez, docente premiada con el Teacher Prize 2021; Miguel Inga Arias, decano de la facultad de Educación de la UNMSM; Áurea Rafael Sánchez, decana de la facultad de Educación de la UNT; y Lidia Asencios, rectora de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, sostuvieron una interesante conversación sobre la innovación, la calidad de los aprendizajes y

los nuevos horizontes para la formación de los docentes.

Para la tercera jornada, un panel conformado por José Alarcón Zamora, Director Regional de Educación de Cajamarca; Alfonso López-Pulido, Director de Desarrollo Académico Internacional en la Universidad Internacional de La Rioja; Francisco Zariquiey, experto en metodología del aprendizaje cooperativo; Fernando Esteves, Director General de Santillana Perú; y Sandro Marconeel, director de Cultura Digital.pe, aportaron una visión sobre la gobernanza y

descentralización, las necesidades de los docentes y el futuro de la escuela pública.

Finalmente, Julia Mac Rae, British Columbia Teachers' Federations (BCTF) de Canadá; Lucio Castro Chipana, secretario general del SUTEP; y Luis Díaz Castillo, secretario general del Sidesp, abordaron la necesaria acción de los sindicatos en el diálogo social para construir una sociedad más justa y con una mejor educación. Además, Pablo Casali, representante de la Organización Internacional del Trabajo (OIT),

y Marcelo Abi-Ramía Caetano, secretario general de la Asociación Internacional de Seguridad Social (AISS), destacaron la importancia de la seguridad social como conquista y derecho de la ciudadanía, indispensable para el desarrollo y crecimiento de los países.

Cabe destacar que los participantes que cumplan con los requisitos podrán aplicar a la certificación de las 90 horas pedagógicas válidas en el escalafón magisterial, otorgadas por la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, La Cantuta.

MML realizará carrera 5K por la donación de sangre



En el marco de la campaña para promover la donación de sangre, la Municipalidad de Lima organizará, en alianza con el Ministerio de Salud (Minsa), una nueva edición de la carrera Lima Corre 5K, competencia presencial que se realizará el domingo 3 de julio.

La prueba se llevará a cabo desde las 6 a.m. y tendrá como punto de partida y llegada el parque Washington, en el Cercado de Lima. Los competidores recorrerán varias cuadras de la Av. Arequipa y se contará con seguridad en toda la ruta.

La carrera incluirá cuatro categorías: Libre, Máster, Discapacidad Visual y Física; además, los primeros puestos recibirán medallas y premios por parte de los auspiciadores. Los interesados pueden inscribirse de forma gratuita el lunes 20 de junio, a través del Facebook Lima Corre.

Lanzan campaña para prevenir la Meningitis



"Vacunas Salvadoras", iniciativa de la Asociación "Una vida por Dakota", como parte de su misión de promover su importancia en la lucha contra las enfermedades prevenibles a través de la vacunación como la Meningitis por Meningococo, lanza la campaña "La Meningitis Si Avisa".

La campaña nacional tiene por objetivo visibilizar la existencia de esta enfermedad mortal y las señales de alarma para lograr salvar las vidas de miles de niños en el país. Además, de generar en los padres de familia y población en general una cultura de prevención. Para conocer más detalles, pueden ingresar a las redes: @UnavidaporDakota en Facebook e Instagram o la web informativa www.lameningitisisavisa.com

Conductores molestos por elevado precio de combustibles



Conductores y taxistas expresaron su malestar por el elevado precio de los combustibles, que han reportado un leve incremento en los últimos días. En un recorrido por grifos de La Victoria, Surquillo y

Chorrillos, se comprobó que los precios de los combustibles han subido respecto a la semana pasada.

Por ejemplo, en una estación de servicio de la avenida Isabel La Católica la gasolina

de 97 octanos se vende a S/ 28.50 el galón, cincuenta céntimos más respecto a días pasados. En tanto, en un grifo de la avenida Huaylas la gasolina de 90 octanos se oferta a S/ 23.59 el galón, mientras que la

de 95 está a S/ 27.69. En tanto, la gasolina de 98 se vende a S/ 28.89.

Los taxistas son los más afectados por esta situación, ya que han reducido sobremanera sus márgenes de ganancia.

ASEGURA QUE NO PODRÍA INTERPRETARLO CON NATURALIDAD POR QUE ES UNA PERSONA HETEROSEXUAL

TOM HANKS NO PIENSA DAR VIDA A UN PERSONAJE HOMOSEXUAL

Después de defender el Oscar que 'Forrest Gump' le ganó a 'Pulp Fiction', Tom Hanks vuelve a atraer la atención gracias a una declaración en donde afirma que no volverá a interpretar a un personaje homosexual.

El actor originario de California se ganó el respeto de Hollywood gracias a su trabajo en producciones como 'Náufrago' o 'Forrest Gump'. Si bien no se le ha visto en papeles estelares en los últimos años, recientemente se encuentra muy ocupado con sus nuevas producciones: 'Pinocho' y 'Elvis'.

Durante una entrevista para 'New York Times' en la que promocionaba la nueva cinta biográfica de Elvis Presley, Tom Hanks aseguró que 'Philadelphia' y 'Forrest Gump' fueron "películas oportunas, que tal vez no se puedan hacer ahora".

Hanks aseguró que en la actualidad un actor heterosexual no podría hacer lo que él hizo en Philadelphia, debido a que no se sentiría como algo auténtico.

"El objetivo de 'Philadelphia' era no tener miedo. Una de las razones por las que la gente no le tenía miedo a esa película era que yo estaba interpretando a un



hombre gay. Estamos más allá de eso ahora y no creo que la gente acepte la falta de autenticidad de un hombre heterosexual interpretando a un hombre gay", explicó Tom Hanks.

Tom Hanks aprovechó para aclarar que no critica a los actores heterosexuales que le dan vida a personajes gays, ya que su intención no era dar sermones al respecto.

'Philadelphia' es una película estrenada el 22 de diciembre de 1993 en la que Tom Hanks le dio vida a Andrew Beckett, un abogado homosexual enfermo de SIDA, que es despedido por su estado de salud. Por este rol protagónico, Hanks ganó el Premio

Oscar en la categoría de Mejor Actor.

HOLLYWOOD LE DA LA RAZÓN A TOM HANKS SOBRE LOS PAPELES GAY

Tom Hanks no es el único miembro de Hollywood que cree que es incorrecto que una persona heterosexual interprete a un personaje de la comunidad LGBTQ+.

En noviembre del 2021, en una entrevista para 'The Times', Eddie Redmayne confesó que se arrepentía de haber aceptado el papel de una mujer trans en la película 'A Danish Girl' del 2015. A pesar del éxito que consiguió con la crítica por ese papel, el actor consideró que su participación fue un "error" y que en la actualidad no aceptaría ese papel.

El guionista Russel T Davies comentó en enero del 2021 durante una entrevista para el programa 'Loose Women', que en su opinión solo los actores homosexuales deberían interpretar papeles homosexuales. Ese mismo año se estrenó su serie dramática con temática gay 'It's a Sin', con Neil Patrick Harris y Olly Alexander como protagonistas.

Por otro lado, el actor es conocido, entre tantas otras cosas, por ser una persona amable y cercana con sus fanáticos, así como un hombre devoto de familia, por lo que un último



episodio viral donde aleja furiosamente a una multitud tras tropezar con su esposa, ha dejado sorprendido a todo el mundo.

Las imágenes muestran a Hanks saliendo de un restaurante en Midtown, Nueva York, junto a su esposa Rita Wilson, con quien está casado desde 1988. De repente, un gran grupo de personas comienza a abalanzarse sobre ellos, muchos con celulares en la mano, tratando de acercarse al actor mientras graban el momento.

Hanks se muestra tranquilo y sonriente entre sus admirado-

res, dejando algunas postales y saludos para el recuerdo, pero en un momento un fan demasiado entusiasta trata de avanzar entre la multitud cargando un bolígrafo y un balón parecido al icónico "Wilson" de la película "Náufrago".

El fanático en busca de su autógráfico tropieza con el resto de la multitud y llevaba una gorra de béisbol y gafas de sol parece irrumpir accidentalmente en Rita por detrás, empujándola con el hombro por la espalda. Ella grita y pierde el equilibrio por un momento, pero se las

arregla para mantenerse en pie mientras dice "basta" y levanta las manos.

En ese instante el calmado Tom, acostumbrado a su fanática, cambia drásticamente, y su instinto protector sale a flote. Él detiene a todos los fanáticos, pone su mano en el pecho de uno, el que estaba más cerca de Rita, y grita furiosamente "Back the f**ck up" ("retrocedan mier**") Y luego, la estrella de Forrest Gump se volvió hacia la multitud después de ver cómo estaba su esposa y volvió a gritar: "Esa es mi esposa. Retrocedan".



'CHINITA' ASEGURA QUE ESTE LUNES DESMENTIRÁ CON PRUEBAS A LA 'URRACA'

Magaly responde con todo a arremetida de Jazmín Pinedo

La conductora de espectáculos salió con todo en su último programa para responderle a Jazmín Pinedo. Magaly Medina le recordó que la "Chinita" se hizo conocida con el futbolista Reimond Manco y su ampay con Joselito Carrera cuando aún estaba casado.

“Hoy estoy regalona, pero felizmente nunca he tenido que ponerme un moño para entretener a alguien. Cómo harán con sus auspiciadores con una boquita de caramelo como la que tiene Jazmín Pinedo. Cómo justificarán esa sarta de insultos y agravios. Ella se metió con mi hijo por no tener argumentos y hasta mencionó a mi esposo por carecer de argumentos”, sentenció. Para Magaly, Jazmín no es ejemplo para ninguna mujer, pues su vida ha estado llena de escándalos. La

conductora presentó que en varias oportunidades la amparo con Reimond Manco, incluso una de ellas fue cuando ella aún era menor de edad, además de haber salido con otros futbolistas.

“En un ampay mío, de mi programa, hace muchos años, ¿saben con quién? Nada menos que con Reimond Manco, de que le gustan los futbolistas, le gustan (...) Su vida está plagada de escándalos y no es precisamente una 'víctima', tal vez (es) una mosquita muerta más que abundan en la farándula. Esas que parecen que no matan nada, pero ¡uy! Librennos de ellas”, dijo.

De igual forma trajo al presente un ampay de ella con Joselito Carrera, en las imágenes se puede ver cómo ambos se dan un beso. La conductora aseguró que en esa época, el conductor de “Emprendedor ponte las pilas” se encontraba casado.

“El que generó bastante ruido fueron sus salidas con Joselito Carrera porque Joselito Carrera era casado, ay, díganle a la mujer empoderada que parece que se ha olvidado del historial que acá, en este programa, que tiene un archivo absolutamente grande... se le ha olvidado que ella estaba vinculada, mira, este hombre en ese tiempo tenía una esposa y tenía un hijo”,

dijo Medina afirmando que se hizo conocida por sus ampays y no por tener talento para la conducción.

En otro momento del programa Magaly aseguró que todo el discurso que dio Jazmín no salió de su cabeza, sino que fue ayudada por su producción a responderle. En las pruebas que muestra la conductora, se escucha a una persona de productor decirle frases cortas para ayudarla a recordar su respuesta, asimismo evidenció que la exchica reality habría estado con un audífono donde le habrían dicho lo que tenía que decir.

“Vamos a ver cómo le chuleteaban todo a la pobrecita calabazona, que ni para defenderse tiene los pantalones necesarios. No pues, otro día pónganme a otra persona si es que van a insultarme. Ya estoy acostumbrada a esto hace años. Han caído en un nivel tan bajo, fangoso, calló en la basura, todo lo que salió de su boca fue putrefacto... Vamos a descubrir su grandioso monólogo con ayuda interna”, sentenció.

JAZMÍN LE DICE MENTIROSA

Luego de que la conductora de espectáculos

asegurara que le soplaron todo su discurso, a través de sus redes sociales, Jazmín Pinedo señaló que este lunes la iba a desenmascarar, pues según la “Chinita” nadie le habría soplado.

“Voy a demostrarles que es una mentirosa. Siempre con pruebas. Ella no dice la verdad, ella miente por rating o si no preguntémosle a Melissa Loza”, fue la advertencia de Jazmín Pinedo

JANET RESPALDA A JAZMÍN

La popular



“Rutilos” se metió en el lío de Jazmín Pinedo y Magaly Medina. Janet Barboza aplaudió el valor de la “Chinita” para enfrentar a la conductora de espectáculos.

“La chupacabras se alimenta del miedo que le tienen muchas mujeres en este país, sobre todo las jóvenes que le tienen terror y aguantan se les humille y deshonor. He aquí una mujer joven con los ovarios bien puestos que le dice lo que muchas pensamos a la chupacabras. Vergüenza debe darte ir tras el pingüino mientras le cantaba a las chicas doradas”

Génesis Tapia: La justicia tarda pero llega

La ex bailarina atravesó duros meses, no solo por que la empresa de su esposo perdió la representación de Andy Polo, sino también por la batalla legal que inició contra el padre de su hija mayor, Ray Van. Génesis Tapia reveló que le han ganado el juicio por alimentos que hizo en su contra.

La ‘Pelirroja’ se mostró súper feliz y alentó a sus seguidoras mamás a que no desistan en luchar por los derechos de sus hijos.

“Acaba de llegar la sentencia de la juez y acaba de declarar fundada nuestra demanda y con ello darle una pensión de alimentos que mi hija merece. Yo quiero agradecer demasiado a Dios primero y a mi abogado”, dijo en su extenso video. “No desistan,



no se cansen. Sigán luchando por sus hijos. No es fácil, es duro y desgastante, pero tenemos leyes que protegen los derechos de nuestros hijos. No importa cuánto demore, la justicia llega”, agregó.

Recordemos que Ray Van reveló

que le entregó una fuerte cantidad de dinero a la ex vedette con la cual podía vivir tranquilamente por más de un año, esa era la razón por la que según él no debía darle una pensión a su hija por un buen tiempo.

Lesly Águila salta en un pie por su próxima boda

La cantante de cumbia compartió en sus redes sociales la noticia de su compromiso con su pareja Paolo Alaya. Lesly Águila publicó un video de la pedida y agradeció públicamente a su pareja.

“Gracias por tanto, mi amor”, agradeció Lesly Águila. “Me haces muy feliz! Gracias por todo el amor que me brindas. Sí! Y MIL VECES SÍ!”, se lee en la publicación en TikTok.



Estrella Torres jura que no se hizo tatuaje por presión

Tras terminar su romance con Tommy Portugal, la cantante Estrella Torres inició una relación con Kevin Salas, la cual avanza a pasos agigantados. A los pocos meses de iniciar su romance, se comprometieron

y ahora vivirán juntos, a esto se suma el tatuaje que ambos se hicieron, el cual se habría dado esporádicamente, sin presiones.

“Son dos pingüinos. Para nosotros ese animalito nos identifica mucho, dijimos hay que

hacerlo para estar para siempre. Nosotros no nos hacemos esas cosas por presión, fluyen. No hay presiones ni nada como: ‘Tienes que darme la roca porque tienes que darme la roca’, nada de eso”, explicó.



MAGALY MEDINA PRESENTÓ LAS PRUEBAS QUE CONFIRMAN QUE EL CANTANTE LE PIDIÓ DINERO PARA FIRMAR DIVORCIO A FLORCITA

Néstor Villanueva: Audio echa a cumbiambero



Recientemente el cantante de cumbia retó a través de una entrevista a Magaly Medina a que muestre las pruebas de que le pidió dinero para firmar el divorcio a Florcita Polo. Cómo era de esperarse, a la conductora no le tembló la mano para lanzar un audio de Néstor donde se evidencia que sí pidió dinero, pero no especifica cuánto.

El programa de Magaly aseguró que Néstor pidió \$1.20 mil para hacer efectiva su firma, sin embargo en las pruebas que mostró el espacio se escucha que hablan de un monto económico, pero no de cuánto.

“¿Han hablado con flor? La cosa es que también ella acepte. (¿Que vas a pedir?) Eso sí tendrías que conversarlo con Verónica, el tema económico. Por mi normal. ¿No vas a hablar nada de eso del monto no? del que estamos hablando”, se le escucha decir a Néstor Villanueva.

Por su parte, Florcita Polo dejó en claro que no está confabulando



con su ex pareja para pedir dinero. A su vez fue clara en afirmar que espera que Néstor firme pronto el divorcio para su tranquilidad.

“Yo no tengo nada que ver en eso, quiero dejarlo en claro por qué pueden pensar que yo estoy hablando con él para acordar, pero no. Yo solo quiero que me firme el divorcio y estar tranquila”, expresó La hija de Susy para “Magaly Tv la firme”.

Bruno Pinasco se manda contra Cineplanet

El conductor de “Cinescape” ha expresado toda su indignación en las redes sociales por la advertencia que hace Cineplanet en sus salas antes de ver la película “Lightyear” por qué hay una escena donde aparecen dos chicas besándose. Bruno Pinasco señaló que esta advertencia no se da en otras ocasiones, como cuando se estrenan películas sangrientas.

Para Bruno, esta escena de la película de Disney no tiene una connotación

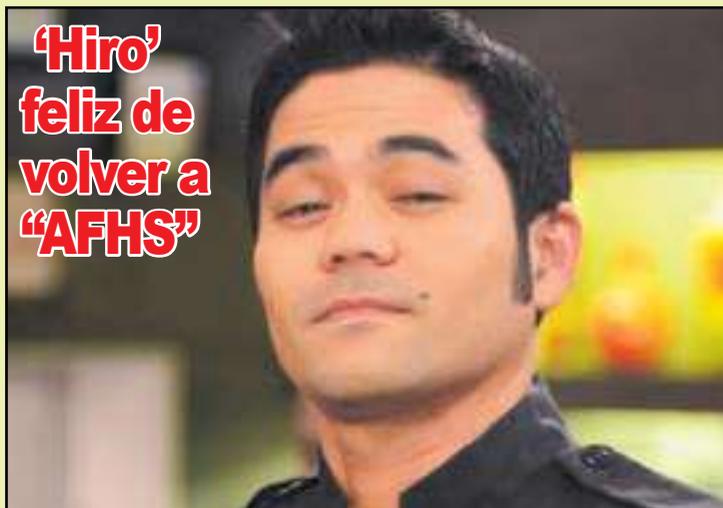


negativa dicha escena.

“Ver una pareja que se ama, se quiere y que, además, positivamente

ayudan a su comunidad. Son dos chicas inteligentes, que destacan en su rubro donde no se muestra nada sórdido. Por ser dos mujeres que se dan un beso, ahí sí ponen advertencia, ¿no?”, cuestionó en relación con otro tipo de anuncios previos a la compra de un ticket

Asimismo, en otra historia compartió una fotografía del anuncio de la advertencia del cine con el siguiente mensaje: “Increíble, qué espanto”, sentenció.



‘Hiro’ feliz de volver a “AFHS”

Aunque el actor ya no formaba parte de “Al Fondo Hay Sitio” cuando la serie terminó, en esta nueva temporada volverá recargado. Paolo Goya se mostró bastante ilusionado con el regreso de su personaje “Hiro” y reveló dónde se encontraba todos estos años que estuvo alejado de la actuación.

“Sí la verdad que es una casa siempre tuve el cariño de siempre. Bueno yo estaba afuera, estaba en Tailandia, había escuchado que la serie iba a volver y me sorprendió que me contactaran. Al principio fue como la pensé mucho, pero al final bonito porque es algo que garantiza diversión absoluta. Me alegra mucho que haya vuelto Hiro”, sostuvo

PBO 91.9 FM
RADIO



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

TRATAMIENTOS 100% EFECTIVOS Y SIN EFECTOS SECUNDARIOS PARA COMBATIR TUS DOLENCIAS

Los 16 mejores remedios naturales contra el dolor de las articulaciones

Cualquiera que haya experimentado el dolor crónico (especialmente en las articulaciones) podrá saber el valor de los remedios naturales para aliviar el dolor en las articulaciones.

La siguiente lista de remedios naturales y analgésicos incluye varias hierbas que ofrecen resultados inmediatos, así como una colección completa de soluciones más permanentes (aunque con una acción más lenta) para aliviar el dolor en las articulaciones.

LA CÚRCUMA Y JENGIBRE

La cúrcuma contiene el compuesto orgánico curcumina que es un potente anti-inflamatorio. El jengibre se sabe que posee numerosas propiedades terapéuticas, incluyendo la capacidad de inhibir la respuesta inmune inflamatoria del cuerpo lo cual lo convierte en un aliado para aliviar el dolor en las articulaciones.

LA SAL DE EPSOM

El magnesio es un mi-



neral esencial que ayuda al cuerpo humano a realizar una larga lista de funciones importantes, incluyendo la regeneración y cicatrización de tejidos de las articulaciones y los huesos. Puedes saber si sufres de deficiencias de magnesio y de esa manera poder sanar dos problemas de una vez con el uso de las sales Epsom que son un remedio natural muy efectivo para aliviar el dolor en las articulaciones.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Para el alivio del dolor en las articulaciones, trata de consumir alrededor de 2 cucharadas de aceite de oliva,

como parte de la dieta diaria. El compuesto orgánico oleocantal que se encuentra en el aceite de oliva es conocido por inhibir la actividad de dos enzimas inflamatorias (COX-1 y COX-2) El aceite de oliva es un remedio natural capaz de aliviar los dolores de las articulaciones de la misma manera como puede hacer una aspirina o el ibuprofeno.

HOJAS DE DIENTE DE LEÓN

La hoja del diente de león es una excelente fuente de vitaminas A y C, dos nutrientes importantes para la regeneración de los tejidos conectivos del cuerpo. Bebe una taza diaria de té de hojas de diente de león para ayudar a acelerar la curación de las articulaciones dañadas. La preparación de una infusión de diente de león para aliviar el dolor en las articulaciones se prepara con un puñado de hojas de diente de león fresco vertidos en una taza de agua hirviendo y dejarlo tapado durante al menos 10 minutos y ya tendrás listo el té, puedes endulzarlo con stevia y aprovechar todos sus beneficios para aliviar los dolores.



LA MELAZA

Sólo una cucharada al día de melaza puede ayudar de manera muy significativa el dolor en las articulaciones. Lleno de minerales esenciales como calcio, potasio y magnesio; una dosis diaria de melaza puede ayudar al cuerpo en la regulación de las funciones nerviosas, el fortalecimiento de los huesos, y la reparación de tejidos conectivos. La melaza es un complemento ideal para tratar y aliviar el dolor en las articulaciones

CORTEZA DE SAUCE

Uno de los más antiguos remedios para el dolor a base de plantas conocidas, según las referencias históricas, la corteza de sauce se remonta a la época de Hipócrates. Hipócrates, el padre de la medicina moderna utilizaba corteza de sauce y las hojas del árbol para aliviar dolores de cabeza y otros dolores, entre ellos el de las articulaciones. Los científicos mucho más tarde aislaron el compuesto orgánico, la salicina que fue tomado como el

químico responsable de increíbles beneficios para tratar los dolores en las articulaciones. (La salicina finalmente se convirtió en la inspiración natural para la creación de ácido acetil salicílico, el ingrediente activo de la aspirina).

LA CAPSAICINA

Uno de los remedios naturales más populares y ampliamente utilizados para el alivio temporal del dolor en las articulaciones, es la crema de capsaicina y que es muy efectiva para aliviar los dolores en las articulaciones. Puedes comprar la crema de capsaicina en la mayoría de supermercados y farmacias.

ACEITE DE EUCALIPTO

El aceite de eucalipto es otro analgésico a base de hierbas muy popular que se utiliza en muchos productos comerciales modernos. Puedes comprar pomadas de eucalipto natural pre-fabricadas, o preparar tu mismo el aceite de eucalipto. Para lo cual deberás triturar las hojas frescas de eucalipto y extraerle su aceite,

posteriormente añadirle aceite de almendras, la proporción es de una taza de aceite de almendras cada 10 gramos de aceite de hojas de eucalipto.

ACEITE DE BORRAJA

Algunos estudios sugieren que el aceite de borraja podría ser muy efectivo para aliviar el dolor en las articulaciones y la rigidez, y en ocasiones se ha reducido la necesidad de tomar medicamentos. Tomado en forma de cápsula, que puede reducir la sensibilidad de las articulaciones y la inflamación. Los efectos secundarios incluyen dolor de cabeza y estreñimiento. Habla con tu médico antes de tomar el suplemento.

REGALIZ

La glicirricina, que es el compuesto orgánico primario en la raíz de regaliz y el que le da a la hierba su sabor dulce también es un potente anti-inflamatorio que actúa inhibiendo la actividad de enzimas inflamatorias en el cuerpo humano, por lo tanto es efectivo para aliviar los dolores en las articulaciones.



ALIVIA LOS DOLORES CON UÑA DE GATO

Un estudio de la Universidad de Bastyr encontró que la corteza del árbol conocido como uña de gato brinda un alivio muy efectivo del dolor de las articulaciones. La uña de gato produce muy pocos efectos secundarios, con trastornos digestivos como la principal queja. Por ello es recomendable consumirla con precaución, para saber aprovechar sus beneficios para las articulaciones. Puedes preparar una infusión de uña de gato y beber de 1 a 2 tazas al día.

JUGO DE UVA Y PECTINA

La investigación médica ha planteado la hipótesis de que la pectina ayuda a restaurar la elasticidad y lubricación de las dañadas membranas sinoviales, que es el tejido suave acolchado interior de nuestras articulaciones, las cuales te permiten moverte. Si bien aún queda mucho por investigar sobre este tema, las personas que beben pectina líquida encontraron que este remedio natural es muy eficaz, especialmente cuando se toma con jugo de uva, otro antiinflamatorio natural para aliviar los dolores en las articulaciones.

RAÍZ DE BARDANA

La raíz de bardana es otra



hierba con una larga reputación como anti-inflamatorio. La bardana está llena de ácidos grasos, esteroides, y taninos; lo cual contribuye a su poder reductor de la inflamación y el tratamiento para aliviar el dolor en las articulaciones.

ORTIGA

La ortiga contiene una larga lista de nutrientes (incluyendo la proteína, calcio, fósforo, hierro, magnesio, beta-caroteno,

vitaminas A, C, D, y complejo B) que contribuyen al alivio del dolor, el fortalecimiento de los huesos, y la reducción de la inflamación en las articulaciones.

PIMIENTA DE CAYENA

De acuerdo con el Centro Médico Langone de la NYU, la capsaicina que contiene la pimienta de cayena se ha demostrado como un calmante para el dolor moderado de las articulaciones. Un estudio ci-

tado por NCIB corrobora los efectos del tratamiento como un remedio tópico para el alivio del dolor leve. Pero puedes usarlo en conjunto con otros de los remedios mencionados aquí para conseguir aliviar el dolor en las articulaciones.

MANZANILLA

Muchas preparaciones diferentes de manzanilla se han utilizado para aliviar dolores, desde sus aceites esenciales hasta el té de hierbas hecho a partir de flores y hojas secas. Cuando se utiliza como un té, la manzanilla es muy aclamada por sus propiedades anti-inflamatorias, así como sus efectos sedantes. Tomado como infusión, la manzanilla puede ser eficaz para calmar los dolores en las articulaciones.

¿Por qué duelen las articulaciones?

Las articulaciones son las uniones entre los huesos próximos, y son las encargadas de proporcionar movilidad y elasticidad al cuerpo. Las articulaciones están recubiertas de cartilago, que es un tejido firme y elástico que tiene las propiedades necesarias para almohadillar y permitir el roce entre los dos huesos que se articulan, amortiguando las cargas físicas.

El dolor en las articulaciones como dolores agudos, pinchazos, inflamación y rigidez en muñecas, codos, hombros, rodillas, tobillos, pies, pueden conseguir imposibilitarnos en la realización de nuestras actividades y reducir significativamente nuestra calidad de vida, (por ejemplo, por el simple hecho de no conseguir tener un buen descanso).

Las causas del dolor en las articulaciones son varias:

- Inflamatorio
- Mecánico

Si el origen del dolor de articulaciones es mecánico, característico de procesos degenerativos como la artrosis o osteoporosis, aumenta con el movimiento y el esfuerzo, y mejora con el reposo. La artrosis consiste en el desgaste "progresivo" o degeneración de los cartílagos de las articulaciones, sobre todo afecta con más frecuencia a las rodillas, muñecas, dedos de las manos, caderas y columna vertebral.

Si el origen del dolor, en cambio, es inflamatorio como en la artritis reumatoide, no mejora con el reposo y se acompaña de enrojecimiento, inflamación de las articulaciones e incluso la deformación y debili-



litamiento de éstas. La artritis reumatoide afecta preferentemente a las articulaciones de los dedos, manos, muñecas y pies. La inflamación de la artritis reumatoide es causada por la acumulación de fluidos en las articulaciones debido a un ataque de nuestro propio sistema inmunitario, es por tanto una enfermedad autoinmune.

El dolor de articulaciones, o artralgia, está causado habitualmente por enfermedades crónicas como la artrosis, artritis reumatoide, reuma, osteoporosis, aunque también se produce por otros motivos, y puede verse incrementado por factores como el clima húmedo. Hay casos en los que no resulta posible eliminar por completo esta molestia, pero lo que sí se puede hacer es llevar a cabo determinadas acciones que ayuden a reducirlo.

Muchas de estas enfermedades se inician con la eliminación o cambio de las células que fabrican los componentes del cartilago: colágeno y proteoglicanos, produciendo dolor de articulaciones. A su vez, si se hinchan las articulaciones, el cartilago se reblandece, pierde resistencia, la capacidad de amortiguar, adelgaza o desaparece, dejando de proteger al hueso que está debajo.



LA INFECCIÓN CON EL VIRUS DE LA HEPATITIS B (VHB) AUMENTA EL RIESGO DE DESARROLLAR CIRROSIS E INSUFICIENCIA HEPÁTICA

¡Alerta! El 90% de los casos de cáncer de hígado son consecuencia de la hepatitis B

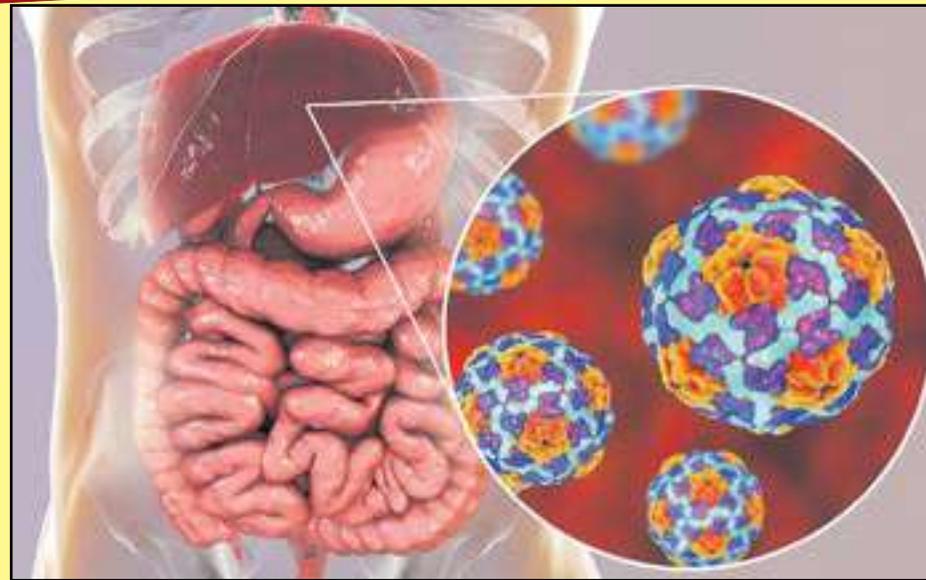
En el Perú, el cáncer de hígado es una de las diez neoplasias con mayor cantidad de diagnósticos, al registrar más de 2 mil nuevos casos solo durante el 2020, y la infección por hepatitis B es la responsable del 90% de estos.

Por ello, en la actualidad, se promueve la vacunación en contra de esta enfermedad en la población general, al constituirse como la principal herramienta para su prevención.

En algunas personas, la hepatitis B puede desarrollarse de manera aguda, es decir, tener una duración de seis meses en el organismo; mientras que, en otras, puede volverse crónica, aumentando el riesgo de sufrir cirrosis e insuficiencia hepática en un 35% aproximadamente. De acuerdo con la Dra. Alessandra Dulanto, supervisora de las Unidades Médicas Empresariales (UMES) de Pulso Salud, existen cuatro principales formas de contraer esta infección:

- Contacto sexual. Al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, a través del ingreso de sangre, semen o secreciones vaginales al cuerpo.

- Compartir agujas. Se



transmite fácilmente a través de jeringas contaminadas con sangre infectada. Por ejemplo, al usar los mismos elementos para consumir drogas ilícitas por vía intravenosa.

- Pinchazos accidentales de aguja. Este es motivo de preocupación, principalmente, para los trabajadores de salud y todos los que están en contacto con sangre humana.

- De madre a hijo. Las mujeres embarazadas que tienen este virus pueden transmitirlo a sus bebés durante el parto y, en esas situaciones, el 90% de ellos lo desarrolla de forma crónica. Por ello, la prueba de detección es parte del control regular durante la etapa de gestación.

Por otro lado, la Dra. Dulanto, agrega que esta infección



puede presentarse de manera asintomática, tanto para casos agudos como crónicos e, incluso, en esta última, puede no llegar a mostrar señales hasta después de varios años, "algunos de ellas se manifiestan a través de la fatiga, falta de apetito, molestias estomacales, piel y ojos amarillentos, orina oscura, dolores articulares, entre otros".

Por este motivo, la especialista resalta que la vacunación contra la hepatitis B a través de tres dosis es necesaria para lograr la inmunidad frente a esta enfermedad. "Se recomienda administrar la primera dosis de la vacuna en las primeras 24 horas del nacimiento y completar el esquema en el transcurso del primer año de vida. Los adolescentes y adultos no vacunados deben recibir tres dosis con intervalos de un mes entre las dos primeras dosis, y, después de seis meses, la tercera. En caso de pacientes de

alto riesgo podría ser necesario un refuerzo 10 años posterior o, incluso, tener esquemas alternativos recomendados por el profesional de la salud", comenta.

Asimismo, indica que es sumamente importante que sea administrada a los pacientes con sistemas inmunológicos en desarrollo o deprimidos, "niños, adultos mayores, personas con diabetes y pacientes con VIH, cáncer o que estén en un proceso de hemodiálisis".

En esa línea, la doctora resalta la importancia de su prevención y refuerza que el Día Nacional de la Lucha contra la Hepatitis B, que se conmemora cada 20 de junio, es una oportunidad para que la población tome mayor conciencia sobre la vacunación y el chequeo médico, principalmente, para aquellas personas con factores de riesgo, ya que solo un examen de sangre dirigido para detectar la hepatitis B puede confirmar el diagnóstico.

Esta vacuna y los exámenes de perfil hepático pueden solicitarse en las sedes de Pulso Salud ubicadas en Lima y provincias, así como ingresando a <https://pulsosalud.com/>, a través del cual se podrá reservar una cita para programar la vacunación.



Sopa de dieta de pollo

Ingredientes:

1 pechuga de pollo deshuesada y en cubos (500 gr)
1 zanahoria en cubos (90 gr)
1 cdta. de orégano (opcional)
3 papas amarillas en cubos (opcional)
100 gr de fideos cabello de ángel

Sal al gusto

Preparación

En una olla con agua, echa el pollo, la zanahoria y las papas amarillas cortadas en cubos. Agrega una rama de apio y sal al gusto.
Cocina durante 5 minutos.



Agrega los fideos cabello de ángel.

Cuando los fideos estén al dente y las papas tiernas, ¡ya está lista!

Si quieres darle más sabor a la sopa, antes de servir puedes agregarle orégano.

Alimentos permitidos si padeces de hepatitis



Es importante que durante la hepatitis la alimentación sea balanceada, debiendo consumir los alimentos en pequeñas porciones y varias veces al día, es decir, realizar entre 5 a 6 comidas al día, evitando así la pérdida de peso debido a la falta de apetito. Los alimentos que pueden incluirse en la alimentación son:

- Frutas, como manzana, pera, piña, uva, papaya, naranja, mango, banana, uvas, toronja, fresas, frambuesas, limón, ciruela, acerola, moras y arándanos.
- Hortalizas, como lechuga, tomate, brócoli, calabaza, nopal, berro, chayote, alfalfa, diente de león, alcachofa, ajo, cebolla y berenjena.
- Proteínas magras, como tofu, pescados de carne blanca (merluza, bacalao, cazón, mero, lenguado, dorada), pollo y pavo sin piel y huevo;
- Cereales integrales, como arroz integral, maíz, avena, pasta integral y quinoa.
- Legumbres, como frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas

y soya;

Grasas saludables, como aceite de oliva, aceite de aguacate, nueces, nuez de Brasil y aceite de linaza.

- Lácteos bajos en grasa, como leche descremada, yogur descremado sin azúcar y quesos blancos bajos en grasa.
- Tubérculos, como papa, camote o batata, ocumo, ñame, yuca o mandioca, zanahoria blanca o arracacha.
- Condimentos y hierbas para sazonar, como cúrcuma, salvia, orégano, cilantro, perejil, menta, clavo, tomillo y canela.
- Bebidas vegetales, como leche de avena, soya o arroz.

Es importante que el individuo conozca cuál es la tolerancia a determinado tipo de alimentos, debido a que el consumo de grasas o alimentos de difícil digestión en elevada cantidad puede causar diarrea y malestar. En caso de diarrea, se recomienda consumir los alimentos cocidos, evitando la ingesta de frutas y de vegetales crudos.



HORÓSCOPO

- ARIES** (21 mar - 19 abr)
Tienes un gran corazón, pero te sentirás traicionado y reaccionarás muy mal. Debes contar hasta diez antes de actuar.
- TAURO** (20 abr - 20 may)
Estarás paranoico ya que la angustia de sentirte poco hábil te está torturando la mente. Debes relajarte, porque así no puedes pensar bien.
- GEMINIS** (21 may - 20 jun)
Prepárate a escuchar respuestas insólitas a tus planteos, ya que has cansado un poco a quienes te rodean en el trabajo.
- CANCER** (21 jun - 22 jul)
Cada ruido del ambiente romperá tu concentración el día de hoy. Te será muy difícil cumplir tus obligaciones.
- LEO** (23 jul - 22 agos)
Intenta calmar los arranques de nervios de tu pareja. Busca consolarla y evita que se involucre en problemas.
- VIRGO** (23 agos - 22 set)
Será un día en que no quieres perder a nada, necesitarás sentirte victorioso hasta en lo más mínimo para que tu autoestima no sufra.
- LIBRA** (23 set - 22 oct)
Recuerda que tu lengua es para conversar y no sólo para monologar, porque las personas huyen de quien no las deja hablar.
- ESCORPIO** (23 oct - 21 nov)
Los acontecimientos de hoy servirán para mostrarte, quizás duramente, lo dependiente que eres de las apariencias.
- SAGITARIO** (22 nov - 21 dic)
Tendrás la oportunidad de resolver ciertas cuestiones por ti mismo. Esto te brindará la confianza en ti que tanto necesitas.
- CAPRICORNIO** (22 dic - 19 ene)
Te invitarán a un evento virtual en donde podrías conocer gente de los más altos niveles sociales. Te divertirás mucho.
- ACUARIO** (20 ene - 18 feb)
La familia demandará mucha más atención que la habitual. Tendrás un ritmo laboral extenuante, trata de ser parejo pero medido.
- PISCIS** (19 feb - 20 mar)
Estás con un plus de energía física, pero anímicamente regular. Habrá escollos que superarás de a poco, todo es cuestión de paciencia.

PUPILETRAS

CONDIMENTOS

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

- | | | | |
|-----------|---------|----------|----------|
| Acedera | Azafrán | Jengibre | Pimentón |
| Aceite | Azúcar | Laurel | Pimienta |
| Ajo | Cebolla | Mostaza | Romero |
| Alcaparra | Comino | Orégano | Sal |
| Anís | Hinojo | Perejil | Vinagre |



PASATIEMPO

Ayuda a este hombre a llegar hasta la tele que quiere comprar, eligiendo el camino de coches con fracciones equivalentes.

4/7, 18/24, 3/6, 15/20, 9/12, 24/32, 2/5, 3/4, 3/8, 3/10, 6/8, 6/10, 3/5, 9/15, 3/2, 6/5

AMARRA

995 467 448

PARÉJAS SEPARADAS INFIELES ALEJADOS

A PARA SIEMPRE HARE QUE TE PIDA PERDON DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

GOLITA DEL ZORRO para la atracción de EL o ELLA

LA PUZANGA que DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE

CURO BORRACHOS ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 de MAYO N°24 OF.202
2do. PISO - CENTRO DE LIMA
LOS OLIVOS: ALT. OVALO INFANTAS-CONDOMINIOS
A 1/2 CUADRA DE POLLERIA CHIFA LILY Y SHOLY
GALERIA RIO SANTA - OF. 5 - 1er PISO

PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL

SERVICIO DE IMPRESIÓN DE 4, 8, 16 PÁGINAS FULL COLOR

— COTIZACIONES —
PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014
952 965 001

ftorella.mejia@grupolarazon.pe

**FLORENTINO
PÉREZ LLAMÓ
"POBRE HOMBRE"
A FUTBOLISTA
FRANCÉS**



Barre con Mbappé tras rechazo al Real Madrid

Kylian Mbappé dejó con las manos vacías al Real Madrid. El futbolista siempre tuvo el sueño de jugar por los merengues y cuando todo apuntaba que en este mercado se concretaría el fichaje que tanto anhelaron los hinchas blancos, el francés declinó de la propuesta que le hizo Florentino Pérez y decidió quedarse en el PSG.

El presidente del Real Madrid rompió su silencio esta semana en el programa 'El Chiringuito', donde afirmó no

sentirse traicionado por Kylian Mbappé, pero dejó en claro que no se trata del mismo jugador con el que había entrado en contacto semanas atrás de resolver seguir en PSG.

"Le habían ofrecido prácticamente ser el líder no solo de un equipo de fútbol, sino también de la gestión. Ahí vimos que no era el Mbappé que queríamos traer, sino que fruto de la presión había cambiado de sueños. Este no es mi Mbappé (que había conocido). Si es así, que se quede en el PSG", llegó a

decir Florentino Pérez.

Florentino Pérez ya pasó página de aquel fichaje no concretado, no obstante, envió un recado hacia Kylian Mbappé al ser abordado por hinchas del Real Madrid.

En un video en la plataforma TikTok se aprecia que Florentino Pérez firma autógrafa a un aficionado, cuando otros fanáticos del Real Madrid tocaron el tema del francés. El presidente merengue, de forma espontánea les respondió.

En principio, un hincha

le dijo que cierre las puertas a futuro a 'Donatello', que renovó con PSG hasta el 2025. "Florentino, no nos traigas ya a Mbappé, ¿eh?"

Florentino Pérez firmaba el autógrafa, cuando soltó una frase en la que se apiada de la decisión de Kylian Mbappé: "Pobre hombre, estará ya arrepentido", dijo tras dedicarle una sonrisa.

Kylian Mbappé apostó por renovar con el PSG hasta el 2025, cuando todo parecía consumado sobre su marcha al Real Madrid.

La Loba quiere con Saúl



El volante español Saúl Ñíguez no tuvo el protagonismo esperado en el Chelsea cuando estuvo a préstamo la última temporada, es por eso, que el cuadro de la Roma, dirigido por José Mourinho quiere al jugador en sus filas.

Apenas jugó en 23 encuentros y con solo 1.209 minutos en el campo, por lo que tendría que volver al Atlético de Madrid, sin embargo Mourinho buscaría darle una oportunidad en la Serie A.

Así, los giallorossi le aprecian desde hace tiempo y han empezado los contactos con su entorno, como publicó ayer 'Il Tempo' y pudo confirmar AS. El conjunto italiano, que ya ha firmado a Nemanja Matic como agente libre, está trabajando en busca de otro perfil de experiencia y calidad en la medular. Es una prioridad de Mourinho, que ha identificado en Saúl una de las mejores oportunidades posibles en este mercado.

Gracias por todo y buena suerte

Cesc Fabregas dice adiós al AS Monaco luego de cuatro temporadas. El mediocampista español concluye una etapa en el fútbol galo.

A través de las redes sociales, el club le agradeció los servicios con un asentidas pa-



labras. "Aportó al joven grupo monegasco su experiencia, su aura y su ciencia del juego, adquiridas durante su carrera en sus clubs precedentes, Arsenal, FC Barcelona y Chelsea".

En ese sentido, cabe señalar que el volante solo participó de cinco partidos en la presente temporada y completó 67 partidos y cuatro goles en toda su estadía en el cuadro monárquico.

La prensa española especula con el retorno a un club de La Liga aunque todavía no hay nada decidido.

Eddie Nketiah se queda en el Arsenal

El Arsenal anunció la renovación del delantero Eddie Nketiah, al que también entregó el legendario número 14 del francés Thierry Henry.

El futbolista de 22 años terminaba contrato al final de este mes, pero tanto él como el club habían declarado su intención de que se llevase a cabo una renovación.

Nketiah ha marcado 23 goles en los 92 partidos que ha jugado con el Arsenal desde que debutó en 2017.

"Estoy encantado con que Eddie se quede. Representa lo que somos y los valores del club. Estamos muy contentos de que haya renovado su contrato. Ahora toca volver al trabajo y desarrollar el gran futbolista y la gran persona que tenemos en él", dijo Mikel Arteta en un comunicado.

El jugador inglés cambiará el número '30'



que había vestido hasta ahora por el '14' que llevó Henry en el conjunto 'Gunner'.

Además de la renovación de Nketiah, el Arsenal anunciará próximamente el fichaje de Fabio Viera, por el que pagarán unos 40 millones de euros al Oporto.

Finalmente se queda 'El Mosquito'

Su rendimiento no cumplió con todas las expectativas, sin embargo, ser de las mejores armas ofensivas en la última temporada para Xavi Hernández, llevó al técnico a pedirle a la directiva de Barcelona por la renovación de Ousmane Dembélé, una operación que se extendió mucho y que por ahora sigue sin llegar a algo concreto.

No obstante, Ousmane Dembélé ya tendría una decisión tomada y esta sería la de quedarse en Barcelona. El extremo francés se encuentra de vacaciones y no selló su futuro. Se fue tras acabar el curso sin sentenciar respuesta a la intención del club de continuar con él.

Pero el atacante no dudó en responder las preguntas de un aficionado. Este hincha abordó a Dembélé cuando se encontraba estacionado



en su auto y el '7' de Barcelona no se negó a despejar el panorama.

En el video que se hizo viral entre los aficionados azulgranas, a Ousmane Dembélé le preguntó si se va a quedar en el Barça. "Sí", respondió el francés.

Apechuguen nomás

Alianza Lima se medirá ante Binacional por la fecha 17 de la Liga 1 Betsson y, previo al encuentro, el club blanquiazul elevó un reclamo exigiendo garantías para volar hacia Juliaca, en su defecto, la reprogramación del partido.

Si bien esto no fue admitido y el encuentro se llevará tal como se había planificado, Edson Aubert, jugador del cuadro jauliqueño, se refirió a esta solicitud: "Es molesto viajar en bus, a nosotros nos tocó dos fechas, una fecha viajar por



Cusco por siete horas y luego en avión a Lima, y también nos tocó viajar a Arequipa en bus y no nos hemos quejado. Más que culpa de nosotros es del propio

aeropuerto, no lo hemos provocado nosotros y lo más justo es que se juegue el partido", indicó en Ovación.

En la misma línea, Aubert agregó: "A varios equipos nos ha tocado y hemos afrontado la situación. Es una hora a Arequipa en avión y luego cinco horas a Juliaca como máximo. Nosotros lo hemos pasado, y hemos jugado como corresponde, nos pasó que llegamos al mediodía y llegamos de frente a jugar".

No verás acción un par de semanas

Malas noticias en Seattle Sounders. Tras el último encuentro en el que marcó un doblete y fue elegido la figura del partido, Raúl Ruidíaz sufrió un desgarro en el isquiotibial derecho y será baja en su club entre dos a tres semanas.

Esta información fue confirmada por el mismo entrenador de Seattle Sounders, Brian Schmetzer, durante una conferencia de prensa. Este fue el motivo por el que tuvo que



ser reemplazado en el minuto 64 en el encuentro ante Vancouver Whitecaps cuando el

marcador ya iba 4-0 tras un doblete de la 'Pulga'.

En tal sentido, el delantero peruano de 31 años y goleador en su club tendrá que perderse, como mínimo, los encuentros ante Los Ángeles FC el 18 de junio y ante Sporting Kansas City el 25 de junio. De mejorar con brevedad, el ex Universitario de Deportes podría volver a las canchas en el choque ante CF Montreal el 29 de junio.

'GRONES' LLEGARÁN EN BUS DESDE AREQUIPA PARA JUGAR CONTRA BINACIONAL DEBIDO A PROBLEMAS EN EL AEROPUERTO DE JULIACA.

Malestar íntimo. Alianza Lima jugará hoy a las 3:20 p.m. ante Binacional en Juliaca en el marco de la jornada 17 del Torneo Apertura de la Liga 1 Betsson 2022.

Sin embargo, en Alianza Lima hay molestia debido a que no podrá llegar en avión debido a que el aeropuerto de Juliaca está cerrado. Por medio de un comunicado en sus redes sociales, los blanquiazules se quejaron de las horas que le tomarán para llegar a disputar el cotejo con Binacional como visitantes.

"El plantel de Alianza tendrá que volar este sábado (ayer) a primera hora rumbo a Arequipa y luego tomar un bus con destino a Juliaca, adonde llegará casi por la noche. Los jugadores perderán un día completo de entrenamiento y verán afectada su preparación", remarca el club victoriano.

Además, dieron cuenta de su queja por la lejanía del recinto con el aeropuerto Inca Manco Cápac.

Hay malestar en el vigente campeón del fútbol peruano.

"Según reglamento, el aeropuerto debe estar situado a una distancia máxima de 150 kilómetros del escenario del partido, algo que no aplica para el Estadio Guillermo Briceño", sostiene. Pese a ello, los victorianos jugarán el encuentro.

En la previa de este comunicado el entrenador de Alianza Lima se pronunció al respecto. En conversación con Fútbol como cancha, mencionó que hubo tiempo para que las cosas se den de mejor manera.

"Nuestra intención es que se sepa que hubo mucho tiempo para hacerlo de la mejor forma. Parece que no hay mucha planificación. Nosotros sí queremos jugarlo. A poca gente le preocupa que este fútbol mejore", dijo Carlos Bustos.

Además, añadió que "se da un hecho fortuito como lo del aeropuerto, pero hay una cuestión de logística que tiene que ver una liga de primera división".



A jugar con una mueca

Stein se sigue reforzando

El volante uruguayo Michael Sosallegó a un acuerdo con la gente de Carlos Stein ya está en Chiclayo para incorporarse al plantel carlista.

Sosa viene de jugar en el club Cerrito de Uruguay y antes destacó en Uruguay Montevideo de la Segunda división del fútbol uruguayo.

El mediocampista charrúa, de 27 años de edad, anotó cinco goles con camiseta del Uruguay Montevideo un tanto con Cerrito.



"Sé perfectamente lo que es el fútbol peruano y eso salta a la vista con lo que viene haciendo la Selección peruana en los últimos

años", dijo Sosa a ovacion.pe.

"El segundo semestre del 2021 me fue muy bien en Uruguay Montevideo, un equipo de la Segunda división y fue por ello que varios clubes de Primera se interesaron en contratarme y finalmente fui a Cerrito", agregó.

Sobre sus características de juego, el mediocampista uruguayo contó que "me caracterizo por darle dinámica al equipo, me considero un jugador picante, de mucho sacrificio y le pego bien a la pelota en los tiros libres".

Para ser campeón solo hay que ganar y esperar

Roberto Mosquera, entrenador de Sporting Cristal señaló que deberán ganar los tres encuentros que le quedan y esperar algún traspie de los equipos que están por encima de ellos en la tabla de posiciones.

"Nos ha tocado seguir trabajando con la defensa, ya tenemos más balance y cómo cubrir los espacios ya que somos muy ofensivos por la necesidad de ganar los partidos y porque otros equipos se meten atrás", sostuvo en Cristal TV.

Sobre la vuelta de los seleccionados, dijo: "Horacio Calcaterra



está bien, Christofer Gonzales tiene una molestia, no estará en el equipo titular pero lo esperaremos hasta último momento. Yoshimar Yotún si tiene un desgarro, por lo que está en fisioterapia".

Mosquera también se refirió al rival de turno: "Respetamos a todos, a Grau también, tiene un juego interesante y no pensamos que será un rival fácil. Tenemos ilusiones y la única forma es ganar los tres partidos y esperar, tenemos que ser concientes que dependemos de otros resultados".

