

EXFUTBOLISTA DIEGO CHÁVARRI, FUE VÍCTIMA DE ASALTO Y DELINCUENTES DISPARARON CONTRA SU AUTO

‘DIABLITO’ SALVA DE MORIR ACRIBILLADO





CON LA SOGA AL CUELLO

Pedro Castillo prometió donar más de S/ 4 millones para que se financie el Plan de Cuidados Integrales y no cumplió



NO CUMPLIÓ PROMESA A NIÑOS CON CÁNCER

Tras confirmarse que es hija de Tommy Portugal, Mafer Vélez le pega aclarar a cantante



LIMPIALOS Y ELIMINA BACTERIAS Y MICROORGANISMOS

ABRE TUS PULMONES AJOS Y CEBOLLA

PÁG. 10




Remedios que podrían ayudarte a "limpiar los pulmones", en los que el ajo es el protagonista.

MODELO JURA QUE ALCALDE DE LA MOLINA LA ENGAÑÓ

Jamila Dahabreh echa al aun esposo de Sofía Franco Alvaro Paz de la Barra




POLEN DE ABEJA, EL ALIMENTO CON MÁS VITAMINAS



Alivia la bronquitis, úlceras en el tracto digestivo, colitis y trastornos urinarios, y de la próstata.

PBO RADIO 91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am



@elchino_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe

CRIMEN OCURRIÓ EN 1982 Y EN PRINCIPIO ACUSARON AL NOVIO

Descubren al verdadero asesino de menor que murió de 59 puñaladas

Karen Stitt, de 15 años, fue vista por última vez por su novio, David Woods, cuando la dejó cerca de una parada de autobús en Sunnyvale, California, la noche del 2 de septiembre de 1982, según la Oficina del Fiscal de Distrito del Condado de Santa Clara.

El adolescente, preocupado de tener problemas con sus padres por llegar tarde a casa, se fue después de ver a Karen caminar hacia la parada, según la denuncia policial.

A la mañana siguiente, el cuerpo de la niña fue encontrado cerca de una pared de bloques de cemento a unos 100 metros de la parada. Los investigadores determinaron que había sido agredida sexualmente y apuñalada 59 veces, según la denuncia.

La Policía detalló que la muchacha estaba desnuda, con las manos atadas con su propia camisa y su campera de cuero amarrada al tobillo izquierdo. El único indicado



como posible criminal fue el novio de la chica, pero nunca se halló una prueba contra él y con el correr de los años el caso quedó archivado.

Un análisis de ADN realizado a principios de la década del 2000 demostró que las muestras de sangre y espermatozoides recolectadas tanto del cuerpo de Stitt como de la escena del crimen no coincidían con las de su novio, por lo que fue absuelto.

LA VERDAD 40 AÑOS DESPUÉS

El caso continuó sin nove-

dades hasta que en 2019 el detective del Departamento de Seguridad Pública de Sunnyvale, Matt Hutchison, se asoció con un genealogista, quien utilizó las bases de datos genealógicas públicas para buscar posibles parientes que tuvieran el mismo perfil de ADN hallado en lugar de los hechos.

El resultado se redujo a cuatro personas que compartían el mismo material genético, todas ellas hijas de Rose Aguilera Ramírez, que vivía en la ciudad californiana de Fresno.

Hutchison señaló que buscó a uno de los hijos de Gary Ramírez para obtener una muestra de ADN, pues creía que había una alta probabilidad de que su padre fuera el sospechoso del homicidio.

En abril de este año, el detective informó que ADN recolectado de la boca de Gary Ramírez coincidía con los rastros de sangre que quedaron impregnados en la campera de cuero de Karen y en la pared de cemento. La semana pasada, el laboratorio criminalístico del fiscal del condado de Santa Clara confirmó la identificación genética.

Ahora, 40 años después, se identificó al asesino: es Gary Ramírez, ahora de 75 años, que fue arrestado en su casa en Maui, Hawái, este 2 de agosto y acusado de asesinato, dijo la oficina del fiscal.

Ramírez compareció ante el tribunal en Maui y no luchará contra la extradición para enviarlo a California para una lectura de cargos, dijo un funcionario judicial.

LE DARÁN CADENA PERPETUA

La operación para arrestar a Ramírez tomó “meses de

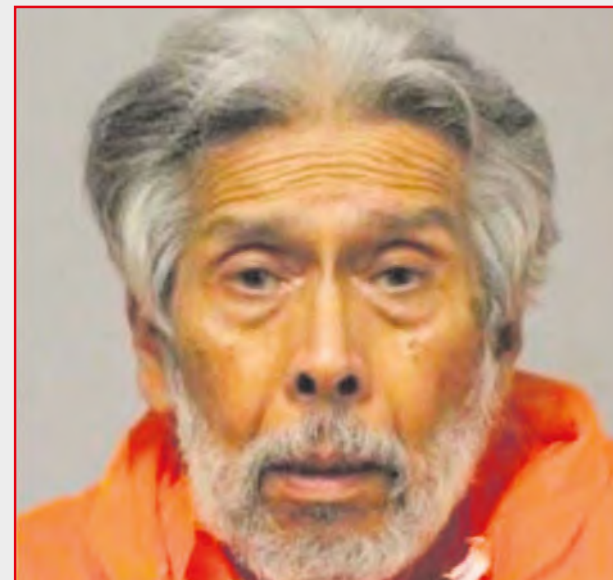
planificación y fue un esfuerzo coordinado” entre el condado de Santa Clara, la policía de Maui y las autoridades federales, dijo la oficina del fiscal de distrito.

Fue financiado en gran parte a través de una subvención del Departamento de Justicia de EE. UU. otorgada a la oficina del fiscal de distrito por el Departamento de Justicia para ayudar a investigar y procesar casos sin resolver, dijo la oficina.

Las autoridades policiales señalaron que Ramírez será extraditado a California, donde será condenado por los delitos de

asesinato, secuestro y violación de Karen Stitt. Asimismo, indicaron que, en caso de declararlo culpable, será condenado a cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional.

“Detrás de cada archivo antiguo de asesinato en cada departamento de Policía importante hay una persona, una angustia y un misterio”, declaró el fiscal de distrito Jeff Rosen, que concluye: “El misterio de la muerte de Karen Stitt se ha resuelto gracias a los avances de la ciencia forense y a un detective que nunca, jamás, se rindió”.



elChino
El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

MESA DE PARTES VIRTUAL

Fiorella.mejia@grupolarazon.pe

Contenido elaborado por
EDITORIAL BERTONE S.A.C.

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

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



Enfrentamiento entre hampones deja un muerto en La Victoria

Un muerto dejó una feroz balacera desatada entre presuntos proxenetas en los exteriores de lo que sería un prostíbulo clandestino, ubicado en la calle Los Diamantes, en el distrito de La Victoria. Según testigos, una camioneta con tres personas a bordo se estacionó frente

a una vivienda de la citada calle, tras lo cual apareció un automóvil particular.

De este vehículo descendió un sujeto que, sin mediar palabra, sacó su pistola y disparó contra las personas que estaban en la camioneta. Los agredidos también estaban armados

y repelieron el ataque a balazos. Fueron auténticos momentos de terror, con balas perdidas impactando en vehículos y viviendas de la zona, relataron los vecinos.

Producto de la balacera, uno de los ocupantes de la camioneta resultó gravemente herido, siendo

trasladado de emergencia al Hospital Dos de Mayo. Sus acompañantes, así como el atacante del otro bando, huyeron del lugar. Agentes de la Policía Nacional llegaron al lugar y acordonaron la escena del crimen donde encontraron hasta diez casquillos de bala.

DELINCUENTES LO SORPRENDIERON Y LE ARREBATARON OBJETOS DE VALOR, EL DECIDIÓ PERSEGUIRLOS, PERO MALEANTES LO FRENARON A BALAZOS

Pistoleros asaltan a exfutbolista Diego Chávarri

La población en general cada vez se siente más insegura con los altos índices de delincuencia en todo el Perú.

El exfutbolista, Diego Chavarri, se convirtió en una nueva víctima de los criminales y sufrió el robo de sus pertenencias cuando se encontraba en compañía de su enamorada Onelia Molina Quequezana (23), dentro de su camioneta en el frontis de su vivienda ubicada en la cuadra 6 del jirón Tacna en Miraflores.

Según se pudo conocer, los hampones amenazaron al exfutbolista poniéndole el arma en el rostro y le exigieron que entregue sus cosas personales. Chávarri contó que al verse acorralado dejó que los criminales le quiten todo lo que tenía. Es así como los delincentes le arrebataron un celular valorizado en 7 mil soles, además, de una billetera Guess original que en su interior tenía 300 soles y 50 dólares.

Asimismo, se llevaron una pulsera de plata de 400 soles y una cadena de oro valorizado en 700 soles. Tras lograr su cometido, los criminales huy-



eron de la zona a bordo de un vehículo negro. Sin embargo, Diego Chavarri, embargado de rabia, actuó de manera irresponsable. El exfutbolista decidió perseguir a los criminales que huían por la avenida Angamos y llamar a la Policía Nacional

del Perú (PNP). Los hampones al notar esto, dispararon varias veces contra el vehículo de Chavarri.

“Yo en un impulso de rabia los empecé a seguir en el carro, los tenía como a 20 metros delante y ahí la persona abrió la puerta y empieza a disparar contra nosotros. Yo bajo la

velocidad y dije ‘ya no voy a seguirlos’, explicó el ‘Diablito’.

Metros más adelante, los ladrones tuvieron problemas mecánicos con el vehículo en el que iban a bordo, ante ello, optaron por abandonar el auto con el que perpetraron el ataque y salieron corriendo en direcciones distintas. Una mujer de 20 años, identificada como Daniela Alexandra Muriel Díaz fue atrapada por Diego Chavarri en su intento por huir. “La chica ha dado nombres y en el carro estaba el brevete de uno de ellos”, indicó el exchico reality.

Lamentablemente, dos hombres y una mujer más que participaron en el robo lograron fugarse. Las investigaciones quedaron a cargo del Departamento de Investigación Criminal (Depencri) del distrito de Miraflores.

Desbaratan banda “Los Trafás Cibernéticos”



La Policía Nacional del Perú (PNP) desarticuló la banda criminal “Los Trafás Cibernéticos” cuyos integrantes al mando de un sujeto, aún no capturado, se apropiaron de un millón 700 mil soles de una entidad financiera.

“En diciembre del 2021, un sujeto se hace pasar como representante de un banco, llama a una empresa y mediante engaños obtiene la clave de seguridad de esta empresa para acceder a su sistema finan-

ciero. Les mintieron diciendo que estaban haciendo pagos de CTS a sus trabajadores”, señaló el Crnl. Carlos Soller, jefe de la División de Robos de la Dirincvi.

Asimismo, agregó que una vez que obtuvieron la clave ‘token’ de la empresa, el sujeto realizó una transferencia de S/1 700,000 a 32 personas. “10 de estas personas lograron retirar el dinero, nosotros hemos intervenido a 9 de estos sujetos, receptores del dinero”, precisó.

Hallan restos de bebé en varias zonas del Callao



De terror. El asentamiento humano Sarita Colonia, en el Callao, se convirtió en escenario del hallazgo de los restos óseos de un bebé que tenía aproximadamente cinco meses de nacido. Las partes del cuerpo del menor permanecían regadas cerca de una loza deportiva y un parque.

Inmediatamente los residentes dieron aviso a agentes de la Policía Nacional y peritos de criminalística, quienes llegaron desde la comisaría de Sarita

Colonia hasta el lugar para corroborar la situación y realizar el levantamiento del cuerpo. Hasta el cierre de esta edición, las autoridades aún no lograron conocer la identidad del niño.

De acuerdo con el testimonio de los residentes, las partes cercenadas del cadáver presentaban varias mordidas de animales. Además, afirmaron que otras partes se encontraban en un basural, donde originalmente habría sido arrojado.

Piratas de carretera asaltaron bus interprovincial en Barranca



Un bus interprovincial de la empresa Transmar se convirtió en blanco de un grupo de ocho delincentes. A la altura del kilómetro 186 de la Panamericana Norte, en Barranca, la banda que persiguió a su objetivo en una miniván desató una balacera

para amedrentar al chofer, trabajadores y pasajeros de la unidad.

El vehículo había partido desde su terminal en Lima y tenía como destino el norte del país. Los viajeros atravesaron momentos de terror al ser interceptados por los ladrones, quienes tirote-

aron sin importarles impactar a alguna persona.

“Eran como ocho personas, todos totalmente armados, nos rebuscaron como cinco veces, disparaban, los niños estaban despavoridos” contó un ahraviado.



Pedro Castillo no cumplió promesa a niños con cáncer

El presidente Pedro Castillo prometió donar más de S/4 millones para niños con cáncer. Esto fue incluso oficializado en Palacio de Gobierno junto a 'Chibolín'. Tiempo después, se conoció que el apoyo nunca se materializó.

El programa de Beto Ortiz en Willax dio cuenta de que los niños nunca fueron beneficiados con los S/ 4'183,700,000 que el mandatario dijo que entregaría para que se financie el Plan de Cuidados Integrales del Cáncer.

Ese evento se realizó el pasado 12 de mayo en Palacio de Gobierno. También estuvo presente el conductor Chibolín, quien también hizo eco de que los tratamientos por fin serían encaminados.

Casi cuatro meses después, se reveló que el dinero nunca llegó. Incluso uno de los menores que sufría cáncer de cerebro falleció mientras esperaba este apoyo monetario para que su madre pueda pagar los S/1.800 que gastaba cada 20 días para el proceso.



YENIFER PAREDES Y EL ALCALDE DE ANGUÍA CON LA SOGA AL CUELLO

Fiscalía solicitará prisión preventiva para cuñada de Castillo

El Ministerio Público solicitará en estos días prisión preventiva para Yenifer Paredes, cuñada del presidente Pedro Castillo, y el alcalde del distrito de Anguía, en Cajamarca, José Nenil Medina. Ambos se encuentran actualmente con una orden de detención preliminar por 10 días.

La hermana de la primera dama permanece bajo detención preliminar desde el pasado 10 de agosto, cuando se entregó a las autoridades del Ministerio

Público, luego de que el Equipo Especial de Fiscales y la Policía no la encontraran durante un operativo en Palacio de Gobierno el 9 de agosto.

La entrega de la pariente del presidente Pedro Castillo se dio luego de que en vísperas no fuera hallada por la Policía Nacional en Palacio de Gobierno, ante la orden de detención preliminar en su contra. El tiempo de espera para que los agentes ingresen habría sido utilizado para que escape.

Pese a esta entrega, el abogado

José Dionisio, defensor legal de Yenifer Paredes, señaló que "de ninguna manera" su patrocinada intentaría acogerse a una colaboradora eficaz como parte de la investigación que se le sigue por el presunto tráfico de influencias por supuestamente ofrecer una obra de saneamiento en Cajamarca.

HAY PELIGRO

Por su parte, los abogados penalistas Mario Amoretti, ex-decano del Colegio de Abogados de Lima (CAL), y Jefferson Moreno, miembro del estudio

Rebaza Alcázar y De Las Casas, consideraron que la Fiscalía tiene los elementos necesarios para solicitar la prisión preventiva contra Yenifer Paredes.

Los referidos juristas coincidieron en que la pérdida de las imágenes de las cámaras se suma a una serie de elementos con los que la Fiscalía puede sustentar el peligro procesal ante el Poder Judicial. Esto, según señalaron, ameritaría la variación de prisión preliminar a prisión preventiva contra la hermana de la primera dama.



Todo el Perú necesita ver esas imágenes

La presidenta del Congreso de la República, Lady Camones, se pronunció acerca de la pérdida de imágenes de tres cámaras de seguridad de Palacio de Gobierno, del pasado 9 de agosto, precisamente el día en el que la Fiscalía y la PNP se acercaron a detener preliminarmente a Yenifer Paredes, cuñada del presidente Pedro Castillo.

En esalínea, la titular del Parlamento nacional indicó que el incidente era "difícil de creer", sobre todo teniendo en consideración que el Ministerio Público requería con carácter de importancia la información, aunque se mostró optimista en que se logrará recuperar acudiendo a la tecnología.

"Es un tema bastante controversial, difícil de creer que justo en el momento en el que, no solamente la población, sino también el Ministerio Público, requiere de esas imágenes, se hayan extraviado", declaró a la prensa.

No cree que se haya perdido video de Palacio

El presidente de la Comisión de Fiscalización del Congreso, Héctor Ventura (Fuerza Popular), ratificó que el jefe de la Casa Militar de Palacio de Gobierno, José Antonio Mariscal Quiroz, será citado la próxima semana para que explique la pérdida de imágenes de las cámaras de seguridad de la sede gubernamental, ocurrida tras la búsqueda de Yenifer Paredes, cuñada del presidente Pedro Castillo.

"Él (Mariscal Quiroz) tiene que rendir cuentas. Mañana pasa algo distinto, algo similar, y todos se van a lavar las manos. Tenemos que hacer un control político, de fiscalización", manifestó en Ampliación de Noticias.

"Esa es la labor que nosotros estamos haciendo en la Comisión de Fiscalización,



una labor transparente, objetiva, siempre respetando las normas constitucionales y garantizando todo el debido procedimiento", añadió.

Se necesita gabinete nuevo

El presidente de la Asamblea Nacional de Gobiernos Regionales, Jean Paul Benavente, se pronunció sobre la reunión que convoca la entidad mencionada que tiene el objetivo de consensuar una salida democrática ante la crisis económica, social y política que afronta el país.

"Creemos que convocando también a la Junta Nacional de Justicia, al Poder Judicial, al Ministerio Público y Defensoría del Pueblo, podamos generar acuerdos en cuanto a las reformas políticas que requiere el país para salir de la crisis económica, plantear porque haya o no haya adelanto de elecciones, necesitamos un gabinete que devuelva la confianza al pueblo peruano", dijo en Exitosa.



PROGRAMAS SOCIALES VOLVERÁN A SER REALIDAD

Zurek avanza firme en La Molina con Avanza País

Como una manera de rendir homenaje acercándose el próximo domingo 21 el Día del Niño, el candidato Juan Carlos Zurek adelantó que no solo se trata de prometer ni regalar cosas, sino que debemos volver a trabajar de verdad en pro de la educación molinense, con programas exitosos que fueron dejados de lado sin explicación alguna, bajo el pensamiento retrógrado de no seguir haciéndolo porque lo inició un antecesor.

De esta manera, ha dado a conocer a los vecinos que volverán los programas de Escuelas Seguras, tanto al ingreso como a la salida de alumnos de sus centros de estudios, para evitar agresiones, robos, etc..

Asimismo, óptimo desarrollo humano, que era el trabajo in situ en las diferentes escuelas de la Molina, apoyándolos con



talleres diversos e incluyendo la participación de psicólogos profesionales, para atender los requerimientos necesarios en los alumnos.

También las Molicasas, tan reclamadas por los vecinos porque aprendías diversas manifestaciones de arte y además todo tipo de manualidades, con lo cual

podían más adelante generarse un sustento emprendiendo un negocio.

Cabe mencionar que un tema que ocupa el programa lineal de prioridades, es el tema de OMAPED, para darles un mayor espacio al cual tienen derecho, buscando lograr su inclusión en igualdad de oportunidades.

FOMENTAREMOS CON FUERZA LA CULTURA, SEÑALA

Alberto Moreno va con Somos Perú a La Victoria

Habiendo establecido en su plan de gobierno municipal una serie de programas para empoderar el desarrollo sostenido del distrito de La Victoria, Alberto Moreno Mejía, también apunta a mejorar la calidad de vida cultural entre los vecinos de ese populoso distrito capitalino, esto es, con la puesta en marcha del fomento artístico y la cultura en la niñez y la juventud victoriana.

Señaló que "la cultura es lo que nos permite sentirnos parte de un grupo humano que nos llena de una serie de valores dentro de nuestra propia comunidad".

El candidato de Somos Perú precisó que, de ocupar el sillón municipal, el parque Bellas Artes no sólo será un lugar de recreación, sino también será un punto para el esparcimiento artístico y



cultural, agregando además que, la emblemática Huaca de Santa Catalina, símbolo de nuestro antepasado inca, se convertirá en un espacio para conocer nuestra rico acervo cultural con relación a la propia historia de La Victoria.

"Para tal efecto de todo lo señalado se convocará a profesionales del más alto nivel en todas las actividades culturales, que además se encargarán de promover concursos en que participarán los victorianos", remarcó.

Y EL DESARROLLO ECONÓMICO DE DISTRITO

Salvador Heresi priorizará seguridad en San Miguel

El candidato de Podemos Perú a la alcaldía de San Miguel Salvador Heresi consideró que su Plan de Gobierno tiene mejores propuestas para la seguridad y el desarrollo económico de los vecinos así como la mejor prestación de servicios y obras de infraestructura criticando que Bless solo se había dedicado a llenar San Miguel de publicidad.

Asimismo, el ex alcalde y ex Ministro de Justicia señaló "espero que el Señor Bless no se corra y acepte debatir a fin que los vecinos puedan decidir entre la mejor propuesta".

Finalmente, señaló mostrarse confiado en que el Plan de Gobierno y las propuestas presentadas a la comunidad eran sus mejores cartas para su triunfo electo-



ral el próximo 2 de octubre.

Asimismo, el candidato de Podemos Perú a la alcaldía de San Miguel Salvador Heresi emplazó a través de sus redes sociales al candidato de Avanza País Eduardo Bless para sos-

tener un debate acerca de sus propuestas para el distrito de San Miguel.

Heresi señaló que el debate es muy necesario dado que los vecinos quieren escuchar propuestas.

JUNTO A OMAR CHEHADE DE APP

Juan Navarro garantiza defensa de vecinos de SJL

El candidato a la alcaldía de Lima Metropolitana Omar Chegade junto al candidato distrital por San Juan de Lurigancho, Juan Navarro, se reúnen con los dirigentes, secretarios generales, y jefes de las diferentes asociaciones y programas sociales.

Lo hacen con compromiso, firmeza y lealtad y con la garantía de trabajar juntos para romper la miseria e indignidad que sufren día a día los habitantes de las comunas de Carlos Mariátegui, Casa Blanca, San Hilarión, entre otros.

Omar Chegade afirmó "Vamos a trabajar con un alcalde triunfador como Juan Navarro Jiménez, vamos a ejecutar con la "A" de ACCIÓN y apoyaremos con partidas para proveer de agua y alcantarillado en todas las zonas mas altas. No se puede hablar de democracia, si no cuentan con los servicios básicos".



Por su parte, el exalcalde y actual candidato distrital Juan Navarro declaró "Nuestras obras nos respaldan. Tenemos que continuar con el trabajo que realizamos del 2015 al 2018 hemos construido más de 500 muros de contención, culminar la gestión de tres hos-

pitales de segundo y tercer nivel de atención. Hoy tenemos pendientes obras mancomunadas entre los pobladores y la municipalidad con ordenanza aprobada, así como un plan de modernización de limpieza y de recolección de residuos sólidos y disposición final".



Nueva vía Pasamayito no cobrará peaje

Es uno de los proyectos de mayor envergadura de la actual gestión municipal de Lima Metropolitana y su próxima puesta en marcha permitirá que alrededor de 2,000 vehículos diarios transiten por dicha vía, reduciendo significativa-

mente el tiempo de traslado desde San Juan de Lurigancho a Comas y viceversa.

El gerente general de la Empresa Municipal Administradora de Peaje de Lima (Emape), José Buleje, dijo que el tránsito por esta importante

vía será libre, es decir, no se cobrará peaje, pues su mantenimiento y conservación estará a cargo de la propia Municipalidad Metropolitana de Lima.

“Las personas podrán desplazarse en el menor tiempo

posible para estudiar y trabajar y, además, se agilizará el transporte de bienes hacia lugares cercanos a zonas colindantes. Esto genera trabajo, impulsa las industrias, los comercios, además de lograr un ordenamiento territorial”, precisó.

SIS garantiza atenciones médicas de asegurados



El Seguro Integral de Salud (SIS) ha transferido cerca de S/ 44 millones a establecimientos de salud de Lima y regiones para garantizar la cobertura de productos farmacéuticos, dispositivos médicos y productos sanitarios que requieren los asegurados y la atención de más de 12 mil diagnósticos médicos, como la COVID-19, la Viruela del mono y enfermedades de alto costo.

Las transferencias fueron aprobadas a través de las Resoluciones Jefaturales N° 143-2022/SIS y 150-2022/SIS, publicadas en el Diario Oficial El Peruano y está dirigido a las unidades ejecutoras que cumplieron con el indicador financiero de ejecución presupuestal establecido en los convenios y actas de compromiso suscritos este año entre el SIS y Fissal con los gobiernos regionales, direcciones de redes integradas de salud (Diris) de Lima Metropolitana e institutos y hospitales especializados.

Actualizan relación de ollas comunes para atención alimentaria



El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) actualizó el listado de ollas comunes aprobadas de acuerdo con la documentación presentada por las municipalidades distritales y provinciales.

A la fecha, suman 3,198 ollas comunes de diversas regiones del país, cuya cobertura alcanza actualmente a 214,257 ciudadanos beneficiarios que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

El Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma del Midis garantizará la atención alimentaria en beneficio de estas iniciativas ciudadanas remitidas por los gobiernos locales.

REPRESENTANTES DE LA IGLESIA CATÓLICA DIJERON QUE ES DECEPCIONANTE LA SITUACIÓN QUE VIVE EL PERÚ

Crisis política está dañando la democracia aseguran obispos del Perú



Los Obispos del Perú hicieron un llamado a los poderes del Estado a dialogar y superar este momento de profunda crisis social y política que se manifiesta en una lucha interna entre los poderes Ejecutivo y Legislativo. Precisaron que dañan gravemente la democracia y generan mayor división y conflicto entre peruanos, lo cual

puede llevar a niveles incontrolables de violencia.

Asimismo, dijeron que es decepcionante que el Perú sea uno de los cuatro países que registran el mayor índice de percepción de corrupción en América Latina y este tipo de delitos ha llegado a las altas esferas de los poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial, así como

en otras instancias del Estado y sectores de la sociedad civil. “Sin duda la corrupción es un cáncer que lo infecta todo e impacta en el alto índice de la pobreza, que en el Perú alcanza el 27.5% de la población”.

“Esta crisis generalizada afecta aspectos fundamentales de la vida de los peruanos, especialmente en la alimentación,

ya que la falta de recursos genera verdaderas situaciones críticas en varias regiones del país. Muchos expertos prevén retrocesos en la cobertura y calidad de los servicios en mayores niveles de subempleo e informalidad y desempleo, pues la corrupción asfixia a los emprendimientos a través de los cupos y sobornos”, indicaron los representantes de

la Iglesia Católica.

Finalmente, señalaron que la ciudadanía no merece ver los espectáculos de enfrentamiento entre los poderes públicos, especialmente del Ejecutivo y Legislativo, pues la confrontación permanente profundiza su deslegitimación y la ciudadanía ya no se siente representada por ellos.

Oltursa inaugura nuevo terminal terrestre en Surquillo



Con más de 40 años de presencia en el mercado nacional, Oltursa inauguró su nuevo terminal terrestre turístico en Surquillo, específicamente en la Calle Portocarrero 380 Surquillo. “La inversión del

nuevo terminal es parte de un CAPEX de inversión de 5 millones de dólares que incluye, además del Nuevo terminal, la modernización de nuestra flota”, dijo Francisco Obando, Gerente General de Oltursa.

Con mayor capacidad de maniobra, en esquina y con mejor ubicación que evita el congestionamiento de tráfico de una avenida principal y dotando de mayor seguridad incluso a las calles con una

mejor iluminación, el nuevo terminal de Surquillo incluye salas de espera, 02 puertas de embarque y acceso a recojo de encomiendas y carga en un entorno adecuado y cómodo pensado en el pasajero.

HENRY CAVILL Y TOM HARDY SON OTROS DE LOS ACTORES QUE SUENAN PARA LA FAMOSA PELÍCULA

IDRIS ELVA SERÍA EL NUEVO AGENTE 007

Uno de los actores más queridos por el público británico y uno de los favoritos para liderar la nueva etapa de la franquicia de James Bond, Idris Elva está decidido a llevar al cine "personajes fácilmente identificables" como el protagonista de Bestia, que estrenó la semana pasada.



“Solo quiero hacer personajes con los que sea fácil identificarse, incluso si tienen poderes sobrenaturales o no son agradables”, explicó el actor a la agencia de noticias EFE durante una entrevista telefónica desde Londres.

Dirigida por el islandés Baltasar Kormákur (Everest), Bestia recrea la lucha por la supervivencia de una familia que, en viaje en una ruta por la sabana africana, es atacada por un león que ve a todos los humanos como una amenaza letal por culpa de la caza furtiva.

“Tiene algo de nostalgia, es de la vieja escuela por su simplicidad. Un

‘thriller’ diseñado para poner al borde del asiento, que es un término también anticuado, pero es lo que hacemos en esta película”, detalla.

El actor, a quien muchos

reconocerán como Heimdall en la factoría Marvel y Bloodsport en las películas de DC Comics, da vida a un padre que, tras la muerte reciente de su exesposa, viaja a Sudáfrica, el país donde la conoció, con sus dos hijas (Iyana Halley y Leah Jeffries).

Allí, una excursión dirigida por un viejo amigo de la familia (Sharlto Copley) se convierte en una pesadilla cuando descubren que un pueblo ha quedado completamente arrasado por una amenaza desconocida. Más adelante, padre e hijas se encontrarán con un imponente león que, tras ver cómo los cazadores furtivos aniquilan su hábitat, tiene sed de venganza contra todos los seres humanos que encuentra.

“La lucha realmente no es entre un león y un hombre. Se trata del duelo, del miedo y de la familia. ¿Qué harías por tu familia? ¿Cómo luchas por ella? En esta película, la lucha no es solo física, sino mental”, explica el actor.

Elba está convencido de que más allá del impacto de las escenas, el público podrá identificarse en el

trasfondo de la trama: “Un padre que mantiene una relación complicada con sus hijos”. “Especialmente si te está atacando el rey de la selva”, bromea.

¿FAVORITO PARA SER 007?

Las aptitudes de Elba para soportar el peso de la acción y su elegancia innata (en 2018 la revista People lo nombró el hombre más sexy del planeta) han llevado a que este actor londinense, de 49 años, salga en todas las conversaciones por ver quién tomará el relevo de Daniel Craig como el nuevo Agente 007.

Pero el actor evita pronunciarse sobre el tema. “He tenido una larga carrera, he interpretado muchos papeles diferentes y mi firma, por la que la gente me reconoce, es que el público se puede identificar con mis personajes y sus decisiones”, zanja el británico.

Desde hace semanas, su nombre aparece el primero en las casas de apuestas donde

se puede jugar a predecir el nuevo rostro de la legendaria franquicia de espionaje.

Solo Henry Cavill y Tom Hardy le hacen sombra, pero a su favor juega la circunstancia de que Elba sería el primer James Bond negro en un momento en el que Hollywood está dedicado a ampliar la diversidad entre sus franquicias y personajes más celebrados.

Además, la productora del universo James Bond, Barbara Broccoli, ya ha avanzado que están “reinventado” lo que supone ser el Agente 007. Pero Elba, de momento, guarda silencio.

UN BOND DIFERENTE

De acuerdo con Barbara Broccoli, la productora de la saga, se están preparando para reinventar al personaje.

De acuerdo con Deadline, ella dijo que: “Nadie está en la carrera. Estamos pensando a dónde ir con él, estamos hablando de eso. No hay un guión y no podemos pensar en uno hasta que decidamos cómo vamos a abordar la próxima película porque, en realidad, es una reinención de Bond. Estamos reinventando quién es él y eso lleva tiempo. Diría que faltan al menos dos años para filmar”.



Andrea Cifuentes niega romance con alcalde de La Molina

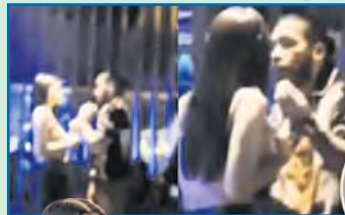
La ex chica reality rompió su silencio luego de que Jamila Dahabreh se presentará en un programa para contar detalles de su romance con Álvaro Paz de la Barra. Andrea Cifuentes marco distancia y negó tener un romance con el alcalde, asimismo, aseguró que no hablaría de terceras personas.

La ex integrante del desaparecido programa "Bienvenida la tarde" aseguró que no tiene nada malo que decir sobre él aún esposo de Sofia Franco.

"Yo no tengo una relación con Álvaro Paz de la Barra, así como tampoco



tengo nada negativo que decir de él. No hago lo que no me gustaría que me hagan, con esto quiero decir que no voy a hablar de terceras personas mucho menos me expresaré mal de otra mujer. Espero aclaro esto, no me involucren más en todo este show", escribió. Además pidió respeto por negarse a declarar y resaltó ser una mujer soltera.



Yahaira la pasa mal por afección a los riñones

La cantante de salsa está atravesando un difícil momento, pues a través de sus redes sociales reveló que no se encuentra bien de salud. Como sabemos Yahaira Plasencia tiene un problema en los riñones lo cual la llevó a estar internada en Rusia cuando mantenía una relación con Jefferson Farfán.

Mediante su cuenta oficial de Instagram, la salsera reveló que nuevamente está con complicaciones en sus riñones. Al parecer la intérprete de "Y le dije no" se habría realizado los análisis correspondientes para saber con exactitud qué es lo que tiene.

"Adolorida y con escalofríos. Mis riñones nuevamente acostándose. A recuperarme", escribió la "Reina" de "La gran Estrella".

Cómo era de esperarse varios de sus seguidores quedaron preocupados y le enviaron mensajes de aliento.

MODELO CONFIRMA QUE EL ALCALDE SE ARRODILLÓ PARA PEDIRLE QUE SEA SU ENAMORADA

Jamila echa a Álvaro Paz de la Barra

Pese a que ambos fueron vistos en varias oportunidades, Álvaro Paz de la Barra solo afirmaba que Jamila Dahabreh tenía una amistad con su hermana y por eso compartían en muchas ocasiones, ahora la modelo confirma que sí tuvieron una relación y que el alcalde le pidió perdón cuando la negó públicamente.



La rubia se sentó en "Magaly Tv la firme" donde confirmó que inició su romance con Paz de la Barra cuando él ya no estaba con Sofia Franco. A su vez reveló que él le mostró un documento donde acordaba su separación con la ex conductora. En esa línea confesó que el burgomaestre se arrodilló para pedirle que fuera su enamorada.

"Él me mostró un papel que decía que

ambos querían divorciarse, solo él tenía que darle algunas cosas y se cerraba el matrimonio. Me pidió de rodillas que seamos enamorados", confesó asegurando que Sofia le pidió una casa y una pensión económica.

Sin embargo, cuando la negó públicamente por su carrera política, ella decidió alejarse. Lamentablemente Jamila volvió a caer luego de que Álvaro le pidiera perdón de rodillas.

"Cuando dijo lo de la insensatez, casi llorando me pidió perdón y me dijo que me amaba a mi y que por un tema de su política estaba dejando de lado eso", agregó asegurando

que hablaron de tener hijos y de un futuro juntos. "Sí (pensé que era el hombre con el que iba a convivir y casarme) porque lo hablamos", dijo la modelo.

Por otro lado, descartó tener algún tipo de problema con Sofia Franco, reiterando que cuando tuvo un romance con Álvaro, ellos ya Noé ataban juntos.

"Ella nunca me llamó y no tendría porque. Yo nunca he cruzado en los tiempos de ella y yo no tengo ningún problema con ella ni con ninguna mujer. Yo no me peleé por un hombre, jamás en mi vida, sé mi valor", señaló Dahabreh.



Los Ardiles versionan clásicos de The Beatles en ritmos peruanos

Inspirados en su amor y admiración por The Beatles, Los Ardiles culminaron uno de sus más ambiciosos proyectos: versionar la música de la banda británica en géneros peruanos.

El resultado es el potente álbum "Ardiles", en el que podemos encontrar 10 temas clásicos de los Fab Four, grabados a ritmo de guitarra, cajón y castañuelas. La producción musical ya está disponible en



todas las plataformas digitales.

Tras el exitoso adelanto del sencillo "Ob-La-Di, Ob-La-Da" en ritmo de polca, lanzado en junio pasado, Jaime y Kiko Ardiles presentan el disco completo que contiene covers de grandes hits como "Twist and Shout" (festejo), "She Love You" (polca), "Michelle" (vals), "Girl" (vals), entre otros.

Circo de la Chola Chabuca y "Volar" son premiados

Ernesto Pimentel sumó dos nuevos reconocimientos a su ya larga trayectoria artística. Y es que los circos "Volver de la Chola Chabuca" y "Volar" de Patricia Portocarrero y Edgar Vivar, que él dirige y produce, fueron premiados como uno de los mejores espectáculos circenses del Perú.

El reconocimiento fue otorgado por el Sindicato de Artistas, Circenses, Interpretes y Técnicos del Espectáculo (SACITE-PERÚ).



"Estoy muy feliz porque el Sacite no sólo reconoció a los circos, sino también se logró destacar la gran trayectoria de Haydee Cáceres, Patricia Barreto, Edgard Vivar", dijo

UN CIRCO TRADICIONAL CON ESPECTÁCULOS EXTREMOS

del 21 JULIO al 21 AGOSTO

Circo EXTREMO

Tour Urbano

VENTA DE GRUPOS 964 500 100 D'PROMART

Frente a Sedapal

Av. Próceres de la independencia (Ex-Vivero), S.J.L.

AUSPICIA

Mega Force NEDSO CORPORATION MOTOR SHOW SIN LIMITES Sazon

Fiorella Retiz romperá su silencio

Tras protagonizar un ampay de infidelidad con Aldo Miyashiro, Fiorella Retiz anuncia contar toda su verdad. La ex reportera de "Once machos" romperá su

silencio en su nuevo canal de YouTube.

Mediante unas historias de Instagram, la comunicadora compartió unas imágenes en las que aparece en una

locación y con unas cámaras. "Ya me tocaba hablar a mí..."; mencionó en la leyenda de la foto donde también invitó a sus seguidores a suscribirse a su nuevo canal.



LA JOVEN ASEGURA QUE ESTÁ LUCHANDO PARA TENER EL APELLIDO QUE LE CORRESPONDE

ADN confirma que Mafer es hija de Tommy Portugal

El último lunes, el cantante de cumbia y su hija Mafer Vélez se realizaron una prueba de ADN la cual ha demostrado que Tommy Portugal es el padre biológico de la joven. Tras el resultado, Mafer, quien está luchando por ganarse un lugar en el mundo musical aseguró que está luchando por ser reconocida legalmente por el cambiambero y llevar su apellido.

Aunque Mafer aparece en las redes sociales con el apellido de Tommy, no lo tiene legalmente, es por ello que tras demostrar que es hija biológica del cantante, espera que pueda iniciar el proceso legal para ser reconocida.

"No quiero volver a decir que si no se hubiera hecho público, no se hubiera dado,



pero tal vez. A la gente que dice que estoy rogando un apellido, en realidad no estoy rogando un apellido, estoy pidiendo lo que me corresponde", expresó.

Por su parte, la conductora Magaly Medina lamentó que Tommy Portugal no se haya podido comunicar con su

programa para hablar de los resultados y resaltó que espera que se haga lo correcto.

"Uno reclama lo que es justo, uno no está mendigando por un apellido, porque tú te mereces ese apellido, ese hombre es tu padre biológico y tú tienes derecho de reclamarle su apellido", expresó.

Charly Sosa celebra 20 aniversario de 'Mayonesa'



El artista uruguayo, voz original del exitoso tema 'Mayonesa' celebrará el 20 aniversario de la pegajosa canción en nuestro país. Así es, Carlos 'Charly' Sosa quien hizo bailar a generaciones completas está de regreso y con más fuerza para presentar su

nuevo tema, "Se altera".

"Estoy feliz de regresar al Perú luego de varios años. Este país no podía ser la excepción en esta gira para celebrar los 20 años de 'Mayonesa', tema que el público peruano lo bailó y lo baila hasta hoy en día", expresó muy emocionado.

Caja Sullana presenta en "Vibra Perú"

Caja Sullana no solo está comprometida con apoyar a los deportistas calificados del Perú, sino también con los artistas. En esta ocasión, auspiciaran la segunda edición del festival musical Vibra Perú, el cual se realizará el próximo 20 de agosto en el Plaza Arena - Jockey Club.

En el festival se presentarán



grandes artistas como Armonía 10, Eva Ayllón, Daniela Darcourt, Raúl Romero, Hermanos Yaipén, Maricarmen Marín, Mauricio Mesones, Diosdado Gaitán Castro y Río.

"A la institución no la mueve otro interés que apoyar e impulsar abiertamente al talento peruano y reactivar el sector, como lo hemos

venido haciendo con otras áreas, porque son valores de nuestra cultura organizacional. Como Financiera estamos en contacto con organizaciones vinculadas a la salud, educación y cultura para desarrollar alianzas y potenciar también su labor", indicó Joel Siancas Ramírez, Presidente del Directorio de Caja Sullana.

PBO 91.9 FM
RADIO



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

SALUD



Sabías que..

Como agente depurativo, el ajo favorece la eliminación de los metales pesados que tienden a acumularse en el organismo. Valga decir que la presencia de esos metales constituye un potencial riesgo para la salud humana.

REMEDIOS A BASE DE AJO AYUDAN A ELIMINAR BACTERIAS Y MICROORGANISMOS

Dos poderosas recetas para limpiar los pulmones

Gracias a sus principios activos, el ajo puede ser de gran utilidad si lo consumimos solo. Sin embargo, combinarlo con otros ingredientes depurativos como el tomillo, por ejemplo, potencia aún más sus cualidades depurativas.

El ajo (*Allium sativum*) es un alimento natural con cualidades medicinales importantes. Aunque se lo aplica sobre todo en la gastronomía, con el ajo también se preparan algunos remedios caseros.

La Fundación Española de Nutrición (FEN), explica en esta información que, el ajo es fuente de minerales como el yodo, fósforo, potasio y vitaminas como la vitamina B6. Las propiedades del ajo están basadas sobre todo en los componentes sulfurados que contiene (alicina, alil/dialil sulfidos).

Así mismo, continúa exponiendo que, los efectos que produce el ajo parecen manifestarse, sobre todo, cuando éste se ingiere crudo, sin embargo ciertos autores señalan que mantiene sus propiedades tras el proceso de fritura o cocción.

De estas propiedades nombradas, se deriva su acción anti-



ral, antiinflamatoria y depurativa.

De ahí que se recomiende como una alternativa natural para ayudar a aliviar y limpiar los pulmones, así como para reforzar las defensas contra las infecciones.

A continuación, te explicamos cómo preparar 2 remedios que podrían ayudarte a "limpiar los pulmones", en los que el ajo es el protagonista.

Es muy importante resaltar, que hasta la fecha, no hay ningún estudio científico que respalde esto, por lo que debe considerarse parte de la sabiduría popular.

¿PUEDE EL AJO AYUDAR A LIMPIAR LOS PULMONES?

Como hemos mencionado en líneas anteriores, hasta ahora no hay data o estudio científico que sustente esta teoría. Sin embargo, podemos encontrar investigacio-

nes que intentan demostrar, por ejemplo, resultados de numerosos estudios referentes al ajo en relación con los efectos antioxidantes, anticancerígenos y antibacterianos, por mencionar un caso.

Se cree que el consumo de ajo crudo podría aportar nutrientes esenciales al organismo que estimulan la limpieza de los pulmones y otros órganos purificadores del cuerpo. Su alto contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales frenan el daño causado por los radicales libres del ambiente. Estos son, a su vez, la causa principal de la oxidación y, por tanto, del desarrollo de varios tipos de cánceres.

Sus propiedades antibióticas contribuyen a la eliminación de cientos de bacterias y otros microorganismos. Por eso, es tan eficaz para combatir las infecciones respiratorias, así como la gripe y el resfriado común.

Así, el ajo es de especial ayuda para fumadores y ex fumadores, porque estimula la eliminación de las toxinas asociadas al tabaquismo.

Asimismo, su ingesta regular contribuye a la recuperación de los pacientes con afecciones respiratorias como:

- Bronquitis.
- Catarro.
- Asma.



- Neumonía.
- Tuberculosis.
- Tosferina.
- Congestión pulmonar.

AYUDAR A LA "LIMPIEZA DE LOS PULMONES" CON AJO

Esto es más una forma de referirse a utilizar el ajo como apoyo, dentro del marco de una dieta balanceada y un estilo de vida saludable. Ahora que sabemos esto, veamos cómo preparar 2 de los posibles remedios naturales depurativos que se podrían preparar a partir del ajo.

1. REMEDIO DE AJO Y TOMILLO

Este tratamiento para ayudar a desintoxicar los pulmones, combina el ajo con el tomillo. Las propiedades de esa otra planta, ayuda a potenciar los beneficios del ajo. En conjunto, son una buena opción para cuidar de nuestra salud.

Ingredientes

- 10 dientes de ajo.
- 3 ramitas de tomillo fresco.
- Aceite de oliva.

Preparación

Introduce el ajo en un mortero y tritúralo hasta convertirlo en una pasta espesa.

A continuación, agrégale las hojas de tomillo y continúa triturando para que ambos ingredientes se mezclen bien.

Pasa el producto a un recipiente limpio, cúbrelo con aceite de oliva extra virgen y déjalo macerar toda la noche.

Modo de consumo

- En ayunas, al día siguiente ingiere 1 cucharada de este remedio de ajo para iniciar la depuración pulmonar.
- Consume la misma dosis todos los días, a la misma hora.
- A partir de la segunda semana, podrías empezar a sentir que respiras mejor y más vital, por tanto.

2. REMEDIO DE JENGIBRE, AJO, CÚRCUMA, CEBOLLA Y AZÚCAR

Los principales beneficios de este remedio se deben a sus cualidades antioxidantes, antiinflamatorias y desintoxicantes.

En este caso, el ajo se potencia con antivirales como la cebolla, el jengibre (kión) y la cúrcuma. Todos, en su conjunto, ayudarían a aumentar las defensas del cuerpo a la par que estimulan la eliminación de desechos acumulados en el organismo, por extensión, en el sistema respiratorio; especialmente, en los pulmones.

Ingredientes

- ½ litro de agua.
- 200 g de azúcar.
- ½ kilo de cebolla.
- 1 pedazo de raíz de jengibre picado.
- 1 cucharada de cúrcuma (10 g).
- 3 dientes de ajo machacados.

Preparación

Vierte el agua y el azúcar en una olla y ponla a fuego medio. Agrega las cebollas y remueve. Luego, añade el jengibre, la cúrcuma y el ajo machacado.

Cuando la mezcla hierva, baja el fuego y continúa removiendo. Déjala en el fuego hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Una vez finalice la cocción, cuéla y déjala enfriar.

Conserva en el refrigerador o nevera.

Modo de consumo

- Cada mañana y en ayunas, toma 2 cucharadas de este remedio.
- Si lo deseas, podrías diluirlo en agua tibia.
- Consúmelo durante dos semanas consecutivas, descansa una y vuelve a tomarlo.
- En ambos remedios, es esencial el uso del ajo. Ese es su principal activo de limpieza. Por supuesto, la ingesta de cualquiera de estos dos remedios no es mágica. Antes bien, conviene tener hábitos de vida saludables. Es decir, es preciso, además, combinar una dieta balanceada con la ejercitación física.

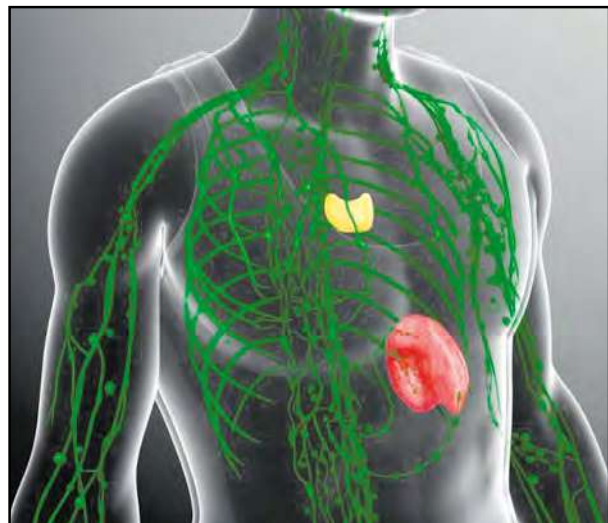


SALUD



Mejora la visión

El zinc y la vitamina C, que contiene el polen de abeja, se encargan de prevenir la oxidación celular que afecta a los ojos con el paso del tiempo, y de prevenir la falta de visión y otros problemas oculares, como son la degeneración macular, las cataratas y otras enfermedades.



Anemia y sistema inmunológico

Los estudios con animales de laboratorio han demostrado que la ingestión de polen tiene un efecto positivo en la composición de la sangre, promoviendo el incremento de células rojas y blancas. El polen elevará el nivel de hemoglobina considerablemente en aquellos que sufren de anemia.

En un estudio de la Universidad de Viena, 25 mujeres con cáncer uterino ino-

perable fueron tratadas con quimioterapia. Las mujeres que suplementaron con polen exhibieron un nivel significativamente mayor de células del sistema inmune y producción de anticuerpos, así como una mayor concentración de glóbulos rojos. Estas mujeres experimentaron menos náuseas y pérdida del pelo de la quimioterapia. El grupo de control no experimentó alivio comparable.



Combate las alergias

Mejora el control de las alergias y el asma, ayudando a construir inmunidad a los alérgenos mediante el uso de polen como un antígeno. Un informe del Dr. Leo Conway, un pionero en el campo de la

desensibilización realizada en el Hospital Sta. Mary Medical School en Londres, documentó que el 94% de sus pacientes tratados con polen estaban completamente libres de síntomas de alergias.

ALIVIA LA BRONQUITIS, ÚLCERAS EN EL TRACTO DIGESTIVO, COLITIS Y TRASTORNOS URINARIOS, Y DE LA PRÓSTATA.

Polen de abeja, el alimento con más vitaminas

El polen también tiene propiedades curativas, con estudios de investigación que documentan sus efectos medicinales. Eficiente ante el tratamiento de la anemia, para aliviar los síntomas de la artritis y reforzar la energía. Conoce más sobre este gran suplemento energético y agrégalo a tu dieta diaria.

Según el libro de Patrick Quillin "Beating Cancer With Nutrition", el polen de abeja mejora las alergias en muchos individuos y por lo tanto, puede tener un efecto regulador en el sistema inmune, y lo mejor de todo es que no existe toxicidad ante el polen de abeja. Los investigadores del Instituto de Apicultura, Taranov en Rusia, informaron que 'el polen de abejas es la fuente más rica de vitaminas que se encuentran en la naturaleza en un solo alimento

Además, es un suplemento popular de muchos atletas que informan que les ayuda a entrenar duro y recuperarse rápidamente.



Muchos atletas informan que les ayuda a aumentar el rendimiento.

El polen es presuntamente un agente para el alivio de la fiebre del heno, bronquitis, úlceras en el tracto digestivo, colitis y trastornos urinarios, ayuda al sistema endocrino, ayuda a proteger las arterias

del corazón de la aterosclerosis, y trata de trastornos de la próstata. Es beneficioso para el cerebro y los nervios, el acné y la fatiga.

ANTIBACTERIANO Y REGULADOR INTESTINAL

Los investigadores han demostrado que existe una

sustancia en el polen que inhibe el desarrollo de numerosas bacterias dañinas. Esta propiedad antibiótica es eficaz contra la salmonella y otras variedades de bacterias. Los estudios clínicos han demostrado un efecto regulador sobre la función intestinal atribuido al polen.

Efectivo para bajar de peso

Los beneficios del polen de abeja se extienden a la zona de pérdida de peso. El polen se ha demostrado que tiene una capacidad para promover la pérdida de grasa mediante la rectificación de los desequilibrios químicos que tienen muchas personas con sobrepeso. El polen también mejora el metabolismo, y disuelve y elimina las células grasas del cuerpo debido a su alto porcentaje de la lecitina. Debido a que el polen es tan completo y balanceado, ayuda a reducir los antojos de comida.



¿Cómo consumir polen de abeja?

Se puede tomar de 1 a 3 cucharaditas al día, mezclados con leche, infusión o yogur. Es mejor tomarlo en el desayuno, ya que es un suplemento energético y vigorizante, aunque se

puede tomar por la noche si no hay problemas de insomnio.

También se puede conseguir polen de abeja en forma de pastillas, cápsulas o comprimidos.

PORQUE JUGAR (Y PASARLO BIEN) EN EL TRABAJO ES LA MEJOR MANERA DE APRENDER, IMPLICARNOS Y RENDIR AL MÁXIMO.

Cómo pasarlo bien en el trabajo para rendir más y ser más productivos

En una época en la que intentamos optimizar hasta el tiempo libre y no hacer nada está penado con culpabilidad, jugar en el trabajo puede parecer incompatible. Una excentricidad de agencias creativas o startup de Silicon Valley con mesas de billar. Sin embargo, la gamificación no es nueva ni una moda pasajera.

Las grandes compañías han empezado a introducir mecánicas de juego en sus relaciones laborales para conectar con el nuevo talento y relajar el grisáceo ambiente empresarial sin perder de vista sus objetivos. Según datos de la plataforma Playmotiv, especializada en desarrollar aventuras virtuales para equipos comerciales, aplicar estas dinámicas en un negocio puede aumentar la productividad, las ventas y la rentabilidad en torno a un 20%.

Pero lo más interesante es que se ha revelado como una gran herramienta para motivar y unir al personal. Un juego no es sustituto de unas condiciones y un salario dignos, pero tampoco deberíamos subestimar su influencia a la hora de enfrentar retos internos o mejorar el ambiente.

«Es la única fuerza conocida en el universo capaz de hacer que las personas tomen medidas en contra de sus propios intereses, de manera predecible y sin usar la fuerza», apuntan Gabe Zichermann y Christopher Cunningham en Gamification by Design (O'Reilly, 211).

GAMIFICACIÓN

La gamificación, en palabras de estos dos emprendedores, famosos por conseguir que desconocidos de todo el mundo les ayudaran a ordenar un archivo fotográfico



mediante un programa online de incentivos, «es un proceso relacionado con el pensamiento y las técnicas de juego para atraer usuarios y resolver problemas».

Utilizando elementos presentes en los juegos, como niveles, retos o premios, estas mecánicas lúdicas influyen en el comportamiento de los empleados, promoviendo el aprendizaje, la implicación y la resolución de conflictos. Volver ameno el trabajo tedioso es solo una de sus consecuencias.

Todo juego tiene un objetivo y es curioso cómo nos atrapa. Nos centramos en comprender las reglas y nos desprendemos de prejuicios. «En ese momento, es cuando podemos tomar conciencia de nuestros talentos y áreas ciegas», explica la psicóloga

Susana F. Casla, directora general de Escoaching y creadora de Talent Gaming®, método que usa el juego en equipo para desarrollar el talento y el rendimiento emocional –Cruz Roja, BBVA, o Mercedes-Benz están entre sus clientes–.

«Habilidades como el liderazgo, la visión estratégica, la capacidad operativa, la toma de decisiones en situaciones de incertidumbre, la agilidad o la negociación [...] son ejemplos de lo que podemos identificar, entrenar y desarrollar mientras jugamos», enumera Casla, destacando aptitudes que son sinónimo de que el empleado se integrará con éxito en la empresa.

Las grandes compañías introducen mecánicas de juego para conectar con el talento más joven.

«El mundo de los negocios tiene inherente una alta responsabilidad que viene acompañada de tensión. Sostenida en el tiempo, afecta negativamente a la salud mental y el estado anímico de las personas y, por lo tanto, de las organizaciones. La gamificación es una vía lúdica para aliviar puntos de dolor, sobre todo en procesos que las personas deben naturalizar para brillar», defiende Javier Krawicki, cofundador y Chief Visionary Officer de Nawaiam, una startup que propone aligerar los procesos de selección y evaluación de personal con un videojuego que hace del candidato un superhéroe que debe salvar al mundo.

¿Qué ventajas tiene frente



a la selección tradicional? «Ayuda a desvelar competencias que la tensión de un proceso no te permite revelar», argumenta Krawicki. Según sus cálculos, la gamificación reduce en un 50% el tiempo de las primeras entrevistas. Otra de sus virtudes es que habla el idioma del talento más joven, para quienes, según el informe Empleo y jóvenes 2022, de la consultora AdQualis, el salario y la flexibilidad son tan importantes como la posibilidad de desarrollo profesional y los planes de formación.

«Si una parte del clima laboral está bajo, cabe preguntarse cuántos están donde no quieren, quizá porque su talento clama a gritos brillar pero su puesto no le deja hacerlo. Ubicar al talento en su mejor lugar es una gran medicina para la salud organizacional», defiende Krawicki.

Pero aún pesan prejuicios y reticencias sobre la gamificación. Según un reporte del

analista Shankar Narayan, el 85% de las estrategias fracasan y parte del problema es que se suele banalizar el concepto, olvidando que no todos los juegos valen.

En este sentido, Susana F. Casla destaca la importancia de jugar en equipo. «El entrenamiento de ciertas competencias no puede ser solo individual. En equipo podemos aprender tres equilibrios fundamentales para tener éxito: el primero, el equilibrio entre ser competitivos para alcanzar un resultado exitoso y cooperar para usar los talentos de todos; el segundo, emocional, entre el éxito y el fracaso; y el tercero, entre lo estratégico y lo operativo», defiende la psicóloga que propone su aplicación en horario laboral. «En lugar de entrar en una sala de reunión a las 10 de la mañana, sentarnos y discutir un tema clave, ¿por qué no entramos, nos sentamos y nos entrenamos en la solución de problemas?».



HORÓSCOPO

ARIES (21 mar - 19 abr)
Las consecuencias de haber tenido una semana holgada se están comenzando a hacer notar hoy. El trabajo no desaparece solo.

TAURO (20 abr - 20 may)
La inflexibilidad en la convivencia representa una receta para el desastre. Parte importante del amor es saber ceder terreno ocasionalmente.

GEMINIS (21 may - 20 jun)
La comunicación tiene efectos terapéuticos. Habla con tus amigos, te sentirás mejor y descubrirás que algunos de tus problemas no existen.

CANCER (21 jun - 22 jul)
Las lecciones aprendidas en el pasado te han permitido tomar las determinaciones correctas en el momento justo. Disfruta de tus logros.

LEO (23 jul - 22 ago)
Aprende a mantener la distancia necesaria de tu trabajo como para que no se vuelva una obsesión en la vida. Toma las cosas con calma.

VIRGO (23 ago - 22 set)
De no existir una afinidad leal, tendrás que medir mucho tus palabras, para no ir directo a un fracaso y tener que lamentar una actitud imprudente.

LIBRA (23 set - 22 oct)
El paso fundamental para poder madurar como pareja es el poder conocerse a uno mismo de antemano. Esto facilitará el entendimiento del otro.

ESCORPIO (23 oct - 21 nov)
No pierdas tu tiempo con sentimientos de odio o rencor. La vida es demasiado hermosa y efímera como para desperdiciarla con pensamientos negativos.

SAGITARIO (22 nov - 21 dic)
Trata de no conceder demasiada importancia a un desacuerdo entre amigos. No puedes siempre estar en todo y cada cual se ayuda como puede.

CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)
Ponte riendas y cuidate de tomar decisiones impulsivas. No es buen momento para actuar aunque te sientas tentado de hacerlo, es tiempo de relax.

ACUARIO (20 ene - 18 feb)
No esperes perfección en aquella persona que eliges para compartir tu vida, es tan humana como tu. Valora las pequeñas que la hacen única.

PISCIS (19 feb - 20 mar)
Notarás un profundo cambio en tu manera de ver la vida si logras relacionarte más con las personas de tu entorno. La soledad no es buena consejera.

PUPILETRAS

CARNÍVOROS

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

- Águila
- Búho
- Buitre
- Caimán
- Comadreja
- Condor
- Coyote
- Delfín
- Gato
- Halcón
- Hurón
- Lechuza
- Leopardo
- Lince
- Mangosta
- Nutria
- Orca
- Suricata
- Visón
- Zorro

PASATIEMPO MATEMÁTICO

LA CLAVE
Por el número más o menos que aparece protegiendo su número por ella se aplica a los números más cercanos.
Organiza en forma consecutiva las letras de cada tipo de figura geométrica y descubre el mensaje oculto. Solamente una clase de figura contiene la frase.

UNIR PUNTOS

7 DIFERENCIAS

LABERINTO

CHISTE
elChino

Cuando mi abuela tenía 60 años, el médico le recomendó que anduviera 5 km. diarios... ahora tiene 90, y no sabemos dónde está.

Romeo Santos
FORMULA
VOL. 3
DISPONIBLE DESDE EL
01.09.22

LANZAMIENTO DEL NUEVO DISCO



COMPAÑEROS DEL CRACK DE 23 AÑOS NO LE HABLAN POR SU POLÉMICA CON NEYMAR.

MBAPPÉ aislado por sus compañeros del PSG

Kylilan Mbappé debutó en la Ligue 1 temporada 2022-23 con un gol en el triunfo por 5-2 de Paris Saint Germain (PSG) ante Montpellier. El crack mundial de 23 años anotó uno de los tantos, pero falló un penal en el primer tiempo y cuando quiso cobrarse su revancha desde los doce pasos, ya no pudo debido a que Neymar se apoderó del

balón. En esa ocasión el equipo parisino sí pudo marcar.

Todo esta situación creó un enfrentamiento en la cancha entre Mbappé y Neymar, que continuó con la disputa en las redes sociales al dar 'likes' en publicaciones en contra de su compañero. Desde Brasil aseguran que 'Kyky' se encuentra aislado del grupo.

Según TNT Sports Brasil,

Mbappé quiere ser la única estrella de PSG tras renovar con el club cuando el Real Madrid ya anunciaba fecha para su presentación. Es más, el citado medio indicó que sus compañeros se encuentran disgustados, porque es el que menos corre a la hora de defender.

Eso se suma a las publicaciones de medios franceses que indican que Neymar se encuen-

tra disgustado con Mbappé, ya que no se opuso cuando PSG evaluó venderlo en el mercado de fichajes.

COMENZÓ MEJOR

Inesperadamente, el jugador más desequilibrante de PSG en este arranque de la temporada es Neymar, que lleva tres tantos en la Ligue 1 temporada 2022-23 a comparación de Mbappé (1).



Justo lo que el Napoli necesita

El atacante argentino Giovanni Simeone, que llegó a marcar 17 tantos la pasada temporada con el Hellas Verona en la Serie A, ha fichado en calidad de cedido por el Napoli, anunciaron este jueves ambos clubes.

El préstamo al club napolitano del hijo del entrenador del Atlético de Madrid, Diego Simeone, tiene una duración de un año con opción de compra, según los comunicados de

ambas entidades.

Esta opción podría convertirse en una obligación de compra de 12 millones de euros (12,2 millones de dólares) en un año, en función de algunas condiciones, informaron los medios de comunicación.

"Es alguien que el Nápoles necesita. Y el Nápoles es lo que necesita el jugador. Es un buen fichaje", comentó el pasado fin de semana el técnico del club napolitano, Luciano Spalletti.

No lo trataron como quería

El volante Riqui Puig, de 22 años, inicia una nueva etapa en su carrera actuando en Estados Unidos; sin embargo, se refirió a su última etapa en Barcelona, donde se mostró disconforme con el trato que le brindaron.

"Estar en Barcelona mientras todos mis compañeros estaban en Los Ángeles jugando partidos... La verdad es que a mí me dolió muchísimo. A ve-

ces, hay que tomar decisiones, ellos tomaron esta, pero no la comparto", contó el futbolista español en 'FOX Deportes'.

Su paso por Barcelona es de 57 partidos, solo 15 de ellos como titular, donde registró dos goles y aportó tres asistencias.

"Tengo que darle las gracias al Barça, porque gracias a ellos soy quien soy como jugador", apuntó, pero recalco que los últimos años, sin ser considerado en el equipo, le generó un fastidio.

"El último tramo de mi vida en Barcelona no fue como me gustaría o no me trataron como me gustaría. Es algo que se puede olvidar y no pasa nada", indicó.



El oro y el moro por Casemiro

Uno de los nombres que viene sonando en la Premier League es el de Casemiro, actual volante central de Real Madrid y catalogado como uno de los mejores del mundo en su puesto, debido a un interés de Manchester United por su fichaje.

Según el periodista Tancredi Palmeri, los 'red devils' de Inglaterra están dispuestos a desembolsar una gran suma de dinero por el fichaje del jugador brasileño para esta temporada, lo que lo convertiría en el cuarto futbolista mejor pagado de toda



la Premier League.

El mencionado periodista afirmó que la cifra asciende a los 18 millones de euros netos

por cada temporada, lo que solo estaría por debajo de lo que cobran Mohamed Salah, Cristiano Ronaldo y Erling Haaland, actuales figuras del torneo inglés.

La urgencia por el fichaje de un jugador del nivel de Casemiro responde a una gran preocupación por la defensa de Manchester United. Cabe recordar que el equipo actualmente dirigido por Erik Ten Hag ha caído en las dos primeras jornadas del torneo inglés y esto ha hecho que la directiva recurra al mercado de fichajes.

Obligados a jugar ante Celta con una camiseta negra

Real Madrid debutó con triunfo en LaLiga Santander al derrotar (2-1) a Almería con goles de Lucas Vázquez y David Alaba. En su próximo partido enfrentará de visita a Celta de Renato Tapia con la novedad que jugará con su tercera camiseta debido que la organización del campeonato español no lo autorizó lucir su camiseta alterna.

La Liga rechazó la camiseta malva ante el parecido que tiene



con la del Celta, adelantó el medio 'Radio Estadio'.

La tercera equipación no está presentada, pero jugadores como Karim Benzema y el resto de sus compañeros utilizarán la camiseta de Real Madrid que tiene el negro como color principal.

"Mientras que las características rayas de Adidas, el escudo y la publicidad de Fly Emirates están coloreados en amarillo lima. También cuenta con un gráfico gris sobre el fondo negro inspirado en los exteriores del Nuevo Santiago Bernabéu", señaló 'Marca'.

El delantero número dos será él

Juan Reynoso, técnico de la selección peruana, elogió a Raúl Ruidíaz y analizó lo que fue su rendimiento en la etapa anterior.

“A mí me gusta mucho y no es un secreto. Raúl (Ruidíaz) es de esos delanteros que no lo quieres marcar, porque pareciera que no están en la cancha, que se desconecta, pero de pronto...”, dijo a Movistar Deportes.

Agregó: “Curiosamente a Raúl lo ves bajo, pero es



muy intuitivo y tiene mucho timing en ir a buscar la pelota. Sin embargo, con seis, ocho o

hasta nueve hombres dentro del área, no hay zona que pueda ocupar”.

Con respecto a por qué el delantero no ha podido rendir en la selección antes comentó: “No lo ha favorecido por momentos la estructura de juego y las pocas o muchas veces que ingresó, el partido ya estaba con los rivales muy atrás. No había tanto espacio para que Raúl juegue entre líneas para que termine definiendo dentro del área”.

Hay que seguir trabajando duro

Justin Alarcón, jugador de Sport Boys, habló de la situación del equipo pero prefirió no referirse a los problemas administrativos de la institución.

“Estoy muy feliz por mi buena actuación y también por el equipo porque veníamos bajos en puntos pero tenemos que remontar esto”, dijo a Radio Ovación.

Con respecto a si molesta que les quiten puntos comentó: “La verdad que sí pero nosotros



nos enfocamos en nosotros, en los puntos y sacar todos los puntos que se puedan”.

“Estamos un poco incómodos pero nos estamos basando en lo que sucede en

el campo, lo demás es administrativo. Nosotros nos enfocamos en el fútbol”, agregó.

Al ser preguntado por la selección peruana comentó: “Siento que las puertas están abiertas para toda la gente que está jugando bien y espero en algún momento ser llamado”.

Finalmente habló de cara al partido ante Binacional. “Nos estamos entrenando muy bien, es difícil jugar en altura, en Juliaca, donde hay jugadores muy buenos”.

El Administrador de FBC Melgar, Ricardo Bettocchi, manifestó que hasta el momento no ha llegado alguna propuesta formal por el lateral nacional Paolo Reyna. Además, señaló que el 90% del plantel tiene contrato por la próxima temporada. Mientras que también mencionó que ya hicieron el pedido para poder jugar a la máxima capacidad de la UNSA para el duelo ante Independiente del Valle por la semifinal de la Copa Sudamericana.

“No hemos tenido ninguna propuesta formal por ningún jugador, salvo la que se conversó a medio año (de Independiente por Reyna), siempre hay consultas, pero tenemos claro que mientras no hay un documento, todo es parte de lo que se hace día a día en el fútbol. Vamos a evaluar cosas a fin de año”, mencionó Bettocchi en ‘Antes del Juego’.

El administrador rojinegro, comentó que para la próxima temporada, ya tienen el 90% del plantel con contrato. “Al día de hoy, el 90% del plantel tiene contrato más allá del final de este año. Hemos venido renovando contratos desde inicio del año. La idea que tenemos es construir sobre lo que tenemos. Del plantel 2021 al plantel 2022, se nos pidieron muchos refuerzos porque no había mucho movimiento, pero

en realidad nosotros teníamos un objetivo principal que era renovarle a la mayoría del plantel”.

En esa línea, la nacionalización de algunos futbolistas está en carpeta: “Es un tema que da vueltas, pero la mayoría cumple dos años en enero y el reglamento te obliga a que si un jugador inicia el torneo como extranjero se sostiene todo el año”.

Con esto, también se refirió a la nacionalización de Bernardo Cuesta: “Bernardo quiere nacionalizarse y nosotros también que lo haga, estamos atentos apenas se puedan ingresar los papeles. Bernardo es de Melgar, la relación va más allá del fútbol. Él tendrá espacio en Melgar siempre”.

Sobre el momento que vive el cuadro rojinegro, dijo: “Tenemos claro que los resultados generan toda la atención y hoy generan una valoración externa del proceso que estamos teniendo. Nosotros valoramos el proceso a pesar de los resultados, cuando los resultados han sido mixtos, la valoración nuestra siempre ha sido alta”.

En el caso de las divisiones menores, apuntó: “La manera de afrontar este plan, era tener un trabajo serio en menores y un grupo de gente capacitada y seria. Desde que llegamos lo que dijimos es que nos interesaba formar chicos de Arequipa”.

Así se trabaja



PENSANDO EN EL FUTURO EL ADMINISTRADOR DE MELGAR, SEÑALÓ QUE YA CASI ASEGURÓ A TODO EL PLANTEL PARA EL 2023.

Nos vemos en septiembre, profe'

Pese a que todavía no han trabajado juntos en la Selección Peruana, Juan Reynoso reconoció que Pedro Gallese es un elemento importante en el plantel por lo que reafirmó su posición como capitán y el arquero se mostró agradecido por tal decisión.

“Agradecido por ese reconocimiento, seguro nos veremos en setiembre para otra vez juntarnos y que la selección se reencuentre”, sostuvo el guardameta nacional. Recordemos que Gallese



fue uno de los futbolistas que más minutos sumó al mando de Ricardo Gareca. Sus bue-

nas actuaciones lo llevaron a tomar la capitania del equipo más aún cuando faltaron nombres de alto recorrido en Perú como Paolo Guerrero o el propio Jefferson Farfán.

El próximo reto de la Bicolor está cerca pues deberán enfrentar en septiembre a México. Ese será el primer cotejo que Reynoso tendrá como técnico nacional y que empezará un nuevo capítulo en la Videna tras los siete largos años en los que estuvo Ricardo Gareca.

No se esperaba el 'guantazo'

El ambiente de Boca Juniors aún sigue movido por la pelea protagonizada por Carlos Zambrano y Darío Benedetto el último fin de semana, cuando equipo xeneize empató en su duelo ante Racing Club por la liga argentina.

“Fue un guantazo, no me lo esperaba. Los compañeros nos agarraron de inmediato. En el camarín, él me pidió disculpas. Yo me contuve”, señaló nuestro compatriota.

Esta trifulca, entre Carlos Zambrano y Darío Benedetto,



generó una rápida reacción de la directiva de Boca Juniors que procedió a sancionar a ambos jugadores con la suspensión para

dos partidos.

El defensor peruano no quedó del todo conforme con la decisión de su club. “No estoy de acuerdo, porque me la estoy llevando gratis. No es justo, yo no hice nada, me siento incómodo, pero solo queda aceptar”, indicó.

Tanto Carlos Zambrano como Darío Benedetto cumplieron su primera fecha de castigo este último miércoles, en lo que fue el empate como local que cedió Boca Juniors ante Rosario Central por la fecha 14 de la liga profesional de Argentina.

