

**S/0.80**

# el Chino

ADN PERÚ

**El diario de las multitudes**

DIRECTORA: SILVIA GAVIDIA ROMÁN

Lima, miércoles 05 de octubre del 2022

Año 22 Número: 10366

## HABRÁ SEGUNDA VUELTA EN 8 REGIONES

Será dentro de los 30 días calendarios siguientes a la proclamación de los cómputos oficiales.



**YENIFER PAREDES DIJO SENTIRSE MAL Y PIDIÓ QUE LE ANULEN LOS 36 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA**

### CUÑADA SE DESCOMPENSA EN PLENA AUDIENCIA

**“DISFORZADA, MENTIROSA E HIPÓCRITA, NO MERECE MI RESPETO”, RESPONDIÓ MAGALY A GISELA**

### DISPARÓ TODA SU ARTILLERÍA

La 'Urraca' calificó de la peor manera a los invitados de Gisela.

# 12

**CONOCE A LOS MEJORES ALIADOS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE VISIÓN**

# NUTRIENTES PARA FORTALECER LA VISTA

• Frutos secos, zanahorias o higos, entre otros pueden ser tu salvación.

## CRIMINALES LE QUITAN LA VIDA A MENOR DE 16 AÑOS

Le dispararon hasta 8 balazos en la cabeza y en el pecho, en El Agustino.

**LECHE EVAPORADA SERÁ CON 100% LECHE FRESCA**

Decreto Supremo n.º 004-2022-Midagri, empezó a regir desde hoy

**PBO RADIO 91.9 FM**

**PBO con Phillip Butters**

Lunes a Sábado 6am a 10am

# CIRUGÍA SIN CORTE PRÓSTATA

- Sólo 1 día en hospital
- Resultado 100% satisfactorio
- No compromete la salud sexual
- Sin cicatriz

**DR. JORGE STUCCHI CIRUJANO URÓLOGO**

CMP 56249 - RNE 035855

MÁS DE MIL OPERACIONES EXITOSAS POR CAMPAÑA

**CAMPAÑA DE CIRUGÍA DE PRÓSTATA EN LIMA** Del 05 al 14 de Octubre

**S/ 3,500 POR CAMPAÑA**

**932 114 400**  
Separa tu consulta

**Dr. Jorge Stucchi**

@elchino\_pe  
diarioelchino.pe  
www.elchino.pe

LA OSCURIDAD LE JUGÓ UNA "MALA PASADA" A RICHARD JOHN QUIEN TRAS COMETER EL CRIMEN HUYÓ SIN DEJAR HUELLA ALGUNA

# El conde ludópata que quiso asesinar a su esposa pero se equivocó de mujer

**Hijo de George Bingham, 6° conde de Lucan, y de Kaitlin Elizabeth Anne Dawson, Richard John (al que llamaban a secas por su segundo nombre) nació en el barrio de Marylebone, en Londres, Reino Unido, el 18 de diciembre de 1934.**

Al comienzo de 1963 conoció a Verónica Duncan, tres años menor que él, quien era hija del comandante Charles Duncan y Moorhouse y su mujer Thelma. John tenía 29 años, Verónica 26, se casaron y durante la luna de miel recorrieron Europa y viajaron, también, en el famoso y carísimo Orient Express.

El padre de John les facilitó el dinero necesario para que pudieran vivir en una gran casa familiar donde criar muchos hijos. Les compró el número 46 en la calle Lower Belgrave, en el corazón londinense. Una típica casona inglesa de cinco pisos que Verónica decoró a su gusto. Pero, antes del casamiento, el padre de John había hecho algo más: pagar todas las deudas de juego de su hijo. El nuevo comienzo para



John fue muy oportuno porque solo dos meses después de la boda, el 21 de enero de 1964, su padre murió de un derrame cerebral. Él, entonces, se convirtió en heredero de los títulos de su padre: 7° conde de Lucan, barón Lucan de Castlebar, barón Lucan de Melcombeybaronet de Nueva Escocia. Además, heredó una fortuna: un cuarto de millón de libras (más de 6 millones de dólares de hoy). Verónica pasó a ser la Condesa de Lucan.

## EL JAMES BOND QUE NO FUE

El 24 de octubre de 1964 nació la primera hija de la pareja a la que llamaron Frances. Contrataron a una niñera para que se ocupara de la bebé: Lillian Jenkins. En 1967 nació su segundo hijo, George, y en 1970, la tercera, Camilla. Después de

este último nacimiento Verónica experimentó una fuerte depresión postparto.

John se preocupó. En 1971 la llevó a una clínica psiquiátrica en Hampstead. Verónica asistió, pero se negó a hacer el tratamiento. Solo aceptó sesiones con un psiquiatra. En julio de 1972 la familia partió de vacaciones a Monte Carlo. Algo pasó en esos días, no queda claro qué, porque Verónica regresó rápidamente a Inglaterra dejando a John con sus hijos. Seguramente la depresión la tuviera acorralada. El matrimonio se iba a pique. Dos semanas después de la Navidad de 1972, todo terminó.

## PERSECUCIÓN Y OBSESIÓN FATAL

Se separaron y John se mudó a una propiedad pequeña primero y, meses después, a un



piso más grande cerca de la casa familiar. Estaba obsesionado con obtener la tutela de sus tres hijos. Quería demostrar que Verónica, por su severa depresión, no era una madre apta para cuidarlos.

Comenzó a espiar a su ex mujer y se la pasaba girando con su auto por la calle Lower Belgrave. Con la ayuda de unos investigadores privados que contrató empezó a grabar sus conversaciones telefónicas.

Mientras perseguía a su ex, John seguía con su vida disipada de ludópata. Todo estaba mal: estaba en bancarrota y su orgullo estaba herido frente a sus amigos de la alta sociedad. John insistía en decir que Verónica estaba loca y que por eso había despedido a la niñera y cambiaba de empleadas todo el tiempo.

## EL OBJETIVO EQUIVOCADO

Sandra Rivett, la niñera de sus hijos, tenía libre todos los jueves por la noche. Era el día que salía con su novio John Hankins. Justo esa semana hizo un cambio repentino: salió con su pareja el miércoles, por lo que el jueves le tocó trabajar. El cambio de su noche libre sería una jugarreta mortal del destino.

Ese jueves 7, a las 20, Sandra hizo lo que sería su última llamada registrada por teléfono. Luego de acostar a los chicos, le ofreció amablemente a Verónica (37) preparar té. Eran las 20.55 cuando Sandra bajó a la cocina, que estaba ubicada en el subsuelo de la casona, para hervir el agua y preparar dos tazas. No llegó ni a encender la luz. Un sujeto arremetió contra ella, en medio de la oscuridad. Con un tubo de plomo la golpeó una y otra vez con fuerza en la cabeza. Sandra cayó al piso envuelta en sangre.

Verónica, quien estaba mirando televisión, sintió ruido y como Sandra no volvía con el té se asomó a la barandilla de la escalera. La llamó varias veces. No hubo respuesta así que bajó hasta la cocina para ver qué pasaba. Quiso encender la luz, pero no parecía funcionar. Fue entonces que alguien la atacó por la espalda. Le pegó cuatro veces con un fierro, intentó teparle la boca con la mano y ahorcarla.

Pero ella se resistió y le

mordió los dedos ferozmente. Logró lastimarlo y eso distrajo al hombre por un segundo. Verónica logró girar y con una de sus manos apretó con violencia sus testículos. Inmediatamente él la soltó. Ella ya se había dado cuenta de que el atacante era su ex marido a quien le rogó: "Por favor no me mates John".

Si bien hay distintas versiones, la más confiable es la que sostiene que él le admitió a su ex haber matado a Sandra. Verónica, en pánico, prometió que lo ayudaría a escapar y le dijo que curaría sus heridas. En eso estaban cuando se asomó en la escalera su hija Frances que se había despertado por el alboroto. John subió, la tranquilizó y la mandó a dormir.

Luego, puso unas toallas para no manchar las sábanas con sangre y le pidió a Verónica pastillas para dormir. Cuando John entró al baño, Verónica aprovechó para huir. Salió a la calle corriendo y se metió en el cercano pub, The Plumber's Arms. Ingresó ensangrentada y a los gritos, pidiendo ayuda. Dijo que su ex marido había irrumpido en su casa, había herido mortalmente a la niñera y la había atacado. Inmediatamente llamaron a la policía.

## INVESTIGACIÓN ETERNA

La policía llegó enseguida a la casa de los condes Bingham, en la calle Belgrave. Observaron sangre en las paredes de la parte superior de la escalera y que las fotos que colgaban en ese lugar estaban torcidas. La barandilla de metal de la escalera se había aflojado. Todo indicaba que había ocurrido una fuerte pelea. Al pie de la escalera, en el centro de un inmenso charco de sangre, había estrelladas dos tazas de té con sus platos.

Cuando el inspector Roy Ransonel llegó a la casa, el médico ya había declarado a Sandra Rivett oficialmente muerta. Verónica estaba herida y fue trasladada en una ambulancia al Hospital de St. George. El 7° conde de Lucan, John Bingham, no estaba por ningún lado.

## EL ASESINO FANTASMA

La policía se dirigió al número 5 de Eaton Row, donde John



había vivido desde 1973. Nada en el lugar daba pistas sobre lo ocurrido. En la cama de John había un traje y una camisa junto a un libro sobre millonarios griegos. La billetera, las llaves del auto, su dinero, el registro, el pasaporte y sus anteojos estaban en la mesa de luz. El Mercedes-Benz azul descansaba estacionado afuera.

El jefe de detectives fue a ver a Verónica al Hospital. Estaba sedada, pero pudo describir algo de lo sucedido. Su estado mental era deplorable. Un policía quedó de guardia en la habitación.

Mientras, el cuerpo de la niñera fue depositado en la morgue. La autopsia indicó que la muerte de Sandra había ocurrido antes de que su cuerpo fuera introducido en la bolsa de lona y que el arma era, efectivamente, ese tubo de plomo. No había más sospechosos que John. De hecho, Verónica lo había reconocido y el ex marido de la niñera tenía una coartada comprobada.

Greville Howard, amigo de John, dijo en su testimonio ante la justicia que John había mencionado que matar a su esposa era lo único que podía salvarlo de la bancarrota. Incluso había hablado sobre cómo eliminar el cuerpo y que de esa manera "nunca sería capturado".

Parte de lo que dijo se concretó: nunca lo atraparon. ¿Se fugó? ¿Se suicidó? Nada pudo probarse. Verónica optó por creer que él se había quitado la vida. En junio de 1975 se declaró a John Bingham culpable en ausencia por el asesinato de Sandra Rivett. Esa fue la última vez que a un juez, en Gran Bretaña, se le permitió realizar este procedimiento.

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



## Menor de 16 años es asesinado a balazos dentro de una mototaxi

Lamentable. La delincuencia en el Perú cobró la vida de un adolescente de 16 años, la víctima fue asesinada a balazos en la puerta de la casa de su abuelita, ubicada en la cuadra 14 del jirón Ancash, en el distrito de El Agustino. De acuerdo al relato de los testigos, el menor

había llegado a visitar a su abuelita, quien se dedica a la venta de frutas.

Al llegar, la víctima se quedó conversando con un amigo dentro de un mototaxi. De repente, el acompañante lo dejó solo por un momento, tiempo en el que llegó un sujeto a bordo de una

motocicleta y sin mediar palabra alguna le disparó ocho veces. Por su parte, los familiares descartaron que se trate de un ajuste de cuentas, ya que sostienen que el adolescente no tenía problemas con nadie.

«Su abuelita se dedica a la venta de fruta y mi sobrino la ayuda a

sacar sus cositas, pero él no vive acá. Tiene disparos en la cabeza, pecho y en el cuello. Pedimos las imágenes de la cámara de seguridad para conocer al asesino de mi sobrino», dijo la tía de la víctima. La investigación quedó a cargo de la comisaría de San Andrés.

## LA CUÑADA DEL PRESIDENTE CASTILLO PIDIÓ QUE SE ANULE LOS 36 MESES DE PRISIÓN EN SU CONTRA

# Yenifer Paredes se descompensa en plena audiencia

**Yenifer Paredes sufrió una descompensación en su salud durante la audiencia de apelación a su detención preventiva. La cuñada del presidente Pedro Castillo dijo no sentirse bien, pero antes de retirarse aseguró ser inocente y pidió que se anule los 36 meses de prisión que pesa en su contra.**



“Señor magistrado le comunico que yo estoy muy mal desde el día domingo y estoy intravenosa desde el día de ayer (lunes) que me han puesto. Sigo mal y así me han traído el día de hoy (ayer). Ustedes pueden verificar desde que me han atendido el día domingo pidiendo un informe acá. Estoy mal, muy mal y le consta al personal”, dijo temblando la también hermana de la primera dama Lilia Paredes.

El representante del Poder Judicial, indicó que se pedirán el informe respectivo al médico que la está atendiendo. “No vaya a ser que esto sea reiterativo y perjudique en una segunda oportunidad ante la audiencia de apelación”.

### PRISIÓN PREVENTIVA

Yenifer Paredes se encuentra en prisión desde agosto



pasado luego que el Juzgado de Investigación Preparatoria de la Corte Superior Nacional de Justicia Penal Especializada (CSN) declaró fundado el requerimiento del fiscal Jorge García Juárez, del Equipo Especial contra la Corrupción del Poder. La cuñada del presidente Pedro Castillo cumple 30 meses de cárcel por el presunto delito de

organización criminal.

El Equipo Especial del Ministerio Público investiga a la hermana de la primera dama Lilia Paredes y al alcalde Nenil Medina por el presunto delito de organización criminal. Finalmente, el Poder Judicial verá el caso de Paredes Navarro el día 11 de octubre.



## Desplazaran a 3,000 policías durante la 52 Asamblea General de la OEA



Más de 3,000 policías brindarán seguridad durante la 52 Asamblea General de la Organización de Estados Americanos (OEA), que se celebrará en Lima del 5 al 7 de octubre en el centro de convenciones de Lima, en el distrito de San Borja.

El comandante general de la Policía, Raúl Alfaro, explicó que con motivo de este certamen se han establecido tres anillos de seguridad, a fin de que todo transcurra en un clima de tranquilidad.

Al primer anillo, denomi-

nado zona de acción, por donde se desplazarán los asistentes y participantes de la asamblea, se han enviado unos 770 efectivos de Seguridad del Estado. En los otros anillos (zona adyacente y zona de influencia) habrá un total de 3,000 agentes policiales.

## Pistoleros balean a hombre para robarle su camioneta



Un hombre fue baleado por delincuentes durante un asalto registrado en la puerta de su casa, en la calle José Sato, de la urbanización Villa Sol, en Los Olivos. Alex Castillo Rengifo llegaba a su casa en su camioneta, cuando fue interceptado por cuatro asaltantes, que lo encañonaron y le exigieron bajar de su vehículo.

El hombre no opuso resistencia, pero se demoró en bajar de la camioneta, al parecer por un problema con su cinturón de

seguridad; por lo que los delincuentes lo golpearon y hasta le dispararon en una de sus piernas.

“Eran cuatro, uno estaba en el timón y tres se bajaron. Dos tenían armas. Él bajó normal, pero demoró un poco, al parecer por el cinturón de seguridad, sino me equivoco. Lo sacaron, lo empujaron, todo. Él no opuso resistencia, no era necesario que le disparen”, comentó una vecina. La víctima fue trasladada de emergencia al Hospital Cayetano Heredia.

## Disponen prisión preventiva para el alcalde de Cutervo



El Poder Judicial ordenó 18 meses de prisión preventiva para el alcalde del distrito de San Juan de Cutervo, Saúl Sánchez Villegas, a solicitud de la Fiscalía Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios de Lambayeque. La medida también se consiguió contra su hermano Dante Sánchez Villegas. Ambos son investigados por el presunto delito de colusión agravada, en agravio de la municipalidad de Cutervo.

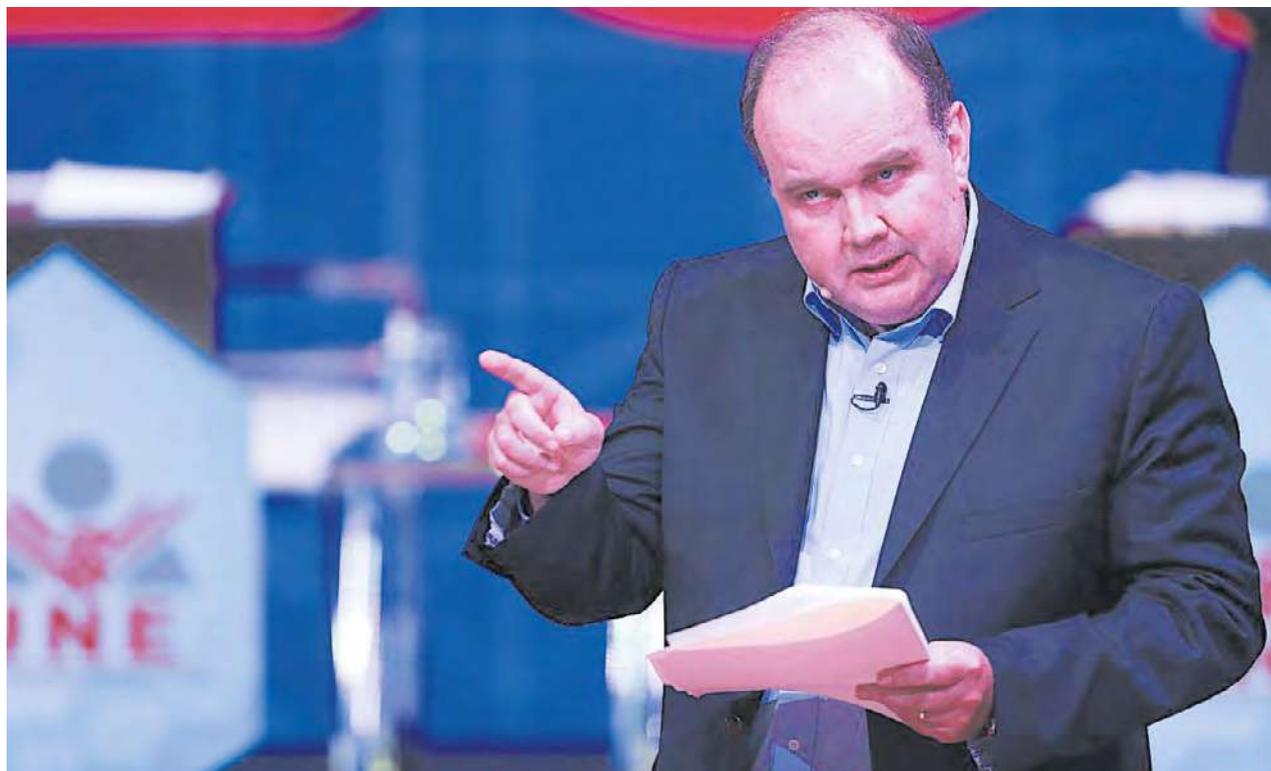
Según la Fiscalía Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios de Lambayeque, existen fundados y graves elementos de convicción que vincularían a Saúl Sánchez y a su hermano al delito, como también, que la probable prognosis de pena al final del proceso superaría los cuatro años de pena privativa de la libertad efectiva y podría sustraerse al proceso (existe peligro de fuga).



### Cometió infracción a seis artículos de la Constitución

El congresista no agrupado Edward Málaga-Trillo se refirió a la denuncia constitucional que presentó contra el presidente Pedro Castillo por el uso indebido del avión presidencial en relación con el supuesto viaje de su sobrino Fray Vásquez Castillo, actualmente prófugo de la justicia, a quien se le habría dado el nombre de 'Lay Vásquez Castillo' en la lista oficial.

“El núcleo de esta denuncia es el uso indebido de bienes y servicios del Estado, como el avión presidencial, para aprovechamiento de uso personal y, sobre todo, en vinculación con la fuga de este sobrino. Es sumamente grave y lo que hemos hecho es presentar una denuncia constitucional en donde se detalla que el presidente, al haber hecho esto, está cometiendo infracción a seis artículos de la Constitución”, señaló.



### RAFAEL LÓPEZ ALIAGA, VIRTUAL ALCALDE DE LIMA NEGÓ QUE VAYA A REUNIRSE CON EL MANDATARIO

## Le pide a Castillo que renuncie por el bien del país

**T**ras confirmarse su victoria en las elecciones municipales, Rafael López Aliaga descartó una reunión con el presidente de la República, Pedro Castillo, antes de que asuma la alcaldía de Lima el 1 de enero del próximo año. Fiel a su estilo, lanzó una serie de calificativos contra quien será su nuevo vecino en la Plaza de Armas cuando se instale en la comuna metropolitana.

“Yo le pediría al señor Castil-

lo que renuncie de una vez por el bien del Perú, he recorrido Lima por más de 10 meses, todos los días me han visto, la gente no está comiendo, si antes vendían 100, ahorita venden 40 o 30. El daño es la falta de confianza, cuando no hay confianza no hay inversión, cuando no hay inversión no hay trabajo y cuando no hay trabajo no hay consumo, así de simple es la economía”, manifestó.

López Aliaga le dijo al jefe

de Estado que “por el bien del país, renuncie de una vez y se asile en otro país para que no lo persigan”. “No se puede porque estructuralmente es imposible”, agregó. El líder de Renovación Popular acotó que mantiene su posición respecto a que Castillo, al que calificó como “corrupto” por las investigaciones fiscales que hay contra él en el Ministerio Público.

Rafael López Aliaga men-

cionó que “lo voy a decir una vez más, y esta es la 31 vez. No voy a postular a la presidencia, no voy a dejar la alcaldía a la mitad para postular”.

“Estoy buscando un candidato consenso que se una a todos los partidos democráticos que existen en nuestro país, tenemos que pensar en el Perú y en las personas. Ya lo he dicho una vez más voy a concluir mi mandato como alcalde”, expresó.



### Acusan a Digna Calle de falta de 'transparencia y honestidad'

El vocero de la bancada de Renovación Popular, Jorge Montoya, afirmó que la presentación de una moción de censura contra la segunda vicepresidenta del Congreso de la República, Digna Calle (Podemos Perú), responde a una falta de “transparencia” y “honestidad” de la parlamentaria. Esto tras una supuesta reunión entre ella y el ministro del Interior, Willy Huerta.

“Ahora que ha habido un cambio en la mesa directiva, que debe garantizar su independencia, aparece otra vez este tipo de situaciones que se tratan de arreglar fuera de las paredes del Congreso. Lo que se arregla fuera de las paredes del Congreso tiene carácter de oculto y no de transparencia y es una falta de honestidad para con el resto de la mesa directiva”, dijo en RPP.

## Patricia Chirinos se salvó de sanción

La Comisión de Ética del Congreso desestimó por mayoría el informe que recomendaba suspender por 15 días a la legisladora Patricia Chirinos por sus expresiones contra su colega Betsy Chávez (Perú Democrático) durante una sesión del pleno ocurrida hace tres meses. Votaron a favor seis parlamentarios, siete en contra y hubo 2 abstenciones.

El informe parlamentario señala que la congresista de Avanza País tuvo un discurso “agravante y discriminatorio que hacía referencia al aspecto físico” de su colega cuando ella era Ministra de Trabajo.

Las polémicas palabras de Patricia Chirinos contra Betsy Chávez se dieron durante la sesión de interpelación en el pleno del Congreso en mayo de este año. Según el informe, varios parlamentarios hicieron reclamos para llamarle



la atención, quien “no cambió el tono de voz y continuó con su discurso lesivo y denigrante”.

La denuncia ante la Comisión de Ética fue presentada por los congresistas Susel Paredes y Carlos Zeballos, ambos miembros de la bancada Integridad y Desarrollo.

## No le dieron permiso a Keiko

El Cuarto Juzgado de Investigación Preparatoria Nacional declaró infundado el pedido de autorización de viaje solicitado por la defensa de Keiko Fujimori, para viajar a España e Inglaterra del 30 de noviembre hasta el 9 de diciembre del presente año.

La resolución del juez Víctor Zúñiga Urday señala que no es factible autorizar el viaje de Fujimori “puesto que no habría ningún control por parte de la autoridad peruana (juzgado, fiscalía, Policía Nacional) en el supuesto de que la acusada pretenda rehuir de la justicia”.

Advierte que no sucede ese riesgo cuando se le autoriza su salida al interior del país, como ha sucedido en varias oportunidades, al tener un itinerario, conocimiento de la ciudad en que se encuentra y contar con el apoyo de la policía ante cualquier contingencia.



EL PRESIDENTE, YOON SUK YEOL, ORDENÓ TOMAR LAS MEDIDAS CORRESPONDIENTES EN COOPERACIÓN CON EE.UU Y LA COMUNIDAD INTERNACIONAL

# Corea del Sur prometió una respuesta severa al régimen de Pyongyang



**El presidente de Corea del Sur, Yoon Suk Yeol, prometió que habría una "respuesta severa" a la última prueba de Corea del Norte de un misil balístico de alcance intermedio que rompió las sanciones, que voló sobre Japón, lo que provocó evacuaciones.**

La última "provocación de Corea del Norte, violó claramente los principios y normas universales de las Naciones Unidas, y [Yoon] ordenó una respuesta severa y tomar las medidas correspondientes en

cooperación con Estados Unidos y la comunidad internacional", dijo su oficina.

Corea del Norte disparó un misil balístico no identificado en dirección este, señalaron tanto el ejército surcoreano como el servicio de guardacostas de Japón. Una vez fue detectado el lanzamiento del misil y su trayectoria, las autoridades niponas urgieron a evacuar a los residentes de dos regiones septentrionales hacia lugares seguros.

Por su parte, el primer ministro de Japón, Fumio Kishida, calificó de "barbarie" el último lanzamiento por parte de Pyongyang de un misil balístico, que sobrevoló el norte del archipiélago japonés y llevó a las autoridades a activar la alerta civil en la zona.

"Es un acto de barbarie y expreso mi firme condena a Corea del Norte por ello", dijo Kishida

a los medios locales después del nuevo ensayo armamentístico del país vecino".

El Estado Mayor Conjunto surcoreano (JCS) detalló, por su parte, en un comunicado que se trató presumiblemente de un "misil balístico de alcance intermedio" lanzado desde la provincia de Jagang, situada en el norte del país vecino y colindante con China.

El misil cayó en aguas del Pacífico y fuera del espacio económico exclusivo de Japón, según el Ministerio de Defensa, que por el momento no ha detectado ningún daño en aeronaves ni embarcaciones en la zona.

Las autoridades niponas añadieron que el misil impactó a unos 3.000 kilómetros al este del archipiélago, tras recorrer una distancia total de 4.000



kilómetros y alcanzar una altura máxima de 1.000 km.

Kishida ordenó a las autoridades nacionales que recopilen toda la información disponible del lanzamiento en cooperación con sus aliados Seúl y Washington, y convocó una reunión de emergencia del Consejo de Seguridad Nacional para analizar la situación.

Se trata de la primera ocasión en que Japón activa esta alerta por un misil desde el 15 de septiembre de 2017, cuando otro proyectil norcoreano sobrevoló Hokkaido.

Corea del Norte ha hecho otras cuatro rondas de lanzamientos de misiles desde el pasado día 25 de septiembre, todas ellas con proyectiles balísticos de corto alcance, por lo que el ensayo de hoy sería el de mayor rango de su última serie de test.

Este lanzamiento es una novedad para Corea del Norte, que suele realizar sus amenazas con disparos de proyectiles que

caen en el llamado Mar del Este, o Mar de Japón, las aguas que rodean a la península de Corea hacia el este.

**EEUU CONDENÓ EL "PELIGROSO Y TEMERARIO" LANZAMIENTO DE UN MISIL AL MAR DE JAPÓN DESDE COREA DEL NORTE**

El Gobierno de Estados Unidos condenó el "peligroso y temerario" lanzamiento por parte de Corea del Norte de un misil sin identificar al mar de Japón, una acción que calificó de "desestabilizadora" y de ignorar descaradamente las resoluciones del Consejo de Seguridad de la ONU.

"EEUU condena con fuerza la decisión peligrosa y temeraria de Corea del Norte de lanzar un misil balístico de largo alcance sobre Japón", indicó en un comunicado la portavoz del Consejo de Seguridad Nacional de EEUU, Adrienne Watson.

La Casa Blanca explicó que el asesor de Seguridad Nacional de Estados Unidos, Jake Sullivan, había hablado por separado con sus homólogos de Corea del Sur y Japón sobre el lanzamiento de misiles de Corea del Norte.

"En ambas llamadas, los asesores de seguridad nacional consultaron sobre respuestas conjuntas e internacionales apropiadas y sólidas, y el asesor de seguridad nacional, Jake Sullivan, reforzó los compromisos férreos de Estados Unidos con la defensa de Japón y la República de Corea (Corea del Sur)", dijo la portavoz de seguridad nacional, Adrienne Watson. dijo en un comunicado.

Más temprano el Estado Mayor Conjunto surcoreano (JCS) detalló, por su parte, en un comunicado que se trató presumiblemente de un "misil balístico de alcance intermedio" lanzado desde la provincia de Jagang, situada en el norte del país vecino y colindante con China.



## PJ dispone uso opcional de mascarillas para trabajo presencial



El Poder Judicial, a través de una resolución administrativa, ha dispuesto el uso opcional de mascarillas en espacios abiertos y espacios cerrados ventilados, así como guardar el distanciamiento físico de un metro entre las personas. El dispositivo modifica una normativa previa que establecía el

uso permanente de la mascarilla KN95 o quirúrgica y de tela, con la finalidad de prevenir el contagio del covid-19.

En tal sentido, modifica el numeral 3.3 del artículo tercero de la Resolución Administrativa 000363-2022-CE-PJ, emitida por el Consejo Ejecutivo del Poder Judicial. "Para el desar-

rollo del trabajo presencial se deberán considerar las medidas que permitan mantener el distanciamiento físico de un metro entre los asistentes, siendo opcional el uso de mascarillas en espacios abiertos y espacios cerrados ventilados", refiere el texto.

Asimismo, se precisa que

deberá mantenerse el uso de mascarillas por parte de los trabajadores que realizan atención directa a los usuarios; así como los agentes del servicio de vigilancia y seguridad, y de aquellos que laboren en espacios cerrados sin ventilación, y para personas con síntomas de afección respiratoria.

## Habrà segunda vuelta en ocho regiones del país



Con cerca del 100% de actas contabilizadas en cada región del país, ya se puede vislumbrar quienes son los virtuales gobernadores regionales para el periodo 2023-2026. De los 25 candidatos que obtuvieron la mayor votación para ocupar el cargo, 17 han ganado en primera vuelta y ocho tendrían que participar en una segunda.

En la segunda elección participarán las fórmulas que alcanzaron las dos más altas votaciones. En este caso, se proclama electa la fórmula de presidente y vicepresidente que obtenga la mayoría simple de votos válidos. Las regiones que irán a una segunda vuelta electoral son: Amazonas, Lambayeque, Cajamarca, Callao, Moquegua, Pasco, Cusco y Lima Provincias.

## "Leche evaporada" será elaborada con 100 % leche fresca



Este martes comenzó a regir el Decreto Supremo n.º 004-2022-Midagri que modifica el reglamento de la leche, el cual ordena a todas las empresas comercializadoras de este insumo elaborar el producto "leche evaporada" con pura leche fresca.

Esto lo confirmó la ministra de Desarrollo Agrario y Riego Jenny Ocampo "En ese contexto, casi medio millón de ganaderos que existen en el Perú se podrán beneficiar porque la leche evaporada tiene que ser elaborada con leche fresca y ya no será una mezcla láctea como hemos venido consumiendo", agregó.

Según la ministra, la medida aumentará el valor nutritivo de la leche evaporada, a comparación de la mezcla láctea que solían ofrecer las diferentes empresas.

## LÍDER DE PERÚ LIBRE ASEGURA QUE A LIMA LE ESPERA UN GOBIERNO NEFASTO

# Vladimir Cerrón se manda contra Porky

Luego de confirmarse la victoria de Rafael López Aliaga como nuevo alcalde de Lima, sectores políticos contrarios a él se pronunciaron al respecto. Uno de ellos fue Vladimir Cerrón, quien lanzó duros calificativos de lo que será la eventual gestión del líder de Renovación Popular en la comuna metropolitana.

"Estoy seguro que a Lima le espera un gobierno nefasto, imprevisto, represor, homofóbico, misógino, xenófobo y al servicio del fundamentalismo y del gran capital explotador. Ambulantes, taxistas, pequeños empresarios, migrantes y provincianos de los conos serán las primeras víctimas", escribió el secretario general de Perú Libre a través de su cuenta de Twitter.

De acuerdo a los últimos datos de la ONPE muestran que Renovación se impuso en 12 de las 43 jurisdicciones limeñas. Así, podemos mencionar que triunfó en San Isidro, Miraflores, San Borja, La Molina, Lince, Barranco, La Victoria, Pueblo Libre,



Jesús María, Breña, Chaclacayo y Punta Negra. Realidad diferente para Cerrón y Perú Libre, esta organización tuvo al candidato Yuri Castro que obtuvo solo el 1,7% en Lima Metropolitana.

### CÉSAR HILDEBRANDT SE SUMA A LAS CRÍTICAS

El periodista César Hildebrandt, también criticó a Rafael López Aliaga como el próximo alcalde de Lima. A través de su reciente podcast, el director periodístico de "En sus Trece", se refirió a López Aliaga como "impre-

decible" y catalogó las promesas de campaña del candidato como "un cuento fabuloso y patriótico".

"El alcalde más conservador para la ciudad menos conservada de América Latina. La ciudad más caótica e indescifrable ha elegido a un alcalde igualmente impredecible. ¿Qué hará López Aliaga? Ese cuento fabuloso y patriótico de Lima potencia mundial, las 10.000 motocicletas, la seguridad restaurada, la felicidad de vuelta casi; en fin, palabras y palabras. Eso es lo que

hay", sostuvo Hildebrandt.

En ese mismo contexto, Hildebrandt aseguró que Renovación Popular es el "partido que nada dice, que nada doctrinario ofrece, que ningún cambio promete".

"Renovación Popular ha ganado en 12 distritos con un discurso simplemente muy conservador y muy claro: 'Estamos en contra de todo lo que pueda ser agotamiento, modernidad, proximidad a una cultura más cosmopolita e internacional.

Ha ganado el 'no' de Renovación Popular porque al final de cuentas ¿qué es Renovación Popular? Mucha plata y un cierto carisma empresarial presuntuoso de Rafael López Aliaga".

Finalmente, César Hildebrandt dijo que considera que Rafael López Aliaga sí postulará para ser presidente del Perú, pese a que él lo ha negado. Sin embargo, para el director periodístico esta sería una "oportunidad" para demostrar y lanzarse a la candidatura presidencial.

## Midagri tratará de comprar urea por cuarta vez

Luego de tres intentos fallidos por irregularidades en los procesos de compra, el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri) intentará por cuarta vez comprar urea para los agricultores

afectados con el alza de precio de este fertilizante.

Esto fue confirmado por la titular de la cartera Jenny Ocampo Escalante. La ministra refirió estar en busca de las mejores ofertas de dicho

fertilizante, enfocándose en los precios más bajos que ofrezca el mercado.

Por otro lado, aunque se advirtió el desabastecimiento de alimentos e incluso una crisis alimentaria, la ministra

descartó este problema. Según ella, hay un incremento de precios por el aumento internacional que impacta en los productos utilizados para la siembra, eso no significa una escasez.



MEGYN KELLY CONSIDERA QUE LA FAMILIA IMPUSO FRIVOLIDAD EXTREMA

# PERIODISTA TILDA A LAS KARDASHIAN COMO "UNA FUERZA DEL MAL"

**Megyn Kelly calificó a la familia Kardashian como "una fuerza del mal" porque las estrellas mediáticas han hecho alarde de una "vanidad inigualable" que ha alimentado un "enfoque social en uno mismo" y un "ego" en la búsqueda de "clics" y "Me gusta".**

“No lo hicieron solos”, dijo Kelly en el podcast del viernes de su programa. “Pero más que cualquier otro, han tenido un efecto terrible en ese carril”.

“Y las culpo”, dijo la periodista.

Durante un segmento de NBC de 2017, Kelly planteó la pregunta al clan Kardashian, que incluía a la matriarca y manager Kris Jenner, y sus hijas Kim Kardashian; Khloe Kardashian; Kourtney Kardashian; y Kendall Jenner.

“Las entrevisté y les dije: ¿Son una fuerza para el bien o son una fuerza para el mal? Y me dieron su respuesta”,



recordó Kelly. “Honestamente, creo que hemos superado nuestro programa, hemos mostrado cosas mucho más positivas”, respondió Kim Kardashian.

“Pero cuanto más los he visto a lo largo de los años, más pienso que es malvado”, agregó. “No creo que esto sea saludable y por eso me opongo: es su repugnante vanidad que se extiende como un reguero de pólvora en nuestra sociedad”.

“La cultura de las selfies es abominable para mí”, dijo Kelly.

En el programa, Kim Kardashian mencionó los comentarios positivos que recibió la familia después de que su padrastro, Bruce Jenner, hiciera la transición a mujer y se convirtiera en Caitlyn Jenner. En tanto, Kris Jenner también mencionó que su hija menor, Kylie Jenner, era una magnate de los cosméticos a los 19 años y empleaba a 600 personas.

“Mi hermana pequeña tiene un inmenso negocio y cualquiera que diga que no quiere que su hija literalmente tenga tanto éxito es una locura para mí”, le dijo Kendall Jenner a Kelly.

Las Kardashian negaron que estuvieran promoviendo estándares de belleza poco

realistas para mujeres y niñas.

Kelly también apuntó contra las cantantes latinas Jennifer López y Shakira por usar atuendos demasiado sexys durante el espectáculo de medio tiempo del Super Bowl en el Hard Rock Stadium de Miami el 2 de febrero de 2020.

“Me opongo a que J.Lo y Shakira muestren su vagina en el Super Bowl”, dijo la ex estrella del horario estelar de Fox News en su podcast el viernes.

Kelly ofreció su opinión cuando habló de las mujeres que “abrazan sus cuerpos”.

“Tiene que ser apropiado para la situación”, le dijo a su invitada, la comediante Bridget Phetasy. “Pero realmente no me opongo a que solo las mujeres acepten sus cuerpos o muestren sus cuerpos”.



PERIODISTA

Kelly elogió a la ex supermodelo Paulina Porizkova, la viuda de 57 años del difunto líder de Cars, Ric Ocasek, quien ha estado activa en las redes sociales, publicando fotos de su cuerpo desnudo o con poca ropa como una forma de aceptar el envejecimiento.

## LOS ESCÁNDALOS DE LA FAMILIA KARDASHIAN

### ARRESTO KHLOE KARDASHIAN

Este fue uno de los primeros momentos en los que nos quedó clara la maestría de Kris Jenner y su equipo de producción para manipular eventos a su ventaja. Khloe fue arrestada en marzo de 2007 por conducir ebria, sin embargo, la edición durante la primera temporada señalaba que el incidente había ocurrido en octubre, en el marco del aniversario de muerte del padre de Khloe, Robert Kardashian.

### FIESTA COVID

En medio de la pandemia por coronavirus, Kim Kar-

dashian decidió festejar su cumpleaños en una playa privada, cuya ubicación no fue revelada. La celebración no fue muy bien vista por usuarios de las redes sociales, quienes señalaban el egoísmo de Kardashian al lanzar una fiesta masiva cuando el mundo estaba intentando sobrevivir a una pandemia. La socialité aseguró que no quería faltarle a nadie al respeto, que realizó pruebas a todos sus invitados y reconocía que su vida era, realmente, un privilegio.

### EL AFFAIRE DE JORDYN WOODS

Jordyn Woods era algo así como la sexta Kardashian. Su amistad con Kylie Jenner le valió entrar a la familia, incluso vivió durante el 2019 en casa de la creadora de Kylie Cosmetics y la ayudó a cuidar a su bebé recién nacida, Stormi.

Todo se derrumbó entre ellas cuando Jordyn admitió que Tristan Thompson la había besado mientras estaba en una relación con Khloe Kardashian. Fue en entrevista con Jada Pinkett Smith que Woods confesó que jamás había intentado romper un hogar y que no mantuvo ninguna clase de relación con Tristan más que el beso.

### COMERCIAL DE PEPSI

En 2017, cuando Kendall Jenner estaba en la cima de su carrera, aceptó protagonizar un comercial para Pepsi. El corto intentaba mantenerse en la línea de los comerciales legendarios que había producido el producto años antes, como en lo que aparecieron Britney Spears y Beyoncé.

Lamentablemente, el de Kendall no fue tan bien recibido, luego de que fuera percibido como un intento de minimizar las luchas sociales como el Black Lives Matter. En el comercial, la modelo detenía una protesta y evitaba un ataque de la autoridad compartiendo una lata de Pepsi con un policía.



## “De que basural conseguiste a tus invitados”

No solo se dirigió a Gisela Valcárcel, también a todos los participantes de “El gran show” quienes en su mayoría, han estado envueltos en escándalos los últimos días. Magaly Medina se refirió a Melissa Paredes, Robotín, Dalia Durán y Giuliana Rengifo.

“Se victimizaba junto a las runrunes e infieles de la farándula el sábado por la noche. De donde fuiste a sacar a tus invitados, de qué basural de Hollywood los conseguiste Gisela. Tú que eres la abanderada de la televisión blanca, ¿para qué agarras a todos los infieles?”, dijo Magaly.

Como sabemos Melissa Paredes fue convocada por el escándalo que duró meses, el cual fue a consecuencia de su ampay con su bailarín, posterior a ello, solo vinieron los legales con el padre de su hija, Rodrigo Cuba.

En el caso de Giuliana Rengifo, re-



cientemente fue amparada con un notario, quien se encontraba casado. Aunque la cumbiambera negó haberse metido en una relación, la mujer del notario aseguró que sí estaban juntos.

Robotín también estuvo en el ojo de la tormenta tras ser infiel a Robotina. La joven también habría sido invitada a participar en el programa de Gisela.

Dalia Durán también protagonizó un escándalo, cuando fue acusada por sus vecinos de tener descuidados a sus hijos.

## Recuerda humillación de Gisela a Fotógrafo

Cuando Gisela Valcárcel aún mantenía una relación con Javier Carmona, protagonizó un vergonzoso escándalo, todo por ser fotografiada por un reportero de la revista de Magaly Medina. La rubia lo humilló y atacó, pese a que ahora se da la de buena samaritana.

“Carlos Guerrero, un fotógrafo, me insultaste solo por el hecho de ser un empleado en mi revista. Lo humilló de una

manera realmente cuestionable, baja, que habla de un alma oscura y sobre todo, de una mujer soberbia, totalmente envanecida por el poder.

Ella se ensañó con él, esta diva putrefacta de la televisión le dijo ‘no te has bañado, apestas, yo te doy para que tú comas, de mí comes porque la que ha hecho la

carrera soy yo’. Este es el verdadero rostro de Gisela Valcárcel, porque yo sí la conozco”, exclamó.



“DISFORZADA, MENTIROSA E HIPÓCRITA, NO MEREDES MI RESPETO”, GRITÓ MEDINA A LA RUBIA QUE EL SÁBADO LA CHANCO

# Magaly disparó toda su artillería contra Gisela

Cómo era de esperarse, la conductora de espectáculos, Magaly Medina le respondió a Gisela Valcárcel y la tildó de “disforzada, mentirosa e hipócrita”, todo esto luego de que el sábado pasado la “Señito” asegurara que la “Urraca” destruye a las personas, por lo que debería salir de la televisión.

Para la figura de ATV, todo lo que Gisela hizo el sábado, con sus polémicos jales, y el largo discurso que le dedicó, fue un intento desesperado para volver a liderar el rating de los fines de semana, tras su fracaso con “La Gran Estrella”.

“Siempre me ha parecido una persona de doble discurso, disforzada, mentirosa y una hipócrita a lo largo del tiempo. Es una mujer mentirosa a morir, como lo ha demostrado en su último programa. En su desesperación por el rating dijo un montón de barbaridades”, expresó Medina muy molesta.

La conductora de ATV, aseguró que a lo largo de los años, ha sido la única persona



que ha mostrado la verdadera cara de Gisela, algo que no es de su agrado. Por ello le pidió que no se haga la víctima, pues para ella, no lo es.

“Soy la persona que la ha desenmascarado a lo largo de los años. Ella tendrá muchos años más en la televisión, pero no me merece ningún respeto... Eso de victimizarse no va con ella, no te victimices Gisela porque acá no eres una víctima”, agregó.

Magaly también se refirió cuando Gisela dijo que sólo “sabe destruir”. La conductora mencionó las veces que ha ayudado a las personas que en su momento

lo han necesitado y recalco que mujer como Gisela, no necesitan: “No a la mujer hipócrita, no a la mujer de doble moral, no a la mujer que va con la biblia en la mano y el puñal en otra, a ese tipo de mujeres no”.

Asimismo hizo mención al supuesto pasado oscuro que tendría la madre de Ethel Pozo.

“Sin embargo, si recordamos tu historia de vida y cómo llegaste a la televisión y cómo trepaste a la televisión, no es precisamente ejemplo que ninguna niña o mujer pudiera seguir, y no te lo quiero recordar porque eso sí sería ofensivo para mi público”, sentenció.

## Cacho atacaba a Magaly por pedido de Gisela

Durante todo su programa, Magaly Medina despotricó contra Gisela Valcárcel. La conductora de espectáculos aseguró que la rubia siempre se defendió, ya que mandaba a Carlos Cacho a atacarla o la llenaba de denuncias, todo esto a raíz de que cuestionaba su trabajo.

“Ella no se ensuciaba las manos, ella mandaba a lo largo de su carrera, siempre ha tenido ‘monos con metralleta’ que le han hecho el trabajo sucio. Anteriormente, era Cacho, su peinador, su estilista de confianza, amigo y confidente, que tenía sus programas de

televisión basura donde solo se dedicaba atacarme, insultarme, difamarme”, señaló.

Asimismo aseguró que en la actualidad la que hace ese trabajo es Janet Barboza. La “Urraca” señaló que no odia ni a la rubia, ni a nadie de la farándula, pues no le quitan el sueño.



## Revelan la identidad de la joven que bailaba con el 'Gato' Cuba

El programa "Amor y fuego" dio a conocer la identidad de la joven que bailaba pegadito con Rodrigo Cuba. Según las fuentes del espacio de espectáculos la joven se llamará

Ximena González y sería conocida en Piura porque su familia es dueña de una cevichería conocida.

Asimismo dieron a conocer que Rodrigo Cuba, se hospedaba en el

lugar donde tuvo lugar el ampay. Asimismo mostraron imágenes más claras donde se evidencia que Rodrigo y cinco futbolistas más del Sport Boys estuvieron ahí.



## CONDUCTOR RECORDÓ VIDEO DONDE SU EX MADRINA LE RESPONDE DE MALA MANERA A UN REPORTERO

# 'Peluchín' a Magaly: La 'Farisela' no es la única



**L**uego de que la "Urraca" recordará un video en el que se ve a una Gisela Valcárcel irreconocible y descontrolada al humillar a un reportero de su desaparecida revista, Rodrigo González hizo lo propio con Magaly Medina.

A través de su cuenta de Twitter, el popular "Peluchín" trajo al presente un video donde Magaly responde de mala manera a un reportero quien le consulta por la entrevista que le hizo a Milet Figueiroa hace muchos años. "Magaly, ¿por qué no le hiciste las preguntas necesarias

a Milet?," fueron las palabras del periodista. Sin embargo, la 'urraca' le agarró la cara para contestarle: "Papito, cuando tú tengas tu programa de televisión ahí le hablas. Chau lindo", dijo.

Al compartir el video, el conductor de "Amor y fuego" aseguró que Gisela no era la única con esos arranques, pues Magaly también lo hizo en su momento.

"La Farisela no es la única. Así era cuando estaba en Latina con los periodistas de ATV así que si vamos a hacer memoria dejo esto por aquí", dijo.

Mientras que en su programa, el conductor se refirió a Gisela Valcárcel asegurando que la rubia ya está desacreditada, pues sola se contradice y el público ya se ha dado cuenta.

## Magaly superó el rating que hizo Gisela el último sábado



La respuesta de Magaly Medina fue la más esperada el último lunes. La conductora arrasó en su programa con Gisela Valcárcel y el público estuvo pendiente de ello. El rating respaldó en esta oportunidad a la "Urraca" y superó el

rating que hizo la "Señito" con sus jales "bomba" en "El gran show".

"Magaly TV La firme" hizo 14.5 puntos de rating, de acuerdo con Kantar Ibope Media, mientras que el estreno de "El gran show" hizo 12 puntos de rating.

## Piden dinero para no pasar supuesto ampay de Jossmary y Paolo Hurtado

Rosa Fuentes, esposa del futbolista Paolo Hurtado reveló que delincuentes se hicieron pasar por parte del equipo de producción de "Amor y fuego" para pedirle dinero para que no salga un ampay del futbolista con otra mujer.

Este supuesto ampay tendría como protagonistas al futbolista y a Jossmary Toledo.



Rosa Fuentes mostró las conversaciones de WhatsApp donde los supuestos investigadores del programa de espectáculos le preguntan si quiere que salgan las imágenes.

"Buen día Sra. Rosa, tenemos unas imágenes de Paolo Hurtado entrando a un departamento y a Jossmary Toledo también, también en el

ascensor, desea que salga las imágenes en el programa?", escribe el supuesto reportero. "Si tienen algo que sacar, sáquenlo. Cada quien se hará responsable de sus actos", responde la esposa de Hurtado.

"No tengo ninguna sospecha y ningún indicio. Por eso es que hemos ido a denunciar

porque es un acoso para él y para mí. Claramente no son unos periodistas, son unos delincuentes", expresó Rosa.

**PBO 91.9 FM RADIO**



**PBO con Phillip Butters**

**Lunes a Sábado 6am a 10am**

FRUTOS SECOS, ZANAHORIAS O HIGOS PUEDEN SER LOS MEJORES ALIADOS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE VISIÓN

# 12 nutrientes para fortalecer la vista

**S**eguramente en más de una oportunidad habrás escuchado hablar que el camote, las zanahorias y los higos son excelentes para una mejor visión, pero no sabes por qué, pues hoy a parte de decirte que esta afirmación es cierta te decimos cuales son los 10 alimentos que pueden mejorar nuestra visión y cómo podemos consumirlos para deleitarnos de la comida a la vez que nos aportan los nutrientes y vitaminas que necesita nuestro globo ocular.

## 1. LOS CEREALES Y LA LEVADURA

Son excelentes para mejorar nuestra visión, ya que contienen vitamina B, la cual ayuda a prevenir la pérdida de visión. Dentro de esta clase de vitaminas, la B12 que se encuentra en muchos de los cereales que podemos consumir por las mañanas, tiene una gran cantidad de ácido fólico que nos previene de la aparición de otras enfermedades, en este caso, de la vista.

## 2. LOS CÍTRICOS

También son aliados de la vista, puesto que contienen un alto contenido en vitamina C la cual es la indicada de fabricar el colágeno de los músculos de alrededor de nuestros ojos. Además esta vitamina ayuda a la absorción de los nutrientes de los alimentos y de las otras vitaminas que debemos adquirir para nuestra salud ocular.

Podemos tomar cítricos como postre, tentempié o zumos, aunque es recomendable tomar la pieza de fruta entera entre las comidas para absorber mejor sus vitaminas y nutrientes.

## 3. LAS ZANAHORIAS

Son las más famosas para mejorar nuestra visión y eso se debe porque contienen la vitamina más importante para nuestra salud ocular: la vitamina A. Esta



a ti como a los más pequeños de la casa, ya que lo podemos tomar en forma de yogures, queso, leche, cuajadas, etcétera.

## 5. LOS FRUTOS SECOS

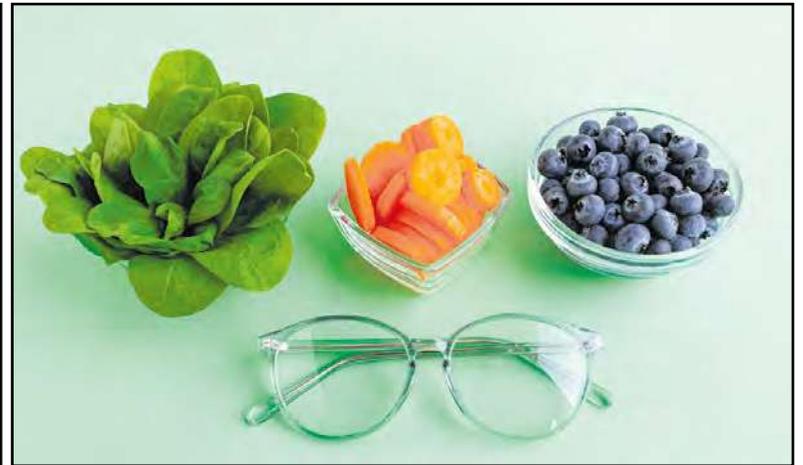
Maní, nueces... Todos son una gran fuente de nutrientes para nuestra salud en general. Al contener vitamina B ayudan

a fortalecer nuestra visión y a prevenir su pérdida al reforzar los músculos del globo ocular.

Si no te gusta comerlos solos como tentempié puedes añadirlos a tus ensaladas, carnes o comprarlo en aceites y echarle un chorrito a la comida.

## 6. FRUTAS Y VERDURAS EN GENERAL

Son ricas en vitaminas B y A, esenciales para la salud y cuidado de nuestra vista. Por eso, es muy importante que comamos al menos una vez al día una verdura de hoja verde o de color naranja. Por ejemplo, un boniato (en una tortilla o con azúcar y canela al horno), un plato de espinacas con piñas



## 9. PESCADO AZUL

El pescado azul (sardina, bacalao, caballa, atún...) contiene Omega 3, el cual es excelente para protegernos de la degeneración muscular de los músculos que rodean al ojo cuando nos hacemos mayores. Además ayuda a hidratar los ojos, lo que los mantiene sanos y humedecidos con tal de no sufrir lesiones más graves por causa de la sequedad.

Para aquellos que no les guste el pescado, se puede consumir en forma de vitaminas, aunque tiene más nutrientes si nos lo comemos. Entonces podemos rebozarlo, añadirlo en la paella cortado a trozos pequeños o comerlo en sopa con otros alimentos que le resten sabor.

10. EL HUEVO

Es un alimento excelente para la vista, ya que contiene las propiedades tan necesarias para nuestra salud ocular: zinc y Omega 3. Es entonces un alimento ideal para la salud de nuestra vista y, además, es

más fácil de encontrar en platos cotidianos como: tortillas, huevos fritos, rebozados, dulces, etcétera.

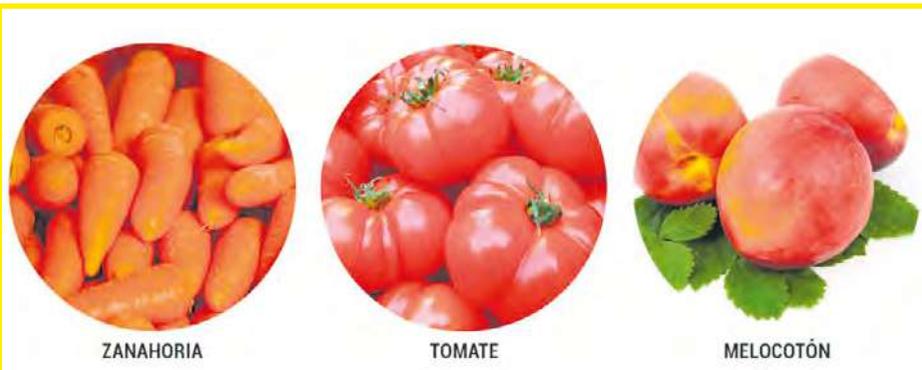
## 11. ESPINACA, COL RIZADA Y VERDURAS DE HOJA VERDE

Estos vegetales son ricos en carotenoides, especialmente luteína y zeaxanthin. La luteína es un pigmento amarillo que protege a la mácula del daño del sol y de la luz azul.

Añadiendo estos alimentos a tu dieta habitual conseguirás prevenir problemas de visión y retrasar otros tan inevitables como la presbicia, para poder disfrutar tanto tiempo como sea posible de unos ojos saludables dignos de un lince.

## 12. CAMOTE

Por su contenido alto en vitamina A, este alimento es benéfico para la vista. Es recomendable en dietas especiales para quienes padecen cataratas, glaucoma y ceguera nocturna a demás de otras enfermedades de la visión.



ZANAHORIA

TOMATE

MELOCOTÓN



# Vision Borrosa Nunca Mas

HOY LA FORMA ADECUADA DE PREPARARLAS Y LAS DOSIS A INGERIR PARA SUPERAR AFECCIONES A LA PIEL

# 13 infusiones con hierbas para combatir el acné

**T**ienes acné, barritos u otras afecciones a la piel y has intentado desaparecerlas con cremas, jabones y pomadas pero no ves los resultados, pues debes considerar un tratamiento con hierbas. Los problemas de piel deben considerarse factores muy importantes para su salud y bienestar como el buen funcionamiento de órganos internos como los intestinos, riñones y el hígado, ya que si estos órganos no funcionan adecuadamente la piel lo reflejará sin duda.

Las flores, hierbas y aceites esenciales se utilizan en una gran variedad de productos cosméticos, pero tienen una función muy especial dentro de nuestro organismo cuando los sabemos aprovechar por medio de tés o infusiones, ya que nos ayudan a balancear el buen funcionamiento hormonal, además nos aportan antioxidantes, nutrientes y elementos necesarios para tener una piel joven y bella.

## MANZANILLA:

Para beneficiarte de ella te recomendamos tomarla 20 minutos después de haber comido y una tacita antes de dormir. Deberás además limpiar tu piel cada noche con infusión de manzanilla, ya verás que buen remedio para que tu piel descanse y se humecte.

## MANZANILLA CON SALVIA:

Esta mezcla es excelente para combatir el acné. Mez-



cla una cucharada de cada una de estas plantas en dos tazas de agua hirviendo. Deja hervir 5 minutos y apaga el fuego. Luego dejar reposar 10 minutos, colar y beber una taza en la mañana y otra a media tarde.

## SALVIA, COLA DE CABALLO Y TOMILLO:

Esta mezcla ayuda a combatir acné, espinillas, barros y dermatitis. Mezclar un puñito de cada una de estas hierbas en medio litro de agua y dejar hervir durante 10 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos. Agregar medio litro más de agua pura y beber durante el día.

## NOGAL CON SALVIA Y MANZANILLA:

Se prepara y toma igual que la mezcla anterior. Ideal para dermatitis, acné, barros y piel grasa.

## ORTIGA, SALVIA, MANZANILLA Y OLMO:

Se prepara igual que la infusión anterior mezclando porciones iguales de cada hierba. Combate espinillas, acné, barros y dermatitis. Se recomienda beber una taza en la mañana y otra en la noche. Se puede usar para limpiar la piel con un algodón por las noches.

## ARNICA, SAUCO Y MANZANILLA:

Para combatir dermatitis, resequead, arrugas y cané. Mezclar una porción igual de las hierbas mencionadas en medio litro de agua hirviendo y dejar hervir 5 minutos más. Luego dejar reposar unos 3 minutos más y cuela. Beber un vaso de esta infusión tres veces al día, 20 minutos después de comer.

## TÉ VERDE:

Uno de los más recomendados si deseas rejuvenecer tu piel y quitarle cansancio y líneas de expresión. El té verde es uno de los tés

con más poderes antioxidantes, se recomienda tomar una tacita o dos de este té a media mañana o veinte minutos después de haber comido. Puedes mezclarlo con unas gotas de limón y miel de abeja pura para darle mayor efectividad. Esta última combinación ayuda además a mantener los intestinos bien depurados.

## DIENTE DE LEÓN:

Si tienes problemas de salpullido, acné, granitos y piel muy sensible, sin duda debes tomar te de diente de león pues lo más probable es que tu hígado este un poco débil. La mejor forma de tomar esta infusión es en ayunas, tomando inmediatamente después dos cucharadas de aceite de oliva extra-virgen con unas gotas de limón.

## DIENTE DE LEÓN CON MANZANILLA Y ALOE:

Regenera, rejuvenece y cura irritación de la piel. Mezcla unas dos cucharaditas de aloe en medio litro de infusión de diente de león con manzanilla. Bebe dos vasos de esta infusión a media mañana y a media tarde.

## KIÓN:

Esta fabulosa raíz es una maravilla con el cuerpo y los problemas de piel. Ayuda notablemente a rejuvenecerla, además de que cura el hígado y mantiene los intestinos fluidos. Para beneficiarte de esta raíz debes elaborar un té con un pedazo de kión fresco y bien lavado del tamaño de tu dedo pulgar. Córtalo



en trocitos y agrégalo a una taza y media con agua bien caliente. Agrega limón y si gustas miel. Bebe en ayunas diariamente pero no tires los pedacitos de kión, debes masticarlos de preferencia para mejores resultados.

## SÁBILA O ALOE:

Un té de aloe es otra buena forma de ayudar a tu piel a sanarse y regenerarse. Usa una cucharadita de aloe en una taza de agua hirviendo y agrega unas gotas de limón con un poco de miel de abeja pura. Bebe en ayunas o después de comer diariamente.

## KIÓN CON MANZANILLA:

Esta mezcla te puede ayudar a bajar inflamación de la piel, a regenerarla, cicatrizarla y curarla. Elabora un té

de kión con manzanilla mezclando un trozo de jengibre con flores de manzanilla en medio litro de agua. Hierbe un poco y deja reposar unos minutos. Bebe a sorbos despacio masticando los trocitos de kión. Además, puedes usar esta mezcla para lavar tu cara por las noches.

## LAVANDA, MANZANILLA Y AZAHAR:

Excelente para relajar piel sensible, enrojecida por el sol, así como para cicatrizar heridas

y evitar marcas o manchas en la piel. Elabora una infusión de estas flores mezclando porciones iguales de cada una de ellas en medio litro de agua (un puñito aproximadamente de cada una). Deja hervir 5 minutos, apagar el fuego y deja reposar 5 minutos más. Lava tu cara diariamente por la mañana y la noche con esta mezcla y bebe una tacita de esta infusión antes de dormirte, te ayudara a conciliar buen sueño el cual es indispensable para una buena regeneración celular y rejuvenecimiento de la piel. Además, esta infusión combate el estrés, el insomnio y ayuda a mantener tu sistema nervioso relajado, el cual es indispensable para una buena salud de la piel.



LOS ANTIOXIDANTES MARCAN LA DIFERENCIA, AUNQUE A CAMBIO DEBES SABER QUE PUEDE PROVOCARTE REFLUJO ÁCIDO

## ¿Tomate cherry o tomate normal?

Los tomates cherry son una fruta pequeña, pero grande en nutrientes. Una alegría para tus sandwiches, ensaladas, pastas y más.

En comparación con otros tipos de tomates, son particularmente ricos en antioxidantes, que pueden ayudar a protegerte contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y el daño de la piel. Eso sí, hay personas a las que le provoca reflujo ácido.

Los tomates están entre los alimentos top en vitamina C y también refuerzan tu sistema inmune. Es uno de los alimentos esenciales de la cocina por derecho propio. Pero, ¿mejor el tomate normal o el tomate cherry? La ciencia dice que la delicada variedad de cherry te aporta más antioxidantes, aunque a cambio debes saber que puede provocarte reflujo ácido. Si no es tu caso, la elección es clara.

Originarios de América del Sur, los tomates cherry son reconocidos por su valor nutricional y su uso en la cocina de todo el mundo. Estas pequeñas y jugosas frutas rebosan de color y sabor. Los tomates son increíblemente densos en nutrientes: vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos, antioxidantes carotenoides, fitoesteroles, compuestos fenólicos... Y los cherry no son diferentes.



Esta variedad de tomate va a aportar fibra, especialmente si dejas la piel, y son bajos en calorías, por lo que te pueden ayudar a perder peso al ayudarte a mantenerte saciada e hidratada. En particular, los tomates cherry son ricos en calcio, manganeso, fósforo y potasio.

### UNA FUENTE DE CAROTENOIDES

Los tomates cherry poseen un alto contenido de carotenoides, un tipo de antioxidante que se encuentra en frutas y verduras rojas, naranjas y amarillas. Uno de ellos es el licopeno, un compuesto que le da su tono rojo intenso y que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

También tiene beta-caroteno, un antioxidante que tu cuerpo transforma

en vitamina A y te puede proteger contra las enfermedades cardíacas y el cáncer. Y luego está la luteína, conocida por sus propiedades antiinflamatorias que protegen la función ocular y la salud del cerebro.

### LA MAYOR DIFERENCIA CON LOS TOMATES NORMALES

Los tomates de todo tipo son nutritivos y todos suelen contener proporciones similares de nutrientes



como agua, azúcares y proteínas. Pero por si algo se distinguen los tomates cherry es por su mayor concentración de antioxidantes como carotenoides, flavonoides y compuestos fenólicos.

Los compuestos en los tomates cherry te pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo, que es un desequilibrio entre los antioxidantes y los radicales libres en su cuerpo que pueden ser parcialmente responsables de afecciones como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas y renales.

### CUIDADO CON EL REFLUJO ÁCIDO

La variedad cherry también puede ayudarte a mejorar la salud del corazón, ya que sus compuestos vegetales pueden combatir las enfermedades cardíacas al proteger las células endoteliales que recubren las paredes de los vasos sanguíneos. También previenen la acumulación de plaquetas en la sangre, lo que eventualmente puede provocar coágulos.

Sin embargo, los alimentos ácidos como los tomates cherry pueden provocar reflujo. La acidez y la enfermedad por reflujo gastroesofágico son el resultado del reflujo ácido crónico, un debilitamiento de los músculos del esófago que evita que el ácido retroceda desde el estómago hasta el esófago. Debes protegerte de él.



## Pate de pollo



### Ingredientes:

2 salchichas de ternera, calientes (Se puede reemplazar por la misma cantidad de tocino ahumado o jamón cortado en trozos)  
1 pechuga de pollo, cocida, cortada en trozos chicos  
½ taza de leche, de preferencia evaporada  
2 cucharadas de mantequilla derretida, aproximadamente  
¼ de taza de cebolla, finamente picada y frita en aceite  
Caldo de pollo, la cantidad necesaria hasta obtener la textura deseada

Sal

Pimienta

### Preparación:

Licuar o procesar todos los ingredientes (menos el caldo). Agregar el caldo por cucharadas hasta obtener la textura deseada. Debe ser pastosa y fácil de untar. Sazonar con sal y pimienta. Forrar 1 o 2 moldes pequeños con film plástico dejando que cuelgue por los costados. Verter el paté, tapar con el film y refrigerar por 2 horas. Desmoldar y servir con galletas o tostadas.

## TIPS: Cómo cocinar pollo entero al toque



Al rostizar el pollo entero (o cualquier otra ave), ponlo sobre la pechuga, ya que esta parte del ave tiene la mayor cantidad de carne: cuanto más cerca esté a la fuente del calor, más fácil y rápido se preparará.

## Indicios de intoxicaciones por medicamentos

Los mareos y el dolor de cabeza son síntomas habituales en los pacientes afectados por la intoxicación por medicamentos. No obstante, pueden existir otras manifestaciones clínicas. Los síntomas de una intoxicación por medicamentos dependerán del tipo de medicamento implicado, la vía de entrada y las características de la persona. Por ello, las consecuencias también serán variables, llegando a ser mortales en algunos casos.

Síntomas de una intoxicación por medicamentos  
Los primeros síntomas o signos pueden ser comunes e inespecíficos, entre otros están:  
Mareo, dolor de cabeza y confusión.  
Somnolencia o hiperactividad y dificultad de movimientos.  
Alteración de la frecuencia cardíaca y respiratoria.  
Náuseas, vómitos.  
Alteraciones visuales y del lenguaje.

Diarrea, dolor abdominal.  
Quemaduras o enrojecimiento de los labios o la boca y erupciones en la piel.  
**¿Qué hacer ante una intoxicación por medicamentos?**  
Ante la sospecha de que una persona sufra una intoxicación por medicamentos, se debe actuar rápidamente pero manteniendo la calma.  
Los síntomas de intoxicación pueden tardar en aparecer. Sin embargo, si sospechas que



alguien está intoxicado, no esperes hasta que se manifiesten los síntomas.  
La primera medida es llamar de inmediato al Centro Nacional

de Toxicología. Contestará un médico, al que deberá explicar la situación, los síntomas, la medicación sospechosa de haber sido ingerida y todos los detalles que se soliciten.  
Si se sabe el medicamento que ha producido la intoxicación, te indicarán los primeros pasos a seguir o, en su caso, la necesidad de llamar al servicio de urgencias. Mientras, examina y vigila las vías respiratorias, la respiración y el pulso de la persona. Sin

embargo, no debes provocar el vómito, a menos que así te lo indique el centro de toxicología o un profesional de la salud.

### Conclusión

Ante una intoxicación por medicamentos, los primeros auxilios que se administren antes de conseguir ayuda médica pueden salvar la vida de una persona. Sin embargo, siempre es necesario seguir las recomendaciones de un profesional.

# HORÓSCOPO

**ARIES** (21 mar - 19 abr)  
Te sentirás más débil y cansado de lo habitual, podrías sufrir de gastritis. Cuidate en las comidas y trata de no cometer excesos.

**TAURO** (20 abr - 20 may)  
Tendrás fuerza interior y la convicción necesaria para resolver posibles molestias. Mantén el espíritu positivo y no te dejes abatir.

**GEMINIS** (21 may - 20 jun)  
No te trates mal a ti mismo, tienes la oportunidad de vivir mucho más feliz. En tus manos está decir cambia tu vida, y sentirte pleno y feliz.

**CANCER** (21 jun - 22 jul)  
Necesitas de la ayuda de un poder superior para lograr la serenidad. No pierdas más tiempo, ese poder superior que necesitas está dentro de ti.

**LEO** (23 jul - 22 agos)  
Serequiere un caudal de energía para que logres algo valioso, esta energía tiene un alto precio que es contar con optimismo, bondad, magnanimidad.

**VIRGO** (23 agos - 22 set)  
Los derroches de energía pueden cobrarte factura, así que vigila tu salud. Evita que una dolencia se convierta en crónica.

**LIBRA** (23 set - 22 oct)  
Controla tus estados de ánimo ya que esto podrá complicar tu salud y te dejará totalmente en un desequilibrio emocional.

**ESCORPIO** (23 oct - 21 nov)  
Posees una gran energía para dejar que las cosas se acomoden naturalmente a su ritmo sin temer pérdidas de tiempo. Aprovechate de ella.

**SAGITARIO** (22 nov - 21 dic)  
Las amistades se arruinarán si permites que demasiada gente forme parte de una contienda. Trata de no tomar parte en situaciones absurdas.

**CAPRICORNIO** (22 dic - 19 ene)  
El interés y la curiosidad te mantienen más activo y entusiasta. La única manera de que vivas una vida plena, es tomando conciencia de tus actos.

**ACUARIO** (20 ene - 18 feb)  
Si no te resuelven tus problemas, lo mejor es cambiar de táctica. Observa las cosas desde varios puntos de vista.

**PISCIS** (19 feb - 20 mar)  
Cuida en todo momento tu actitud y no pierdas la esperanza de lograr lo que quieres. Ten más disciplina, constancia y perseverancia.

# PUPILETRAS

## VALORES

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

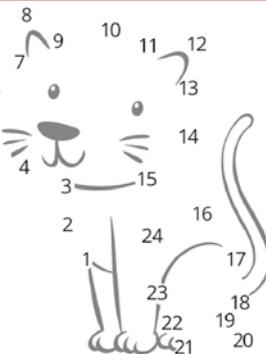
- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. OBEDIENCIA | 9. AMISTAD       |
| 2. PRUDENCIA  | 10. HUMILDAD     |
| 3. LIDERAZGO  | 11. SENSIBILIDAD |
| 4. GRATITUD   | 12. GENTILEZA    |
| 5. PACIENCIA  | 13. MODERACION   |
| 6. CORTESIA   | 14. TEMPLANZA    |
| 7. HONESTIDAD | 15. SINCERIDAD   |
| 8. FIDELIDAD  | 16. RESPETO      |

## RAZ. MATEMÁTICO

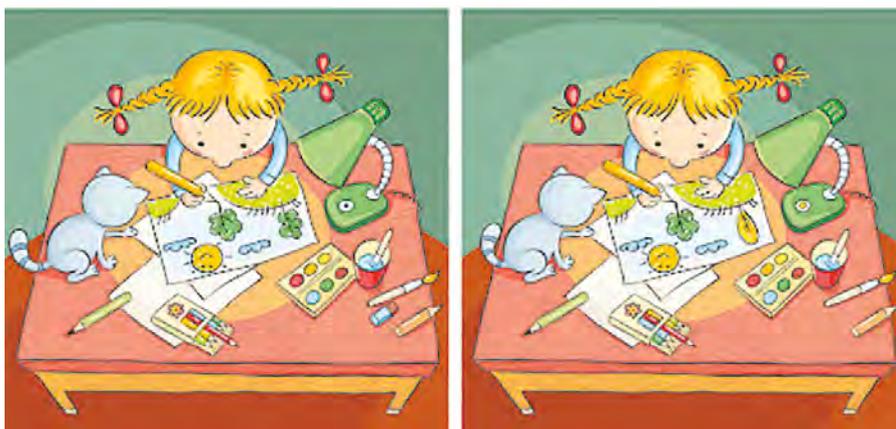
¿Qué número debe estar en el cuadrado rojo?

32	27	48	19
34	32	56	?

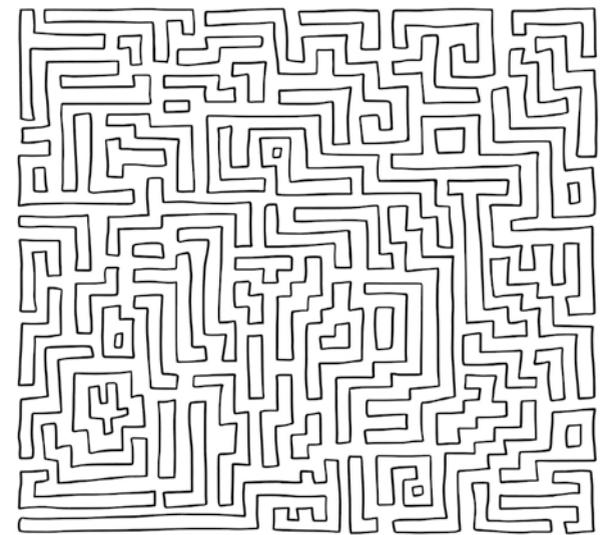
## UNIR PUNTOS



## 7 DIFERENCIAS



## LABERINTO



**SABADO 15 DE OCTUBRE 5 PM**

**Grupo Niche**

**40 ANIVERSARIO**

BRUNELLA TORPOCO - ALVARO ROD - BEMBE  
ANTONIO CARTAGENA - ZAPEROKO  
CONQUISTADORES DE LA SALSA  
TANIA PANTOJA - CALIOPE

APROVECHA EL **25% DSCTO.**  
HASTA EL 02 DE OCTUBRE  
CON CUALQUIER MEDIO DE PAGO

Teleticket.com.pe  
ARENA PERU  
EXPLANADA OLGUIN



## EL TÉCNICO ESPAÑOL LLENA DE ELOGIOS AL GOLEADOR DEL MANCHESTER CITY Y LA PREMIER LEAGUE

# Pep se derrite por Haaland

Pep Guardiola, técnico del Manchester City, aseguró que los números de Erling Haaland en la Premier League “hablan por sí solos” y

que a esta edad “nadie puede compararse con él”.

El delantero noruego, que viene de marcarle un ‘hat trick’ al Manchester United

el domingo, ha marcado 26 goles con apenas 21 años en la competición europea.

“A esta edad nadie puede compararse con él. Nadie. Sus números hablan por sí solos. Es un jugador excepcional. Confía mucho en su físico. Es muy intenso e inteligente. Puede jugar sin problemas cada tres días”, dijo Guardiola en la rueda de prensa previa al encuentro de Liga de Campeones contra el Copenhague.

Haaland lleva catorce goles en la Premier League, ha anotado tres ‘hat tricks’ y también

lidera la clasificación de máximos goleadores en la Liga de Campeones con tres dianas.

“Sé que los periodistas y la gente en Copenhague espera que ganemos mañana, pero yo no soy esa clase de entrenador. Les tengo mucho respeto. Anoche y hoy he visto el partido contra el Sevilla. Para preparar estos partidos no miro la clasificación, miro cómo es el equipo. Esto es la Champions y tengo mucho respeto a todos los equipos. Mañana (hoy) no será una excepción”, explicó Guardiola.

## La Champions solo la ganan los mejores

Carlo Ancelotti, entrenador del Real Madrid, afirmó que la Champions League “la gana el mejor”, sin ocultar que la última conquistada por los madridistas también generó sorpresa en ellos mismos por lo que fueron capaces de hacer en las remontadas ante PSG, Chelsea y Manchester City.

Ancelotti salió así al paso de las declaraciones de Leo Messi y Xavi Hernández, que señalaron que la Champions League no siempre la gana el mejor equipo.

“Siempre quiero ganar la ‘Champions’. La Liga es muy importante, pero la ‘Champions’ es la competición más importante del fútbol y ganarla significa mucho. Son distintas, una competición de 38 partidos a una de muchos menos que tiene eliminatorias de 180 minutos donde los



pequeños detalles son muy importantes. Y eso no es suerte o mala suerte”, analizó.

“Cada uno tiene su opinión sobre lo que es mejor. Para mí jugar bien al fútbol es muchas cosas, más allá de tratar bien la pelota. Hay que defender bien. No puedes tener éxito en una competición como la ‘Champions’ si haces bien solo una cosa. Es más fácil decir que la ‘Champions’ la gana el mejor”, dijo.

## Esta vez se quedó con las ganas

Diego Elías no logró acceder a la final del Oracle Netsuite Open 2022 tras caer por 2-1 ante Marwan ElShorbagy en semifinales.

El squashista nacional, número 4 del mundo, culminó su camino por alzar un nuevo título en Estados Unidos al perder por

11-13, 11-7 y 7-11 en casi una hora de juego frente al egipcio.

Su siguiente destino estará en los Juegos ODESUR 2022. La delegación de squash iniciará su participación en el torneo multideportivo del 10 al 15 de octubre en la capital de Paraguay.



Federación Nacional de Vendedores de Diarios,  
Revistas y Loterías del Perú

### FENVENDRELP

“FELIZ DIA DEL EXPENDEDOR DE DIARIOS” 2022

El Comité Ejecutivo Nacional de la FENVENDRELP, expresa su más cordial saludo a todos los afiliados de Lima Metropolitana, Callao y Provincias, por esta fecha 05 de octubre que se celebra el “DIA DEL EXPENDEDOR CANILLITA” establecido al promulgarse nuestra Ley 10674 en el año 1946, Ley de los Expendedores de Diarios, Revistas y Loterías del Perú. En todo el país es una fecha muy importante para la FENVENDRELP y por tal motivo la institución saluda afectuosamente a todos los expendedores canillitas del todo el Perú. Es una fecha con mucha reseña histórica para todos nosotros. Debemos reconocer los grandes logros realizados a través de la historia de un antes y un después recorriendo un camino dentro de los valores positivos emprendidos en bien del agremiado. Entendamos que juntos podemos seguir compartiendo, creciendo y enmarcando un futuro diferente para todos. En esta fecha tan especial reconocemos el esfuerzo y la contribución de quienes son los verdaderos artífices del crecimiento y del desarrollo de nuestra institución.

Comité Ejecutivo Nacional  
FENVENDRELP

CARLOS AGUILAR SUSAYA  
SEC. GENERAL

ANA MELVA PALOMINO SALAZAR  
SEC. RELC. NAC. E INTERNAC

ANTONIO QUISEP SUNQUILLPA  
SUB SEC. GENERAL

CHRISTIAN NAJERA MILLA  
SEC. IMAGEN, PRENSA Y DIFUSION

SILVIA RIVERA CHAVEZ  
SEC. ORGANIZACIÓN

CESAR GUERRA GARCIA  
SEC. COOPERATIVAS Y PYMES

LUIS JORGE PRADO ROQUE  
SEC. DEFENSA Y DD.HH.

PEDRO LEGUIA CORDOVA  
SEC. CULTURA Y DEPORTE

BARTOLOME SIMON MITMA  
SEC. ECONOMIA Y FINANZAS

JOSE LUIS OLIVA SAYAN  
SEC. TECNICA Y ESTADISTICA

JUAN COAQUIRA CUTIPA  
SEC. CONTROL Y DISCIPLINA

JUAN CANDAMO ARIRAMA  
SEC. ACTAS Y ARCHIVOS

LISSETTE ROMERO ZAPATA  
SEC. ASISTENTA SOCIAL

## A dispararse en la punta

Real Madrid recibe hoy miércoles al Shakhtar Donetsk (2:00 p.m.) en busca de una victoria que le permita abrir más brecha en la punta del grupo F de la Champions League.

El equipo merengue lidera la llave con dos puntos de ventaja sobre los ucranianos, mientras por detrás se sitúan Celtic y Leipzig.

Un nuevo triunfo del Real Madrid, que acumula dos victorias en dos partidos europeos, le haría dar un gran paso



hacia los octavos del máximo torneo continental de clubes.

“Todos sabemos que es un partido muy importante para ser líder del grupo con nueve puntos. Estamos preparados para esto”, dijo el técnico Carlo Ancelotti este martes en rueda de prensa.

## Todos le desean lo mejor

Excompañeros de la selección argentina de fútbol compartieron sus mensajes de aprecio y agradecimiento en redes sociales hacia el delantero argentino Gonzalo Higuaín, que anunció este lunes su retiro del deporte profesional.

“¡Felicitaciones por todo lo que lograste Pipón! A disfrutar esta nueva etapa”, escribió en redes sociales el exjugador y actual seleccionador sub 20 de Argentina, Javier Mascherano.

‘Pipita’ anunció este lunes en una conferencia de prensa que,



al finalizar esta temporada, concluirá su carrera como jugador profesional tras 17 años y medio.

Otros compañeros de la selección absoluta también transmitieron su cariño y recuerdos con Higuaín desde que debutó en 2009.

## Todavía no entiende nada

Jean Ferrari, administrador de Universitario, habló de la reunión que tuvieron con la Federación Peruana de Fútbol sobre los derechos de televisión.

“Es muy emocionante esta etapa porque esto nace de un sueño, sobre todo en una situación con tantas deudas, con administraciones cuestionadas y se había perdido la credibilidad”, dijo a la prensa.

“Todo estaba en contra y muchos me decían que no valía la pena estar soñando tanto,



sino que nos enfoquemos en pagar deudas en vez de pensar en hacer cosas como estas pero dentro de nuestra planificación con el equipo administrativo,

es que pudimos organizarnos para poder gestionar el financiamiento de esta obra y eso sale a partir de ir a tocar puertas, de haber conseguido sponsors que confiaban en esta gestión y es así como ese sueño se empieza a volver realidad porque el proyecto es sólido”, agregó.

“No podemos hablar de un equipo competitivo sin tener una buena base y para eso hay que darles todas las herramientas a estos chicos”, sentenció a Radio Ovación.

## Trabajaré duro por la selección

Bryan Reyna es uno de los jugadores que más destacó en el triunfo de la Selección Peruana en el amistoso ante El Salvador, en Estados Unidos. El jugador del Cantolao anotó uno de los goles de la bicolor y tras varios días de este gran debut, indicó que seguirá trabajando para ascender en su carrera.

En otro momento, el exjugador de Mallorca de España envió un mensaje a sus críticos. “Sigan apoyando



a la gente. No estén tirando malas cosas, el enemigo de un peruano es otro peruano. Quizá he tenido un problema antes, pero ya lo he solucio-

nado. La gente sin conocerme me juzga. Voy a seguir trabajando para mantenerme en la Bicolor”, señaló.

“Contento por el debut y el gol. He estado trabajando para esto. Es una selección en la que cada jugador tiene una gran importancia. Me gusta encarar mucho a mis rivales. Me dijeron que arrancaba el lunes (un día antes del duelo) y yo estaba preparado”, agregó a TeleDeportes de Panamericana TV.

## BOLIVIA PIENSA EN EL PERÚ COMO SU FUTURO RIVAL EN AMISTOSO DE FECHA FIFA DE NOVIEMBRE.

Las eliminatorias para el Mundial de Estados Unidos, Canadá y México 2026 se iniciará en marzo de 2023, en el mismo formato de todos contra todos. La fecha parece lejana, pero no lo es, por eso las selecciones sudamericanas quieren aprovechar al máximo los amistosos para llegar con el mayor roce internacional a la competencia. Es así que existe la posibilidad de enfrentar a Bolivia en noviembre.

El presidente de la Federación Boliviana de Fútbol, Fernando Costa, anunció que su país está evaluando disputar un par de amistosos en la próxima fecha FIFA y la Selección Peruana es una gran opción.

“Vamos a iniciar un microciclo de cara a lo que será la próxima fecha FIFA, porque vamos a tener un compromiso amistoso. Muy probablemente va a ser con la selección de Perú y el encuentro sería en la ciudad de Santa Cruz”, afirmó Costa.

De concretarse este partido, la Selección Peruana jugará con jugadores del torneo local debido a que las fechas de noviembre es fecha FIFA para los países que clasificaron al Mundial de Qatar 2022.

### TAMBIÉN ANTE PARAGUAY

Tras enfrentar a México y El Salvador en el inicio de la ‘era Reynoso’, la Selección Peruana desea jugar dos amistosos en noviembre. Un partido sería ante Bolivia en Santa Cruz, el otro se podría jugar en Lima en el estadio Monumental. ¿El rival? Juan Carlos Oblitas, director general de fútbol de la FPF, comentó que existía la posibilidad de chocar contra Paraguay.

La Selección Peruana jugó la última vez ante Paraguay en la última fecha de las Eliminatorias Sudamericanas rumbo al próximo Mundial. La cita se disputó el 29 de marzo del 2022 en el Estadio Nacional. La victoria fue a manos nacionales con los goles de Gianluca Lapadula y Yoshimar Yotún.



# No caería mal

## Estadio Elías Aguirre sería sede del Mundial Sub-17 Perú 2023

En el marco de las gestiones para la realización de la Copa Mundial de Fútbol Sub 17 Perú 2023, una delegación de consultores de FIFA, profesionales de la Federación Peruana de Fútbol (FPF) y autoridades locales visitaron el Estadio Elías Aguirre de Chiclayo y las sedes de entrenamiento anexas.

“La visita de los consultores de FIFA nos va a ayudar a ordenar la propuesta técnica para que los trabajos comiencen a ejecutarse



lo más pronto posible. Agradezco el apoyo del Gobierno, ya que acaba de ser publicada en el Peruano la partida que va a ser utilizada en los estadios, en el

Elías Aguirre se mejorarán la cancha, las tribunas y se harán obras complementarias”, señaló el presidente de la FPF, Agustín Lozano.

## No se desespera por la renovación

Hernán Barcos, delantero de Alianza Lima, se refirió a su continuidad en el equipo blanquiazul. Además habló de la lucha por el título y el partido ante César Vallejo.

Al ser preguntado por su futuro el atacante indicó: “Estoy muy tranquilo, estoy esperando terminar el campeonato, enfocado en lo que nos queda. Después se verá, no depende de mí, mis ganas ya la saben todos, lo que yo pienso. Con



respecto a las opciones no sé, no estoy al tanto pero esto es así, esperemos terminar el año enfocados en lo que es Alianza Lima y esperemos poder continuar, sino se verán alternativas”.

“Con Alianza siempre tienes la responsabilidad de pelear, de conseguir cosas importantes en el año. Estamos bien, tuvimos algunos tropiezos pero estamos en camino y todavía tenemos alternativa”, aseguró.

