

S/1.00



Perú, VIERNES 27  
ENERO DEL 2023

DIRECTORA:  
PATRICIA  
MEDINA

# El Men

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XXI N° 8167

Ministro de Economía dice que nos levantaremos de la crisis

## NUEVAS MEDIDAS ECONÓMICAS PARA QUE EL PERÚ NO SE HUNDA



**PBO**  
RADIO  
91.9 FM  
Phillip  
Butters



Lunes a Sábado 6am a 10am

Engañó a su  
pareja una vez  
más y antes  
de casarse



**AMPAYAN  
TRAMPEANDO  
A CHORRI  
PALACIOS**

**HOY** 

**PAÍSES DE  
NORTEAMÉRICA  
Y AMÉRICA  
CENTRAL**



**N2 - COSTARICA**

**N° 03 CREMOLADA  
DE PIÑA**



**Darán 150 soles mensuales para los que  
tengan entre 5 y 10 años de aportes**

# JUBILADOS: LISTO AUMENTO DE PENSIONES PROPORCIONALES



**MANIFESTACIONES  
NO PARAN  
Y SIGUEN  
CAUSANDO TERROR**

Regiones quedan  
desabastecidas  
de combustible



**DINA CONDENA  
A GRUPOS  
VIOLENTISTAS**

Pide paren los destrozos

VINAGRE



Una ayudita  
en su cocina



VINAGRE DEL FIRME ES ENVASADO EN  
NUESTRA MODERNA FÁBRICA,  
GARANTIZANDO UN VINAGRE DE GRAN  
CALIDAD, PURO, DELICIOSO Y LIMPIO.

@elmen\_pe

elmen.pe

www.elmen.pe

**OVIDIO GUZMÁN LIDERABA LA FACCIÓN DEL CÁRTEL DE SINALOA CONOCIDA COMO "LOS CHAPITOS"**

# OTORGAN SUSPENSIÓN DEFINITIVA CONTRA EXTRADICIÓN DE OVIDIO GUZMÁN A EE.UU.

La extradición de Ovidio Guzmán a Estados Unidos se ha frenado una vez más, luego de que un juez federal concediera una suspensión definitiva que detiene, de manera indefinida, su entrega a las autoridades del país vecino, quienes lo acusan por delitos de narcotráfico.

La resolución fue emitida por el juez Quinto de Distrito en Materia de Amparo y Jucios Federales, Alfonso Alexander López Moreno. De esta manera, el capo de 32 años permanecerá recluido en el penal de máxima seguridad de El Altiplano, en el Estado de México, donde su padre -Joaquín El Chapo Guzmán- se fugó en 2015.

Esta suspensión definitiva, aclaró López Moreno, no implica que el proceso de extradición en contra de uno de los líderes de la facción de Los Chapitos se detenga. Se informó que su libertad personal quedará a disposición del juez de amparo del penal donde se encuentra actualmente.

"Se concede la suspensión definitiva, para el efecto de que el directo quejoso (Ovidio Guzmán) quede a disposición de



este órgano jurisdiccional de amparo, en lo que corresponde a su libertad personal, en el lugar en que se encuentra recluido y a disposición del juez responsable, sin perjuicio de que continúe el procedimiento de extradición que se le instruye", se indicó.

Esta resolución se da a un par de días de que un juez de control del Centro de Justicia del Altiplano estableciera el 5 de

marzo como fecha límite para que Estados Unidos solicite de manera formal al Gobierno de México la extradición de Ovidio Guzmán, también conocido como El Ratón.

"El 5 de marzo de 2023 vence el plazo para que el Estado requiriente formule la petición formal respectiva", se informó durante la audiencia que se llevó a cabo el lunes 23 de enero. Cabe recordar



que tras la detención provisional de Ovidio Guzmán, el gobierno de Joe Biden contaba con un plazo de 60 días para presentar pruebas y formalizar su solicitud de extradición, lo cual no ha ocurrido hasta el momento.

El Departamento de Estado de EEUU señala a Guzmán de presuntamente haber participado en actos de narcotráfico como miembro de alto rango dentro del Cártel de Sinaloa. Por ello, la Corte del Distrito de Columbia requiere la presencia de El Ratón en los juzgados para presentar cargos en su contra, pues se le acusa de enviar múltiples cantidades de

marihuana, cocaína y metanfetamina al país vecino, al igual que a su hermano, Joaquín Guzmán López.

Fue el 5 de enero cuando se llevó a cabo la captura de Ovidio Guzmán en un intenso operativo desplegado en Culiacán, Sinaloa (uno de los principales bastiones del cártel del mismo nombre). En un inmueble ubicado en la sindicatura de Jesús María encontraron a El Ratón. Pese a que sicarios de Los Chapitos intentaron replicar un "Culiacanazo", el hijo de El Chapo fue asegurado por elementos de la Guardia Nacional y del Ejército Mexicano.



Corea del Sur denunció que un grupo de hackers, aparentemente chinos, atacaron los sitios web de varias instituciones académicas y de investigación del país durante el Año Nuevo Lunar. El incidente fue confirmado por la agencia de seguridad informática surcoreana este miércoles.

El medio The Korean Times aseguró que el grupo de piratas informáticos, el cual se identifica como Dawn Cavalry, dijo en su canal público de Telegram que su próximo objetivo es la Agencia de Seguridad e Internet de

## COREA DEL SUR DENUNCIÓ QUE HACKERS CHINOS ATACARON SITIOS WEB DE INSTITUCIONES

Corea (KISA).

"El próximo objetivo es KISA", escribió un administrador de Dawn Cavalry en un mensaje en chino e inglés en Telegram. "La lista de invasión específica está esperando la respuesta oficial de Corea del Sur".

"Hasta ahora, el gobierno de Corea del Sur ha informado de infracciones de solo 12 agencias, pero he eliminado más bases de datos y sitios web", confirmó. KISA le dijo a The Korea Times que no puede confirmar si los piratas informáticos eran ciudadanos chinos y si estaban patrocinados por el estado. Dawn Cavalry escribió en su canal de Telegram en inglés y chino simplificado, el cual se usa principalmente en China continental.



El Instituto de Investigación de Políticas de Construcción de Corea (RICON) se convirtió en el primer objetivo de Dawn Cavalry, aseguró KISA. El grupo de piratas informáticos comunicó el viernes en su sitio web que había filtrado la información personal de los miembros

del personal y los investigadores del instituto, incluidos sus nombres, direcciones de correo electrónico y títulos de trabajo.

Tan solo dos días después del ataque, otras 11 instituciones académicas sufrieron ciberataques similares por parte de este grupo. Entre las víctimas se encuentran la Asociación Coreana para la Educación, la Asociación Coreana de Ciencias de la Mente Este-Oeste, un grupo sin fines de lucro dedicado a la rehabilitación de personas con discapacidad visual, y la Sociedad Coreana para el Estudio de los Principios Educativos. The Korean Times confirmó que los piratas informáticos irrumpieron en sus servidores web y reemplazaron el sitio web alojado en ellos con sus mensajes

escritos en coreano.

"Seguiremos pirateando las redes públicas y gubernamentales de Corea y, esperando nuestro próximo paso, piratearemos una amplia gama de redes internas de Corea del Sur", decía el mensaje, ambientado en un fondo inspirado en la lluvia digital de The Matrix. "Sí, estamos de vuelta".

"Nuestro equipo es un equipo independiente. Nuestro equipo utilizará Corea del Sur como campo de entrenamiento para los miembros, y cada uno de ellos participará en acciones que invadan Corea del Sur", dijo Dawn Cavalry en Telegram. El nombre del grupo aparentemente se refiere al antiguo contingente militar chino, aseguró el medio surcoreano.

## Víctima de sicario en notaría era capo del narcotráfico en Perú



El pasado martes, Roger Javier Poémape, murió acibillado por un sicario en las instalaciones de la notaría VelardeSussoni, en San Isidro. Tras las investigaciones de las autoridades, Poémape Chávez, presuntamente era jefe de un cártel de narcotráfico, así lo confirmaron fuentes de la PNP, Fiscalía y la Procuraduría contra el Narcotráfico.

Con esta revelación, las autoridades presumen que su asesinato haya sido parte de una guerra del narcotráfico en el Perú. El occiso era cono-

cido como "Roberto Carlos", "Cabezón" o, para su círculo más íntimo, "Javi". Desde hace 25 años controlaba el negocio de la droga en el Callao, con mano dura y de manera sangrienta.

Poémape Chávez estuvo detenido una vez, entre 1998 y 2002, sin recibir sentencia. Desde el 2010 se convirtió en intocable. Para los jueces del Callao, e incluso de la Corte Suprema de Justicia, era un empresario modelo que generó una fortuna con empeño y sacrificio personal.

## Dos hombres son asesinados en Huaycán

La zona de Huaycán, en el distrito de Ate, se convirtió en escenario del asesinato de dos hombres durante la noche del jueves. El primer homicidio se registró a las 6 pm. una pareja descendió de un mototaxi y tras ello, unos desconocidos les dispararon a quemarropa.

Edwin del Águila González murió al instante, mientras que su acompañante Evelyn Meza Conga resultó herida en el abdomen. Por otro lado, a 10 cuadras del primer hecho, en la zona G, los vecinos reportaron otro asesinato alrededor de las 10 pm.

Los testigos detallaron que la persona fue interceptada por dos sujetos en motocicleta mientras conversaba

con un amigo al lado de su motocarga. Los desconocidos ejecutaron seis disparos. El Dirincrí investiga ambos casos y la primera hipótesis sería el de asesinato por encargo.



ESTIMAN QUE LOS DAÑOS OCASIONADOS EN LIMA POR LAS PROTESTAS SUPERÓ EL MILLÓN DE SOLES

# MARCHAS EN LIMA CONTINÚAN MIENTRAS QUE REGIONES QUEDAN DESABASTECIDAS DE COMBUSTIBLE

Las marchas en contra del gobierno de Dina Boluarte continúan en la capital, en ese sentido más de 1.000 manifestantes se desplazaron por la Panamericana Norte, a la altura del mercado Unicachi, ubicado en Pro. Las marchas vienen generando grandes pérdidas, la Municipalidad de Lima estimó que ya se registran más de un millón de soles.

Sin embargo, lo peor viene ocurriendo en provincias como Puno, Cusco y Madre de Dios, donde prácticamente están desabastecidos de combustible y alimentos. Los hospitales se las vienen ingeniendo para cocinar los pocos alimentos que tienen.

### Marchas en Puente Piedra

En un inicio, los protestantes se concentraron en el distrito de Puente Piedra para luego seguir su camino hacia el Centro Histórico de Lima por Los Olivos y Carabayllo. Las tres vías de la carretera fueron ocupadas, por lo que el tránsito estuvo interrumpido por un periodo. Algunos comercios aledaños a la ruta tuvieron que cerrar sus perras a modo de precaución. Cabe precisar que Lima se ha convertido en el punto central de las movilizaciones a favor de la renuncia de la presidenta Dina Boluarte y en contra del Congreso de la República. Cientos de personas de diversas regiones del Perú han viajado hacia la capital para mostrar su rechazo por las muertes de más de 50 ciudadanos en el marco de las protestas.

**Protestas en Lima han generado daños en más de S/ 1 millón**



Las violentas marchas en Lima han ocasionado graves daños que han sido estimados en más de 10 millones de soles, si lo reveló la Municipalidad Metropolitana. Adicionalmente, indicaron que se ha recogido 15 toneladas de piedras, entre otros residuos que fueron visualizados durante los actos de vandalismo. "Ya acumuló más del millón cien mil. Tenemos el reporte de árboles destruidos, bancas destruidas, papeleras dañadas, veredas que tienen adoquines, mismos que han sido sacados para que se hagan armas. Retiramos entre 15 toneladas de piedras, desmontes y otros residuos", dijo el gerente de servicios a la ciudad de Lima, Roberto Pérez.

### Madre de Dios sin combustible y hospitales cocinan a carbón por falta de gas

Las manifestaciones que se desarrollan en el país desde el mes de diciembre en exigencia del adelanto de elecciones y el bloqueo de las carreteras desde el pasado 4 de enero han sumergido a Madre de Dios en una situación crítica debido al desabastecimiento en los mercados, grifos e incluso el riesgo de quedarse sin agua potable. Cocinar en casa se ha convertido en un lujo, ya que el precio del



balón de gas doméstico de 10 kilos cuesta entre los S/200 y S/300 y aun así es difícil de encontrar en los establecimientos de venta. Por otro lado, en algunos hospitales de la región han empezado a preparar sus alimentos de manera artesanal y ya no saben qué hacer para amortiguar la crisis. En el hospital de Santa Rosa, ubicado en Puerto Maldonado, ya se empezó a cocinar a carbón debido a que ya no cuentan con gas, el cual se terminó hace días. Así quedó registrado en un video difundido, donde se ven ollas encima de leña y fuego, ya que las cocinas a gas no están operando por la escasez de combustible.

### Cusco también sufre por combustible y suben precio de alimentos

La Sociedad Peruana de Hidrocarburos (SPH), alertó que las regiones de Cusco y Puno se suman a Madre de Dios como los departamentos sin combustible. Las cisternas que proveen este elemento, no pueden acceder debido a los bloqueos hacia el centro y sur del país. A la falta de GLP en el Cusco, se suma que algunos alimentos de primera necesidad también empiezan a escasear y por lo tanto, los comerciantes se encuentran subiendo sus precios para la ven-

ta, afectando el bolsillo de los cusqueños.

### Conductores obligados a regresar a Lima por bloqueos en carretera central

Debido al bloqueo de la Carretera Central, el flujo vehicular a la altura del peaje de Corcona a la altura del kilómetro 53 de la mencionada vía nacional es escaso. En esa línea, los buses que salieron desde Lima con destino al centro del país han tenido que regresar.

Inclusive en el propio peaje dieron aviso por medio de un letrero luminoso que había bloqueo total desde el kilómetro 138 al 140 en el sector de Morococha por paro de manifestantes.

### Policías despejan vías en Puno en medio de enfrentamientos con aimaras

Un contingente policial de al menos 300 efectivos se dirigió hasta la comunidad de Marocollo, en Puno, donde se encontraban los portatropas y blindados que no consiguieron avanzar el pasado martes.

Los agentes lograron levantar algunos piquetes instalados en el distrito de Pichanaqui. De ese modo, las unidades emprendieron el camino rumbo a Puno. Sin embargo, ni las unidades del Ejército Peruano ni los policías progresaron mucho. Arribaron hasta el distrito de Laraqueri, donde una serie de piquetes se reorganizaron para contener el avance. En esta jurisdicción, los ciudadanos enfrentaron a los policías, no les permitieron el paso por sus calles principales, por lo que los uniformados retrocedieron para proseguir por una calle alterna.

JOE BIDEN HABLÓ CON LÍDERES EUROPEOS SOBRE ESTE APOYO CLAVE A UCRANIA

# ESTADOS UNIDOS ANUNCIÓ EL ENVÍO DE 31 TANQUES ABRAMS A UCRANIA

**E**stados Unidos entregará 31 tanques Abrams a Ucrania, así lo dio a conocer el pasado miércoles un alto cargo estadounidense, sumándose así a una creciente flota de blindados occidentales que Kiev usará para una esperada contraofensiva contra la invasión rusa.

“Estados Unidos enviará 31 tanques M1 Abrams a Ucrania”, declaró a periodistas este funcionario que pidió el anonimato. El anuncio llega poco después de que el presidente Joe Biden hablara de la ayuda a Ucrania con el primer ministro británico, Rishi Sunak; el presidente francés, Emmanuel Macron; el canciller alemán, Olaf Scholz; y la jefa del gobierno italiano, Giorgia Meloni.

## BIDEN HABLÓ CON LÍDERES EUROPEOS

El presidente de Estados Unidos, Joe Biden, habló el miércoles con aliados europeos clave sobre el apoyo a la lucha de Ucrania contra la invasión rusa, informó la Casa Blanca.

Biden abordó la “estrecha coordinación sobre el apoyo a Ucrania” con el primer ministro británico, Rishi Sunak; el presidente francés, Emmanuel



Macron; el canciller alemán, Olaf Scholz; y la jefa del gobierno italiano, Giorgia Meloni, afirmó la portavoz de la Casa Blanca, Karine Jean-Pierre.

De momento no han trascendido detalles sobre el diálogo a cinco bandas entre los mandatarios, aunque es probable que se haya tratado del envío de armas a Kiev, después del retraso de Alemania en autorizar la entrega de tanques Leopard 2.

Además, medios de comunicación de EE.UU., que citaron a responsables del país, revelaron que el Gobierno del presidente Joe Biden está culminando los planes para mandar tanques

Abrams a Ucrania y que podría hacer el anuncio esta semana, aunque el Pentágono afirmó después que “por el momento” no tiene ningún anuncio que hacer. El secretario general de la OTAN, Jens Stoltenberg, celebró este miércoles la decisión de Alemania de permitir la entrega de tanques Leopard 2 a Ucrania, y aseguró que ese material puede ayudar a Kiev a “ganar” la guerra de agresión declarada por Rusia. “Acojo con gran satisfacción el liderazgo del canciller alemán, Olaf Scholz, y de Alemania en el suministro de tanques Leopard 2 a Ucrania, en consulta con otros aliados y socios de la OTAN”,

indicó Stoltenberg a través de su perfil oficial en Twitter.

El político noruego agregó que, “en un momento crítico de la guerra de Rusia, estos pueden ayudar a Ucrania a defenderse, ganar y prevalecer como nación independiente”.

## ALEMANIA CONFIRMÓ QUE ENVIARÁ TANQUES LEOPARD 2 A UCRANIA

El canciller alemán, Olaf Scholz, también anunció el miércoles la decisión de poner a disposición de Ucrania tanques del tipo “Leopard 2”, según comunicó un portavoz del Ejecutivo en Berlín. Berlín proporcionará una compañía de 14 tanques Leopard 2 A6 de las reservas de la Bundeswehr y también está dando su aprobación para que otros países europeos envíen tanques de sus propias reservas a Ucrania, dijo el portavoz del gobierno Steffen Hebestreit en un comunicado. El modelo 2A6 es más reciente y perfeccionado que los 2A4 que quieren entregar Polonia y Finlandia.

“El objetivo es reunir rápidamente dos batallones de tanques Leopard 2 para Ucrania. Esta decisión sigue a nuestra línea conocida de apoyar a Ucrania lo mejor que podamos. Actuamos



internacionalmente de manera muy coordinada”, agregó el canciller según agregó el vocero. La tan esperada decisión, tras semanas de vacilación en las que creció la impaciencia entre los aliados de Alemania, se produjo después de que funcionarios estadounidenses dijeran que se había alcanzado un acuerdo preliminar para que Washington enviara carros de combate M1 Abrams para ayudar a Kiev a hacer retroceder a las fuerzas rusas atrincheradas en el este casi un año desde el comienzo de la guerra.

Scholz había insistido en que cualquier iniciativa para proporcionar a Ucrania potentes tanques Leopard 2 debería coordinarse estrechamente con los aliados de Alemania, principalmente Estados Unidos. Al conseguir que Washington comprometa algunos de sus propios tanques, Berlín espera reducir el riesgo de cualquier reacción por parte de Rusia.

Por su parte, el portavoz del Kremlin, Dmitri Peskov, describió las intenciones alemanas y estadounidenses con los tanques como “un plan bastante desastroso”.

“Estoy convencido de que muchos especialistas comprenden lo absurdo de esta idea”, declaró Peskov a la prensa el miércoles, y pronosticó que “estos tanques se quemarán como todos los demás. (...) Excepto que cuestan mucho, y esto recaerá sobre los hombros de los contribuyentes europeos”. Ekkehard Brose, jefe de la Academia Federal de Política de Seguridad del ejército alemán, dijo que era crucial vincular a Estados Unidos en la decisión, para evitar que Europa se enfrente sola a una Rusia con armas nucleares. Pero también destacó el profundo significado histórico de la decisión. “Los tanques de fabricación alemana volverán a enfrentarse a los tanques rusos en Ucrania”, afirmó, añadiendo que no era “una idea fácil” para Alemania, que se toma en serio su responsabilidad por los horrores de la Segunda Guerra Mundial. “Y, sin embargo, es la decisión correcta”, dijo Brose, argumentando que correspondía a las democracias occidentales ayudar a Ucrania a detener la campaña militar rusa.



Pleno del Congreso debatirá propuesta legislativa para brindar mejores y más equitativas pensiones para los que tienen menos de 20 años de aportaciones

• Se busca brindar una pensión proporcional de 150 soles para los que tengan entre 5 y 10 años. Y para los que tengan entre 3 y 5 años de aportes, recibirían 100 soles mensuales.

Luego de haber cobrado el Bono de Navidad de 350 soles, los pensionistas del DL. 19990 continúan con su lucha en este año 2023 e iniciarán nuevamente el diálogo con autoridades del Gobierno a fin de consolidar el ansiado aumento de pensiones, que este año debe darse de todas maneras.

Como se sabe, existe una orden del Tribunal Constitucional que ordena dicho aumento y hasta hoy no se ha cumplido. En ese sentido, la dirigencia de los jubilados apelará a las centrales sindicales de los trabajadores peruanos a fin de concretar dicho aumento, lo cual forma parte de uno de los puntos de la llamada Agenda 19 del Ministerio de Trabajo.

#### PROMESA DEL MINISTRO

El ministro de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE), Eduardo Alonso García Birimisa dio declaraciones al respecto para un medio local, asegurando que se tomará en cuenta el tema del reajuste de pensiones de manera urgente.

García Birimisa se refirió a la

## Se viene reajuste de pensiones y también incrementos en las pensiones proporcionales

llamada Agenda 19 documento que se creó anteriormente para lograr mejoras laborales en la clase trabajadora del país, precisando que su gobierno no lo tomará como una ruta a seguir.

"Más allá del nombre (Agenda 19) que se le pueda poner, 19 es importante ver los temas individualmente, por ejemplo, el tema del incremento de las pensiones es importante y creo que puede haber consenso entre trabajadores y empleadores en que es necesario actualizar el monto de las pensiones", precisó el ministro para el diario GESTIÓN.

"Actualmente la pensión de la Ley 19990, que son casi medio millón de pensionistas, es de 500 soles, y eso es un monto que no te permite tener una calidad de vida digna", acotó.

Como se sabe este punto quedó pendiente en la Agenda 19. El tema de las pensiones se encontraba en el punto N°10 de dicha agenda, y pese a los esfuerzos de las centrales sindicales no tuvo fruto. A la letra dice lo siguiente:

10. Proponer el aumento de las pensiones de los D.L. N.° 19990 y la Ley N.° 20530 El MTPE ha hecho suyo el histórico reclamo de los pensionistas de ambos regíme-

nes y viene impulsando ante el MEF y la ONP la atención de ese problema.

También se espera, que el Congreso ponga nuevamente en su agenda el debate del Proyecto de Ley en torno al reajuste de pensiones el mismo que estuvo a punto de ser agendado, y al mismo tiempo fue sacado de la Mesa de Partes.

En tanto, ocurren cualquiera de estas dos partes, existe también un Proyecto de Ley que ya fue aprobado en la Comisión de Economía del Congreso y que solo falta aprobar en la Comisión de Trabajo para convertirse en un dictamen y así sea debatido en el Pleno del Parlamento Nacional.

#### AUMENTO DE PENSIONES PROPORCIONALES

Se trata de la propuesta legislativa presentada por la congresista Rosángela Barbarán, quien con este documento busca dar pensión a aquellos que tienen menos de 10 años de aportes, y también busca incrementar las actuales pensiones proporcionales a los que ya la tienen y que no son de manera justa y equitativa.

La iniciativa legislativa N°1126/21-CR a la letra dice lo



siguiente: "Proyecto de Ley que fortalece las medidas de acceso a una pensión proporcional especial a los asegurados del sistema Nacional de Pensiones y modifica la Ley 31301".

Esta propuesta legislativa N°1126/21-CR plantea modificar la Ley N° 31301, la misma que establece medidas de acceso a una pensión proporcional a los asegurados del Sistema Nacional de Pensiones la misma que se dio en el año 2021 y que por primera vez (luego de un retraso de muchos años) se logró reconocer pensiones para aquellos

que tenían menos de 20 años de aportaciones a la ONP.

Dicha propuesta aprobada en la Comisión de Economía del Congreso, en su artículo 1 precisa que tiene por objeto fortalecer las medidas para acceder a una pensión proporcional especial determinando una escala de pagos conforme a los años aportados a la ONP, de tal manera que los montos a pagar sean más justos para sus beneficiarios.

Las pensiones proporcionales vigentes, solo es hasta los 10 años de aportes y el monto fluctúa entre 250 y 350 soles. De esta manera, la propuesta legislativa busca aumentar los montos para quienes ya cobran una pensión proporcional conforme a sus años de aportes y además aumentar la cobertura llegando también a aquellos asegurados que tienen menos de 10 años de fondos en la ONP, dinero que aportaron y por

el cual no reciben nada.

Los que tienen menos de 10 años aún no reciben pensión, por ello, este Proyecto de Ley busca dar una pensión proporcional de 150 soles para los que tengan entre 5 y 10 años. Y para los que tengan entre 3 y 5 años de aportes, recibirían 100 soles mensuales.

Como se ve, la iniciativa busca dar pensión proporcional a los que tienen y mejorar a aquellos que ya la tienen como una mejor escala de la siguiente manera:

275 soles para los que aportaron 11 años; 300 soles para los que aportaron 12 años; 325 soles para los que aportaron 13 años, 350 soles para los que aportaron 14 años; 375 soles para los que aportaron 15 años; 400 soles para los que aportaron 16 años; 425 soles para los que aportaron 17 años; 450 soles para los que aportaron 18 años y 475 soles para los que aportaron 19 años.

Dina Boluarte le manda mensaje a gobernadores y señala que "no puedo dejar de lamentar y condenar el accionar de grupos violentistas"

Con la salud no se juega



La presidenta Dina Boluarte participó ayer del encuentro intergubernamental "Salud Compromiso de Todos" y condenó los daños provocados por grupos violentistas que participan de las constantes manifestaciones en distintos puntos del país.

"No puedo dejar de lamentar y condenar el accionar de grupos violentistas que aprovechándose de las manifestaciones han causado daños e impidieron que se garantice la salud al pueblo peruano", señaló la mandataria.

Boluarte enfatizó que los ma-

los manifestantes "siniestraron un total de 19 ambulancias, impidieron el traslado de pacientes a hospitales al igual que medicinas". También bloquearon el proceso de vacunación contra el COVID-19.

Invocó a continuar trabajando por garantizar la paz social y el diálogo. "Nuestro país atraviesa circunstancias difíciles pero estamos seguros que seguiremos adelante", añadió.

Boluarte participó esta mañana en la ceremonia de entrega de la donación, por parte del Gobierno de Japón, de un lote de 32 ambulancias, las cuales serán distribuidas a diferentes regiones del país.

Atención vecinos

Este Domingo 29 de Enero de 2023

ahora tu alcalde bajo la lupa!

...con tu suplemento

Suplemento Especial Quincenal

LA RAZÓN

AUDITOR MUNICIPAL

BURGOMAESTRE ANUNCIA LA CREACIÓN DE DIRECCIÓN NACIONAL

Alcalde de Ate plantea patrullaje integrado

EDGÉ CULLAR PROPONE TRABAJO ARTICULADO CON EL COMANDO EN JEFE LOCAL Y COMANDO CENTRAL

GRATIS en tu diario

LA RAZÓN

- Sigue la gestión vital en tu distrito
- Conoce a los candidatos a la alcaldía en las próximas elecciones
- ¿Y todo lo referente a los distritos municipales de la capital?



## Cae el abastecimiento de huevos en el sur y su precio se eleva

Alex Jerí, representante de la Asociación de Avicultores del Sur, alertó un incremento en el precio de los huevos al sur del Perú; porque cada vez es más difícil llegar a estas regiones; además, el costo

de producción se elevó por la falta de soya.

“La gente en el sur está sufriendo con precios altísimos que no están al alcance de la población en general. Simplemente no hay

abastecimiento porque no se puede mover”, explicó.

Los bloqueos no solo impiden que las cargas lleguen a las regiones del sur, también evitan el ingreso al país de los camiones cargados

de soya provenientes de Bolivia. Esto generó una escasez en uno de los productos principales para alimentar a las gallinas de postura.

Para complementar el alimento balanceado y reemplazar la soya,

los productores usan pasta de algodón y de girasol, pero no da los complementos suficientes. La harina de pescado sería un buen sustituto, pero cada saco está a US\$ 2 600 la tonelada.

EL OBJETIVO ES EVITAR QUE HAYA UN DETERIORO Y QUE LAS EMPRESAS QUIEBREN

## NUEVAS MEDIDAS PARA GARANTIZAR ESTABILIDAD FINANCIERA EN REGIONES DEL SUR

El ministro de Economía y Finanzas, Alex Contreras, reveló que su cartera viene coordinando con la Superintendencia de Banca, Seguros y AFP (SBS) para la aprobación de nuevas medidas que ayuden a garantizar la estabilidad financiera del país en las regiones afectadas. “Quiero anunciar que estamos coordinando con la SBS nuevas medidas que ayuden a garantizar la estabilidad financiera del país en las regiones afectadas. Lo que queremos evitar es que haya un deterioro, que quiebren las empresas y, además, generar las condiciones para una rápida recuperación”, anunció.

En ese sentido, ratificó que el Poder Ejecutivo viene tomando las acciones correspondientes para paliar los embates que está generando la conflictividad social en el país. “Hemos tomado medidas y estamos trabajando en nuevas medidas



que espero anunciarlas en la próxima semana con el detalle que corresponde”, subrayó. Asimismo, recordó que ante la imposibilidad de pago que se generó por las protestas, el gobierno reprogramó por

préstamos extendidos dentro de los programas Fae – Turismo, Fae – Texco, y Reactiva Perú, a fin de dar un alivio rápido a las micro y pequeñas empresas (mypes).

“Otra medida que aprobamos

fue postergar el pago de impuestos para así permitirte las mypes, que son el motor de crecimiento del país, utilizar esos recursos temporales, el pago de planillas o de proveedores”, manifestó.

## El 95 % de reservas turísticas en Ica canceladas por bloqueos

Pérdida total para el turismo. El 95 % de las reservas turísticas en la provincia de Ica fueron canceladas por el bloqueo de la carretera Panamericana Sur por un grupo de vándalos que desde diciembre del 2022 han tomado la vía en varias oportunidades.



pandemia de covid-19.

Así lo reveló el representante de la Cámara Regional de Turismo de Ica, Víctor Rojas Chilquillo, quien afirmó que la situación del turismo en Ica se agrava luego que el sector se recuperaba paulatinamente del impacto causado por la

“Venimos atravesando una situación grave desde la pandemia donde el turismo fue el más afectado, luego con estas paralizaciones todas las reservas que estaban confirmadas fueron canceladas en un 95 %”, aseveró Rojas.

## Gobernador del Callao participa en primera reunión del Consejo Regional de Salud



El gobierno regional del Callao, a través de la dirección regional de salud del Callao, llevó a cabo la primera reunión del Consejo Regional de Salud del Callao 2023, con la finalidad de asumir acuerdos y compromisos en bienestar de la salud de la población del primer puerto, la misma que fue aperturado por el gobernador regional del Callao, Dr. Ciro Castillo

Rojo Salas.

Durante la reunión, el gobernador regional señaló la importancia de estas reuniones multisectoriales. “Las articulaciones y acuerdos que permite estas reuniones multisectoriales son sumamente importantes, permitirá atacar los problemas de salud en todas sus facetas, vamos a emprender una tarea de salud distinta”, dijo.

## Multan con S/247 a colegio de Lima por no detener caso de bullying y cyberbullying

La empresa Velasco Hermanos Inversiones S.A.C., promotora del colegio Lima Villa College, ubicado en el distrito de Chorrillos, fue multada por la Comisión de Protección al Consumidor N° 3 del Indecopi con 50 Unidades Impositivas Tributarias, equivalentes a S/ 247,500, por no adoptar las

acciones necesarias frente a actos de acoso escolar entre sus estudiantes.

La Comisión señaló que la institución educativa no cumplió con los protocolos previstos para los casos de bullying y no dio el seguimiento correspondiente, en el marco de la Ley que promueve la convivencia

sin violencia en las instituciones educativas (Ley 29719).

Lo anterior se pudo verificar debido a que las medidas adoptadas por Lima Villa College ante los actos de bullying y cyberbullying sufridos por una de sus estudiantes, por parte de sus compañeros, resultaron parciales e insuficientes.



EXISTEN VARIOS TRATAMIENTOS, PERO LO PRINCIPAL ES LA FUERZA DE VOLUNTAD PARA VENCERLA

# DEPRESIÓN: CONOZCA SUS CAUSAS Y CÓMO TRATAR ESTE MAL QUE AQUEJA A MUCHOS

La depresión se presenta como un conjunto de síntomas de predominio afectivo (tristeza patológica, apatía, anhedonia, desesperanza, decaimiento, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida) aunque, en mayor o menor grado, también están presentes síntomas de tipo cognitivo, volitivo y somático, por lo que podría hablarse de una afectación global psíquica y física, haciendo especial énfasis en la esfera afectiva, según la Guía de Práctica Clínica sobre el Manejo de la Depresión en el Adulto a nivel mundial.



## CAUSAS

Las personas deprimidas muestran niveles muy altos de cortisol (una hormona) y de varios agentes químicos que actúan en el cerebro, como los

neurotransmisores serotonina, dopamina y noradrenalina. Estos niveles pueden estar elevados por motivos hereditarios. Explicaciones dadas al origen familiar de la depresión son

que los niños reciban una visión triste del mundo por el comportamiento de sus padres, o crecer en un ambiente que no es totalmente enriquecedor.

Respecto a la depresión que

no está causada por motivos familiares, las pérdidas emocionales muy profundas pueden causar cambios bioquímicos que impulsen la depresión. Estos cambios pueden provocar

la enfermedad no de una forma inmediata, sino más adelante.

Otros factores pueden ser la pérdida de un trabajo, o la falta de capacidad de adaptación a determinados cambios. A pesar

de que no se sabe exactamente qué provoca la depresión existen diversos factores identificados como los desequilibrios de los neurotransmisores del cerebro.

## SÍNTOMAS

Típicamente, "la depresión se caracteriza por períodos prolongados, superiores a dos semanas de ánimo bajo y apatía, pero presenta una amplia variedad de síntomas que Sánchez-Cabezudo describe:

- **Afectivos:** tristeza, ansiedad, irritabilidad, incapacidad para disfrutar, pensamientos suicidas, desesperanza o culpa.
- **Cognitivos:** indecisión, olvidos o pérdida de concentración.
- **Somáticos:** fatiga, cambios

en el apetito o peso, insomnio, hipersomnias, disfunción sexual, cefalea, problemas de estómago, dolor torácico, agitación



## PREVENCIÓN

Aparte del tratamiento farmacológico o psicoterapéutico es importante, una vez que haya hecho efecto y que el paciente sienta que ha mejorado su condición, que se sigan ciertos consejos o modos de vida.

- Tener pensamientos positivos.
- Cuidar la salud física.
- Mantener un calendario diario uniforme.
- Reanudar las responsabilidades forma lenta y gradual.
- Aceptarse a uno mismo. No compararse con otras personas que considera favorecidas.
- Expresar las emociones.
- Seguir en todo momento y hasta el final el tratamiento impuesto.
- Reunirse periódicamente con el terapeuta.
- Comer una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio físico.



## TRATAMIENTOS

El tratamiento contra la depresión es de dos tipos: farmacológico y psicoterapia.

• **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO CON ANTIDEPRESIVOS:** Los antidepresivos se utilizan para corregir desequilibrios en los niveles de las sustancias químicas del cerebro, especialmente la serotonina, un químico cerebral que transmite mensajes en el área del cerebro que controla las emociones, la temperatura corporal, el apetito, los niveles hormonales, el sueño y la presión sanguínea. Los antidepresivos actúan incrementando los niveles de serotonina en las células

del cerebro.

• **PSICOTERAPIA:** Según la European Association for Psychotherapy (EAP), la psicoterapia podría definirse como un tratamiento o intervención terapéutica integral, deliberada

y planificada, basada en una formación amplia y específica en alteraciones del comportamiento, enfermedades o necesidades más amplias de desarrollo personal, relacionadas con causas y factores psicosociales y psicósomáticos.



## COLECCIONABLE

CON ESTAS PLANTAS DESCANSARÁS MEJOR Y COMBATIRÁS EL ESTRÉS

# ADULTOS MAYORES: ESTOS REMEDIOS CASEROS TE HARÁN DORMIR TODA LA NOCHE



La vejez puede afligir a las funciones del organismo, incluido el sueño, aunque no tiene por qué afectar con el mismo grado a todas las personas de avanzada edad. En este sentido, es más frecuente que ciertas personas puedan tener dificultades para conciliar el sueño o que este sea menos profundo, despertándose con una mayor facilidad. Si a esto le agregamos el estrés por la pandemia del Covid-19, entonces tendremos que muchos adultos mayores sienten temor, aunque esto ha disminuido a raíz de que ya la gran mayoría están vacunados. Sin embargo, siempre debemos estar vigilantes que nuestros adultos mayores puedan dormir bien.

## ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR EL SUEÑO?

Para mejorar la calidad del sueño, hay ciertas acciones que podemos incorporar en nuestra rutina diaria para mejorar nuestro estilo de vida:

- Hidratarse durante todo el día es primordial, pero debemos evitar hacerlo unas horas antes de ir a dormir para evitar despertarnos para orinar durante la noche.
- También es fundamental crear una rutina con horarios fijos, ir a dormir siempre a la misma hora por la noche y despertarse también a una hora fija por la mañana.
- Algunos medicamentos pueden alterar el sueño, por lo que sí es posible, tomárselos durante la mañana.
- Es importante mantener un ambiente sin ruidos durante el sueño, pues pueden hacer que nuestro sueño sea más ligero e interrumpido. Por ello, es recomen-



dable no dormir nunca con la televisión o la radio encendidas y cerrar las puertas para apaciguar los ruidos externos que puedan haber.

- Hay distintos factores a tener en cuenta sobre cómo debe ser nuestra cama, esta debe proporcionar comodidad, con sábanas limpias y un colchón adecuado que

ayuden a mejorar el confort de la persona, además es importante que la temperatura de la habitación sea la correcta y que esta esté ordenada.

- Realizar actividad física durante el día, aunque sea leve, como andar, puede mejorar el sueño. Evitar realizar actividad en horas próximas al sueño.



### CONSEJOS ADICIONALES PARA COMBATIR EL TRASTORNO DEL SUEÑO EN ANCIANOS:

- Comer mucho también puede dificultar el sueño, es mejor cenar poca cantidad y hacerlo unas horas antes de acostarse de manera que el cuerpo pueda realizar antes la digestión.
- Parece algo simple, pero evitar cualquier luz durante el sueño es realmente importante para la relajación de la persona.
- Debemos tratar de relajarnos antes de acostarnos pues las preocupaciones o la ansiedad pueden dificultar nuestro sueño.
- Es importante no estimular demasiado la mente antes de ir a dormir con programas televisivos que puedan alterarnos.
- Si nos cuesta dormir, y aunque parezca obvio, debemos evitar beber café sobre todo durante la tarde, pues su efecto puede durar varias horas. Otro estimulante que debemos evitar es el té, pues contiene teína que aunque es más suave que la cafeína, dura más en el tiempo.
- El tabaco y el alcohol también pueden desarrollar trastornos del sueño, aumentando la fragmentación del sueño y evitando que podamos dormir profundamente.
- Otra terapia que puede ayudarnos a mejorar el sueño es la musicoterapia. En este sentido, te dejamos con un artículo que nos explica las propiedades que puede tener escuchar música para nuestro bienestar.



### REMEDIOS CASEROS PARA DORMIR

Antes de realizar una terapia natural, es importante pedir consejo médico para aconsejar al paciente sobre el mejor tratamiento. De este modo, se tendrá en cuenta las necesidades específicas y los medicamentos habituales que esté tomando.

Te dejamos con una lista de 10 remedios naturales que pueden ayudarnos a dormir mejor:

#### ① Leche

Beberse un vaso de leche caliente una hora antes de ir a dormir puede mejorar nuestra calidad de sueño.

#### ② Valeriana, manzanilla, melisa, hinojo

Estas plantas medicinales tomadas en una infusión pueden ayudar a relajarnos. Es aconsejable beber entre 30 minutos y 1 hora antes de ir a dormir.



#### ③ Azahares

Una infusión de flores de naranja también nos permitirá dormir mejor gracias a sus propiedades ansiolíticas y relajantes.

#### ④ Amapola de California

Permite ayudarte a conciliar el sueño y evitar despertares repentinos.

#### ⑤ Gotas de aceite facial con lavanda

Mejora el sueño gracias a sus moléculas calmantes.



Masajear sobre su piel (2 gotas diluidas) o en difusor (15-20 gotas), durante la tarde o en el anochecer.

#### ⑥ Semillas de calabaza

Acelga o espinacas incorporadas en tu dieta pueden mejorar su descanso diarios gracias al magnesio que contienen.

#### ⑦ Miel

Como sustitutivo del azúcar en tus infusiones o leche caliente, puedes utilizar miel, pues está conocido como un inductor del sueño.

#### ⑧ Triturar plátano con comino en polvo

Otro de los remedios caseros para mejorar los trastornos de sueño es mezclar plátano triturado con comino en polvo. Hacerlo después de cenar para ayudarte a relajar.

#### ⑨ Zumo de cereza natural

Una buena solución para dormir mejor es beber un zumo de cereza natural, pues es un regulador natural de la melatonina, hormona que induce al sueño.

#### ⑩ Lechuga silvestre

Dispone de una sustancia que nos relaja y evita dolores musculares o de cabeza. Por ello, puede ser muy útil para mejorar la calidad de nuestro sueño. Puede tomarse en infusión o también tomarse en polvo.



## LOS MEJORES CONSEJOS PARA YA NO TENER SOCIOS Y HACERLO TÚ MISMO

# APRENDIENDO A TRABAJAR DE MANERA INDEPENDIENTE



**T**rabajar como autónomo tiene muchas ventajas, como también cierta libertad que los traductores no estamos dispuestos a perder. Sin embargo, trabajar por cuenta propia no siempre es fácil. Muchas veces resulta complicado mantenerse concentrado todo un día o toda una noche, y seguramente, ese cansancio se va a reflejar en nuestras traducciones.



## RECOMENDACIONES

### Elabora una lista de tareas:

Lo primero de todo es fijar un horario de trabajo que debes respetar. Trabaja ocho horas por día y ni un minuto más. Organiza tu trabajo en función de tu eficiencia, por ejemplo, traduce seis horas al día y luego, haz dos horas de tareas administrativas por la tarde. El día anterior, prepara siempre una lista con su programa del día siguiente.

### Descansa de tanto en tanto:

Cuando iniciamos un proyecto, a menudo, nos gustaría terminarlo lo antes posible para poder seguir con otra cosa. Pero hay que saber destinar tiempo al descanso. Hacer auténticas pausas,

salir para distraerse un poco, relajarse y despegar los ojos de la pantalla. Esto permitirá ser más eficiente y tomar cierta distancia del trabajo que estás haciendo. Y tengan siempre presente: el secreto de la productividad y de la eficiencia no es trabajar más, sino mejor.



### Evita las distracciones:

Cuando se trabaja en casa, las tentaciones son muchas, principalmente, el teléfono y la refrigeradora que se encuentra en el ambiente contiguo. Apaga el celular o llévalo a otra habitación. Fija descansos para comer. Serás mucho más eficiente si trabajas dos horas seguidas sin interrupción que tres, pero enviando mensajes, leyendo artículos en el smartphone o yendo hasta la refrigeradora en busca de un bocadito.

### Elige un entorno de trabajo agradable:

Para trabajar eficiente y plácidamente, la elección de su lugar de trabajo es prioritaria. Debes sentirte cómodo. Busca sobre todo habitaciones luminosas y ventiladas. No

escatimes en la comodidad y la ergonomía de su puesto de trabajo. También hay muchos cafés o espacios de trabajo que puedes alquilar por día o semana que ofrecen café y muy buena conexión a Internet.

### Disfruta de tu trabajo:

Sobre este punto, la siguiente cita de Steve Job resume claramente por qué es necesario y eficaz divertirse mientras uno trabaja: "Su trabajo ocupará gran parte de su vida y la única manera de estar satisfecho es hacer lo que cree que es un gran trabajo. Y la única manera de hacer un gran trabajo es amar lo que uno hace".

## ALGUNOS TRABAJOS QUE PUEDES REALIZAR

### Asesor de redes sociales:

Si tiene menos de 30 años tienes una ventaja en este tema, sobre todo, si es de las personas que pasa bastante tiempo en redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter. Y como las redes sociales se están convirtiendo en importantes plataformas para unir a las empresas con sus clientes y promocionar sus productos y servicios, puede ser la alternativa perfecta.

### Tutor académico:

Si dominas las asignaturas como inglés, ciencias o matemáticas, por ejemplo, puede que esta sea una buena

## VENTAJAS Y DESVENTAJAS

### Ventajas:

- Tú eres el jefe. Eliges tu horario, precios y qué clientes o trabajos desea realizar. Si te apetece trabajar en tu cama, puedes. Si desea tomarse unas vacaciones de tres semanas, puede: depende completamente de ti.
- Puedes pagar menos en impuestos.
- Puedes ganar un poco más de dinero. El trabajo independiente es de alto riesgo, pero igual puede ser de alta recompensa. Tu salario es lo que quieras que sea.
- Logras tener un mejor equilibrio trabajo-vida. En lugar de desplazarse todos los días, simplemente puede ir una cafetería o a un centro de oficinas.

### Desventajas:

- Tú eres el jefe. Debe tomar todas las decisiones y hacer todo el trabajo, desde la contabilidad hasta la administración del flujo de caja y la venta de tus servicios. No eres simplemente un empleado de una empresa; tu eres el negocio.
- Tienes que organizar tus propios beneficios, impuestos y contabilidad. Los trabajadores independientes no tienen empleadores para administrar y proporcionar beneficios, impuestos y similares. Tienes que hacerlo con la ayuda de herramientas o guías.
- Si no trabajas, no ganas dinero. Claro, puedes tomar unas vacaciones de tres semanas, pero no ganarás dinero mientras no estés. Como profesional independiente, tu tiempo es, literalmente, dinero.
- La inestabilidad puede interrumpir tu equilibrio trabajo-vida. Hay muchas incógnitas con el trabajo independiente, el mayor es el origen de tu próximo pago. Esta inestabilidad puede cancelar cualquier equilibrio trabajo-vida logrado a través del trabajo independiente.

opción. Puedes ofrecer tus servicios dejando volantes informativos en las escuelas.

e, incluso, para mensajes de correo electrónico.

### Productor de video:

Las pequeñas empresas buscan personas que puedan hacerles videos personalizados para subir a sus sitios web, de forma de difundir a través de las redes sociales

### Escritor independiente:

Si tienes habilidades de escritura y puedes hacerlo de forma inteligente en varias áreas temáticas, te puedes ganar rápidamente la vida como un profesional independiente.



## Ethel saludó a su mami por redes

Lamentablemente la conductora fue víctima de la delincuencia, luego de que algunos sujetos ingresaran a su casa arrasando con todo a su paso. Entre las pertenencias que se llevaron, Ethel Pozo perdió sus documentos, por lo que no pudo viajar con Gisela Valcárcel.

La conductora se perdió la celebración del cumpleaños de la rubia, por ello a través de las redes sociales tuvo un emotivo mensaje hacia la "Señito".

"Feliz Vida! Feliz vuelta al sol. Un cumpleaños distinto porque no podemos estar juntas....¿Por qué? No!!! Yo creo que el ¿Para qué? Es para celebrar como se debe en unos días. Así lo espero. Te



amo y quiero que hoy estés contenta porque tu vida es y ha sido siempre una vida de mucho esfuerzo y trabajo y siempre ha marcado huella en quienes te conocemos", expresó.

## Jossmery sufre por 'pichicata'



La exchica reality evidenció el gran cambio de voz que se le ha presentado debido a que

estaría haciendo uso de una sustancia llamada Estanozolol, o mejor conocida como Winstrol, para aumentar su masa muscular durante su proceso para ser fisicoculturista. Uno de los efectos secundarios sería el engrosamiento de la voz, lo cual vendría sufriendo Josmery Toledo.

"Lo que respecta en plan de entrenamiento es farmacología, sí o sí va a tener que tomar", confirmó el entrenador de Jossmery.

## Jalan orejas a hijos de 'Melcochita'

Tras presentar el programa donde estuvo Pablo Villanueva, "Melcochita", la conductora Andrea Llosa lamentó que los hijos del artista no estén al pendiente de él.

"Al ser un adulto mayor, creo que los hijos tendrían que estar pendientes de él, no él pendiente de los nietos, de los hijos que es siempre vemos. Pudimos entrar a otro espacio que Melcochita nos permitió, que es preguntarle: ¿Qué es lo que traes que hace que siempre estés pendiente de

los hijos, que todos son una sarta de manganzones? Estás pendiente de hijos, nietos y bisnietos. Eso es lo que pudimos conversar con él", dijo.



## EL EXPELOTERO 'CHORRI' PALACIOS FUE AMPAYADO ENGAÑANDO A SU PAREJA UNA VEZ MÁS ANTES DE CASARSE.

**PARA NO CREERLO.** Por tercera vez y en menos de un año, el ex futbolista le fue infiel a su esposa Karla Quintana, esta vez, días antes de su boda. La mujer que estuvo con Roberto Palacios aseguró que tuvieron un "encuentro íntimo" en su carro.

Antes de mostrar el ampay del ex futbolista, Magaly Medina mostró imágenes de lo que fue el matrimonio del "Chorri". Ahí se le ve al deportista quebrarse de emoción al dar sus votos.

"Bueno amor, en este anillo demuestro el amor que te tengo. Sé que son momentos difíciles, pero Dios nos permite estar juntos", dijo el 'Chorri' Palacios entre lágrimas días después de haberle sido infiel a su esposa.

Posterior a esto, el programa mostró el ampay, en donde se ve a Palacios con una mujer en su camioneta por varios minutos.

El ampay del 'Chorri' fue el 11 de enero, 9 días antes de dar el sí en el altar con la madre de sus hijos. El programa de Magaly logró conversar en exclusiva con la

# LA CABRA SIEMPRE TIRA PA'L MONTE



mujer llamada Maribel Meza, quien no tuvo reparos en contar con lujos de detalles el encuentro íntimo y fogoso que tuvo con el excapitán de la selección peruana.

"Conversa y conversa, hasta que bueno, a mí se me cayó el arete pues... A lo Malú Costa. Sucedió algo más que besos y abrazos?", preguntó la reportera. "Sí, sucedió (sexo)", respondió ella. "¿Tuvieron relaciones sexuales en ese carro?", replicó la 'urraca' de Magaly. "Sí", dijo la mujer en cuestión sin ningún tipo de remordimiento.

## Destruyen a Erick Osoreo por racista

La conductora mostró en su programa varios videos del comentarista deportivo Erick Osoreo donde tiene comentarios discriminatorios contra sus seguidores. Debido a esto, Magaly Medina se dirigió al periodista a quien no dudó en poner en su sitio.

"Si vas a joderme, por lo menos manda plata, no 3 dólares, yo sé que tú limpias Watters

allá", sino por un seguidor. "El gran cáncer del fútbol peruano son las departamentales, claro porque son cholitos, no saben vestirse, son mal aspectosos y son gente que no tiene ese nivel de haber llegado como un dirigente de primera división", expresó en un momento.

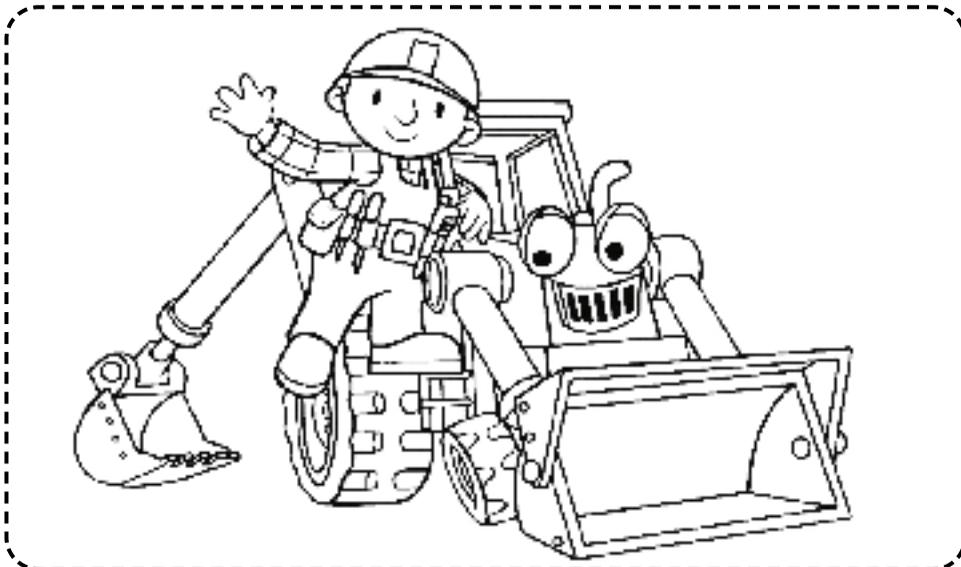
Al respecto, la conductora se mostró indignada con los

comentarios racistas del periodista. "Qué manera de describir que no tiene la suerte de él, de que los contrate América Televisión, que no han tenido la suerte ni la manera de educarse, no tuvieron los medios o ingresos para aprender a vestirse. Qué tiene él en contra de los provincianos, porque eso es insultarlos, por qué choleas si tú también lo eres".



# Full entretenimiento

Para el adulto mayor



**SUDOKU**

5			8	6			1
	7	2	7		1	6	
9	1			2			7
3			1	4	5		6
	6			9			2
	5	3				4	6
		8	9		3	5	
2			5	1			7

15    21    33    7

**PIRÁMIDE NUMÉRICA**

**LABERINTO**

**AMARR** PAREJAS SEPARADAS INFIELES REJADOS

995 467 448

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

LA PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL o ELLA CURIO ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 DE MAYO N°24 Of.202 2do. CENTRO PISO DE LIMA

**Recetas** **CREMOLADAS N°02 CREMOLADA DE PIÑA**

**INGREDIENTES:**  
1/3 de taza de azúcar  
1 kilo de piña

**PREPARACIÓN:**  
En una olla a fuego alto prepare un almíbar con el azúcar y un cuarto de taza de agua, sin dejar de remover hasta que hierva. Incorpore la piña y deje hervir durante cinco minutos más. Retire del fuego y deje enfriar. Licúe la preparación, cuele y deje enfriar. Vierta la mezcla en un bol de acero y lleve al congelador durante cinco horas. Retire del frío y licúe nuevamente. Sirva la cremolada de piña.

**Encuéntralo >**

**TRABALENGUAS**

- EN LAS PARTES DE PARTES QUE TÚ REPARTES, VEO QUE PARTES PRONTO PARA OTRA PARTE. MÁS SI PARTES, ME PARTES DE PARTE A PARTE

CRUCIGRAMA ANTERIOR

A crossword puzzle grid with various words filled in. The grid includes words like CAMERON, DIAN, VERASOPARRAER, REDIAORANIRORUE, INRIHURVINONERO, ETADETOOASESOS, SURELMORA, ARMAATELS, ARLALCRISVH, AASITEA, ISLAYS, NENOK, ENTERR, DEMAS, LASORA. There are also small images of people and a woman in a bikini.

AGILIZA TU CEREBRO



“PREGUNTAS CAPCIOSAS”  
¿CUÁL ES EL FINAL DE TODO?

RPTA: LA LETRA “O”

PAÍSES DE NORTAMÉRICA Y AMÉRICA CENTRAL

Nº 2 - COSTA RICA



La República de Costa Rica está ubicada en el corazón de América, su capital es San José, y su idioma oficial es el español. Costa Rica es un país libre de ejército desde 1948, ya que el país decidió invertir en la educación y salud de la población. Fue el primer país en América Latina en ser alumbrado con energía eléctrica y es una de las democracias más consolidadas de América.



Inicio de la vida democrática de Costa Rica:

Costa Rica obtiene su independencia el 15 de septiembre de 1821 y se adhiere a la República Federal de Centroamérica, de la cual formó parte entre 1824 y 1838; sin embargo, ésta se disolvió en 1838 por luchas internas entre Estados. Poco a poco cada provincia declaró su independencia, y de esta forma, el 31 de agosto de 1848, Costa Rica se convirtió en República, siendo José María Castro Madriz el último jefe de Estado y el primer presidente de la República. En 1856, Costa Rica formó parte de la guerra contra William Walker, filibustero estadounidense cuyo fin era convertir a América Central



de Rivas, ocurrida el 11 de abril de 1856. en una región proveedora de esclavos para Norteamérica. El Héroe Nacional de Costa Rica, Juan Santamaría se distinguió como un personaje importante de la historia costarricense que formó parte de esta batalla, la cual fue denominada Batalla

de Rivas, ocurrida el 11 de abril de 1856.

Costa Rica como impulsador de la paz:

Después de una guerra civil en 1949, la Constitución estableció la supresión del ejército, y hoy, Costa Rica sigue siendo un país promotor de la paz, sin ejército y con una de las tasas de alfabetismo más altas del mundo. Con una estructura social y económica equilibrada, el país ha contado con un sistema democrático sin interrupción

basado en el ejercicio del sufragio universal. Desde el año 1949, las elecciones se han efectuado regularmente cada cuatro años, convirtiendo al país en uno de los más estables de la región. Gracias a la abolición del ejército, Costa Rica ha logrado financiar sectores como la educación y salud, y hoy en día es un referente internacional gracias a su sistema democrático consolidado y sus esfuerzos para tener una economía descarbonizada al 2050.

ENCONTRAR 10 DIFERENCIAS



**PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL**

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

— COTIZACIONES —  
PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014  
952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

En su presentación en Racing, el delantero peruano Paolo Guerrero habló de la opción que tuvo de ir a Alianza Lima el año pasado y también se refirió a la selección peruana.

“Con Alianza en el 2022 tuve dos reuniones, yo todavía no podía jugar, fue en enero y febrero pero les dije que todavía no tenía fecha para volver a jugar. Después no volvimos a hablar más”, dijo en conferencia.

Sobre si pudo conversar con Carlos Zambrano o Luis Advíncula contó: “Con Zambrano hablé pero más de temas de casas, del tráfico en Buenos Aires porque él estuvo acá”.

Al ser preguntado si quisiera volver a la selección peruana indicó: “Claro que me gustaría vestir la casaquilla de Perú, si la selección me necesita o soy convocado siempre voy a estar ahí pero va a depender de mi rendimiento acá”.

Finalmente el jugador evitó hablar de la situación política que se vive en Perú. “De temas políticos no suelo hablar, no me meto, soy un jugador de fútbol y hablo solo de deporte, trato de dejar el tema político de lado”.

PAOLO GUERRERO CONFESÓ QUE SOSTUVO CONVERSACIONES CON ALIANZA LIMA EN EL 2022 PERO LUEGO YA NO LO LLAMARON MÁS.

## SE OLVIDARON DE ÉL



Pon de tu parte

En otra parte de su presentación con la 'Academia', Paolo Guerrero señaló que está muy orgulloso por haber llegado al club de Avellaneda y espera ya poder entrenar con sus compa-

ñeros la próxima semana.

“Gracias por el recibimiento, me han tratado muy bien, estoy feliz de estar en este gran club. Ahora toca mi parte, ponerme a punto para poder volver a jugar cuanto antes, para esta

semana no creo que esté, estoy trabajando la parte de fuerza, gimnasio y espero ya estar la próxima semana haciendo gran parte con el grupo y estar al 100% cuanto antes para jugar”, dijo en conferencia.

## Basta de racismo en el fútbol



La Liga condenó enérgicamente los actos de odio e intimidación contra el jugador brasileño del Real Madrid Vinicius y anunció que desde el organismo se instará la investigación de los hechos por las fuerzas y cuerpos de

seguridad del estado.

“La Liga condena enérgicamente los actos de odio e intimidación contra Vinicius Jr. La intolerancia y la violencia no tiene cabida en nuestro deporte. Desde La Liga, como en ocasiones anteriores, se instará la investigación de los hechos por las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, en busca de la condena de los responsables y solicitando las sanciones penales más severas”, aseguró el organismo.

En una carretera madrileña, según un video difundido este jueves en las redes sociales, aparece una pancarta con la leyenda 'Madrid odia al Real' y un muñeco con la camiseta del Real Madrid de Vinicius colgado del puente.

## Llámame si me necesitas

Josep Guardiola, técnico del Manchester City, señaló que si algún día el Barcelona lo llama él irá pues la institución catalana es su club.

“Si estoy entrenando aquí o donde sea, de segundo entrenador, y el Barcelona me llama... Yo iré a Barcelona. Es mi club”, dijo el entrenador.

En la previa del duelo ante Arsenal, Guardiola se refirió al técnico Mikel Arteta, quien fue su asistente antes de ir a los 'gunners'. “Todo el mundo tiene sueños y sé que se fue a su club, al club que soñaba. Era seguidor del Arsenal por el hecho de jugar allí, era capitán y amaba ese club”.



## Rybakina jugará final femenina del Open de Australia

En un duro partido de principio a fin, la kazaja Elena Rybakina venció a la bielorrusa Victoria Azarenka por 7-6(4) y 6-3 y disputará la final del Abierto de Australia ante Aryna Sabalenka.

Rybakina, quien ganó Wimbledon la temporada pasada, disputará su segunda final de

Grand Slam tras haber vencido a Azarenka en un duelo que fue parejo pero que se resolvió en sets corridos.

La kazaja se impuso luego de una hora y 41 minutos de juego y buscará su segundo título este sábado cuando enfrente a la bielorrusa Aryna Sabalenka.



## Le quitaron la Supercopa a Rusia

La Unión de Fútbol de Rusia (UFR) condenó la decisión de la UEFA de trasladar la Supercopa europea de la ciudad rusa de Kazán a Atenas.

“La decisión de trasladar la Supercopa de Kazán en el marco de la exclusión de nuestros clubes y selecciones de las competiciones internacionales era esperada y no tiene nada que ver con el deporte”, comentó la UFR al diario “Sport-Express”.

La UFR subraya que la capital tártara tiene una “enorme experiencia” en la celebración de torneos internacionales al más alto nivel, incluido “desde el

punto de vista de la seguridad”.

“En estos momentos estamos centrando nuestros esfuerzos en el retorno del fútbol ruso al sistema de competiciones internacionales”, añadió.

Según informó la UEFA, la Supercopa europea entre los ganadores de la “Champions” y la Liga Europa se disputará en el estadio Georgios Karaiskakis de la capital griega el próximo 16 de agosto.

Debido a la campaña militar rusa en Ucrania, la UEFA ya trasladó el pasado año la final de la Liga de Campeones de San Petersburgo a París.

## Quiere comenzar con el pie derecho

El técnico de Alianza Atlético, Carlos Desio, aseguró que su equipo está entrenando de la mejor manera y confía que llegará de muy bien al inicio del torneo.

“El equipo está entrenando bien y estamos viendo la parte final para poder encarar el inicio del campeonato de la mejor manera. Todos los partidos



serán complicados, pero esperamos estar a la altura de las circunstancias y hay confianza en el grupo que vamos a tener un buen arranque”, dijo Desio a Sullana Deportes.

Luego, el estratega del cuadro norteño comentó que “en los amistosos nunca paramos el once inicial, pero tenemos equipos parejos. No nos fijamos mucho en los resultados, pero igual uno siempre quiere ganar. Los amistosos nos han servido para saber quiénes pueden jugar”.

Desio remató diciendo que “salvo Arias, quien no va a poder jugar por acumular tres tarjetas amarillas de la temporada pasada, todos están aptos y trabajando bien”.

## A jugar con el corazón rojo

Ronald Ruíz, arquero de Atlético Grau, habló de la trágica situación que vivió hace unas semanas y el esfuerzo que está haciendo por enfocarse en el fútbol.

“Es una situación muy dura la que pasé, a veces uno tiene que poner mucha fuerza y lo hago todos los días. Trato de enfocarme en el entrenamiento y por dentro uno está con el corazón roto pero trato de poner el esfuerzo a full. He retomado el tema

del entrenamiento y eso me está ayudando bastante y también los compañeros, el cuerpo técnico y todo lo que corresponde a Grau, desde la utilería al presidente”, dijo a Radio Ovación.

Agregó: “Quisiera agradecerles a todos los que me mandaron un mensaje, decir gracias es poco para todos los que estuvieron ahí, más que todo mi esposa que tuvo la fuerza y la voluntad de seguir y en eso estamos”, agregó.



## La competencia interna está dura

Andrés Andrade, nuevo refuerzo de Alianza Lima para esta temporada, se refirió a su preparación junto al equipo blanquiazul para afrontar el torneo local y la Copa Libertadores. El futbolista colombiano aseguró tener buenas expectativas para este año y afirmó que, previo a su llegada al club íntimo, conversó

con Hernán Barcos.

“En Alianza hay excelentes personas. Se ha traído buenos refuerzos para pelear, tanto el campeonato local como el internacional. (...) Se armó un equipo con excelentes jugadores y la competencia interna está muy buena. Cada jugador estará en su mejor nivel si la competencia

sigue alta y eso será beneficioso para el club”, indicó Andrade en diálogo con Radio Ovación.

Asimismo, Andrade agregó: “Con el retraso que hubo en el torneo, ya me tiene al cien por ciento de mis capacidades para poder arrancar el torneo. De igual manera un jugador se va dando con el ritmo de partidos”.

## EN TIEMPO RECORD, EL PODER JUDICIAL MODIFICÓ MEDIDA CAUTELAR SOBRE LOS DERECHOS TELEVISIVOS DE LA LIGA 1



hasta el momento hay 14 procesos por parte de la ADFP. “Las acciones que se han realizado por la ADFP entre penales, civiles, contenciosas, administrativas y constitucionales llegan a ser 14, por diferentes temas, algunos de ellos son: Nulidades de actos jurídicos, tenemos la impugnación de la ilegítima inscripción de los estatutos de la PPF, tenemos lavado de activos, fraude a la administración de la persona jurídica, organización criminal, fraude procesal presentada por

el procurador del Poder Judicial, entre otros”.

Acerca del pago de los 500 mil dólares por parte de la PPF a los clubes por el tema de infraestructura, dijo: “Salió el Dr. Caro al señalar que el pago de 500 mil dólares se les entregó por tema de infraestructura, sin embargo inicialmente se dijo que se daría ese pago si ingresaban al contrato de derechos de televisión. En todo caso, cuando se aprobó en la Asamblea de Bases que se reparta ese dinero, para saber bajo qué

concepto se dio”.

Asimismo, se refirió al supuesto pedido por parte de Agustín Lozano para retirar las denuncias y que Romero deje la ADFP: “Una de las condiciones era entregar la Liga a los clubes, pero a quién, además que Oscar Romero no participe, el presidente de la PPF piensa que tiene muchachos, pero yo soy presidente de la ADFP. A mí nadie me presiona. Así me fuera, esas denuncias van a seguir en investigación. Que se someta a las investigaciones”.

## Por el camino correcto

La confianza está al máximo. José Parodi, jugador del Deportivo Garcilaso, habló acerca de los amistosos que ha jugado el equipo recién ascendido y valoró lo mostrado por sus compañeros.

“Termina empatado, eso habla mucho de nosotros que no damos nada por perdido, siempre seguimos hasta el final. El segundo tiempo hicimos las cosas claras, en el primero también, pero se vio reflejado más en el segundo”, señaló Parodi.

Además, asegura que se van notando los

trabajos y van tomando la mano a la propuesta del entrenador. “Me sentí bien con mis compañeros, ya tenemos bastantes sesiones de entrenamiento y cada vez vas encontrando la idea que quiere el profe, hay bastante compañeros de buen pie que hace más fácil el juego”.

Asimismo, está convencido que están yendo en la dirección correcta. “Creo que para saber dónde estamos, ha servido de mucho. Estamos por el camino correcto, sé que vamos a empezar bien el torneo, estamos con ansias de que empiece. Vamos a dar mucho de qué hablar”.



