

S/1.00

elChino

ADN

El diario de las multitudes

MEJORA LA VISION CON JUGO DE UVA

Protege la retina y evitan la ceguera en la edad adulta



PBO
RADIO
91.9 FM
Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

DIRECTORA: SILVIA GAVIDIA ROMÁN

Lima, miércoles 18 de enero del 2023

Año 23 Número: 10470

VENEZOLANO LE CLAVÓ DESTORNILLADOR A HOMBRE EN LA VICTORIA MATÓ A CLIENTE POR NO PAGARLE POLLO BROASTER



“YO NO PERDONO CACHOS, YO DEVUELVO”

MELISSA PAREDES RESPONDE CON TODO A SUS DETRACTORES, ANTE NUEVOS CUESTIONAMIENTOS



PIERDE PESO, BAJA EL COLESTEROL Y ALEJATE DE LA DIABETES

10 BEBIDAS PARA QUEMAR GRASA

Recupera tu salud naturalmente, con estas poderosas recetas.



Dina Boluarte felicita al Congreso por la propuesta para adelanto de elecciones, pero cuestiona bloqueos

“EL CIERRE DEL CONGRESO ES UN PRETEXTO PARA SEGUIR TOMANDO CARRETERAS”

@elchino_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe

CARRICK LES DECÍA A SUS VÍCTIMAS QUE NUNCA NADIE LAS IBA A CREER, PORQUE ERA SU PALABRA CONTRA LA DE UN POLICÍA

Policía británico admitió haber sido un violador en serie durante 17 años

Durante 20 años, David Carrick, un violador en serie y depredador sexual violento, vistió el uniforme de policía y, durante gran parte de ese tiempo, también portó un arma. En su vida privada, les decía a sus víctimas que eran "sus esclavas", mientras controlaba y abusaba de ellas.

Carrick les decía que nunca nadie las iba a creer, porque era su palabra contra la de un policía. El exagente ahora ha admitido 49 cargos relacionados con 12 víctimas. Sus declaraciones de culpabilidad dejan a la Policía Metropolitana de Londres - la fuerza en la que sirvió - nuevamente teniendo que disculparse por no haber logrado detectar a un criminal uniformado en sus filas.

Carrick finalmente fue detenido cuando una mujer decidió



denunciarlo en octubre de 2021, cuando se hizo público el caso de otro policía de la fuerza metropolitana. La mujer se puso en contacto con la policía en Hertfordshire, donde Carrick vivía y cometía muchos de sus crímenes.

La víctima describió cómo, un año antes, conoció a Carrick en Tinder, la aplicación de citas. En su primer encuentro, él le mostró su tarjeta policial, y le dijo que había conocido a personas famosas, incluyendo al primer ministro. También dijo que manejaba armas de fuego y mencionó tener una serpiente de mascota. Él le dijo que quería una mujer sumisa.

Después de embriagarla, la llevó a una habitación de hotel donde, según ella, la violó. Carrick fue arrestado y acusado.

“LA INVESTIGACIÓN CRECIÓ COMO UNA BOLA DE NIEVE”

En su primera comparecencia ante el tribunal, Carrick negó la acusación, pero por haber sido acusado en un caso judicial, su nombre se hizo público. El director de la investigación, Iain Moor, de la policía de Hertfordshire, describe esta primera denuncia como un detonante.

Al verlo finalmente en el banquillo, las muchas víctimas de Carrick, previamente intimidadas



y silenciadas, comenzaron a presentarse ante las autoridades.

La Policía Metropolitana se disculpó después de que se supiera que Carrick había llamado la atención de esta fuerza policial y otras tres fuerzas en al menos nueve ocasiones.

La comisionada adjunta Barbara Gray dice que la fuerza “debió haber detectado su patrón de comportamiento abusivo”. Ella dice que las fallas “pueden haber prolongado” el sufrimiento de las víctimas de Carrick.

La primera víctima conocida de Carrick describió haber sido retenida a la fuerza, violada y amenazada con un arma de imitación en 2003, cuando su período de prueba en la policía estaba terminando.

Luego Carrick pasó a violar, agredir sexualmente y abusar de una serie de mujeres, llamándolas “sus prostitutas”. A algunas les decía qué ponerse, dónde dormir y qué comer, a veces incluso prohibiéndoles comer por completo. A algunas les prohibió hablar con otros hombres, o incluso con sus propios hijos. Hubo otras sobre las que orinó.

Una mujer describió cómo Carrick la azotaba con un cinturón, otra cómo la encerraba regularmente en un pequeño armario debajo de las escaleras. Estuvo ahí “intimidada y humillada hasta que él decidió que podía salir”, dijo el inspector Moor, agregando: “He visto jaulas para perros más grandes”.

La policía de Hertfordshire ha creado una sección dedicada a

Carrick en su sitio web, que permite a las personas dar información sin pasar por una sala de control policial o el sistema general de informes en línea.

“ACTIVIDAD SEXUAL”

Una mujer también se pronunció y dijo que conoció a Carrick a través de un sitio de citas. Carrick no la atacó y no es una de las mujeres en este caso. Aunque nunca fueron pareja, ella fue una vez a su casa.

Ella describe cómo él comenzó a bombardearla con mensajes que realmente la asustaron. “Él era raro”, dijo. “Pensé que debería ser amable con él porque era un agente de policía, y también estaba pensando, ‘seguramente puedes confiar en un agente de policía’”.

En los mensajes, Carrick le dijo que pensaba que se estaba enamorando de ella y la acusó de engañarlo. Dijo estar conmovida y asombrada por los crímenes de un hombre al que consideraba simplemente engreído y extraño.

En las entrevistas con la policía, Carrick parecía relajado y afirmó que la actividad sexual había sido consentida o que no había ocurrido. Y durante meses, parecía que sus víctimas iban a tener que pasar por el calvario de la corte, ya que Carrick había negado los cargos. Pero de repente, en diciembre de 2022, admitió la mayoría de los delitos.

Aún estaba programado que se presentara a juicio por los cargos restantes en febrero, pero ahora también se ha declarado culpable de esos casos. Su condena ha dejado a

la policía con serias preguntas por responder.

Carrick se unió a la Policía Metropolitana a los 26 años, en 2001, después de un período en el ejército. Había pasado el procedimiento de investigación a pesar de posiblemente haber estado implicado en dos delitos el año anterior - aunque no fue arrestado ni acusado - incluyendo un robo que involucraba a una de sus exparejas con la que se había negado a aceptar que ya no tenía una relación.

En 2002, Carrick fue investigado por su propia fuerza, tras ser acusado de agredir y acosar a una expareja. No hubo cargos penales y no fue remitido a la dirección de normas profesionales de la policía.

Durante su carrera, Carrick fue objeto de varios informes de agresión, acoso y abuso doméstico, pero ninguno condujo a un proceso penal. Estaba en el radar de la policía en Hertfordshire, Hampshire y Thames Valley.

Se hizo una acusación contra él en 2009, cuando Carrick se convirtió en miembro de los equipos armados que custodiaban el Parlamento británico, las oficinas gubernamentales y las misiones diplomáticas de Londres.

En 2017, pasó por su revisión policial, pero dos años después, fue acusado de agarrar a una mujer por el cuello. Una vez más, no hubo cargos criminales. Y aunque la Policía Metropolitana fue informada, descartó un proceso por mala conducta.

En el verano de 2021, Carrick fue acusado de violación y arrestado por la policía de Hertfordshire, pero la Policía Metropolitana le permitió seguir trabajando en tareas restringidas.

Si bien esa fuerza proclamaba públicamente su compromiso de proteger a las mujeres después del asesinato de la joven Sarah Everard, ahora admite que su departamento de estándares profesionales no intentó verificar el historial completo de otro agente acusado de violación.



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



PNP controla el ingreso a Lima ante el anuncio de manifestaciones

Numerosos manifestantes continúan movilizándose con destino a la capital del Perú para llevar a cabo la anunciada 'Toma de Lima' y 'Marcha de los 4 suyos'. Ante este panorama, efectivos de la Policía Nacional del Perú se encuentran controlando el ingreso a Lima en el Peaje de Pucusana, en la carretera

Panamericana Sur.

En este punto, se ha clausurado el acceso a la Panamericana Sur, en el sentido sur-norte, a fin de que todo vehículo tenga que circular por la vía auxiliar, lo que facilita el control policial.

INTENTAN EVADIR CONTROLES

El coronel PNP Víctor Meza,

advirtió que, para evitar el control policial, muchas personas están optando por bajarse de los vehículos en localidades cercanas a Lima, para pasar de manera individual. Según el coronel, se han detectado grupos de personas que se están trasladando a Lima "de manera organizada"; pero -dijo- estos están

plenamente identificados.

"Tenemos un registro de estas personas. Estas personas, en caso intenten realizar algún tipo de desmanes en la ciudad capital, van a ser plenamente identificados", aseveró el alto mando.

Por parte, la presidenta Dina Boluarte, pidió a los manifestantes

a protestar de manera pacífica, asimismo, los invitó para que puedan dialogar en Palacio de Gobierno. "Tenemos una vez más nuestras manos y corazones a aquellos compatriotas que salen a las calles para expresar sus reclamos pacíficamente: 'Aquí estamos para escucharlos', aseveró.

CON ELLAS SUMAN NUEVE VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO EN SOLO 16 DÍAS

Dos mujeres fueron salvajemente asesinadas en SMP y San Borja

El Perú continúa derramando sangre y no sólo por las consecuencias a raíz de las manifestaciones que tienen lugar en distintos puntos del país. Lamentablemente los casos de femicidio suman nueve víctimas en lo que va del 2023.

Las ansias de control, celos y todo lo que conlleva a la violencia machista terminaron con la vida de mujeres, entre las cuales había menores de edad y otras eran madres que dejan a niños en la orfandad. Estos casos se dieron en distintas regiones del país.

En el distrito de San Martín de Porres, Jessica Ortega de La Cruz acudió a una fiesta en el Jr. Rafael Cáceres, sin pensar que



allí encontraría la muerte. La mujer de 44 años fue asesinada por Joel Cáceres Rivas, durante la madrugada del lunes 16. Según testigos, la víctima se habría resistido a retirarse del lugar con

el femicidio.

"Este hombre la sacó de la fiesta. Ellos no tenían ningún vínculo. Por eso, ella se negó. En ese momento, Joel Cáceres empezó a maltratarla. Las personas que habían acudido a la reunión intentaron ayudarla, pero también fueron agredidos", relató un amigo de la joven.

Asimismo, añadió que Jessica recién había llegado de Chile y reveló que ella era el sustento para sus hijos, una mujer muy querida y trabajadora. Familiares y amigos de Jessica solicitaron el apoyo del Ministerio de la Mujer para que en el menor tiempo posible se pueda capturar al asesino.

Por otro lado, en el distrito de San Borja, un hombre iden-

tificado como Alexander Israel Pinedo Barrón, durante la tarde del lunes asesinó a puñaladas a su esposa Marilyn Yesenia Martínez Gonzales (34), en el interior de su departamento ubicado en la calle Correggio 195, San Borja. Lo más penoso de este caso es que el crimen se dio en presencia del hijo de 10 años de la víctima.

Los vecinos de la zona revelaron que los gritos de auxilio de la mujer se escuchaba por toda la cuadra, sin embargo, nadie pudo hacer nada para ayudarla. Pinedo Barrón fue capturado por personal de la Dirección Criminal de San Borja y llevado a la comisaría del sector, allí confesó haber cometido el femicidio.

Veneco asesina a cliente que no le pagó pollo broster

El asentamiento humano La Pólvara, en el distrito de La Victoria, se convirtió en escenario del asesinato de un peruano identificado como Erick García Milla Martínez, a manos de un venezolano. El extranjero asesinó con un desarmador al hombre que intentó quitarle el plato de pollo broster que habría comprado.

Según se pudo conocer, el venezolano Yuber Eduardo Vega fue abordado por Erick García pocos metros después de comprar el plato de comida en un puesto ambulante de la zona, este trató de quitarle el plato, pero terminó arrojando la comida al suelo.

Esto ocasionó la ira de Yuber Eduardo Vega, quien atacó con un desarmador a la víctima. Una herida a la altura del cuello originó su muerte



instantánea, pese a los intentos de los vecinos y transeúntes por auxiliar al hombre. El homicida fue intervenido por la Policía Nacional del Perú (PNP).

Sobre este hecho, el coronel PNP Jorge Barboza, jefe de la Divpol Centro 2, dijo que ambos hombres habrían estado bajo los efectos de sustancias alucinógenas. En el caso de Yuber Eduardo Vega, se le encontró 52 'ketes' de cocaína y 12 bolsitas de marihuana.

Proponen proyecto para que policías se puedan defender



El congresista Jorge Montoya Manrique de la bancada Renovación Popular presentó la iniciativa n.º 3973/2022-CR denominada "Proyecto de ley que modifica el Decreto Legislativo 1186, que regula el uso de la fuerza por parte de la Policía Nacional del Perú".

La propuesta que se da en el marco de las manifestaciones busca derogar el principio de

proporcionalidad que señala el Decreto Legislativo 1186, el cual regula el uso de la fuerza letal progresiva de la Policía.

El texto alude a un supuesto crítico: cuando se supere en número a los policías y se realicen acciones violentas. Estas son las situaciones en las que se podría usar un arma de fuego, según el proyecto de ley impulsado por el congresista Montoya.





Archivan investigación contra Keiko por presunta organización criminal

La Fiscalía archivó la investigación que se le seguía a Keiko Fujimori, ex candidata presidencial y líderesa de Fuerza Popular (FP), tras atribuirle los supuestos delitos de organización criminal, falsificación de documentos e inducción a votar en sentido determinado tras una denuncia realizada en 2021.

El recurso fue presentado por el abogado Malzon Urbina, en el referido año, y también señala a la abogada Giuliana Loza, representante legal de la ex candidata; Pier Figari y Ana Hertz, líderes al interior de FP, al empresario Dionisio Romero y a la actual legisladora fujimorista Patricia Juárez y Luis Galarreta.

Incluso el expresidente Alberto Fujimori, padre de la expostulante al sillón presidencial, también fue denunciado por los presuntos delitos mencionados. El desistimiento de continuar con las diligencias fue determinado por el fiscal Erasmo Benavides Corbetta, adjunto provincial contra el crimen organizado.

“Ordenar el archivo de todo lo actuado, una vez consentida y/o recurrida y confirmada que sea la presente disposición”, se lee en el documento correspondiente.



DINA BOLUARTE FELICITA AL CONGRESO POR LA PROPUESTA PARA EL ADELANTO DE ELECCIONES, PERO CUESTIONA BLOQUEOS

El cierre del Congreso es un pretexto para seguir tomando carreteras

La presidenta Dina Boluarte felicitó al Congreso por proponer el adelanto de la segunda legislatura para el 15 de febrero, donde se podrá reafirmar el adelanto de elecciones para el 2024.

“Yo felicito la actitud del Congreso, efectivamente, la población espera ese adelanto de elecciones, la segunda votación estaba sin fecha, que bueno que el Congreso haya decidido que la quincena de febrero hagan esta segunda votación y van a ratificar este adelanto de elecciones”, dijo tras realizar una supervisión en

el Centro de Telemedicina de EsSalud, en Jesús María.

En la víspera, la Mesa Directiva del Congreso presentó un proyecto de resolución legislativa para adelantar al 15 de febrero el inicio de la próxima legislatura. La medida permitirá que desde esa fecha pueda debatirse nuevamente en Pleno el adelanto de elecciones para abril de 2024, que requiere de un segundo voto aprobatorio.

Boluarte señaló que cuando se concrete el adelanto de elecciones “nos vamos a ir todos” en alusión al pedido en las protestas

que exigen el cierre del Congreso, su renuncia a la presidencia y la convocatoria de nuevas elecciones generales.

No obstante, cuestionó a quienes azuzan los bloqueos de carreteras en varias regiones del país con esas demandas como agenda.

“También hay que poner en claro que, en otros puntos, con los cuales siguen llevando a la protesta estas personas, como es por ejemplo el cierre del Congreso, les digo a ellos no le mientan a la población peruana. Cuando el estado de derecho se sostiene en

sus instituciones, mal o bien, pero democráticamente, tenemos que respetar esa institucionalidad [...] y no se puede cerrar por arte de magia el Congreso, porque sería ponernos al margen de la ley”, manifestó.

“El tema del cierre del Congreso es un pretexto para seguir tomando carreteras, para seguir bloqueando caminos [...] y el otro punto que están planteando es la Asamblea Constituyente, (y) también es un pretexto para seguir bloqueando carreteras, para seguir quebrantando la institucionalidad en el país”, agregó.



Jura que no respetaron sus derechos

El expresidente de la República, Pedro Castillo, aseguró que su “derecho a la defensa y a (mostrar) las pruebas” fue vulnerado por el Congreso durante el proceso en el que fue vacado tras el fallido autogolpe de Estado de diciembre pasado.

El exmandatario participó virtualmente desde prisión en la audiencia en la que se evaluó su solicitud de anular la resolución que declaró su destitución.

“Estoy totalmente de acuerdo con los fundamentos hechos por mi abogado defensor. Pero permítame agregar algo: Primeramente, no he tenido antejuiicio político. Segundo, que no he renunciado a este derecho constitucional de antejuiicio político y tercero que mi derecho a la defensa y a las pruebas ha sido vulnerado por este Congreso”, declaró.

Asimismo, manifestó que nunca ha pretendido salir de Perú, aunque su esposa e hijos permanecen asilados en México, y reafirmó su voluntad de “rendir cuentas en honor a la verdad” en su país.

“¿Por qué tendría que salir del país? ¿Dónde están las pruebas de que quiero salir? Yo no he matado, no he robado ni he violado a nadie”, aseveró.

Rosangella Barbarán: No se aprovechen de los ignorantes

La congresista de la bancada de Fuerza Popular (FP), Rosangella Barbarán, opinó sobre un video donde se observa a una autoridad de Chumbivilcas-Cusco, quien aparentemente no sabía qué responder ante la consulta de qué es una Asamblea Constituyente. En ese sentido, expresó que “hay quienes disfrutaban utilizar la ignorancia de los pueblos más olvidados”.

La parlamentaria lamenta que haya personajes políticos



que se aprovechen de las demandas justas de muchos ciudadanos que por años han sido relegados. En esa línea, anhela desarrollo para dichas poblaciones que reclaman justicia por años de olvido continuos y promesas sin cumplir.

“Hay quienes disfrutaban utilizar la ignorancia de los pueblos más olvidados. El Perú merece mejorar, no retroceder”, señaló, Rosangella Barbarán, en su cuenta oficial de Twitter.

Apelarán medida que rechaza prisión preventiva a Freddy Díaz

El Ministerio Público apeló la resolución judicial en la que se declaró infundado su pedido de nueve meses de prisión preventiva contra Freddy Díaz, quien es acusado de violación sexual por parte de una trabajadora de su despacho congresal en julio del año pasado.

Es así que, la Fiscalía adjunta de la Segunda Fiscalía Suprema en lo Penal dio cuenta sobre la presentación de este



recurso durante la audiencia virtual reservada que se realizó

el pasado lunes 16 de enero en la que el Juez Supremo Juan Carlos Checkley emitió dicha decisión respecto a este caso.

Por su parte, la defensa legal de la trabajadora del Congreso agraviada también anunció la presentación de un recurso de apelación al no estar de acuerdo con lo que resolvió el referido magistrado dentro de esta investigación preparatoria contra Freddy Díaz.

LA MODIFICACIÓN BUSCA INCLUIR A LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES MENTALES

El polémico plan de Canadá para expandir el acceso a la eutanasia

Mientras Canadá se prepara para ampliar su ley sobre la eutanasia para incluir a las personas con enfermedades mentales, algunos en el país, entre ellos muchos médicos, se preguntan si la legislación sobre la muerte asistida ha ido demasiado lejos y muy rápido.



La doctora Madeline Li aún recuerda al primer paciente al que ayudó a morir, aproximadamente un mes después de que Canadá legalizara la eutanasia en 2016. “Recuerdo lo surrealista que fue”, dijo.

Como psiquiatra en el Hospital Princesa Margaret de Toronto, recordó haber consultado a su paciente ese día, preguntándole si tenía la música y la comida final adecuadas, y si estaba segura de que quería seguir adelante. La paciente, de unos 60 años y que sufría de cáncer de ovario, dijo que sí. Cinco minutos después, la mujer estaba muerta.

“El primero fue como saltar de un precipicio. Luego pasa el tiempo y se normaliza”, dijo Li, quien desde entonces ha supervisado médicamente cientos de casos de muerte asistida.

La doctora enfatizó repetidamente que las opiniones

personales de un médico no deberían influir en cómo evalúan a un paciente. Sin embargo, admitió que tiene preocupaciones significativas sobre la expansión de la eutanasia más allá de los enfermos terminales. Li no es la única que tiene sus reservas.

TERCERA MODIFICACIÓN

Desde 2016, el programa de asistencia médica para morir de Canadá, conocido por sus siglas ‘MAID’, ha estado disponible para adultos con enfermedades terminales. En 2021, se modificó la ley para incluir a las personas con afecciones físicas graves y crónicas, incluso si esa afección no representaba una amenaza para la vida.

Y este año se espera que sufra una nueva reforma para incluir a los que sufren enfermedades mentales. Esta ampliación ha provocado controversia y ha generado preocupaciones de que sea demasiado fácil para las personas vulnerables morir en Canadá.

Esos temores han sido

avivados por una serie reciente de informes que sugieren que, para algunos, la muerte es una alternativa a una red de seguridad social rota. “Presentar la muerte como una solución pone en desventaja a las personas más vulnerables y, de hecho, libera a la sociedad del apuro”, dijo Li.

“No creo que la muerte deba ser la solución de la sociedad para sus propios fracasos”, agregó.

La muerte asistida médicamente llegó a Canadá a través de los tribunales. En 2015, la Corte Suprema dictaminó que prohibir el suicidio asistido privaba a los canadienses de su dignidad y autonomía.

Asimismo, le dio al Parlamento un año para legislar sobre el asunto. En 2016 se legalizó la eutanasia para los mayores de 18 años con una condición grave e irreversible y cuya muerte era “razonablemente previsible”.

En su primer año de aplicación poco más de 1.000 personas fueron ayudadas a morir, un número que ha crecido cada año desde entonces. En 2021, las cifras más recientes disponibles, hubo 10.064 casos, lo que representa el 3,3% de todas las muertes en Canadá.

VISIONES ENCONTRADAS

Las encuestas de opinión indican que los canadienses apoyan ampliamente el acceso a al menos alguna forma de suicidio asistido. La muerte de los enfermos terminales a menudo puede ser cruel y lenta,



explicaron los médicos.

La expansión del MAID el año pasado siguió a otra decisión judicial, luego de que dos pacientes con enfermedades degenerativas de Montreal presentaran una demanda. El fallo colocó a Canadá en el puñado de países, incluidos Bélgica y Países Bajos, que permiten la muerte asistida médicamente para quienes no sufren una enfermedad terminal.

El cambio incluyó a personas cuya única condición médica era una enfermedad mental, pero con una advertencia: las solicitudes para suicidio asistido por razones psiquiátricas se retrasarían dos años, mientras el gobierno federal establecía las salvaguardas adecuadas.

La ampliación que se acerca ha desatado un intenso debate y, para algunos, ha sembrado dudas sobre el programa para los enfermos que no son terminales.

Una serie de informes sugieren que algunos canadienses han optado por la muerte asistida, al menos en parte porque no podían pagar una vivienda adecuada. Esto también ha generado temores de que podría usarse como solución para los problemas sociales; es decir que la gente opte por morir debido a la pobreza, falta de vivienda o

soledad extrema.

“Dejar que la gente tome esta decisión (de morir) porque el Estado no está cumpliendo con los derechos humanos fundamentales es inaceptable”, dijo Marie-Claud Landry, comisionada en jefe de la Comisión de Derechos Humanos de Canadá, en un comunicado emitido en mayo.

LEY BLINDADA

Desde el gobierno federal sostienen que la ley reformada amplía la protección a los canadienses vulnerables y respeta la autonomía del paciente. Los solicitantes con afecciones graves e incurables pero que no ponen en peligro la vida deben ser evaluados por dos médicos independientes y pasar por un período de espera de 90 días.

Los defensores de la muerte asistida insisten en que las protecciones existentes son lo suficientemente fuertes. “Veo las medidas de seguridad en su lugar y las veo funcionando”, dijo Green.

Pero la inclusión de la salud mental ha generado otro conjunto de preocupaciones. El mes pasado, ante las crecientes críticas, el gobierno canadiense dijo que aplazaría la decisión de incluir las enfermedades mentales, programada para marzo, para permitir estudios adicionales.

“Queremos ser prudentes, queremos avanzar paso a paso, para no cometer errores”, dijo el ministro de Justicia, David Lametti.



López Aliaga encabezará actos por los 488 años de Lima



El alcalde de la Municipalidad de Lima, Rafael López Aliaga, encabezará este miércoles 18 de enero los actos conmemorativos por los 488 años de fundación de la ciudad de Lima.

El programa se inicia a las 9:00 a.m. con la colocación de la ofrenda floral en homenaje

al último Cacique Inca "Taulichusco", ante el monumento situado en el Pasaje Nicolás de Rivera. El regidor metropolitano Guillermo Valdiviezo Méndez será el encargado de colocar la ofrenda floral.

Una hora después, se realizará la Misa y Te Deum en

la Catedral de Lima, con asistencia del alcalde y el cuerpo de regidores metropolitanos, entre otras autoridades. En ese sentido, desde las 8:00 a.m. hasta las 3:00 p.m., el Jr. Carabaya permanecerá cerrado desde Jr. Cuzco hasta el Jr. Huallaga, así como el acceso vehicular a la

Plaza de Armas.

Los Inspectores Municipales de Tránsito (IMT) verificarán el cumplimiento de la medida de restricción y orientarán a los conductores, con el fin de evitar que se genere congestión vehicular en las inmediaciones de la Plaza de Armas.

EL OBISPO DE PUNO, JORGE CARRIÓN, LE RETIRÓ LA LICENCIA Y DEBERÁ REGRESAR A SU PAÍS

Sacerdote argentino que hacía proseletismo político en Puno es suspendido

La actual coyuntura que afronta el Perú ha sido motivo para que distintas personalidades, tanto nacionales como extranjeras, se pronuncien al respecto. En esa línea, un sacerdote argentino, Luis Humberto Béjar, que desempeñaba funciones en Puno, en determinado momento exigió la renuncia de la presidenta Dina Boluarte, sin embargo ello le ocasionó ser sancionado.

El obispo de Puno, Jorge Carrión, le retiró la licencia al sacerdote argentino, quien se desempeñaba como tal en la parroquia de Pucará. Cabe señalar que el eclesiástico también había pedido el adelanto inmediato de las elecciones generales.

En una carta, Carrión exigió que Béjar presente su renuncia a la parroquia de Pucará, y dispuso que el religioso se tome un año sabático, además de retornar a su país de origen, Tafí Viejo, en la provincia argentina de Tucumán. Si bien resaltó que el sacerdote argentino pidió disculpas por sus declaraciones, el obispo de Puno dijo que era demasiado tarde y no iba a dar respuesta a sus razones.

"A esta hora, el tema ha trascendido en diversas instancias ecle-



siales, políticas, estatales y están pidiendo la intervención de la Iglesia respecto a sus manifestaciones vertidas en video. Su imprudencia está causando grave daño a la Iglesia y crece un sentimiento en contra suya, sobre todo, por ser usted extranjero", se lee en la misiva.

Carrión enfatizó que esta decisión se tomó por la "imprudencia" del párroco extranjero, por lo que dijo esperar que Béjar aproveche este año sabático para reflexionar y "buscar siempre el bien de la iglesia".

¿QUÉ DIJO EL SACERDOTE ARGENTINO?

Es importante precisar que el

sacerdote argentino, a través de un video publicado en TikTok, exigió públicamente la renuncia de Dina Boluarte, en un contexto de crisis social y política que ha desencadenado una serie de protestas al interior del país.

"Voy a pedir por la pacificación del país, pero la única manera de que eso suceda es con la renuncia de Dina Boluarte. Voy a pedir para que ella renuncie, para el adelanto de las elecciones y para una nueva Constitución, por supuesto", exclamó Luis Humberto Béjar.



Matrícula en CEBA estará abierta hasta el 31 de marzo



Las personas mayores de 14 años que no culminaron la primaria o la secundaria o no tuvieron la oportunidad de realizar estudios básicos pueden matricularse hasta el 31 de marzo en los 863 Centros de Educación Básica Alternativa (CEBA) que promueve el Ministerio de Educación (Minedu) en todo el país.

Lucila Landeo, directora de Educación Básica Alternativa, informó que, además de los CEBA, el Minedu cuenta con 957 aulas periféricas y 1,507 círculos de aprendizaje en las zonas rurales y de extrema pobreza, hasta donde los maestros se desplazan para atender a las personas que quieren continuar sus estudios.

Oleajes provocan el cierre de 31 puertos del litoral norte



El Instituto Nacional de Defensa Civil (INDECI) informó que, de acuerdo al reporte emitido por la Dirección de Hidrografía y Navegación (DHN) de la Marina de Guerra del Perú, 31 puertos del litoral norte se encuentran cerrados ante la ocurrencia de oleajes de ligera a fuerte intensidad, que continuarían hasta el viernes 20 de enero.

Ante esta situación, el INDECI exhorta a las autoridades regionales y locales orientar a la población en cuanto a medidas de protección específicas, evitando exponerse a este fenómeno para prevenir accidentes y/o daños personales y materiales.

Venta de vehículos electrificados crecerá hasta 70% en 2023



La venta de vehículos electrificados en el Perú (entre híbridos y eléctricos puros) crecerá entre 50% y 70% en el 2023 en comparación al volumen registrado en el 2022, según previó el gerente de Estudios Económicos

y Estadísticas de la Asociación Automotriz del Perú (APP), Alberto Morisaki.

Aseveró que el factor que impulsará la venta de este tipo de autos será la dinamización de la oferta, la misma que es cada vez

mayor en el mercado peruano. En ese sentido, reveló que en el 2019 en el mercado peruano existían 13 marcas que ofertaban autos eléctricos a través de 26 modelos. Entanto, en el 2022 se registraron 40 marcas y 75 modelos.

LA PEQUEÑA, PROMESA DE HOLLYWOOD, MURIÓ A LOS 10 AÑOS EN MANOS DE SU PADRE

JUDITH BARSÍ: LA TRÁGICA HISTORIA DE LA ACTRIZ DE TIBURÓN

Desde muy chica Judith Barsi mostró sus dotes para la actuación. La nena estadounidense, hija de padres húngaros, se ponía ropa de su mamá, algún maquillaje y hasta sus piecitos bailaban en unos tacos de mujer.

Judith era hija de József Barsi y Maria Virovcz, ambos inmigrantes húngaros que huyeron de la ocupación soviética en 1956.

El sueño de la pequeña Judith era impulsado por su mamá. Así, mientras las relaciones con su pareja se hacían cada vez más violentas, María llevaba a su hija a clases de actuación y baile. Juntas recorrieron castings interminables en los que la pequeña desplegaba todo su histrionismo, que quedó trunco tras su asesinato.

Entonces, tanto girar en castings, Judith fue descubierta a los cinco años por un agente en una pista de hielo. La niña llamó la atención porque parecía tener dos años menos y era muy comunicativa e ingeniosa. Un diamante en bruto para la pantalla, pensó el ejecutivo.

Este descubrimiento puso a la nena dentro del sistema de Hollywood. Llegó a ganar unos 10 mil dólares al mes por publicidades y apariciones esporádicas en alguna serie de TV. Entonces, la familia se



mudó a una casa más grande. La niña empezó a estudiar en una escuela, pero faltaba a muchas clases debido a las sesiones de grabación y a sus compromisos como actriz.

Mientras soportaba la violencia de su padre, Judith seguía trabajando a tiempo completo en los sets de Hollywood pese a ser una nena. Fue entonces cuando el equipo de la miniserie Fatal Visión la descubrió. Después de la audición, fue elegida para el papel de Kimberly MacDonald. La nena ya era reconocida por las calles de su barrio.

CONVIVIR CON UNA PERSONA VIOLENTA

A medida que la violencia se intensificaba, Judith empezó a subir de peso y a arrancarse las pestañas. La niña también empezó a torturar al gato de la familia, tirándole de los bigotes.

Un vecino, en una entrevista con la TV de Estados Unidos tras la tragedia, recordaba un episodio en que József contaba que sentía envidia de Judith porque ella mantenía a la familia lo que él nunca había podido hacer.

Otro residente local informó de que una vez el padre rompió

los juguetes de la niña en el patio porque la consideraba mimada y sobreprotegida. En ese momento Judith tenía seis años, era sólo una niña.

Uno de los trabajos más queridos y famosos de Judith, estrenado después de su muerte, fue el doblaje del personaje Ducky, para la película En busca del valle encantado.

María hizo todo lo que pudo para sacar a su hija de la casa, aunque sólo fuera por unos momentos. Trataban de estar la mayor parte del tiempo alejadas del infierno de su hogar.

LA NENA LLEGA A LA PANTALLA GRANDE

Judith pegaba un éxito atrás de otro. Así fue invitada a protagonizar su primera película Tiburón, la venganza. El rodaje tendría lugar en las Islas Bahamas. Cuando József se enteró, entró en su habitación y, mientras la niña preparaba las valijas junto a su madre, las amenazó de muerte si se atrevían a huir durante las grabaciones.

Durante una de las tantas grabaciones de una de las producciones, Judith se echó a llorar mientras cantaba una canción,



y en ese momento le contó a su agente todo lo que había sufrido. A María se le aconsejó que buscara un psiquiatra infantil y, tras la primera sesión, Judith fue denunciada a los servicios sociales como niña maltratada.

LA NOCHE DE LOS FEMINICIDIOS

El día en que fue asesinada, el 25 de julio de 1988, Judith anduvo en bicicleta en la calle donde vivía y por la tarde tenía una reunión con un importante estudio cinematográfico, a la cual nunca asistió.

La niña y su madre se pusieron el pijama y se fueron a sus camas, pero József se quedó en el comedor solo.

Durante la noche de ese mismo día, József tomó su pistola del calibre 32 y entró en la habitación de su hija. Sin mediar palabra, la mató de un balazo en la cabeza. Al oír el disparo, María corrió por el pasillo de la casa. Otra vez, sin decir una sola palabra el hombre la mató también con un disparo en la cabeza.

József vivió el resto de la noche y todo el día siguiente con los cuerpos dentro de la casa. Vació una botella de vodka. A la tarde siguiente, un representante llamó y preguntó por María. El hombre estaba nervioso, titubeó. Selo notaba borracho. Finalmente respondió que las dos habían huido a San Diego en un coche negro.

En la mañana del 27 de julio, hacia las 8.30 horas, una vecina que regaba su jardín oyó una explosión procedente de la casa de Barsi. Empezó a salir mucho humo por el techo y pronto toda la casa estaba en llamas. József había usado el bidón con el que tanto había amenazado

a María y Judith

Los bomberos llegaron rápidamente y consiguieron contener el fuego. Poco después se encontraron los tres cuerpos. El forense concluyó que todos los miembros habían muerto antes de que el humo se extendiera, ya que no había rastros de humo en sus pulmones.

EL ESPÍRITU DE JUDITH

Varios años después del asesinato de Judith y María, volvieron a la exposición mediática. Una nueva familia se había mudado a la casa reconstruida tras el incendio. Se trataba de los Bernal, quienes al reality "Murder House Flip", que se encarga de restaurar chalets que fueron escenario de crímenes, confesaron que su hogar estaba embrujado.

Según los Bernal, hay una sensación constante de una "presencia sombría" y constantemente ocurren cosas extrañas dentro de la residencia. Durante la emisión del programa contaron que "las puertas se abren y se cierran solas. Hay vientos helados que recorren la propiedad".



Melissa

La actriz no dudó en sumarse a la fiebre de la canción de Shakira y tras grabar un video con Anthony Aranda comenzó a recibir innumerables críticas donde le recordaron su escandalosa separación con Rodrigo Cuba. Melissa Paredes no se quedó callada y respondió a todos sus detractores.

La conductora de "Préndete" volvió a dejar entrever que su relación con el futbolista se terminó por que él le sacó la vuelta y



"Yo no perdono cachos, yo devuelvo"

no por su ampay con el bailarín.

"Por eso siguen poniéndoles los cuernos, porque se hacen las ciegas con tal de 'mantener su relación intacta', luego están llorando".

En ese sentido aseguró que ella no se queda de brazos cruzados y que paga con la misma moneda lo que le hacen.

"Se identifican porque son 'perdona cachos'. Yo no perdono, yo devuelvo", fue el mensaje que envió, el cual habría sido una clara indirecta para Rodrigo Cuba.

Daniela Romo en "Reinas sin corona"

La artista tendrá un polémico y controvertido personaje en la historia encarnando a Deifilia, una mujer sin escrúpulos dispuesta a no hacer caso a los abusos y maltrato hacia su hija con tal de conseguir dinero. Daniela Romo compartirá roles con Alexandra Graña, Francisca Aronson, Elena Romero, Edith Tapia y Claudio Calmet.

La cinta inspirada en casos reales de feminicidio en el país,

escrita y dirigida por el periodista Gino Tassara, fue rodada entre Perú y México.

"Estoy encantada de haber participado de esta película peruana, sobre todo de tocar un tema muy importante y delicado como es la violencia hacia la mujer, que no solo afecta al Perú sino a México. Creo que todos debemos estar unidos para enfrentar este problema", declaró.



Estará un corto tiempo en Latina

A través de las redes sociales, el actor Jesús Alzamora aclaró que regresa al canal de San Felipe por una corta temporada y por qué lo hace porque estará acompañado de su esposa María Paz.

"Vuelvo a la tele, sí pero no, vuelvo por una temporada corta para hacer un tipo de programa, y la razón principal por la que volví es porque el programa es lindo, y voy a conducir con una persona que todos ustedes adoran", agregó el también influencer.

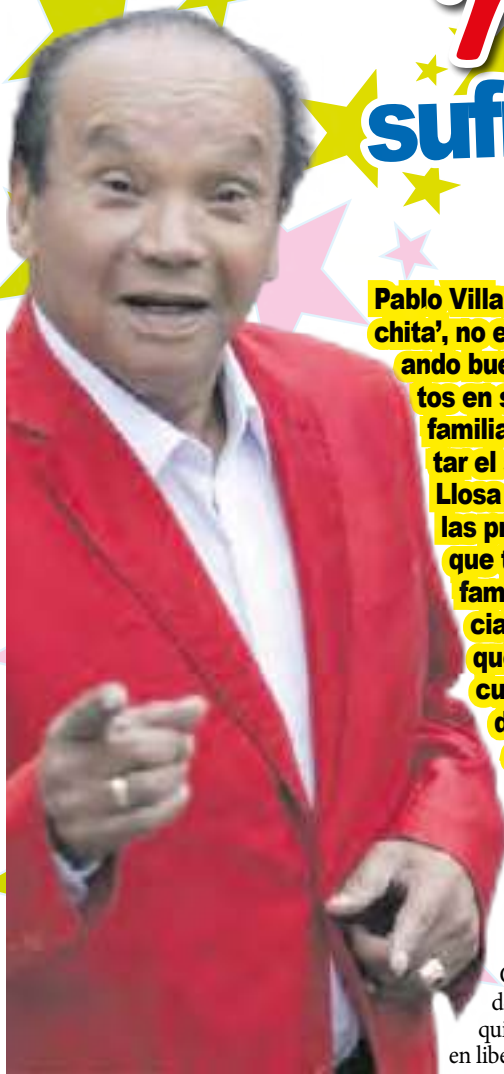


JOVEN FUE CONDENADO A 16 AÑOS, POR ROBO AGRAVADO Y MONSERRAT PIDE AYUDA PSICOLÓGICA PARA COMICO

Melcochita

sufre por nieto preso y pide su libertad

Pablo Villanueva, 'Melcochita', no estaría atravesando buenos momentos en su entorno familiar, pues al visitar el set de Andrea Llosa contó todas las preocupaciones que tiene por su familia, en especial por un nieto que se encuentra cumpliendo condena por hurto agravado.



nado a 16 años de prisión.

"Lo crió por muchos años y no puede verlo hace ocho años porque está preso, pero Melcochita asegura que ya cumplió su deuda con la ley", dijo la conductora.

"Estoy aquí porque ya es demasiado abuso para una persona que tiene tantos años preso. Hay personas que han matado a 20 o 30 personas y salen a los cuatro años", agregó. Otro familiar del nieto de Melcochita dio más detalles de esta persona. "Vivió en Argentina como

ocho años. Llegó (al Perú) y, como a los dos meses, cayó preso. Aprendió a medicarse, andaba con pastillas y drogado", manifestó.

Por otro lado, Monserrat, la esposa del actor cómico aseguró seguir amándolo, pero se muestra preocupada por cómo los otros familiares de Melcochita abusan de su buena voluntad, por ello pidió ayuda para que lleve un tratamiento psicológico y se enfoque solo en ella y en sus hijas que están pequeñas.

"A veces la familia, se sobrepasa del límite con él, se portan mal y yo a veces, 'le paro el macho' y él se molesta. Yo lo único que quiero es que lo ayudes a él con un tratamiento psicológico para él porque no recapacita, no entiende, porque dice que le sale de su corazón y no es su obligación de él. Esa es mi cruz porque a mí no me gusta cómo lo tratan", comentó.



Comparte fotos de su matrimonio

La joven conductora, Brunella Horna sigue viviendo un sueño y a través de sus redes sociales está compartiendo imágenes del día más importante de su vida a lado de Richard Acuña.

"Ya pasó una semana de nuestra boda. En la primera foto, recién entrábamos y no pudimos dejar de emocionarnos (por eso nuestros ojos llorosos). No podía creer lo que estaba viendo, la boda de nuestros sueños se hizo realidad. Te amo esposo", escribió.



Jura que si apoyo a Alessia

Tras recibir varias críticas por decir que su favorita del certamen Miss Universo era Miss Venezuela, Jazmín Pinedo aseguró que siempre apoyó a Alessia hasta el último momento.

"Yo no me refería a que no creía en el desenvolvimiento de Alessia ni mucho menos que no quería que gane, me la pasé diciendo durante una semana que me encantaría que ella trajera la corona, sin embargo los titulares han llevado lo que yo he dicho por otro lado", señaló.



Pamela Franco la pega de bromista

Tras salir las imágenes donde se ve a la actriz Carmen Villalobos luciendo el mismo conjunto que lució Pamela Franco en el matrimonio de Brunella Horna, la afirmación de la cumbiambera donde aseguraba que las pre-

das fueron diseñadas por ella, se cayó.

Ahora la pareja de Christian Domínguez asegura que fue una broma.

Pamela cree que las cosas se salieron de control debido a la broma que hizo y por ello ya no quiere volver a usar el conjunto.

“Lo vi y yo vi el conjunto, me encanta, así que me lo hice. En la vida voy a decir que lo he diseñado, fue una broma. Con tanta cosa lo voy a sortear”, dijo.

Respecto a esta polémica, la cumbiambera ha recibido varias críticas, incluso insultos y comentarios contra su bebe. Debido a esto ha decidido

bloquear los comentarios en sus redes sociales.

“A mí no me incomoda que me critiquen, lo que me incomoda es que la gente me insulta, se meten con mi hija y eso sí me incomoda. Que no les guste algo se respeta, pero insultos no”, agregó para “Amor y fuego”.



Arrasa con el rating de los sábados

Se impuso a JB en ATV, que tuvo a sus nuevos jales, y también a la final del formato internacional de “La voz generaciones”. “El reventonazo de la Chola” sigue imparables este 2023.

El espacio de la Chola Chabuca logró 9.4 puntos, mientras que “JB en ATV”, con Alfredo Benavides y Kike Suero, obtuvo 7.6, “La voz generaciones” con 6.9 unidades.

De esta manera, una vez más, “El reventonazo de la Chola” se consolida en la pantalla peruana como el programa más visto de humor en el Perú. “Agradecido al público por el cariño de recibirnos en sus hogares cada sábado”, dijo Ernesto Pimentel.

CONDUCTOR RESPONDE A FUTBOLISTA LUEGO QUE ESTE LE PIDIERA QUE NO SE REFIERA A ÉL COMO “TÓXICO”

‘Peluchín’ recalca que Paolo es tóxico

El futbolista Paolo Guerrero se encuentra en Lima con su pareja Ana Paula Consorte y en medio de su llegada le pidió a Rodrigo González que ya no se refiera a él como persona tóxica. Ahora el popular “Peluchín” le responde.

Para Rodrigo, la relación que tuvo con Alondra, y que tiene actualmente con la brasileña son tóxicas, debido a la inestabilidad que evidencia. Como sabemos recientemente el futbolista y la bailarina se dejaron de seguir y con el transcurso de los días se volvieron a tener en redes sociales.

“No me hagas puchero pues Paolo. Pero ha sido tóxica tu relación, regresan, de casan no se casan, el anillo, se dejan de seguir eso es tóxico. Es una relación tóxica, cuando me ha pasado Gigi me lo ha dicho. Tu relación con Alondra era tóxica y ahora continúa ese patrón”, señaló el popular “Peluchín” en su programa.

Por otro lado, Alondra García Miró tam-



bién se encuentra en nuestro país compartiendo con su familia, al ser abordada por las cámaras del programa confesó que se encuentra feliz y en una nueva relación con español y al ser consultada sobre el futuro hijo que tendrá su ex, Paolo con Ana Paula prefirió no responder.

“Sí, estoy contenta” dijo para “Amor y fuego” confirmando nuevo romance, pero al escuchar la pregunta sobre su ex, aseguró estar apurada y cerró la puerta de su carro.

No descarta entrar a otro canal de televisión

La ex conductora ha terminado su relación laboral con Latina tras varios años y pese a haber señalado que quería enfocarse en su faceta como emprendedora, ahora Karen Schwarz reveló que no descarta volver a la televisión.

“Donde uno considere que puede seguir creciendo siempre será la mejor opción. No se llama estrategia se llama crecimiento. Solo el tiempo sabrá que es lo que le depara a uno en la vida y esto no sólo pasa en la tv. Recuerda q trabajar en televisión es igual que cualquier otro trabajo por ende uno siempre busca el desarrollo personal”, señaló.



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.mejla@grupolarazon.pe



SALUD



Ayuda a la desintoxicación

Las uvas son diuréticos naturales y, por lo tanto, ayudan a la desintoxicación, que es la eliminación de toxinas dañinas del cuerpo. Un alto nivel de toxinas puede causar fatiga crónica, debilidad, inflamación, trastornos digestivos y problemas de la piel.

PROTEGE LA RETINA DEL DETERIORO Y EVITAN LA CEGUERA EN LA EDAD ADULTA

Mejora la visión con jugo de uva

Son sabrosas, y además son un almacén de numerosos beneficios para la salud, desde ayudar a prevenir el cáncer, para tratar el estreñimiento y la mala vista.

Las uvas contienen fibra, proteína, cobre, potasio, hierro, ácido fólico y vitaminas C, A, K y B2. También son ricas en propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas, así como fitonutrientes, especialmente fenoles y polifenoles. También tienen alto contenido de agua y son buenas para la hidratación.

PARA UNA MEJOR VISIÓN

Las uvas protegen los fotoreceptores de los ojos y ayudan a prevenir la degeneración macular y otras enfermedades relacionadas con los ojos.

De acuerdo con un estudio de 2014 realizado por el Bascom Palmer Eye Institute de la Universidad de Miami, las uvas ayudan a proteger la retina del deterioro y aseguran el cuidado adecuado de los ojos. De hecho,



la enfermedad degenerativa retiniana o macular es una de las principales causas de ceguera entre las personas mayores.

Además, su propiedad antiinflamatoria ayuda a reducir los niveles de proteínas inflamatorias y aumenta el número de proteínas protectoras en la retina.

Coma uvas o jugo de uva regularmente para proteger la retina del deterioro y disfrutar de una buena vista durante años.

PROTEGE CONTRA EL CÁNCER

Las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de las uvas ayudan a proteger contra el cáncer. Evitan el estrés oxidativo crónico y la inflamación cró-

nica, dos factores importantes que causan cáncer. Además de reducir el riesgo de cáncer, las uvas también suprimen el crecimiento y la propagación de las células cancerosas.

De acuerdo con un estudio de 2005 publicado en el Journal of Agricultural and Food Chemistry, las uvas muscadine contienen compuestos fenólicos naturales que exhiben propiedades anticancerígenas.

Las uvas son particularmente efectivas para reducir el riesgo de cáncer colorrectal, pulmonar, de próstata y de mama. El resveratrol compuesto que se encuentra en las pieles de uva es un potente antioxidante que ayuda a proteger la piel de los dañinos rayos UVB del sol, reduciendo así el riesgo de cáncer de piel.

Para reducir su riesgo de desarrollar cáncer, disfrute de uvas frescas o jugo en lugar de los suplementos.

AUMENTA EL PODER DEL CEREBRO

Las uvas también son buenas para su salud cognitiva. Comerlos regularmente puede mejorar el poder de la memoria y evitar el deterioro de la memoria relacionada con la edad. El



resveratrol en las uvas aumenta el flujo de sangre al cerebro y mejora las respuestas mentales. Las uvas pueden incluso retrasar la aparición de enfermedades neuronales degenerativas como la demencia.

Además, las uvas previenen la placa dañina al cerebro y los radicales libres, que pueden causar la enfermedad de Alzheimer. De acuerdo con un estudio de 2009 publicado en el British Journal of Nutrition, la suplementación con jugo de uva Concord mejora la función de la memoria en adultos mayores con deterioro cognitivo leve.

REDUCE EL COLESTEROL MALO

Los flavonoides y los antioxidantes en las uvas ayudan a mejorar los niveles de colesterol. De hecho, esta fruta puede disminuir los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo) mientras aumenta los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL o colesterol bueno).

De acuerdo con un estudio realizado en 1999 por la Universidad de Wisconsin Medical

School, la ingesta regular de jugo de uva morada

mejora la función endotelial y reduce la susceptibilidad del colesterol LDL a la oxidación en pacientes con enfermedad arterial coronaria.

Además, las uvas aumentan los niveles de óxido nítrico en la sangre, lo que previene los coágulos de sangre y reduce el riesgo de ataques cardíacos.

MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR

Comer uvas o beber vino tinto regularmente ofrecen

muchos beneficios cardiovasculares, como reducir el riesgo de coágulos de sangre, prevenir el daño a los vasos sanguíneos en el corazón y ayudar a mantener una presión arterial saludable.

De hecho, debido a su alto contenido de potasio, los que tienen presión arterial alta pueden comer uvas para ayudar a anular los efectos del sodio en el cuerpo.

De acuerdo con un estudio publicado en 2009 en el Journal of Cardiovascular Pharmacology, el consumo de vino tinto de uvas de alta calidad de leve a moderado reduce el riesgo de problemas cardiovasculares. El resveratrol y la proantocianidina son los principales compuestos presentes en uvas y vino tinto que ofrecen beneficios cardiovasculares.

Además, las propiedades antiinflamatorias de las uvas previenen la inflamación crónica y reducen el riesgo de aterosclerosis y otras afecciones.



PIERDE PESO, BAJA EL COLESTEROL Y RECUPERA TU SALUD NATURALMENTE

10 Bebidas que te ayudarán a quemar grasa

El calor sigue intenso y la necesidad de refrescos es constante. Millones de personas beben refrescos sintéticos llenos de químicos y azúcar. Sin embargo, es preferible que aprendamos a usar todo lo que naturaleza nos brinda. En esta nota aprenderemos algunos de los secretos que recomiendan los naturistas para usar mejor las plantas medicinales. Estas bebidas no solo calmarán nuestra sed sino que también nos ayudarán a perder esos kilos demás. Recuerde que siempre agregar unos cubitos de hielo a nuestras infusiones para hacerlas más agradables.

Los jugos y licuados constituyen una de las bebidas de mayor relevancia en el ámbito mundial.

Hoy conoce las bebidas más eficientes para ayudar a quemar grasa.

1. JUGO DE VERDURAS

Para bajar de peso el jugo o zumo de verduras, como hemos mostrado en muchos otros artículos es el más recomendado.

Las verduras que puedas incluir en este jugo deben ser pensadas para que la combinación de las mismas no cause gases, ni flatulencias y te permita digerirlas de manera que el cuerpo pueda absorber todos sus nutrientes.

2. AGUA CON LIMÓN

Es necesario para desintoxicar el hígado porque un hígado estresado no puede metabolizar la grasa de manera efectiva y esta, termina depositándose alrededor de la cintura y en el abdomen. El agua con limón aumenta las enzimas que desintoxican el hígado para que pueda llevar a cabo sus



funciones básicas de manera eficiente y ayudarte de esta manera a quemar grasas.

3. EL TÉ BLANCO

El té blanco ayuda a depurar el organismo para ayudarte a quemar la grasa que se deposita en el cuerpo, la cual puede estar presente en zonas como el abdomen principalmente. Esta bebida también nos brinda muchos otros aportes al organismo, tales como la reducción del colesterol total, entre muchos otros beneficios más

4. JUGO DE ARÁNDANO PARA PERDER GRASA DEL VIENTRE

Los arándanos son una fuente rica de ácidos orgánicos como el ácido málico, ácido cítrico, y ácido químico que funcionan como enzimas digestivas. Estos ácidos actúan como agentes emulsionantes de los depósitos de grasa persistentes en el sistema

linfático, que transporta todos los productos de desecho que el hígado no puede procesar.

El jugo de arándano digiere estos residuos linfáticos y ayuda a quemar la grasa. Por lo tanto, beber jugo de arándano 100 por ciento (sin azúcar) es la mejor opción.

5. TÉ DE JENGIBRE PARA QUEMAR GRASA

El jengibre es una ayuda digestiva natural. Los agentes termogénicos del jengibre aumentan la temperatura corporal lo que ayuda a quemar grasa de manera más efectiva. La grasa del vientre puede ser debido a una de las varias razones como comer en exceso, la reducción relacionada con la edad de la hormona, la falta de ejercicio o el estrés.

El jengibre puede resolver cada uno de estos problemas. El jengibre también ayuda a suprimir la producción de cortisol. El cortisol está considerada como la hormona del estrés. Por lo tanto, consume el jengibre como té, diariamente para contribuir con tus esfuerzos de perder grasa en el vientre.

6. DIENTE DE LEÓN

Si tienes grasa en el vientre por retención de líquido, el diente de león puede resultarte de mucha ayuda. El diente de león es un diurético natural que aumenta la producción de orina. También ayuda a mejorar la capacidad de fun-



cionamiento del hígado. Ayudará a expulsar el agua retenida y las toxinas del cuerpo, especialmente de la zona del vientre donde tienes hinchazón abdominal. Combinado con algunas especias es muy beneficioso para reducir la grasa, el té de diente de león no sólo sabe bien, sino que ayuda a reducir la grasa del vientre que se debe a la retención de agua.

7. AGUA DE MANZANA Y CANELA

Esta deliciosa agua no tiene calorías, es genial para adelgazar y librar el cuerpo de toxinas dañinas. También ayuda para acelerar el metabolismo. Necesitarás una jarra de tamaño galón lleno de agua de manantial y se puede volver a llenar la jarra de tres o cuatro veces usando las mismas manzanas y canela en rama.

Necesitas una manzana en rodajas finas (sea cual sea tu tipo favorito de manzanas) y canela. Sólo tienes que añadir los ingredientes al agua y cubrir alrededor de 1/2 de la jarra con hielo. También puede ser recomendable dejarlo reposar durante unas horas para que se concentre su sabor. La cantidad de canela y manzana dependerá del gusto que quieras lograr.

8. EL JUGO DE PAPAYA

La enzima que contiene la papaya es muy eficiente en la lucha contra la quema de grasa, se llama papaina y es una enzima que impide que se forme grasa en las zonas más difíciles del cuerpo.

Puedes preparar agua de papaya de una manera muy simple, sólo necesitarás agregar las papayas trozadas (5 tazas aproximadamente) por 1 litro de agua, y ponerlo en la licuadora. Puedes

beber esta agua con hielo y es recomendable prepararla siempre antes de su consumo para aprovechar los beneficios antes de que se pierdan.

9. EL AGUA DE JAMAICA

El agua de jamaica tiene un efecto diurético en el organismo y ayuda a eliminar el líquido que muchas veces es el responsable de la hinchazón o distensión abdominal. Durante una dieta para bajar de peso, es fundamental que podamos eliminar el líquido retenido, y el agua de jamaica puede ayudarnos con ello.

La jamaica se prepara poniendo sus flores en una jarra con agua (al gusto) y dejarlo enfriar.

10. ZUMO DE PEPINO

Este batido de pepino cuenta con los beneficios de salud de los pepinos, junto con las cualidades

quema de grasa del yogur griego. Para hacerlo se necesita:

- 2 pepinos pequeños – la variedad sin semilla es la mejor opción
- 6 onzas de yogur griego
- 2 cucharaditas de miel o néctar de agave – para endulzar
- 3 hojas de menta
- Jugo de 1/2 limón
- 3 cubitos de hielo
- Sólo una pizca de pimienta negra

CONSEJOS PARA QUEMAR GRASA

Recuerda que para quemar grasa de manera efectiva necesitaremos, además de emplear estos jugos de manera adecuada, también combinarlos con una buena dieta balanceada, puedes conocer más datos sobre dietas reductoras, también es muy importante la actividad física, que puede ser combinada con los ejercicios aeróbicos, ejercicios cardiovasculares, trabajo con mancuernas y carga de peso.

Lo más aconsejable es seguir de cerca tu evolución con un especialista que te ayude a identificar cual es el mejor modelo de dieta y rutinas deportivas que pueda ayudarte a quemar grasa de manera efectiva y saludablemente.



RETIRA LAS MANCHAS Y DESPERCUE TUS PRENDAS ANTES QUE SE ECHEN A PERDER

El efecto de las aspirinas para lavar ropa blanca



Por mucho que a veces nos esforcemos por lavar bien la ropa blanca, las temidas manchas simplemente te cogen por sorpresa.

Y una vez que aparecen, la ropa empieza a tornarse cada vez más gris después de cada lavado. Pero resulta que existe un arma secreta en tu botiquín que te ayudará a eliminar este problema.

Toma 5 pastillas por 325 mg de aspirinas y ponlas a disolver en 6 litros de agua caliente. También puedes triturar las pastillas para que se más rápido.

Ahora pon tu ropa amarillenta en la solución y déjala en remojo 8 horas, o simplemente toda la noche. Asegúrate de que tu ropa esté completamente sumergida en el agua. Una alternativa es colocar las aspirinas directamente en la lavadora; pero si las dejas disolver primero, el método funciona mejor.

Después de 8 horas, saca tu ropa del remojo y ponla en la lavadora y lávala usando un ciclo normal. Además de blanquear la ropa, ¡las aspirinas también sirven para eliminar las manchas!

Sin embargo, si quieres quitar manchas de sangre, es necesario

que primero disuelvas las aspirinas en agua fría y las dejes actuar durante dos horas antes de remojar las prendas afectadas. Nunca intentes limpiar manchas de sangre con agua caliente, ya que la proteína de la sangre se concentra y hace que la mancha

sea más difícil de limpiar.

La aspirina contiene un ácido muy suave que proporciona magníficos resultados. ¡Ya no tienes que comprar esos productos especializados y caros de limpieza si tienes un par de tabletas del ácido acetilsalicílico en tu botiquín!



Brochetas de hígado de pollo



Ingredientes:

1 k (2 lb) de hígados de pollo, limpios, sin grasa y cortados por mitad
8 tiras delgadas de tocino, cortadas en rozos de 4 cm (1 ½ pulgada)
1/3 de taza de aceite de oliva
1 cucharada de salsa de soya (sillao)
2 cucharaditas de tomillo seco (puede reemplazarse por orégano)
½ taza de cebolla china (parte verde y blanca), finamente picada
8 cabezas de cebolla china (parte blanca) cortada en trozos de 5 cm (2 pulgadas)
Sal
Pimienta
¼ de taza de jerez seco o vino blanco seco

Preparación:

Poner a hervir agua en una olla y cuando llegue al hervor agregar los trozos de tocino y blanquearlos por 3 minutos. Retíralos del agua

y secalos con papel absorbente. Reservar.

En un recipiente mezclar el aceite, sillao, cebolla china picada, tomillo, sal y pimienta. Agregar los hígados de pollo y dejar macerar por 1 a 2 horas.

Preparar el fuego. Colocar la parrilla, ligeramente engrasada, aproximadamente de 10 a 15 cm (4 - 6 pulgadas) del fuego.

Preparar las brochetas. Si son palitos de anticucho, remojar los palitos en agua ½ hora antes de usar para que no se quemem cuando estén al fuego. Ensartar, alternando, hígado de pollo, tocino, cebolla china y repetir. Hacer lo mismo con el resto de las brochetas.

Acomodar las brochetas en la parrilla y dejar cocinar, dando vuelta ocasionalmente y untando con el jugo de maceración hasta que estén dorados por fuera y rosados en la parte interior.

Piel perfecta

La naranja, todos lo sabemos, contiene grandes dosis de vitamina C y esta a su vez, es uno de esos ingredientes que todas buscamos como locas en nuestras cremas antiedad. Puedes realizar tu propia mascarilla, gratis, con esta fruta si dejas secar al sol sus mondas, las licúas y mezclas el polvo resultante con un poco de agua. Aplica sobre tu rostro la pasta que hayas obtenido y déjala actuar durante 20 minutos.



Cutículas hidratadas

Las cutículas son un problema si queremos mantener una manicura bonita. Y como cortarlas y empujarlas puede provocar infecciones y heridas, mejor mantenerlas a raya con un buen hidratante. El aceite de oliva virgen extra es uno de los mejores, sin duda.



PARA LIONEL SCALONI, SU PUPILO YA SUPERÓ TODO LO HECHO POR DIEGO ARMANDO MARADONA



Se queda con Messi

Lionel Scaloni, seleccionador argentino de fútbol y campeón del mundo en Qatar 2022, declaró que, si tuviera que elegir entre Diego Armando Maradona y Lionel Messi, se quedaría con Messi, “el mejor de la historia”, y con el que dijo que tiene “algo especial”.

El entrenador argentino es el artífice de los grandes éxitos de la selección albiceleste desde que cogió las riendas en 2018 y en su palmarés como técnico lucen un Mundial (2022), una Copa América (2021) y una Copa de Campeones Conmebol-UEFA (2022).

“El Mundial fue una película y un viaje increíble. La clave de todo el campeonato fue haberlo disfrutado sabiendo

la dificultad que tenía y que lo podía ganar cualquiera”, dijo Scaloni, que desveló que desde que regresó de Qatar no ha vuelto a ver la final.

“Hasta el minuto ochenta sabía que era un partido espectacular, pero a partir de ahí fue diferente. Tengo las imágenes y el partido en mi cabeza. Fue una lástima no haberlo cerrado en noventa minutos, porque hubiera sido injusto un gol de ellos al final de la prórroga”, señaló.

“La charla técnica de la final fue muy emotiva. Me emocioné y no pude seguir. Sentíamos que era un momento espectacular. Cuando una selección como Argentina logra esa comunión es jodido”, confesó Scaloni, que

aseguró que, como futbolista, “no jugaría en esta selección”.

“El nivel está más alto que antes y por eso no jugaría en la selección. Como jugador igual me parezco a Rodrigo De Paul, pero él juega mejor”, manifestó. ¿LIO O EL '10?

Lionel Scaloni también dio su opinión sobre sus preferencias como futbolista entre Diego Armando Maradona y Lionel Messi, los dos jugadores más importantes en la historia argentina.

“Si me tengo que quedar con uno me quedo con Leo, con el que tengo algo especial. Es el mejor de la historia, aunque Maradona también fue genial”, subrayó.

“Entrenar a Messi no es difícil. A nivel técnico no se le puede corregir, pero sí en algunos momentos hay una presión o una manera de atacar se le explica. Para presionar, robar balones y cuando hay sangre es número uno”, apuntó.

Una de las incógnitas que no quiso desvelar Scaloni es cómo está la negociación para su continuidad como entrenador de Argentina.

“Estoy estos días viajando para Buenos Aires, espero sentarme con el presidente y ver si llegamos al acuerdo que queremos. Tengo una buena relación, le agradezco la oportunidad y cuando vaya anunciaremos lo que tenga que ser”, comentó.

¡Orgullosos de ti!

En su primera participación en el Abierto de Australia, al que llegó como perdedor afortunado, el peruano Juan Pablo Varillas rozó la gesta pero finalmente sucumbió en cinco sets contra el campeón olímpico, el alemán Alexander Zverev (4-6, 6-1, 5-7, 7-6 [7/3], 6-4).

Fuera de los cien primeros del mundo, Varillas solo había disputado un partido de Grand Slam en el último Roland Garros y se clasificó para el cuadro final de Melbourne a pesar de no haber pasado las rondas previas por la retirada de otro participante.

Aun así, desde un primer momento, el peruano de 27 años demostró que no acudía como



comparsa de Zverev, campeón olímpico en Tokio-2020, que volvía a las pistas tras la grave lesión de tobillo sufrida en la semifinal del último Roland Garros.

Después de más de cuatro horas de batalla, en la que consiguió arrancar dos sets y dispuso de varios puntos de partido en la cuarta manga, el peruano finalmente sucumbió en una igualada quinta manga que Zverev no pudo decantar hasta el final.

Comenzó torneo de menores de golf

Las instalaciones del Lima Golf Club de San Isidro serán el escenario del XVII Torneo Internacional de Menores de Golf, hasta el próximo 20 de enero. Representantes de más de una decena de países estarán presentes en la cita, que contará con el Team Perú, encabezado por su capitán, el destacado jugador José Luis Muñoz. Deportistas de Argentina, Venezuela, Perú, México, Costa



Rica, Uruguay, Brasil, Bolivia, Colombia y Chile, entre otros, confirmaron su presencia.

El seleccionado nacional está compuesto por los juveniles Erik Plenge y Camila Zignaigo y por los prejuveniles Alvaro Carranza y Alexa Vega. El campeonato, organizado por el Lima Golf Club, tendrá como director a Martín Alarco, representante de la Federación Peruana de Golf. Para hoy martes hasta las cinco de la tarde los jugadores tendrán la oportunidad de participar en la sesión de entrenamientos, mientras los días 18, 19 y 20, a partir de las 07.30 se desarrollará el torneo. La ceremonia de premiación está programada para el viernes aproximadamente a las 16.00 horas.

Conmebol ofrece billetón al Flamengo

La Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol) dará un premio adicional de cinco millones de dólares al Flamengo brasileño, campeón de la Copa Libertadores de 2022, si se corona campeón del Mundial de Clubes, que se disputará entre el 1 y el 11 de febrero en Marruecos.

Así lo dio a conocer en su cuenta de Twitter el presidente de la Conmebol, Alejandro Domínguez, quien consideró el galardón como “un



fuerte estímulo para el representante de nuestro continente en este torneo”.

“Sudamérica quiere más glorias deportivas!”, añadió el dirigente paraguayo.

Flamengo y Real Madrid,

campeones de la Copa Libertadores y de la Liga de Campeones, respectivamente, debutarán en las semifinales del Mundial de Clubes, que se jugarán el martes 7 y el miércoles 8 de febrero.

El partido inaugural del Mundial de Clubes tendrá lugar el 1 de febrero y enfrentará al subcampeón de la Liga de Campeones africana 2021-2022, el Al Ahly egipcio, y al Auckland City, vencedor de la Liga de Campeones de Oceanía 2022.

El sueño de ganar la Champions League

Erling Haaland es un futbolista preparado para romper récords y con el Manchester City sigue firme en un impresionante paso goleador. Apenas en 24 partidos oficiales con los ingleses registra 27 goles, una muestra de que el noruego está mentalizado en ganarlo todo de la mano de Pep Guardiola.

“Quien ser un jugador clave y ganar trofeos con el Manchester City”, declaró Erling Haaland en entrevista con ‘GQ’, donde reveló



que tiene la mira en la conquista europea, el certamen que le es esquivo a los ‘citizens’. “Mi objetivo es que ganemos la Champions League, espero”.

En la pasada Champions

League, antes de su llegada, Manchester City cayó en las semifinales frente al Real Madrid, partido que el ‘9’ siguió y consideró hubo otros factores que influyeron en el pase de los españoles.

“A veces, como en el partido contra el Real Madrid del año pasado, con el gol que marca Rodrygo, cuando Asensio remata de cabeza y falla, y golpea a Rodrygo en la pierna y anota, pienso que hay un Dios ahí arriba que decide esas cosas”, señaló.

A curarse a la Madre Patria

Mientras ocho clubes de la Liga 1, entre ellos Alianza Lima, se encuentran inmersos en una batalla legal con la Federación Peruana de Fútbol (FPF), se confirmó que Cristian Benavente será operado en España tras sufrir una lesión en la rodilla.

“Cristian Benavente está en España porque se someterá a una operación por lesión en la rodilla. Tras la cirugía, el futbolista de Alianza Lima tendrá una rehabilitación que tardaría entre seis a siete



semanas. La fisioterapia ayudó, pero era necesario este paso”, indicó el periodista especializado en Alianza José Varela.

Más adelante, señaló que “Pablo Sabbag, quien sufrió desgarro en el

tendón del codo y usa una férula de yeso desde entonces, ya entrena con normalidad, hasta realiza trabajos con balón. Pablo Míguez, por su parte, entrena bien tras sufrir una torcedura en el tobillo. De Colombia nadie volvió con lesión”.

Cabe recordar que Alianza Lima sufrió una aparatosa caída en su visita a Colombia el pasado domingo. Los pupilos de Guillermo Salas no pudieron ante Atlético Nacional de Medellín y sucumbieron por 0-3 en el Estadio Atanasio Girardot.

La mejor competencia es la interna

Jorge Murrugarra, volante de Universitario de Deportes, destacó el funcionamiento del equipo y sobre todo la competencia que se generará por un puesto en el mediocampo merengue.

“Estos partidos nos han servido mucho para corregir errores y seguir mejorando de cara al inicio del torneo, sostuvo por Modo Crema.

Luego agregó: “Lo importante es que nos estamos co-



nociendo con los compañeros, siento que hemos mejorado y vamos de menos a más”.

Sobre la lucha por el puesto, sostuvo: “Vamos a tener una competencia sana con Rodrigo Ureña u Horacio Calcaterra, pero eso le va a hacer bien al equipo.

Finalmente, Murrugarra apuntó: “Estuve viendo lo que sucede con el torneo y si jugamos el domingo, vamos a estar preparados y si no, seguiremos entrenando duro”.

La bronca tiene para rato

La Federación Peruana de Fútbol, el máximo ente del balompié nacional “como propietaria de los derechos de transmisión audiovisual de la Liga 1”, emitió un comunicado en referencia a la disputa que tiene con las instituciones deportivas. Esto ocurrió minutos antes que ocho clubes anunciaran que no participarán en el torneo peruano hasta que se levante la medida cautelar interpuesta por la FPF.

La Federación reiteró que respeta el contrato vigente que tiene cuatro clubes con Gol Perú. Estas instituciones son Universitario, Mannucci, Sport Boys y Municipal.

“La FPF reconoce y valida los contratos firmados por los clubes con el Consorcio Fútbol Perú (CFP) antes de la aprobación del actual Estatuto FPF y que tienen vigencia hasta el 31 de diciembre del 2025. En esa línea, la FPF mantiene su posición firme de respetar que los clubes Universitario

de Deportes, C.A. Mannucci, Sport Boys y Centro Deportivo Municipal transmitan sus partidos de local de la Liga 1 a través de la señal de GOLPERU”, refiere el primer párrafo del comunicado.

“En reiteradas oportunidades, la FPF ha ofrecido a los clubes que mantenían contrato con CFP, asistirlos legal y económicamente ante cualquier acción interpuesta por este último, ante la ejecución de una supuesta cláusula de preferencia. Cabe señalar que esta supuesta cláusula no aplica sobre aquellos derechos que hoy en día son de la FPF, como son los derechos de TV de la Liga 1”, agrega.

Finalmente, la FPF señala que “hace un llamado de responsabilidad a todas las instituciones y personas ligadas al fútbol peruano para que el inicio de la Liga 1 del presente año se realice con la legalidad que corresponde y fomentando el correcto desarrollo deportivo de la competición”.

LA FPF SEÑALÓ QUE LA 'U', MANNUCCI, SPORT BOYS Y MUNICIPAL SON LOS ÚNICOS CLUBES QUE PUEDEN TRANSMITIR SUS PARTIDOS DE LA LIGA 1



'Characatos' no se quedan con los brazos cruzados

Ante la posibilidad de que la Liga 1 2023 no se juegue por la negativa de ocho clubes de ser parte del certamen debido a los problemas legales por los derechos de transmisión con la Federación Peruana de Fútbol (FPF) hay equipos que buscan soluciones para no perder ritmo futbolístico y así puedan llegar en buenas condiciones a competir en la Copa Libertadores como es el caso del FBC Melgar.

El FBC Melgar es uno de los ocho clubes que firmaron su ne-



gativa de jugar la Liga 1 y por ello que ahora están en la búsqueda de soluciones para que su escuadra, que competirá en la fase de grupos de la Copa Libertadores, no pierda ritmo futbolístico.

“Lo más probable es que

comencemos a jugar partidos amistosos para no perder ritmo esperando que esto se solucione. Como dije desde el comienzo, todos estamos en esto porque queremos jugar, dentro de estos 8 equipos están 5 de los 8 representantes de los clubes peruanos en torneos internacionales, no es poco. Es inviable pensar en un año bueno si no tenemos ingresos por televisión”, sostuvo el administrador del conjunto arequipeño, Ricardo Bettocchi.

Mañana debutan los chibolos

La selección peruana ya se encuentra en Colombia para disputar el Campeonato Sudamericano de Fútbol Sub-20, certamen que brindará cuatro cupos al Mundial Indonesia 2023. La escuadra nacional hará su debut, mañana jueves 19 de enero, a las 17:00 horas de Perú, ante Brasil; luego se medirá con Colombia, Paraguay y Argentina.

Este certamen, que se disputará en las ciudades de Cali



y Bogotá, servirá de escaparate a la Blanquiarroja, dirigida por el peruano Jaime Serna, quien es asistente técnico de Juan

Reynoso en la absoluta, tras la salida de Gustavo Roverano, para exponer a sus nuevas figuras llamadas a ser el revelo generacional entre los que destacan Kluiwerth Aguilar, Catriel Cabellos, Juan Pablo Goicoechea y Sebastien Pineau.

La escuadra peruana tendrá un complicado debut del Sudamericano Sub-20 ante el favorito Brasil. Un equipo que tiene figuras que militan en clubes poderosos de Europa.






elChino

CHINOGRAMA

ANIMALES PELIGROSOS PARA EL HOMBRE

LA CHINITA DEL DIA

Natural de Paraguay, la bella y curvilínea modelo Jennifer Ruiz tiene los 'argumentos' para volver loco a cualquiera. Por lo pronto, su club de fans en Perú va en aumento.

		ANTIGUA MONEDA CHINA	PORFIADA	RIO DE ITALIA	ELEGIDO	COSTADO	CELEBRE OPERA DE VERDI	DIAFANOS		
PECES		JOYA EN LA CONCHA					"GRANADA"			
RIO DE IRLANDA					PARTE DE LA SEMANA					
ALABANZAS	MUNDO	ENCOLERIZADO						SE MARCHABA	NEUTRO	OXIGENO
AUTOR DE "IVANHOE"				"LA PESTE"	ARTICULO					LAGO DE LOS ... (CANADA)
EXISTIR		DPTO. DEL SUR		MAGNIFICO DESCREIDA			ORO (FR.)	LIMOSNA		
									HILO POCO TORCIDO	OSMO
									NOTA MUS.	
LINO (INGLES)		METAL PRECIOSO	"ANTONY"				NOTA MUS.		EL DIOS APOLO	
ZORZAL		SABROSO					ESTAN BIEN DE SALUD			
TERCETOS							QUISE		HIJO DE JACOB	
							EN ESTE LUGAR			
LENGUA DE PROVENZA						DISTRITO DE LIMA				
EQUIVOCAR					PROFETA BIBLICO					
DURACION ILIMITADA					DISTRAIDO					
RIODE ALEMANIA		NAVE						REPUGNANCIA		
CALLE DE PUEBLO					MARIONETA					
QUIERE DEMASIADO					IMAGINACION					
DIOS EGIP.					PONCHERA		LIRIO	AFIRMACION		
		RADON	DE AIRE	SOLO EN SU ESPECIE		RELATIVO A LA NARIZ				
				GERMANIO						
							BAILE CUBANO			
	INCUPLACIDOS									
OVALADO	VOLCAN DE SICILIA			TELEVISION						
					ALFA					

elChino

RECUERDA NUESTRO CONTACTOS

 @elchino_pe

 diarioelchino.pe

 www.elchino.pe

 240-6656

 GRAL. JOSÉ MARÍA EGUSQUIZA
PUEBLO LIBRE 915

