

S/1.00



Perú, LUNES 06
MARZO DEL 2023

DIRECTORA:
PATRICIA
MEDINA

El Men

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XXI N° 8204

Se supo que criminales ya le seguían los pasos

EN CHORRILLOS SICARIOS MATAN A BALAZOS A TAXISTA



PBO
RADIO

91.9 FM

Phillip
Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am



MEDICINA NATURAL
ALTERNATIVA Y
COMPLEMENTARIA



JORGE LUIS LÓPEZ ZUMAETA
BIOQUÍMICO NATURISTA
ESPECIALISTA EN
MEDICINA NATURAL CIENTÍFICA

CONSULTA GRATIS

AV. BOLIVIA 527
BREÑA
AV. TÚPAC AMARU 1445
COMAS
AV. LAS FLORES 969
SAN JUAN DE LURIGANCHO
AV. ESPAÑA 461
LIMA

GRAN CAMPAÑA DE SALUD RESONANCIA MAGNÉTICA BIOCUÁNTICA+ 8 ECOGRAFÍAS POR SOLO S/ 100 SOLES

INFORMES AL:
939 088 818
ESCUCHANOS EN
RADIO SALUD Y VIDA
105.5 FM

666 0828

Se presentaron dos nuevos proyectos de Ley en el Congreso y al toque tendrás tu dinero

¡SE ALISTA LA LIBRE DESAFILIACIÓN Y RETIRO DE FONDOS DE TU AFP!



ESTA TABLA TE DIRÁ CUÁNTO COBRARÁS DE FONAVI

En breve deben fijarse
los montos (adelantos)
actualizados y podrías recibir
desde S/100 hasta S/1,900
según años de aportaciones

PAG.
6

CÁLCULO DE DEVOLUCIÓN DE APORTES DEL FONAVI 2023

DURACIÓN DEL FONAVI 30 MESES	DEVOLUCIÓN ANTERIOR POR MES (ADELANTO) S/10,69	TOTAL S/1,924
DURACIÓN DEL FONAVI 30 MESES	DEVOLUCIÓN POR MES PARA ESTE AÑO EN PROMEDIO S/80	TOTAL S/13,000 Con adelantos de S/100 a S/1,900

No requerirás de una gran inversión para este emprendimiento
**AQUÍ CÓMO PONER
TU NEGOCIO DE
PRODUCTOS DE LIMPIEZA**



FISCAL DE LA NACIÓN CITÓ PARA MAÑANA A DINA BOLUARTE

Abogada de la presidenta dijo "vamos a cumplir con lo dispuesto"

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

CUERPOS DE SEGURIDAD SE DESPLEGARON EN LA COLONIA ANEXA DIVINA PROVIDENCIA DE LA CIUDAD DE TIJUANA

Momentos de terror y tensión vivió personal del Jardín de Niños "Rufino Tamayo" la tarde del pasado viernes luego de que se registrara una serie de detonaciones de arma de fuego a las afueras de la institución.

De acuerdo con los primeros reportes, el ataque armado sucedió al interior de un taller mecánico ubicado en la calle Francisco I. Madero de la colonia Anexa Divina Providencia en la ciudad de Tijuana, Baja California.

Presuntamente, sujetos que viajaban a bordo de una camioneta Ford Explorer de color negro abrieron fuego en contra de seis personas, dejando como saldo preliminar tres muertos y otros tres heridos.

Tras escucharse las primeras detonaciones, el ataque fue reportado por personal del Jardín de Niños a través del número de emergencia 911. Prensa local detalló que en dicha llamada se informó a las autoridades sobre los balazos y cuatro personas que yacían sobre la acera aparentemente heridas.

En tanto, personal del kinder resguardó a las y los niños que

BALACERA EN KÍNDER DE BAJA CALIFORNIA DEJA TRES MUERTOS Y VARIOS HERIDOS



se encontraban en ese momento en el plantel y permanecieron encerrados en los salones hasta el arribo de autoridades. De acuerdo con información publicada en la página oficial de Facebook del Jardín de Niños "Rufino Tamayo" ninguna de las personas que se encontraban en ese momento en el inmueble resultó herida.

Tras recibir el reporte del ataque armado, un convoy de la Secretaría de la Defensa Nacional

(Sedena) desplegó un operativo en la colonia que conecta con el Libramiento Rosas Magallón y Playas de Tijuana.

Del mismo modo el sitio de los hechos fue resguardado por elementos de la Guardia Nacional y la Policía Municipal, así como por elementos de la Fiscalía General del Estado (FGE).

Personal del Servicio Médico Forense (Semefo) también se trasladó al sitio de los hechos para realizar el levantamiento



de los cuerpos, así como las investigaciones periciales que forman parte de las diligencias que realizan las autoridades para esclarecer el caso.

BALACERA EN CBTIS DE SONORA

El ataque armado a las afueras de Jardín de Niños "Rufino Tamayo" en la ciudad de Tijuana se da tan solo un día después de que se registrara una balacera cerca de las instalaciones del Centro

de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTIS 37) en Cajeme, Sonora.

Los hechos provocaron que los estudiantes tuvieran que resguardarse por las intensas detonaciones. Las autoridades confirmaron la muerte de dos personas.

A través de videos en redes sociales, compartidos por la tarde del jueves 2 de marzo, se pudieron escuchar los disparos y varios jóvenes corriendo en

la zona, pues la balacera habría ocurrido a tan solo unos metros del plantel educativo.

La Secretaría de Seguridad Pública (SSP) de Sonora, alrededor de las 6 de la tarde, informó a través de Twitter que se trató de un ataque directo y confirmó el deceso de dos personas, además, detalló que ningún alumno resultó lesionado.

Por otra parte, informaron que en la unidad en donde viajaban los agresores se encontró droga, sin especificar el tipo ni cantidad de la misma. Al lugar acudieron elementos de la Policía Estatal para dar apoyo y se inició una investigación.

En una de las grabaciones se pudo ver a estudiantes corriendo por un patio mientras uno de ellos registraba los hechos con su teléfono celular. Mientras que en otro video un grupo de jóvenes, que al parecer estaban dentro de las instalaciones, se tuvieron que replegar en el piso ante los disparos.



El ex presidente brasileño Jair Bolsonaro intentó ingresar ilegalmente a Brasil joyas valoradas en 3,2 millones de dólares que Arabia Saudita había regalado a la entonces primera dama, Michelle Bolsonaro, sin haberlas declarado previamente y sin pagar los impuestos correspondientes, según informó el diario brasileño O Estado de Sao Paulo.

BOLSONARO INTENTÓ INGRESAR A BRASIL JOYAS VALORADAS EN \$3,2 MILLONES SIN DECLARARLAS

El ex mandatario recibió de las autoridades saudíes varias joyas, entre las que se destacan "un collar, un anillo, un reloj y un par de pendientes de diamantes", en octubre de 2021, pero los bienes fueron incautados en el aeropuerto internacional de Guarulhos, en Sao Paulo.

La información fue confirmada por el ministro de la Secretaría de Comunicación Social, Paulo Pimenta, quien este viernes publicó fotos de las piezas de diamantes en sus redes sociales. "Bolsonaro intentó traer ilegalmente collar y aretes de diamantes por valor de 16,5 millones de reales a Michelle. Los obsequios se entregaron

en Arabia Saudita a fines de 2021. Petrobras acababa de vender una refinería por 1.800 millones de dólares a un grupo de Arabia Saudita", indicó en su cuenta de Twitter.

Los agentes encontraron las joyas en la mochila de uno de los militares que viajaba de vuelta a Brasil, y comprobó que ninguno de los objetos había sido declarado previamente a su paso por la aduana, como marca la ley. El ex ministro Minas y Energía Bento Albuquerque trató de recuperar las joyas sin éxito en numerosas ocasiones. El diario brasileño afirma que en los dos últimos meses del mandato de Bolsonaro, se hicieron

cuatro intentos de recuperar los regalos, movilizándolo incluso a los ministerios de Exteriores y Economía, todos fallidos.

La única forma de recuperar las joyas sería pagando el impuesto obligatorio por su importación, un 50 por ciento del valor del bien en cuestión, y una multa del 25 por ciento del valor, por no haberse declarado desde el principio. La otra opción sería declararlas como "regalo oficial al presidente de la República y la primera dama", pero el periódico explica que de esta forma pertenecerían al Estado de Brasil, no a los Bolsonaro. El ministro de Comunicaciones, Paulo Pimenta, se pronunció

duramente sobre el tema en su cuenta de Twitter: "El reportaje de ('O Estado de Sao Paulo') revela detalles espantosos sobre cómo funcionaba el esquema de sobornos, regalos y ventajas ilegales de Bolsonaro, sus familiares y asesores cercanos. Todos merecen ser investigados y sancionados por los delitos cometidos". Entretanto, la Administración de Luiz Inácio Lula da Silva está considerando opciones para obligar a Bolsonaro a regresar al país si no vuelve voluntariamente a fines de marzo, según confirmó un alto asesor del líder de izquierda.

Es poco probable que Bol-



sonaro, quien ha estado de vacaciones en Florida desde antes del final de su mandato el año pasado, sea arrestado a su regreso a Brasil, dijo el asesor, que solicitó el anonimato. El ex mandatario está siendo investigado en varios frentes, incluso por presuntamente incitar el intento de golpe de Estado en Brasilia el 8 de enero, pero no se han presentado cargos formales en su contra.

Choque entre bus y mototaxi deja al menos 10 muertos

Un bus interprovincial de la empresa de transporte Cavasa, de placa F1W-962, chocó violentamente contra una mototaxi, dejando al menos 10 muertos. El accidente se produjo en el kilómetro 380

de la Panamericana Norte, a la altura de Casma, en la región Áncash. El bus se dirigía de Piura a Lima.

Entre los fallecidos, figura el chofer del mototaxi de placa 2840-5F y otras personas

quienes hasta el cierre de esta edición, no han sido identificadas, ellos fueron llevados a la morgue de Casma. Asimismo, siete pasajeros resultaron heridos y fueron trasladados al Hospital de Apoyo de Casma

y luego dos de ellos fueron referidos al Hospital Regional Eleazar Guzmán de Nuevo Chimbote

El chofer del bus, identificado como, Héctor Gutiérrez Huamán, fue trasladado a la

comisaría. Hasta el lugar de los hechos llegó el representante del Ministerio Público, Juan Zevallos, para realizar el levantamiento de los cadáveres y continuar con las investigaciones.



Defensoría del Pueblo reporta 16 heridos por enfrentamientos en Puno

Los enfrentamientos entre manifestantes y fuerzas del orden en Puno, dejaron 16 personas heridas, así lo dio a conocer la Defensoría del Pueblo en el informe que emite diariamente sobre la crisis política y la protesta social en el país. Se trata de diez civiles y seis integrantes de las Fuerzas Armadas, localizados en la provincia de Chucuito.

Estas personas fueron heridas durante el enfrentamiento que derivó en el ataque e incendio de la comisaría del distrito de Juli, en la referida



provincia. "Corresponde al Ministerio Público investigar los hechos de violencia ocurridos y las causas de las lesiones ocasionadas a las personas heridas", señaló la Defensoría del Pueblo.

Tres detenidas por requisitoria deja megaoperativo en Magdalena



Tres personas detenidas, entre ellas una acusada por el delito de violación sexual, fue el resultado de un megaoperativo conjunto realizado entre la PNP y la Municipalidad de Magdalena del Mar. Estas acciones contaron con la presencia del ministro del Interior, Vicente Romero, y del alcalde Francis Allison.

El punto de partida fue el coliseo Aldo Chamochumbi e involucró diversas zonas del distrito, entre ellas malecones y las inmediaciones de la plaza Túpac Amaru. Otros dos detenidos registran investigaciones por robo agravado y conducir vehículo en estado de ebriedad. Todos los intervenidos fueron llevados a la comisaría.

EN EL LUGAR DE LOS HECHOS LA PNP HALLÓ HASTA 15 CASQUILLOS DE BALA

La calle Atalaya, en la zona de San Juan de la Libertad, en el distrito de Chorrillos, se tiñó de sangre luego de que un taxista fuera asesinado a balazos durante la madrugada del domingo mientras conducía su vehículo. La víctima fue identificada como Jesús Carlos Pacheco Osco, de 33 años.

Tras lo sucedido, la familia del occiso contó que el hombre hacía taxi normalmente en horas de la noche, sin embargo, la tarde del sábado recibió una llamada y salió con su vehículo fuera de su horario habitual.

"Él se estaba bañando y lo han llamado por teléfono y ha salido de la casa. Según dicen que lo han seguido y lo han centrado, había dos motos lineales atrás. Mi hermano ha querido pasar y no ha podido pasar", narró la hermana de la víctima.

PRESUNTOS SICARIOS SEGUÍAN SUS PASOS

SICARIOS ASESINAN A BALAZOS A TAXISTA EN CHORRILLOS



El joven taxista, en lo absoluto imaginó que sus verdugos estaban tras sus pasos, ya que al llegar a la calle mencionada líneas arriba, todo se tornó sangriento. Al notar la presencia de los sicarios, el joven taxista habría intentado huir, pero la ráfaga de disparos lo alcanzó y murió de inmediato

Las personas que lo conocie-

ron afirman que Jesús Pacheco era una persona dedicada al cuidado de su hijo de 11 años, que no tenía problemas y era disciplinado en sus horarios de trabajo en su taxi.

"No sé quién habrá podido ser, queremos que se haga justicia, él tenía muchas metas", afirmó su familia.

Al lugar del crimen llegaron

efectivos de la comisaría de Mateo Pumacahua, quienes aseguraron la zona para las investigaciones del caso que quedará a cargo de la Depincri de Chorrillos. En el vehículo se hallaron todas las pertenencias de Jesús Carlos Pacheco Osco, por lo que la PNP no descarta que el asesinato se trate de un ajuste de cuentas.

Incendio en PJ afectará juicios por pensiones de alimentos

Tras conocerse el ataque e incendio de la sede del Poder Judicial en el distrito de Juli, en Puno, el presidente de esta institución, Javier Arévalo, expresó su condena y lamentó la afectación que este hecho tendrá en el desarrollo de los casos que se ventilan en las instancias que en dicho inmueble operaban.



El magistrado señaló que el fuego destruyó la infraestructura, el mobiliario y los expedientes que se ventilan en el juzgado mixto y el juzgado de paz letrado que desarrollan labores en el local afectado. En estas instancias se realizan juicios por casos de pago de pensión de alimentos para menores de edad, refirió

Arévalo.

En ese sentido, el incendio y sus perjuicios afectarán más a personas que están en situación de necesidad y vulnerabilidad, indicó. Arévalo también indicó que el Poder Judicial mantiene el compromiso de actuar rápidamente para sancionar a quienes resulten responsables por este ataque.

LA INACCIÓN DEL RÉGIMEN ANTE ESTOS ATAQUES DESATÓ PROTESTAS EN TODO EL PAÍS

EL MISTERIO DE LOS “ENVENENAMIENTOS” DE CIENTOS DE ESTUDIANTES EN IRÁN

Más de mil estudiantes iraníes, en su mayoría colegialas, enfermaron durante los últimos tres meses en lo que se ha reportado como una ola de envenenamientos, posiblemente con gases tóxicos.

En al menos 26 escuelas de todo el país, decenas de niñas enfermaron el miércoles, en una clara escalada del número de casos.

Muchas pacientes reportan síntomas similares: problemas respiratorios, náuseas, mareos y fatiga. ¿Qué puede estar detrás de estos envenenamientos y cómo se han extendido por todo el país?

EL PRIMER CASO

El primer caso conocido se notificó en una escuela de la ciudad de Qom, donde 18 estudiantes cayeron enfermas y fueron trasladadas al hospital el 30 de noviembre del año pasado. Desde entonces, al menos 58 escuelas en ocho provincias se han visto afectadas, según medios locales.

La mayoría de los casos han involucrado a niñas, tanto en escuelas primarias como secundarias, aunque ha habido algunos informes de niños y maestros afectados. Numerosos videos muestran a jóvenes angustiadas en entornos escolares, algunas en ambulancias y otras acostadas en camas de hospital.

Otros muestran la llegada de ambulancias y multitudes reunidas frente a las puertas de los colegios. Una alumna de una escuela en Shahryar, cerca de Teherán, dijo que ella y sus compañeros olían “algo muy extraño”. Era “tan desagradable, como fruta podrida, pero mucho más picante”, dijo.

Al día siguiente, “muchos de los estudiantes se enfermaron y no vinieron a la escuela, nuestra maestra de literatura inglesa también se enfermó”, aseguró.

“Cuando llegué a casa, me sentía mareada y enferma, mi madre estaba preocupada porque estaba muy pálida y sin aliento”, detalló.

“Afortunadamente me recu-



peré pronto”, dijo. “La mayoría de los niños de nuestra escuela se recuperaron en 24 horas”.

La estudiante señaló que la directora y otras autoridades de la escuela estaban “asustados”, y agregó que después de que surgieron informes de casos en otras escuelas, “vinieron y nos dijeron a los estudiantes que no hablaríamos sobre lo que había sucedido”.

ENCONTRAR LA CAUSA

Los funcionarios del gobierno han dado razones contradictorias, y el presidente de Irán, Ebrahim Raisi, ordenó una investigación para encontrar la “causa raíz”.

Muchos en Irán creen que los

estudiantes están siendo envenenados deliberadamente en un intento por cerrar las escuelas de niñas, que han sido uno de los centros de las protestas contra el gobierno desde septiembre.

En Irán, casi todas las escuelas son de un solo sexo. Algunos alumnos y padres sugirieron que las niñas en edad escolar pueden haber sido atacadas por participar en las recientes protestas antigubernamentales.

Sin embargo, aún no está clara la causa de la enfermedad. El experto en armas químicas Dan Kaszeta, miembro asociado del Instituto Real de Servicios Unidos, dijo que “encontrar la sustancia causante [de la enfermedad] suele ser la única

evidencia útil, pero puede ser extremadamente difícil”.

Como las sustancias pueden disiparse o degradarse, recolectar una muestra “requiere que estés allí, con el equipo adecuado, en el momento de la exposición”, tuiteó.

Muchos relatos de testigos se han centrado en los olores. Describen un olor a mandarina o pescado podrido, pero esto puede ser engañoso, afirmó Kaszeta.

“Los diversos olores descritos en los incidentes iraníes son difíciles de relacionar con peligros químicos particulares”, indicó.

En algunos videos, se puede escuchar a las niñas quejándose del gas lacrimógeno, que ha sido ampliamente utilizado durante



las recientes protestas antigubernamentales.

Kaszeta dijo que eso era “plausible de alguna manera”, ya que el gas lacrimógeno mal hecho puede liberar “mucha basura” con una variedad de olores.

El experto afirmó que las pruebas biomédicas, como el análisis de sangre y orina, podrían proporcionar una respuesta, pero se complicaron por la cantidad de agentes a los que pueden atribuirse.

“La lista de cosas que son plausiblemente desagradables e irritantes como para enfermar a las personas incluye cientos de miles de compuestos químicos”, dijo.

Los incidentes en Irán tienen similitudes con una serie de supuestos casos de envenenamiento en las escuelas afganas en la década de 2010, según Kaszeta. Dijo que aquellos casos no fueron investigados adecua-

damente y, por lo tanto, siguen sin resolverse en gran medida.

PRUEBAS EXHAUSTIVAS

Alastair Hay, profesor de toxicología ambiental en la Universidad de Leeds, revisó los resultados de los análisis de sangre de algunas de las escolares iraníes, y dijo que no se habían detectado toxinas. Aseguró que recibió estos resultados extraoficialmente de fuentes en Irán.

“Es difícil descartar algo en este momento, ya que eso requeriría una evaluación completa de una gran variedad de cosas”, dijo Hay, quien ha investigado presuntos ataques químicos en todo el mundo.

Sin embargo, afirmó que por lo que ha visto es poco probable que un agente nervioso o un veneno organofosforado, como los que se usan en los pesticidas, pudiera ser el responsable.

“Lo significativo de estos casos es que las personas generalmente se recuperaron bastante rápido, en 24 horas”. Por el contrario, en muchos envenenamientos las víctimas están “enfermas durante bastante tiempo”, dijo.

El profesor sostuvo que los investigadores deberían adoptar un enfoque “muy sistemático” y realizar entrevistas exhaustivas con todos los pacientes, además de hacer análisis de sangre y orina.



Titular de Cultura: solo el dialogo unirá al país

La ministra de Cultura, Leslie Urteaga, sostuvo que la única forma en que el país se una es a través del diálogo y que la cultura es una herramienta para alcanzar la paz.

Sostuvo que desde el Ejecutivo rechazan categóricamente la violencia, venga de donde venga, por lo que condenan los hechos de violencia ocurridos este sábado en Puno.

"Justamente por eso es que llamamos nuevamente a la unidad. Creo que la única forma en que nuestro país se una es a través del diálogo. La cultura es una herramienta, es un instrumento que nos permite llegar a esa paz", declaró Leslie Urteaga a TV Perú.

La titular del Ministerio de Cultura sostuvo que desde el Gobierno no se cansarán de



insistir en llamar al diálogo y seguir trabajando de manera conjunta.

"Llamo a la reflexión, al diálogo a nuestros hermanos del Perú entero, no solamente de una región", expresó Urteaga, señalando que este es el camino para alcanzar la paz que el país tanto necesita.

Cobardes meten miedo a congresista Nilda Chacón

Delincuentes atacaron la casa de la congresista, Nilza Chacón (Fuerza Popular), en Chimbote (Áncash) con un explosivo denominado "rata blanca", la madrugada del último viernes 3 de marzo.

Los responsables serían Ángel Manuel Álvarez Gualtero de 19 años, a quien se le incautaron dos cartuchos de dinamita al momento de su detención y Jhonarley

Pérez de 28 años, quien portaba municiones. Ambos, ciudadanos extranjeros fueron identificados gracias a las cámaras de seguridad de la zona.

La explosión generó daños en la casa de la parlamentaria fujimorista. Ella no se encontraba, en ese momento, en su domicilio pero si su madre, una adulta mayor de 78 años, que resultó afectada por el atentado.



Ministro del Interior dice no tener miedo a la interpelación

El ministro del Interior, Vicente Romero, dijo estar preparado para afrontar una interpelación en el Parlamento respecto a los hechos de violencia y de represión ocurridos en el país, así como por la toma policial del campus de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

"Estoy dispuesto y preparado para ir a aclarar en cualquier

momento al Congreso", manifestó, en declaraciones a la prensa.

En tal sentido, dijo que "cuantas veces me llamen, iré", ya que el Parlamento "está en el deber de fiscalizarme".

Se prevé que Romero sea sometido a una interpelación el día jueves 9 de marzo, tras la aprobación de tres mociones



planteadas al respecto desde diversas bancadas.

De otro lado, el ministro del Interior señaló que la Policía Nacional viene adoptando las medidas correspondientes para restablecer el orden en la provincia puneña de Chucuito, donde hoy se produjeron enfrentamientos entre manifestantes y las fuerzas del orden.

PRESIDENTA DEL PERÚ, DINA BOLUARTE, DEBERÁ DECLARAR SOBRE MUERTES EN PROTESTAS MAÑANA MARTES 7 DE MARZO

La Fiscal de la Nación, Patricia Benavides, citó a la presidenta de la república, Dina Boluarte, a dar su declaración en el marco de la investigación preliminar que se le sigue por las muertes ocurridas en las protestas contra su Gobierno y el Congreso.

Según confirmó Kelly Montenegro, abogada de la jefa de Estado, a un medio local, la presidenta fue citada para mañana martes, 7 de marzo, en la sede de la Fiscalía en el Centro de Lima.

"Si la Fiscalía lo dispone de esta manera, nosotros vamos a cumplir con todo lo que disponga el Ministerio Público", indicó al referido medio.

Además, señaló que están "allanados al cien por ciento a

CITADA POR LA FISCAL DE LA NACIÓN



lo que disponga el competente, que en este caso es la Fiscal de la Nación".

"Nunca ha habido intención de querer, digamos, entorpecer u obstaculizar el trabajo

Cabe señalar que la mandataria, el titular del Consejo de Ministros, Alberto Otárola; el ministro del Interior, Víctor Rojas; y el ministro de Defensa, Jorge Chávez, son investigados por los presuntos delitos de genocidio, homicidio calificado y lesiones graves, cometidos durante las manifestaciones en las regiones de Apurímac, La Libertad, Puno, Junín, Arequipa y Ayacucho.

En este proceso también se ha incluido a Pedro Ángulo, en su condición de expresidente del Consejo de Ministros; y César Cervantes, extitular del Interior. Esto debido a que formaban parte del gobierno durante las manifestaciones que iniciaron el pasado 7 de diciembre. La investigación fiscal fue dispuesta desde el 10 de enero pasado.

AP votará por adelanto de elecciones pero con reformas

La parlamentaria de la bancada de Acción Popular (AP), Karol Paredes Fonseca, se pronunció acerca del adelanto de elecciones.

"La bancada de Acción Popular en su gran mayoría hemos dicho: "Vamos con el adelanto de elecciones, pero con reformas. Nosotros votamos en diciembre



para que se lleve a cabo, pero si no se respetan los procedimientos y el tiempo, sobre todo, la Constitución, no iremos en esas condiciones", apuntó en Exitosa.

"Nosotros hemos sido claros: "Vamos al adelanto de elecciones con las reformas que corresponden", porque no podemos seguir viviendo en el mismo caos e

inestabilidad que acontece el país y si hablamos de esto, debe ser de manera responsable. Hemos tenido como cinco presidentes en todo este tiempo y le generas al Perú mayor pobreza, desempleo y no reactivación económica, ya que no hay un plan que pueda contribuir a la ciudadanía", agregó.

En breve deben fijarse los montos (adelantos) actualizados de acuerdo al actual costo de vida

Con este cuadro sabrás cuánto te van a devolver de FONAVI

La devolución de aportes, con dinero en efectivo y actualizado, a los fonavistas, ahora se encuentra en manos de la Comisión Ad Hoc del FONAVI, pasado por la voluntad política de la presidenta Dina Boluarte y será ella quien decida cuándo se inician los pagos, toda vez que se remita el dinero de propiedad de los excontribuyentes al FONAVI.

CÁLCULO DE DEVOLUCIÓN DE APORTES DEL FONAVI 2023

DURACIÓN DEL FONAVI 180 MESES	DEVOLUCIÓN ANTERIOR POR MES (ADELANTO) S/10,69	TOTAL S/1,924
DURACIÓN DEL FONAVI 180 MESES	DEVOLUCIÓN POR MES PARA ESTE AÑO EN PROMEDIO S/80	TOTAL S/13,000 Con adelantos de S/100 a S/1,900

En tanto, el Plan Operativo para el proceso de dicha devolución ya se encuentra listo, conforme

informaron los dirigentes fonavistas.

En torno a cuánto es lo que le corresponderá de su dinero a cada fonavista, debemos de partir que el pago es actualizado al Índice de Precios al Consumidor y conformes a los años de aportes de cada fonavista. También se sabe, que existe un fondo ya

listo y que con eso se podría comenzar a pagar, siquiera, un adelanto que puede ir desde los 100 soles hasta los 1,900 soles.

Si son 42 mil millones de soles (S/42,008'496,806.57) que se han aprobado en el dictamen para devolver, es decir en el texto sustitutorio; esta cantidad la dividimos entre dos millones de fonavistas y me da un promedio de 21 mil soles por cada excontribuyente al FONAVI. Sin embargo, esta cantidad no

estaría listo y se tiene que hablar en base solo a lo que existe, mientras se van recuperando más fondos de bancos y otras cuentas donde se encuentra el dinero del FONAVI.

Lo cierto es que actualmente existe un promedio de 2 millones listos para desembolsar, además de los 50 millones de soles destinados a los fonavistas como parte del Presupuesto de la República del presente año. Evidentemente el que ha

aportado 2 años o 5 años, le tocará menos; el que tenía un sueldo bajo o el sueldo mínimo, le tocará menos, pero el que tenía los 17 años y un sueldo mayor, le va a tocar más, lo que hacemos es una operación simple.

Ahora solo falta la voluntad política de la presidenta de la República y que la Comisión Ad Hoc aliste lo más pronto posible el proceso de devolución de aportes.

ASÍ SE FAVORECERÍA A LA ECONOMÍA FAMILIAR Y PERSONAL DE MÁS DE 8.5 MILLONES DE AFILIADOS

PRESENTAN NUEVOS PROYECTOS PARA LIBRE DESAFILIACIÓN Y RETIRO DE FONDOS DE AFP

Los nuevos proyectos de ley han sido presentados en el Congreso. Estas tienen como objetivo, facultar a los afiliados a las administradoras de fondos de pensiones (AFP), a disponer de sus aportes y a desafilarse con mayor facilidad de dichas entidades.

Las iniciativas provienen de la bancada de Perú Libre y establecen la posibilidad de retirar hasta el 70% de los fondos aportados y de acceder de manera directa a la libre desafiliación, respectivamente. El promotor de ambas es el presidente de la Comisión de Justicia y Derechos Humanos, Américo Gonzales.

El primer proyecto establece la posibilidad de que los afiliados puedan retirar hasta el 70% de los fondos con los que cuentan en las AFP, a fin de mitigar la actual crisis



económica por la que atraviesa el país.

Según la argumentación desarrollada en la iniciativa, la aprobación de la misma favorecerá a la economía familiar y personal de más de 8.5 millones de afiliados al Sistema Privado de Administración de Pensiones. El retiro de estos fondos representaría una inyección de dinero en la economía

nacional, dinamizándola, se indica.

LIBRE DESAFILIACIÓN

Por otro lado, el segundo proyecto de ley presentado sobre el tema establece la libre desafiliación de las personas adscritas al Sistema Privado de Administración de Fondos de Pensiones. Para ello se plantea un mecanismo que incluye la presen-

tación por parte de los afiliados de una solicitud dirigida a las AFP correspondientes, solicitando su retiro.

En esta iniciativa se establece también la posibilidad de retirar libremente hasta el 70% del monto total del fondo aportado, quedando el 30% restante en calidad de intangible, destinándose a fines pensionables, y transfiriéndose a la Oficina de Normalización Previsional o a alguna entidad del sistema financiero.

Para este último caso, el afiliado deberá abrir una cuenta bancaria de carácter intangible en la cual la AFP hará el depósito correspondiente. Con tal fin, se propone modificar la Ley General del Sistema Financiero, estableciendo que los bancos podrán recibir depósitos previsionales con carácter intangible.

Sancionarán hasta con 500 UIT a plantas de autos que infrinjan seguridad

El Ministerio de la Producción (Produce) sancionará hasta con 500 unidades impositivas tributarias (UIT) a plantas industriales de vehículos que infrinjan condiciones de seguridad. El Congreso de la República aprobó la Ley 31697, que tipifica infracciones y establece disposiciones para el ejercicio

de la facultad sancionadora del Produce.

Durante el 2023, se prevé la fabricación y ensamblaje de



más de 380,000 vehículos de transporte terrestre en el país en estas plantas industriales, indicó. Estas plantas, de no cumplir con las condiciones de seguridad, podrían ser sancionadas por Produce con multas de hasta 500 UIT, la suspensión o la cancelación de la autorización otorgada, anotó.

La norma que fija las condiciones de seguridad en las que se deben realizar las actividades productivas industriales relativas a los vehículos de transporte terrestre, así como la asignación del código WMI se encuentran en el reglamento aprobado por decreto supremo (DS) 006-2021 del Produce, refirió.

EsSalud vacunará con dosis bivalente a 540 mil personas entre 18 y 59 años



de 540,872 personas de este grupo etario a escala nacional.

Quienes deseen acceder a la dosis de refuerzo bivalente deberán contar con las cuatro dosis de la vacuna contra el covid-19 y haber pasado por lo menos 2 meses desde la aplicación de la última dosis.

Desde el punto de vacunación de Playa Miller, en Jesús María, el doctor Vladimir Lanao Rosas, gerente de Oferta Flexible de EsSalud, invitó a la población asegurada y no asegurada para que se acerquen a los puntos de vacunación implementados por la institución.

Reniec emite DNI electrónico a S/ 30 en todo el país

El Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) invitó a los peruanos mayores de 17 años a tramitar el DNI electrónico (DNIE) a un costo de 30 soles, costo similar al que ahora se paga por un DNI azul.

Según explicó Juan Carlos Castro, vocero de Reniec, se trata de una iniciativa que busca impulsar la modernidad y la masificación del DNIE, cuyo precio normalmente es 41 soles, pero ahora, debido a la campaña, ha sido rebajado. "Pagando una tasa de 30

soles, les daremos DNIE; ya no tienen que pagar los 41 soles", manifestó. El DNIE es un documento más seguro, pues contiene 15 elementos de seguridad y un chip donde se almacenan los datos de su propietario.



SIEMPRE SERÁN UNA BUENA OPORTUNIDAD DE EMPRENDIMIENTO Y NO REQUERIRÁS UNA GRAN INVERSIÓN

¿DESEAS PONER EL NEGOCIO IDEAL? ANIMATE POR LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA



¡PARA EMPRENDEDORES!

Inicio un negocio y vender productos de aseo es siempre una idea rentable para ganar dinero, ya que es una de las necesidades más básicas y de consumo fijo de las personas. Estos productos siempre serán una buena oportunidad de negocio y no requerirán una gran inversión. Mantener nuestras casas limpias es una prioridad, lo que de forma automática hará del negocio de los productos de limpieza una alternativa interesante y rentable.

Los productos que vendas deben ser productos de alta calidad, esto impedirá que pierdas clientes debido a productos no válidos. La atención oportuna y adecuada es otro detalle clave de una buena empresa exitosa. No hay duda de que vender productos de limpieza es una excelente oportunidad de negocio de alto margen. Hay que aplicar algunas variantes publicitarias al principio, tal vez vendiendo de puerta en puerta o haciendo algunos flyers y distribuyéndolos en tu zona.

QUE SE NECESITA

Local de productos de limpieza:

Requiere mayor inversión inicial en cuanto a costo de alquileres, muebles, estanterías, decoración, aprobaciones e impuestos municipales. La principal ventaja es que puedes elegir la zona donde instalarlo. Por ejemplo; cerca de zonas residenciales, cerca de otros comercios de gran afluencia de público, de hospitales o edificios de oficinas, fábricas, empresas, escuelas, entre otras. Esto te garantiza poder disponer de gran cantidad de clientes de forma rápida.

Proveedores de productos de limpieza a granel:

Los productos de limpieza al por mayor son muy convenientes porque pueden ahorrar mucho. La mayoría de estos productos no tienen una fecha de vencimiento

próxima, por lo que pueden almacenarse durante mucho tiempo. Puedes ahorrar costos comprando a mayoristas y obteniendo productos de mejor calidad. Muchos mayoristas tienen mejores marcas exclusivas, pero no puedes encontrarlas con facilidad en otros lugares.

Permisos para vender productos de limpieza

- Debes completar y presentar un formulario en el caso de que pagues un salario a contratistas independientes, ya que tendrás que reportar los pagos realizados por los servicios prestados en tu negocio.
- Obtener una licencia genérica otorgada por agencias gubernamentales que permiten a los empresarios operar sus negocios en un área geográfica determinada.

- Necesitas el permiso de ocupación, pues estarás operando un negocio que involucra al público y por lo tanto el gobierno local puede requerir que solicites una licencia especial.

- Puede que necesites una licencia de negocio adicional en el caso de que expandas tu empresa con nuevos productos.

Productos de limpieza para iniciar negocio:

Definir el tipo de producto te ayudará si deseas brindar productos de aseo de origen natural. Por ejemplo, pueden ser elaborados mediante métodos naturales o industriales, pero deben aprovechar las características y beneficios que brindan determinadas plantas o frutos, como el aloe vera. También puede limitarse a un tipo de producto.



PASOS PARA ABRIR EL NEGOCIO

Define tus productos:

Es necesario que defines cuál será el producto a vender. Si quieres tener éxito en este mercado necesitas tener el mejor producto, de excelente calidad y al mejor precio. Por lo cual, tienes 2 opciones básicas para empezar: puedes comprar el producto directo a un proveedor o lo puedes fabricar tú mismo, según las necesidades que determines en el sector.

Elige la industria:

Recuerda que una buena segmentación, te ayudará a llegar a tu público de la mejor manera. Además, te dará una ventaja puesto que ya tienes una comprensión del producto, lo que te facilitará la inversión en productos de mayor demanda, y a tener excelentes precios y márgenes de ganancias en esos

productos.

Distribuye tus productos:

Debes elegir de qué modo vas a realizar la comercialización de tus productos. Puedes combinar la venta de productos en tu local, venta online y que el cliente recoja en tienda. Debes tener en cuenta que las ventas por internet reducen la cantidad de empleados para entregar a domicilio, los suministros y facilita el proceso de transacción.

Ubícate en el mejor lugar:

Puedes alquilar o comprar un espacio donde puedas almacenar tus productos y brindar atención a tus clientes. Es importante que te instales en una zona estratégica para estar al alcance de tu público. Es necesario que en este lugar cuentes con un espacio para embalar y revisar



tus productos antes de enviarlo para completar una orden.

Cumple con lo legal:

Es necesario solicitar todas las licencias pertinentes para operar en la distribución de los suministros de forma legal. Esto incluye un número de identificación fiscal comercial y las licencias estatales que regulan a los distribuidores de suministros.

Promociónate:

Antes de iniciar tu negocio puedes promocionarte por medio de redes sociales, referir el servicio a tus conocidos e implementar estrategias de volanteo.

Revende:

Podemos ver la reventa en dos aspectos: puerta a puerta o mayorista. El beneficio radica en que los productos de limpieza son una necesidad vital en cualquier casa, se utilizan todos los días, por lo que, si sales a repartir u ofrecer este tipo de mercadería casa por casa, de seguro venderás mucho y a muy buenos precios. Ofrece una lista especial de tus productos a los comerciantes minoristas con productos de limpieza a granel para negocios o con descuento por llevar una cierta cantidad.

APLICA UN TRATAMIENTO EXFOLIANTE AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA

REMEDIOS CASEROS PARA ELIMINAR LOS PUNTOS NEGROS DEL ROSTRO

Los puntos negros (llamados también comedones) son básicamente granos que se han creado por exceso de grasa en la piel y que están abiertos, de manera que las células superficiales se oxidan y adquieren un color oscuro.

Aparecen sobre todo alrededor de la nariz, que suele ser una zona bastante grasa de la cara, en la frente y en el mentón, y la aplicación de productos de cosmética y maquillaje suele empeorarlos, ya que ensucia más la parte visible del grano. Por eso es importante eliminarlos antes de aplicar cualquier tratamiento de hidratación o el maquillaje.



ALGUNOS REMEDIOS

VAPORIZACIONES DE EUCALIPTO O MENTA:

Lo que debemos hacer es colocar medio litro de agua en un recipiente y al momento de hervir colocarle varias hojas de eucalipto o menta y dejar que reposen a fuego moderado durante tres minutos. Luego colocamos una toalla sobre nuestra cabeza y aspiramos todo el vapor lo más cerca posible.

Una vez hecho esto por unos minutos, con el rostro húmedo y los poros abiertos por el calor, con la ayuda de un papel o un algodón, para no dañarnos la piel, apretamos las espinillas para eliminar las toxinas. Esto lo debemos hacer dos o tres veces por semana y también antes de las mascarillas.

MASCARILLA DE CLARAS DE HUEVO:

La clara de huevo ayuda cerrar los poros y a eliminar los puntos negros. Debemos batir dos claras de huevo con una cucharita de zumo de limón y luego procedemos a colocar el producto sobre nuestro rostro. Lo dejamos durante 15 minutos. Lo retiramos con agua y nos secamos con toques suaves.



EXFOLIANTE DE MIEL Y CANELA:

La miel tiene tanto propiedades antisépticas como antibacterianas. Colocamos cuatro cucharadas pequeñas de miel y una de canela en un recipiente y revolvementos hasta formar una pasta homogénea. Una vez hecho esto la aplicamos en las zonas donde se encuentran los puntos negros. Es recomendable hacerlo de noche y dejar actuar el producto hasta el día siguiente. Es importante realizarlo por al menos dos semanas.



BICARBONATO DE SODIO Y AGUA PARA LOS PUNTOS NEGROS:

Mezclamos en una taza, una cucharadita de bicarbonato (tiene una gran capacidad exfoliante) con agua hasta formar una pasta fina y grumosa. La aplicamos sobre la cara con movimientos circulares suaves, y la dejamos actuar por unos minutos, luego retiramos con agua.

Es importante hidratar bien la piel después de este tratamiento y es aconsejable no realizarlo más de una o dos veces por semana. Esto es porque el bicarbonato también puede secar la piel o causar irritación si se utiliza en exceso, sobre todo en pieles sensibles.



LECHE Y SAL:

La sal tiene una gran potencia de absorción, y actúa muy bien como exfoliante, aunque hay que tener en cuenta que es bastante más agresiva que el azúcar. Por eso es bueno crear una pasta arenosa con leche para que resulte menos corrosiva y se eviten irritaciones. Basta con aplicar la mezcla durante unos 15 minutos y aclarar.

ZUMO DE LIMÓN:

El jugo de limón se usa tradicionalmente para una serie de problemas de la piel, como el acné, las cicatrices del acné y los puntos negros. Hay dos formas efectivas de usar el zumo de limón para eliminar las espinillas:

- Mezcla cuatro gotas de zumo de limón con una cucharada de azúcar (para el efecto peeling) y masajea las áreas afectadas. Esto ayudará a eliminar los puntos negros y también mejorará la apariencia general de su piel.
- Mezcla el limón con yogur natural ecológico, miel y sal y aplícalo en las zonas afectadas a modo de mascarilla, que debe permanecer en la piel durante 30



minutos. Luego se retira con cuidado. Con este método se eliminan gradualmente y se previene la reaparición. Además, la piel recibe hidratación y nutrientes al mismo tiempo. No dejes el limón en la piel durante más de 30 minutos.

AVENA:

Verter en una licuadora una taza de avena y media taza de agua templada y tritarlo junto hasta que quede una mezcla espesa que puedas extender sobre tu cara. Dejar que se seque sobre tu piel y retirar con agua tibia y la ayuda de una toalla limpia.



PASTA DE DIENTES:

Incluso tu pasta de dientes puede ayudarte en la lucha contra los puntos negros y eliminarlos. Para ello frota la pasta de dientes en el área afectada con un cepillo de dientes (diferente al que uses para cepillarte los dientes).

Este método es eficaz porque la pasta seca el exceso de grasa que pueda haber en la piel, lo que ayuda enormemente a prevenir futuros brotes de cualquier tipo. Además, al frotar las zonas afectadas se produce un efecto similar a la exfoliación. Eso sí, procura no excederte con el tiempo que dejas la pasta de dientes en la piel.

Mascarilla de tomate:

Los tomates son ricos en vitamina C y A. Además, tienen propiedades para aclarar la piel, absorber la grasa y reducir el tamaño de los poros. Esto es especialmente bueno para las personas con piel grasa, ya que la pulpa del tomate elimina eficazmente la grasa sobrante sin resultar agresiva. Corta unas cuantas rodajas de tomate. Frota una rodaja sobre la piel, centrándote en las zonas con puntos negros. También puedes aplicar la pulpa de tomate sobre la piel y lavarla con agua cuando se haya secado.



SE PREVÉ QUE IMPACTARÁN EN MÁS DE 900 MIL FAMILIAS DE PERUANOS Y EXTRANJEROS

MIGRACENTRO INGRESA A REAL PLAZA PARA PROMOVER UNA MIGRACIÓN SEGURA

En nuestro país, más de 750 mil migrantes requieren regularizar su situación migratoria y más de 1.4 millones de personas demandan encaminarse hacia la sostenibilidad de su regularización y lograr la calidad permanente, con miras a una integración pacífica, armónica y productiva.

Frente a esta problemática, la Superintendencia Nacional de Migraciones (SNM) y CEDRO, gracias al comprometido aporte de Intercorp, crean los MIGRACENTROS, espacios diseñados para acercar los servicios del Estado peruano y de la sociedad civil a la población migrante que hace vida en el país, de los nacionales con intención de migrar y de los peruanos retornados; con la finalidad de promover una migración segura, ordenada y regular, así como la inclusión plena y duradera de migrantes en Perú.



El Artículo 229 de la Ley de Migraciones, inciso 229.2, señala que las entidades públicas tienen el deber, en el marco de sus competencias, de colaborar interinstitucionalmente para la obtención de información y documentación, en la elaboración de protocolos de actuación interinstitucional y en alianzas con organismos internacionales y de la sociedad civil a fin de que

coadyuven en la prevención y respuesta de casos de personas extranjeras en situación de vulnerabilidad.

Así, los Migracentros, son espacios en los que, gracias al compromiso de la empresa privada y de la Cooperación Internacional, se brindarán servicios como asesorías, informes, documentos de identidad para extranjeros, enrolamiento, toma de datos



biométricos, entrega de carné de extranjería o permisos temporales, entre otros trámites, con miras a poder ampliar a la brevedad los servicios de atención a la población nacional y extranjera.

Cedro, con 36 años de vida institucional y a través de su programa Chance para Sumar pondrá a disposición Promotores de Bienestar en el

Migracentro Puruchuco, piloto de las 20 oficinas de atención desconcentradas que se planean instalar en 15 regiones en un plan articulado de 4 años. La habilitación de los espacios comprometidos por la cadena peruana Real Plaza y Plaza Center (Intercorp) están valorizados en más de 4 millones de dólares en alquileres, lo que en definitiva es un gran impulso para sacar

adelante el plan de abordaje 360° en materia de migración y que permita que el 100% de extranjeros en territorio peruano accedan oportunamente a la regularidad migratoria sostenible y prevenga la emigración o reemigración irregular de peruanos.

“Desde Real Plaza buscamos generar e impulsar acciones que impacten positivamente en la comunidad y sean de ayuda para todos y todas. Por ello, seguimos generando alianzas para abrir nuevos espacios de utilidad para nuestros visitantes y locatarios. Hoy, con mucha felicidad, abrimos el primer Migracentro en nuestro centro comercial Puruchuco, donde los ciudadanos y ciudadanas podrán recibir un acompañamiento para la toma de decisiones informada en su proceso de movilidad humana”, precisó Misael Shimizu, CEO de Real Plaza.

BIOHUERTO DE SURCO PRODUCE 14 TIPOS DE PLANTAS MEDICINALES



El biohuerto de la Municipalidad de Surco se ha convertido en un espacio que no solo promueve la sostenibilidad y la protección del medio ambiente, también se preocupa

por el bienestar y la salud de nuestros vecinos. En este espacio se siembran plantas medicinales que son distribuidas a nueve comedores populares del distrito.

Son 14 plantas medicinales que contienen propiedades diuréticas y digestivas que ayudan a calmar desórdenes estomacales y gastrointestinales. Asimismo, tienen acción antiséptica y expectorante, importantes para la recuperación de catarros y gripes.

Esta acertada labor agrícola ofrece una excelente producción de alta calidad de cultivos de moringa, romero, yerbabuena, hierba luisa, orégano, ruda, alfalfa, cedrón, llantén, tomillo, menta, sábila, aguaymanto y toronjil, con alto valor proteico y nutritivo.

Estas plantas también son utilizadas para combatir cefaleas, son antiparasitarias, cicatrizantes, antioxidantes, laxantes

y antibacterianas. Además, gracias a su efecto en el sistema nervioso ayudan a superar el estrés, el insomnio y la ansiedad. También previenen afecciones cardíacas, trastornos de la menopausia, entre otras.

“La producción de los cultivos se basa en una técnica agrícola de primera calidad que va desde el sembrío a la cosecha, cuyo proceso demora de dos a tres meses con óptimos resultados”, refiere Wagner Safra Reyes, subgerente de Limpieza, Parques y Jardines de la Municipalidad de Surco.

Estas plantas medicinales son sembradas en un área de 2,400 metros cuadrados, en 30 camas de cultivo, cada una de 3 metros de ancho por 4 de largo. Una



vez cosechadas son distribuidas en nueve comedores populares del distrito. De esta manera, el municipio también lleva salud y bienestar a las personas de escasos recursos. Recientemente se inició en el biohuerto la siembra de moringa y en un plazo de 90 días, serán cosechadas y posteriormente deshidratadas para ser entregadas a los

adultos mayores, madres en proceso de lactancia, así como a los niños de los colegios. Y es que, la moringa es una de las plantas medicinales que sirve en el tratamiento de la deficiencia de hierro. De esta manera, la Municipalidad de Surco, continúa tomando medidas concretas en beneficio de nuestros vecinos.

Patricia Llosa no tuvo problemas en posar para la foto junto al escritor

El premio Nobel asistió al matrimonio de su nieta donde evidentemente coincidió con su ex esposa Patricia Llosa. Mario Vargas Llosa y la madre de sus hijos no tuvieron problemas en posar juntos para las fotos del recuerdo.

La nieta de Mario, Josefina Llosa y el mexicano Emilio Camarena, se casaron en la basílica San Pedro del Cercado de Lima. En imágenes compartidas en las redes sociales se puede ver al escritor con su exesposa Patricia Llosa.

Tv Perú mostró la gran expecta-



tativa que generó el premio Nobel en el Centro de Lima, los peruanos que se encontraban por la zona no dudaron en llenar de aplausos. Mario se retiró del lugar sin brindar ninguna declaración.

Joaquín Sabina y su emotivo mensaje a nuestro Perú

El cantautor español deslumbró a sus fanáticos en su concierto llevado a cabo el último fin de semana en nuestro país.



Durante su concierto, Joaquín Sabina se refirió al Perú con mucho cariño.

"Mi complicidad, mi amor por esta tierra nació hace mucho más de los que ustedes creen. Tuvo tres etapas. La primera con 16 años, me enamoré de César Vallejo y de Chabuca Granda. Luego, hubo una época que empezaba a venir a Lima y me enamoré del ají de gallina y de la noche de Barranco. Lo que pasó en la tercera parte es que encontré aquí y dura hasta hoy: el amor de mi vida", dijo.

Cubana ex de Mauricio persiste con su carrera musical

Lisandra Lizama anunció el último viernes el fin de su relación con Mauricio Diez Canseco, además señaló al empresario de haberla maltratado psicológicamente y acosarla tras su separación. "Brad Pizza" le quitó todo su apoyo financiero para su carrera musical, algo que no ha hecho que la cubana deje de insistir en hacerse conocida en el mundo de la música.

Pues compartió una fotografía en un estudio de grabación, anunciando que vienen sor-

presas: "Trabajamos sin parar! ¡Creamos sin parar! Se aproxima una nueva leona", escribió.



ANAHÍ DÉ CÁRDENAS LE CONFESÓ A ANDRÉS HURTADO SU FUERTE DEPRESIÓN

ACTRIZ ASEGURA QUE ANTES DEL CÁNCER Y, HASTA AHORA, LUCHA CONSTANTEMENTE CON LA ANSIEDAD

No solo ha superado una enfermedad complicada como el cáncer de mama, sino también ha tenido que luchar con los serios problemas internos que se han presentado a lo largo de su vida. Anahí de Cárdenas confesó lo difícil que ha sido lidiar con la depresión y la ansiedad.

La actriz dio una entrevista para el programa de Andrés Hurtado, ahí confesó sobre aspectos muy íntimos de su vida. Anahí habló sobre la fuerte lucha que tuvo contra la depresión.

"Toda la vida, desde que soy adolescente he tenido una batalla muy grande. Mi batalla más grande ha sido con la salud mental, he estado



deprimida por muchos años de mi vida, he sufrido ansiedad por mucho tiempo, antes del cáncer", dijo Anahí muy conmovida.

Anahí confirmó que sí pudo superar la depresión gracias a la ayuda de los especialistas. Sin embargo, preocupó al revelar que cuando se sentía deprimida, pensaba en la muerte. Además, que actualmente sigue luchando con la ansiedad.

"Fui en algún momento, sí depresiva, sufro de ansiedad. Yo creo que los artistas somos personas sensibles, así que es fácil para nosotros caer en estas cosas porque sentimos mucho y sentir mucho es ser sensible. Cuando me ponía triste, no me ponía triste, me quería morir, y cuando estaba feliz, me ponía eufórica", confesó

Comparan al esposo de "Chabelita" con "Chibolín"

La bailarina peruana le dio el sí a su pareja Rodney Rodríguez. A través de las redes sociales, Isabel Acevedo compartió un video de lo que fue su matrimonio con el empresario electricista sin imaginar que su esposo sería comparado con el popular "Chibolín", Andrés Hurtado.

La "Chabelita" compartió un video donde se luce con su vestido de novia y su esposo con un traje color azulino, precisamente la vestimenta del empresario fue motivo de burlas y comparaciones con

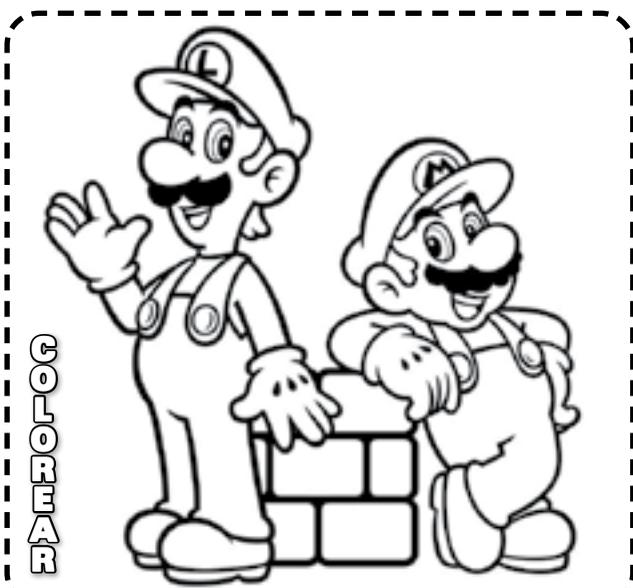
el conductor de televisión en redes sociales.

"Debió tener un terno a la medida", "Se parece a Chibolín", "Pensé que era Chibolín, en serio", "Por un momento pensé que era Chibolín, de verdad", "Pensé era Chibolín con su hija. Lindos", "¿Es Chibolín?", "Felicidades Andrés Hurtado (Chibolín)", "Juraba que era Andrés Hurtado (Chibolín)", "Con todo el bullying a su esposo va a tener que limitar los textos", fueron algunos de los comentarios para ella en redes sociales.



Full entretenimiento

Para el adulto mayor



PLATOS DEL NORTE PERUANO

Nº 5 - SECO DE CHAVELO

INGREDIENTES:

- 4 plátanos verdes o plátanos macho
- 1 cebolla roja
- 2 tomates
- 500 gramos de carne de res
- ½ litro de chicha de jora
- 1 cucharada sopera de ajo molido
- 1 cucharada sopera de pasta de ají panca
- 2 cucharadas soperas de pasta de ají amarillo
- 2 ramas de culantro
- 2 chorros de aceite vegetal
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN:

Ten lista la cebolla picada en cuadritos, los tomates también en cuadritos, la pasta de



ajo y también las pastas de ajíes. En una tabla o recipiente grueso, con ayuda de un machacador o pilón, empieza a aplastar los plátanos. Reserva el plátano machacado.

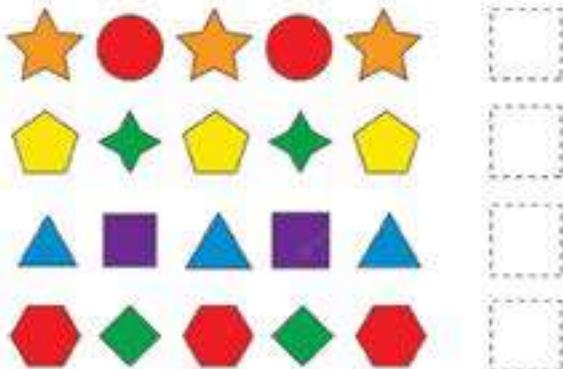
Pica la carne de res en tiras pequeñas y sazona con sal y pimienta. A continuación,

vierte toda la carne para sellarla por ambos lados y reserva. Ya tienes en este punto el plátano sofrido y la carne sellada.

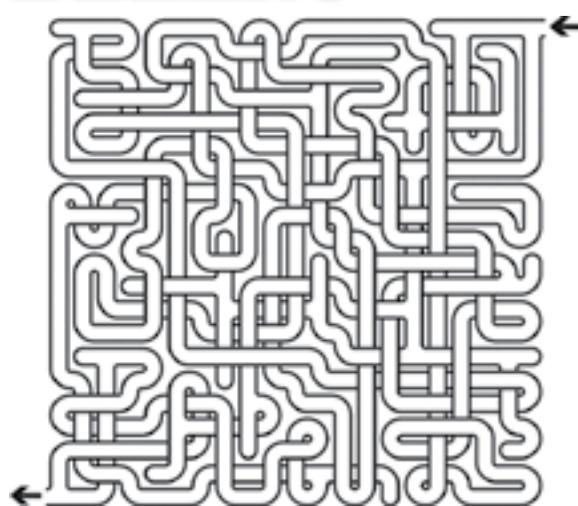
Ahora empieza con el aderezo. En el mismo aceite donde sellaste la carne, añade la cebolla picada. Cocina por 2 minutos y agrega el ajo molido. Mueve por otros 2 minutos más.

Añade el tomate picado y un poco de chicha de jora. Agrega una pizca de sal y cocina por 3 minutos más. Agrega al aderezo toda la chicha de jora junto con el plátano machacado y la carne sellada. Sazona con sal, pimienta y comino al gusto. Mueve ligeramente. Termina la preparación con el culantro picado y mezcla.

QUE FIGURA SIGUE?



LABERINTO



ENCUENTRA A WALLY ->



HUMOR

Pepito le dice a Jaimito :

- Yo no sabo.

Jaimito le responde:

- Nooo ! Se dice yo no sepo .

Y una señora que les escucha discutiendo, les dice :

- Miren niños , ni se dice yo no sabo , ni yo no sepo,,, !

- Aja!!!! Y como se dice ?

- Yo no se...

- Y si no sabe doña, pa' que se mete !

SUDOKUS

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

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



TRABALENGUAS

¿POR QUÉ A LA CAMA SE LLAMA CAMA,
Y A LA CÓMODA CÓMODA,
SIENDO LA CÓMODA MENOS CÓMODA
QUE LA CAMA,
Y LA CAMA MÁS CÓMODA QUE LA CÓMODA?

Manchester United atraviesa un buen momento al ganar la Copa de la Liga de Inglaterra. Los goles del brasileño Casemiro y el inglés Marcus Rashford le dieron el triunfo ante el Newcastle United. Los 'Red Devil', bajo la batuta de Erik ten Hag, va por nuevos objetivos ahora sin la presencia de Cristiano Ronaldo.

En las últimas horas, Ten Hag recordó cómo fue tomar la decisión de dejar fuera del equipo a Cristiano Ronaldo tras una serie de desavenencias.

"Decisiones como esa merecen ser consideradas. Siempre tienes que pensar de forma estratégica como entrenador, y es mi trabajo y mi responsabilidad", señaló.

En otro momento, reconoció que "dormí bien después de tomar la decisión" al decidir la salida de Cristiano de quien además dijo que "la falta de disciplina era evidente".

Ten Hag también reconoció que era obvio que tendría un problemas con el goleador his-

TEN HAG ASEGURÓ QUE NO SE ARREPIENTE DE HABER SACADO A CRISTIANO RONALDO DEL MANCHESTER UNITED.



NO LO EXTRAÑA NI UN POQUITO

tórico de la Champions League. "Los grandes jugadores necesitan una estructura y ciertas normas, es obvio", apuntó.

En Arabia lo premian

Con Cristiano Ronaldo, Al Nassr derrotó 3-1 a Al Batin, en Mrsool Park, en cotejo válido por la fecha 19 de la Liga de Arabia Saudita. Renzo López abrió el

marcador para el visitante, pero Abdulrahman Ghareeb, Mohammed Al Fatil y Mohammed Maran anotaron en el tiempo añadido en el segundo tiempo.

Previo al partido, Cristiano Ronaldo fue premiado como el 'Mejor Jugador' de febrero en el campeonato árabe por anotar ocho goles y dar dos asistencias

en cinco partidos.

Ante Al Batin, el astro mundial de 38 años estuvo cerca de anotar. Lo quiso de cabeza y hasta de tiro de libre, pero el balón no llegó entrar en el arco del uruguayo Martín Campaña, que en la recta final del compromiso. 'CR7' tiene contrato con el club árabe hasta el 2025.



Nuevo goleador histórico

Kylian Mbappé se convirtió en el máximo goleador del París Saint-Germain luego de anotar el cuarto gol en la victoria de su equipo por 4-2 al Nantes. Luego del partido, el francés fue consultado acerca de su futuro y de si una posible eliminación de la Champions League lo alejaría del PSG.

"Tengo confianza de darle la vuelta y pasar esta eliminatoria. Vamos a Alemania para clasificarnos. Hemos recuperado la confianza. Estamos con decisión

y convencido. Estamos unidos en el vestuario... ¿Mi futuro? Si dependiera de lo que ocurra en Champions, y no quiero faltar el respeto a nadie, ya me hubiera ido", señaló el atacante.

Además, habló acerca del Balón de Oro y su deseo de ganarlo pronto: "Quiero el Balón de Oro. Durante mucho tiempo no fue una prioridad, pero es normal que ahora esté en mi pensamiento. Si sigo jugando como hasta ahora, no creo que esté lejos".

Sé que tú volverás

Josep Guardiola, técnico del Manchester City, habló de Vincent Kompany, exjugador del equipo que ahora dirige al Burnley y señaló que eventualmente volverá al club.

"Regresará tarde o temprano. Su destino es ser técnico del Manchester City, está

escrito en las estrellas. Va a suceder, no sé cuándo, pero estoy bastante seguro de que sucederá", dijo el catalán.

Agregó: "Hacer lo que ha hecho es muy difícil. Lo está haciendo muy bien. Conoce el club, el ambiente, la afición y lo que necesita nuestra gente. Es su destino".



Murió Romualdo Arppi Filho, el árbitro de la final de México 86

El árbitro brasileño Romualdo Arppi Filho, que pitó en México la final en la que Argentina conquistó el bicampeonato en 1986 tras derrotar por 3-2 a Alemania, murió ayer domingo a los 84 años de edad.

Considerado uno de los árbitros más destacados de Brasil, Arppi Filho falleció por complicaciones renales en el hospital Ana Costa de la ciudad de Santos, en el estado de Sao Paulo, según informaron sus familiares.

Arppi Filho fue el segundo brasileño, después de Arnaldo César Coelho, en pitar una final en un mundial de fútbol.

Nacido en Santos el 7 de enero de 1939 comenzó su carrera en la adolescencia -a los 14 años- y a los 20 ya lo hizo de forma profesional llegando a la cúspide en la década de 1980.

El árbitro brasileño también pitó la final de la Copa Intercontinental de 1984, entre el Independiente argentino y el Liverpool inglés, y participó en los Juegos Olímpicos de México (1968), Moscú (1980) y Los Ángeles (1984).

Tras colgar el silbato, Arppi Filho trabajó en el negocio inmobiliario. Deja tres hijos y tres nietos.



Dejaron sin título a Valentina

Batacazo mundial. La mexicana Alexa Grasso le arrebató el cinturón de peso mosca a Valentina Shevchenko en la pelea coestelar de FC 285, que se desarrolló en el T-Mobile Arena de la ciudad de Las Vegas, Nevada (Estados Unidos).

El cinturón se vuelve a marchar para México. Una valiente y combativa Alexa Grasso acabó con el reinado de la kirguisa

Valentina Shevchenko con una sumisión histórica. La menos favorita demostró que no hay nadie invencible.

La nueva reina del peso mosca aseguró que la manobra estaba estudiada. Grasso demostró que es más que solo boxeo y consiguió su tercera pelea por sumisión. La corona de la UFC se marcha a Jalisco, México.

La 'Pulga' regresó con triunfo

Raúl Ruidíaz volvió a jugar tras recuperarse de su lesión. El delantero peruano entró en los minutos finales en el triunfo de Seattle Sounders sobre Real Salt Lake en la Major League Soccer.

Seattle, que fue local, se quedó con la victoria gracias a los goles que marcaron Jordan Morris a los 35 minutos y Heber a los 58.

Ruidíaz, quien no jugaba desde el Mundial de Clubes en febrero, pudo debutar en esta temporada de la MLS cuando ingresó en el minuto 81 en reemplazo de Heber.

Seattle Sounders sumó 6 puntos y es líder en la conferencia oeste, mientras que Real Salt Lake es noveno con 3 unidades.



De vuelta al gol

Gianluca Lapadula sigue siendo un jugador importante para el Cagliari luego que volvió a anotar en el empate (1-1) de su escuadra ante Brescia por la jornada 28 de la Serie B de Italia. El jugador italo-peruano volvió al juego después de cumplir una fecha de suspensión.

El Cagliari se adelantó en el marcador a los 67 minutos con tanto de Gianluca

Lapadula, quien reapareció en el equipo luego de su suspensión. El tanto de la selección peruana convirtió de penal.

Sin embargo, Dimitri Bisoli consiguió la igualdad a los 77 para poner el 1-1 definitivo.

Este resultado deja a Cagliari con 39 puntos en el octavo lugar de la tabla, mientras que Brescia es penúltimo con 27 unidades.



Fue una noche de poesía

Yorleys Mena, delantero de la César Vallejo, mostró su felicidad luego de la gran victoria en el derbi trujillano ante Carlos Mannucci que les permite trepar hasta la cima del Torneo Apertura.

"Gran noche, muy contento por lo que el equipo viene haciendo. A seguir trabajando y contento por el gol", comentó Mena al finalizar el partido.

Además, se refirió a su gol que sirvió para cerrar el triunfo. "Venimos trabajando bien la definición, lo entreno para los partidos y para seguir adelante".

Por último, ya piensa en lo que será el duelo ante Binacional por la primera fase de la Copa Sudamericana. "Descansar ahora y pensar el miércoles que tenemos un partido muy importante".

TIAGO NUNES OLVIDA MAGRO EMPATE DE CRISTAL ANTE ADT Y YA PLANIFICA SU DUELO COPERO ANTE HURACÁN.

AHORA TOCA LA COPA

Sporting Cristal igualó sin goles con ADT en el Alberto Gallardo por la jornada 7 del Apertura por la Liga 1 Betsson. Al término del cotejo, el entrenador del cuadro celeste, Tiago Nunes, agradeció a la hinchada rimense por la "paciencia" que mostró durante el partido, que "realmente no nos ha gustado".

"Fue un primer tiempo aburrido, no hubo juego. Desde afuera, como entrenador, no me gusto ver este partido, y, ahora, me imagino como hincha. Hoy tuvimos 101 minutos de partido y solo 48 fueron jugados, todo el partido restante se quedó parado y parado y no por culpa de los jugadores. (El duelo) No fue violento, no hubo muchas faltas. Se sacó once amarillas. Es increíble. Nunca había visto algo parecido, tener tantas amarillas en un partido normal, faltas normales tanto como para ADT y para nosotros. Hay variables fuera de nuestro control y debemos mantener la calma, nuestra tranquilidad", dijo Tiago Nunes en conferencia de prensa.

El entrenador brasileño valoró el desempeño del equipo de Franco Navarro. "Hoy (el



sábado) elegí un equipo con mayor asociación, pero no tuvimos claridad para generar ocasiones. Nuestro rival impuso un ritmo fuerte, que estuvo cerca de ganar el partido. Felicitar a nuestro rival que fue bravo, peleó, luchó y supo explorar nuestras dificultades. Ahora tenemos que sacar buenas conclusiones

de este tipo de juego porque yo intento dar oportunidad a todos los jugadores de tener minutos y demostrar que están en condiciones de jugar en Cristal y con cada partido vamos sacando más opiniones", afirmó.

DE LOS JUECES

Sobre el desempeño del arbi-

traje, que fue encabezado por Pablo López Ramos, comentó: "No creo que el árbitro haya tenido influencia porque la responsabilidad es nuestra, el árbitro tiene una característica, es un componente. El público que vino quiere ver fútbol, y de 101 minutos un hincha ve 48 minutos de partido, increíble. Pero no creo que tenga influencia directamente".

En modo Copa

El entrenador se refirió a la posible presencia de Yoshimar Yotun y Martín Távora para el próximo partido que sostendrá Sporting Cristal ante Huracán por la Copa Libertadores.

"Yotun está en proceso de recuperación en la parte física y no tenemos la certeza de si va a viajar o no. Lo de Martín es un tema que no es deportivo, es algo que se lo voy a dejar a la directiva".

El domingo comienza a trabajar en la Copa. "Voy a evaluar en esta semana porque aún estamos viendo a Huracán, mañana juegan y vamos a tratar de sacar mejores conclusiones", finalizó.

Genio estuvo en victoria de San José

San José Earthquakes venció por 2-1 a Vancouver Whitecaps en la segunda jornada de la MLS. El lateral peruano Miguel Trauco fue titular y jugó hasta los 63 minutos.

La visita se puso arriba a los 17 minutos con gol de Alessandro Schopf. Trauco fue reemplazado en el minuto 63

por Carlos Akapo. Jeremy Ebobisse consiguió la igualdad a los 68 y el tanto del triunfo llegó a los 77 por medio de Akapo.

San José sumó sus primeros 3 puntos en el torneo y está sexto en la conferencia oeste, mientras que Vancouver aún no tiene unidades.



