



SEPAN TODAS LAS FECHAS OFICIALES DE PAGO PUBLICADAS EN EL DIARIO EL PERUANO
**JUBILADO 19990 Y 20530, HOY CRONOGRAMAS
PARA COBRAR LOS 2 BONOS Y LA DOBLE PENSIÓN**

S/1.00

elChino

El diario de las multitudes

LA MEJOR COLECCIÓN PARA
LAS FANS: HOY CHAQUETA
CRUZADA EN NARANJA

**CURSO DE
TEJIDO A
CROCHET**



ES LA PRIMERA EN IMPLEMENTAR
PAGARÉS ELECTRÓNICOS QUE
BRINDAN SEGURIDAD Y AGILIDAD EN
OPERACIONES COMERCIALES

**CAJA
HUANCAYO
BENEFICIA
A CLIENTES CON
NUEVA TECNOLOGÍA**



DIRECTOR: PASCUAL FRETTEL GUTIÉRREZ

Lima, domingo 15 de junio del 2025

Año 25 Número: 11345

**ADEMÁS, PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO
PREMATURO Y LOS INFARTOS; Y AYUDA A BAJAR DE
PESO, SEGÚN ESTUDIO HECHO EN ESTADOS UNIDOS**

**TÉ DE PALTA:
HOY APRENDE
A PREPARARLO,
CÚRATE LA
DIABETES Y VENCE
A LA MUERTE**



SEGÚN LOS EXPERTOS ES UNO
DE LOS MEJORES

**NUEVO MODELO
DE CONTRATO
DE ALQUILER**

SEPA DE QUÉ AÑO SON ESTAS
COLECCIONES Y A CUÁNTO VENDERLAS

**CON UNA MONEDA
DE 1 SOL Y UN
BILLETE DE
10 SOLES
GANAS S/ 900**



AHORA POR
MTV
CANAL
35 SD 735 HD



PBO
RADIO

91.9 FM



Israel: Irán arderá si lanza más misiles

Israel advirtió este sábado que “Teherán arderá” si Irán continúa lanzando misiles contra su territorio, tras responder con fuego a un ataque israelí sin precedentes que golpeó instalaciones militares y nucleares iraníes.

El viernes, la aviación israelí bombardeó más de 200 objetivos estratégicos en suelo iraní, indicando que el régimen persa se acerca al “punto sin retorno” para



fabricar una bomba atómica. El operativo eliminó a altos mandos militares, entre ellos el jefe del Estado Mayor, el comandante de la Guardia Revolucionaria y el líder de la fuerza aeroespacial iraní.

En represalia, Teherán disparó decenas de misiles que, según el ejército israelí, fueron interceptados en su mayoría con apoyo de Estados Unidos. Sin embargo, varios impactaron en la zona de Tel Aviv, dejando

tres muertos y decenas de heridos.

El ministro de Defensa de Israel, Israel Katz, endureció el tono y advirtió que, de persistir los ataques, la capital iraní pagará las consecuencias. “El dictador iraní convierte a su pueblo en rehén de su locura. Teherán pagará un alto precio por el daño infligido a civiles israelíes”, afirmó en un comunicado.

El ejército israelí confirmó este sábado nuevos bombardeos sobre

sistemas de defensa y lanzamisiles en varias regiones iraníes, incluyendo Teherán, Tabriz, Lorestan, Hamedan y Kermanshah.

Ante la escalada, Irán cerró su espacio aéreo “hasta nuevo aviso”, informó la agencia oficial IRNA. En Israel, el aeropuerto internacional Ben Gurión, cerca de Tel Aviv, también permanece cerrado.

La tensión regional genera temores de una guerra de mayor

escala, alertaron analistas. El papa León XIV hizo un llamado urgente “a la responsabilidad y la razón” para evitar un conflicto más amplio en Medio Oriente.

El primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, prometió continuar los ataques. “Vendrán más”, advirtió. El líder supremo iraní, el ayatolá Ali Jamenei, replicó que Israel “ha lanzado una guerra que lo llevará a su ruina”.



SÓLO VOLVERÍA COMO FISCAL SUPREMA, SEGÚN ABOGADO PENALISTA ANDY CARRIÓN

Benavides no regresaría como fiscal de la Nación

Ante la decisión de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) de reponer a Patricia Benavides como fiscal de la Nación, el abogado penalista Andy Carrión recordó que el Tribunal Constitucional declaró inconstitucional la resolución que destituyó a Benavides y a otros fiscales supremos al encontrar vicios en el proceso.

Sin embargo, también aclaró que la JNJ no tiene potestad para nombrar a la fiscal de la Nación, pues esta es una atribución exclusiva de la Junta de Fiscales Supremos, según lo que establece la Constitución Política del Perú.

“Es inminente su retorno a la fiscalía suprema, no necesariamente a la Fiscalía de la Nación. (Patricia Benavides) Regresaría a ser fiscal suprema. (...) Pero, la JNJ no tiene la potestad de restituir o elegir a una fiscal de la Nación. Lo único que ellos pueden hacer es restituirla a su puesto de fiscal suprema”, señaló en entrevista con RPP.

Cabe recordar que la actual fiscal de la Nación es Delia Espinoza, designada por la Junta de Fiscales Supremos.

Humberto Abanto, abogado de Benavides, indicó que la decisión de la JNJ declaró nulo en el proceso sumario en el que fue destituida, por lo que su reposición no solo se limita al cargo de fiscal suprema, sino que también debe ser como fiscal de la Nación.

Asimismo, agregó que Delia Espinoza, la actual titular del Ministerio Público, ya fue notificada y ella, como los otros miembros de la Junta de Fiscales Supremos, deben acatar la resolución o de lo contrario afrontarían un proceso de destitución por desobediencia.

“El día lunes se debe estar cumpliendo con este mandato”, puntualizó en declaraciones a Canal N. Sin embargo, el regreso de Patricia Benavides como titular del Ministerio Público no estaría garantizado.

EN EE.UU. HOMBRE DISFRAZADO DE POLICÍA TAMBIÉN ASESINÓ A SU ESPOSO E HIRIÓ A OTRO PARLAMENTARIO Y SU ESPOSA

¡Matan a balazos a congresista!

Un hombre disfrazado de policía mató a tiros a una congresista demócrata estatal y a su marido e hirió a otro parlamentario en Minnesota, en lo que el gobernador de ese estado del norte de Estados Unidos calificó de ataques «por motivos políticos».

Las dos agresiones tuvieron lugar en medio de profundas divisiones políticas en



Estados Unidos y horas antes de que decenas de miles de personas salieran a las calles en protesta contra las políticas del presidente republicano Donald Trump.

La congresista estatal Melissa Hortman, ex presidenta de la Cámara de Representantes de Minnesota, y su esposo Mark fueron asesinados en su domicilio cerca de Mineápolis, declaró el gobernador Tim Walz en una rueda de prensa.

Será «irremplazable», dijo Walz sobre Hortman, de 55 años y madre de dos hijos.

Elsenador estatal John Hoffman y su esposa Yvette resultaron heridos por disparos, declaró el gobernador con la voz entrecortada. Añadió que las autoridades son «pruden-

temente optimistas» respecto a su recuperación.

«Este fue un acto de violencia política selectiva», declaró Walz, ex compañero de fórmula de la vicepresidenta estadounidense Kamala Harris en las elecciones presidenciales de 2024 que ganó Trump.

El autor de los ataques llevados a cabo con 90 minutos de intervalo sigue prófugo, informó la policía.

Cientos de agentes buscan a «Vance Luther Boulder, un hombre blanco de 57 años, de 1,85 metros de altura y 100 kilos, con cabello y ojos castaños», declaró Drew Evans, superintendente de la Oficina de Detención Criminal de Minnesota en rueda de prensa.

SEPAN TODAS LAS FECHAS OFICIALES DE PAGO PUBLICADAS EN EL DIARIO EL PERUANO

Jubilado 19990 y 20530, hoy cronogramas para cobrar los 2 bonos y la doble pensión

En la Ley N° 32185, Ley de Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2025, se han incluido el pago de las bonificaciones del aguinaldo y la gratificación de los meses de julio y diciembre de este año para los pensionistas de la administración pública, donde se encuentran incluidos los que pertenecen al Decreto Ley N° 20530, y también para los jubilados de la Ley 19990.

Tras las modificaciones realizadas al Cronograma Anual Mensualizado para el pago de las remuneraciones y pensiones en la Administración Pública (incluidas las de la Ley 20530), así como de las Pensiones correspondientes al Decreto Ley N° 19990, a aplicarse durante el Año Fiscal 2025, de acuerdo a la Resolución Viceministerial N° 0003-2025-EF/11.01 publicada en el diario El Peruano, ya se conocen cuáles son las fechas de pago de dichas bonificaciones y gratificaciones.

A continuación les entregamos las fechas de pago de los aguinaldos de julio y diciembre (dos bonificaciones, siendo cada una de 300 soles) para los pensionistas de la Ley 20530, que se cobrarán junto a las respectivas pensiones de dichos meses:

Viernes 11 de julio y jueves 11 de diciembre: Ministerio de



Educación (incluye Universidades), Presidencia del Consejo de Ministros, Ministerio de Transporte y Comunicaciones, Ministerio de Defensa, Poder Judicial, Ministerio Público, Ministerio de Economía y Finanzas, Ministerio de Justicia, Unidades Ejecutoras de los Gobiernos Regionales, Contraloría General de la República, Congreso de la República, Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, Ministerio de Energía y Minas, Defensoría del Pueblo, Registro Nacional de Identificación y Estado Civil, Ministerio de Relaciones Exteriores, Oficina Nacional de Proceso Electorales, Junta Nacional de Justicia, Jurado Nacional de Elecciones y Tribunal Constitucional.

Lunes 14 de julio y viernes 12 de diciembre: Ministerio del

Interior, Ministerio Desarrollo e Inclusión Social, y Ministerio de Vivienda Construcción y Saneamiento.

Martes 15 de julio y lunes 15 de diciembre: Ministerio de Salud, Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Ministerio de Cultura, Ministerio del Ambiente, y Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.

Miércoles 16 de julio y martes 16 de diciembre: Ministerio de la Producción y Ministerio de Comercio Exterior y Turismo.

GRATIFICACIONES PARA 19990

En los meses de julio y diciembre, los jubilados de la Ley 19990 recibirán un pago extraordinario (gratificación), equivalente a una pensión adicional, que es una bonificación

estipulada en el Sistema Nacional de Pensiones. De esta manera cobrarán una doble pensión en dichas fechas.

Este beneficio lo reciben los pensionistas de jubilación, discapacidad, viudez, orfandad y ascendencia del régimen 19990 del régimen general, es decir, que han aportado 20 años o más al Sistema Nacional de Pensiones.

En los meses de julio y diciembre recibirán las dos gratificaciones en las siguientes fechas:

- Lunes 7 de julio y viernes 5 de diciembre: los pensionistas con apellidos paternos de A a C.
- Martes 8 de julio y miércoles 10 de diciembre: los pensionistas con apellidos paternos de D a L.
- Miércoles 9 de julio y jueves 11 de diciembre: los pensionistas con apellidos paternos de M a Q.
- Jueves 10 de julio y viernes 12 de diciembre: los pensionistas con apellidos paternos de R a Z.

¿CÓMO SE DETERMINA EL MONTO?

La gratificación es la suma de su pensión inicial y de otros ingresos que tienen carácter pensionable. Si todos los conceptos de ingreso tienen carácter pensionable el importe de la pensión y gratificación será el mismo. En la constancia de pago de la pensión, se puede verificar los conceptos que tienen carácter pensionable y conforman la pensión adicional o gratificación.



DE ACUERDO A LO CONTEMPLADO EN EL DECRETO SUPREMO N° 007-2016-MTC

Cómo es la renovación de licencia de conducir para adultos mayores

En Perú, los conductores pueden renovar su licencia hasta los 80 años. A partir de esa edad, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) no permite la renovación del brevete, de acuerdo a lo contemplado en el Decreto Supremo N° 007-2016-MTC.

Para aquellos entre 70 y 80 años, la vigencia de la licencia se reduce de acuerdo a la edad, con plazos de renovación más cortos para asegurar un mayor control sobre sus condiciones físicas y mentales.

LICENCIAS NO PROFESIONALES (CLASE A, CATEGORÍA I):

De 70 a 75 años: La licencia se renueva por 5 años.
De 75 a 81 años: La vigencia es de 3 años.

A partir de los 81 años: La licencia se otorga por 2 años. Licencias profesionales (clase A, categorías II y III): De 70 a 76 años: La vigencia es

de 1 año.

De 76 a 81 años: La vigencia es de 6 meses.

La medida busca garantizar la seguridad de todos los usuarios de la vía y minimizar los riesgos asociados con la conducción de personas con condiciones de salud que puedan comprometer su capacidad al volante.

Para renovar tu licencia de conducir en Perú, primero debes cumplir con ciertos requisitos básicos y preparar los documentos necesarios. Asegúrate de no tener multas pendientes ni sanciones vigentes, y contar con tu Documento Nacional de Identidad (DNI) vigente o, si eres extranjero, con tu Carné de Extranjería o Permiso Temporal de Permanencia (PTP).

Luego, podrás iniciar el proceso formal de renovación siguiendo los pasos establecidos por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC).

20 de junio: más de 142,000 con discapacidad severa cobran S/300

El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) informó que el viernes 20 de junio se iniciará el pago de la subvención económica a 142,771 personas con discapacidad severa, en condición de pobreza y pobreza extrema, que son parte del tercer padrón del Programa Nacional Contigo.



De esta manera, los usuarios o los autorizados de cobros podrán acudir a cualquier canal del Banco de la Nación en el país para recibir el pago bimestral.

En este tercer padrón ingresarán más de 2,000 nuevos afiliados, quienes al igual que todos los usuarios podrán acudir a cualquier cajero au-

tomático, agente MultiRed o agencia del Banco de la Nación para cobrar la pensión no contributiva bimestral de 300 soles.

Para saber si es uno de los nuevos afiliados debe ingresar a la plataforma del Sistema Integrado Contigo (SICONTIGO) en el siguiente link sicontigo.gob.pe, dirigirse a la

opción “Consulta rápida” y colocar el número de DNI para iniciar la búsqueda; de inmediato obtendrá una respuesta.

El cobro para los usuarios o autorizados de cobro que viven en las zonas más alejadas del país, donde no hay agentes, se realizará a través de carritos pagadores en otras fechas, que

ES LA PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA BIMESTRAL DEL PROGRAMA CONTIGO

se anunciará mediante la página web y redes del programa.

El departamento que tiene más usuarios es Lima con 19,270 usuarios; seguido por Cajamarca con 15,970; Piura con 12,700; Huánuco con 9,131; Cusco con 7,848; La Libertad con 7,103 y Amazonas con 6,444.

GOBIERNO DE EE. UU. PAUSA PROGRAMA DE REDADAS. LA DECISIÓN SE HABRÍA TOMADO POR POCA POPULARIDAD DE LAS MEDIDAS ANTIMIGRATORIAS

El Gobierno del presidente estadounidense Donald Trump decidió pausar su campaña de redadas a discreción contra migrantes en determinados ámbitos ante su aparente preocupación por la creciente impopularidad de estos métodos.

Según informó el diario The New York Times, el Ejecutivo ha ordenado al Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) que pause las batidas que afectan a la industria agrícola y a la hostelería.

La portavoz del Departamento de Seguridad Nacional, Tricia McLaughlin, confirmó en un comunicado que se obedecerán “las instrucciones del presidente” y que la cartera seguirá “trabajando para sacar de las calles de Estados Unidos a los peores delincuentes extranjeros ilegales”.

La decisión apunta a que esta campaña de arrestos a discreción para tratar de deportar a inmigrantes a gran escala está perjudicando a industrias y a circunscripciones electorales cuyo apoyo Trump quiere conservar

Inmigrantes hacen tambalear a Trump



de cara a las legislativas del año próximo.

Las nuevas instrucciones

(incluyendo acuicultura y plantas empacadoras de carne), restaurantes y hoteles”.

Estas nuevas directrices llegan a su vez tras más de una semana de intensas protestas en Los Ángeles contra esta política migratoria y de que el propio Trump admitiera de que las redadas parecen estar afectando al sector agrícola, que en estados como California, donde se han intensificado las batidas, dependen casi exclusivamente de la mano de obra inmigrante.

MARCHA

Debido a este programa, más de 2.000 actos fueron convocados ayer en los 50 estados de EE.UU. para coincidir con un desfile militar que Trump ha querido celebrar en Washington y protestar contra lo que los organizadores califican de “autoritarismo” por parte de su Gobierno. El desfile coincidía con el 79 cumpleaños de Trump.

PREVÉ CONDICIONES NEUTRAS HASTA VERANO DE 2026

ENFEN descarta ‘Niño costero’

La Comisión Multisectorial encargada del Estudio Nacional del Fenómeno El Niño (ENFEN) informó que mantiene el Estado del Sistema de Alerta para El Niño costero y La Niña costera en condición “No Activo”. Esta evaluación corresponde a la región ubicada frente al litoral peruano.

Según el ENFEN, la temperatura superficial del mar se mantendrá dentro de los rangos normales durante los próximos meses. La proyección se extiende hasta enero de 2026, con una probabilidad del 61 % de que las condiciones neutras continúen hasta el verano del mismo año.

En la región correspondiente al Pacífico central, también se espera una continuidad de



las condiciones neutras hasta el verano de 2026.

Estas condiciones neutras implican que no se esperan eventos intensos de calentamiento (El Niño) o enfriamiento (La Niña) en el corto y mediano plazo. Sin embargo, las autoridades recomiendan mantenerse alerta y continuar con el seguimiento de los informes técnicos.



A MENOS QUE LA PERSONA MANIFIESTE SU VOLUNTAD DE NO DONAR EN SU DNI Aprueban reglamento de ley que impulsa donación de órganos

El Gobierno publicó ayer el reglamento de la Ley 31756, que promueve la donación de órganos y tejidos humanos para trasplante con fines terapéuticos.

La referida norma establece la presunción de donación universal, la cual señala que: “la autorización para la extracción de órganos o tejidos de donantes cadavéricos se presume, salvo declaración contraria a través del DNI”.

De esta manera, todo peruano mayor de edad puede ser donante, sin embargo, NO es obligatorio, sino voluntario y altruista, en caso, una persona no desee ser donante, puede expresarlo en su Documento Nacional de Identidad (DNI). De esta forma, el Minsa pretende aumentar la disponibilidad de órganos y tejidos para trasplante, y lograr reducir las listas de espera que actualmente registra casi 7000 pacientes.

Aquellas personas que deseen modificar su condición de donantes de órganos y tejidos de manera afirmativa pueden hacer gratuitamente en el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) de acuerdo a la Ley 32237.

ANUNCIAN PLAN DE DESVÍO

Obras en el nuevo bypass Las Torres

La Municipalidad Metropolitana de Lima informó del inicio de la construcción del bypass Las Torres, en el cruce de las avenidas Ramiro Prialé y Las Torres, en el distrito de Lurigancho-Chosica.

La obra, que busca mejorar la movilidad en la zona este de la ciudad, tendrá una duración estimada de ocho meses. Contempla la construcción de un viaducto de 1.4 kilómetros de longitud,

conformado por dos puentes. Además, tendrá tres carriles por calzada, rampas de acceso, muros de contención, sardineles y señalización vial.

También se instalarán guardavías y captafaros para garantizar la seguridad de los usuarios.

Durante el tiempo que dure la obra el tránsito será desviado hacia la avenida Las Torres, la avenida Carapongo y la autopista Ramiro Prialé.



DOS SICARIOS VESTIDOS DE POLICÍAS DESATAN BALACERA EN AVÍCOLA Y DEJAN GRAVE A COMERCIANTE

Balean a ‘reina del pollo’ y matan a su pareja

Dos sicarios vestidos de negro y con chalecos que simulaban ser de la Policía Nacional, ingresaron al local de la empresaria Cinthya Mercedes Loli Julca, conocida como la ‘Reina del pollo’, ubicado en la calle Francisco de Zela, en el distrito de Hualmay, en la provincia de Huaura.

El atentado ocurrió aproximadamente seis meses después de un primer intento contra la empresaria de 39 años, registrado en diciembre del año pasado. En aquella ocasión, la comerciante logró sobrevivir gracias a que el arma del sicario se atascó. Esta vez, sin embargo, los atacantes cumplieron su objetivo y dejaron, además, a otras dos personas heridas.

De acuerdo a las imágenes de las cámaras de seguridad, dos sujetos a bordo de una motocicleta, vestidos con chaleco y gorro similares a los de la Policía, ingresaron al local de Loli Julca.

La primera víctima fue el agente de seguridad Roberto Carlos Fernández Curioso (19), quien se encontraba en la puerta del establecimiento. Tras abatirlo, los delincuentes ingresaron y



dispararon contra Loli Julca y su trabajador Juan Cipriano Blas Jara (63). Ambos intentaron refugiarse en la cocina, escondiéndose detrás de unos tachos de agua.

Actualmente, permanecen internados en el Hospital de Hualcho, con pronóstico reservado. La mujer presenta un disparo en la espalda.

Los sicarios también persiguieron a Julio Hegel Ortega

Fuentes Rivera, pareja de la comerciante, a quien le dispararon al menos en 10 ocasiones, según informó la Fiscalía.

Tras cumplir su cometido, los atacantes escaparon en la motocicleta en la que llegaron. Posteriormente, el vehículo fue hallado abandonado en un descampado. De acuerdo con la Policía, el crimen respondería a un presunto acto de venganza.



DE LA ORGANIZACIÓN CRIMINAL ‘PERIA’

Cae con 70 kilos de cocaína

La Policía Nacional dio un certero golpe a la organización criminal conocida como ‘Peria’, dedicada al tráfico ilícito de drogas, luego de intervenir un vehículo que trasladaba 68.7 ki-

logramos de clorhidrato de cocaína, logrando detener al conductor en el distrito de Ocucaje, en Ica.

La intervención fue realizada por personal especializado de la Dirección Antidrogas (Dirandro) que, junto a un representante del Ministerio Público, detuvieron el automóvil que



ARTEFACTO DEJÓ DAÑOS MATERIALES Y ASUSTÓ A VECINOS

Dejan explosivo en restaurante de S/JL

Una fuerte explosión dejó severos daños en el restaurante Bossa Nova, ubicado en la cuadra 184 de la avenida Las Flores, en la urbanización San Rafael de San Juan de Lurigancho.

La explosión destruyó por completo el ventanal del establecimiento y dañó parte de su estructura frontal. Al momento de la detonación, el establecimiento se encontraba cerrado, por lo que no se reportaron personas heridas.

Tras la explosión, efectivos policiales de la comisaría de Santa Elizabeth y personal de la Unidad de Desactivación de Explosivos

(UEDX), llegaron a la zona, aunque no se hallaron restos del artefacto detonado.

Fuentes policiales señalan que por la modalidad del hecho y la ubicación del negocio, es que se trate de un nuevo caso de extorsión.

En las próximas horas, la Policía hablará con el dueño del negocio, quien podría dar información clave para las investigaciones. Se espera que las cámaras de seguridad del restaurante, así como las del sistema de videovigilancia del municipio, aporten imágenes para identificar a los autores del atentado.

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

FENVENDREL P

"FELIZ DIA DEL PADRE" 2025

La FENVENDREL P, en esta fecha tan significativa, extiende un cordial y afectuoso saludo a todas las madres del Perú, en especial a nuestras valientes madres expendedoras de diarios a lo largo y ancho del país.

"Feliz Día del Padre, con todo mi respeto. Que sigan siendo un ejemplo de fortaleza y sabiduría para todos."

"En este día especial, te envío un saludo lleno de fortaleza y gratitud por ser el pilar que sostiene su familia con fortaleza y sabiduría. En tiempos de modernidad, cuando todo cambia a gran velocidad, tú sigues siendo el faro que nos guía con tu ejemplo y dedicación.

"Tu capacidad para adaptarte y reinventarte es admirable, un verdadero líder que nos enseña a navegar en aguas turbulentas. Con cada desafío, te vuelves más fuerte y más sabio, un ejemplo vivo de que la adversidad puede ser una oportunidad para crecer.

"En el mundo de los negocios, eres un visionario que busca innovar y mejorar constantemente con pasión y determinación. Tu espíritu emprendedor es un faro que nos inspira a seguir nuestros sueños y a nunca rendirnos ante la adversidad.

COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL PERIODO 2025 - 2025

CARLOS AGUILAR SUBAYA SEC. GENERAL	ANTONIO GUSPE SUMOULLPA SUB SEC. GENERAL	SILVIA RIVERA CHAVEZ SEC. ORGANIZACION
LUIS JORGE PRADO ROQUE SEC. DEFENSA Y O.O.HH.	BARTOLOME SIMON MITRA SEC. ECONOMIA Y FINANZAS	JUAN CAGARRA CUTIPA SEC. CONTROL Y DISCIPLINA
LIBRETTE ROMERO ZAPATA SEC. ASISTENTE SOCIAL	ANA MELVA PALOMINO SALAZAR SEC. RELC. HAC. E INTERIORIZ.	CHRISTIAN NAJERA MELLA SEC. IMAGEN, PRENSA Y OPUSION
DESAR GUERRA GARCIA SEC. COOPERATIVAS Y FPMES	PEDRO LEGUA CORDOVA SEC. CULTURA Y DEPORTE	JOSE LUIS OLIVA SAYAN SEC. TECNICA Y ESTADISTICA

ES LA PRIMERA CAJA MUNICIPAL EN IMPLEMENTAR DICHO SISTEMA QUE BRINDA SEGURIDAD Y AGILIDAD EN OPERACIONES COMERCIALES

Pagarés electrónicos: Caja Huancayo beneficia a clientes con nueva tecnología

En el marco del tradicional toque de campana de la Bolsa de Valores de Lima (BVL), Caja Huancayo celebró su incorporación al sistema de Pagarés Electrónicos de Cavali, marcando un importante avance en su estrategia de transformación digital.

La ceremonia contó con la presencia de directivos de ambas instituciones y representantes del holding Nuam Exchange —al que pertenecen Cavali y la BVL—, y sirvió para anunciar oficialmente el inicio del desembolso de créditos 100% digitales mediante este mecanismo.

La presidenta de Cavali, Mercedes Aráoz, fue la encargada de abrir el evento. En su intervención, destacó la importancia de esta incorporación, resaltando que se trata de un paso crucial para mejorar la experiencia del cliente. “Lo que buscamos en este ecosistema es que el ciudadano tenga una vida más fácil, con menos costos, operaciones más rápidas y documentos digitales que brinden seguridad y agilidad”, señaló.

Aráoz enfatizó que la alianza estratégica con Caja Huancayo



refleja una visión compartida de innovación tecnológica orientada al servicio del cliente y a la mejora de la competitividad del país. “La transformación digital no puede quedarse en Lima, debe llegar a

todo el Perú. Caja Huancayo está logrando eso con una presencia nacional que le permite impactar directamente en la inclusión financiera”, remarcó.

“Hoy celebramos un paso firme hacia una mayor eficiencia y transformación digital en el sistema financiero peruano”, sostuvo.

Felipe Atoche Castillo, vicepresidente del Directorio de Caja Huancayo, reafirmó el compromiso institucional con la innovación tecnológica y la expansión regional. Señaló que

la entidad cuenta con más de 240 agencias en todo el Perú, además de oficinas por inaugurar en Ecuador y Bolivia, y atiende a más de cuatro millones de clientes.

“Hoy damos un paso muy importante hacia la digitalización de los pagarés, un hito en la historia del sistema microfinanciero peruano. Esto nos permitirá solucionar los problemas de nuestros clientes, ahorrarles tiempo y reducirles costos”, subrayó Atoche.

Agradeció también a Cavali por su acompañamiento y por ser parte de esta transformación,



que convierte a Caja Huancayo en la primera caja municipal en implementar de forma integral los pagarés electrónicos.

Por su parte, César Hidalgo Montoya, gerente central de Operaciones y Finanzas de Caja Huancayo, detalló los beneficios concretos del nuevo sistema. Destacó que los pagarés electrónicos ofrecen mayor seguridad jurídica, reducción del riesgo de pérdida o falsificación, y eficiencia operativa al eliminar la necesidad de impresión, traslado y archivo físico de documentos.

Además, señaló que este cambio optimiza el tiempo de respuesta para los desembolsos de crédito. “Antes el cliente tenía que acudir a la agencia y firmar varios documentos; ahora, con la huella digital, y próximamente con reconocimiento facial, el proceso es mucho más ágil”, explicó.

Hidalgo también subrayó que esta solución facilita la cobranza judicial y fortalece la capacidad de ejecución de garantías, todo bajo un entorno seguro y regulado.

Uno de los aspectos más destacados fue el compromiso con la sostenibilidad. “Este sistema contribuye a la reducción del uso de papel, alineándose con nuestras políticas ambientales”, indicó.

César Hidalgo anunció que las 240 agencias de la institución a nivel nacional ya están preparadas para operar con pagarés electrónicos, lo que permitirá ofrecer una experiencia plenamente digital a todos los clientes desde cualquier punto del país.

Con esta innovación, Caja Huancayo no solo reafirma su liderazgo en el sector, sino que se posiciona como un referente de transformación digital e inclusión financiera a nivel nacional.

SEPA DE QUÉ AÑO SON ESTAS COLECCIONES Y A CUÁNTO VENDERLAS

El dúo que vale oro: con una moneda de 1 sol y un billete de 10 soles ganas S/900

Juntos valen oro y los dos pertenecen a 1991. Tanto la moneda de 1 sol y el billete de diez soles, que entraron en circulación en dicho año, pueden llegar a venderse a altos precios, llegando a ganar, entre los dos, hasta 900 soles.

El experto que dirige la cuenta de Tiktik Numismática Inca nos explica porque la moneda de un sol que fue emitida en 1991 es una de las más buscadas por los



coleccionistas. “Lo que la hace tan valiosa es que el grabador de la moneda, llamado Félix Díaz Paredes, estampó su firma debajo de la rama de roble y olivo”, subraya el especialista sobre el detalle muy

importante que la hace tan valiosa.

Debido a dicho motivo, los coleccionistas de monedas y billetes la consideran extraordinaria y también al ser escasa de encontrar, por haber sido acuñada en 1991, son las poderosas razones para que su precio se eleve su precio hasta el punto de llegar a costar hasta 500 soles, si se encuentra en un excelente estado, es decir, si está sin circular.

En un estado de conservación medio, “la moneda puede alcanzar un valor de entre 80 y 100 soles”, pero al estar en una conservación mayor “puede costar hasta 500 soles”, remarcó el creador de contenido de Numismática Inca.

EL BILLETE

Efraín Ramos, experto de la cuenta Numismática Inca cuenta que “en subastas, afirma que el billete de 10 soles, con el diseño

de José Abelardo Quiñones, que comenzó a circular en 1991 se ha vendido hasta en 400 soles.

“Tal es el caso de un billete de 10 soles, muy escaso y raro, que puede venderse en algunos círculos hasta en 400 soles. Este billete es bien escaso y dependiendo de su estado y de la serie su precio puede comenzar en 30 soles”, explicó.

El primer modelo es alusivo al aviador José Abelardo Quiñones.



A la vuelta del billete se observa el vuelo invertido con el cual se graduó en la academia. “Es un billete muy escaso y difícil de conseguir”, apuntó Efraín Ramos.

El único suplemento de entretenimiento que te ayuda a una vida saludable

JUEGOS QUE SANAN

NÚMERO 213



SOPA DE LETRAS

PALABRAS CON SUFIJO “-ARIO”

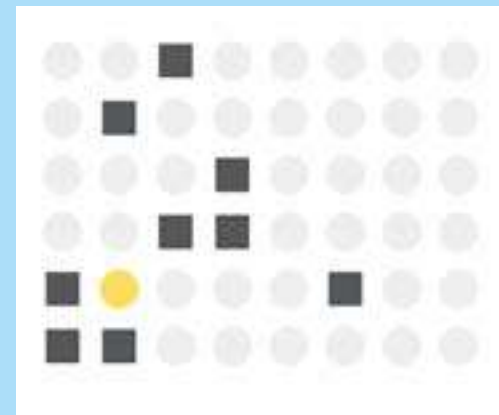
I H O S P I T A L A R I O M O U W R N H
I M E A L O O I R A N O I C C I D R A I
P E A E N L C A M P A N A R I O O A R I
H P R Y M L C O O I R A T N U L O V R N
E I A B O B I L R I W D B P O T E K E J
D O A G R R R I O I R A T N E V N I N N
P T A O A E I I H O N A I T A O C H D E
I K T S N S R T O C I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

Se agrega a palabras para formar adjetivos y sustantivos que indican una relación o pertenencia, o un lugar o profesión relacionada con la palabra base.

ALIMENTARIO
ARRENDATARIO
BANCARIO
BIBLIOTECARIO
CAMPANARIO
CARCELARIO
CONCESIONARIO
DICCIONARIO
EMBRIÓNARIO
EMPRESARIO
FERROVIARIO
GLOSARIO
HOSPITALARIO
INVENTARIO
LIBERTARIO
MAYORITARIO
PROPIETARIO
RECETARIO
SECUNDARIO
SUMARIO
VOLUNTARIO

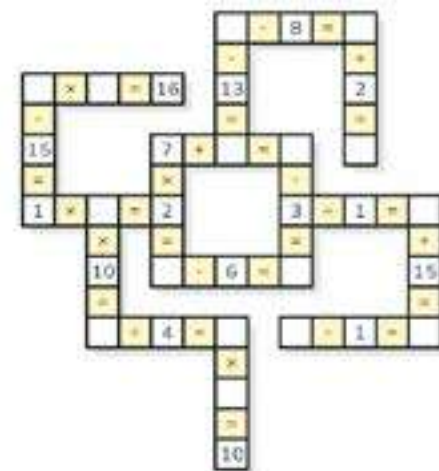
MENTE ÁGIL

¡Para pensar! Empezando por el círculo amarillo, une todos los círculos con un solo trazo sin pasar dos veces por el mismo círculo.



ROMPECOCO

Rellenar una cuadrícula de casillas vacías con números de modo que los problemas matemáticos de cada fila y columna sean correctos.



FRASE OCULTA

Descifrar el mensaje. Cada letra de la frase ha sido reemplazada por una letra o un número aleatorios.

Solución

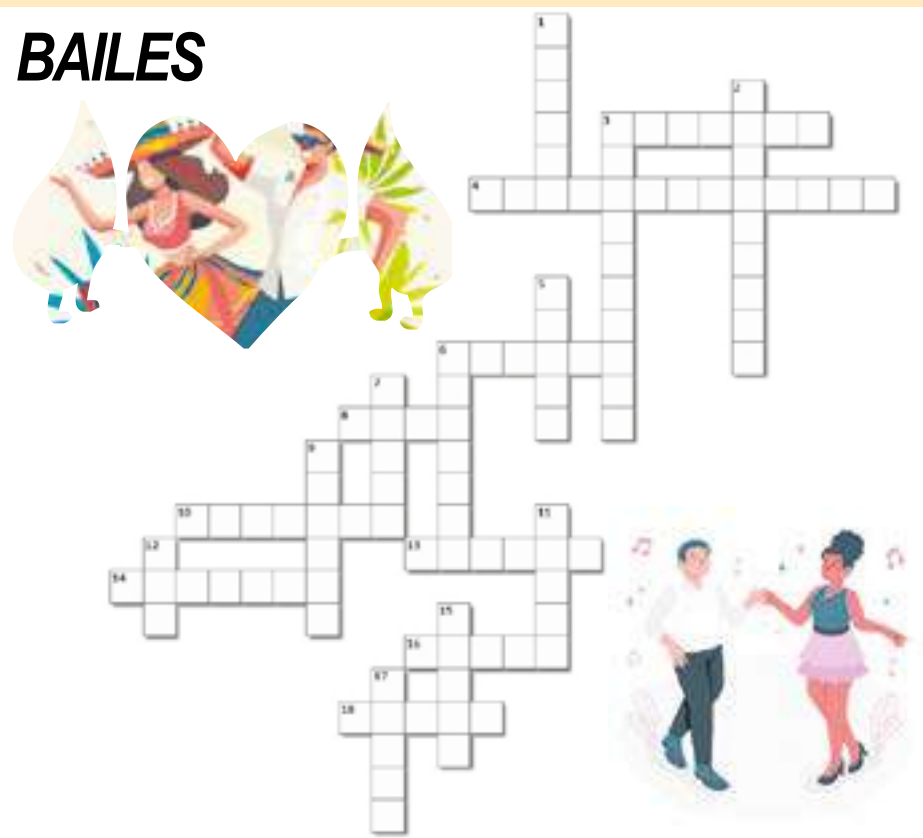
“A veces no hacer nada es lo más violento que puede hacerse” (Slavoj Žižek)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
9			25			10		7		22	1			6	32										
A	V	E	E	N	O	A	E	N	A	A	E	L	O												
9	22	25	25	25	25	22	1	9	25	25	25	22	9	24	9	25	25								
	A	V	I	O	L	E	N	T	O	E															
22	25	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
	A	E	E																						



CRUCIGRAMA

BAILES



HORIZONTAL

- 3. Danza tradicional de los cosacos de Ucrania.
- 4. Danza clásica de la India con movimientos detallados.
- 6. Danza que se originó en las cortes europeas.
- 8. Danza tradicional de Hawái que cuenta historias.
- 10. Danza angoleña que combina sensualidad y ritmo.
- 13. Danza clásica india que narra historias a través del movimiento.
- 14. Danza griega popularizada por la película Zorba.
- 16. Danza que se originó en los barrios de Buenos Aires.
- 18. Danza brasileña que se asocia con el Carnaval.

VERTICAL

- 1. Danza y música popular de Colombia.
- 2. Danza folclórica italiana con un ritmo animado.
- 3. Danza de los años 20, popular en Estados Unidos.
- 5. Danza de origen checo, popular en Europa.
- 6. Danza tradicional del Punjab, India, llena de energía.
- 7. Danza cubana que expresa amor y sensualidad.
- 9. Danza que mezcla influencias indígenas y africanas.
- 11. Danza argentina que expresa pasión y melancolía.
- 12. Danza irlandesa de ritmo rápido y saltos.
- 15. Danza brasileña de ritmo rápido y alegre.
- 17. Danza brasileña que se baila en el Carnaval.

FORMA PALABRAS

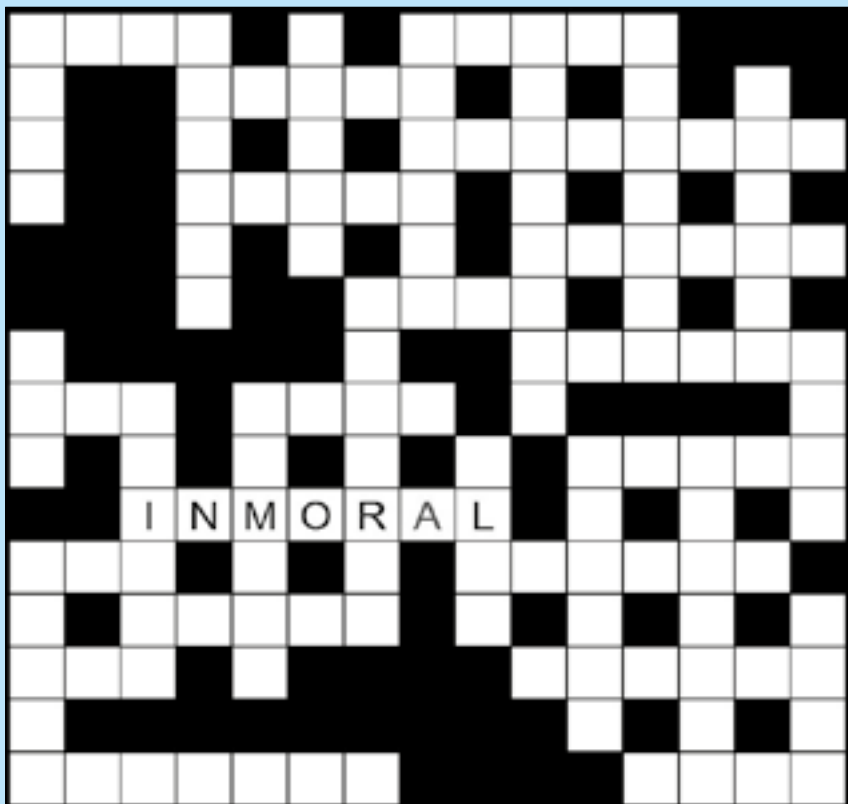
Reordena las letras de una de las líneas de la imagen y descubre el nombre de un mamífero. ¿Cuál es la línea y cuál es el mamífero?

Solución

La ballena en la tercera línea.

TEPARNO
LLACAMO
LALEBAN
FANEJIR

PALABRAS CRUZADAS



3 LETRAS

UVA
UÑA
VEA
VER

4 LETRAS

ALZA
CUAN
HIEL
HUYO

5 LETRAS

ABACA
ALBUM
COCHE
ENTRE
INDIA

6 LETRAS

AFIRMA
ASALTA
ATREVO
DRAGON
ESPESO
EXIGEN
IMPETU

7 LETRAS

ADIVINO
AVENIDA
CAYERON
INMORAL
TITULAR

8 LETRAS

DICIENDO
PACIENTE

SOLO PARA GENIOS

Analiza y encuentra el valor de cada uno de los animalitos para resolver la interrogante de la última línea.

Solución: El pollito = 7, el bicho = 17, el oso = 3. El valor de la última línea es 27.



SOPA DE NUMEROS

Realiza las multiplicaciones de la columna y luego busca el resultado en la sopa de números.

- 23 x 42
- 12 x 32
- 13 x 37
- 11 x 88
- 17 x 39
- 18 x 55
- 24 x 30
- 17 x 52
- 20 x 48
- 10 x 60

2	1	2	8	9	4	2	1
9	8	4	8	7	4	5	9
9	4	5	4	4	7	6	5
3	6	0	3	2	6	0	4
2	6	8	0	1	6	9	8
2	2	6	9	9	0	3	3
6	8	8	0	0	6	3	3
3	6	0	9	3	4	1	1

LABERINTO

Resuelve el laberinto y encuentra la salida en el menor tiempo posible.



PONTE MOSCA

¡Pon a prueba tu visión! Encuentra los objetos escondidos en la imagen.



ENCUENTRA EL ERROR

Mira con atención la imagen y encuentra el error en la imagen.



Solución: La chica está paseando una iguana con correa.

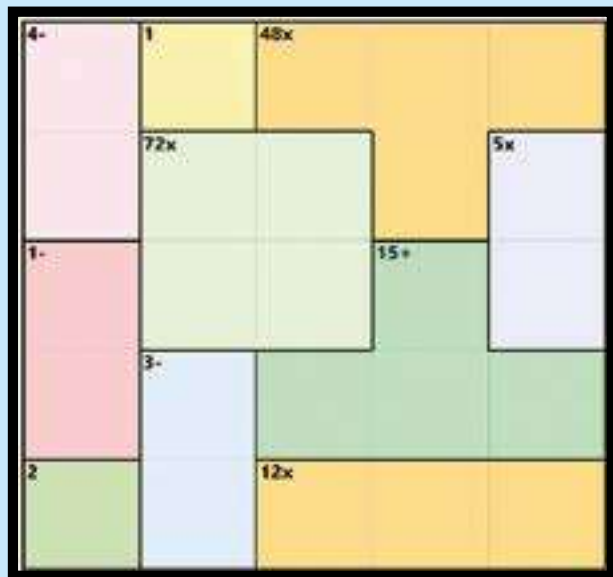
DIFERENCIAS

ENCUENTRE LAS 15 DIFERENCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.



RETO KENKEN

Llena el tablero con los números del 1 al 5 resolviendo las operaciones matemáticas de cada región de casillas, asegurándote de que no haya números repetidos en ninguna fila o columna.



SUDOKU DE LETRAS

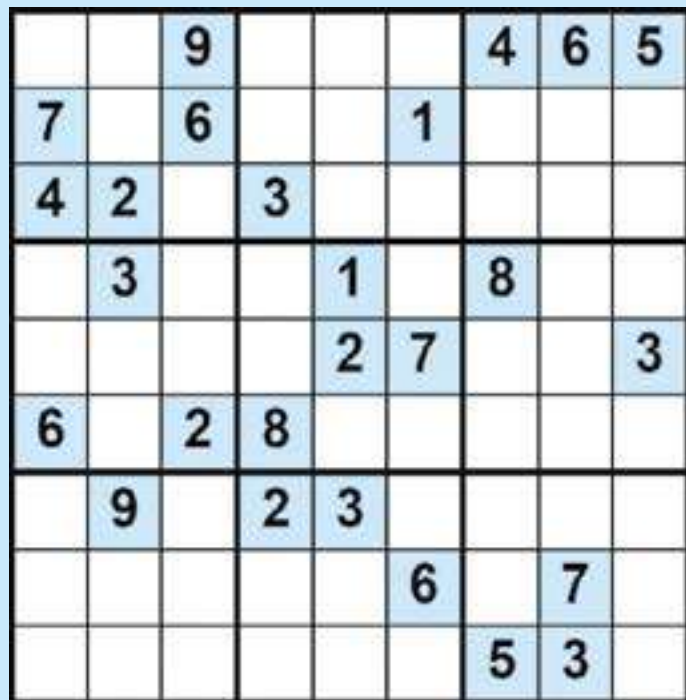
Letras utilizadas:
FORMALITY

CON-CÉN-TRATE

Debes encontrar la figura que NO se repite.



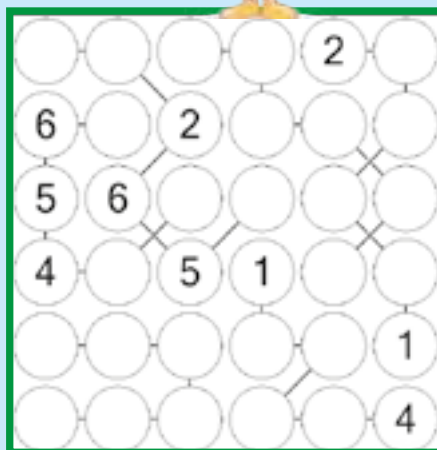
SUDOKUMANÍA



CEREBRITO

Coloca un número diferente del 1 al 6, en cada círculo, de tal manera que:

- * En cada columna no se repita número.
- * En cada fila no se repita número.
- * En los círculos unidos por las líneas no se repita ningún número.



DOCUMENTO ES CONSIDERADO POR LOS EXPERTOS COMO UNO DE LOS MEJORES

Damos nuevo modelo de contrato de alquiler que hace felices a los propietarios e inquilinos

CONTRATO DE ARRENDAMIENTO DE LOCAL COMERCIAL

Por el presente documento contrato de arrendamiento de local comercial que celebran de una parte , peruana, casada, comerciante, con documento de identidad N° , con domicilio en , distrito y provincia de , departamento y región , a quien en adelante se le denominará EL ARRENDADOR; y de la otra , peruano, soltero, comerciante con documento de identidad N° , con domicilio en , distrito y provincia de , departamento y región , a quien en adelante se le denominará EL ARRENDATARIO, dentro de los términos y condiciones siguientes:

PRIMERA.- LOCAL COMERCIAL DE ARRENDAMIENTO

EL ARRENDADOR declara ser propietario de un local comercial, ubicado en El inmueble consta de dos pisos "siendo materia del presente contrato de arrendamiento" en forma exclusiva el local comercial ubicado en el primer piso que consta de un primer ambiente que contiene un salón de 15m x 3m, que incluye un baño; todos los ambientes cuentan con paredes revestidas con cemento y están pintadas de color blanco; el suelo del primer ambiente cuenta con un singular enchapado en mayólica, agua potable, desagüe y luz eléctrica.

SEGUNDA.- ARRENDAMIENTO Y DURACIÓN DE CONTRATO:

Por el presente contrato EL ARRENDADOR cede en arrendamiento a EL ARRENDATARIO el local comercial descrito en la cláusula anterior por el plazo de 1 año contado a partir del de del año 202..... hasta el de del año 202....., fecha en la cual se desocupará indefectiblemente sin lugar a reclamo alguno y el bien será entregado en las mismas condiciones en que fue recibido, salvo el desgaste normal por el uso del mismo, no siendo necesario en consecuencia, previo aviso por el escrito del vencimiento del plazo contractual.

TERCERA.- MERCED CONDUCTIVA, FORMA DE PAGO:

La merced conductiva pactada es de S/ y 00/100 soles mensuales, los cuales serán cancelados un mes adelantado y un mes de garantía el 20 de cada mes, previa exhibición de los recibos cancelados de los servicios correspondientes al mes anterior señalados en el numeral 5.2 de la cláusula quinta. Asimismo EL ARRENDATARIO se obliga a pagar el 5% (cinco por ciento) por concepto de impuesto a la renta de primera categoría a la Sunat.

CUARTA.- GARANTÍA DEL LOCAL COMERCIAL:

Ambas partes convienen en que EL ARRENDATARIO entrega a EL ARRENDADOR la suma total de S/ y 00/100 soles) que corresponde al siguiente detalle: S/ y 00/100 soles) por concepto de mes adelantado y S/ y 00/100 soles) por concepto de garantía, la misma que servirá para respaldar el cumplimiento de las obligaciones contraídas, la misma que será devuelta de no mediar deterioros o deudas por los pagos contraídos al vencimiento o rescisión del contrato y treinta días después de que el arrendatario haya devuelto el inmueble desocupado con sus respectivas llaves, por consiguiente este depósito no puede considerarse en pago total o parcial de arriendos ni devengará interés.

QUINTA.- OBLIGACIONES DE EL ARRENDATARIO

Se establecen en forma expresa las siguientes:

5.1. Usar el inmueble exclusivamente como local comercial específicamente para venta de

5.2. Sufragar el pago de los servicios de agua potable y alcantarillado, energía eléctrica, alumbrado público, limpieza pública, así como gabelas municipales o fiscales creadas u por crearse mientras dure su permanencia en el inmueble.

5.3. No sub-arrendar total o parcialmente ni ceder a personas los derechos que se confieren en el siguiente

contrato quedando absolutamente el traspaso a la aportación de terceros, la infracción producirá la rescisión automática del presente contrato. Así como la nulidad que puede haber celebrado con terceros, debiendo EL ARRENDATARIO responder por los daños y perjuicios consiguientes.

5.4. Devolver el inmueble en las mismas condiciones de conservación en las que se le entregó, quedando expresamente convenido que en el caso de no efectuarse puntualmente la devolución será de aplicación la cláusula penal del presente contrato.

5.5. Adoptar las medidas de seguridad que el mantenimiento del bien requiera.

SEXTA.- MEJORAS:

Toda mejora que tenga a bien realizar EL ARRENDATARIO deberá contar con la previa autorización correspondiente de EL ARRENDADOR; todas las mejoras serán coordinadas entre las partes pudiendo reconocerse, por parte de EL ARRENDADOR, parte o el íntegro del gasto efectuado por EL ARRENDATARIO, dicho gasto será devengado en la proporción que se acuerde entre las partes de la mensualidad señalada en el primer párrafo de la cláusula cuarta del presente contrato.

SETIMA.- BIENES QUE SE INCLUYEN EN EL ARRENDAMIENTO:

El contrato de arrendamiento incluye una puerta de metal enrollable con sus respectivas chapas de seguridad, debidamente instalada y operativas instalaciones eléctricas, agua y desagüe.

OCTAVA.- NORMAS LEGALES DEL CONTRATO

El presente contrato se registrará por las normas contenidas en el Código Civil.

NOVENA.- CLÁUSULA DE ALLANAMIENTO A FUTURO

Las partes declaran que EL ARRENDATARIO se somete a la cláusula de allanamiento a futuro, prevista en el Art. 5° de la Ley N° 30201 que modifica el Art. 594° del Código Procesal Civil. En consecuencia, en caso de incurrir en más de dos meses y medio de incumplimiento en el pago de la renta convenida o de haberse concluido el plazo del contrato, EL ARRENDATARIO se allana anticipadamente al desalojo que interpondrá EL ARRENDADOR, debiendo desocupar y restituir inmediatamente el bien a EL ARRENDADOR, conforme a los términos del mencionado artículo y del Art. 330° y siguientes del Código Procesal Civil. En ese sentido, EL ARRENDATARIO se compromete a contradecir dicha demanda solo si ha pagado las rentas convenidas o el contrato aún sigue vigente.

DÉCIMA.- DE SOMETIMIENTO EXPRESO A LA LEY N°30933

Las partes declaran que EL ARRENDATARIO, en aplicación de la Ley N° 30933, y demás normativa pertinente, se somete a la cláusula de allanamiento a futuro, allanándose a cualquier demanda prevista en el Artículo 594 del Código Procesal Civil. En consecuencia, en caso de incurrir en más de dos meses y quince (15) días de incumplimiento en el pago de la renta convenida o de haberse concluido el plazo de EL CONTRATO, EL ARRENDADOR podrá disponer y hacer uso de su derecho conforme a los términos del mencionado artículo.

DÉCIMA PRIMERA.- JURISDICCIÓN

EL ARRENDATARIO se somete en forma expresa a la jurisdicción de los jueces de la provincia de y señala como domicilio procesal en caso de acudir al Poder Judicial el correspondiente al inmueble materia del arrendamiento esto es de la ciudad de , donde se darán las notificaciones de EL ARRENDADOR, que para los efectos señala como domicilio el fijado en la introducción del presente contrato.

DÉCIMA SEGUNDA.- RATIFICACIÓN Y CONFORMIDAD DEL PRESENTE CONTRATO

Ambas partes debidamente enteradas del presente contrato se afirman y ratifican en su contenido, suscribiéndolo en señal de conformidad.

EL ARRENDATARIO

EL ARRENDADOR

La mejor colección para las fans y admiradoras del tejido

Curso de tejido a crochet: Hoy chaqueta cruzada en naranja

La información que aparece en esta página le pertenece al sitio web <https://tejido-gratis.com/>

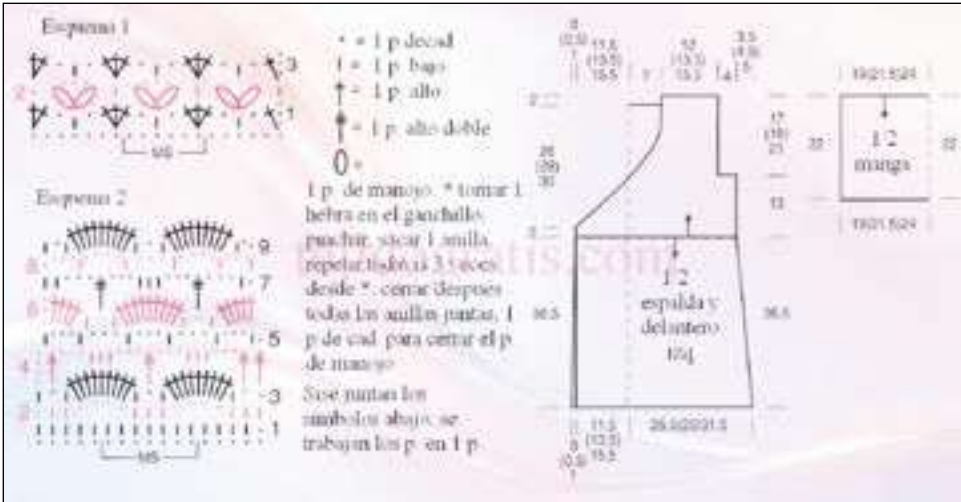
P. principal: n° de p. de inicio múltiplo de 6 + 1 + 3 p. de cad. para girar.
Trabajar según el esquema 1.

Cada v. comienza con 3 y/o 1 p. de cad. para girar, para sustituir el 1° p. alto y/o el 1° p. bajo y con los p. anteriores al motivo, repetir el motivo continuamente y terminar con los p. posteriores al motivo. Trabajar la 1ª-3ª v. 1 vez, repetir después la 2ª y 3ª v. continuamente. Trabajar los p. bajos de la 3ª v. alrededor de los p. de cad. de la v. anterior.

Los p. de inicio y final cuentan en el texto como 1 motivo.

Muestra de arcos: n° dep. de inicio múltiplo de 7 + 3.

Trabajar según el esquema 2. Cada v. comienza con 1 y/o 3 o 1 p. de cad. para girar, como sustitución para el 1° p. bajo y/o el 1° p. alto o p. alto doble y con los p. anteriores al motivo, repetir el motivo continuamente y terminar con los p. posteriores al motivo. Trabajar la 1ª -9ª v. 1 vez, repetir después la 4ª -9ª v. continuamente. A partir de la 3ª v. trabajar los p. siempre alrededor de los p. de cad. de la v. anterior.



Los p. de inicio y final cuentan en el texto como 1/2 motivo.

Muestra orientativa:
a p. principal: 16 p. y 10 v. = 10 x 10 cm;

en la muestra de arcos: 13,5 p. de inicio y 9 v. = 10 x 10 cm. ¡Atención! Trabajar las piezas inferiores de la chaqueta en la muestra de acros de arriba abajo directamente sobre las piezas superiores. Trabajar las mangas de arriba abajo.

Flechas en el patrón = sentido de trabajar.

Espalda:
Para la espalda superior montar 73 (79) 85 p. de cad. + 3 p. de cad.

para girar y trabajar a p. principal = 12 (13) 14 motivos + 1 p. final para la simetría. Para las sisas dejar a 13 cm = 13 v. de largo a ambos lados 6 p. sin hacer = 61 (67) 73 p. y/o 10 (11) 12 motivos + 1 p. para la simetría. Para el escote dejar a 28 cm = 28 v. (30 cm = 30 v.) 32 cm = 32 v. de largo los 23 p. centrales y/o 4 motivos menos 1 p. para la simetría sin hacer y continuar ambos lados por separado.

A 30 cm = 30 v (32 cm = 32 v.) 34 cm = 34 v. de largo terminar los hombros sobre los 19 (22) 25 p. y/o 3 (3 1/2) 4 motivos restantes + 1 p. Ribetear el borde inferior en la muestra de arcos, trabajando en la 1ª v. 73 (80) 87 p. bajos = 9 (10)

11 motivos + 1/2 motivo a ambos lados. Al principio se embebe la muestra de arcos según el contorno de la parte superior; esto está dibujado en el patrón con un sesgo. Terminar la labor a 36,5 cm = 33 v. de muestra de arcos.

Delantero izq:
Para la parte superior montar 55 (61) 67 p. de cad. + 3 p. de cad. para girar y trabajar a p. principal = 9 (10) 11 motivos + 1 p. final para la simetría. A 2 cm = 2 v. de largo menguar para el sesgo delantero en el borde izq. * en las 3 v. siguientes 1 motivo repartido, trabajar después 1 v. sin menguados, repetir todavía 4 (4)

5 veces desde*, menguar para la 28 talla en la siguiente v. todavía 1/2 motivo. Trabajar la sisa en el borde der. como en la espalda. A la altura de la espalda terminar el hombro sobre los 19 (22) 25 p. restantes. Ribetear el borde inferior con la muestra de arcos, trabajando en la 1ª v. 52 (59) 66 p. bajos = 6 (7) 8 motivos + 1/2 motivo a ambos lados. Terminar la labor a 36,5 cm = 33 v. de muestra de arcos.

Delantero der: trabajar en sentido contrario.



11 motivos + 1/2 motivo a ambos lados. Al principio se embebe la muestra de arcos según el contorno de la parte superior; esto está dibujado en el patrón con un sesgo. Terminar la labor a 36,5 cm = 33 v. de muestra de arcos.

Delantero der: trabajar en sentido contrario.

Delantero der: trabajar en sentido contrario.

Colección de tipos de puntos

7	6	5	4	3	2	1
4	0	1	1	1	1	0
2	0	1	1	1	1	0
2	0	1	1	1	1	0
2	6	5	4	3	2	1

0	1 punto de orilla
1	1 punto derecho
—	1 punto revés

Video: <https://youtube.com/shorts/H0rCGuxFQeg>

ADEMÁS, PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO Y LOS INFARTOS; Y AYUDA A BAJAR DE PESO, SEGÚN ESTUDIO HECHO EN ESTADOS UNIDOS

Enseñamos a preparar el té de pepa de palta que te cura la diabetes y los dolores y te salva de la muerte

Para poder realizar de manera adecuada el té de la pepa de la palta y poder recibir cada uno de los beneficios al cuerpo de la manera correcta, es importante que la pepa tenga una preparación correcta:

- Secar la pepa: colocar la pepa en un horno y calentarla hasta que su piel externa se quiebre y se desprenda fácilmente.
- Retirar la capa marrón que cubre la pepa.
- Rallarla.
- Hornearla de vuelta y guardarla en un recipiente hermético. Luego de tener completamente lista la pepa para realizar la bebida, deber realizar el siguiente paso a paso para obtener la bebida:

- En una olla poner a calentar 1 litro de agua.
- Una vez rompa el hervor, agregar la pepa rallada.
- Dejar hervir por 15 a 20 minutos.
- Retirar del fuego y colar para eliminar los restos.
- Dejar enfriar y servir con miel y limón.

Lo que pocos saben, es que incluso la semilla (su pepa) de la palta puede ser altamente beneficiosa para el organismo. Utilizar la pepa de esta fruta como base de una infusión o un té puede ser positiva para el cuerpo humano.



Un estudio publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos asegura que esta semilla tiene cantidades altas de antioxidantes que cumplen la

función de neutralizar los efectos de los radicales libres en el organismo. Esto quiere decir que el riesgo de padecer envejecimiento prematuro, enfermedades cardiovasculares

(como los infartos), problemas en la respiración disminuyen, con lo cual crecen las posibilidades de vivir hasta 100 años. Además, también cuenta con polifenoles que resultan útiles para reducir cualquier tipo de dolor muscular.

Otra de las propiedades más importantes de la pepa de la palta es que aporta grandes cantidades de fibra soluble y esto mejora y regula el tránsito intestinal. Esto hace que sea un gran aliado para la digestión y reduce los gases y residuos del intestino.

Cuando se trata de una alimentación saludable, la palta es uno de los alimentos que más resalta dentro de los planes alimenticios de las personas, pues tiene un gran aporte de nutrientes, vitaminas, grasas saludables y más.

BENEFICIOS DE LA PEPA

- Además de los beneficios que ya se mencionaron a la salud, la semilla (pepa) es capaz de aportar más propiedades al organismo humano, entre esas se encuentran:
 - Refuerza el sistema inmunológico.
 - Potencia la producción de colágeno.
 - Calma los dolores.
 - Regula los niveles de colesterol en la sangre (la diabetes).
 - Ayuda a bajar de peso.
 - Mejora la salud de la piel.



Mi hijo quiere ser influencer y ya no quiere estudiar

Comas. Hola, doctora, soy Mauro. Le cuento que estoy preocupado por mi hijo. Él tiene

20 años y se le ha metido en la cabeza que quiere ser influencer. Dice que estudiar no es necesi-



rio, que con un teléfono y redes sociales puede ganar más dinero que cualquier profesional. Yo entiendo que los tiempos han cambiado y que hoy hay gente que vive de eso, pero me

pregunto qué tan real es esa opción para él. No quiero ser el padre que rompe los sueños de su hijo, pero tampoco quiero que deje de prepararse para la vida. Le he dicho que lo apoyaré si, al menos, estudia algo que le dé herramientas para el futuro, pero se niega. Asegura que los estudios son una pérdida de tiempo y que puede aprender todo lo que necesita en internet. Me preocupa su manera de ver las cosas. Él es un poco cabeza

dura, pero es un chico curioso, con ganas de aprender, y ahora todo lo mide en seguidores y likes. Su mundo gira alrededor de las redes. A veces siento que todo es solo una etapa y que se dará cuenta de que necesita algo más sólido, pero ¿y si no? No quiero que nuestra relación se dañe. Cuando intento hablar con él, nuestras conversaciones terminan en discusión. ¿Cómo puedo apoyarlo sin dejar de lado mi preocupación?

TE ACONSEJO

Estimado Mauro, es natural querer lo mejor para su hijo y

asegurarle un futuro estable. Pero también es importante reconocer su pasión y el mundo digital en el que se desenvuelve. En lugar de oponerte, propónle que explore su sueño de ser influencer mientras estudia algo que complemente su objetivo, como marketing digital, comunicación o producción audiovisual. Tu hijo necesita ver la educación como una herramienta que le dará ventajas en el camino. Puede sugerirle que investigue sobre influencers exitosos que han combinado su trabajo con formación académica. Mantener el diálogo abierto y evitar los enfrentamientos será clave.

PAMELA LÓPEZ DESATA SU FURIA CON PAMELA FRANCO POR FOTOGRAFIAR A SUS HIJOS, Y ADEMÁS, LE DICE "PINOCHA DE LA CUMBIA"

"Tu lugar es ser la clandestina"

Pamela López volvió a enfrentarse y criticar con dureza a Pamela Franco, la actual pareja de su esposo Christian Cueva.

El nuevo enfrentamiento fue revelado por la propia López, quien, indignada contó una situación ocurrida en el aeropuerto, donde la cantante habría fotografiado a sus hijos con Cueva, sin su consentimiento.

Es así que, la empresaria utilizó su cuenta de Instagram para enviar un mensaje cargado de acusaciones y advertencias que estaría dirigido a la actual pareja del futbolista.

"PINOCHA, te permití todo, pero lo que no te permito es que fotografíes a mis hijos sin ningún consentimiento. Los pusiste nerviosos y eso no te lo voy a tolerar. Tu lugar es ser la clandestina toda la vida, así te conocerán siempre", escribió López.

López continuó con el mensaje en un tono más enérgico: "Yalucras-te con el dolor de ellos y ahora nos ves en el aeropuerto y ¿te atreves a



fotografiarlos? ¿Con qué derecho? Ten más sangre en la cara, que ellos saben muy bien quién eres tú. Así que ya sabes, conmigo lo que quieras, con ellos NUNCA TE ATREVAS A NADA. ¡Advertida estás, PINOCHA de la cumbia!", finalizó.

CUEVA

En medio del escándalo, Cueva manifestó públicamente su deseo de reencontrarse con sus hijos por el

Día del Padre. Sin embargo, López ha sido tajante al asegurar que su prioridad es el bienestar de sus pequeños.

"Si el padre de mis hijos se va a la luna, Marte, a donde Dios lo lleve, no me importa siempre y cuando cumpla con sus hijos", comentó durante una entrevista con América espectáculos al ser consultada sobre el futuro futbolístico de Cueva, quien recientemente firmó por Emelec de Ecuador.

La ahora empresaria también añadió que no solo se trata de temas económicos: "Lo único que me importa con papá no es solamente económicamente,

pero bueno, como dijeron por ahí, las visitas no se obligan, pero ya queda en él", indicó.



EN LA FIESTA DE LA BODA DE ALE Y AUSTIN Revelan imagen de Vania y Mario abrazados

Una nueva imagen que sería de Vania Bludau abrazando a Mario Iriverren fue revelada por el programa 'La noche habla'. En la imagen se ve a la modelo abrazando fuertemente a su expareja.

Este hecho habría ocurrido antes del comentario que le hizo Ale Baigorria al chico realty y que a la postre desencadenó en su ruptura con Onelia Molina.

En la imagen se aprecia a una mujer con un vestido verde el que usaba Vania el día de la boda.

Finalmente presentaron la captura de video en el que se ve a Iriverren abrazando a una joven de espaldas utilizando el mismo vestido verde.

Según el influencer Ric La Torre, este abrazo



habría ocurrido antes de la ronda de baile de la Hora Loca, donde Mario le dijo a Baigorria que mañana llamaba a Vania Bludau.

Al respecto, Onelia Molina aún no se ha manifestado. Tan solo publicó en sus redes sociales: "Vibra alto, haz el bien y deja que el universo se encargue del resto".

De igual forma, ni Mario Iriverren ni Vania Bludau han ofrecido declaraciones públicas sobre la fotografía filtrada.

AMÉRICA TV LO RETRANSMITIRÁ DESDE ESTE MARTES 17 A LAS 5:00 P.M.

Regresa 'El chavo del 8' a la televisión peruana

'El Chavo del 8', la exitosa serie creada por Roberto Gómez Bolaños que marcó a generaciones en todo Latinoamérica, regresa a la televisión peruana.

Después de cinco años fuera de las pantallas, la famosa Vecindad retorna para felicidad de los televidentes. América TV anunció la retransmisión del programa desde este martes 17 de junio a las 5:00 p.m., de lunes a viernes, un horario que era habitual para la serie.

El retorno de 'El Chavo del 8' a señal abierta coincide con el reciente estreno de 'Chespirito: Sin querer queriendo', la serie biográfica sobre Gómez Bolaños, disponible a través de la plataforma Max.



Esta producción profunda en la infancia y juventud del comediante mexicano, reconstruyendo su camino hasta convertirse en uno de los íconos más grandes de la cultura popular latinoamericana.

En ese sentido, América TV también transmitirá el primer capítulo de 'Sin querer queriendo' hoy a las 10:00 p.m.

Última Tecnología
AUDIFONOS Module Tech
Digitales Estéticos
DISFRUTA EL SONIDO DE LA VIDA
EL CAMBIO ES POSIBLE
10% DESCUENTO
SEDE: SURCO
944620812
moduletech2@gmail.com
Audifonosmoduletech

ALE BAIGORRIA RESPONDE A ONELIA MOLINA:

"A mí me han hecho cosas peores"

Alejandra Baigorria contestó a Onelia Molina, quien expresó su molestia tras el ingreso a 'Esto es guerra' de la rubia y Vania Bludau, causantes del término de su relación con Mario Iriverren.

"Amien Combatey en EEG me han hecho peores cosas. Así es este mundo, la oportunidad para entrar está para todos y uno tiene que ser profesional. Yo en mi vida me he bancado muchas



situaciones difíciles. Nadie ha venido a molestar a nadie", dijo a América espectáculos.

"Yo no tengo nada en contra de ella y ella tampoco debería conmigo. Para mí, el tema ya es fastidioso... Yo creo que la educación está. Yo no tengo nada en contra de nadie, he venido tranquila", agregó Baigorria.

Christian Cueva ya es 'Eléctrico'

Después de varios días de incertidumbre, Christian Cueva arribó ayer por la mañana a la ciudad de Guayaquil, donde fue recibido por el director deportivo de Emelec, Miguel Falero, en el Aeropuerto Internacional José Joaquín de Olmedo para ser presentado como refuerzo del cuadro 'Eléctrico'.

Aunque su presentación en redes sociales por parte del club ecuatoriano se realizó días atrás,



la situación contractual del jugador generó controversia, ya que Cienciano aseguró que 'Aladino' aún tenía vínculo vigente con ellos. Esto desencadenó una disputa que

puso en pausa su incorporación al equipo norteño. Finalmente, tras intensas negociaciones, ambas partes acordaron la activación de una cláusula de salida, permitiendo que Emelec concrete su contratación con un pago compensatorio.

A su llegada a tierras ecuatorianas, el futbolista de 33 años fue escoltado por personal del club y no brindó declaraciones. El próximo paso en su incorporación

será pasar los exámenes médicos correspondientes y, de superarlos, ofrecerá una conferencia de prensa el lunes.

"Va directo a la revisión médica. El lunes se va a comunicar luego de que esté con las autoridades", indicó el directivo Miguel Falero a los medios presentes.

'Aladino', mundialista con Perú en Rusia 2018, llega a Emelec después de su reciente paso por Cienciano, donde tuvo un

LLEGÓ A GUAYAQUIL PARA SER PRESENTADO COMO NUEVO JUGADOR DE EMELEC

rendimiento destacado. Su carrera profesional comenzó en 2008 en Universidad San Martín y continuó en clubes como Universidad César Vallejo y Alianza Lima, equipo donde no logró brillar plenamente.

Además, Cueva cuenta con una amplia experiencia internacional, habiendo jugado en equipos como Unión Española (Chile), Rayo Vallecano (España), Toluca y Pachuca (México), Sao Paulo y



Santos (Brasil), Krasnodar (Rusia), Yeni Malatyaspor (Turquía) y Al-Fateh (Arabia Saudita).

HOY BUSCARÁ GANARLE AL AYACUCHO FC PARA VOLVER A RECUPERAR EL LIDERATO DEL TORNEO APERTURA

En la celebración por el Día del Padre, Universitario de Deportes enfrentará este domingo a las 3 pm a Ayacucho FC, en un duelo correspondiente a la décima quinta jornada del Torneo Apertura. El encuentro se disputará en el estadio Manuel Eloy Molina Robles de Huanta.

El equipo dirigido por Jorge Fossati tendrá una baja sensible: Edison Flores no será parte del encuentro tras presentar molestias físicas a su regreso de la selección peruana. El cuerpo técnico decidió no arriesgarlo, pensando en su recuperación total.

De acuerdo con lo trabajado en los últimos entrenamientos, el once que alinearía el cuadro crema estaría conformado por Sebastián Britos en el arco; Aldo Corzo, Williams



Riveros, Matías Di Benedetto, Andy Polo, Rodrigo Ureña, Jorge Carabali, Martín Pérez Guedes, Jairo Concha, Álex Valera y José Rivera.

LUIS RAMOS

De acuerdo al periodista César Merlo, la llegada de Luis Ramos a Universitario se habría caído debido a que América de Cali, su actual club, no quiere desprenderse de él.

Según pudo conocer RPP, desde el entorno del jugador no le cierran la puerta a retornar al fútbol peruano y consideran que la operación todavía puede continuar, dado que el libro de

pases de la Liga 1 estará abierto hasta la tercera semana de agosto.

Sin embargo, el factor a considerar por parte de Universitario es la penalidad a pagar por Luis Ramos en caso se decidan a incorporarlo. El delantero está cedido por Cusco FC a América de Cali hasta el final del 2025 y el monto a pagar por su ficha es alto para la 'U'.

Esta situación complica las posibilidades de que Luis Ramos se sume al cuadro de Ate y llevaría a la directiva a considerar otras alternativas de nacionalidad peruana.



MAÑANA FRENTE AL BENFICA EN UN DUELO POR EL MUNDIAL DE CLUBES 2025

¿Advíncula será titular en Boca Juniors?

Luis Advíncula ya se encuentra en Estados Unidos junto al plantel de Boca Juniors, que se prepara para su participación en el Mundial de Clubes 2025. Sin embargo, su presencia en el partido debutante de Benfica no está asegurada, debido a una molestia física sufrida recientemente con la selección peruana.

El lateral derecho fue reem-

plazado por Oliver Sonnedur durante el empate sin goles entre Perú y Ecuador por las Eliminatórias. La situación ha generado incertidumbre sobre su posible titularidad en el equipo argentino, dirigido por Miguel Ángel Russo.

Al respecto, el presidente de Boca, Juan Román Riquelme, brindó declaraciones a la prensa y dejó claro que esperarán al

defensor nacional hasta el mismo día del encuentro.

"Está contento. Anda con una molestia, por eso no terminó el partido con su selección, así que espero que para el día lunes llegue mejor", declaró Riquelme al periodista César Vivar.

El conjunto argentino tendrá su estreno en el Mundial de Clubes 2025 este lunes 16 de junio a

las 17:00 (hora peruana) frente al Benfica, en un duelo correspondiente a la primera jornada del Grupo C, que se disputará en el Hard Rock Stadium de Miami.

El grupo lo completan Bayern Múnich de Alemania y Auckland City de Nueva Zelanda, quienes se enfrentarán este domingo 15 de junio a las 11:00 (hora peruana) en el TIO Stadium.



1200 MEJORES RECETAS de las Amas de Casa



1181

POLLO AL MANÍ (RECETA REALIZADA POR MARIAN GONZÁLEZ)

INGREDIENTES:

4 presas pollo, 6 cucharaditas maní tostado y molido, 1 y 1/2 cucharadas de ají panca o ají especial en pasta, 1 cucharada ají amarillo en pasta, 1/2 cebolla pequeña, 2 dientes ajo, 300 ml agua, al gusto sal, pimienta y comino; aceite.

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla y ajos en cuadritos pequeños. Sazonar las presas de pollo con sal. En la olla, donde haremos la preparación, agregar un poco de aceite y seguidamente las presas de pollo sazonadas para sellarlas. Cocinamos nuestras presas de pollo por todos los lados hasta que estén bien selladas, esto tomará aproximadamente 8-10 minutos.



Retiramos las presas de pollo y, en el mismo aceite, agregamos la cebolla y ajo picados y comenzamos a sofreír, hasta que la cebolla esté transparente. Luego agregamos el ají especial y dejamos freír un minuto aproximadamente,

luego agregamos el ají amarillo y también lo dejamos cocinar por la misma cantidad de tiempo. Agregamos nuestras presas de pollo y 250 ml de agua a la olla. En este momento agregamos los condimentos al gusto (sal, pimienta y comino). Dejamos cocinar moviendo constantemente el pollo para que se cocine bien por todos los lados durante 30 minutos aproximadamente o hasta que el pollo se vea bien cocido. En este momento diluimos las 6 cucharaditas de maní en los 50 ml de agua restantes (recordemos que la receta pide 300 y agregamos 250 al pollo). Agregamos este maní disuelto a nuestra preparación, dejamos cocinar por unos 2-3 minutos más y apagamos el fuego.

1182

SOPA DE MENUDENCIAS (RECETA REALIZADA POR ELITA3107)

INGREDIENTES:

Menudencias de pollo: patas, cuellos, hígado, molleja (También puedes hacerla con pollo en trozos); 150 gramos zapallo macre cortado en láminas, 1 zanahoria cortada en tiras delgadas, 1/2 yuca cortada en bastones, 1 papa amarilla grande cortada en cuadrados, 100 gramos habas peladas, 1 rama apio, 150 gramos fideos aritos, 1 trozo de cebolla en cuadrados; al gusto sal y orégano seco; 3 ramitas perejil picado y 4 huevos crudos.

PREPARACIÓN:

Lava las menudencias y ponlas en una olla a hervir junto con todas las verduras antes mencionadas. Agrega el kion, ajo y cebolla. Dejar hervir hasta que las verduras estén



cocidas. Hierva hasta que el zapallo y la papa se hayan deshecho (les da un espesito y color único). Incorpora la sal y el orégano. Prueba la

sal a tu gusto y luego revienta los huevos y déjalos cocer. Apaga y sirve cada uno en cada plato. Espolvorea el perejil al servir.

1183

CERDO ESCABECHADO CON HUACATAY (RECETA REALIZADA POR LILY CORREA)

INGREDIENTES:

4 presas cerdo 200 gramos c/u, 2 cebollas cortadas en gajos, 1 o 2 ajíes amarillos cortados en juliana, 1 cda. ají panca molido, 1 cda. ajo, 200 ml chicha de jora, orégano, hojas huacatay y al gusto sal.

PREPARACIÓN:

El primer paso es tener los ingredientes lavados; luego en una sartén o wok rociar aceite y, esperar que esté humeante, para sellar las presas de cerdo por 4 minutos cada lado y rociar sal. Apartar. Luego en la misma sartén freír ajos y ají panca y luego de 1 minuto agregar la chicha de jora que también lo puede reemplazar por vinagre de



manzana.

Bajar el fuego y colocar las presas de cerdo para terminar su cocción. Luego de 15 minutos agregar la cebolla y ajíes, mezclar, agregar el orégano y hojas de huacatay; rectificamos la sal y luego de 1 minuto apagar el fuego. Servir con camote.

1184

CHUPE DE PESCADO Y LANGOSTINOS (RECETA REALIZADA POR CRISTINA VARGAS)

INGREDIENTES:

2 filetes pescado blanco, 1 docena langostinos, 200 gr zapallo, 1 cebolla roja chica, 2 dientes ajo molido, comino, 1 cda. ají panca, 1 choclo, 1/2 taza habas, 1/2 taza leche evaporada, 100 gr queso fresco, 1 papa blanca y rama huacatay.

PREPARACIÓN:

Hacer un aderezo con la cebolla picada en cuadritos pequeños, ají panca y el ajo. Sazonar con sal y comino. Añadir la rama de huacatay. Añadir 4 tazas de agua, el zapallo cortado en trozos medianos, el choclo en rodajas. Dejar hervir hasta que el choclo esté cocido.



Agregar el pescado y los langostinos bien lavados, la papa en cuartos y fideos o arroz, lo que gustes. Y las habas. Terminar con el queso en cubos y la leche. Apagar.

1185

CHURROS CASEROS (RECETA REALIZADA POR PATRICIA ALICIA MILLÁN VALLEJOS)

INGREDIENTES:

300 gramos harina preparada, 1 cucharadita sal, 300 ml leche, aceite (cantidad necesaria), azúcar (cantidad necesaria), canela en polvo (cantidad necesaria).

PREPARACIÓN:

En una olla echar la leche con la sal y dejar que hierva. Luego agregar la harina y mezclar, dejar reposar 3 minutos hasta que esté tibio. En una olla agregar el aceite y calentar para empezar a freír los churros hasta que estén dorados. Retirar en



un plato con papel absorbente, bañarlo con azúcar mezclado con canela y a disfrutar. Tips: Se puede rellenar con manjar blanco, crema pastelera, etc