

S/1.00

Perú, MARTES 17
JUNIO DEL 2025

El Men

DIRECTOR:
GINO
ZÁRATE

» El diario que te ayuda a defender tus derechos

AÑO XXI N° 8980



Adulto mayor: pon esto en tu plato y cuida tu corazón

**ALIMENTOS QUE AYUDAN
A PREVENIR UN INFARTO**

Jubilados obtienen justicia gracias a Convenio 102

**¡ESTO SE CELEBRA:
AUMENTO GENERAL
DE PENSIONES A
19990, 20530 Y A
PROPORCIONALES!**

• **Financiamiento favorece a ambas leyes. HOY TODO AL DETALLE AQUÍ**

Ayer tembló de nuevo y advierten 'silencio sísmico' de 272 años

**¡ALERTA, LIMA.
SE VIENE
TERREMOTAZO DE 8.8!**

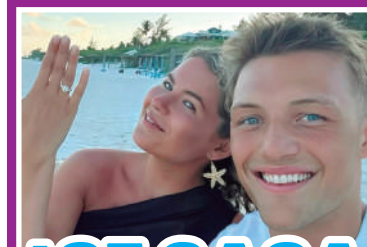


Benavides y Espinoza se
mechan por fiscalía



BRONCAZA

Gringo dio anillo
a novia danesa



**¡SE CASA
SONNE!**

PBO
AHORA POR
Mtv
CANAL
35 SD 735 HD

PBO 91.9 FM
RADIO

EN VIVO

@elmen_pe

elmen.pe

www.elmen.pe

PRESIDENTE DE CENAJUPE, OSCAR ALARCÓN, PLANTEA MONTO IGUAL A UN SUELDO MÍNIMO VITAL Y MEDIO

El Presidente de la Central Nacional de Jubilados y Pensionistas del Perú (Cenajupe), Oscar Alarcón se mantiene ineludible en sus esfuerzos en pro de lograr que las pensiones dignas y por ello instó al Poder Ejecutivo, a evaluar el incremento de la pensión mínima a 1130 soles el equivalente a una Remuneración Mínima Vital, así como una pensión máxima ascendente a 1695 soles, ergo, una Remuneración Mínima Vital y media, para cumplir con el aumento tal cual señala una sentencia del Tribunal Constitucional en favor de los miles de cesantes y jubilados.

-¿Cómo se encuentra la lucha por el tema pensionario?

Persistiendo en la necesidad de lograr los aumentos justos que están establecidos por el mandato de la sentencia del Tribunal Constitucional, entre otros aspectos. Pero es un tema del Ejecutivo, es ahí donde tenemos que machacar, Ministerio de Economía, Ministerio de trabajo y PCM.

-¿Han tenido la ocasión de acercarse a algún ministerio con alguna propuesta nueva?

Propuesta nueva no, puede ser distinto al petitorio que hemos enarbolado siempre: pensiones dignas que significa, para nosotros, el cumplimiento progresivo de la nivelación de la pensión mínima, su equivalencia de la Remuneración Mínima Vital, una vez cumplido eso, veremos el tema de la pensión máxima porque tampoco se puede quedar en 1,130 soles, la pensión máxima debe ser por lo menos, hemos planteado 1.5 de la RMV, por lo menos negociable, no podría negociar menos.

Además, cuando decimos aumento general de pensiones,



POR: PABLO BOGGIANO B.

hablamos también de las proporcionales, los 250 soles, los 350 soles tienen que moverse, a la 20530, etc. Eso es una dinámica, y lo otro estamos planteando que las pensiones derecho a bien, de las viudas, o viudos no sean del 50 por ciento que tenía el titular, la pensión debe extinguirse cuando fallece el cónyuge, sin derecho a bien, ahora se da solamente la mitad.

-¿Hay la posibilidad de que el estado pueda asumir eso? ¿La caja fiscal está hábil para eso, el Fondo Consolidado?

Ellos, en primer lugar, dicen que no pueden, que la economía no soportaría, se les

pide que se considere en el Presupuesto de la República un incremento a las pensiones, no lo hacen, no tienen voluntad. No se trata de que sean malos o buenos, lo que se trata es que el pensamiento neo liberal que rige la mentalidad de esta gente hace que tengan una concepción distinta a la nuestra, ellos consideran que los viejos, los adultos mayores no producen sino consumen y que son una carga para los Estados y para la economía.

¿Si están planteando ese incremento, ustedes pueden demostrar: 'sí, acá hay los fondos para eso, pero no lo quieren dar'?



Que hay recursos, los hay, hay recursos para aumentar a los soldados por ejemplo, que tengan una remuneración mínima vital, y lo dicen desde el Ejecutivo es porque efectivamente hay recursos para eso. A los trabajadores del Congreso, a los congresistas, etc., si el gobierno tuviera una decisión

soberana para poder negociar con los empresarios mineros por decir o los que extraen el mineral desde las entrañas de nuestras cordilleras, se lo llevan para afuera y eso vuelve transformado y lo compramos. Una política soberana con lleva a crear empleo, industrialización, etc., a través de esos

mecanismos de negociación. Hay recursos, los hay, lo que pasa es que no hay distribución de una forma adecuada, todo el poder para los que tiene el control del aparato de estado, su clase gobernante y para los de abajo, leyes coercitivas, represión y que vivan como puedan.



-¿Qué medidas piensan tomar para proseguir su plataforma de lucha?

Sabemos que los jubilados están dispersos en diferentes organizaciones, cada cual tiene su propia plataforma de lucha, vamos a llevar a cabo un foro nacional para convocar expertos, recopilar opiniones y despertar la conciencia nacional, y tras ello llegar a una jornada nacional de lucha pensionaria y una huelga de hambre en todo el país. Tenemos que luchar porque el gobierno nos está matando.

-El aumento de 100 soles es una burla, no alcanza igual

Además, es demagogia, es una mentira, porque no se ha plasmado hasta hoy, eso no necesita de ley para ser aprobado por el Congreso de la República, el aumento se da por decreto supremo, está a la orden del día.

no es del congreso. El Congreso no fija porque no tiene facultades en materia económica, las cosas están muy antojadizas a los intereses grupales de los congresistas, están acomodando su futuro a través de la aprobación de dos cámaras además de la anulación de los movimientos regionales.

"NO HAY QUE HACER MALABARES PARA AUMENTO"

-Esta reforma en inicio está costando casi 5 mil millones, ¿por qué no dirigir estos recursos al aumento de las pensiones mientras vamos viendo cómo llegamos a esa remuneración mínima vital? Nosotros hemos pedido en reiteradas oportunidades a través de nuestras gestiones ante el Ejecutivo, que se establezca una mesa de trabajo para ver el tema de

pensiones pero igual no tenemos respuesta, nos desvían a la PCM, la PCM al Ministerio de Economía y Finanzas, el MEF te da un informe de 15, 20 páginas que al final dice en las conclusiones de que no tenemos derecho a aumento porque ya aumentaron en una oportunidad porque están cumpliendo con la sentencia del TC, la 0009/2015 QUE ORDENA EL AUMENTO PROGRESIVO DE LAS PENSIONES, y que no lo han hecho en el plazo de los 3 años que se señaló y no lo van hacer porque esta reforma es contraria a la sentencia del TC.

-¿Cómo llegamos a una RMV humanamente posible porque sabemos que 600 soles no alcanzan para una canasta básica, como conseguimos una RMV a favor de los jubilados?

La fuente de financiamiento de las pensiones está en el

aporte no solo del trabajador sino hay que agregar el aporte de los empleadores, hay que agregar el aporte del estado, no solo como aportante, también como garante de la institucionalidad, ahí está la esencia del convenio 102 de la OIT.

No hay necesidad de hacer malabares para cumplir con ese convenio, ahí el aporte tripartito, esta reforma no considera ni los empleadores ni el estado, dicen que a futuro verían eso previo estudio actuarial y han inventado una pensión por consumo, lo ha dicho Keiko Fujimori en sus declaraciones, hay que gravar con el 1% del consumo que hace cada pensionista, cada trabajador, cada ciudadano y con una limitación de 700 soles mensual de jubilación.

-Pero quién consume más es quien más poder adquisitivo tiene, para un trabajador con salario mínimo o un independiente con una remuneración básica es complicado

Por eso digo, es un invento distractivo, es una sonaja que mueven y cualquiera que recibe esa información, dice: 'qué bien', nosotros en su inmensa mayoría consumimos en los mercados tradicionales, en la bodega de la esquina que no da boleto, entonces eso es una forma distractiva que desvía la atención del problema de fondo, el problema fundamental, y eso es que se cumpla el convenio 102 de la OIT y se genere nueva institucionalidad, con gobernanza de trabajadores, empleadores y del estado, esa es la esencia del convenio 102 y eso hay que hacerlo.



"SÍ HAY RECURSOS, ES DECISIÓN POLÍTICA"

-El tema es llegar a una RMV, ustedes cuentan con asesores, con gente capacitada para ver todo ese aspecto económico, ¿hay alguna manera que el estado pueda financiar este aumento?

Mencioné el convenio 102, y ahí se habla de 3 aportantes: el trabajador, el empleador y el estado. El estado no necesita sacar recursos inmensos para su contribución a las pensiones, no necesita, si se cumple eso, con el 1% que dé el estado, que aprueben cada año en el presupuesto

de la república, se estaría suficientemente resolviendo el problema, entonces estás indexando a las pensiones.

¿Para que las pensiones lleguen a qué tope más o menos?

Estimamos que la pensión mínima no debe ser inferior a la RMV y que la pensión máxima que hoy está debajo de la remuneración mínima vital, debe ser no menor a 1.5 RMV, más o menos en 1,600 y pico soles, eso debe generalizarse para todos.

Es una decisión política al final, porque recursos hay
Por supuesto que sí.

BENAVIDES NO SERÁ FISCAL DE LA NACIÓN

Víctor Cubas, vocero del Ministerio Público, señaló que Benavides ingresó a la sede de la Fiscalía sin registrarse y sin solicitar previamente una audiencia con Delia Espinoza, actual fiscal de la Nación. "Ha sido un ingreso sin haber pedido a las autoridades en-

cargadas de la seguridad institucional y sin haber pedido una audiencia previa. Si bien es cierto un funcionario o una funcionaria que ha sido beneficiada con una resolución de reposición, tiene derecho a que ello ocurra, tiene que guardar las formas correspon-

dientes. No puede irrumpir en la sede institucional en la forma en que lo está haciendo hasta este momento", indicó. "Se ha presentado acompañada de un grupo numeroso de personas y esta presencia ha impedido que se lleve a cabo físicamente la sesión de

la Junta de Fiscales Supremos, que estaba convocada para la fecha. Indudablemente que será repuesta como fiscal suprema, pero no va a ser fiscal de la Nación. La única institución que puede elegir es la Junta de Fiscales Supremos", expresó Cubas.





Hay 43 heridos tras sismo del domingo

El sismo de magnitud 6.1 que golpeó el Callao el domingo último dejó un saldo de 43 personas heridas, según el último informe del Ministerio de Salud (Minsa), divulgado ayer 16 de junio. Las autoridades han desplegado esfuerzos intensivos para atender a los afectados, con equipos médi-

cos trabajando sin pausa para brindar atención inmediata en las zonas afectadas.

De este total, 25 heridos ya han sido dados de alta tras recibir tratamiento, mientras que 18 permanecen hospitalizados, recibiendo cuidados especializados para su recuperación. Esta cifra refleja la

magnitud del impacto en una región que aún se recupera de los efectos del movimiento tectónico, registrado en vísperas del Día del Padre.

Las labores de atención no se limitan a los hospitales, ya que los equipos de rescate también están identificando a personas con heridas no

reportadas inicialmente, lo que podría ajustar la cifra total de afectados. El Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN) ha informado que la situación sigue bajo control, pero la prioridad sigue siendo la estabilización de los 18 heridos hospitalizados.

TERREMOTO DE 8.8 GRADOS EN LIMA DURARÍA CINCO MINUTOS

PERÚ LLEVA 272 AÑOS DE SILENCIO SÍSMICO

El temblor de 6,1 que sacudió el domingo último Lima y Callao volvió a encender las alarmas sobre el peligro latente en la costa central, donde no se registra un gran terremoto desde 1746 y los expertos advierten que la acumulación de energía podría desencadenar un sismo devastador en cualquier momento.

Perú se encuentra sobre una de las zonas sísmicas más activas del planeta y su población vive con la amenaza constante de un gran terremoto, los 2 sismos del domingo y de ayer lunes de 4.2 han reavivado el temor sobre la posibilidad de un evento aún mayor.

Esta preocupación se in-



tensifica debido a un dato inquietante: hace más de dos siglos que la costa central, especialmente Lima, no registra un gran terremoto. Lo que para muchos parece un período de calma, para los especialistas se traduce en un "silencio sísmico" o "laguna sísmica" que incrementa los riesgos y puede tener

consecuencias catastróficas cuando la energía acumulada finalmente se libere.

El término, según explicó Hernando Tavera, presidente ejecutivo del Instituto Geofísico del Perú (IGP), se refiere a aquellas zonas que, pese a estar rodeadas de regiones con actividad reciente, no

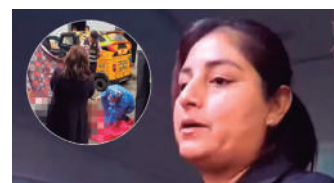
han registrado un terremoto importante durante largo tiempo.

"La acumulación de energía entre las placas tectónicas aumenta con los años y podría desencadenar un sismo de magnitud superior a 8. Mientras más tiempo pase sin un gran terremoto, más devastador puede resultar el siguiente", señaló.

El director general del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú, Carlos Malpica advirtió que un eventual terremoto de magnitud 8.8 en la capital podría durar hasta cinco minutos. "El sismo del domingo duró 30 segundos. El sismo que esperamos va a durar 5 minutos. No es el ánimo de generar alarma, sino de tomar conciencia", dijo.

Demandarán a dueño de pared que mató a chofer

Los familiares del mototaxista, que falleció en el marco del fuerte sismo en Lima y Callao, presentarán una denuncia contra el propietario del inmueble en Independencia, del cual colapsó una pared y terminó impactando al hombre, ocasionando que pierda la vida.



La hermana del hombre, identificado como Teófilo Ventura Vega, brindó declaraciones a la prensa durante el velorio y reveló que el dueño del predio hasta el momento no se ha acercado a ellos para coordinar las acciones necesarias a fin de colaborar con los gastos de sepelio.

De igual manera, precisó que el alcalde del referido distrito les ha brindado apoyo con el ataúd, sin embargo, también requieren que se les den facilidades para poder contar con un nicho para su familiar. Por su parte, un amigo de la víctima mortal lamentó que la familia del hombre haya quedado desamparada, pues él se encargaba de sostener la economía de su hogar. Según expresó, ahora los amigos de Teófilo se unirán para intentar ayudar a los deudos.

Fiscal mata jubilada y deja seis heridos en accidente

Una maestra jubilada perdió la vida y otras seis personas quedaron heridas de gravedad tras un violento accidente protagonizado por el fiscal provisional de Familia de Huamalíes, Junior Vladimir Castañeda Ccori, quien embistió con su camioneta a un mototaxi en plena vía.



El fatídico hecho ocurrió alrededor de las 7:30 p.m del domingo último en la intersección de los jirones 28 de Julio y Aguilar, en pleno centro de la ciudad. Cámaras de seguridad captaron cómo la camioneta Toyota Rush, placa W4M-001, que iba a gran velocidad, embistió violentamente por detrás al trimóvil donde viajaba la víctima, identificada como Elizabet Rojas Carbonell de Mendoza.

La fuerza del impacto fue tal que el mototaxi salió despedida varios metros y la camioneta terminó estrellándose contra la fachada de una tienda de luminarias. En el vehículo menor iba también el conductor Yonel Gómez Ysla, quien quedó gravemente herido. Personal de la Unidad de Prevención e Investigación de Accidentes de Tránsito (Upiat), junto al fiscal Rodolfo Serna Román y un médico legista, realizaron el levantamiento del cuerpo y lo trasladaron a la morgue.

Edificaciones en borde de Costa Verde en riesgo

Las edificaciones levantadas sobre los bordes del acantilado de la Costa Verde están en peligro. Así lo advirtió el Colegio de Ingenieros del Perú, luego del sismo de magnitud 6.1 que remeció Lima recientemente y que provocó desprendimientos de tierra y rocas en varios puntos del circuito de playas.

"El peso extra de los edificios sobre un terreno inestable

puede generar deslizamientos y hasta el colapso total de las construcciones", alertó el doctor José Macharé Ordóñez, presidente del Comité de Gestión del Riesgo de Desastres de la Federación Mundial de Colegios de Ingenieros.

No es la primera vez que ocurre. En 2019 y 2020 ya se reportaron derrumbes en la zona, aunque sin víctimas. "Si pasaba en hora punta,



estaríamos hablando de otra historia", agregó. Aunque la Municipalidad de Lima aseguró que las geomallas funcio-

naron tras los deslizamientos recientes, los especialistas no comparten la misma tranquilidad.

TITULAR DEL MP ALERTÓ SOBRE PRESUNTA REMOCIÓN IRREGULAR DE SU CARGO

FISCAL ESPINOZA DENUNCIÓ GOLPE

La fiscal de la Nación, Delia Milagros Espinoza Valenzuela, denunció ayer lo que calificó como un intento de golpe a la democracia dentro del Ministerio Público. En un pronunciamiento público, advirtió que se busca removerla por la fuerza del cargo al que fue elegida constitucionalmente por la Junta de Fiscales Supremos el 18 de octubre de 2024.

“Hoy (ayer) se pretende sacarme por la fuerza del cargo al que fui constitucionalmente elegida”, expresó Espinoza. “Alertamos a la comunidad nacional e internacional que esto parecería ser el primer paso de un golpe al Estado democrático del país”, indicó.

La fiscal señaló que ha tomado conocimiento de una presunta orden para retirarle la seguridad personal y el resguardo que le corresponde como titular del Ministerio Público. En



ese sentido, responsabilizó directamente al Ministerio del Interior por cualquier atentado que pueda afectar su integridad, así como la de otros fiscales y trabajadores de la institución. Según sus declaraciones,

desde las 8:00 a. m. de ayer, el Ministerio del Interior no habría cumplido con enviar el personal de seguridad necesario para custodiar la sede del Ministerio Público, lo que calificó como una omisión grave en un contexto de

tensión institucional. “Me dirijo a ustedes en representación del Ministerio Público, una de las instituciones que, hasta el día de hoy, al lado de la Constitución y con la ley en la mano, somos un bastión”, sostuvo.

Falsificaron firma de Dina durante cirugías

Una pericia grafotécnica difundida por informe periodístico, cuestiona la autenticidad de la firma de la presidenta Dina Boluarte en el Decreto Supremo N.º 017-2023, emitido mientras ella se encontraba en recuperación por cirugías plásticas.

El médico Mario Cabani, quien atendió a la mandataria en su clínica, envió una carta notarial para exigirle el cese de las amenazas y expuso una contradicción clave: según su testimonio, Boluarte perma-

neció internada los días 29 y 30 de junio de 2023 en su clínica, con reposo absoluto y sin recibir visitas ni realizar actividades oficiales.

Sin embargo, en esa misma fecha se firmó y publicó el decreto que hoy se encuentra bajo sospecha.

El análisis, que comparó la firma estampada en el decreto con otras 17 rúbricas auténticas de Boluarte (tomadas de su declaración indagatoria ante la Fiscalía de la Nación), concluyó que la



rúbrica en cuestión presenta “características notablemente disímiles” respecto a las originales.

Entre las diferencias detec-

tadas, el experto identificó variaciones en los trazos de las letras “D”, “B”, “L” y “T”, que no se replican en las firmas válidas de la presidenta.

Benavides forzó ingreso a Fiscalía



Patricia Benavides ingresó ayer por la fuerza al recinto del despacho de Delia Espinoza, fiscal de la Nación, ubicada en el noveno piso del Ministerio Público. Acompañada de su personal de seguridad privada y agentes policiales, subió directamente a los pasillos superiores sin registrarse en la zona de control ni solicitar audiencia alguna.

Además, Benavides sostiene su acción amparada en

una resolución de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) emitida el pasado 13 de junio, que anuló su destitución y ordenó su restitución como fiscal de la Nación.

Sin embargo, esta decisión carece de notificación oficial al Ministerio Público y es considerada inconstitucional por expertos por extralimitar las facultades de la JNJ, ya que la designación del cargo es potestad exclusiva de la Junta de Fiscales Supremos.

Habilitarán radio FM en celulares

La Comisión de Transportes y Comunicaciones del Congreso de la República aprobó el proyecto de ley que propone obligar a las operadoras de telefonía móvil y a las empresas comercializadoras de celulares a habilitar la radio de frecuencia modulada (FM) en dichos dispositivos.

La iniciativa impulsada por la parlamentaria Lady Camones de Alianza Para el Progreso (APP), obtuvo el respaldo mayoritario en la sesión del referido grupo de trabajo, al ser aprobado con 11 votos a favor y 5 abstenciones.

El proyecto de Camones Soriano sostiene que habilitar



la señal FM en los celulares es importante para que la ciudadanía se mantenga informada en momentos de desastre en caso el internet u otros medios de comunicación masiva sufran caídas a causa de desastres como terremotos o apagones generales. El dictamen fue aprobado un día después del sismo de 6.1 registrado en Lima y Callao.

SE ESTIMA QUE PODRÍA CAUSAR INFLACIÓN EL 2026

PRECIO DEL PETRÓLEO SUBE POR LA GUERRA EN MEDIO ORIENTE



El encarecimiento del petróleo a raíz del conflicto entre Israel e Irán ha puesto en alerta a los mercados internacionales. En España, el centro de estudios Funcas advierte que la inflación podría aumentar hasta un 2,8% si se prolonga la tensión en Oriente Medio, una cifra superior al 2,4%

inicialmente proyectado para este año.

El impacto geopolítico afecta directamente al precio del crudo, que actúa como desencadenante en la subida de los precios a nivel global. El barril de Brent, referencia europea, llegó a subir un 13%

tras los primeros ataques, lo que representa un aumento preocupante con efecto en toda la cadena económica, desde el transporte hasta la producción de alimentos. La Fundación de las Cajas de Ahorros (Funcas), especializada en análisis económico, ha actualizado sus previsiones de

inflación ante el agravamiento del conflicto entre Irán e Israel. Si el alza del petróleo se consolida, la inflación media en España podría escalar al 2,8% durante 2025, superando la previsión inicial del 2,4%. De cara a 2026, las proyecciones previas estimaban una disminución de la inflación al 1,9%. No obstante, en un escenario de conflicto prolongado, Funcas contempla una corrección al alza, con una posible tasa del 2,4%. La principal preocupación se concentra en el coste energético, pero también en la persistente subida de precios en productos alimentarios como huevos, frutas o chocolate, que no han logrado estabilizarse pese a la moderación general del IPC al 2%. El conflicto geopolítico entre Israel e Irán ha reactivado los temores sobre la estabilidad en Oriente Medio, región clave en el suministro global de petróleo.

Miguel Uribe empeora por sangrado cerebral

El precandidato presidencial Miguel Uribe Turbay fue trasladado este lunes de urgencia para una cirugía neuroquirúrgica tras detectarse un "sangrado intracerebral agudo".

Así lo informó la Fundación Santa Fe de Bogotá, clínica donde permanece hospitalizado desde el atentado que sufrió el

7 de junio.

Según el segundo parte médico, divulgado por solicitud de su familia, el equipo médico tomó la decisión "por evidencia clínica e imagenológica de sangrado intracerebral", lo que obligó a una intervención inmediata.

El presidente de Colombia, Gustavo Petro, se refirió sobre el estado de salud del senador Miguel Uribe Turbay tras ser víctima de un atentado el pasado sábado.

Si bien la salud del congresista no presenta mejoría, está estable, por lo que el mandatario de izquierda aseguró que su recuperación no se puede explicar con la ciencia.

"Lo que está pasando con el estado de salud del senador Miguel Uribe no se puede explicar por la ciencia. Un católico dirá milagro. Yo diría: tanta energía del



pueblo junta pensando en que viva, no en que muera, da lo que la ciencia no nos da (...) Según la ciencia debería estar muerto con muerte cerebral. Y lo que está pasando es que se está recuperando. Espero que lo logre", manifestó.

"Espero que Miguel Uribe se recupere y vuelva a abrazar a sus hijos. No quiero más gente muerta en Colombia por su manera de pensar", sostuvo.

Arrestan a sospechoso de crimen de parla en EE.UU.

Las autoridades de Minnesota arrestaron a Vance Luther Boelter, un hombre de 57 años acusado de asesinar a la presidenta de la Cámara de Representantes de Minnesota, Melissa Hortman, y a su esposo, Mark, en un suburbio de Brooklyn Park.

Boelter, identificado como contratista de seguridad y predicador religioso, también está señalado por herir al senador estatal John Hoffman y a su esposa, Yvette, en un ataque perpetrado anteriormente.

La detención, que culminó tras una búsqueda de dos días,

fue calificada como la mayor cacería humana en la historia del estado.

El arresto tuvo lugar en un bosque cercano a la residencia de Boelter, en una zona rural al oeste de Minneapolis, tras el hallazgo de un vehículo y efectos personales relacionados con el sospechoso.

Las autoridades creen que Boelter actuó solo y encontraron en su vehículo una lista con nombres de legisladores demócratas y defensores del derecho al aborto, entre ellos el propio Walz, la congresista Ilhan Omar y el fiscal general Keith Ellison.



Jura se viene paz entre Israel e Irán

El presidente estadounidense, Donald Trump, aseguró que "pronto habrá paz entre Israel e Irán" gracias a las reuniones que se están dando en las últimas horas para llegar a un acuerdo. Esto luego de los ataques que se han dado entre ambas naciones desde el último jueves.

¡Pronto tendremos paz entre Israel e Irán! Muchas llamadas y reuniones están teniendo lugar ahora. Hago mucho y nunca me dan crédito por nada, pero está bien, la gente lo entiende. ¡Haz que el Medio Oriente sea grande otra vez!", escribió el mandatario en su red personal Truth Social.

Trump recordó en su mensaje que, durante su primer mandato, países como Serbia y Kosovo también estaban en

un conflicto bélico, pero con su intervención la situación se solucionó.

"Serbia y Kosovo estaban en marcha, como lo han hecho durante décadas, y este conflicto de larga duración estaba a punto de estallar en la guerra. Lo detuve.



SOLUCION A LA SORDERA

**SORDERA AUDIFONOS S/240.00
ALTA CALIDAD FACIL MANEJO
USA UNA PILA "AAA" COMÚN
SR. PAUL TLEF. 017971557
AMABILIDAD Y PACIENCIA .
AV. PRIMAVERA CUADRA
10 SAN BORJA**

ARÁNDANOS, SANDÍA, LIMA, FRESAS Y PIÑA TE LO DEJAN COMO NUEVO

AQUÍ LAS MEJORES FRUTAS PARA LIMPIAR TUS RIÑONES



**DOCTOR
NATURA**

Los riñones son los órganos del cuerpo que se encargan de filtrar las toxinas y los desechos que se encuentran en la sangre y, luego, eliminarlos a través de la orina. A diario, los riñones filtran alrededor de 200 litros de sangre para producir unos 2 litros de orina.

Por eso, su correcto funcionamiento es fundamental para mantener un buen estado de salud. Y en este sentido, mantener hábitos saludables y una alimentación natural es lo aconsejable.

Eso sí, debemos tener en cuenta que antes de tomar alguna decisión es recomendable hacer una consulta con el médico, en especial si tomamos alguna medicación que pueda tener contraindicaciones. Como dijimos, los riñones cumplen la función de filtración de impurezas. En ese proceso, eliminan las sustancias perjudiciales mediante la orina y reabsorben las que puede reaprovechar nuestro organismo. Además, son los órganos responsables de producir hormonas que regulan la presión arterial, controlan la cantidad de glóbulos rojos y están muy ligados a la salud cardiovascular.

CUÁLES SON LAS MEJORES FRUTAS
Los riñones y el corazón se encuentran muy relacionados. Es por

FASCÍCULO 16



eso que para proteger el riñón es básico controlar el colesterol, uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.

Y en este sentido, además de una dieta escasa en grasas saturadas es muy importante incluir frutas en nuestro menú diario. Estas son las frutas que más benefician a nuestra salud renal.

ARÁNDANOS

Incorporarlos en nuestras comidas nos ayudará a mantener los riñones en buen estado y la vejiga limpia. Estas bayas de sabor ácido ayudan a combatir los cálculos renales y otras

infecciones de las vías urinarias. Es que su gran cantidad de ácidos orgánicos aumenta la acidez de la orina e impide la proliferación de bacterias; al tiempo que los flavonoides desinflan las paredes venosas e impiden que los microorganismos se adhieran y se multipliquen.

Los arándanos ayudan a mantener los riñones en buen estado y la vejiga limpia. Los arándanos ayudan a mantener los riñones en buen estado y la vejiga limpia.

SANDÍA

En su gran mayoría, esta fruta está

compuesta de agua, por lo que se considera una excelente opción para combatir los problemas urinarios. La sandía tiene propiedades depurativas y diuréticas, ya que su alto contenido en antioxidantes nos protege de manera de algunas sustancias tóxicas para nuestros riñones.

Por su gran cantidad de agua, la sandía es ideal para mantener la salud renal.

PIÑA.

Esta fruta es diurética y las propiedades que contiene también favorecen a un buen funcionamiento renal. Además, es rica en vitamina C y enzimas que ayudan a combatir las infecciones, estimulan la digestión y reduce el riesgo de tener cálculos renales. La piña es diurética y rica en vitamina C.

MANZANA

Las manzanas son una gran fuente de pectina, una fibra soluble que ayuda a bajar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre, por lo que son muy saludables para nuestro riñón.

NARANJA

Las naranjas son ricas en agua, vitaminas C y B, magnesio, fósforo, calcio y potasio. La presencia de este último ayuda a los riñones a cumplir bien su función.

Por sus propiedades, la naranja ayuda a los riñones a cumplir su función. Otros consejos para cuidar los riñones

UVAS

Las uvas contienen flavonoides, conocidos como aliados antioxidantes para el cuerpo humano. Ayudan a bajar los niveles de inflamación, sin aportar demasiado potasio con su consumo, lo que las hace candidatas seguras para una dieta para los riñones.

FRESAS

Estas frutas son ricas en vitamina C, manganeso y antioxidantes. Una combinación perfecta para ayudar a la salud renal, contando además que son bajas en potasio.

LIMÓN Y LIMA

A estos compañeros también se les consideran en la lista gracias a su gran cantidad de vitamina C, minerales y antioxidantes que benefician la salud. La mejor forma de consumirlos es como zumos, mezclados con agua o añadiéndolos sobre pescados en las comidas. A la hora de seguir una dieta saludable para nuestra salud renal, además de incluir una buena dosis de frutas y verduras, es importante reducir grasas saturadas y no excedernos en la cantidad de proteínas que ingerimos. De acuerdo a la OMS, sólo entre el 10% y el 15% de las calorías diarias deben proceder de proteínas. En este sentido, debemos tener en cuenta que las carnes rojas, los lácteos enteros y los huevos son alimentos ricos en ellas. A esto le debemos sumar reducir la cantidad de sal que sumamos a nuestras comidas, no fumar y tomar al menos dos litros de agua por día.



UNIVERSIDAD DE TEXAS REVELA LISTA DE ALIMENTOS QUE TE BLINDAN DE ESTE MAL

¡EVITA SUFRIR CÁNCER COMIENDO COLÁGENO!



En contra de lo que se creía desde hace tiempo, el colágeno de tipo I producido por los fibroblastos asociados al cáncer no favorece el desarrollo del cáncer, sino que desempeña una función protectora en el control de la progresión del cáncer, informa un nuevo estudio de investigadores del MD Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas. Este nuevo conocimiento respalda nuevos enfoques terapéuticos que refuerzan el colágeno en lugar de suprimirlo.

El estudio, publicado en la revista 'Cancer Cell', ha encontrado que el colágeno actúa en el microambiente del tumor para detener la produc-

ción de señales inmunes, llamadas quimiocinas, que conducen a la supresión de la respuesta inmunitaria antitumoral. Cuando se pierde colágeno, aumentan los niveles de quimiocinas y se permite que el cáncer crezca más rápidamente. "El colágeno ha sido el componente más estudiado del microambiente tumoral durante décadas, pero su función precisa no está clara --señala el autor principal Raghu Kalluri, catedrático de Biología del Cáncer--. Ahora, entendemos que es parte de una estrategia de defensa del cuerpo contra el cáncer. Si podemos comprender mejor esa estrategia, incluso si puede ser subóptima, podemos trabajar para apuntalar las defensas

naturales de nuestro cuerpo para tener un impacto terapéutico.

ASÍ TE PROTEGE EL COLÁGENO

Recientemente, investigadores del MD Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas descubrieron que el colágeno de Tipo 1, producido por los fibroblastos asociados al cáncer, no favorece el desarrollo del cáncer, sino que actúa como protector ante el progreso del cáncer. Este descubrimiento muestra que el colágeno actúa en el microambiente del tumor y detiene la producción de señales inmunes (quimiocinas), las cuales frenan la respuesta inmunitaria contra el tumor. De manera que, cuando se pierde colágeno, au-

menta el nivel de quimiocinas, lo que favorece el crecimiento del cáncer. Este estudio, publicado en la revista médica "Cancer Cell", sostiene que, pese a que el colágeno ha sido uno de los componentes más estudiados del microambiente tumoral, no se había detectado, hasta el momento, cuál era precisamente su función. "Ahora entendemos que es parte de una estrategia de defensa del cuerpo contra el cáncer", sostiene Raghu Kalluri, autor principal del estudio. Para probar sus hipótesis, el equipo investigador modificó genéticamente un modelo de ratón en el que los fibroblastos asociados al cáncer no producirían colágeno durante el desarrollo del cáncer de páncreas. Tras la disminución de un 50% del colágeno habitual, los investigadores observaron que el crecimiento de este tipo de cáncer se había acelerado, así como la expectativa de vida de los ratones se redujo de forma drástica. Del mismo modo, concluyeron que en los tumores con menor cantidad de colágeno se producía un nivel mayor de quimiocinas y menos células inmunes, como las células T y las células B, capaces de generar una respuesta antitumoral eficiente.

CÓMO EL COLÁGENO FRENA AL TUMOR

Durante el crecimiento del tumor, la matriz extracelular (ECM) sufre una remodelación drástica. La ECM normal se degrada y se sustituye por una ECM específica del tumor, que a

menudo tiene una mayor densidad de colágeno y una mayor rigidez. La estructura y la densidad de colágeno de la ECM específica del tumor se han asociado con un mal pronóstico en varios tipos de cáncer. Sin embargo, la razón de esta asociación aún se desconoce en gran medida.

El colágeno puede promover el crecimiento y la migración de células cancerosas, pero estudios recientes han demostrado que los colágenos también pueden afectar la función y el fenotipo de varios tipos de células inmunitarias que se infiltran en los tumores, como los macrófagos asociados a tumores (MAT) y las células T. Esto sugiere que el colágeno asociado a tumores podría tener importantes funciones inmunomoduladoras dentro del microambiente tumoral, afectando la progresión del cáncer, así como la eficacia de la inmunoterapia contra el cáncer. Los efectos del colágeno asociado a tumores en las células inmunitarias podrían ayudar a explicar por qué una alta densidad de colágeno en los tumores a menudo se correlaciona con un mal pronóstico.

TU CUERPO PIERDE 1% DE COLÁGENO AL AÑO

El 90% del colágeno presente en nuestro organismo es del Tipo I, por lo tanto, es una de las proteínas más abundantes de nuestro cuerpo, presente en nuestra piel, huesos, cartílagos y articulaciones. Sin embargo, nuestro cuerpo pierde cada año entre un 1% y un 1.5% de su capacidad para generar colágeno, de manera que, como media, esto se traduce en una reducción del 35% del colágeno a los 60 años. Esta disminución se debe a que, con la edad, nuestros procesos metabólicos son más lentos y, como consecuencia se produce una cantidad menor de esta proteína básica para nuestro cuerpo.





Debido a este déficit progresivo, es aconsejable tomar suplementos de colágeno como el colágeno hidrolizado marino, ya que este tipo de colágeno es más asimilable por nuestro sistema digestivo. El colágeno hidrolizado es sometido a un proceso que fragmenta las partículas de colágeno, hasta el punto en el que sean capaces de atravesar la pared intestinal, y lleguen con mayor facilidad al torrente sanguíneo. También comer más alimentos que contengan este mineral. Estos son algunos:

ALIMENTOS RICOS EN COLÁGENO

- Caldos naturales

Ya sea caldo de pescado o caldo de carne, ambos son una buena fuente de colágeno. ¿Por qué los caldos? Básicamente porque se suelen hacer con las partes de los animales con más contenido de esta proteína: las manitas de cerdo, las patas de pollo, los sesos, los huesos o espinas o la cabeza del pescado. Además, algunas de estas partes no solemos ingerirlas si no es en caldos.

- Carnes

Los amantes de la carne están de suerte, ya que dentro de las proteínas animales es una de las fuentes naturales de colágeno más importantes. Comiendo carne, nos aseguramos la ingesta de aminoácidos suficientes para el mantenimiento de los tejidos conectivos. Por otro lado, es mejor

consumir carnes magras dos veces por semana como el pollo, el pavo o el conejo ya que contienen un índice menor de grasas saturadas. Reduciendo las carnes rojas como la ternera, el cerdo o el cordero a una vez por semana.

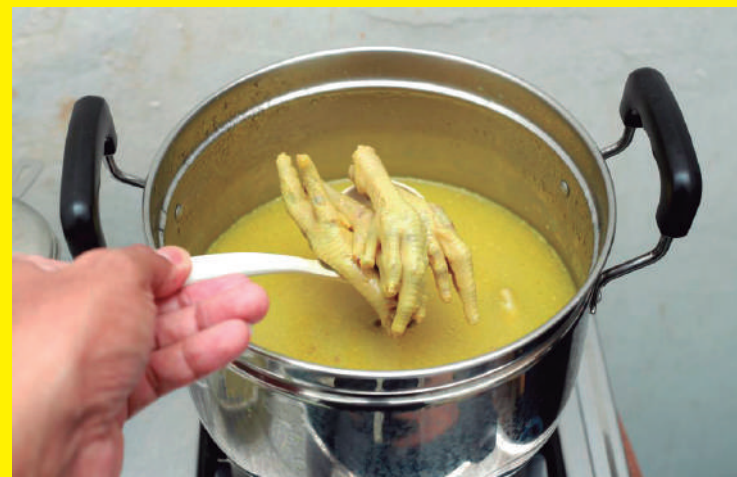
- Pescados

En el caso del pescado, también es un alimento con un gran aporte de ácidos grasos Omega 3 que contribuyen a potenciar los beneficios del colágeno. Además, es un antiinflamatorio natural, aumenta nuestros niveles de calcio y reduce

el conocido "colesterol malo" en sangre. Las mejores opciones de pescado son los pescados blancos, el salmón y la trucha. Por otro lado, ¿cuánto pescado sueles consumir? Según los nutricionistas, el aporte mínimo recomendado son dos piezas a la semana.

- Gelatina

Sí, la gelatina es una gran fuente de colágeno, casi su 90 % se deriva de esta proteína. Pero cuidado, las gelatinas comerciales suelen contener grandes cantidades de azúcares que acaban siendo contraproducentes



para nuestra salud. Elige siempre gelatinas neutras (sin sabor) y añádele tus frutas favoritas para darle el sabor que desees. Además, la gelatina se suele recomendar a aquellas personas que sufren de artrosis y osteoporosis gracias a su composición en glicina y prolina.

- Estimuladores de colágeno

Cierto es que resulta fácil poder incorporar este tipo de alimentos en nuestras comidas, en especial, las carnes y los pescados. Claro, siempre y cuando no sigamos una dieta vegetariana o vegana, ya que deberemos buscar otras vías para mantener óptimos los niveles de colágeno. Sin embargo, otros alimentos como las frutas y verduras estimulan de forma natural la producción de colágeno en nuestro organismo.

- Huevos

Los huevos tienen una doble función que los hace estar entre las primeras posiciones por su aporte nutricional. Por un lado, tanto sus membranas internas y externas como la yema contienen colágeno. Por otro lado, aporta otros nutrientes como la vitamina E, vitamina del complejo B, aminoácidos y azufre que contribuyen a la producción de colágeno. La

ingesta mínima recomendada para beneficiarse de todos estos nutrientes es de dos veces a la semana.

- Frutos secos

Quizás uno de los grupos de alimentos más controvertidos por sus múltiples beneficios y su alto contenido en ácidos grasos en omega 3, 6 y 9. Pese a que mucha gente demoniza a los frutos secos, un puñado diario de avellanas, almendras, pistachos o nueces, entre otros, estimulan la producción de colágeno.

- Frutas y verduras

Los alimentos ricos en vitamina C no solo estimulan a la producción de colágeno, sino también actúan como antioxidante natural como serían las frutas cítricas como el limón, la naranja o el kiwi. Alimentos de pigmentación roja como el tomate, los frutos rojos o el pimiento también son altamente recomendables para la estimulación del colágeno gracias a que contienen licopeno. Y por último, la clorofila también actúa como estimulante y se encuentra en aquellas verduras de hoja verde como el brócoli o la col. La recomendación de consumo de frutas y vegetales es de 5 piezas/raciones diarias. ¡A vivir sano!

CONTIENEN VITAMINAS Y ÁCIDOS GRASOS QUE REDUCEN EL COLESTEROL MALO

ALIMENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR UN INFARTO

La alimentación es uno de los pilares básicos para la promoción de la salud y una dieta saludable es fundamental para reducir el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares, como el ataque al corazón. ¿Qué alimentos no deben faltar en nuestra dieta para cuidar el corazón y prevenir un infarto? Te traemos alimentos que ayudan a prevenirlo.

El aceite de oliva

Su alto contenido en antioxidantes, como la vitamina E, y en ácidos grasos monoinsaturados, ayudan a controlar los factores de riesgo cardiovascular: reduce el nivel de colesterol malo (LDL) y de los triglicéridos en la sangre y regula la presión arterial. Se puede consumir en crudo para aliñar los platos y para cocinar. El aceite de oliva virgen extra no sólo tiene propiedades saludables, sino que tiene una mayor estabilidad que otros tipos de aceite frente a las altas temperaturas, por lo que libera menos radicales libres.

Pescado

El pescado con más propiedades cardiosaludables es el pescado azul. Su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega 3 EPA y DHA contribuye a mantener los niveles normales de colesterol y triglicéridos en la sangre y disminuye los procesos inflamatorios, por lo que protege el corazón y los vasos sanguíneos. Atún, bonito, boquerón, caballa, jurel, salmón o sardina no deben faltar en nuestra dieta, al menos tres o cuatro veces a la semana.

Por su parte, el pescado blanco tiene un menor contenido graso (también menos ácidos grasos poliinsaturados omega 3) y menos glucosa, por lo que su consumo ayuda a disminuir el riesgo de diabetes e hipertensión. Merluza, bacalao, tampoco deben faltar en nuestro menú básico.

Cereales integrales

Los cereales integrales son otro de



los alimentos que ayudan a reducir el riesgo de padecer un infarto. Estos cereales, como la avena, regulan los niveles de colesterol porque son ricos en fibra soluble y fuente de proteínas, carbohidratos, vitamina B y minerales como calcio, hierro y potasio. Debemos evitar consumir los que llevan sal, grasas o azúcares añadidos.

Legumbres

Tienen un alto contenido en fibra soluble, que ayuda a disminuir la absorción intestinal del colesterol, y son ricas en proteínas, hidratos

de carbono y minerales.

Verduras y hortalizas

Son una fuente importante de fibra y agua y aportan vitaminas, oligoelementos y minerales, como el potasio, que ayuda a reducir la tensión arterial. También son bajas en materia grasa y calorías. No debemos olvidar incluir el ajo en nuestra dieta, ya que, entre sus múltiples propiedades saludables, los estudios indican que su consumo regular podría ser beneficioso para disminuir la presión arterial alta y reducir el

endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis).

Frutas

Las frutas son el aliado perfecto para prevenir infartos. Aportan mucha agua, numerosas vitaminas, minerales y son ricas en fibra e hidratos de carbono. Los frutos rojos contienen, además, una alta cantidad de antioxidantes, y el aguacate tiene un alto contenido de vitamina E, grasas monoinsaturadas y es rico en potasio. Algunas de las frutas que se pueden comer para reducir el riesgo

de sufrir infartos son las fresas, las moras rojas y moradas, los arándanos, la sandía o la papaya. Algunas de ellas llevan licopeno, una sustancia que tiene la capacidad de cuidar del corazón.

Carnes blancas

Aunque se deben consumir en poca cantidad, es una mejor opción que las carnes rojas para cuidar la salud cardiovascular. Este tipo de alimentos son buenos para prevenir los infartos ya que estas carnes son bajas en grasas y aportan vitaminas, proteínas y minerales. Pollo, pavo y conejo no deben faltar en nuestra dieta.

Frutos secos y semillas

Los frutos secos como las nueces, las almendras o los maníes, y las semillas de girasol, de lino o de calabaza son ricas en omega 3 y vitaminas antioxidantes. También son fuente de fibra, proteínas, minerales y ácido fólico, por lo que ayudan a reducir el nivel de colesterol.

Té verde

Tiene un alto contenido en flavonoides, unos compuestos que protegen del daño y la oxidación celular provocados por los radicales libres, por lo que reducen el riesgo de enfermedad coronaria. Varios estudios han comprobado que las personas que toman una taza de té verde al día son menos propensas a sufrir un infarto.

Chocolate negro

El cacao es rico en fibra soluble y flavonoides, un tipo de flavonoide con un efecto cardioprotector porque cuenta con propiedades antioxidantes, que reducen la presión arterial. ¡Ten un corazón de hierro!



SI YA ESTÁS CERCA A 'EDAD DE ORO' ESTO ES LO QUE LE PASA AL HOMBRE Y LA MUJER

Alrededor de los 50, el ser humano hace una revisión de su vida: balance existencial, arqueo de caja y cuentas con el mismo (haber y debe). Es como una excursión hacia atrás y repasa los grandes asuntos de su biografía

¡Qué larga y qué corta es la vida! Cuando uno es joven está lleno de posibilidades y cuando es mayor, lleno de realidades. ¿En qué consiste la crisis de los 50? ¿cuáles son sus principales características? Intentaremos desgajar sus más destacadas manifestaciones. En el hombre se pueden distinguir hasta cinco manifestaciones:

Vida profesional

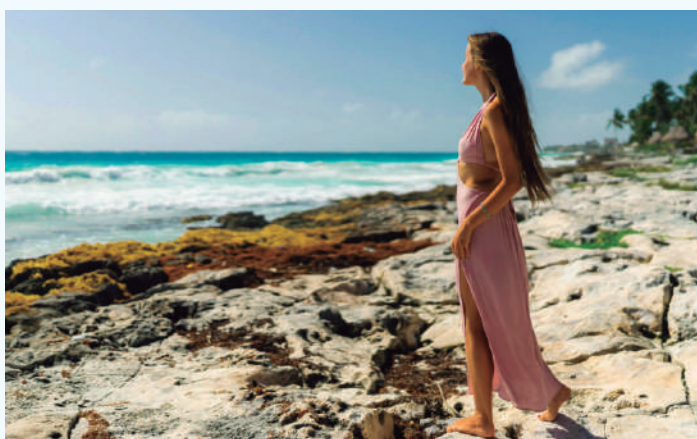
Se pasa revista a lo que se ha hecho en el ámbito profesional. Este es uno de los grandes argumentos de la vida, se ve la distancia que puede haber habido entre lo que se ha deseado y lo que uno ha conseguido. Por eso debemos aprender a perdonar, a ser condescendientes con uno mismos.

Se aprende a vivir viviendo. Venimos a este mundo sin un manual de instrucciones. La vida es la gran maestra, enseña más que muchos libros. La vocación profesional es escrutada y se estudian parcelas de la misma y acontecimientos que han sucedido y cómo se ha ido siendo capaz de superar adversidades, contratiempos, rachas malas y un largo etcétera. Y se sacan lecciones, para aplicarlas en el futuro.

Apurar oportunidades

Es darse cuenta de que ya ha doblado el Cabo de Hornos de historia personal. Que la vida pasa. Que te quedan menos años y que quieres apurar algunas oportunidades perdidas, exprimir nuevas experiencias y asoman los sentimientos y se lleva a cabo una revisión afectiva, que muchas veces no se produce de forma clara, sino equivocada, intermitente. Es como si se abriera a nuevos vientos exteriores y emerge con cierta frecuencia el llamado síndrome del penúltimo tren. Hombre en torno a los cincuenta años aproximadamente, que se enamora de una mujer bastantes años más joven,

¿QUÉ OCURRE EN TI AL LLEGAR A LOS 50 AÑOS?



que se mueve en las cercanías de su trabajo y que deja a su mujer y a sus hijos por esta otra. Pudiera ser por cansancio de la vida conyugal, desgastes en diversas travesías personales, fondo light con escasos valores morales (estarse moviendo desde hace mucho tiempo en lo políticamente correcto).

Lenguaje florentino

Este giro radical se acompaña a menudo de un lenguaje florentino a la hora de explicarle a su mujer lo que está sucediendo: "Te quiero, pero ya no estoy enamorado de ti"; "vales mucho, lo reconozco, pero se ha ido el amor"; "eres buena madre, lo reconozco, pero a mí me cansas"; "no quiero hacerte

daño, pero lo importante es ser feliz". Este mensaje tiene un haz y un envés, es de ida y vuelta, y deja a la mujer suspendida en un mar de dudas complejo, etéreo, desdibujado, con fuertes ribetes de dolor y melancolía.

Revisión general

Se hace también una revisión general de vida. Muchas veces esas grandes exploraciones retrospectivas no son todo lo objetivas que debieran y la pasión nubla el entendimiento. Si el examen está bien trazado, las conclusiones pueden ayudar a rectificar, a corregir rumbos y, en definitiva, mejorar.

En la mujer destacan tres apar-



tados:

Repaso a la familia

Se lleva a cabo un repaso de cómo ha funcionado la familia. La mujer hace el hogar. Ella es la que transmite la afectividad y todo lo que de ahí se deriva. Debe decir que las cosas no son blancas ni negras, ya que el amplio espectro de ingredientes va cambiando en una cultura veloz y líquida.

Educación

Y sale el tema de la educación. Hoy en día hay más posibilidades que nunca y, a la vez, todo es más complicado por el bombardeo permanente de noticias, hechos e informaciones que nos llegan de aquí y de allá. Educar es acompañar. Educar es seducir con valores que no pasan de moda; es introducir en la realidad con amor y conocimiento. El primer educador es el ejemplo. Los padres no podemos pretender que nuestros hijos practiquen cosas que nosotros no hacemos. Un buen padre vale más que cien maestros. Y una buena madre es como una universidad doméstica.

Vida afectiva

También la mujer, como es lógico, se plantea su vida afectiva. La mujer sabe mucho más de los sentimientos que el hombre. Y ella tiene un termómetro más fino para captar cómo se han sucedido los hechos. Se ha observado muchas veces este punto. Bastantes hombres no se plantean cómo va su vida

conyugal en profundidad, pero la mujer sí.

Construir la casa

Hay cuatro formas de construir una casa: sobre roca, sobre arena, en una superficie líquida y una última en donde uno está preparado para corregir y reconstruirse. La primera es sólida y tiene unos cimientos firmes. La segunda es endeble, frágil y cuando vienen las dificultades y problemas importantes, aquello se derrumba porque la base no tenía consistencia. La tercera es cambiante y todo depende más o menos de las modas o de lo que se lleve en ese momento, y el resultado no suele ser bueno. La cuarta es clave, porque antes o después la vida personal necesitará renovarse, cambiar, pulir, limar lo que no va bien y volver a empezar con nuevas ilusiones. La vida necesita tanto de la pasión como de la paciencia.



*Para el
adulto mayor.*



CRUCIGRAMA ANTERIOR

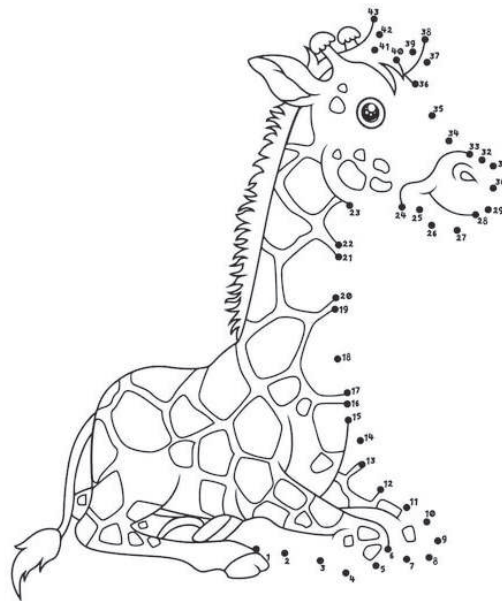


CHISTES

—¿De que murió?
—¿Recuerdas que manejaba demasiado rápido su moto?
—Si
—¿Y que nunca usaba casco?
—Si
—Pues, le mordió una serpiente.



UNIR PUNTOS



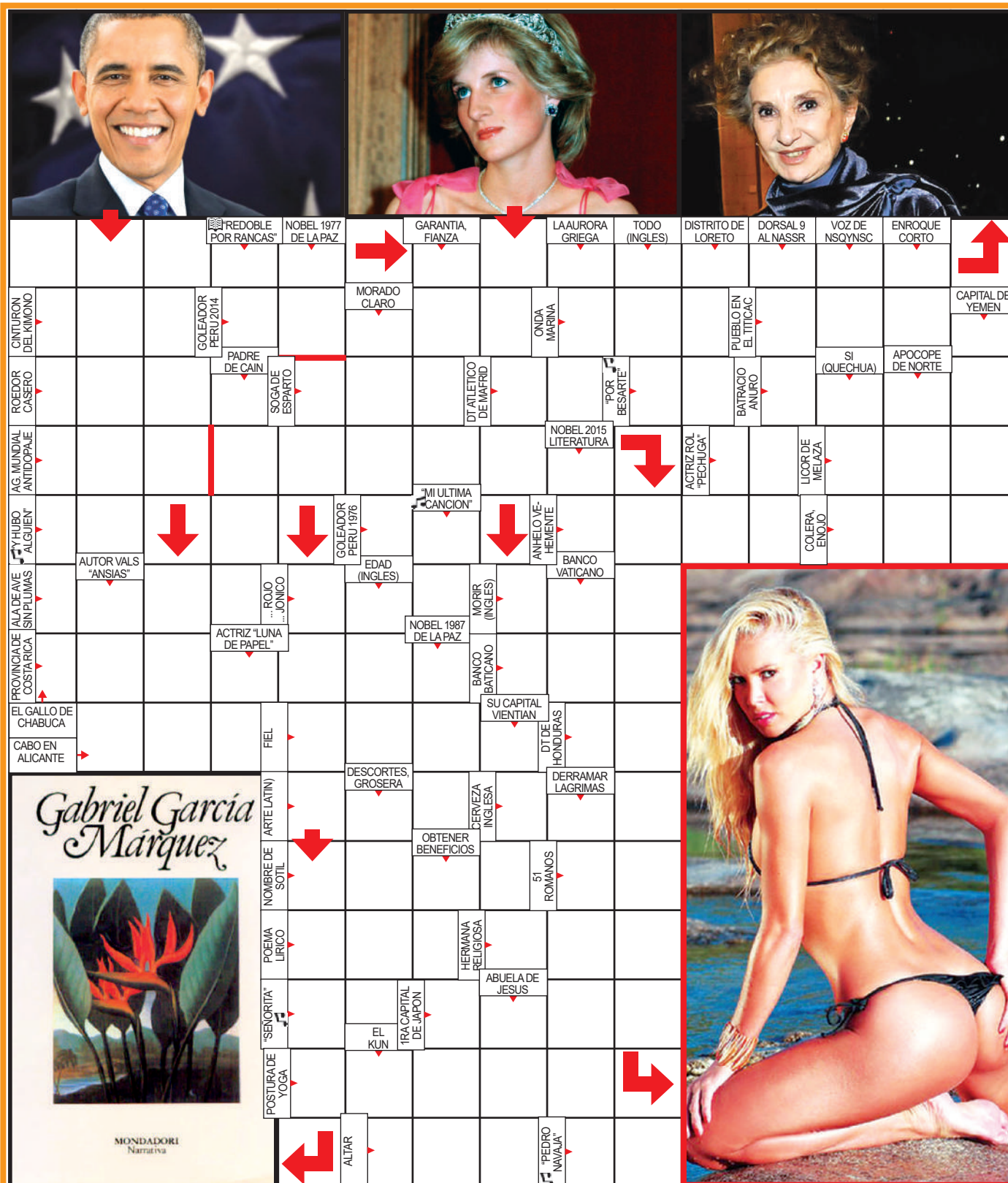
ENCUENTRA A WALLY >>>>> 



CRUCIMEN

elMen

6971



HORÓSCOPO



ARIES

(21 mar - 19 abr)

Encontrarás en ti la fuerza necesaria para luchar en contra de la corriente del destino y forjar tu propio porvenir.



TAURO

(20 abr - 20 may)

Demostrarás haber aprendido a lidiar con las negativas y los rechazos en lo que a las conquistas se refiere. No te desanimes.



GEMINIS

(21 may - 20 jun)

No caigas en la rutina diaria de discusiones innecesarias en el lecho familiar. Contarás con todo lo necesario para cambiar hoy.



CANCER

(21 jun - 22 jul)

Tendrás la oportunidad de compartir un momento de cercanía con tus seres queridos en la jornada. Dedicáselos con gusto.



LEO

(23 jul - 22 ago)

No busques discusiones el día de hoy. Tu humor está peor que nunca y puede que termines a las trompadas con alguien.



VIRGO

(23 ago - 22 set)

Solamente recibirás de la vida en la proporción en la que le entregues. No podrás alcanzar tus metas sin tomar riesgos.



LIBRA

(23 set - 22 oct)

La tentación de caer en ciertas conductas que afectarán negativamente la pareja aparecerán en el horizonte. Cuidado.



ESCORPIO

(23 oct - 21 nov)

Llegarás a la conclusión de que eres parte de una sociedad sin valores ni interés por el prójimo. Intenta cambiar.



SAGITARIO

(22 nov - 21 dic)

No podrás dejar pasar ciertas acciones por parte de vecinos molestos que no tienen respeto alguno por tu espacio.



CAPRICORNIO

(22 dic - 19 ene)

Te descubrirás renuente a realizar ciertos cambios, que sabes son necesarios, en tus conductas de vida. Analiza tus prioridades.



ACUARIO

(20 ene - 18 feb)

Lastensiones creadas por las obligaciones se disiparán gracias a una buena noticia que llegará desde lejos. Sorpresa en puerta.



PISCIS

(19 feb - 20 mar)

Ciertos eventos que experimentarás en el día de hoy cambiarán por completo la óptica bajo la que visualizas los problemas.

MODELO EXPLOTÓ TRAS DIFUSIÓN DE IMAGEN DE IRIVARREN CON BLUDAU

ONELIA: “LA VERDAD SIEMPRE SALE A LA LUZ”



La modelo Onelia Molina se pronunció para las cámaras de 'Magaly TV, la firme' luego que se viralizara una fotografía de Mario Iriverren abrazando a su ex, Vania Bludau, durante la boda de Alejandra Baigorria.

“Cada acción tiene sus consecuencias y la verdad siempre como que sale a la luz. (...)”

Deben ser consecuentes con lo que dicen y hacen”, declaró Onelia Molina al programa de Magaly Medina. Como se recuerda, en diversas entrevistas, Vania Bludau negó haber tenido algún acercamiento con Mario Iriverren. Hace unos días, al ser consultada por el popular ‘Calavera’, la excombatiente dijo que él estaba “vetado de su vida”. “Si

tú tienes un problema de esa magnitud con una expareja, ¿te volverías a comunicar? Es ilógico, obviamente (está vetado de mi vida)”, indicó. La chica reality además cuestionó las declaraciones de Mario Iriverren, quien argumentó que solo quería hablar con ella para “cerrar ciclos”. “Para mí eso era un tema cerrado. (...) Cuando uno cierra ciclos,

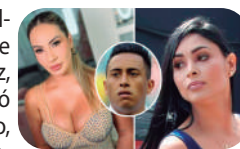
cierra ciclos porque uno quiere, no porque la otra persona tiene que decirte algo”, indicó.

Además, señaló que incluso pensó en no ir a la boda de Alejandra Baigorria para no tener que juntarse con su ex. “Yo solo iba a ir a la iglesia porque no quería juntarme con él, pero es mi mejor amiga y era ilógico que yo falte. Por eso asistí, he estado de lo mejor. A mí no me han grabado hablando de él, nunca”, agregó.

Cabe recordar que, recientemente, Vania Bludau y Alejandra Baigorria hicieron su ingreso a ‘Esto es Guerra’. En su programa, Magaly Medina cuestionó esta decisión. “Onelia yo creo que no se va a sentir muy cómoda, pero a los guionistas de este reality les encanta la idea. Van a enfrentar a Vania y Alejandra con Onelia. Va a ser esto una pelea de todos los días porque han puesto ahí a las que sí les encanta ese chonguito mediático”, indicó.

Pamela Franco se defiende de López

La cantante Pamela Franco fue consultada por América Hoy sobre la fuerte acusación que lanzó Pamela López, quien dijo que la cantante les tomó fotos a ella y sus hijos en el aeropuerto, lo que provocó miedo en sus pequeños. La cumbiambera afirmó que cada uno estaba por su lado. No obstante, no aclaró si fotografió o no a los menores. “Mira son lugares públicos, es inevitable chocarte, pero cada quien con sus cosas, por lo menos yo estoy en lo mío, pero bueno, ya cada quien que lo tome y crea lo mejor que quiera creer”, explicó. Sobre si ya conversó sobre el incidente con Christian Cueva, respondió tajante. “Nosotros conversamos de todo, pero eso queda en nosotros. Lo importante es que cada quien está en lo suyo”. El último 14 de junio, previo al Día del Padre, Pamela López mandó un fuerte mensaje por sus redes sociales a “la pinocha de la cumbia”. “Te permití todo, pero lo que no te permito es que fotografíes a mis hijos sin ningún consentimiento. Tu lugar es ser la clandestina siempre”, escribió en Instagram.



Josimar ya es papá otra vez

La familia del salsero Josimar Fidel vuelve a crecer. Junto a su pareja, María Fe Saldaña, celebraron el nacimiento de su segundo hijo en común. La noticia fue compartida a través de plataformas digitales, donde ambos padres expresaron su emoción y gratitud por la llegada del bebé.

Con una imagen que muestra el pie del recién nacido, la joven madre también dio detalles sobre el nombre elegido. En medio de una agenda musical intensa, Josimar no dejó pasar la ocasión para dedicarle unas palabras al nuevo integrante de la familia y agradecer por este momento tan especial.

A través de sus cuentas oficiales de sus redes sociales, Josimar publicó una fotografía simbólica del pie del bebé sobre una sábana blanca. Junto a esta imagen, el cantante escribió una frase corta pero significativa: “Uno de los mejores regalos de nuestras vidas”.



Quico asado con serie de El Chavo

El actor cómico Carlos Villagrán habló sobre la bioserie sobre la vida de Roberto Gómez Bolaños, llamada “Chespirito, Sin querer queriendo”, e hizo una dura crítica hacia la producción, aunque evitó las polémicas.

“Deseo que les vaya muy bien. Yo confío en el criterio de las personas, mi trabajo ahí está. Yo sé que se van a decir muchas mentiras, no sé cuáles, pero no puedo decir nada porque respeto a Roberto Gómez Bolaños”, expuso quien dio vida a Quico en la serie infantil El Chavo del Ocho.

“El Chavo dejó una huella eterna y absoluta. Yo respeto lo que decidieron, y si me hubieran hablado, yo decidiría, pero no me llamaron”, agregó, el recordado “Cachetes de marra flaca”.

Sobre la percepción que en la serie su personaje será el villano de la historia, Villagrán optó por la mesura, asegurando: “Yo pienso ser feliz y seguir siéndolo. Si a esa gente la hizo reír Quico, confío en la gente. Se darán cuenta si hay alguna mentira”.



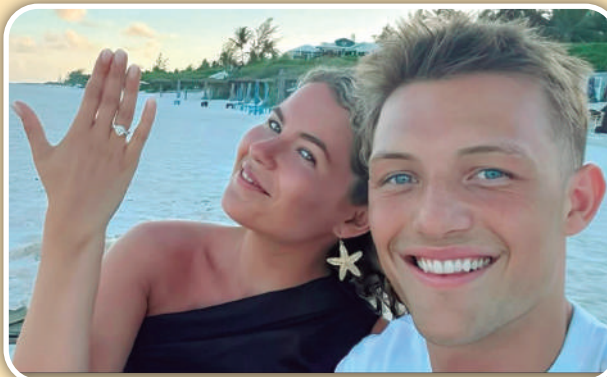
¡Oliver Sonne se casa!

El futbolista de origen danés Oliver Sonne, defensa de la selección peruana y de 24 años, sorprendió a sus seguidores este lunes al anunciar en sus redes sociales que se comprometió con su novia, Isabella Taulund, con quien mantiene una relación desde la adolescencia.

Con una publicación en Instagram, que incluyó cuatro imágenes, la pareja compartió la noticia con el mundo. En una de las fotos se les ve disfrutando de un día soleado en una paradisíaca playa de Bahamas: ambos miran a la cámara y sonríen; en otra, con-

templan juntos el atardecer. La tercera muestra en detalle el anillo de compromiso en la mano de Isabella, y en la última, Oliver descorcha una botella de champagne para celebrar el momento.

Aunque aún se desconoce la fecha de la boda, la pareja confirmó que el compromiso se llevó a cabo el domingo 15 de junio. Meses atrás, Sonne había comentado en una entrevista con el podcast Sin Cassette que en los próximos diez años estaría enfocado en alcanzar sus metas como futbolista. “Cuando termine de jugar fútbol, será tiempo



de que ella brille”, agregó en ese momento.

Isabella, también de 24 años, dejó su carrera en Copenhague para acompañarlo en esta nueva etapa. En la misma entrevista, confesó

lo impactante que ha sido para ella la atención mediática que rodea al futbolista: “Tanta gente mirando a mi enamorado... es una locura. No estoy acostumbrada a eso”, comentó.

Peña interesa al Vasco da Gama

Si bien disputó apenas seis minutos en la última fecha doble de Eliminatorias (no jugó ante Colombia e ingresó sobre el final contra Ecuador), Sergio Peña será uno de los abanderados de la Selección Peruana en el próximo pro-



ceso clasificatorio al Mundial. Eso sí, para mantener ese rango debe hacer bien las cosas a nivel de clubes, por lo que su salida del PAOK de Grecia es casi un hecho. En tal sentido, Vasco da Gama de Brasil aparece en el radar. Incluso, en los próximos días puede concretarse esta operación y llegar al Brasileirao. "El Vasco mantiene la mira puesta en los refuerzos para lo que resta de temporada y sigue de cerca al centrocampista Sergio Peña, actualmente en el PAOK de Grecia. El jugador fue ofrecido al club y agradó a los analistas, pero la negociación sólo avanzará después de la llegada del nuevo director ejecutivo", publicó Canal Vasco.

Ramos anotó golazo con club 'Diablo'

Sigue sumando. Así podemos definir el momento del delantero peruano Luis Ramos, que apareció para darle el triunfo a América de Cali por 1-0 ante Junior, en el estadio Metropolitano de Barranquilla, válido por la quinta jornada del Grupo A de la liga de Colombia. A los 76 minutos, Luis Ramos hizo la diferencia luego de elevarse por encima de todos, para convertir con un cabezazo después de un

buen centro de Esneyder Mena por el lado izquierdo. Ramos le ganó en la marca a dos defensores de Junior para reencontrarse con el gol tras seis partidos. El 25 de mayo pasado había anotado un doblete ante el Medellín. Este es el sexto gol del delantero peruano con los 'Diablos Rojos' de Colombia, que se ubica con 8 puntos en el segundo lugar del Grupo A de la liga colombiana tras cinco partidos disputados.



FERRARI MANDÓ CONTUNDENTE MENSAJE LUEGO DE RECUPERAR LIDERATO

SE MANDÓ TRAS TRIUNFO DE LA 'U'



Los cremas aprovecharon el traspie del compadre Alianza Lima, que no pudo ganarle a Sport Huancayo en Matute, y sacaron tres puntos de oro en su visita a Ayacucho FC con un gol sobre la hora

de Aldo Corzo, quien desató la alegría de los cremas en Huanta.

Dentro del plantel a nivel de la cancha, Jean Ferrari soltó toda su alegría por esta

victoria, que pone a la 'U' con la primera opción a falta de cuatro jornadas para el final del Torneo Apertura. El administrador crema, de paso, resaltó la victoria conseguida en una fecha especial.

"Triunfazo 1-0 en la difícil Ayacucho, a disfrutar el día del padre con gusto!!!", fue el tuit de Ferrari en su cuenta de 'X', con una imagen suya en el borde de la cancha del estadio Municipal de Huanta. Razón no le falta. Si bien el empate era meritorio, Ayacucho FC había perdido sus dos últimos partidos en casa ante Sporting Cristal y Alianza Atlético, quienes también están en la parte alta de la tabla, lo que obligaba a Universitario a sacar los tres puntos para no perder el paso en el torneo. Además, es más meritorio cuando jugó gran parte del segundo tiempo con un jugador menos, por expulsión de José Carabalí, y Jorge Fossati no pudo utilizar a Edison Flores, quien volvió lesionado luego de su participación con la Selección Peruana en la última jornada doble de Eliminatorias.

Los cremas esperan cerrar este primer torneo del año con el título en el bolsillo y llegar más motivados que nunca a la llave de octavos de final de la Copa Libertadores.

'Aladino' fue presentado oficialmente por Emelec

El refuerzo más esperado llegó al 'Bombillo'. En sus primeras declaraciones como futbolista del Emelec, Christian Cueva, se mostró feliz de su fichaje y aseguró que se esforzará para hacer historia en el "mejor club ecuatoriano". "Siempre hay cosas en el fútbol que pasan, pero gracias a Dios se pudo resolver. Voy a esforzarme para dar el cien por ciento", aseguró 'Aladino' en conferencia. Luego, el futbolista de 33 años, dijo: "Sé de la historia del club.

Ahora tengo sueños con un equipo tan importante como Emelec, que para mí es el número uno de Ecuador, y voy a querer hacer historia porque para eso he venido y a aportar mi granito de arena". Por último, Cueva manifestó: "Estoy feliz porque el recibimiento ha sido de la mejor manera y Dios permita que las cosas salgan como queremos. No he conversado con el profesor (Jorge Célico), pero conozco de su persona, sabemos de su trayectoria y experiencia".



Con solo 16 puntos en 15 fechas, el panorama no es alentador para los 'eléctricos'. Por eso, la llegada de Cueva ha generado una ola de expecta-

tiva entre hinchas y dirigentes. Ahora siguen de cerca cada paso, pero con el firme respaldo del presidente del club ecuatoriano.

ESTO FALTA PARA DEFINIR AL CAMPEÓN DEL APERTURA

CONOCE LO QUE RESTA PARA QUE SE DEFINA EL TÍTULO DEL TORNEO APERTURA



El último fin de semana se disputó la fecha 15 del Torneo Apertura, con algunos resultados sorprendidos que pusieron el campeonato al rojo vivo. Universitario de Deportes, Alianza Atlético, Melgar, Alianza Lima y Sport Huancayo son los cinco primeros que están en la disputa, pero Sporting Cristal no pierde las esperanzas. ¿Qué partidos les quedan a estos equipos? ¿Tendremos un cierre de certamen de fotografía?

Universitario salió airoso de su visita a Ayacucho FC. Si bien el partido se les puso cuesta arriba tras la expulsión de José Carabali, un testarazo de Aldo Corzo les dio la victoria en Huanta y volvieron a Lima con la punta del Torneo Apertura gracias a sus 29 puntos. De esta manera, los cremas cuentan con la primera opción para llevarse este certamen y estar más cerca del tricampeonato. Revisando el calendario, la 'U' tiene cuatro partidos

Partidos de Universitario:

Jornada	Partido	Fecha	Estadio
16	Universitario vs ADT	Viernes 20 de junio	Monumental de Ate
3	Atlético Grau vs Universitario	Miércoles 25 de junio	Mansiche de Trujillo
18	Garcilaso vs Universitario	Domingo 6 de julio	Inca Garcilaso de la Vega
19	Universitario vs Los Chankas	Viernes 11 de julio	Monumental de Ate

Partidos de Alianza Atlético:

Jornada	Partido	Fecha	Estadio
16	Cienciano vs A. Atlético	Domingo 22 de junio	Inca Garcilaso de la Vega de Cusco
17	A. Atlético vs A. Grau	Domingo 29 de junio	Campeones del 36 de Sullana
18	A. Universidad vs A. Atlético	Sábado 5 de julio	Heraclio Tapia de Huánuco
19	A. Atlético vs Sport Boys	Viernes 11 de julio	Campeones del 36 de Sullana

por delante, tres de manera regular y uno pendiente de fechas pasadas. Así pues, el fixture de los cremas es el

siguiente: ADT (L), Atlético Grau (V), Deportivo Garcilaso (V) y Los Chankas (L); ojo, los de Jorge Fossati descan-

sarán en la jornada 17.

'CHURRES' FUERON SORPRESA EN LA FECHA
Alianza Atlético es una de las sorpresas en este Torneo Apertura. Después de vencer por 3-0 a Comerciantes Unidos en el Estadio Campeones del 36, los pupilos de Gerardo Ameli encadenaron siete triunfos consecutivos y llegaron a los 28 puntos, quedando como escoltas de Universitario. ¿Serán capaces de sostener este ritmo y superar a los de Ate? Debido a que los 'Churres' ya descansaron en la fecha 7, tendrán cuatro partidos en fila para buscar quedarse con el Torneo Apertura. Hinchasullanense, toma nota del calendario que tienen por delante: Cienciano (V), Atlético Grau (L), Alianza Universidad (V) y Sport Boys (L). En tercera posición está Melgar, también con 28 puntos. Los rojinegros sufrieron más de la cuenta para superar a Sport Boys en el Estadio

Partidos de Melgar:

Jornada	Partido	Fecha	Estadio
16	Sport Huancayo vs Melgar	Sábado 21 de junio	IPD de Huancayo
17	Melgar vs Alianza Lima	Sábado 28 de junio	UNSA de Arequipa
18	Juan Pablo vs Melgar	Miércoles 2 de julio	Complejo Juan Pablo II
19	Binacional vs Melgar	Viernes 11 de julio	Guillermo Briceño

Partidos de Alianza Lima:

Jornada	Partido	Fecha	Estadio
10	Comerciantes Unidos vs Alianza	Miércoles 18 de junio	Mansiche de Trujillo
17	Melgar vs Alianza	Martes 22 de octubre	UNSA de Arequipa
18	Alianza vs Binacional	Sábado 5 de julio	Alejandro Villanueva
19	UTC vs Alianza	Viernes 11 de julio	Germán Contreras

Monumental de la UNSA, pero finalmente terminaron imponiéndose por 2-1 para no perderle el rastro a los que están por delante. Eso sí, en Arequipa saben que no tienen margen de error de aquí en adelante.

MELGAR TAMBIÉN TIENE POSIBILIDADES
Ojo, el 'Dominó' también tiene un partido pendiente contra Juan Pablo II College, por lo que tendrá que saldarlo en esta seguidilla de partidos. En el calendario para los dirigidos por Walter Ribonetto es el siguiente: Sport Huancayo (V), Alianza Lima (L), Juan Pablo II College (V) y Deportivo Binacional (V). Alianza Lima, por su parte, desperdició una inmejorable ocasión para seguirle el paso a Universitario y, luego de empatar sin goles con Sport Huancayo, quedó relegado en el cuarto lugar con 27 unidades. Aunque nada está perdi-

do para los íntimos, ya no dependen de sí mismos y tendrán que ganar todo lo que les queda, además de ir jugando con la calculadora en mano. Si bien los de Néstor Gorosito descansan en la fecha 16, aprovecharán dicho margen para cumplir con su partido pendiente. Esto nos deja el siguiente fixture para los blanquiazules: Comerciantes Unidos (V), Melgar (V), Deportivo Binacional (L) y UTC (V). ¿Habrà alguna sorpresa por parte de los de La Victoria? Más relegados, en la quinta y sexta posición, están Sport Huancayo (26) y Sporting Cristal (25), respectivamente. Si bien no tienen la primera opción, vale la pena revisar el calendario que les queda. Para el 'Rojo Matador': Melgar (L), Deportivo Binacional (V), UTC (L) y Cusco FC (V). Para los rimenses: Los Chankas (V), Comerciantes Unidos (L), Cienciano (V) y Atlético Grau (L).