



El Argentino

DIARIO
PARA TODOS Y TODAS



elargentino.info elargentinook elargentinook

MIÉRCOLES 16 DE MARZO DE 2022 • AÑO 2 • NÚMERO 64

Seguí informado todo el día con elargentinodiario.com.ar



El INDEC marcó 4,7% en febrero

Con los precios en alza, el Presidente convocó a una “guerra contra la inflación”

El índice de precios de los primeros 2 meses del 2022 suma 8,8. Y el acumulado anual 52,8%. Alberto Fernández planteó –en un acto donde se reinauguró la estación Tortuguitas en Malvinas Argentinas– que tras la sanción del Senado al acuerdo con el FMI, todo el arsenal del Gobierno se concentrará en combatir el alza de precios.

HOY ESCRIBEN
Juan Pablo Chiesa
Paola Estomba

CRISTINA YA CITÓ PARA MAÑANA

El acuerdo con el FMI dio un paso clave en el Senado

Tal cual lo sucedido en Diputados hace una semana, hubo dictamen consensuado. Lo que abre la puerta para el voto favorable.

SEGUIRÁN PRESOS

Preventiva y embargo por \$ 35 millones a los seis acusados de la violación grupal de Palermo

El juez consideró que todos “actuaron con un plan previo, con acuerdo de voluntades y roles” para abusar sexualmente a la víctima.



EL DOMINGO EN EL MONUMENTAL

Súper operativo, habrá 1.200 policías y 500 barras tienen prohibido entrar

El micro de Boca hará otro recorrido y habrá cámaras en drones, globos y helicópteros de monitoreo. En el Xeneixe la duda es Benedetto.

NEGOCIACIONES SIN RESULTADOS

Rusia sancionó a Biden, entre otros, y mataron a un camarógrafo de la cadena Fox News

En el vigésimo día de combates, Rusia confirmó que la ciudad ucraniana de Jerson cayó bajo su control. Y en Kiev, la capital, se decretó el toque de queda.

¿OPERATIVO DISTRACCIÓN?

¿A Wanda le hackearon la cuenta? y el revuelo involucró desde la China Suárez a Esequiel Barco

De manera sospechosa, la rubia tomó protagonismo al publicarse fuertes historias en su IG, justo el día del cumpleaños 30 de la China, su archienemiga.

GUERRA FRÍA

Tinelli le mandó un misil al Trece desde su IG, y se tensiona la relación con Suar

“Hay que soltar lo tóxico”, escribió el conductor en su cuenta, en medio de las diferencias que mantiene con el Grupo Clarín. Habló con VíaCom y con El Nueve.



Laura Bitto @Laubitto

EL JUEVES SE TRATA EN EL RECINTO

El acuerdo con el FMI logró dictamen de comisión en el Senado

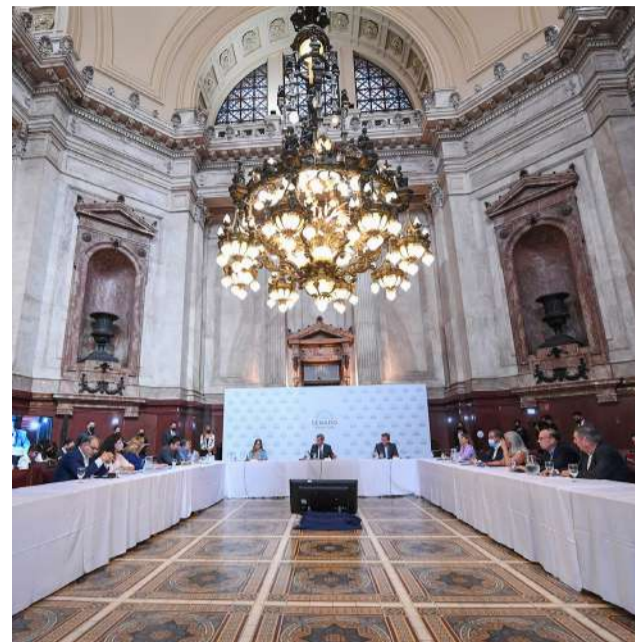
El proyecto de ley que respalda el acuerdo con el Fondo Monetario Internacional para la refinanciación de la deuda asumida en 2018 obtuvo ayer dictamen favorable unánime en la comisión de Presupuesto y Hacienda del Senado.

El texto, que ya tiene media sanción de la Cámara de Diputados, será puesto a consideración del pleno del Senado para su sanción definitiva en la sesión convocada para el próximo jueves. La iniciativa fue firmada por los 17 senadores que componen la comisión de Presupuesto y Hacienda, aunque dos de las legisladoras del Frente de Todos, la bonaerense Juliana Di Tulio y la santacruceña Ana María Ianni, apoyaron en disidencia.

Para habilitar su discusión en el recinto, el oficialismo deberá contar con el apoyo de dos tercios de los presentes, ya que el reglamento del Senado no permite tratar un proyecto antes de los siete días de haberse producido el dictamen. El interbloque de Juntos por el Cambio se reunirá hoy por la mañana para definir si presta su consentimiento para dar el quórum durante la sesión del jueves. El jefe de los senadores del Frente de Todos, José Mayans, afirmó que

“es un número importante” el obtenido para aprobar el programa con el Fondo.

En representación de Juntos por el Cambio, el senador por Chaco Víctor Zimmerman adelantó que su bancada iba a acompañar el dictamen. Así lo expresó también el senador del Peronismo Federal Juan Carlos Romero, quien anticipó su acompañamiento y manifestó que se reservará para el debate en el recinto los cuestionamientos a las medidas económicas del Gobierno.



Los docentes porteños aseguran que el proyecto que busca cambiar su estatuto “presenta contradicciones”

La secretaria general de la Unión de Trabajadores de la Educación (UTE) de Ciudad de Buenos Aires, Angélica Graciano, consideró ayer que el proyecto presentado por el gobierno porteño para cambiar el Estatuto Docente “tiene contradicciones” y pidió conocer el presupuesto previsto para la implementación de las modificaciones si logran convertirla en ley.

“Queremos saber con qué presupuesto se va a hacer frente al proyecto porque el presupuesto destinado a Educación está en baja”, señaló luego de la exposición de la ministra Soledad Acuña en la Legislatura porteña para dar detalles a los diputados acerca de la propuesta de reforma a la carrera docente. La Secretaria General del sindicato docente

consideró que es una propuesta “retórica que aparece como progresista pero en la que, en realidad, no están dadas las garantías que necesitamos: el acceso igualitario a los cargos, la permanencia en los cargos y la posibilidad de promoción”.

A través de un comunicado, UTE denunció que “fue restringido” el acceso a la Legislatura a los sindicatos que intentaron presenciar las exposiciones.

“Exigimos se abra la participación y discusión sobre el anteproyecto en una mesa de trabajo para abordar los dos ejes fundamentales en relación a las condiciones materiales y simbólicas de nuestro trabajo: la Carrera Docente y la Estabilidad Laboral”, indicaron.

Botarán otro barco en el Astillero Río Santiago

El Astillero Río Santiago (ARS) realizará la botadura de la Lancha de Instrucción de Cadetes de la Armada (LICA) “Ciudad de Berisso”, hoy a partir de las 10 de la mañana. Es la segunda vez en menos de seis meses que se vivirá esta ceremonia en la planta naval ubicada en Ensenada. Los trabajos de construcción de esta embarcación y la LICA “Ciudad de Ensenada” que se envió al agua en octubre pasado fueron paralizados durante el gobierno de Mauricio Macri y reactivados a partir de la gestión de Axel Kicillof en la provincia de Buenos Aires, de las autoridades del Ministerio de Defensa y de las autoridades del ARS a partir de 2019.



La Justicia frenó la construcción de torres en Parque Chacabuco



La agrupación de vecinos “Parque Chacabuco No a las Torres” celebró ayer la resolución judicial que frenó “todo tipo de construcción” en un predio de ese barrio porteño, donde el gobierno de Horacio Rodríguez Larreta había autorizado hacer edificios de hasta 21 pisos. “Es un momento de mucha felicidad porque sabemos que nuestros reclamos

fueron escuchados”, dijo Analí López Almeyda, integrante del Colectivo “Parque Chacabuco No a las Torres”. Al mismo tiempo, explicó que la resolución de la jueza Andrea Dans hizo “hincapié en una gran irregularidad de este emprendimiento”, ya que, para obtener el permiso de obra, sus desarrolladores “presentaron una declaración jurada falsa donde decían que se había

realizado la demolición del lote donde quieren construir y que no habían encontrado asbesto”.

El colectivo barrial mantiene el “estado de alerta en la continuidad de la causa judicial para llegar a una solución definitiva que ponga fin al avance de los desarrolladores inmobiliarios en detrimento de la calidad de vida de los porteños y las porteñas”.

CiENFUEGOS

LA DIVERSIÓN SEGURA

www.cienfuegos.com.ar



cienfuegos.ok



Cienfuegos Sa

ISO 9001:2015
BUREAU VERITAS
CERTIFICADA

PRODUCCIÓN, DISEÑO Y MONTAJE
DE ESPECTÁCULOS DE FUEGOS ARTIFICIALES

LOS PRECIOS SUBIERON EN FEBRERO EL 4,7%

El Presidente prometió dar la batalla contra la inflación

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (Indec) informó ayer que el índice de precios al consumidor registró un incremento de 4,7% en febrero. Mientras tanto, Alberto Fernández dijo, durante el acto de inauguración de la estación Tortuguitas de la línea del ferrocarril Belgrano Norte que encabezó junto al gobernador Axel Kicillof, que "empieza la guerra contra la inflación en Argentina y vamos a terminar con los especuladores".

Luego de que el Indec diera a conocer el informe, desde el Ministerio de Economía señalaron que la suba se dio "en el marco del incremento de los precios a nivel global afectado por el conflicto bélico entre Rusia y Ucrania".

De esta manera, la inflación minorista acumuló una suba del 8,8% en el primer bimestre del año y del 52,8% en los últimos doce meses. La suba de 4,7% registrada en febrero fue 8 décimas mayor al 3,9% de enero pasado.

El objetivo de las autoridades nacionales es anunciar el próximo viernes un paquete



de medidas para contener la inflación.

"Quisiéramos que esto no pasara ahora, porque nos cuesta mucho recuperarnos. Espero que esta semana podamos

poner orden al tema de la deuda tremenda que heredamos y el viernes empezar la guerra contra la inflación en Argentina, vamos a terminar con los especuladores", expresó.

Feletti intimó a exportadores de carne a cumplir con el plan de Cortes Cuidados



La Secretaría de Comercio Interior exigió ayer a las empresas integrantes del Consorcio de Exportadores de Carnes Argentina (ABC) que respeten el "adecuado cumplimiento del abastecimiento" del plan Cortes Cuidados. La intimación se produjo luego de que la entidad empresaria anunciara a diversas cadenas de supermercados un "inminente cese" en la provisión de los cortes que integran el programa. En una nota firmada por el secretario de Comercio, Roberto Feletti, dirigida al presidente de ABC, Mario Ravettino, la dependencia oficial calificó a la decisión de "unilateral, intempestiva e irrazonable" e increpó a las empresas a "mantener el adecuado cumplimiento del abastecimiento de los cortes de carnes referidos a los precios establecidos bajo apercibimiento de aplicar las medidas pertinentes contempladas en dicho cuerpo normativo".

Inauguran nueva planta industrial para producir y exportar línea de motos de Royal Enfield

El grupo industrial Simpa concretó la inversión de \$150 millones para duplicar su capacidad de producción de toda la gama de motocicletas Royal Enfield, que comercializa en el país, con el objetivo de comenzar a exportar a los países de la región.

La planta posee más de 30.000 m² cubiertos, de los cuales 5.000 m² corresponden a la nueva línea de producción que implicó la generación de 50 nuevos puestos de trabajo directos.

Royal Enfield, la marca de motocicletas más antigua del mundo con más de 120 años de historia, actualmente posee solo dos plantas productivas fuera de Chennai, India. Una está en Pilar, en la provincia de Buenos Aires.



Investigarán las llamadas de "Pepín" Rodríguez Simón por presiones a Gils Carbó

La jueza federal María Eugenia Capuchetti ordenó ayer investigar las comunicaciones del diputado del Parlasur Fabián "Pepín" Rodríguez Simón, en el marco de la investigación que busca determinar si la "mesa judicial" del gobierno de Mauricio Macri ejerció presiones indebidas sobre la exprocuradora general de la Nación, Alejandra Gils Carbó, hasta forzar su renuncia. La magistrada envió un oficio

a la Dirección de Asistencia Judicial en Delitos Complejos y Crimen Organizado Poder Judicial de la Nación (Dajudeco) para que obtenga, de parte de las compañías de telefonía celular, "el registro de llamadas y mensajes de texto entrantes y salientes, con activación de celdas, en el período comprendido entre los diez días anteriores y posteriores de las fechas" de interés para la investigación. Los días en los que se presentó el

pedido de juicio político contra Gils Carbó, el día en el que el teléfono celular de una de sus hijas salió publicado en el diario Clarín (13 de octubre de 2017) o la fecha en la que "Pepín" recibió al fiscal Gabriel De Vedia en la Casa Rosada (26 de octubre), quien fue a reclamarle por las presiones contra la entonces procuradora.

Rodríguez Simón, operador judicial del Macrismo, permanece prófugo de la justicia en Uruguay.

La importancia de la contracción de la jornada laboral

Por Juan Pablo Chiesa



La contracción de la jornada de trabajo permite mejorar la productividad, reducir los gastos y desarrollar la creatividad del trabajador.

El paso del tiempo, las nuevas tecnologías y la pandemia modificaron las formas tradicionales de trabajo, generando nuevos formatos laborales, que no es lo mismo que nuevos empleos. La revolución tecnológica requiere de estas nuevas modalidades laborales y de trabajadores capacitados y calificados.

El mundo, el trabajo, los trabajadores, cambian

permanentemente, por lo que es necesario que las normas laborales se adapten a esos cambios, respetando los principios esenciales del derecho laboral, cuidando al trabajador y al empleador al mismo tiempo.

En diferentes países, como Islandia, Noruega, Japón, Suecia, Alemania, España, ya se está implementando una reducción de la jornada laboral. En algunas empresas multinacionales incluso, se desarrolla un proyecto que lleva el nombre de "Work Life Choice" (elección de vida laboral) que desafía a sus empleados a "trabajar

en poco tiempo, descansar y aprender bien".

Por ello, hace meses comencé a trabajar en un Proyecto de Ley que contribuya a modernizar las relaciones laborales. El concepto central que introduce es el de "calidad de vida-calidad de trabajo".

En nuestro país, un viraje en este sentido puede aumentar la productividad y generar mayor empleo genuino, permitiendo a su vez la reducción de conflictos laborales y una mejor calidad de vida para los empleados.

Verano 2022

MAR DEL PLATA
8 Días / 7 Noches
Bus+ Hotel + Media Pensión
\$ 26500.-

VILLA GESELL
6 Días / 5 Noches
Bus+ Hotel 3* + Media Pensión
\$ 27230.-

SAN BERNARDO
8 Días / 7 Noches
Bus+ Hotel + Desayuno
\$ 25900.-

MAR DE AJO
8 Días / 7 Noches
Bus+ Hotel + Desayuno
\$ 25900.-

VILLA CARLOS PAZ
7 Días / 5 Noches
Bus+ Hotel 3* + Media Pensión
\$ 25500.-

CONSULTE POR OTROS DESTINOS / PASAJES AEREOS Y TERRESTRES / SALIDAS GRUPALES



MERCADO CENTRAL DE BS AS: Au Ricchieri y Boulogne Sur Mer s/n
Centro Administrativo Planta Baja - Tel. 11-3071-0505 - info@amamosviajar.com.ar
CASA CENTRAL: Charlone 998 - Avellaneda - Tel. 11-4208-8611



Néstor Llidó nestorllido@yahoo.com

VIOLACIÓN GRUPAL DE PALERMO

Prisión preventiva para todos por actuar con un "plan previo" para cometer el abuso

Los seis detenidos por la violación grupal de Palermo fueron procesados con prisión preventiva, en una medida que se fundamentó en que "todos actuaron con un plan previo, con acuerdo de voluntades y roles" para abusar sexualmente a la víctima.

Tal como se preveía, el juez Marcos Fernández dictó el procesamiento contra todos los imputados por el "abuso sexual con acceso carnal, agravado por la intervención de dos o más personas" y a dos de ellos, le agregó el delito de "lesiones leves", al agredir a un vecino.

También en la medida, Ángel Ramos (de 23 años), Lautaro Ciongo Pasotti (24), Thomas Domínguez (21), Alexis Cuzzoni (20), Franco Lykan (24) y Ignacio Retondo (22) fueron embargados por sumas de hasta 35.000.000 de pesos, cada uno de ellos. Tras dar detalles del episodio, ocurrido en la tarde del lunes feriado del pasado 28 de febrero, el magistrado (en coincidencia con el requerimiento del fiscal Eduardo Rosende) escribió en su resolución que los seis acusados "han actuado en base a un plan previo con división de tareas y roles".

En la descripción, colocó a Ciongo Pasotti (dueño del VW

Gol) "en el asiento del conductor del vehículo, donde fue divisado forzando a la víctima" y a Ramos lo ubicó "en el asiento del acompañante delantero, también abusando de la joven".

En cuanto a Lykan y Cuzzoni, los posicionó "en la parte trasera del vehículo" cometiendo abusos, mediante manoseos. Y respecto de Retondo y Domínguez, afirmó que "se encontraban en el exterior del auto, observando y convalidando el ataque sexual". Por otra parte, Thomas Domínguez pidió ser sometido a indagatoria (ya se había negado a declarar en dos oportunidades) y el juez Fernández fijó la audiencia para el próximo martes.

¿EL FISCAL ESTÁ PERDIDO?

"Nunca se va a saber quién mató a Nora Dalmasso"

El fiscal del juicio, Julio Rivero, aseguró que "nunca se va a saber" quién mató a Dalmasso, en referencia al autor material del asesinato de la mujer. Fue durante la audiencia en la que declaró Marcelo Macarrón, viudo de la víctima y único imputado en la causa.

En su testimonio, Macarrón dejó varias frases para alimentar la polémica: "Vivo un calvario", "Esto es descabellado", "Varias veces pensé en suicidarme", fueron algunas de ellas.

Además calificó de "mentiroso total" al fiscal Luis Pizarro, quien instruyó la causa y la elevó a juicio, bajo la carátula de "homicidio calificado por el vínculo, por alevosía y por precio o promesa remuneratoria en concurso ideal".

En la segunda jornada del debate ante un Jurado Popular en los Tribunales de Río Cuarto, el viudo que está acusado de ser el investigador, mediante la contratación de un sicario, del asesinato de la mujer, sostuvo que "siempre" dijo "la verdad".



El juicio a "Higui" arrancó con polémica en el tribunal y en la calle

Durante la primera audiencia del juicio, la esposa del hombre que murió apuñalado por Eva Analía "Higui" De Jesús cuando intentaban violarla grupalmente por su condición de lesbiana, dijo que "lo mató" sin motivo.

Ayer declararon cuatro testigos propuestos por la fiscal Liliana Tricarico, quien es sindicada como impulsora de la acusación contra "Higui", sin perspectiva de género y sin contemplar que se defendió de una agresión sexual.

Antes y después de la primera jornada del juicio ante el Tribunal Oral

Criminal N° 5 de San Martín se produjeron algunos incidentes cuando familiares del fallecido Cristian Pino Espósito le gritaron asesina a la imputada, motivando la reacción de las militantes de organizaciones sociales y de la diversidad sexual que vienen reclamando por su absolución.

"Higui" De Jesús (apodada de esa manera por su parecido con el recordado arquero colombiano René Higuita y por jugar al fútbol en el barrio) está acusada de "homicidio simple", estuvo presa durante ocho meses, hasta que se logró su excarcelación extraordinaria.



Zoegate: continúan las detenciones, pero Cositorto sigue prófugo

Hay dos nuevos detenidos por el Zoegate, en la causa que se tramita ante la Fiscalía de Villa María, quienes también quedaron imputados por los delitos de asociación ilícita y estafas. En tanto, el Ceo del grupo Zoe, Leonardo Cositorto, y su "segundo" Maximiliano Batista, continúan prófugos y con pedido de captura internacional a través de Interpol.

En la investigación por las estafas piramidales en la ciudad cordobesa de Villa María, la fiscal Juliana

Companys ordenó las detenciones de dos hombres, a los que les secuestraron tres autos de alta gama, adquiridos recientemente y se presume que con los montos obtenidos con esta multimillonaria defraudación.

Esta causa judicial, que tramita en otras paralelas abiertas en la ciudad de Buenos Aires y otras provincias, ya que hay más de una docena de detenidos, desde que el inicio del Zoegate, a mediados del último mes de febrero.



Enfermeros de los hospitales porteños paran en reclamo de salarios dignos y contra los despidos

Los enfermeros de los hospitales, dependientes del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, pararán mañana en demanda de aumento salarial y en rechazo a los despidos que vienen sufriendo los trabajadores de la salud.

Desde la Asociación de Licenciados en Enfermería (ALE) anunciaron el cese de actividades por dos horas y con asambleas, señalando que ambos reclamos fueron presentados al jefe de Gobierno porteño, Horacio Rodríguez Larreta, sin haber obtenido ninguna respuesta.

Los enfermeros de los hospitales porteños denuncian "el achicamiento del presupuesto en Salud Pública" y la insuficiencia de la propuesta salarial del gobierno porteño, que se abona en cuotas y se ubica 20 puntos por debajo de la inflación proyectada. "Esto para nosotros es inaceptable", dijeron.

Caso Lucas González: los abogados querellantes piden llegar al juicio

Los dos abogados querellantes en la causa por el crimen de Lucas González y la tentativa de homicidio de otros tres adolescentes también solicitaron la elevación a juicio contra los 14 efectivos de la Policía de la Ciudad, que intervinieron en este episodio de violencia institucional.

Tal como ya lo había pedido el fiscal Leonel Gómez Barbella, el letrado Gregorio Dalbón (que representa a la familia de Lucas González) y Javier Moral (quien asiste a dos de los sobrevivientes) se pronunciaron por la realización del debate, con tres oficiales acusados por "homicidio agravado y tentativa de homicidio calificado" y otros 11 policías porteños por "encubrimiento", entre otros delitos.

"La investigación ya está completa y corresponde que los imputados afronten la etapa del juicio", consideraron los abogados.

Ya procesados con prisión preventiva y detenidos, los oficiales Gabriel Issasi, Juan José Nieva y Fabián López, se los acusa por "homicidio cuádruplemente agravado por haberse cometido con alevosía, por placer y odio racial". En tanto, los jefes y efectivos de la Policía de la Ciudad, Fabián Alberto Du Santos, Héctor Cuevas, Juan Romero y Roberto Inca, Sebastián Baidón, Alberto Santana, Ramón Chocobar, Jonathan Martínez, Ángel Arévalo, Daniel Espinosa y Rodolfo Ozán afrontan los cargos de "encubrimiento agravado".

Uno de cada cuatro argentinos vive con problemas de acidez

Una de cuatro personas en el país sufre acidez, un trastorno que creció por los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, el estrés y también el incremento de la tasa de obesidad, de acuerdo a un documento difundido por el Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires. Los especialistas recomiendan "consultar el tema con los profesionales y evitar la automedicación". El estudio agrega que "Argentina, Estados Unidos, Suecia y Turquía están en los primeros puestos en cuanto a prevalencia de la Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico".

El estudio epidemiológico realizado en el país señala que "el 23% de la población, es decir, casi una de cada cuatro personas, tiene síntomas de acidez y no todos llevan adelante un tratamiento adecuado".



Noelia Santone noesantone24@gmail.com

Máxima tensión entre Marcelo Tinelli y Adrián Suar en medio de la negociación con Canal 13

Desde hace algunos meses se sabe que la relación entre Marcelo Tinelli y el Grupo Clarín está en estado crítico. Tal es así que algunos medios aseguran que el conductor dejaría El Trece para desembarcar en otro canal durante este año. El bajo rating que tuvo *La Academia* el año pasado y las demoras en su estreno son indicios de que las cosas no estarían nada bien entre el canal y el empresario. Además, son fuertes los rumores de que mientras Tinelli sigue negociando con El Trece, mantiene paralelamente reuniones con otros directivos

(con Viacom), para realizar un ciclo de entrevistas para Paramount+.

El conductor también se reunió antes de que termine el 2021 con Víctor Santa María, el presidente de Grupo Octubre que tiene entre sus medios a El Nueve.

Sin embargo, lo que más llamó la atención en las últimas horas fue un particular mensaje que Tinelli escribió en sus redes sociales y que podría considerarse una indirecta para El Trece.

«Siempre hay que estar en los lugares donde uno es valorado, querido y respetado. Hay que soltar lo tóxico. La vida es



hermosa y hay que disfrutarla, y más a cierta edad. No fuerces las cosas. Si tenés paciencia, todo se acomoda. SER FELIZ”, escribió Marcelo en una historia de Instagram. ¿Se irá finalmente?

A los 78 años murió Arturo Bonín

El actor Arturo Bonín, veterano de mil batallas en teatro, cine y televisión, falleció ayer a los 78 años después de pelear contra un cáncer de pulmón.

A través de las redes sociales su familia confirmó la noticia y de inmediato la comunidad artística expresó su dolor: “Con profunda tristeza comunicamos el fallecimiento de Arturo Bonín quien amó su profesión



de actor y director y ha tenido el privilegio de vincularse y compartir hermosos momentos con tantas personas que lo quieren y respetan”, señalaron sus familiares en un comunicado.

Había nacido el 11 de noviembre de 1943 en Buenos Aires y trabajó en cientos de obras.

Hasta hace muy poco tiempo interpretó al Padre Ciro en la tira de *La 7-5/18* que se emite por El Trece.

El drama de Dani La Chepi: el fin de semana despidió a su papá

La conductora vivió una situación de estrés por el delicado estado de salud de su padre.

Horas atrás, Dani La Chepi vivió momentos muy dramáticos con su padre, quien hace nueve años sufrió un ACV isquémico que lo dejó postrado. El último domingo la influencer y su madre creyeron que Alberto no resistiría la última descompensación y sintieron que se despedían para siempre.

Ahora Dani está “pagando las

consecuencias” de la angustia acumulada. Su ojo derecho se inflamó y padeció su molestia durante horas. “Me separé, me mudé y el domingo estuvimos en el sanatorio con mi mamá. Básicamente, nos despedimos de mi papá”, enumeró la artista. “Viví en poco tiempo las situaciones que generan más estrés”, lamentó. “Lo que

me está pasando ahora en el ojo tiene que ver un poco con todo lo que vengo viviendo. Mi viejo hace casi una década que está así. ¿Para qué sigue aguantando tanto tiempo? Yo creo que porque me quiere demostrar es que las cosas se pelean hasta el final, que para atrás sólo hay que ir para tomar impulso”, dijo emocionada.

Silvina Luna quiso ganar mucho dinero y terminó internada

Una de las participantes más conocidas de *La mansión de los famosos*, el reality que el próximo lunes llega a las noches de El 13, es Silvina Luna. La rosarina aceptó la propuesta laboral a cambio de una importante suma de dinero y su plan era estar a full durante cuatro meses, para poder llegar a la final. Pero algo falló. La ex modelo era parte de uno de los juegos que se verán al aire cuando hizo un mal movimiento y su cuerpo pagó las consecuencias. Terminó internada por dos días y afuera del programa. Sin dudas, la rosarina no hizo “negocio”.



Benjamín Agüero se lesionó una mano jugando al fútbol

El nieto de Diego e hijo de Gianinna y el Kun tendrá que usar yeso y estará alejado por un tiempo del deporte.

Benjamín Agüero se fracturó la mano jugando al fútbol. Amante de la “redonda”, el nieto de Diego Maradona intenta seguir los pasos de su abuelo y entrena en Tigre. Participando de un partido, sufrió una dolorosa lesión en la mano que lo obligó a recibir asistencia médica. El hijo de Gianinna y el Kun tendrá que usar yeso por varios días y aunque pudo evitar la cirugía, está apenado porque no puede entrenar y patear la pelota, su gran pasión.



¿Wanda Nara trató de opacar el cumpleaños de la China Suárez?

Luego de la polémica desatada en las redes por el supuesto hackeo de su cuenta de Instagram, donde defenestró a la China Suárez por el affaire con su marido, Wanda Nara rompió el silencio a través de una secuencia de historias en esa red social para explicar que ella no escribió esos trece mensajes contra la actriz. Lo curioso de todo este escándalo es que justo ocurrió el mismo día en que la China celebraba su cumpleaños número 30 con una súper fiesta en invitados famosos, que acaparó la atención en las redes. Las celebraciones por el cambio de década comenzaron el sábado a las 19 con amigos y familiares. Estuvieron Willy García Navarro, Peter Lanzani, Candela Vetrano y Marcela Riveiro, mamá de la China. La que pegó el faltazo, aunque con aviso, fue la propia Lali Espósito, quien igual saludó a su amiga en las redes. El punto es que mientras eso pasaba, Wanda ensayaba explicaciones para justificar lo que había sucedido en su Instagram cuando se refirió al encuentro entre Suárez y su marido, el futbolista Mauro Icardi en París, allá por septiembre de 2021. “Todo lo demás que están reflatando, no tengo mucho más para decir. En su momento lo hablé con la persona que lo tenía que hablar. No tengo ningún problema con nadie. Pude hablar las cosas, aclarar y dar la cara”, argumentó la empresaria en el posteo.

Jorge Rial se acomodó la “peluca”

El conductor se hizo un tratamiento estético para agregarse pelo.



Jorge Rial quería renovar su imagen y apostó a un cambio estético. Son tiempos convulsivos para él: viene de separarse de Romina Pereiro y está golpeado por los múltiples enfrentamientos mediáticos con colegas y artistas. Además está en medio de versiones cruzadas de romance con la periodista Alejandra Quevedo. En ese contexto, el conductor se animó a un encarar un tratamiento para agregarse pelo. Preocupado porque “las chapas se le estaban volando”, recurrió a ayuda profesional y logró aumentar considerablemente el volumen de su cabellera.

Jana Maradona se fue del país para empezar “de cero”

Jana Maradona decidió encarar un cambio de vida, a casi un año y medio de la muerte de su padre. Mientras se intenta esclarecer los detalles de la muerte de Diego, la joven armó las

valijas con un plan concreto: instalarse en España. Ahora está viviendo en la ciudad de Barcelona con la idea de mantenerse alejada de la exposición y comenzar un nuevo camino.



Matías Ruffet @matiasruffet

COPA DE LA LIGA		
Fecha 7 - Interzonal		
Día	Hora	Partido
Vie	16.00	Aldosivi - Patronato
Vie	19.15	Tigre - Platense
Vie	21.30	Barracas Ctral - Sarmiento
Sáb	14.00	Lanús - Banfield
Sáb	16.15	San Lorenzo - Huracán
Sáb	18.30	Colón - Unión
Sáb	20.45	Independiente - Racing
Dom	14.00	Central - Newell's
Dom	16.15	Gimnasia - Estudiantes
Dom	19.00	River - Boca
Lun	19.15	Defensa - Arsenal
Lun	21.30	Argentinos - Vélez
Mar	19.15	Atl. Tucumán - Ctral. Córdoba
Mar	21.30	Talleres - Godoy Cruz

TABLA DE POSICIONES		
Zona A		
Equipo	Pts	PJ
River	13	6
Defensa	13	6
Unión	13	6
Racing	12	6
Sarmiento	11	6
Newell's	10	6
Banfield	8	6
Argentinos	8	6
Platense	7	6
San Lorenzo	5	6
Gimnasia	5	6
Patronato	4	6
Atl. Tucumán	4	6
Talleres	2	6

* Clasifican los primeros 4

TABLA DE POSICIONES		
Zona B		
Equipo	Pts	PJ
Estudiantes	13	6
Colón	11	6
Boca	11	6
Tigre	9	6
Huracán	9	6
Godoy Cruz	8	6
Independiente	7	6
Aldosivi	7	6
Central	7	6
Lanús	6	6
Arsenal	6	6
C. Córdoba	6	6
Vélez	6	6
Barracas C.	6	6

* Clasifican los primeros 4

SÚPER VIGILADOS

Operativo Monumental

Por la interna de la barra de River y para cuidar al micro de Boca, reforzarán la seguridad. Habrá 72 mil hinchas.

El Superclásico del domingo, que comenzará a las 19 para que el ingreso de todos los hinchas sea de día, contará con un despliegue de policías, efectivos de seguridad privada y distintos tipos de cámaras para vigilar las inmediaciones del Monumental, donde habrá 72 mil fanáticos. La interna de la barra brava de River, cuya facción oficial tiene miembros detenidos desde la semana pasada, y el seguimiento del micro que trasladará a Boca son los puntos más sensibles del operativo. Hoy comenzará el canje de las entradas. Más allá de que en los tres partidos que jugó como local en la Copa de la Liga el Monumental estuvo colmado, en River saben que los organismos de seguridad reforzarán la atención para el Superclásico. El primer filtro de las miradas estará puesto en el canje de entradas para los socios, que comenzará hoy a las 10. Con 500 barras en la lista de los que no pueden entrar, los encargados del operativo buscarán frustrar cualquier intento de ingreso de aquellos violentos que tienen prohibido pisar las tribunas del Monumental. Además, el micro del plantel de Boca cambiará de acceso para darle mayor tranquilidad en las inmediaciones del estadio.



Saldría sin retoques

Para recibir a Boca, Marcelo Gallardo repetiría el equipo que goleó 4-0 a Gimnasia, ya que Héctor David Martínez no estaría en condiciones de reaparecer. Los elegidos del *Muñeco* serían Armani; Rojas, Díaz, González Pirez, Casco; Pérez; Simón, Fernández, De La Cruz; Álvarez y Barco.

El Ciclón, de memoria



En el clásico ante Huracán, el sábado a las 16.15, San Lorenzo arrancararía con los mismos 11 que en el 1-0 sobre Talleres. Sebastián Torrico; Gino Peruzzi, Federico Gattoni, Cristian Zapata, Gabriel Rojas; Yeison Gordillo, Agustín Martegani; Ezequiel Cerutti, Ricardo Centurión, Nicolás Fernández Mercau, y Nicolás Uvita Fernández serían los 11 ante el Globo.

"No vamos a cambiar"



Pese a la derrota sufrida ante Godoy Cruz, en Huracán hay optimismo en vistas al clásico con San Lorenzo, en el Nuevo Gasómetro. Jonathan Galván, quien cometió un error que terminó en gol del Tomba, enfatizó que el Globo mantendrá una línea de juego: "No vamos a cambiar nuestra forma por un error. La idea será la misma. Vamos a ir a ganar a la cancha de San Lorenzo".



El fútbol, de luto: murió el DT de Cambaceres

Carlos Alejandro Da Ponte, entrenador de Cambaceres desde febrero de 2021 y ex jugador del club, con el que dio dos vueltas olímpicas, murió a los 46 años, producto de una infección general por la que estuvo internado durante la última semana, en La Plata. El Ruso, un emblema del Rojo de Ensenada, tenía 46 años y se desempeñaba como el conductor del plantel en esta campaña. "Con

SE LO DIJO A BATTAGLIA

Benedetto pidió jugar

Pipa, que trabaja contrarreloj por una lesión muscular y no está recuperado, le planteó al DT el deseo de estar ante River.



Diego Benedetto, ausente en los últimos dos partidos de la Copa de la Liga por una lesión muscular que jamás fue informada por Boca, quiere estar presente en el duelo ante River, el domingo a las 19, pese a no encontrarse en óptimas condiciones. Por eso, el goleador le planteó su deseo al técnico, Sebastián Battaglia, quien tendrá la última palabra y también deberá evaluar el estado de Óscar Romero, quien no pudo jugar contra Estudiantes por otra lesión ocultada por la institución. Diego González, otro de los "averiados", está prácticamente descartado. El domingo, en la victoria frente al Pincha, Battaglia metió mano y mejoró a Boca. De cara al Superclásico, el conductor del plantel de Boca tendrá que hacer una elección muy sensible: confiar en Benedetto, quien le pidió jugar pese a no estar recuperado de un desgarró, o respaldar a Luis Vázquez, de buena tarea en La Plata y sin inconvenientes físicos.

¿Almendra es un Santos?

Agustín Almendra, separado del plantel de Boca por haber insultado al DT, Sebastián Battaglia, es buscado por Santos de Brasil, que lo quiere a préstamo. El Xeneize negocia cederlo con una obligación de compra, para que el mediocampista no quede libre en junio de 2023.

¿Sanción por el botellazo?

En la derrota 1-0 Argentinos ante Defensa y Justicia, en el estadio Diego Armando Maradona, agredieron al juez de línea Diego Martín: le pegaron con una botella de plástico en la cabeza. Algunos fanáticos del Bicho entendían —equivocadamente— que en el gol del Halcón hubo una posición adelantada y atacaron al asistente desde la zona en la que no hay más alambrado.



Redondo interesa en la T

Talleres, que despidió a Ángel Guillermo Hoyos y hoy tendrá a Javier Gandolfi como DT interino, ante Güemes (a las 20), por la Copa Argentina, está interesado en Fernando Redondo para hacerse cargo del plantel. Si lo contrata, el ex mediocampista de la Selección hará su estreno absoluto como entrenador. Al cierre de esta edición, Arsenal jugaba con Chaco For Ever.

PUBLICA YA!

PLAN PYME CONSULTA TARIFAS

info@avisosendiarios.com.ar

0810-333-5417



Formadores de opinión.
Readership 3.5 30.000 ejemplares diarios, de lunes a viernes en AMBA

DOMÍNGUEZ, SINCERO "Nos está costando"

El Rojo fue silbado y su DT dijo que "se entiende la impaciencia" previa al clásico con Racing, al que siente "una motivación".



Independiente lleva cuatro empates consecutivos, está fuera de la zona de clasificación a los cuartos de final de la Copa de la Liga y su nivel no convence al público, que lo reprobó con silbidos tras el 1-1 con Central Córdoba de Santiago del Estero. De cara al partido contra Racing, al que recibirá el sábado, el técnico del Rojo, Eduardo Domínguez, fue autocrítico pero también optimista: "Nos está costando, debemos estar serenos. Es lindo jugar el clásico, motiva de una manera diferente".

A contramano de la tranquilidad que refleja Domínguez, los hinchas de Independiente perdieron la paciencia y silbaron al equipo. "Es evidente que nos está costando. Es momento de estar serenos. Serenidad desde adentro hacia afuera. Entiendo la impaciencia de la gente, pero eso se vive de hace tiempo. Es de arrastre. Nosotros tenemos que mejorar", analizó el estratega. La devolución del público no fue la ideal antes del choque con Racing, pero el técnico remarco que "es lindo jugar el clásico": "Te motivás de manera diferente. Hay que trabajar la semana. Nos está costando ganar, pero no hay que desesperarse. Hay que analizar cómo mejorar al equipo para que tenga el funcionamiento que pretendemos para ganar".

GAGO, PASO A PASO "No somos candidatos"

Tras golear en Tucumán, el DT dijo que Racing "está para competir" y que no es favorito ante el Rojo: "Un clásico es distinto".

Fernando Gago, técnico de Racing, evitó subirse a un discurso exitista después de la gran tarea de sus dirigidos en la goleada 4-0 a Atlético Tucumán, en la antesala del clásico ante Independiente. "No me gusta poner el título de candidato, sí estamos para competir", aseveró Pintita, de cara al clásico ante el Rojo y en proyección para esta Copa de la Liga.

La Academia se floreció en Tucumán, donde mostró un gran potencial antes de visitar a Independiente. Más allá de la buena sensación que le provocó la actuación de su conjunto, Pintita fue medido de cara al derbi ante el Rojo: "Los clásicos son distintos, son partidos donde las emociones y los sentimientos juegan mucho".

"No tenemos que perder nuestro eje, que es tratar de seguir creciendo como equipo", remarcó el entrenador de Racing, único invicto del certamen. Cuando le preguntaron si su equipo es candidato para el clásico y para lo que resta de la Copa de la Liga, eligió la cautela: "No me gusta poner el título de candidato, sí, estamos para competir. Esa es la idea que tenemos, es lo que queremos, es competir cada partido. Si nosotros seguimos compitiendo en cada partido vamos a tener chance de estar peleando arriba".



Poblete, de Ucrania al Rojo

Gerónimo Poblete, quien había vivido una pesadilla porque su familia estaba dentro de Ucrania cuando comenzó la guerra, mientras él realizaba la pretemporada y se preparaba para retornar a aquel país, es refuerzo de Independiente.

El mediocampista central, dirigido por Eduardo Domínguez en Colón, firmó un contrato hasta junio de este año, gracias al permiso que existe para que todos los futbolistas que estaban en Ucrania puedan ser fichados en cualquier certamen del mundo. "Conozco a Poblete de Colón. Nos puede dar la dinámica y el equilibrio que está necesitando el equipo en el medio", lo elogió Domínguez.

Miranda: "Son todas finales"

Leonel Miranda, quien dio una asistencia, convirtió y fue la figura de Racing en el triunfo ante Atlético Tucumán, destacó que "el equipo va por un buen camino y las victorias siempre dan un plus de confianza". "Sabemos que se viene un partido importante", reconoció en vistas al clásico ante Independiente, pero remarcó que no sólo el derbi es relevante, ya que las fechas que quedan por delante en la Copa de la Liga "son todas finales".

El mediocampista sostuvo que, en Tucumán, la Academia "demostró las cosas que quiere Fernando (Gago, el técnico)". "Vamos por un buen camino y esperamos seguir creciendo", deseó Lolo.

Un León herido busca levantarse

Estudiantes, que perdió su invicto en 2022 al caer con Boca, por la Copa de la Liga, irá por el pase a la fase de grupos de la Libertadores: a las 19.15, recibirá a Everton de Chile, al que venció 1-0 en la ida. Sin Leandro Díaz, suspendido, y sin Mauro Boselli, lesionado, Gustavo del Prete jugará de "falso 9".

Estudiantes	Everton
M. Andújar	F. De Paul
A. Rogel	R. Echeverría
F. Noguera	J. Barroso
E. Muñoz	D. Oyarzún
L. Godoy	A. Sánchez
F. Zuqui	B. Berrios
J. Rodríguez	Á. Madrid
E. Mas	M. Ibacache
M. Castro	J. Cuevas
G. Del Prete	L. Di Yorio
M. Pellegrini	I. Sosa
DT: R. Zielinski	DT: F. Meneghini

Estadio: Uno.
Árbitro: Jesús Valenzuela (Venezuela)
Hora de inicio: 19.15.
Televisa: Fox Sports. // Ida: Estudiantes ganó 1-0.

Una sola certeza: vuelve Aleman

Para el clásico ante Estudiantes, cuyo resultado podría influir en su futuro como DT de Gimnasia, Néstor Gorosito evalúa realizar varias modificaciones respecto a la derrota 4-0 ante River, en el Monumental. La única precisión sobre el once del Lobo para recibir al Pincha, el domingo, es que Brahian Aleman será titular.

Quiere "equilibrio"

Frank Darío Kudelka, DT de Huracán, remarcó que su equipo deberá tener "equilibrio" anímico en el clásico ante San Lorenzo, el sábado, a las 16.45. "Los cambios emocionales son los que a nosotros no nos tienen que desequilibrar", analizó el conductor del Globo.

CHAMPIONS LEAGUE

¡Atleti, Cholo nomás!

El equipo de Simeone dio el golpe en Manchester: venció 1-0 al United de Cristiano Ronaldo y pasó a cuartos.

En el Teatro de los Sueños, el Atlético Madrid que dirige Diego Simeone fue protagonista de una función histórica: le ganó 1-0 a Manchester United, que contó con Cristiano Ronaldo los 90 minutos, y se clasificó a los cuartos de final de la Champions League. Rodrigo De Paul jugó todo el partido en el equipo del Cholo, que cerca del final hizo ingresar a Ángel Correa. El brasileño Renán Lodi hizo el gol con el que el Colchonero se impuso en la serie, en la que habían igualado 1-1 en España.

Cuando el árbitro marcó el final del encuentro, el Cholo Simeone corrió casi 50 metros hasta el túnel de Old Trafford, la casa de Manchester United, donde su Atleti fue alumbrado por las luces de la historia. Con

la victoria obtenida ayer, el elenco dirigido por el técnico argentino sacó el boleto a la instancia de los ocho mejores de Europa. Cristiano Ronaldo, a quien las cámaras apuntaron inmediatamente una vez consumada la eliminación, tuvo la misma suerte que Lionel Messi: se quedó afuera de su torneo favorito en octavos de final.



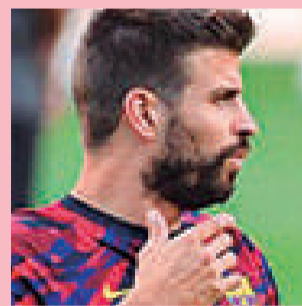
Benfica gritó alto en Países Bajos

Con un gol del uruguayo Darwin Núñez y con la presencia del argentino Nicolás Otamendi durante todo el encuentro, Benfica venció como visitante 1-0 a Ajax, que tuvo los 90 minutos a Lisandro Martínez, y se clasificó a los cuartos de final de la Champions League. Tras el 2-2 de la ida, el equipo portugués anotó a los 32 del complemento, resistió y avanzó.

Champions League

Cuartos de final - Vuelta	
Día	Partido
Ayer	M. United 0-1 Atl. Madrid
Ayer	Ajax 0-1 Benfica
Hoy	Juventus (1) - Villarreal (1)
Hoy	Lille (0) - Chelsea (2)

¿Piqué limpió a Messi del Barça?



Más allá de que tiene contrato con PSG hasta junio de 2023, Lionel Messi no descartaría cambiar de aire tras los silbidos y las pintadas que hubo en su contra. El entorno del crack niega contactos con Barcelona, del que se fue en 2021. Sobre esa salida, trascendió que el defensa Gerard Piqué le había recomendado a la directiva desprenderse de Messi "para arreglar el tema del fair play financiero".

¿Wimbledon cancela a los rusos?

El ministro de Cultura de Reino Unido, Nigel Huddleston, aseveró que su país "necesita saber que los deportistas rusos no apoyan a Vladimir Putin", por lo que evalúan impedirles que jueguen en Wimbledon, el torneo más prestigioso del tenis global. Por ese moti-

vo, peligra la presencia del ruso Daniil Medvedev, N°1 del ranking. En tanto, el argentino Diego Schwartzman perdió 7-5 y 6-3 contra el estadounidense John Isner y se despidió del Masters 1000 de Indian Wells, en el que ya no quedan representantes albicelestes.

F-1, con pilotos confirmados

Las 10 escuderías de la Fórmula 1, que el fin de semana tendrá su primera fecha del calendario 2022, en Bahrein, confirmaron a sus pilotos en la fotografía oficial de la temporada. Red Bull mantendrá a los mismos integrantes que en 2021: el campeón, Max Verstappen, y el mexicano Sergio Pérez. Lewis Hamilton, siete veces dueño del cetro mundial, tendrá un nuevo compañero en Mercedes: el británico George Russell.



Se arrepintió y no se retira

Tom Brady, el mejor jugador de la historia del fútbol americano, se arrepintió del retiro que había anunciado a comienzos de febrero, por lo que seguirá en Tampa Bay Buccaneers. El escolta, de 44 años, es el máximo ganador del Súper Bowl (siete títulos) y afrontará la temporada 2022.

RUSIA Y OCCIDENTE INTERCAMBIAN SANCIONES

Representantes de Moscú y Kiev volverán a reunirse para buscar una salida al conflicto

Mientras las tropas rusas atacan el centro de Kiev, las autoridades de ambos países volverán a dialogar en un nuevo intento de acercar posiciones. Las san-

ciones contra el gobierno de Moscú se multiplican y la gestión de Vladimir Putin busca responder con un "ojo por ojo" contra el presidente norteamericano Joe Biden, su secreta-

rio de estado Antony Blinken y otros altos funcionarios de EE.UU. a los que incluyó en una "lista recíproca de vetos rusos". En paralelo, la Unión Europea (UE) formalizó un nuevo paquete de medidas contra Rusia, que se basa en el bloqueo de exportaciones de artículos de lujo e incluye entre los involucrados a influyentes magnates de ese país. La UE prohibió las exportaciones de champaña, automóviles de alta gama, ropa de moda, productos electrónicos y equipos deportivos a Rusia, entre otros.

La situación humanitaria, en tanto se presenta con muchas dificultades. Según la ONU, más de tres millones de personas huyeron de la guerra en Ucrania. De esa cifra, De este total, 1,4 millones son niños, informó Unicef. Por otra parte, la cobertura del conflicto les costó la vida a otros dos trabajadores de prensa cuando en las afueras de la capital, fueron alcanzados por las balas. El camarógrafo de Fox News, Pierre Zakrzewski, un fotógrafo de guerra y la periodista ucraniana Oleksandra Kuvshinova murieron en el mismo incidente.



21° **27°**
 Prob. de precipitaciones: 5%
 Humedad: 72%
 Viento: N de 15 a 25 km/h.
 Fuente: weather.com.

SOPA DE LETRAS

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



Busque las palabras de la lista y encuentre la solución en la web www.elargentiniario.com.ar o utilizando el código QR.

- | | | |
|---------|---------|---------|
| BOSNIO | FECHADO | QUESERO |
| CORNEJA | GESTOR | ROTURA |
| CUERDO | MAÑANA | SPRINT |
| DELON | OTEAR | TAPÓN |
| DOMAR | PIJAMA | TOPACIO |
| ESPURIA | POSTIZA | VARONIL |

HORÓSCOPO

Jimena La Torre

jimeencasa@gmail.com



- Aries: 21-3 al 20-4** // Encuentras un nuevo plan laboral que cambia todo lo conocido. Organizas un equipo de trabajo exitoso y te reúnes con gente que te aporta ideas renovadoras. Carta de la suerte: el sacerdote. Tu espiritualidad es óptima y guías a todos por un camino nuevo.
- Tauro: 21-4 al 21-5** // La luna en Virgo te estimula a creer en proyectos imposibles y hacerlos posibles. El amor se presenta como de cuento de hadas. Carta de la suerte: siete de copas. Momento de entregarte a tus fantasías, todos tus proyectos profesionales son posibles.
- Géminis: 22-5 al 21-6** // La luna desde Virgo te ayudará a analizar tus planes de trabajo. Se te complicarán las reuniones, pero las demoras te mostrarán que todo pasa por algo. Carta de la suerte: dos de oros. Posibilidades para una nueva sociedad, viajes cortos por situaciones inesperadas.
- Cáncer: 22-06 al 22-07** // Expandes tus ideas con socios y amigos. Reuniones y salidas que se demoran ahora se resuelven fácilmente. Hay que festejar los logros profesionales. Consigues que aparezca más dinero para una inversión. Carta de la suerte: tres de oros. Nacimiento de proyectos, la luna nueva te estimula, mucho por lo que sentir alegría.
- Leo: 23-7 al 22-8** // La luna activa los proyectos demorados, al estar en oposición de los planetas. Marte y Venus desde Acuario te obligan a apoyarte en los demás. Proyectos que requieren de más inversiones, necesidad de ventas masivas. Carta de la suerte: la carroza. No te bajes de lo que has emprendido.
- Virgo: 23-08 al 22-9** // La luna nueva te activa a crecer. El sol en Capricornio te enseña a seguir a gente positiva. La vorágine y el estrés te obligan a bajar un cambio en lo laboral. Carta de la suerte: cuatro de copas. Te ofrecen amor, estaría bueno que lo aceptes.
- Libra: 23-9 al 22-10** // Te ocupas de problemas antiguos de salud que te generan desequilibrios. Reaparece en tu vida lo que creías resuelto, algunas personas que eran amigos hoy no lo serán más. Carta de la suerte: siete de bastos. Fuerza para activar nuevos planes laborales. Todos los desafíos son posibles.
- Escorpio: 23-10 al 22-11** // Aumentan tus cualidades de magnetismo y seducción, poder de convencimiento con socios y amigos. Empiezas a levantar el espíritu y mejoras tu vitalidad. Carta de la suerte: as de bastos. Aumenta tu poder laboral con las personas que en verdad valen la pena.
- Sagitario: 23-11 al 22-1** // Sientes un poco de encierro y piensas en resolver una situación laboral incómoda, necesitas recapacitar y mejorar tu entorno. Decides hacer una nueva terapia. Carta de la suerte: el mundo. Organizas un viaje que te motiva, sabes lo que quieres tener y cueste lo que cueste te pones los brillos.
- Capricornio: 23-12 al 20-1** // Junto con esta luna en Virgo, tu signo te obliga a transformar el amor y dar lugar a lo nuevo. Aparecen proyectos laborales renovados. Carta de la suerte: ocho de copas. Buscas equilibrar tu yo interno y te tomas un recreo mental.
- Acuario: 21-1 al 19-2** // Aumenta notablemente la actividad laboral. Es muy buena la respuesta del otro y tienes mucho para hacer. A veces no tienes ayuda, pero todo lo resuelves con claridad. Carta de la suerte: as de oros. Eres un as en las ventas o lo que quieras adquirir ahora.
- Piscis: 20-2 al 20-3** // Buscas respuestas y no las encuentras. Comienza el desarrollo de un nuevo trabajo y aumenta tu popularidad para lo laboral. Recibes respuestas. Carta de la suerte: as de copas. Festejas un premio de amor merecido y ganas más de lo que te imaginas. Éxito artístico.

BOTIQUÍN DE BIENESTAR

Paola Estomba, comunicadora

@botiquindebienestar



Respirar bien: bueno, bonito y barato (y muy saludable)

Los humanos respiramos, en promedio, unas 23.000 veces al día y cada vez que lo hacemos interactuamos con el mundo. La respiración es una acción que llevamos a cabo de forma involuntaria: inhalamos oxígeno para obtener y crear energía a nivel celular; después, exhalamos dióxido de carbono. Son pocas las veces que nos detenemos a pensar cómo respiramos, aunque sea lo más necesario de la vida: se puede vivir 21 días sin comida, una semana sin agua. Sin aire, no más que unos minutos. Pero respirar es mucho más que un proceso biológico y hacerlo bien trae múltiples beneficios a nivel físico, emocional y mental.

¿Cómo hacerlo bien? Respirar de manera pausada, rítmica y profunda. Cuando respiramos de este modo, el cerebro recibe el mensaje de que todo está bien y la biología de nuestro cuerpo lo vive positivamente. La clave es asegurarse de respirar con el diafragma (que se hincha la panza en lugar de con el movimiento del pecho) para que los pulmones se llenen con más aire, mientras se reduce conscientemente el ritmo de la respiración. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la respiración profunda según la ciencia? Regulamos el estrés y la ansiedad. Conectar con nuestra respiración nos trae al momento presente, al aquí y ahora, y nos aleja de las preocupaciones y pensamientos porque prestar atención a respirar implica concentración.

Además, el hecho de respirar profundo relaja los músculos liberando la tensión corporal. Eliminamos toxinas. Nuestros cuerpos están diseñados para liberar gran parte (alrededor del 70%) de sus toxinas a través de la respiración. Mejoramos la postura. Sobre todo del eje espalda-cuello porque al llenar nuestros pulmones de aire logramos estimular la columna vertebral para colocarla en una postura más armónica y equilibrada. Cuidamos el corazón. Mejorar la oxigenación beneficia al corazón, a las células y obtenemos más energía. Aprender a respirar de manera saludable es sólo cuestión de poner manos a la obra para sentirnos más vitales.



MERCADO DEL BUEN VIVIR
 Abastecimiento Popular

CARNES | PESCADO | ALMACÉN | VERDURAS

BUEN VIVIR
 RED DE ALMACENES POPULARES

buenvivir.preciospopulares

Quijote
 ¡Gimnasia para lamente!

Quijote Clásica
 Quijote Zoom
 Quijote Sudoku
 Quijote Platino
 Quijote Sopas
 Quijote Autodefinidos