

@elchino\_pe  
diarioelchino.pe  
www.elchino.pe

**TESTIGO CLAVE DE VIOLACIÓN EN EL CONGRESO ESTÁ MUERTO**

REVELAN QUE POLICÍA ASESINADO TENÍA QUE DECLARAR ESTE VIERNES EN EL CASO DE CONGRESISTA FREDDY DÍAZ



Le dispararon como 30 balazos cuando se desplazaba en una camioneta

**CON ARMA DE GUERRA MATAN A HOMBRE EN EL CALLAO**



**EVITA LA APARICIÓN DE ATEROSCLEROSIS O ACCIDENTES CEREBROVASCULARES.**

**3 SOLUCIONES CONTRA EL COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS**




● Sepa qué comer y qué no para disminuirlos y llevar una vida sana, evitando ataques al corazón o al cerebro.

**MUJER ES ASESINADA EN SU CASITA DE ESTERAS**

POLICÍA BUSCA A AUTORES DEL ASESINATO DE JOVEN DE 24 AÑOS



**PBO RADIO 91.9 FM**

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am



LA SOMBRA DE UNA DERROTA CATASTRÓFICA SE APROXIMA AL KREMLIN

# Los desesperados próximos pasos de Putin tras la humillación en Ucrania

**El 8 de marzo pasado, Leon Aron -uno de los mayores expertos en Rusia, autor de "Yeltsin, Una Vida Revolucionaria" y miembro senior del American Enterprise Institute- escribió una columna en The Washington Post en la cual advertía: "La tradición nacional rusa no perdona los reveses militares". Aron argumentaba así su concepto:**

Prácticamente todas las derrotas importantes han dado lugar a un cambio radical. La guerra de Crimea precipitó la revolución liberal del emperador Alejandro II. La guerra ruso-japonesa (1904-1905) provocó la primera revolución rusa. La catástrofe de la Primera Guerra Mundial provocó la abdicación del emperador Nicolás II y la revolución bolchevique. Y la guerra de Afganistán se convirtió en un factor clave para las reformas del líder soviético Mijaíl Gorbachov".

El ámbito académico no es el único que considera esta hipótesis como recurrente. Igor Girkin -un militar ultranacionalista que condujo la ocupación rusa del Donbás en 2014- comparó la reciente humillación en Kharkiv con la Batalla de Mukden de 1905 a manos de los japoneses. La misma que citó Aron. Entonces, las tropas rusas de Nicolás II huyeron descontroladas hacia el

norte dejando tras de sí muertos, heridos, pertrechos y uniformes. Caos absoluto.

Fue la antesala de la primera revolución rusa. El imperio comenzaba a desvanecerse. La memoria colectiva retornó al presente en las ciudades ucranianas de Balakliya, Kupyansk, Izium: rusos escapando desesperados, abandonando tanques y vehículos blindados, desvestiéndose apresuradamente y colocándose ropa de civil para poder alcanzar la frontera como dé lugar.

Al parecer, el sueldo por el cual pelean los soldados de Vladimir Putin no es suficiente estímulo para defender las líneas con pasión patriótica. En su último artículo para The Atlantic, Anne Applebaum -Premio Pulitzer y autora de "El Ocaso de la Democracia"- se pregunta si no es tiempo de pensar no sólo en la victoria de Ucrania, sino además en una era post-Putin. Cree que los planes del Zar de Moscú de ver una Rusia todopoderosa no serán vistos por esta generación.

"La Unión Soviética no revivirá. Y cuando las élites rusas se den cuenta finalmente de que el proyecto imperial de Putin no sólo fue un fracaso para él per-



sonalmente, sino también un desastre moral, político y económico para todo el país, incluidos ellos mismos, entonces su pretensión de ser el legítimo gobernante de Rusia se desvanecerá".

El futuro de Rusia podría estar definiéndose por estas horas de septiembre. Cada vez más personas alzan sus voces abiertamente para cuestionar las decisiones que tomó Putin desde el inicio de la invasión hasta hoy. La crítica del ultranacionalista Girkin fue hecha en su canal de Telegram, el cual es leído a diario por 600 mil usuarios que se informan sobre el verdadero derrotero -y fracaso- de las tropas rusas en Ucrania.

Pero el retirado militar y ex miembro de la FSB no es el único. Hasta se oyeron cuestionamientos de funcionarios políticos en San Petersburgo, la ciudad natal del jefe del Kremlin para luego extenderse a Moscú y al resto de la federación.



Es muy posible que en las próximas horas se multipliquen esas quejas, internas y externas. ¿Qué podría pasar entonces?

Desde el inicio de la invasión Putin blandió la carta nuclear. Una opción difícil que fuera a ejecutarse, aunque las alarmas sobre la central de Zaporizhzhia continúan sonando. Otros creen que aún cuenta con la posibilidad de declarar una guerra total sobre el país vecino, lo que implicaría un cimbronazo interno por tener que convocar a cientos de miles de jóvenes conscriptos de áreas populosas.

Esto pondría en jaque su reinado casi automáticamente. Ya son decenas de miles los rusos que volvieron a sus familias en bolsas de plástico negras. Sin embargo, la mayoría de ellos -sin preparación ni motivación- pertenece a poblados del interior profundo de Rusia, donde el descontento no es tenido en cuenta. En caso de que la convocatoria de inexpertos se amplíe, ¿cuánto tiempo soportará

mento parece lejano. Kiev persigue ahora recuperar todo el territorio que alguna vez perdió a manos de Moscú: no sólo desde el 24 de febrero, sino desde 2014, cuando anexó Crimea. Aunque no es lo único que pretende Volodimir Zelensky. Quiere que Rusia pague el costo económico de la reconstrucción de su nación y que los crímenes de guerra sean juzgados.

Frente a la humillación de la que es blanco, ¿qué opción adoptará Putin para evitar que la derrota militar se degluta su cada vez más escaso caudal político?

La victoria ucraniana no sólo provocaría una reacción en cadena descontrolada dentro del Kremlin con final imprevisible. Sino que también podrían impactar de lleno lejos de allí, a 5.790 kilómetros de distancia. Xi Jinping se prepara para enfrentar en Beijing el Congreso del Partido Comunista que definirá su futuro. Una derrota de su aliado -por quien se jugó abiertamente- lo colocaría en una posición incómoda. Ya enfrenta el escrutinio interno por la marcha de la economía, la política de Covid-19 y su relación con el resto del mundo. Además, la cuestión Taiwán volvería a ser objeto de debate tras la promesa de retomar el control de la isla. En Taipei desean con ansias que el avance ucraniano continúe a toda marcha.

Mientras tanto, contrariado por las cada vez más voces que suenan en su contra y que piden su renuncia, a Putin tal vez lo ocupe algo más próximo. Seguramente busque por estas horas quiénes conspiran contra él, quién podría ser su Marco Junio Bruto. ¿Et tu, Brute? Quizás crea que ese complot sea lo último que pueda impedir mientras ve cómo su idea de un imperio se desvanece en Ucrania.



elChino

El diario de las multitudes

#### DIRECTORA:

Silvia Gavidía Román

#### MESA DE PARTES VIRTUAL

Fiorella.mejia@grupolarazon.pe

Contenido elaborado por  
EDITORIAL BERTONE S.A.C.

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN  
DEL DIARIO NO SE HACEN  
RESPONSABLES POR LOS  
ARTÍCULOS FIRMADOS

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE  
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE



## Joven es acribillado a balazos con arma de guerra en el Callao

Momentos de terror vivieron los vecinos de La Perla, luego de que se registrara un atentado con una ametralladora. Un hombre, identificado como Jonathan Alvarado (26), murió acribillado dentro de su automóvil, en el cruce de la Av. Costanera con el

Jr. Moche.

La víctima fue interceptada en la citada intersección por los sicarios, que dispararon indiscriminadamente. Los vecinos aseguraron haber escuchado entre 30 y 40 disparos de ametralladora. "Yo salí de mi casa, me acerqué y he

podido ver la camioneta. Tiene entre 30 y 40 disparos de bala. Había una persona dentro, el chofer, que estaba totalmente inconsciente", manifestó un vecino.

Jonathan Alvarado, gravemente herido, fue trasladado de emergencia a la Clínica San Gabri-

el, pero los médicos no pudieron hacer nada por salvarle la vida. Las heridas sufridas fueron mortales. Testigos del ataque aseguraron haber visto una camioneta color negro huyendo con dirección al Callao. Se presume que en ese vehículo iban los atacantes.

**DEFENSORA DEL PUEBLO REVELA QUE SUBOFICIAL PNP, ASESINADO CUANDO REGRESABA DE CHIMBOTE TENÍA QUE DECLARAR ESTE VIERNES**

## Testigo clave en caso de congresista Freddy Díaz está muerto

**El caso del congresista, Freddy Díaz Monago, acusado de violación por parte de una extrabajadora de su despacho, sigue acumulando polémicos episodios. Y es que la defensora del Pueblo, Eliana Revollar, reveló que un testigo clave fue asesinado durante los primeros días de agosto.**

Y es que el suboficial identificado como Percy Pineda Toscano, se encargaba de la seguridad de la puerta del edificio ubicado en el jirón Azángaro. La madrugada del 27 de julio, el suboficial PNP, estuvo presente cumpliendo sus labores, por lo cual fue citado por la Fiscalía el día 16 de septiembre, sin embargo nunca llegará a esa cita.

Revollar manifestó que la Policía Nacional intervino a dos sospechosos y la tercera persona que habría participado se encuentra no habida. Este caso también se encuentra en investigación.

### ¿CÓMO FUE ASESINADO EL SUBOFICIAL?

Según se pudo conocer, el suboficial PNP había viajado con su familia a Chimbote. De regreso a Lima, exactamente en el kilómetro 88 de la Panamericana Norte, el vehículo donde viajaban



sufrió un desperfecto y tuvo que estacionarse. En este sentido, tuvo que descender junto con su pequeño de tres años para revisar la combi.

En ese momento, aparecieron tres hombres para robar sus pertenencias del policía y de sus familiares, por lo que se vio en la obligación de utilizar su arma

de reglamento y se desató una balacera. Sin embargo, Pineda Toscano fue asesinado en el lugar a balazos y los asaltantes escaparon por la oscuridad de la zona.

### SOSPECHOSOS DEL ASESINATO

Posterior al hecho, la PNP detuvo en el hospital San Juan Bautista de Huaral a un sujeto

que ingresó con herida de bala al nosocomio para ser atendido. Ante esto, el Ministerio Público inició una investigación fiscal contra Sudario Pizarro, Carlos Alberto, Bautista Reyes Hermes Antonio y Olivo Romero Luis Felipe por los delitos de robo agravado, homicidio y otros, estando a la fecha 2 personas detenidas.

Es importante resaltar que Percy Pineda Toscano era el testigo en este presunto ataque sexual que involucra al congresista Díaz Monago. Además, se conoció que el ex agente de seguridad tenía la carpeta fiscal N° 3578 del 2022. Al trabajar ese día resguardando la seguridad del despacho donde presuntamente ocurrieron estos hechos, lo convertía en un personaje clave para esclarecer esta denuncia.

## Matan a mujer e incendian su casa de esteras en SJL



Una joven de 24 años fue asesinada dentro de su vivienda prefabricada ubicada en el lote 10 de la MZ. E del asentamiento humano Chavín de Huántar, en San Juan de Lurigancho. En principio, los vecinos creyeron que solo se trataba de un incendio; sin embargo, era la escena de un crimen atroz.

La víctima fue hallada por su padre horas después tras ser alertado por los vecinos,

quienes mencionaron que no escucharon nada. Sus familiares revelaron que antes de su muerte, Angie Mishell, había recibido mensajes amenazantes.

"Hay un audio que ella ha grabado que sí hay una amenaza de una persona, pero yo desconozco quién es la persona, dijo la tía. Hasta el lugar llegaron agentes de la PNP y peritos de criminalística para iniciar con las investigaciones.

## Incautan 250 kilos de medicamentos "bambas" en El Huevo



Mediante una acción conjunta, inspectores de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid), del Ministerio de Salud (Minsa), y miembros de la PNP y del Ministerio Público intervinieron el centro comercial El Huevo, donde se decomisaron más de 250 kilos de medicamentos falsificados.

El operativo se efectuó en tres galerías que comercializaban y almacenaban productos

farmacéuticos de alta demanda como antibióticos, analgésicos, antigripales y ansiolíticos. También se encontraron pastillas con efectos abortivos, cuyo uso es riesgoso para la salud.

La mayoría de las cápsulas e inyectables estaban adulterados o vencidos. Además, se confiscó material de empaque como cajas e insertos de medicamentos, con los que se pretendía darles una apariencia de formales.

## Extranjero muere ahogado en aguas de reservorio

Personal policial de la Subunidad de Búsqueda y Rescate de Chiclayo halló el miércoles, el cadáver de un ciudadano extranjero que se ahogó en las aguas del reservorio Tinajones, en el distrito de Chongoyape, región Lambayeque.

El cuerpo de Gregory Andrés Figueredo Flores (33) fue encontrado más de 24 horas después de que se reportó su desaparición. El hombre había llegado por la tarde con unos conocidos hasta el sector Caída para pescar, pero de un momento

a otro se sumergió y no volvió a salir.

Las personas que estuvieron en los últimos minutos con Figueredo Flores indicaron a la PNP que el hombre se habría hundido en el lodo y quedó atrapado. El occiso se desempeñaba como obrero.





### Carlos Anderson: "Congresistas solo miran sus intereses"

El congresista Carlos Anderson consideró que la mayoría de legisladores no está de acuerdo con un adelanto de elecciones generales, ya que están pensando en sus propios intereses.

Carlos Anderson comentó el proyecto legislativo para un adelanto de elecciones y afirmó que en el tercer lugar de los intereses parlamentarios está el tema nacional.

"El interés de los congresistas está, creo yo, en proteger sus propios intereses en su gran mayoría, en algunos casos son intereses de carácter partidario, y creo que en tercer lugar recién están los intereses de carácter nacional, debemos invertir esa trilogía", dijo en RPP.

"La mayoría no (...) hay congresistas que tenían un nivel de ingresos muy bajos, se sacaron la tinka, han multiplicado sus ingresos, ya no llegan en taxi llegan en camionetas muy grandes, les cambió la vida, se hace difícil renunciar a eso, eso es parte de la verdad y es un elemento importante para muchos congresistas", añadió.



**MARTHA MOYANO SEÑALÓ QUE EL CONGRESO PUEDE RECORTAR EL MANDATO PRESIDENCIAL PERO NO APROBAR MANDATO DE ELECCIONES.**

## Primero intentarán vacar a Pedro Castillo

La primera vicepresidenta del Congreso, Martha Moyano (Fuerza Popular), aseguró que al Legislativo no le corresponde aprobar el adelanto de elecciones, en referencia a la propuesta de la parlamentaria Susel Paredes.

"La congresista Susel, que habla mucho del tema, tiene dos votaciones en negativo contra la vacancia. Las dos veces votó en contra de la vacancia y todavía

no hablaba ella de adelanto de elecciones", señaló en RPP.

"Ojo, el Congreso no puede aprobar adelanto de elecciones, porque no nos corresponde. El Congreso puede aprobar el recorte del mandato, que es totalmente diferente. Se ha abierto un debate, como hace la Comisión de Constitución", añadió.

Al respecto, la fujimorista señaló que su bancada apostará por esta figura, en el caso de que

no se alcance el consenso para aprobar la vacancia de Pedro Castillo.

"He dicho reiteradas veces que, si en el caso que nosotros no logremos vacar al señor Castillo, entonces ahí es cuando hablamos del recorte del mandato", comentó.

"El recorte de mandato implica una cosa no de inmediato, tiene un procedimiento: dos legislaturas o una legislatura,

como bien dice la congresista Susel, y un referéndum", añadió.

Martha Moyano sostuvo que esta postura es compartida por la lideresa de Fuerza Popular Keiko Fujimori. "Lo que ha dicho Keiko Fujimori es que lo que acabo de decir: si al final no logramos vacar al señor Castillo, ella sí cree en un adelanto de elecciones. Pero el adelanto de elecciones vía debate constitucional. Tiene que abrirse el debate", manifestó.



### El pueblo debe decidir si adelantan elecciones o no

La congresista Susel Paredes, de la bancada Integridad y Desarrollo, reiteró este miércoles que debe ser la población quien decida, a través de un referéndum, si se debe realizar un adelanto de elecciones generales o no. La parlamentaria aseveró que esta decisión no debe estar en manos del Poder Ejecutivo ni Legislativo.

"Ni el Ejecutivo (por incapacidad y corrupción) ni el Congreso (por inacción y desaprobación) deciden. El electorado debe definir por referéndum", escribió en su cuenta oficial de Twitter.

La parlamentaria consideró que este proyecto, que busca acortar el mandato presidencial, congresal y del Parlamento Andino, se debería aprobar en el Pleno del Congreso con el voto de 66 parlamentarios y luego pasar a consulta popular.

"¿Por qué tanto temor a ese veredicto? El Perú primero, basta de tanto florío y leguleyada. 66 votos y a referéndum. ¡Adelanto de elecciones ya!", agregó.

## Dina Boluarte tenía asegurada a toda su familia

Un informe de la Contraloría General de la República, fechado el 9 de septiembre, advierte sobre presuntas irregularidades en las contrataciones en el Ministerio de Educación (Minedu) del hermano y la sobrina de la vicepresidenta y ministra de Desarrollo e Inclusión Social, Dina Boluarte Zegarra.

Se trata de Nicanor Boluarte Zegarra y Yorka Gamarra Boluarte, quienes no habrían cumplido con presentar los documentos que acrediten su experiencia para laborar en la Oficina de Diálogo de dicha cartera en el año 2021.

La Contraloría General de la República trasladó esta información al ministro Rosendo Serna para que implemente acciones y las comunique en un plazo de 20 días hábiles.

El documento señala que Yorka Gamarra,



sobrina de Dina Boluarte, obtuvo seis órdenes de servicios en el Minedu, entre los meses febrero y noviembre de 2021, por un valor total de 85 mil soles.

## Hoy ven moción de censura contra Geiner Alvarado

El presidente de la Mesa Directiva del Congreso, José Williams, agendó para hoy jueves 15 de setiembre la moción de censura en contra del ministro de Transportes y Comunicaciones, Geiner Alvarado. El Pleno votará para definir si retira o no del cargo al titular del MTC, tras las investigaciones que le ha abierto el Ministerio Público por presuntos actos de corrupción.

Congresistas de diferentes bancadas propusieron la moción que propone "que el Congreso de la República censure al ministro de Transporte y Comunicaciones, Geiner Alvarado, por las consideraciones que forman parte de la presente moción y su manifiesta incapacidad moral y falta de idoneidad para el ejercicio del cargo".



**PODER JUDICIAL DECLARÓ IMPROCEDENTE MEDIDA CAUTELAR PRESENTADA POR EMPRESA CONTRA NORMA DEL MIDAGRI**

## Gloria no podrá usar denominación leche evaporada

El Tercer Juzgado Constitucional de la Corte Superior de Justicia de Lima (CSJL) declaró improcedente la medida cautelar presentada por Leche Gloria S.A. contra el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri) donde pedía utilizar provisionalmente insumo denominado "leche en polvo" para elaboración de "leche evaporada".

De acuerdo a la resolución judicial, publicada a través del twitter del CSJL, Leche Gloria buscaba la suspensión provisional de los efectos generados por la aplicación del decreto supremo N° 004-2022-MIDAGRI, que prohíbe el uso del lácteo en polvo y obliga a las empresas a eliminar parcialmente el agua de la leche fresca para utilizar el término "evaporada".

La medida cautelar desestimada señala que Leche Gloria considera que se afectan sus derechos a la igualdad y no discriminación en materia económica, libertad de empresa, a gozar de una regulación que respete los principios de jerarquía normativa, proporcionalidad y razonabilidad por cuanto se le imponen trabas irrazonables e inconstitucionales que le impiden desarrollarse libremente en el mercado lácteo.

### NORMA DEL MIDAGRI

La norma del Midagri, publicada el 7 de abril del 2022, indica que la "leche es la secreción mamaria normal de animales lecheros sanos, obtenida mediante uno o más ordeños, sin ningún tipo de adición o



extracción, destinada al consumo en forma de leche líquida o a elaboración ulterior".

Entre tanto, producto lácteo es "un producto obtenido mediante cualquier elaboración de la leche, que puede contener aditivos alimentarios y otros ingredientes funcionalmente necesarios para la elaboración".

En esa línea, la norma aclara que leche evaporada "es el alimento líquido obtenido por la eliminación parcial del agua únicamente de la leche".

La norma se refiere también a la elaboración industrial de estos productos y señala que "las plantas deben cumplir la normatividad de la autoridad sanitaria competente durante el proceso de elaboración de los productos, conforme lo señala el Código de Prácticas de Higiene para la Leche y los Productos Lácteos del Codex Alimentarius, además de lo dispuesto en este reglamento.

CANDIDATO POR APP PROMETE

## Salud, seguridad y deporte en Surco con Juan Palma Arauzo

Juan Palma Arauzo, candidato al sillón municipal del distrito de Surco por APP anunció que si este 2 de octubre los 320,000 votantes de dicho distrito le dan su voto de confianza y lo eligen como alcalde gestionará la inmediata construcción de un Centro de Urgencias las 24 horas, que aparte de ofrecer tarifas preferenciales, contará con la adquisición y habilitación de ambulancias. Asimismo, se implantarán programas médicos con atención a domicilio para los adultos mayores; promoción y prevención de la Salud Mental para el Desarrollo del Bienestar Emocional; programas de Psicólogos en Línea como campañas preventivas de salud en centros educativos y parques y las boticas de "A Sol" con medicamentos de Calidad...

Respecto al tema de seguridad, el licenciado Palma Arauzo, sostiene que implementará al distrito de cámaras



de reconocimiento facial, y trabajará por el retorno del patrullaje integrado con la PNP y un convenio con el Escuadrón Verde-grupo Terna. Asimismo, promete durante su gestión adquirir y habilitar de vehículos al serenazgo.

En referencia al área deportiva, para llevar una vida

sana y de entretenimiento para los vecinos de Surco, Palma Arauzo, promete la construcción del primer polideportivo, pista atlética, piscina, gimnasio, coliseo y más.

Como también la Creación de tres casas de día para el Adulto Mayor, la casa de la juventud y tres cunas.

## Hombre dona parte de su hígado para salvar la vida de su hijo de dos años



Un bebé de 2 años de edad diagnosticado con falla hepática aguda salvó de morir gracias al exitoso trasplante que realizaron los especialistas del hospital Guillermo Almenara de EsSalud, luego de que su padre le donara parte de su hígado.

Félix Carrasco, jefe del

Servicio de Trasplante de Hígado del Hospital Almenara, informó que el menor llegó al hospital en una situación muy crítica por un daño severo en el hígado, por lo cual se programó un trasplante de urgencia.

"La intervención se realizó durante nueve horas en dos quirófanos en simultáneo.

Mientras al papá se le extraía dos segmentos de su hígado, en otro quirófano se retiraba por completo el hígado enfermo del bebé llamado Diego", añadió.

Elmer Céliz, padre de Diego, mencionó que este proceso fue muy difícil y siempre le rogó a Dios que pudiera ser compatible para salvar a su hijo.



## EE. UU. desmantela red que llevaba a migrantes

Estados Unidos detuvo a ocho traficantes de una red que transportó a cientos de migrantes en maletas, cajas de madera y camionetas a través de la frontera con México, informó el departamento de Justicia.

Según la acusación formal, la organización usó conductores para recoger a los migrantes

cerca de la frontera entre Estados Unidos y México y transportarlos hacia el interior de Estados Unidos. A lo largo del camino los solían ocultar en casas de Texas (sur).

Los transportaron en maletas colocadas en camionetas, hacinados en la parte trasera de furgonetas, en camionetas cisterna readaptadas o en cajas

de madera. Por cada migrante cobraban hasta 2,500 dólares.

Los migrantes, muchos de ellos de México, Guatemala y Colombia, o sus familias pagaron a miembros de la organización para que les ayudaran a viajar ilegalmente a Estados Unidos o en el interior del país, afirma el departamento de Justicia en un comunicado.

## ONPE pide que incentivo de S/120 a miembros de mesa sea permanente



El jefe de la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE), Piero Corvetto, pidió al Congreso de la República que el incentivo de S/120 para los miembros de mesa se incluya de manera definitiva en la Ley Orgánica de Elecciones.

Durante la sustentación del

presupuesto para el 2023 ante la Comisión de Presupuesto del Parlamento, agradeció que este incentivo se haya aprobado gracias a un trabajo conjunto y que sin este beneficio, no se hubieran podido sacar adelante las elecciones generales en plena pandemia.

“Aprovecharía esta oportunidad para llamar la atención sobre la necesidad que este tema pueda ser incluido de manera definitiva en la Ley Orgánica de Elecciones, nosotros somos uno de los pocos países que no tienen en su ley orgánica incluido estos 120

soles”, manifestó.

Corvetto explicó que el Congreso tuvo que desarrollar leyes ad hoc como esta del incentivo a los miembros de mesa, debido a las restricciones a que durante un año electoral se puedan variar las normas referidas a un proceso de elección.

## Unen esfuerzos por la salud mental de chalcacos



Con la presencia de representantes de la Embajada Americana, de CARE Perú, del Ministerio de Salud, funcionarios de Diresa Callao, entre otras instituciones se llevó a cabo el Conversatorio sobre la implementación del proyecto GROW y SOGI con la finalidad de dar a conocer los progresos de los servicios de salud mental y adicciones.

Durante el Conversatorio se resaltó el apoyo y compromiso de Diresa Callao, que ha venido participando en los programas de entrenamiento especializado GROW y SOGI, a través de sus profesionales de la salud, certificados como facilitadores nacionales, desarrollando capacidades para ofrecer tratamiento por el abuso de sustancias sensibles y adicciones en población LGBTBIQ.

## Perú gana medalla de oro en Olimpiada Iberoamericana de Biología



Con 16 años de edad, Juan Lira Medrano obtuvo una medalla de oro para el Perú en la XV Olimpiada Iberoamericana de Biología, que se desarrolló de forma virtual en nuestro país del 4 al 9 de septiembre.

Actualmente, cursa el quinto año de secundaria en el Colegio Saco Oliveros y se preparó arduamente durante varios meses para superar con éxito los dos exámenes de la competencia, uno teórico y el otro experimental, sobre Bioinformática, Microbiología y Ecología.

Cabe precisar que en la olimpiada participaron los estudiantes más destacados de 14 países de la región, como Argentina, Brasil, Costa Rica, Colombia, Cuba, España, México, Portugal, entre otros.

HOY ARRANCA POSTULACIÓN PARA 17 CARRERAS Y TERMINA EL 30 DE SETIEMBRE

# Beca Perú ofrece 27 becas para estudiar carreras universitarias

Este jueves 15 de setiembre, se inicia la tercera postulación del año del concurso Beca Perú, convocatoria 2022, a través del cual se ofertarán un total de 27 becas para estudiar una carrera en universidades privadas en Lima y Piura, informó el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec) del Ministerio de Educación.

En esta etapa final de la convocatoria a nivel nacional, se otorgarán un total de 27 becas repartidas entre 17 carreras, como ingeniería ambiental, ingeniería mecatrónica, psicología, administración y negocios del deporte, economía, y contabilidad y auditoría.

Estas becas son donadas por la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), la Universidad de Ingeniería y Tecnología (UTEC), la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) y la Universidad de Piura (UDEP).

La postulación al concurso, que es gratuita y virtual, concluirá a las 5:30 p. m. del viernes 30 de setiembre, a través de la página web [www.pronabec.gob.pe/beca-peru](http://www.pronabec.gob.pe/beca-peru).

Es importante resaltar que los beneficios de las becas, al no ser subvencionadas por el Pronabec, varían de acuerdo



con cada institución donante y los conceptos que no sean cubiertos deberán ser asumidos por los ganadores.

El concurso está dirigido

a egresados del colegio que hayan ingresado a una institución de educación superior, sede y carrera elegibles por el concurso, aunque cada casa de

estudio puede agregar nuevas consideraciones para el perfil de los postulantes.

Asimismo, la duración de las becas está sujetas al plan

de estudios y normativa de cada institución de educación superior. Más información al respecto en la página web mencionada líneas arriba.

## No te equivokes, el libro con recomendaciones ortográficas difundidas en TikTok

Lo que empezó como una iniciativa personal de publicar videos con recomendaciones ortográficas en TikTok, ahora se ha convertido en “No te equivokes”, el último libro del periodista Hugo Grández Moreno bajo el sello de Edito-

rial Automata.

¿Cuándo usar el punto y coma? ¿Es osea u o sea? ¿Realmente existe una coma llamada asesina? Así como estas, en sus más de cien páginas, No te equivokes ofrece más de 200 recomendaciones

ortográficas en las áreas de signos de puntuación, palabras de dudosa escritura, mayúsculas y minúsculas, entre otros.

Cada recomendación ha tenido su primera aparición en TikTok, allí Hugo Grández ha venido publicando respuestas

a las consultas formuladas por sus más de 114.000 seguidores. No te equivokes, se presenta este viernes 16 de setiembre a las 7:00 p.m. en el Instituto Cepea (Av. Brasil 1360) y el 23 se presentará en la Universidad Nacional de Ica.



LA PRINCESA DEL POP SIN FE EN DIOS, SIN HIJOS, SIN CONCIERTOS Y CON SUS FANS DIVIDIDOS

# NUEVA BAJADA A LOS INFIERNOS DE BRITNEY SPEARS

Parecía que después de dejar de estar bajo la tutela de su infame padre, Britney Spears y su pareja vivirían felices y comerían perdices. Pero la cantante ha vuelto a bajar a los infiernos, y por varios frentes.

El más preocupante es el que tiene que ver con sus hijos, que según asegura su ex marido Kevin Federline, no quieren verla ni en pintura. «Yo solía tener a mis hijos mucho más que él. La gente no recuerda esa parte porque siempre se enfocan en lo negativo, pero desde que tenían entre seis y nueve años, los tuve el setenta por ciento del tiempo. No entiendo cómo es tan fácil para ellos, cortar su relación conmigo así. No lo entiendo», se lamenta en un comunicado publicado en su perfil de Instagram. «Literalmente, ya no tengo ningún propósito. Eran mi alegría. Ellos eran mi todo. Espero verlos. Para eso vivo. Pero de repente han desaparecido», continúa la artista, cuyas palabras han hecho saltar las alarmas entre sus fans.

La artista también ha

vuelto a hablar sobre su conflicto con sus padres. «Solo han pasado diez meses desde que terminó la tutela... ¡No le deseo ese tipo de dolor a nadie! Es extremadamente difícil para mí aceptar el hecho de que mi familia me hizo eso... Será difícil para mí el resto de mi vida. En cuanto a mi madre y mi padre, que han hecho todo lo posible para que me sintiera muerta y asustada como una anciana... y me abandonaron... Lo diré alto y con orgullo... Rezo para que ambos os queméis en el infierno».

En otra publicación en sus redes sociales, la artista cuenta que el poco trabajo que sacó adelante durante esa época fue «humillante» porque sus padres no le dejaban el menor margen de decisión. «De los ocho videos que rodé durante la tutela, solo me gusta uno: 'Work B\*tch, el más ofensivo'. Nunca

me sacaban fotos profesionales», asegura antes de lanzar otra terrible noticia para sus seguidores. «Estoy bastante traumatizada de por vida y harta, así que no, no creo que vuelva a actuar de nuevo porque soy cabezota y quiero dejar claro lo que pienso». En el mismo mensaje, Britney se despide con una imagen de espaldas mostrando su trasero tapado con un emoticono: «Padre, aquella foto tan bonita que pusisteis mía en Nueva York para Pepsi en la que salía llorando como si tuviese 80 años... ¿Ves esta foto? Puedes besarme el culo, maldito bastardo».

Por si todo esto fuera poco, sus hijos Jayden y Sean ha hablado sobre ella en una entrevista que hurga aún más en la herida. «Creo que mamá ha tenido problemas para prestarnos atención y mostrarnos el mismo amor y no creo que le haya mostrado lo suficiente a Preston y me siento muy mal por eso», dice Jayden. «Ambos hemos pasado por tanta presión en el pasado que este es nuestro lugar seguro ahora, para procesar todo el trauma emocional que hemos tenido... Va a llevar mucho tiempo y esfuerzo. Solo quiero que mejore mentalmente. Cuando mejore, realmente quiero volver a verla».

Britney ha contestado a estas declaraciones insinuando que los niños quieren dinero y defendiéndose como madre: «Tú (Jayden, a quien dirige el mensaje) y tu hermano siempre os ibais dos horas antes de lo acordado. Preston se dormía y tú tocabas el piano todo el tiempo y si no los llenaba de regalos y tenía comida sorprendente lista y

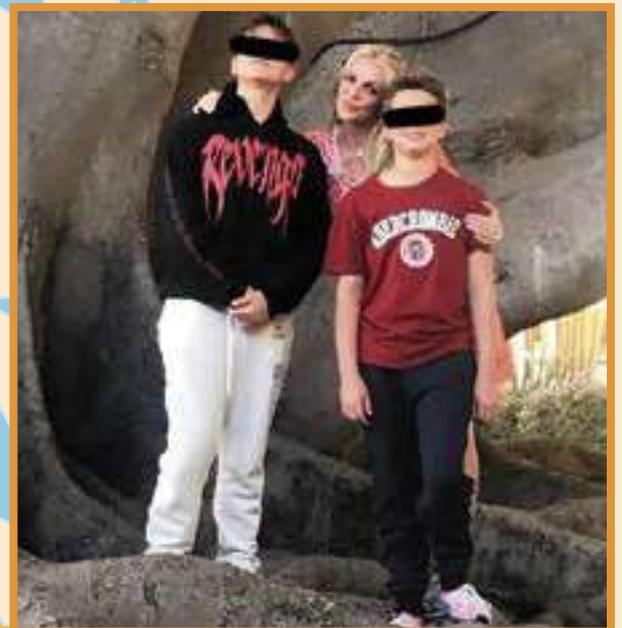


actuaba como una maldita santa, no estabais contentos. De todas formas nunca era lo suficientemente buena».

## «SOY ATEA»

Tras estos nuevos reveses familiares, la cantante asegura haber perdido la fe. «Honestamente, mi papá debería estar en la cárcel por el resto de su vida. Pero como dije, Dios no habría permitido que algo así me sucediera, si existiera un Dios. Ya no creo en Dios por la forma en la que mis hijos y mi familia me han tratado. Ya no hay nada en lo que pueda creer. Soy atea».

Para colmo, Britney ha cometido un grave error en las últimas horas que le puede costar muy caro. En su perfil de Instagram, se ha burlado de las bailarinas de Christina Aguilera asegurando que a su lado, ella parece delgada. «Ojalá hubiera podido elegir a las niñeras para mis hijos... y a mis bailarinas... quiero decir, si tuviera las bailarinas de Christina Aguilera me habría visto extremadamente delgada... quiero decir, ¿por qué no hablar de eso? Mi confianza hubiera sido un poco mejor si hubiera podido elegir donde vivía, qué comía, a quién llamaba por teléfono, con quién salía y quién estaba en el escenario conmigo», escribía la artista, acompañando el texto con una imagen que dice: «He encontrado la única manera de parecer delgada: salir con gente gorda».



## Josimar podría acabar en prisión

Una abogada consultada por el programa de Magaly Medina reveló que el salsero podría terminar en prisión de comprobarse que engañó a Yadira Cárdenas para casarse y obtener la residencia.

El Programa de Magaly Medina buscó a una abogada para consultarle cuál sería la situación legal de Josimar, si es que Yadira interpone una demanda de divorcio.

“Lo que sugiero a la esposa es que se encuentre un buen abogado de familia que la ayude con su divorcio, si migración de verdad ve toda la evidencia y decide, que él desde el comienzo que ha estado casado, ha estado engañando y ha hecho todo mal, le pueden mandar a la cárcel por un tiempo e inmediatamente deportado”, expresó.



Además señaló que Yadira podría anular el matrimonio, hacer un “annulment” que es hacer como si el matrimonio nunca hubiera existido porque la engañaron.

Posteriormente manifestó que de anularse el matrimonio entre la cubana y Josimar, el salsero sería deportado, ya que su residencia se cancelaría.

CONSIDERA QUE ES UNA MUJER “QUE NO TIENE CEREBRO” NI AMOR PROPIO Y LA QUE EL SALSERO PUEDE MANIPULAR FACILMENTE

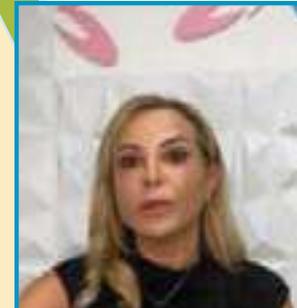
## Cuñada de Josimar deja por los suelos a María Fe

Oneivis Cruz, hermana de la esposa de Josimar Fidel, salió al frente y arremetió contra María Fe Saldaña, quien en estos últimos días para con el cantante, el cual dio a entender que reinició su relación con la madre de su última hija, a quien dejó a su suerte en el Perú, mientras él se iba a EE.UU a buscar su residencia.



En su momento, Josimar se portó mal con María Fe, la dejó embarazada, mientras él se encontraba en Estados Unidos enamorando a Yadira. Sin embargo, para la joven esto nunca habría pasado, pues no tiene problemas en lucirse con el salsero. Por ello, la hermana de Yadira considera que María Fe es la mujer perfecta para Josimar.

“María Fe es la mujer que él necesita, una muchacha que no tiene cerebro, que no tiene amor propio, y qué él la puede manipular a su antojo”, expresó



la mujer para Magaly TV La Firme.

Pero María Fe no fue la única a la que se refirió, pues también le cayó su chiquita

a Josimar. Para la hermana de Yadira, el salsero sería una mala persona y estaría acostumbrado a utilizar a las personas u desecharlos cuando ya no les sirve.

“Conoce a alguien, lo utiliza y una vez que ya la persona no le sirve, te corta de su vida”, agregó.

Cabe precisar que Josimar nunca lució a Yadira Cárdenas en sus redes sociales, pese a que todo el Perú sabía que se había casado en Estados Unidos.



## Chris Martin habló sobre la corrupción en concierto

El líder de la Banda Coldplay que brindó dos conciertos en Lima habló sobre los problemas que enfrenta nuestro país actualmente. Chris Martin envió un mensaje a los peruanos para hacer énfasis en temas como la corrupción, la economía y el tráfico de nuestro país.

“Gracias, amigos, por hacer el esfuerzo de estar aquí a pesar de las dificultades en el mundo, en el Perú, del Covid, del tráfico, la economía, la corrupción, pero esta noche estamos juntos aquí para celebrar, bailar y cantar. Gracias a Dios por la vida”, puntualizó.



## Supuesto hijo de Shakira jura que no está loco

Tras ser acusado por cientos de seguidores tanto del actor Santiago Alarcón como de Shakira, como un sujeto con problemas mentales o mentiroso, Pedro, el que dice ser hijo de la cantante y el actor, señaló que se hizo exámenes mentales en el extranjero que corroboran su estabilidad personal.

“Yo en Canadá me hice un test mental con un psiquiatra y aquí también (Colombia). No tengo problemas mentales ni nada por el estilo”, agregó. “A mis 12 o 13 años, cuando



do él estaba en la serie ‘El manes Germán’, mis papás adoptivos hablaron del tema y yo, sin querer, escuché todo”, expresó.

## Presentan “Locas de humor”



Tres grandes actrices cómicas como lo son Patricia Alquinta, Lucy Bacigalupo y Silvia Bardales se juntan en “Locas de humor”, dirigido por Fernando Armas y que podrá verlas este viernes 7 de octubre a las 8 de la noche en el Centro de Convenciones Bianca,

entradas a la venta en la página de Teleticket.

“Locas de humor” narra la historia de tres amigas se juntan después de años y se divierten contando lo que la vida les deparó, los amores, los divorcios, los éxitos y fracasos, pero todo con humor.

SABADO 24 SETIEMBRE / 3PM

WILLIE GONZALEZ, TONY VEGA, VITI RUIZ, DAVID PABON, JOHNNY RIVERA, RAY DE LA PAZ

1ST FESTIVAL DE SALSAS SENSUAL

NINO SEGARRA, PAQUITO ACOSTA, HILDEMARO, OSCAR QUESADA, LALO RODRIGUEZ, PEDRO BRULL

10% DSCTO. AL SEÑAL DE UN APPLAUSO

ALVARO ROO - WILLY RIVERA, ANTONIO CARTAGENA, ORQUESTA BEMBE - ZAPEROKO, ALEX MATOS

Teleticket.com.pe, EXPLANADA OLGUIN, UNIMPRO

## Raúl Romero se suma a la gira nacional de "El Tri"

El carismático Raúl Romero se suma a la gira nacional "Qué Chingón Tour 2022" que el El Tri de México realizará del 16 al 24 de Septiembre en el Perú.

Raúl participará de dos conciertos del artista mexicano, primero el Domingo 18 en Arequipa (Mall Aventura Porongoché) y el sábado 24 de septiembre

en Trujillo (Mall Plaza).

Cabe añadir que El Tri, también cantará este Sábado 17 en Lima, el viernes 23 en Cajamarca y el domingo 25 en Huancayo.



## Vicentico regresa al Perú como solista



El reciente ganador de dos premios Grammy y ex vocalista de "Los Fabulosos Cadillacs", Vicentico brindará un concierto en nuestro país y promete llenar de romanticismo la noche con recordados temas como "Algo

Contigo", "Esclavo de tu Amor", "Los caminos de la Vida" y "Solo un momento".

La cita para este show es el 4 de noviembre y las entradas están a la venta desde el día de hoy por la página de Teleticket.

CANTANTE DICE QUE SOLO HAN TENIDO UNA PELEA Y QUE SU RELACIÓN ES ESTABLE

# Pamela asegura que el público espera que Christian la engañe

La cantante de cumbia, Pamela Franco salió al frente para revelar que se molestó con Christian cuando se sacó la camisa en el matrimonio de Ethel Pozo y esto hizo recordar a todos sus seguidores que están próximos a cumplir tres años juntos, tiempo que no suele superar el cantante con sus parejas.

Según Pamela, muchas personas esperan que Christian Domínguez le sea infiel como lo hizo con sus ex parejas. Sin embargo, ella asegura que son una pareja estable y pese a que no son perfectos, en este tiempo juntos solo han tenido una pelea.

"Siento que todos están esperando que Christian me engañe, pucha, qué feo. Entiendo por todas las cosas que han pasado, pero nosotros, sinceramente, no somos una pareja perfecta, como dije hay días así (difíciles), pero nosotros no hemos tenido hasta ahorita una pelea como pareja, gracias a Dios, estamos bien, creciendo porque en-



contrar una familia es difícil", comentó Pamela Franco para "América espectáculos".

Cabe precisar que recientemente Pamela Franco lanzó su carrera como solista, después de haber anunciado hace unos meses su salida de "Puro sentimiento".



## Madre de la "Chabelita" no aprueba a novio "electricista"

Hace unos días Isabel Acevedo inauguró su nuevo emprendimiento, por lo cual permanecerá mucho más días en nuestro país, que en Estados Unidos, donde vive su novio, algo que aplaude su madre, pues no estaría muy contenta con la relación de su hija con el electricista.

Doña Rosa fue consultada por el programa "Amor y



fuego" qué tal se llevaba con Rodney Rodríguez y sorprendió con su respuesta.

Aunque la "Chabelita" intentó poner paños fríos asegurando que su madre era una mujer muy celosa, se evidenció que la señora no aprueba su relación.

"Que te diga eso mi hija, bueno, ahí vamos. Al final la que se va a quedar con él es ella, no yo. Es una decisión de ella, pero como mamá quiero lo



mejor. Ella es una mujer joven, recién está conociendo. Es una pareja prematura, tienen muy poco tiempo como pareja. Ya no va a salir de viaje, se va a dedicar a trabajar", dijo, además señaló que no le guarda rencor a Christian Domínguez.

**PBO**  
RADIO

91.9 FM



**PBO con Phillip Butters**

Lunes a Sábado 6am a 10am

CONOCE LAS RAZONES POR LAS QUE ESTÁS GANANDO GRASA ABDOMINAL Y PUEDES FRENAR ESOS ERRORES.

# ¿Por qué acumulo grasa en el abdomen?

Las primeras señales de que tu peso va no es el mismo se hacen visibles en el abdomen, una de las zonas del cuerpo donde se acumula la mayor parte de la grasa ganada por un cambio en el estilo de vida, haber optado por una alimentación más rápida y menos nutritiva o el sedentarismo y la falta de dedicación a la actividad física.



Si sigues las recomendaciones y reduce la grasa alojada en el abdomen para beneficio de tu salud.

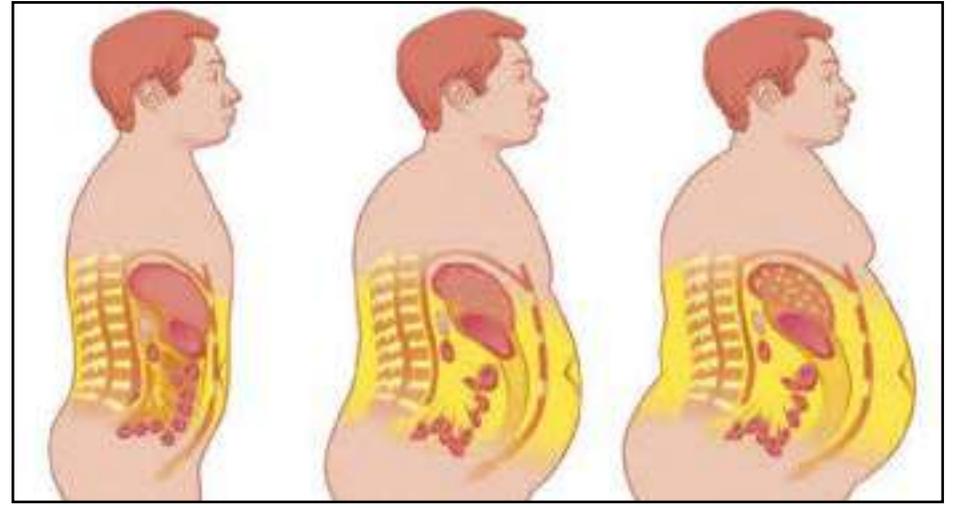
La Universidad de Harvard, revela que la grasa abdominal se presenta en el tejido debajo de la piel, la cual no

genera daños en el organismo, ya que solo cambia la forma del cuerpo. Sin embargo, existe la grasa que se encuentra en el interior del abdomen (visceral), la cual se distribuye alrededor de los órganos del

cuerpo y puede ser muy dañina para la salud.

Las principales razones para el incremento de la grasa abdominal es la conducta sedentaria y el consumo de alimentos grasos, y que según el Ministerio de Salud en un estudio realizado en el año 2011, son las mujeres quienes recurren más a estas prácticas, por lo que tienen un mayor exceso de grasa abdominal y son más propensas a la obesidad. Aquel estudio reveló que el exceso de grasa en el abdomen entre las mujeres alcanza el 39.7%, mientras que en el caso de los hombres es de 15.2%, en ciudades urbanas.

Las recomendaciones de los especialistas se centran en la alimentación saludable y balanceada, con la reducción del consumo de sal, azúcares, grasas y almidón, así como el alcohol y el tabaco. De la misma forma, recomiendan a los padres que incentiven la práctica de deportes o actividades físicas en los niños desde sus prime-



ros años y así alejarlos en un futuro de la inactividad.

## ERRORES COMUNES QUE TE HACEN ACUMULAR GRASA EN EL ABDOMEN

Comer todo el día. Si bien es recomendable tener una alimentación en la que consumes cinco veces al día, es importante que cuides mucho la elección ya que no importa que tengas una dieta balanceada si todo lo que comes es pedazos de galletas, pan o algún dulce. Se ha comprobado que las personas que lo hacen tienden a subir entre 10 a 15 por ciento de grasa abdominal más que aquellos que no lo hacen.

Consumir alcohol. Si bien es cierto que para bajar de peso es importante no consumir en exceso alcohol debido a que ayuda a ganar más volumen, es recomendable tomar con cuidado y la cantidad necesario. Lo recomendable es consumir de 2 copas o cervezas a la semana para que esta forma sigas metabolizando tu cuerpo y no sufras de la grasa abdominal.

Postura. Las personas que se la pasan acostadas literalmente en el asiento en el trabajo

tienden a tener entre 15 a 20 por ciento más grasa abdominal. Además, facilita que la grasa se acumule hacia los costados de la cintura, debido a que la postura no es la indicada.

## ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN A QUEMAR GRASA ABDOMINAL

1. Frutas. El primer grupo de alimentos que debes integrar a tu dieta son las frutas. Estas te darán mucha fibra, ideal para tener una buena digestión, y también te darán muchas vitaminas esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo. Las más recomendadas son las manzanas, las naranjas y limones, los duraznos, los plátanos y el kiwi.

2. Vegetales verdes. Lechugas, brócoli, acelgas y espinacas, entre otros, son excelentes aliados del cuerpo a la hora de quemar grasas.

3. Legumbres. Lentejas, garbanzos, frijoles y otros que sean de tu agrado son buenas opciones. Preferentemente, no uses los que vienen enlatados, sino las legumbres frescas que puedes conseguir en el mercado de verduras.

4. Carbohidratos. Pero, en este caso deben ser integrales y en pocas cantidades.

Además de estos alimentos, también debes integrar a tu dieta la leche y lácteos bajos en grasa, los huevos, las semillas en pequeñas cantidades y carnes en pequeñas porciones.



**SIN PRESENTAR SÍNTOMAS VISIBLES, EL COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS VAN AVANZANDO Y FAVORECIENDO LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES MÁS GRAVES.**

# Cómo reducir el colesterol y los triglicéridos con remedios caseros

**T**ener el colesterol y los triglicéridos elevados es una realidad que afecta a casi la mitad de la población adulta. Las estadísticas nos ofrecen un panorama muy preocupante de esta enfermedad, que avanza de un modo silencioso y a la que normalmente no le prestamos demasiada atención.

No duele, no se nota; sin embargo, poco a poco esos excesos de grasa se van instalando en nuestras arterias, endureciéndolas y favoreciendo la aparición de aterosclerosis o accidentes cerebrovasculares. Estos problemas pueden evitarse si cuidamos un poco más la alimentación y el estilo de vida que llevamos.

Será siempre nuestro médico quién nos indicará, tras los informes pertinentes y valorando la cantidad de colesterol bueno (HDL) y el llamado colesterol malo (LDL), si debemos empezar un tratamiento y a cambiar nuestra dieta.

Esto último es algo básico y esencial, porque aunque el colesterol en sí sea un lípido necesario para nuestro cuerpo, sus excesos son casi siempre mortales. De ahí que debamos tomarlo en serio y corregir nuestros hábitos alimenticios.

Para poder ayudarte en tu dieta, te aportamos hoy sencillas recetas para que puedas realizar nutritivos y saludables jugos que van a ayudarte a reducir el colesterol y los triglicéridos. Para ello, deberás ser constante y tomarlos a diario; así, apro-



vecharás las increíbles propiedades que nos dan los alimentos naturales.

## **ORIENTACIONES BÁSICAS PARA REDUCIR TU COLESTEROL**

El colesterol y los triglicéridos se pueden disminuir, entre otras medidas, con las siguientes sugerencias:

### **QUÉ COMER**

Los nutricionistas recomiendan el consumo de al menos de 15 a 30 gramos de

fibra al día, sobre todo fibra soluble, que permita que la absorción de grasas y azúcares sea más lenta y regule de ese modo el colesterol.

Son indispensables, entonces, las legumbres, la avena, la cebada, las frutas como el plátano, las manzanas, las fresas. Recuerda también consumir grasas saludables procedentes del pescado azul, del aceite de oliva y de frutos secos como las nueces.

No te olvides, por otro lado, de realizar ejercicio físico de forma regular para aumentar tu gasto energético y potenciar la disminución de estas grasas. Te proponemos el siguiente ejercicio.

### **QUÉ NO COMER**

Evita cuánto puedas las grasas saturadas y los alimentos industriales, así como las carnes rojas, los embutidos,

los lácteos, los fritos, el alcohol y los dulces. Ten presente también que debes cuidar el consumo excesivo de fruta, ya que la fructosa tiene un papel relevante en la formación de triglicéridos.

## **CÓMO REDUCIR EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS CON JUGOS**

### **JUGO DE BETERRAGA Y FRUTOS ROJOS**

Para disminuir los niveles de colesterol, es imprescindible consumir vegetales. Un modo ideal de conseguirlo es mediante jugos y batidos.

En este caso, las propiedades de la remolacha o betabel son perfectas para reducir el colesterol, así como las fresas, que son ricas en antioxidantes.

#### **Ingredientes**

1 remolacha o beterraga.  
1/2 taza de fresas.  
1 puñado de arándanos.  
El jugo de 2 naranjas.  
1 cucharada de salvado de avena.

#### **Preparación**

Limpia bien los arándanos, las fresas y el betabel. Córtalos a trocitos y llévalos a la batidora; incluye la avena y el zumo de naranja.

Añade medio vaso de agua y vuelve a batir hasta que quede homogéneo y sin grumos.



Es preferible que lo consumas en ayunas por las mañanas y cada día; te ayudará a reducir el colesterol.

### **JUGO DE ALCACHOFAS**

La alcachofa es uno de los vegetales con más propiedades medicinales. Entre ellas, su propiedad para reducir el colesterol y los triglicéridos, regular la presión arterial y cuidar la salud del corazón.

#### **Ingredientes**

El corazón de una alcachofa ya cocida al vapor (para ello habremos cogido previamente sus hojas más tiernas, las que están siempre en el centro de la alcachofa).

2 tallos de apio.

1/2 ajo picado,

Medio vaso de agua.

#### **Preparación**

Cogemos todos los ingredientes, incluyendo el agua, y los llevamos a la batidora, donde los mezclaremos bien hasta obtener un jugo homogéneo.

Puedes tomar este jugo hasta dos veces al día, por la mañana y en la cena, por ejemplo. Es, sin dudas, un jugo perfecto para reducir el colesterol y regular la hipertensión.

### **JUGO DE PIÑA Y LIMÓN**

La piña es otro elemen-

to fundamental para reducir el colesterol. Además de sus variadas propiedades, si la acompañamos con limón se convertirá en un jugo tan refrescante como saludable, un cóctel perfecto para acompañar las comidas pesadas y abundantes de las fiestas.

#### **Ingredientes**

800 gramos de piña limpia cortada en rodajas.

El zumo de 3 limones.

Una pizquita de clavo de olor.

1/2 cucharada de canela.

2 litros de agua.

#### **Preparación**

Licuar la piña junto a un vaso de agua.

En el resto de agua, incluir el zumo de limón y las especias y remover bien.

Llevar la piña licuada junto al resto de agua con especias y mezclar bien para obtener un jugo homogéneo.

Dejar el jugo en el refrigerador un par de horas.

Se trata de un zumo muy refrescante, que puedes servirte después de las comidas a modo de cóctel. Sus virtudes radican en que elimina las toxinas y te servirá para digerir mejor las comidas y reducir el colesterol y los triglicéridos.

Para finalizar, vale remarcar que estos jugos pueden ayudarte siempre que seas constante en su consumo. Si a ello le sumas una dieta equilibrada y la práctica de deporte diariamente, tu salud y tu calidad de vida van a mejorar considerablemente.



CONOCE TODO SOBRE ESTA ALTERNATIVA TAMBIÉN LLAMADA TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA

# Menopausia: riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal

**Los síntomas que acompañan a la menopausia así como la transición a esta etapa de la vida reproductiva de la mujer son muchos.**

**P**ero para las mujeres que padecen algunos de ellos y sienten que le generan un deterioro en su calidad de vida, existe la opción de la terapia de reemplazo hormonal (también llamada simplemente terapia hormonal o terapia hormonal sustitutiva).

Si estás pensando en esta alternativa, te ofrecemos esta guía de preguntas básicas para entender qué factores debes considerar o tomar en cuenta.

## ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL?

A medida que las mujeres se acercan a la menopausia, sus niveles de la hormona estrógeno fluctúan y disminuyen.

El estrógeno tiene muchas funciones: ayuda a regular los ciclos menstruales, contribuye a la fortaleza de los huesos e influye en la temperatura de nuestra piel.

A medida que los niveles de estrógeno se vuelven inestables, pueden presentarse una variedad de síntomas como sofocos, sudores nocturnos, ansiedad y dolor en las articulaciones.

La terapia hormonal aumenta los niveles de estrógeno en el cuerpo de una mujer y puede ayudar a aliviar estos síntomas.



Las mujeres que la toman generalmente no lo hacen para siempre, solo para ayudar con la transición a la menopausia, y muchas de ellas dicen que eso marcó una gran diferencia en su bienestar.

La terapia hormonal sustitutiva también puede tener

algunos beneficios adicionales, como ayudar a prevenir la pérdida ósea y las fracturas. Para las mujeres menores de 60 años, también puede ofrecer cierta protección contra las enfermedades cardíacas.

Es posible que también haya escuchado sobre otros beneficios potenciales, como proteger la salud del cerebro y mejorar la piel y el cabello, pero hasta ahora la evidencia de esto es limitada.

## ¿CÓMO SE ADMINISTRA?

El tratamiento viene en muchas formas y tamaños, desde píldoras y parches hasta geles y anillos.

El ingrediente principal es el estrógeno, pero una de las formas más comunes es la terapia combinada, en la que el estrógeno se administra junto con una versión sintética de la hormona progesterona.

Agregar progesterona ayuda a proteger el revestimiento del útero, ya que el estrógeno por sí solo a veces puede aumentar la posibilidad de cáncer de útero.

El mejor tipo de terapia variará de una persona a otra y dependerá de los síntomas y estilos de vida. Generalmente, se empieza con la dosis más baja posible.

## ¿CUÁL ES LA MÁS INDICADA PARA MÍ?

La mayoría de las terapias hormonales tienen un impacto

en todo el cuerpo. Pero algunas -como por ejemplo la Gina 10, que es la que se ofrece en Reino Unido en la farmacia sin necesidad de consultar con el médico- se usan solo vaginalmente, para aliviar síntomas en esta parte del cuerpo.

Esto minimiza la cantidad de estrógeno absorbido por otras partes del cuerpo, pero significa que esos tratamientos no alivian otros síntomas como por ejemplo los sofocos.

## ¿CUÁNTO DEMORA EL TRATAMIENTO EN HACER EFECTO?

Puede tomar hasta tres meses sentir los efectos completos, y es posible que se necesite ajustar o cambiar la dosis y el tipo de terapia hormonal.

La mayoría de los expertos recomiendan comenzar la terapia hormonal sustitutiva cuando se presentan los primeros síntomas de la menopausia.

La evidencia es mixta y limitada cuando se trata de comenzar después de los 60 años, aunque algunas mujeres experimentan alivio de los síntomas persistentes.

No hay límite de cuánto tiempo puede tomarse. Algunos apoyan la idea de continuar con la terapia durante muchos años, pero la Agencia Reguladora de

Medicamentos y Productos para el Cuidado de la Salud de Reino Unido recomienda usarla en la dosis más baja y durante el menor tiempo necesario.

## ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

A pesar de que en el pasado esta terapia tuvo mala prensa, se estima que sus beneficios superan los riesgos.

Dos estudios publicados a principios de la década de 2000 sugirieron que tenía más efectos perjudiciales que beneficios. Esto obtuvo una amplia publicidad y se redujo su uso.

Algunos todavía son cautelosos, a pesar de la creciente evidencia de que el tratamiento puede ser útil.

Algunos tipos de terapia se han relacionado con un riesgo ligeramente mayor de cáncer. La combinada, por ejemplo, se puede asociar con un pequeño aumento en el riesgo de cáncer de mama.

Pero la Sociedad Británica de Menopausia estima que es un riesgo menor que beber más de dos unidades de alcohol al día o tener sobrepeso. Y el riesgo se reduce gradualmente después de suspender el medicamento.

Existe un pequeño riesgo de que se forme un coágulo de sangre cuando se toma. Sin embargo, esto también depende de otras cosas, como fumar, el peso y la edad.

El riesgo es menor si se usan parches cutáneos o un gel en lugar de tabletas.

El riesgo de un coágulo de sangre es mucho menor comparado con tomar la píldora anticonceptiva o con el embarazo.

## ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Muchos efectos secundarios tienen lugar dentro de los tres meses posteriores al inicio del medicamento. Pueden incluir:

- Sensibilidad en los senos
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Indigestión
- Dolor de estómago
- Sangrado vaginal

Es común aumentar de peso a medida que se acerca la menopausia, pero no hay evidencia de que la terapia hormonal esté detrás de esto.

## ¿QUIÉN NO DEBERÍA USAR ESTA MEDICACIÓN?

Puede que no sea adecuada en estos casos:

- Si has tenido cáncer de mama, de útero o de ovario
- Presión arterial alta no tratada
- Si tuviste coágulos de sangre
- Enfermedad hepática
- estás embarazada

## ¿QUÉ OTRA COSA PUEDO HACER?

Hacer ejercicio regularmente puede ayudarte a dormir mejor, puede reducir los sofocos y mejorar tu estado de ánimo.

Una dieta saludable, reducir el consumo de café, alcohol, comidas picantes y dejar de fumar también puede ayudar con los sofocos.

Los ejercicios con pesas, el senderismo, las caminatas rápidas o el tenis, también ayudan a mantener los huesos fuertes.

Otros medicamentos como Tibolona, que funciona imitando la actividad del estrógeno y la progesterona, o ciertos antidepresivos pueden ayudar. Pero estos también pueden tener efectos secundarios.

Es posible que haya escuchado hablar de las hormonas bio idénticas. El Servicio Nacional de Salud de Reino Unido, por ejemplo, no las recomienda porque no están reguladas y no está claro qué tan seguras son.

(BBC Mundo)



# HORÓSCOPO

**ARIES** (21 mar - 19 abr)  
Las consecuencias de haber tenido una semana holgada se están comenzando a hacer notar hoy. El trabajo no desaparece solo.

**TAURO** (20 abr - 20 may)  
La inflexibilidad en la convivencia representa una receta para el desastre. Parte importante del amor es saber ceder terreno ocasionalmente.

**GEMINIS** (21 may - 20 jun)  
La comunicación tiene efectos terapéuticos. Habla con tus amigos, te sentirás mejor y descubrirás que algunos de tus problemas no existen.

**CANCER** (21 jun - 22 jul)  
Las lecciones aprendidas en el pasado te han permitido tomar las determinaciones correctas en el momento justo. Disfruta de tus logros.

**LEO** (23 jul - 22 agos)  
Aprende a mantener la distancia necesaria de tu trabajo como para que no se vuelva una obsesión en la vida. Toma las cosas con calma.

**VIRGO** (23 agos - 22 set)  
De no existir una afinidad leal, tendrás que medir mucho tus palabras, para no ir directo a un fracaso y tener que lamentar una actitud imprudente.

**LIBRA** (23 set - 22 oct)  
El paso fundamental para poder madurar como pareja es el poder conocerse a uno mismo de antemano. Esto facilitará el entendimiento del otro.

**ESCORPIO** (23 oct - 21 nov)  
No pierdas tu tiempo con sentimientos de odio o rencor. La vida es demasiado hermosa y efímera como para desperdiciarla con pensamientos negativos.

**SAGITARIO** (22 nov - 21 dic)  
Trata de no conceder demasiada importancia a un desacuerdo entre amigos. No puedes siempre estar en todo y cada cual se ayuda como puede.

**CAPRICORNIO** (22 dic - 19 ene)  
Ponte riendas y cuidate de tomar decisiones impulsivas. No es buen momento para actuar aunque te sientas tentado de hacerlo, es tiempo de relax.

**ACUARIO** (20 ene - 18 feb)  
No esperes perfección en aquella persona que eliges para compartir tu vida, es tan humana como tu. Valora las pequeñeces que la hacen única.

**PISCIS** (19 feb - 20 mar)  
Notarás un profundo cambio en tu manera de ver la vida si logras relacionarte más con las personas de tu entorno. La soledad no es buena consejera.

# PUPILETAS

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

seguridad  
dignidad  
descanso  
derechos  
identidad

participacion  
educacion  
expresion  
salud  
libertad

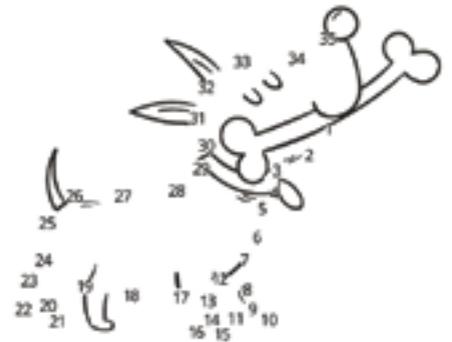
juegos  
proteccion  
igualdad  
vida  
integridad



La mamá llama a Pepito y le dice:  
- Le dijiste a tu hermana que era  
fra, y esta Boranda. Ve y dile que  
lo sientes.  
Entonces, va  
Pepito y le dice a  
la hermana:  
- Hermanita,  
diento que seas tan  
fra.



## UNIR PUNTOS



## LABERINTO



## 7 DIFERENCIAS



**CENTRO NATURISTA FITO VIDA**

# PROSTATA

**TRATAMIENTO CON MEDICINA NATURAL**

**SÍNTOMAS DE LA PRÓSTATA ENFERMA**

- ORINA VARIAS VECES DÍA Y NOCHE
- ARDOR AL ORINAR
- ORINA CON ESPUMA Y MAL OLOR
- GOTEJO DESPUÉS DE LA MICCIÓN
- PROSTATITIS IMPOTENCIA

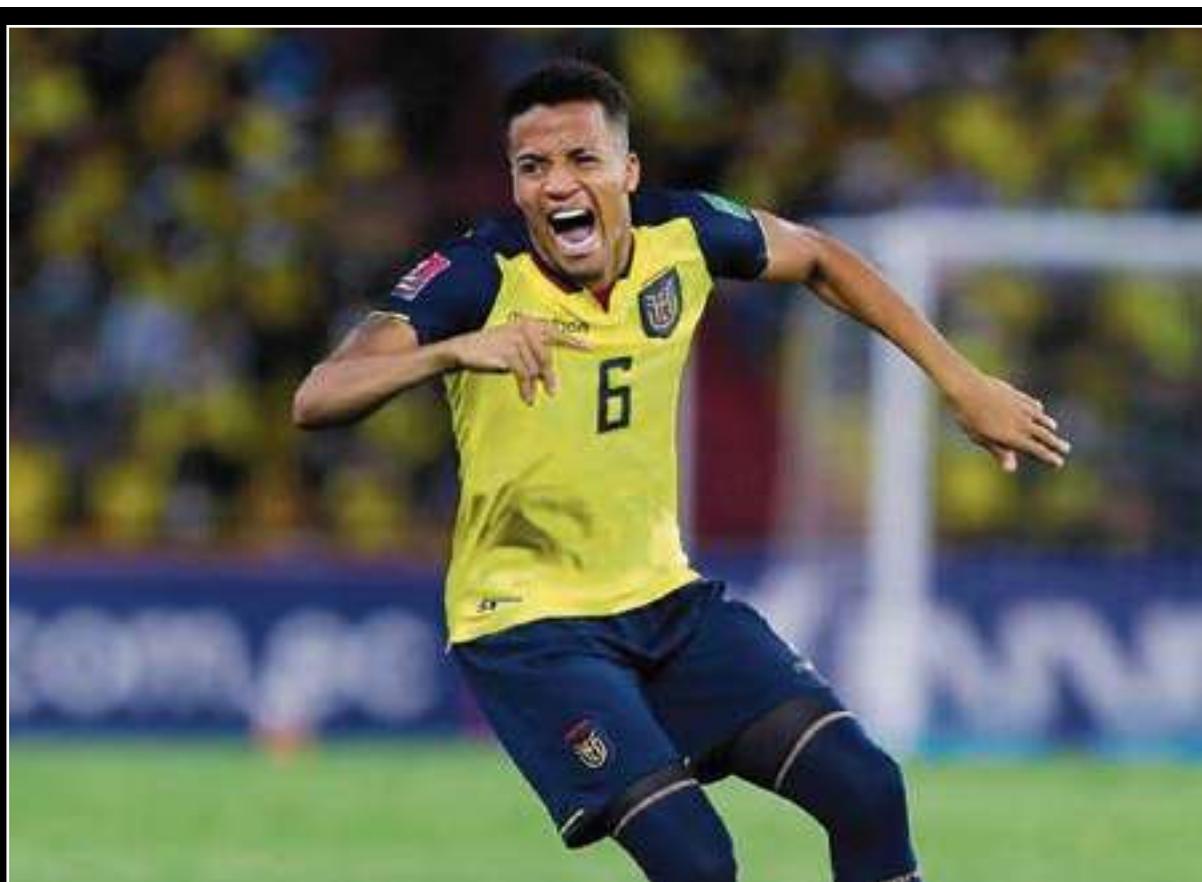
**TRATAMIENTO CON PRODUCTOS NATURALES. PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTACION SALUDABLE**

**CONSULTA GRATIS**

**LOS OLIVOS**  
Av. Naranjal 1329  
Alt. Av. Universitaria y Ovalo Huanodoy

**LIMA**  
Jr. Chota 1468  
Alt. Paseo Colón y Pza. Bolognesi

**ATENCIÓN PREVIA CITA** ☎ **999-894-410**



**JUGADOR REVELÓ QUE SU CASO LO TENÍA MUY AGOTADO PSICOLÓGICAMENTE Y CASI TIRA LA TOALLA**

## Byron Castillo se sincera

**A** un día de la audiencia ante la FIFA, el futbolista Byron Castillo reveló detalles de cómo vivió al estar en el centro de la polémica, ya que señalan que nació en Colombia por lo que supuestamente su inscripción sería incorrecta para los partidos en que representó a Ecuador en las eliminatorias al Mundial Qatar 2022.

“La verdad pasé un momento de mi carrera duro ya

que esto viene de años. A nivel internacional puede ser que lo conozcan de ahora, pero eso es un tema que ya está solucionado en el Ecuador. Hubo cosas, replicaron, la prensa hizo noticia. Todo el mundo me atacaba, me escribían y llegó un momento en el que quise rendirme”, señaló el jugador del León de México en entrevista a Telemundo.

Castillo, además, señaló que el apoyo de sus familias fue importante para sobrellevar

los cuestionamientos, especialmente desde Chile, que está a la expectativa de la decisión de la FIFA ante una chance de llegar a Qatar 2022.

“Llegaba a los estadios y me gritaban un montón de cosas, pero tuve mucha gente que me apoyó en ese momento. Estuvo mi familia, me dijeron que siguiera y que no hiciera caso a lo que decían los demás. Más que todo era gente en las redes que me decían miles de cosas y

hubo un momento que exploté y dije ya no puedo”, agregó.

Habló el abogado

“El audio que está circulando no es nada nuevo. Además, un juez constitucional no lo consideró como prueba ya que no se podía certificar que era de Castillo”, señaló André Holguín, que es el abogado de Castillo, en relación de un audio presentado por Daily Mail en el cual Byron reconocería que no es ecuatoriano.



## James Rodríguez llega al Olympiacos de Grecia

El jugador colombiano James Rodríguez seguirá su carrera futbolística en Europa y en esta ocasión vestirá las sedas del Olympiacos de Grecia, club al que llega tras su paso por el fútbol árabe.

Tras dejar el Al-Rayyan de Arabia, James tiene todo listo para jugar por el Olympiacos en la Superliga de Grecia.

El jugador ya está en el país griego y pasará el reconocimiento médico con su equipo para ser anunciado.

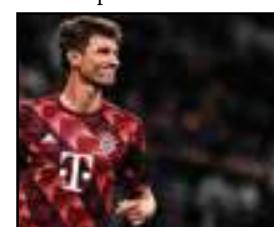
Tras varias semanas de

especulaciones, y rechazando algunas posibilidades como el jugar en LaLiga para jugar por Valencia, sin embargo busca continuidad y un mejor nivel de cara lo que viene en su carrera los 31 años.

El Olympiacos es el máximo campeón de la historia en Grecia, con 47 títulos, 27 por delante de su inmediato perseguidor de Atenas. El conjunto de El Pireo, dirigido por el español Carlos Corberán, viene incluso de adjudicarse los últimos tres campeonatos locales.

## Le quitaron hasta las ganas de jugar

El centrocampista alemán Thomas Müller fue víctima el pasado martes de un robo en su domicilio, en Múnich, mientras disputaba el segundo partido de la fase de grupos de la Liga de Campeones, que enfrentó en el Allianz Arena a Bayern y Barcelona, con victoria para los teutones por 2-0.



Según la información publicada por el diario alemán “Bild”, la casa de Müller fue allanada alrededor de las 10 de la noche, cuando el partido comenzaba la segunda mitad.

Además, la policía de Baviera confirmó los hechos en un extenso comunicado que detalló el botín que obtuvieron los asaltantes, superior en valor a las seis cifras, compuesto por dinero en efectivo, joyas, y otros objetos de valor.

Sin embargo, los cuerpos policiales informaron también que aún no hay rastro de los delincuentes, aunque la investigación sigue abierta.

## Se siente como en casa

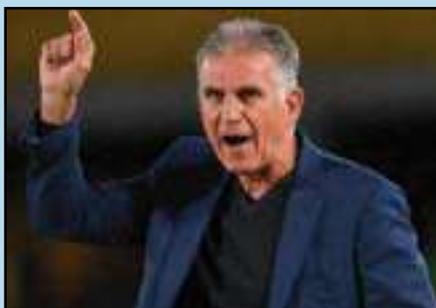
El portugués Carlos Queiroz llegó este a Irán para tomar las riendas del “TeamMelli” para el Mundial Qatar 2022, en su segunda etapa como entrenador de la selección iraní.

“Me siento en casa”, dijo el entrenador de 69 años en el aeropuerto de Teherán, donde le esperaban medios de comunicación y algunos aficionados.

“Espero que nuestro trabajo juntos sirva para cumplir con los sueños de Irán”, añadió.

Carlos Queiroz dirigirá su primer entrenamiento esta misma tarde, en una sesión ante los medios de comunicación.

El técnico portugués se hace cargo del equipo nacional iraní a solo 75 días para el comienzo del Mundial.



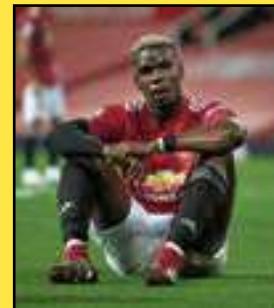
Queiroz dirigió a los iraníes durante ocho años, en los que consiguió clasificar al “TeamMelli” para los Mundiales de Brasil 2014 y Rusia 2018, en los que cayó en la fase de grupos.

## Soy su hermano, pero no sé nada

Mathias Pogba, hermano del internacional francés Paul Pogba, fue puesto bajo custodia policial junto a otras tres personas dentro de la investigación sobre una extorsión al futbolista del Juventus de Turín, informaron este miércoles medios franceses.

Mathias Pogba se presentó voluntariamente ante las autoridades competentes y fue puesto bajo arresto policial, que puede durar hasta 24 horas y se utiliza para interrogar y verificar las afirmaciones de un sospechoso.

La Fiscalía francesa anun-



ció a comienzos de mes una investigación por los cargos de extorsión con arma en banda organizada, secuestro temporal de

menos de siete días para facilitar un delito y participación en una asociación de malhechores para cometer un delito.

El caso, que ha convulsionado el fútbol galo a menos de dos meses del Mundial Qatar 2022, se hizo público a finales de agosto, cuando Mathias-Pogba desveló en una extraña intervención en redes sociales que tenía “revelaciones explosivas” sobre su hermano Paul, su abogada, la brasileña Rafaela Pimenta, y también acerca de Kylian Mbappé.

## Pero si son igualitos

Carlos Compagnucci, entrenador de Universitario, se pronunció tras ser comparado con Jürgen Klopp, el argentino se mostró complacido luego de que a través de las redes sociales compararan su semana a nivel físico con el estratega de Liverpool.

“Es un honor que me comparen con un entrenador de la élite. Lógicamente, por el parecido físico”, declaró para el portal de Universitario.

En esa misma línea, el entrenador agregó: “Son cosas que no dependen de mí, yo no las manejo. Mañana me compararán con otro si la cosa va mal. Hoy van bien y lo acepto. Lo tomo de esa manera, de una forma tranquila, alegre, y ahí termina. Yo tengo mis armas para trabajar. Estoy a otra altura que Klopp, que es el número uno”.



## Por fin van a jugar en casa

El último partido de Alianza Atlético en el Campeones del 36 fue antes de la paralización por pandemia: el 1 de diciembre de 2019, ante Deportivo Coopsol, por la Liga 2. Pero, incluso antes, durante años se llevaron a cabo las obras para su reconstrucción.

Ahora, el estadio, cuyo terreno fue utilizado como campamento para pacientes con COVID, volverá a albergar encuentros de fútbol profesional. El club de Sullana anunció que espera reinaugarlo ante Universitario de Deportes, el viernes 30 de setiembre a la 1:15 pm.

“El campeón del 36, una realidad! Trabajando conjuntamente con la Municipalidad Provincial de Sullana, en la reapertura del estadio Campeones del 36, para nuestro próximo partido de local ante



Universitario de Deportes, el día viernes 30 a las 13:15 horas”, informó el club mediante sus redes sociales.

Según se pudo saber, el escenario pasará inspección el próximo jueves 15 de setiembre, para saber si cumple con los requisitos de la Liga de Fútbol Profesional.

# ‘Academia’ con nuevo profesor

**JUAN PAJUELO SE ENCARGARÁ DEL PRIMER EQUIPO EDIL HASTA EL FIN DEL TORNEO. EL OBJETIVO ES PELAR UN TORNEO INTERNACIONAL.**

El Deportivo Municipal confirmó la contratación de Juan Pajuelo como flamante técnico en reemplazo del argentino Hernán Lisi, quien fue excluido tras los últimos magros resultados del conjunto edil. El exjugador tendrá como objetivo principal alejar al conjunto de la “franja” de la zona del descenso y llevarlo a la Copa Sudamericana.

Municipal anunció a Juan Pajuelo como técnico principal hasta que termine la temporada con opción a renovar para el 2023.

El conjunto de la “franja” hizo el anuncio mediante un comunicado en el cual le dio la bienvenida a su nuevo técnico, al cual llamó “un conocido de la casa” al recordar que fue parte de su plantel entre los años 1995 y 1997.

“Para mí, es volver a mi inicio. En Municipal es donde arranqué

mi carrera y uno aprende a querer al ‘Muni’. Ahora encuentro a un club totalmente cambiado y espero que se mantenga así por muchos años más”, expresó Pajuelo en sus primeras palabras como entrenador del Muni.

Pajuelo tendrá la misión de alejar al Deportivo Municipal de la zona del descenso y tentar la posibilidad de alcanzar una clasificación a la Copa Sudamericana.

Pajuelo, de 47 años, regresa a Municipal luego de 25 años y ahora lo hará como entrenador que estará hasta el final de temporada con opción a renovar para el 2023.

El estratega estuvo hasta el año pasado en Universitario, donde entrenó a la reserva y también estuvo algunos partidos con el primer equipo. También tuvo la posibilidad de entrenar a Comerciantes Unidos y Atlético Torino.



## Se revalorizó su pase

El lateral peruano Marco López tuvo buen debut en el Feyenoord de los Países Bajos y ello hace que su cotización se haya incrementado en 2 millones de euros que le permite ubicarse entre los futbolistas de la Blanquirojo con más alto valor.

El valor en el mercado internacional de Marco López se incrementó con apenas semanas en Feyenoord de los Países Bajos.

Tras su debut oficial el último fin de semana frente al Sparta Rotterdam, el portal Transfermarkt, conocido por medir el costo aproximado de los futbolistas, dio a conocer que Marcos López se encuentra tasado en 2 millones de euros.

El futbolista nacional, firmó un contrato por cuatro temporadas con el conjunto neerlandés y jugará la UEFA Europa League.



López fue convocado por Juan Reynoso para los amistosos que la selección peruana jugará ante México, el 24 de setiembre, y El Salvador, el 29 de setiembre, ambos en Estados Unidos.

## Todavía no ven la luz del gol

En partido válido por la jornada cuatro de la Liga Profesional Saudí, Al Fateh cayó por 1-0 en su visita al AlTaee.

Con Alex Valera como titular y jugando hasta los 69 minutos, el cuadro azul no pudo ante su rival. Christian Cueva no fue convocado para este cotejo.

Batna falló un penal para el cuadro de Al Fateh en la primera mitad, sin embargo, el equipo de los peruanos sufrió el tanto de Dener a los 47 minutos que anotaría para los locales y aseguraría los tres puntos.

Al Fateh marcha en el noveno lugar de la tabla con tres puntos y se aleja mucho de los primeros lugares a falta de completarse la jornada.



