

S/0.80

el Chino

ADN

El diario de las multitudes

DIRECTORA: SILVIA GAVIDIA ROMÁN

Lima, viernes 16 de agosto del 2022

Año 22 Número: 10347

Josimar asegura estar más "firme" que nunca



"NO LOGRARÁN DESTRUIRME"

Titular del ministerio de Transporte es cuestionado por su labor frente al ministerio de Vivienda



CONGRESO CENSURA A GEINER ALVARADO

@elchino_pe

diarioelchino.pe



www.elchino.pe

CHICO REALITY PANCHO RODRÍGUEZ RECURRIRÁ A INSTANCIAS INTERNACIONALES POR PROHIBICIÓN

ACUDIRÁ A LA CORTE IDH PARA PODER ENTRAR AL PERÚ



¡FATALIDAD!

VINO AL PERÚ POR COLDPLAY Y MUERE AL CAER DE 6TO PISO

Joven boliviana estaba alojada con su familia en hostel de Miraflores



MANTENLO LIBRE DE TOXINAS Y EVITA EL HÍGADO GRASO Y LA CIRROSIS



LO BUENO Y LO MALO PARA EL HIGADO

Cuidarlo te ayuda a depurarlo y sentirte con más energía.



SE LA JURAN A TRAMITADORES DE PASAPORTE ELECTRÓNICO



Migraciones los erradicará y reforzará atención a usuarios

PBO RADIO 91.9 FM



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

ADOLESCENTE CON PROBLEMAS FAMILIARES APUÑALÓ 16 VECES A COLLEEN RITZER CON UN CÚTER

El menor de 14 años que violó y asesinó a su profesora

Philip Chism había arrancado en su nueva escuela hacía apenas un mes. Sus padres se habían divorciado y él se mudó con su mamá de Clarkson, Tennessee, a Danvers, una ciudad de 26.000 habitantes cercana a Boston, en el medio oeste estadounidense.

Así, el chico de 14 años tímido estaba comenzando a conocer a sus compañeros de clases y a sus profesores. Mientras tanto se acomodaba a la nueva dinámica de la vida cotidiana. Una vida solitaria y ahora alejada de su padre, tras la separación conflictiva.

Al comienzo sus compañeros lo consideraron un chico agradable y simpático, que de a poco se iba integrando a las actividades de la escuela del pueblo. En algún momento, hasta hizo una prueba en el equipo de básquet. Nada hacía prever que Philip Chism se iba a convertir en el violador y asesino de su profesora de matemática Colleen Ritzer.

LA TARDE DEL ASESINATO

El 22 de octubre del 2013 todo parecía normal en el Danvers High School. Habían terminado las clases y la profesora de matemática le pidió a Philip que se quedara después de hora para explicarle un tema que el chico no había entendido

bien y necesitaba refuerzo.

Otro alumno, que dejaba unas carpetas en su casillero, escuchó la última conversación entre Philip y Colleen. Antes de cerrar su locker e irse, el chico escuchó los gritos de Chism y la profesora que intentaba calmarlo. "Probablemente se molestó cuando la profesora le preguntó por su familia, y esto le recordó los malos momentos que estaba pasando con el divorcio de sus padres", declaró el único testigo de los momentos previos al crimen de Ritzer.

Aún queda en misterio que fue lo que convirtió al chico de 14 años que se estaba integrando a su nueva escuela del pueblo en un asesino y violador. Pero sus pasos quedaron grabados por las cámaras de seguridad de los pasillos del colegio de Danver en escenas de terror.

Philip entró en el baño. Colleen, que estaba sola, fue apuñalada y acuchillada 16 veces dentro de la escuela. El arma utilizada fue un cúter, encontrado en la mochila del chico al día siguiente, cuando fue capturado por la policía. Según la autopsia posterior, la profesora fue violada dos veces,



una de ellas con un palo.

Hubo un hecho clave que pudo haberle salvado la vida de la profesora. Philip amenazó a Colleen con un cúter, le tapó la boca con un trapo y le sacó los pantalones. Mientras la violaba, una estudiante abrió la puerta del aula que buscaba un lugar para mejorar la señal de su celular, pero al ver al chico desnudo salió corriendo. La chica luego declaró que no vio a la profesora y creyó que Philip se estaba cambiando de ropa para el entrenamiento de básquet.

LAS CÁMARAS DE SEGURIDAD, CLAVES

Después del crimen, una cámara de seguridad de la escuela captó a Philip saliendo tranquilamente del baño con su



mano ensangrentada. Colleen ya había sido asesinada. El chico estaba buscando un contenedor de basura para poder sacar el cuerpo de la profesora del interior del baño. En ese momento, los videos lo captan saludando a unos amigos, mientras buscaba algo para esconder el cuerpo, pero actuó con normalidad. En declaraciones en la Justicia posteriores, los jóvenes afirmaron que no vieron nada raro en Philip, pese a que acababa de apuñalar a una mujer en el baño del colegio.

Colleen nunca llegó a casa después del trabajo, ni contestó su celular que nunca fue encontrado. Fue reportada como desaparecida. Philip tampoco regresó a casa y se anunció su desaparición. Horas después del crimen, había dos personas desaparecidas en la misma escuela. La policía comenzó a investigar y una de las primeras cosas que encontró fue sangre en el baño.

Las cámaras de vigilancia

pulgares con la uña pintada con esmalte rosado que sobresalía entre las hojas secas y las ramas del bosque. Cerca del cuerpo de la profesora había una nota que tenía la firma del feticida: "Los odio a todos".

JUICIO Y CONDENA

Tres años después del crimen, Philip fue sentado en el banquillo y juzgado como un adulto, ya que en Estados Unidos la edad de imputabilidad en Estados Unidos son los 14 años. Fue condenado a 40 años de prisión por matar, violar y robar a Colleen Ritzer.

Durante el juicio, el abogado defensor de Chism argumentó que su cliente ha sufrido de un trastorno psicótico desde que era niño y que al momento del asesinato de Ritzer, respondía a voces y alucinaciones. La defensa admitió que Chism mató a Ritzer, pero presentó el argumento de demencia. Anteriormente, la corte había determinado que Chism era capaz de enfrentar el juicio.

La fiscal Kate MacDougall argumentó que Chism no sufría de una enfermedad mental. Las imágenes de la cámara de vigilancia dentro de la escuela, entre ellas las imágenes donde aparecía Chism siguiendo a su víctima al baño, donde fue asesinada, fueron parte del argumento de la fiscalía. Para la funcionaria judicial, el chico fue capaz de charlar con amigos tras cometer el crimen. Hasta tuvo la frialdad de cenar una hamburguesa y sentarse a ver una película en el cine del pueblo con su mochila cargada de evidencia del crimen que había cometido.



elChino

El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia 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



Escolares atropellados en Ate se encuentran graves en hospital



Los tres escolares atropellados cuando se encontraban en un paradero en la avenida Alfonso Ugarte, en Ate Vitarte, se encuentran en estado delicado. Ante esta situación, los familiares piden ayuda a las autoridades para que se haga justicia, además piden apoyo para cubrir los gastos médicos. "Mi sobrina y los otros alumnos

esperaban el bus de regreso, cuando fueron atropellados. Ahora (mi sobrina) está en observación, la van operar y no puede movilizarse. El conductor estaba mareado y queremos que se haga justicia. La hermana del conductor nos quiso sobornar, pero nosotros vamos a continuar con la denuncia", indicó.

NO TENÍA SOAT

El chofer identificado como Grover Cachay no contaba con el Seguro Obligatorio de Accidentes de Tránsito (SOAT), por el cual los menores no han recibido la atención completa, indicaron los familiares.

"Mi sobrina también está esperando una operación, él tiene fracturas

expuestas en la tibia y peroné y golpes en todo el cuerpo", expresó otro familiar de los menores afectados.

Es importante precisar que el chofer responsable del accidente resultó negativo en el dosaje etílico, mientras las investigaciones continúan para encontrar las causas de lo ocurrido

PUBLICISTA DE 30 AÑOS HABRÍA ESTADO COMPARTIENDO CON SU FAMILIA MINUTOS ANTES DE SU MUERTE EN HOSTAL DE MIRAFLORES

Mujer viene de Bolivia para ver a Coldplay y muere al caer de edificio

Lamentable hecho. Lo que tendría que haber sido un viaje mágico para ver a una de sus agrupaciones preferidas, terminó teniendo un trágico final.

A sí podría relatarse la experiencia vivida de una familia oriunda de Bolivia que llegó hace unos días a la ciudad de Lima para asistir al primer concierto de la banda británica Coldplay.

Los ciudadanos extranjeros alquilan un departamento en el distrito de Miraflores para pasar su estadía en la capital limeña y así aprovechar en asistir al recital del pasado martes que tuvo como sede el Estadio Nacional en la calle José Díaz.

Sin embargo, tras haber disfrutado del espectáculo, regresaron al domicilio para compartir una cena y beber algo. Horas más tarde y cuando ya comenzaba a amanecer, la víctima identificada como, Katheryn Adelaida Llusco Villa, cayó del balcón desde el sexto piso del predio, perdiendo la vida al instante.

Tras lo sucedido, peri-



tos de criminalística de la Policía Nacional del Perú (PNP) llegaron hasta el lugar para realizar las diligencias respectivas. Asimismo, no observaron signos de violencia en la escena, lo que significa que su muerte sería un accidente.

De acuerdo al relato de los vecinos de Miraflores, la víctima estuvo en reiteradas ocasiones muy cerca al balcón, aunque no vieron que pudiese correr peligro o si estaba en estado ebriedad, pero si escucharon música, risas, ya que todo el tiempo estaba con sus progenitores.

Tras intensa persecución policías recuperan auto robado

Agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) recuperaron un automóvil robado a una pareja de esposos tras una intensa persecución por las calles de Surco y San Borja. Los delincuentes, que se

desplazaban en un automóvil marca Audi, perpetraron el robo en la Av. Monterrico, en Surco, tras lo cual se dieron a la fuga.

En ese momento, agentes de la Policía Nacional salieron

en persecución de los malvivientes, que -cercados- se vieron en la obligación de abandonar el vehículo robado en un estacionamiento de Las Torres de Limatambo, en San Borja, tras lo cual escaparon corriendo.



Abuelito muere asfixiado en incendio en Jesús María



El segundo piso de una vivienda ubicada en la Av. Horacio Urteaga, en el distrito de Jesús María, ardió en llamas dejando una persona fallecida. Según informó el personal del Cuerpo de Bomberos, la causa del siniestro respondería a una deflagración de gas, aunque en un principio se manejó la hipótesis de un cortocircuito.

Luis Ponce, comandante general de Bomberos, señaló

que habían recibido información de que una persona se encontraba atrapada en el lugar de los hechos, a la que lastimosamente no se pudo rescatar con vida. El cuerpo del hombre fue identificado como Durand Nakshima Reátegui (85). Producto de la emergencia, tres mascotas también fallecieron, cuyos cadáveres fueron retirados posteriormente por los rescatistas.

Acusado de violación es capturado en Quillabamba



Un sujeto sindicado de ser autor del delito de violación en agravio de una menor de edad, fue detenido por agentes de la comisaría de Quillabamba, en Cusco. Se trata de Lucho Quispe Álvarez (44), quien fue capturado por la Policía luego de que alertaran a la central 105 sobre el hecho delictivo.

Quispe Álvarez es acusado

de perpetrar el abuso en contra de una adolescente de 14 años. El sujeto fue puesto a disposición del Departamento de Investigación Criminal La Convención en la calidad de detenido. Asimismo, el hecho se comunicó al representante del Ministerio Público para continuar con las diligencias de Ley.



Patricia Chirinos: si se van 'Los Niños', hay vacancia

La congresista de Avanza País, Patricia Chirinos anunció que presentó la acusación constitucional contra los 6 congresistas de Acción Popular, conocidos como 'Los Niños', quienes son investigados por la Fiscalía por presuntas irregularidades dentro del Ministerio de Transportes (MTC) en contubernio con altas autoridades del Gobierno.

La denuncia, presentada ante la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales, implica a los parlamentarios Raúl Felipe Doroteo, Juan Carlos Mori Celis, Jorge Luis Flores, Darwin Espinoza Vargas, Fredy López y Elvis Vergara, para quienes se solicita su destitución e inhabilitación de la función pública por 10 años.

“Se señala que hay muchos “Niños” congresistas más. Creo que si logramos hacer algo con esta acusación constitucional quedarían expuestos y, además, se les podría sacar del Congreso, se les desafora, entrarían nuevos congresistas y sería una nueva oportunidad para poder hacer la vacancia”, sostuvo Chirinos.



TITULAR DEL MINISTERIO DE TRANSPORTE ES CUESTIONADO POR SU LABOR FRENTE AL MINISTERIO DE VIVIENDA

Congreso censura a ministro Geiner Alvarado

El pleno del Congreso de la República aprobó, por mayoría, la moción de censura en contra del ministro de Transportes y Comunicaciones, Geiner Alvarado.

La votación de la representación Nacional fue de 94 votos a favor, 14 en contra y 8 abstenciones.

El presidente del Congreso, José Williams, informó que se comunicará el acuerdo al presidente de la República, Pedro

Castillo, para que se cumpla con lo dispuesto en el artículo 132 de la Constitución Política del Perú y en el inciso b) del artículo 86 del Reglamento del Congreso de la República.

Este último dispone que los ministros censurados deben renunciar al cargo y el presidente de la República debe aceptar su dimisión dentro de las 72 horas siguientes.

Durante el pleno, se pre-

sentó una cuestión de orden para consultar a la Comisión de Constitución sobre la censura a Alvarado, por su trabajo en el Ministerio de Vivienda. Esta, sin embargo, fue desestimada.

ACCIÓN DE AMPARO

El ministro de Transportes presentó una acción de amparo contra 35 congresistas a raíz de la moción de censura, alegando afectación al debido proceso y a

la tutela jurisdiccional efectiva.

El recurso fue presentado ante el Juzgado Constitucional de Lima y los demandados son el presidente del Congreso, José Williams, y los 34 congresistas firmantes de la moción en su contra.

Alvarado López ocupa el cargo de titular del MTC desde el último 5 de agosto. Anteriormente se desempeñó como ministro de Vivienda, Construcción y Saneamiento.



Presentan habeas corpus para liberar a Alberto Fujimori

Elio Riera, abogado de Alberto Fujimori, busca anular la sentencia condenatoria de 25 años de prisión que lo halló responsable por los casos Barrios Altos y La Cantuta, al acudir a la justicia constitucional.

Y es que el letrado ha presentado un recurso de hábeas corpus ante el Noveno Juzgado Constitucional de Lima, a cargo del juez Juan Fidel Torres Lasso, contra la sentencia emitida por la Sala Penal Especial de la Corte Suprema, del 7 de abril del 2009, y contra la sentencia de la Primera Sala Transitoria de la Corte Suprema, del 30 de diciembre del mismo año.

Según el documento, ambas resoluciones han generado la “vulneración de derechos constitucionales” de Alberto Fujimori “referidos a la libertad”, tales como: el principio de imputación necesaria, derecho a la motivación necesaria y principio de interdicción de la arbitrariedad.

“La mayoría de congresistas se aferran a sus curules”

La congresista Digna Calle (Podemos Perú) dijo que cada día es más evidente que “la mayoría de congresistas se aferran a sus curules”. Esto luego que un sector de la oposición se mostrara en contra de su proyecto de adelanto de elecciones generales.

La parlamentaria consideró que los legisladores que rechazan esta iniciativa colocan “sus intereses están por encima del país”. Ante ello, mencionó que se necesitará de un proyecto de adelanto de elecciones con firmas ciudadanas para que se admita en el Congreso.

“Ponen excusas, desinforman y hasta niegan que exista una crisis. Cada día se revela con mayor claridad cómo es que la mayoría de congresistas se aferran a sus curules, que sus intereses están por encima del país.



Quizás necesitan una iniciativa con firmas ciudadanas”, escribió en su cuenta de Twitter.

Detienen a financista de la campaña de Castillo

El Equipo Especial de la Policía Nacional del Perú (PNP) detuvo a Daniel Obregón Flores, quien es sindicado de ser uno de los financistas de la campaña del presidente Pedro Castillo y a cuya empresa se le adjudicó una obra de S/19 millones en la localidad de Anguía, Cajamarca.

Obregón Flores tenía una orden de captura emitida por el Juzgado Unipersonal de Ventanilla por colusión tras presuntamente corromper a funcionarios del Gobierno Regional del Callao en el 2012, cuando Félix Moreno estaba en el poder.

Según investigaciones periodísticas, las instalaciones de la compañía Parasol habrían sido utilizadas para desarrollar una reunión de Obregón con el empresario Hugo Espino,



quien se acogió a la confesión sincera, y el teniente alcalde de Anguía, Carlos Cabrera, en medio de la campaña presidencial del 2021.

ESTO NO SE DEBE A QUE LA GENTE NO QUIERA TRABAJAR, SOLO QUIEREN MEJORES TRABAJOS; SALARIOS MÁS ALTOS, MEJORES CONDICIONES.

Los trabajos para los que no hay casi candidatos en EE.UU.

Durante los últimos años, trabajadores en todas partes del mundo han renunciado a sus puestos de trabajo en números récord. Algunos han cambiado de carrera, otros han dejado la fuerza laboral por completo.

En Estados Unidos, por ejemplo, los datos de agosto de 2022 de la Oficina de Estadísticas Laborales sitúan la tasa de participación en la fuerza laboral un 1,0 punto porcentual por debajo del nivel de febrero de 2020.

En otras palabras, la gente ha ido renunciando y, en algunos sectores y trabajos, no ha regresado. Quizás no sea sorprendente, dadas las malas condiciones en muchos lugares de empleo durante la pandemia.

La escasez de trabajadores es más evidente en las industrias hoteleras y de servicios, en puestos como lavaplatos, camioneros, trabajadores minoristas, servidores de alimentos, agentes aeroportuarios, asistentes de salud en el hogar y roles similares.

Esto no se debe a que la gente no quiera trabajar, dicen los expertos. Solo quieren mejores trabajos; salarios más altos, mejores



condiciones.

La agitación del mercado causada por la pandemia ha permitido que algunos cambien a un mejor empleo, y si los sectores más afectados quieren recuperar a sus trabajadores, deben encontrar formas de hacer que sus lugares de empleo sean más atractivos.

¿POR QUÉ ESTÁN ABIERTOS ESTOS PUESTOS DE TRABAJO?

Particularmente en EE.UU., los datos muestran que ha sido difícil durante mucho tiempo

ser un trabajador de servicios. En 2020, por ejemplo, los empleados de mostradores de comida estadounidenses a tiempo completo ganaron, en promedio, US\$23.960 al año, cantidad que no supera la línea de pobreza para un hogar de cuatro personas.

Las horas semanales rara vez se han garantizado, lo que dificulta que tengan ingresos seguros para cubrir sus facturas o el transporte y el cuidado de los niños. Todo eso, en parte, explica el hecho de que la tasa de deserción (en otras palabras, la tasa a la que las personas se van como porcentaje del empleo promedio anual) ha sido alta en las industrias de servicios durante mucho tiempo.

En 2017, fue del 53,8% para los trabajadores minoristas, del 72,4% para los trabajadores de servicios de alojamiento y restauración y del 30,6% para las personas en trabajos de fabricación.

EL GOLPE DE LA PANDEMIA

Pero si ser un trabajador de servicios era difícil antes de la pandemia, una vez que golpeó, las cosas se volvieron francamente miserables para muchos. Los minoristas que permanecieron abiertos en-

frentaron interrupciones en la cadena de suministro y subidas y caídas en la demanda de los clientes.

Menos empleados tuvieron que trabajar más horas y el aumento de las horas extra contribuyó al agotamiento. Con las escuelas cerradas y el transporte público reducido, algunos empleados se debatían entre la falta de cuidado de niños y un trayecto al trabajo más difícil.

Los casos de abuso a los trabajadores y los informes de clientes groseros se dispararon, y aunque algunas empresas ofrecieron bonos, pocas aumentaron los salarios u ofrecieron pagos por riesgos. Y en muchos casos, el trabajo era peligroso.

Otras formas de negocios se trasladaron a internet, pero "en la industria hotelera, por ejemplo, es muy difícil reemplazar a alguien que está en la recepción de un hotel con alguien que trabaja virtualmente", dice Serge da Motta Veiga, profesor de gestión de recursos humanos en la Escuela de Negocios EDHEC de París.

Eso significaba que los trabajadores de servicio de primera línea, obligados a interactuar con colegas y clientes mientras todos los demás se refugiaban en casa, se encontraban entre los



más vulnerables a la covid-19. En el primer año de la pandemia, el 68% de los fallecidos en EE.UU. eran trabajadores del sector laboral, minorista y de servicios.

EL AUMENTO DE LA DESERCIÓN

En los últimos dos años las tasas de deserción se han disparado. En 2021, el 64,6% de los trabajadores minoristas, la friolera de 86,3% de los trabajadores de servicios de alojamiento y alimentación, y poco menos del 40% de los trabajadores de la industria manufacturera renunciaron a sus trabajos.

Si bien la seguridad y la miseria en general fueron los factores principales, no fueron las únicas razones del éxodo masivo. Las personas también anhelan la estabilidad, que es difícil de encontrar en un trabajo de bajo salario: un estudio de

2019 encontró que los trabajos de salario mínimo tienen una tasa de rotación de más del doble del promedio nacional de EE.UU.

"Esos trabajos son precarios", dice da Motta Veiga. "La seguridad laboral se ha convertido en lo principal que la gente quiere, incluso por encima de todos los demás beneficios, como tener un horario de trabajo flexible o trabajar desde donde quieras".

Hay otra razón por la que tantas personas renuncian: porque pueden. La escasez de personal ha dejado a muchas empresas a merced de quienes trabajan.

Con el mercado laboral tan inclinado a favor del trabajador, ha sido más fácil dejar un trabajo y encontrar otro, reduciendo aún más el incentivo para que las personas regresen a los trabajos que consideran indeseables.



A fin de mes se inicia vacunación a menores de 5 años



Con el objetivo de seguir protegiendo a la población contra el covid-19, el Ministerio de Salud (Minsa) tiene proyectado vacunar a cerca de 2.5 millones de niños menores de 5 años en un proceso de inmunización que iniciará a

fin de este mes. Así lo anunció la jefa de Inmunizaciones del Minsa, María Elena Martínez.

Asimismo, precisó que la vacuna pediátrica es diferente a la que se aplica en los adultos, de acuerdo con el plan y el esquema de inmunización del

Minsa. En el caso de los niños de entre 6 meses y 4 años, 11 meses y 29 días, recibirán la vacuna Moderna y será aplicada en dos dosis de 0.25 ml cada una.

La funcionaria del Minsa explicó que la segunda dosis se aplicará una vez que hayan

transcurrido 28 días desde la primera dosis. Sobre la efectividad actual de las vacunas, Martínez señaló que bordean, en la gran mayoría, entre el 70% y 80%. Mientras que para los niños puede llegar hasta un 92%

LA PNP, BOMBEROS Y MUNICIPALIDAD DE LIMA TRABAJARÁN JUNTOS EN EL MERCADO CENTRAL, MESA REDONDA Y EL TRIÁNGULO DE GRAU

Lanzan Plan Navidad Segura 360°

A fin de garantizar la seguridad, el orden y la integridad de los ciudadanos en la zona comercial del Mercado Central, Mesa Redonda y el Triángulo de Grau, el jueves se lanzó el Plan Navidad Segura 360° "Orden es Progreso", que involucra un trabajo conjunto entre la Policía Nacional del Perú (PNP), los Bomberos y personal de la Municipalidad de Lima.

Hasta 31 de diciembre, grupos de agentes y brigadistas de diferentes áreas del municipio limeño, con el apoyo de la PNP, permanecerán durante las 24 horas vigilantes en la zona con la finalidad de evitar cualquier situación de emergencia. También participarán equipos de Sisol, quienes a través de su personal médico y bienestar salvaguardarán la salud de niños, jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores.

La comuna limeña desplegará a 300 agentes tácticos de Fiscalización para la erradicación del comercio informal, que estarán distribuidos en 45 manzanas y 102 calles en el cuadrante comercial durante tres turnos. La PNP con apoyo de las FF.AA. esperan desplegar más de 1,000 efectivos.

Asimismo, se desplegarán 180 agentes de Serenazgo para brindar seguridad a los ciudadanos las 24 horas dentro de todo el perímetro comercial conformado por los jirones Amazonas, Huanta y las avenidas Abancay y Grau. Además,



se contará con 38 cámaras operativas monitoreadas desde la Central de Operaciones (Cecop) para detectar y registrar actos sospechosos o delictivos para la intervención inmediata.

Del mismo modo, la Gerencia de Gestión del Riesgo de Desastres contará con brigas-

distas capacitados que velarán por la seguridad y prevención de siniestros en las galerías y tiendas comerciales.

Debido a la cantidad de personas que visitarán el conglomerado comercial durante estos meses, la Gerencia de Movilidad Urbana ha dispuesto

un plan de restricción vehicular para facilitar el desplazamiento de las personas.

El burgomaestre de Lima, Miguel Romero, destacó que esta acción conjunta y planificada del Estado busca darle protección, paz y tranquilidad a la ciudadanía.

"Tenemos que aprender de nuestros errores. Mesa Redonda, el Mercado Central, el Triángulo de Grau, estos espacios conflictivos de la ciudad van a ser atendidos desde hoy día (ayer) que empieza un programa de relevancia para nuestros ciudadanos", señaló.

Alrededor de 14 millones de personas serán desparasitadas



Un total de 13 millones 921,366 personas mayores de dos años serán desparasitadas por el Ministerio de Salud (Minsa) durante la Campaña Nacional de Desparasitación.

Este viernes 16 de setiembre, la campaña de desparasitación estará en la I.E. 7228 Peruano Canadiense de Villa El Salvador y en el paradero Ceres Medio ubicado en la avenida Prolongación Javier Prado en Ate.

El sábado 17, la jornada integral de salud llegará a la sede del Congreso de la República y estará dirigido a los trabajadores y familiares de dicha institución. El domingo 18, personal del Minsa se encontrará desparasitando a todas las personas mayores de 2 años que acudan a la Plaza Cívico Pro de Los Olivos.

Lanzan convocatoria para otorgar Bono de Arrendamiento



El Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento (MVCS) lanzó la convocatoria que permitirá otorgar el Bono de Arrendamiento de Vivienda para Emergencias (BAE) a 48 familias que perdieron sus casas tras el deslizamiento ocurrido en el distrito Chavín de Huántar, en la provincia de Huari, en Áncash.

Este bono de arrendamiento es un subsidio de 500 soles mensuales que el MVCS entrega a las familias cuyas viviendas hayan resultado colapsadas o inhabitables debido a desastres naturales o inducidos por acción humana, eventos que deben contar con declaratoria de Estado de Emergencia y que hayan sido validadas como tales por el MVCS.

Migraciones erradicará a tramitadores de pasaporte electrónico

La Superintendencia Nacional de Migraciones inició acciones con la finalidad de erradicar a los tramitadores de citas para la emisión de pasaportes electrónicos, y adelantó que se aplicarán nuevas

medidas de seguridad destinadas a reforzar la atención a los usuarios.

Esta disposición se adoptó tras un análisis informático, elaborado por la actual gestión migratoria, tras detectarse el

uso de correos electrónicos de tramitadores, quienes obtienen un número significativo de citas en los medios de trámite en línea y lucran a costa de la necesidad de las personas.

Los casos encontrados

fueron puestos a disposición de la División de Investigación de Delitos Informáticos (Divindat) para las investigaciones del caso, y se procedió a bloquear las cuentas descubiertas en el sistema de Migraciones.



ALGUNOS DE ELLOS PASAN LOS 100 AÑOS, COMO MARSHA HUNT, UNA DE LOS ÚLTIMAS EXPONENTES DE LA ÉPOCA DE ORO DE HOLLYWOOD



BOB BARKER



DICK VAN DYKE



IGNACIO LÓPEZ TARSO



MARSHA HUNT

FAMOSOS QUE SON MAYORES QUE LA REINA ISABEL

El 8 de septiembre de 2022, a los 96 años de edad, la reina Isabel falleció en el castillo de Balmoral, su conocida residencia de verano en la que se reunieron varios miembros de la familia real.

La monarca británica, quien estuvo 70 años en el trono de Reino Unido, asombró con su gran longevidad en las últimas décadas de su vida. Sin embargo, te presentamos a 12 famosos que continúan disfrutando de su novena década -algunos incluso de su primer siglo- en este mundo.

IGNACIO LÓPEZ TARSO

El protagonista de 'Imperio de Cristal' (que puedes disfrutar gratis en ViX) nació el 15 de enero de 1925 en la ciudad de

México, por lo que en 2022 celebró su cumpleaños 97.

El 9 de septiembre, el primer actor iba ser celebrado con un homenaje en Morelia, México. No obstante, hace un par de días se pospuso el evento debido a que dio positivo a covid-19.

MARSHA HUNT

A sus 104 años, Hunt se corona como la actriz de Hollywood más longeva, lo cual le permite ser también una de las últimas exponentes vivas de la Época de Oro de Hollywood.

El 17 de octubre de 2022, Marsha cumplirá 105 años.

DICK VAN DYKE

El actor de 'Mary Poppins', quien volvió a interpretar su rol de Mr. Dawes en la secuela de 2018, tiene 96 años de edad, misma edad que alcanzó la reina Isabel.

Sin embargo, a diferencia

de la monarca británica, Dick no nació en 1926, sino en 1925, por lo que el 13 de diciembre de 2022, sumará una vuelta más al sol y cumplirá 97

BOB BARKER

El 12 de diciembre de 1923, el conocido presentador de 'The Price Is Right' nació en Washington, EEUU. Hoy en día Barker tiene 98 años y en tres meses estará celebrando su cumpleaños 99.

EVA MARIE SAINT

En 2006, la actriz dio vida a Martha Kent en 'Superman Returns', papel que se sumó a los más de 100 créditos que tiene en series y películas.

El 4 de julio de 2022, Eva cumplió 98 años.

JUNE LOCKHART

La actriz de Maureen Robinson en la serie original de 'Lost in Space' cumplió 97 años el 25

de junio de 2022.

El año pasado, June fue parte del reboot de 'Lost in Space', de Netflix. Sin embargo, no salió en pantalla puesto que sólo prestó su voz al personaje de Alpha Control.

NORMAN LEAR

El 27 de julio de 2022, el productor de televisión, que logró un gran éxito en la década de los setenta por su trabajo en sitcoms como 'All in the Family', 'One Day at a Time', 'The Jeffersons' y más, cumplió 100 años

JANIS PAIGE

La actriz de 'General Hospital' disfrutó de una trayectoria artística de más de 60 años. De hecho, fue una pin-up model durante la Segunda Guerra Mundial.

A sus 99 años de edad, Paige lleva más de 20 años retirada de Hollywood. En unos días, el 16

de septiembre de 2022, celebrará un siglo de vida.

JACQUELINE WHITE

Actualmente, la actriz de 'Crossfire' y 'The Narrow Margin', dos de sus películas más conocidas, disfruta de sus 99 años de edad. En poco más de dos meses, el 27 de noviembre de 2022, tendrá lugar su cumpleaños 100.

ANGELA LANSBURY

La actriz es otra estrella de la Época de Oro de Hollywood que se despidió de las cámaras en el 2017, a sus 92 años.

Actualmente, Angela tiene 96 años. En poco más de un mes, el 16 de octubre de 2022, celebrará su cumpleaños 97

TONY BENNETT

El multipremiado cantante compartió con la reina Isabel el mismo año de nacimiento: 1926.

Actualmente, Bennett, que en 2021 presentó sus últimos shows en vivo junto a Lady Gaga, tiene 96 años, edad que alcanzó el pasado 3 de agosto de 2022.

IRIS APFEL

La empresaria y diseñadora de interiores estadounidense rebasa el siglo de vida. Apfel, quien ha diseñado varias veces el interior de la Casa Blanca, nació el 29 de agosto de 1921 y este 2022 cumplió 101 años.

En redes sociales, existen múltiples comentarios que comparan la longevidad de la reina Isabel y Chabelo, Xavier López. Sin embargo, en realidad, el actor y comediante tiene menos de 90 años.

El pasado 17 de febrero de 2022 cumplió 87 años, por lo que es mucho más joven que la fallecida reina Isabel y los actores previamente listados.

Ampay de Farfán y Yahaira podría costarle caro a la "Urraca"

La conductora de espectáculos se refirió en su programa a la reciente investigación que han abierto en su contra por el ampay que hizo sobre Jefferson Farfán y Yahaira Plasencia.

Las imágenes corresponden al año 2019, cuando el equipo de Magaly Medina grabó a la entonces pareja desde el piso 17 del edificio en Miraflores donde se encontraban. El futbolista asegura que fue una violación a su intimidad, ya que para grabar a esa altura habrían utilizado un dron, lo cual ha descartado Magaly.

Magaly manifestó que grabaron desde el edificio de en frente, sin embargo, el magistrado Jonathan Pachérrez Lum-



bre, sostiene que no existen construcciones al frente de la propiedad del futbolista de Alianza Lima.

Debido a esta polémica que la rodea, la popular "Urraca" aseguró que su producción es "misia" y no tiene presupuesto para tener un equipo de alta tecnología como lo es un dron.

SABADO 24 SETIEMBRE / 3PM

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

1ST FESTIVAL DE SALSA 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

Teledicket.com.pe

EXPLANADA OLGUIN UNIMPRO

CHICO REALITY ACUDIRÁ A INSTANCIAS INTERNACIONALES PARA VOLVER A TRABAJAR EN LIMA

Pancho Rodríguez acude a la Corte IDH para poder regresar al Perú

Ya han pasado ocho meses desde que el chico reality no puede ingresar a territorio peruano, tras ser acusado de tener una mala conducta como ciudadano extranjero, al asistir a una fiesta en pleno estado de emergencia por el COVID-19.

Empero, Francisco Rodríguez insiste en volver al Perú, pese a que asegura que ya está reinventándose en Chile.

"Pancho" aseguró que seguirá luchando por regresar a Perú, ya que es una injusticia lo que le está pasando por ello, anunció que llegará hasta la Corte Internacional de Derechos Humanos.

"Yo no estoy entrando porque Migraciones al día de hoy no se manifiesta, por lo mismo vamos a llevar mi instancia a un nivel internacional, vamos a ir a la Corte Internacional de Derechos Humanos y vamos a llevar esto a otro plano", anunció.

Además continuó asegurando que una "mano negra" estaría



detrás de su impedimento de regreso al Perú.

"Eso es lo que nosotros estamos viendo que es lo que pasa y aparentemente hay gente detrás, políticos metidos", indicó.

Por su parte la conductora, Tula Rodríguez cuestionó al chileno por insistir en regresar

a nuestro país, si sus hijas, que son lo más importante están en Chile y ya comenzó a trabajar en su país.

"Si tú ya estás establecido allá, reinventándote en tu país, si ya estás viendo un tema inmobiliario, estás viviendo entre Chile y Miami y tienes tus dos hijas en Chile. Me cuesta creer de que si tienes tu vida allá, tus hijas están en Chile y ya estás produciendo en Chile, insistir en querer en regresar en Perú", increpó.



Ethel anuncia que se portará mal en boda de Brunella

La conductora de "América hoy", Ethel Pozo se encuentra de luna de miel y recalco que espera con ansias la boda de su amiga Brunella Horna, para vengarse del comportamiento que tuvieron sus compañeros en su boda. "Espero día a día la boda de Brunella Horna, para hacer lo mismo que ustedes han hecho en mi boda, igualito vamos a estar Julián y yo en la boda de Brunella y Richard, esperen nomás".



Tilsa niega que su boda cueste 100 mil dólares

El programa de Magaly Medina sacó un informe sobre cómo sería la boda de Tilsa Lozano, según la conductora, la ex vengadora y Jackson Mora gastarán alrededor de 100 mil dólares, sin embargo la ex modelo descartó tener esa cifra. "Qué exageración, a Ethel le han hecho la misma maldad, el número 100 mil parece que es el número que le ponen a todas, ya quisiera tener esa plata", comentó. "Yo no tengo un suegro así", dijo entre risas refiriéndose a Brunella Horna.



Última Tecnología

AUDIFONOS Module Tech

El placer de escuchar

- Digitales
- Ultra Discretos
- Estéticos

ES TIEMPO DE VOLVER A OIR

Ax. La Encalada 837 Segundo Piso # 16
Galería Eden frente al Scotiabank
Surco

Ax. Antúnez de Mayolo 1262 Urb. Covida
Los Olivos frente al Scotiabank

moduletech1@gmail.com

audifonosmoduletech

947 136 650
964 392 781
(01) 437-4937

Natalie Vértiz niega haberse colado en concierto

A través de sus redes sociales, la conductora de televisión aclaró que no se "coló" al concierto, por el contrario fue para entrevistar a los integrantes de Coldplay. Natalie

Vertiz arremetió contra un diario local por no informarse bien antes de lanzar la noticia.

"Señores fui a hacer mi trabajo, entrevisté a Coldplay y me fui,

colarme? jamás. No es ni será mi estilo jamás. No puedo creerlo. Pésimo, el periodista debería investigar bien antes de declarar a la ligera", escribió.



LA ACTRIZ REVELÓ A SUS SEGUIDORES QUE ANHELABA TENER UN SEGUNDO BEBÉ, PERO QUE YA NO PODRÁ

Natalia Salas: Cáncer no le permitirá tener más hijos

No es nada fácil la situación que atraviesa Natalia Salas tras ser diagnosticada con cáncer. La actriz se sometió a una mastectomía y ahora revela que ya no se podrá convertir en madre por segunda vez, pese a que eso era lo que anhelaba.

Una seguidora le preguntó en redes sociales si aún podía convertirse en madre por segunda vez, ya que en anteriores oportunidades, Salas había asegurado que buscaba tener un segundo bebé. Lamentablemente la actriz manifestó que debido al tratamiento que llevará no podrá tener otro hijo, pues se adelantará la menopausia, ya que su cáncer es hormonal.

"Ya no. Me tienen que inducir a la menopausia para darme el tratamiento. Como este Cáncer es hormonal, debo dejar de producir hormonas mientras recibo el tratamiento", escribió.

Sin embargo, reveló que podría intentar convertirse en madre de acá a 10 años aproximadamente, pese en ese tiempo ya no lo ve posible. "Podría intentar des-

pués. Como en 7 o 10 años... Y ya no la hago. Así que Leandro será hijo único", agregó la actriz.

Recordemos que hace un par de días, la actriz fue dada de alta, tras la exitosa operación. A través de las redes sociales, Natalia se muestra optimista y agradecida con sus seguidores por los mensajes de aliento que recibe constantemente.



Josimar: "Nadie me destruirá"

El cantante de salsa está en el ojo de la tormenta, tras revelarse que habría engañado a su esposa Yadirá Cárdenas para obtener la residencia, mientras que continuaba con María Fe Saldaña a distancia. Josimar ha aprovechado una falsa noticia que anunció la muerte de su madre para responderle a toda



sus detractores.

En un primer momento, el popular "salsa perucha"

desmintió la muerte de su madre y posteriormente pasó a asegurar que por más que intenten hacerle daño, no podrán con él.

"Así exista gente que me quiera destruir, no lo lograrán. Más firmes que nunca, aquí en la china o en la conchinchina, Josimar es Josimar", añadió

el cantante, sin tocar el tema de sus infidelidades y el engaño a su esposa cubana en Estados Unidos



Janet chanca a mamá de Melissa



Hace unos días, la señora Celia Rodríguez, madre de Melissa Paredes se refirió al embarazo de Ale Ventura, manifestando que si su hija hubiera sido la embarazada, él publicaría la habría destruido. Para Janet Barboza, la señora no debió meter su cuchara.

"Quien se pronunció, consídero yo, es mi opinión personal, no debió hacerlo, es la menos indicada para hablar acerca del bebé de Ale y el 'Gato'", dijo Janet Barboza. "Así es, me parece igual, innecesario", agregó Brunella Horna.

PBO 91.9 FM
RADIO



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

SALUD



Limón

Otra fruta en la que aparece la vitamina C, que es una gran colaboradora del hígado. "El zumo del limón contiene una gran cantidad de vitamina C concentrada. Un limón pequeño contiene un tercio de la cantidad recomendada al día de esta vitamina", señala Jill Corleone, nutricionista de la Universidad de Nueva York (EE.UU.).

Lo bueno para el hígado:

A menudo, cuando el hígado está sobrecargado, podemos notar falta de concentración, estreñimiento, malas digestiones, piel seca, enfado, apatía o dificultad en la toma de decisiones. Esto es especialmente habitual en primavera. Pero con unos pocos cuidados enseguida mejoraremos los síntomas.

El hígado requiere un buen descanso, algo de actividad física para sudar y eliminar tóxicos acumulados, cenar pronto y mimarlo diciéndole "ssshhhhh" (en taichí se pronuncia internamente este sonido durante los ejercicios para calmar el hígado, que según la medicina tradicional china es donde se guarda la rabia).

La alimentación es especialmente importante a la hora



de cuidar el hígado. Para ayudar al hígado y a los órganos emuntorios a desintoxicar el organismo:

- Evita los alimentos procesados, el azúcar y los estimulantes.
- Introduce en tu dieta verduras crudas de sabor amargo, germinados, hojas verdes, fermentados y proteína de calidad.
- Toma cúrcuma y boldo, dos plantas mejoran la función hepática.



SEGÚN LA MEDICINA CHINA EL HÍGADO ES UNO DE LOS ÓRGANOS QUE MÁS ATENCIÓN NECESITA. CUIDARLO TE AYUDA A DEPURAR Y A SENTIRTE CON MÁS ENERGÍA.

Alimentos que dañan tu hígado y pueden llevarte a la cirrosis

Los alimentos que más te ayudan

1. Las alcachofas limpian tu hígado

De sabor amargo, las alcachofas contribuyen a la limpieza y desintoxicación del hígado. Son ricas en silimarina, un antioxidante que también está en el boldo, la planta reina para el cuidado del hígado.

*Tómalo 2 ó 3 veces por semana aliñado con zumo de limón y crudas o cocidas al vapor.

2. Pickles de rábano, fermentados beneficiosos

La fermentación aporta a los encurtidos un sabor ácido y bacterias buenas para la flora intestinal. El sabor ácido, según la medicina tradicional china, se asocia también al cuidado del hígado.

*Cada día acompaña una de las comidas principales con 1 cucharada de pickles de rábano.

3. El brócoli es una crucífera muy recomendable



Esta crucífera es una de las verduras más recomendadas para la salud hepática porque es rica en azufre, imprescindible en la segunda fase de detoxificación del hígado.

*Prepara el brócoli al vapor o al wok, y consúmelo 3 ó 4 veces por semana.

4. Poro, rico en compuestos azufrados

Junto con los ajos y las cebollas, el puerro es también rico en compuestos azufrados que ayudan a que el hígado funcione a la perfección.

*Puedes comerlo a diario, en caldos, cremas o al vapor.

5. Los garbanzos aportan aminoácidos

Necesitamos aminoácidos para formar enzimas que intervienen en el metabolismo de limpieza hepática. ¡No nos los podemos olvidar! Y los garbanzos, como otras legumbres, son una gran fuente de aminoácidos.

*Come garbanzos 4 veces a la semana junto a otras legumbres, como guisantes.

Un correcto funcionamiento del hígado nos permite tener un organismo libre de toxinas, debido a que éste se encarga de limpiar la sangre y convertir los alimentos en energía. Por ello, es vital prevenir las enfermedades hepáticas.

Una dieta poco saludable favorece el desarrollo de enfermedades hepáticas como hepatitis, cirrosis, hígado graso y cáncer. Algunos de los alimentos que dañan el funcionamiento del hígado son:

1.- Productos ricos en colesterol. Tienen un alto riesgo de generar enfermedades hepáticas como las carnes rojas, camarones y la yema de huevo. Mayo Clinic recomienda disminuir la ingesta de productos animales o cambiarla por vegetales, frutas y granos integrales.

2.- Alimentos grasos. La American Liver Foundation asegura que este tipo de produc-

tos tienen muchas calorías y aumentan los niveles de triglicéridos lo que daña directamente al hígado. Reduce el consumo de manteca de cerdo, mantequilla, crema, piel de pollo, aderezos cremosos y mayonesa.

3.- Comida rápida. Es una mezcla de sodio y calorías, por lo que su consumo excesivo genera una acumulación de grasa en el hígado, lo que contribuye al daño hepático.

4.- Azúcar. La ingesta de los refrescos, dulces, jarabe de maíz y postres son un factor de riesgo para detonar las enfermedades hepáticas como la fibrosis.

5.- Proteínas. Los especialistas de Mayo Clinic aseguran que las dietas altas en proteínas aumentan el funcionamiento del hígado porque debe eliminar las toxinas que se forman cuando la proteína se digiere, lo que favorece el desarrollo de cirrosis o cáncer de hígado.

6.- Sal. El consumo en exceso aumenta la presión arterial y aumenta el riesgo de padecer hígado graso. Lee las etiquetas de los productos para revisar la cantidad de sodio y reduce el consumo de alimentos procesados como el tocino y las salchichas.

7.- Bebidas alcohólicas. La Fundhepa (Fundación Mexicana para la Salud Hepática), detalla que cuando el hígado tiene que procesar mucho alcohol, las

funciones normales del hígado se tienen que interrumpir, lo que lleva a un desequilibrio químico y la destrucción de células hepáticas y puede generar hígado graso, hepatitis o cirrosis.

Además de cuidar tu alimentación para prevenir las enfermedades hepáticas, debes realizar alguna actividad física, vacunarte contra la hepatitis, consumir sólo medicamentos prescritos por tu médico y lavarte las manos después de ir al baño. ¡Cuida tu hígado!



SALUD



Evita ingerir alimento entre comidas

Si bien una de las recomendaciones para bajar de peso es acelerar el metabolismo consumiendo meriendas saludables entre los alimentos principales, hacerlo cuando tienes hígado graso contribuye al problema. Procura comer tres veces al día. Si te da mucha hambre entre comidas bebe un vaso de agua o té de manzanilla.



Los menús más equilibrados para tu hígado

- Además de vegetales ricos en glutatión o vitaminas del grupo B, te conviene:
- Añadir ajo, cebolla o cúrcuma a tus ensaladas o platos. Son alimentos hepatoprotectores.
- Tomar vegetales de hoja verde como espinacas, acelgas o alcachofas; lechugas como la escarola, verduras de tallo como el cardo o el apio, germinados...
- Usar aceite de oliva virgen, tanto en crudo como para cocinar. Su ácido oleico, vitamina E y polifenoles protegen el hígado.



Cuida tu hígado con estos menús

Si deseas cuidar más de tu salud hepática puedes incorporar algunas recomendaciones en tu dieta diaria. A continuación, te presentamos algunos ejemplos de menús ideales para mimar tu hígado durante una semana.

Ideas para un menú si tienes hígado graso:

DESAYUNO:

Plato de frutas rojas con yogur natural bajo en grasas y nueces mixtas
Tortilla de dos claras y una yema con espinacas
Una taza de café con leche descremada adicionada con

vitamina D

ALMUERZO:

Crema de frijol negro
Salmón a las brasas con guarnición de brócoli
Ensalada verde con vinagreta a base de aceite de oliva
Una taza de piña natural picada

CENA:

Tostadas horneadas de queso cottage sin grasa y aguacate con unas gotas de salsa de chile habanero.

Es importante que diversifiques tus alimentos y hagas ejercicios por lo menos cuatro veces por semana por un mínimo de 30 minutos por sesión.

ADEMÁS SUGERENCIAS DE MENÚ PARA HÍGADO GRASO

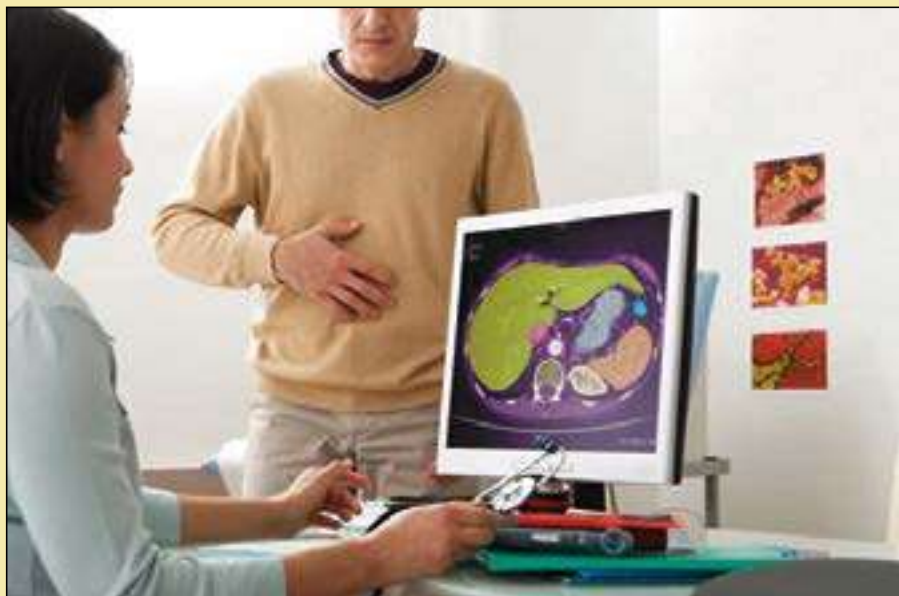
¿Qué y cómo comer para un hígado saludable?

Y así como los excesos sostenidos pueden causar serios daños en este órgano (como cirrosis o falla hepática por abundante consumo de alcohol), existen como ya hemos dicho algunos alimentos que pueden ayudar a mejorar su funcionamiento. A continuación seguimos con la relación de nutrientes buenos para tu salud.

6. GERMINADOS DE RÁBANO O BRÓCOLI: VITAMINAS, MINERALES Y ENZIMAS

Los germinados están repletos de vitaminas y minerales biodisponibles, además de sumar enzimas a la dieta. Tanto unos como otros aportan sustancias necesarias para el hígado.

*Cada día añade un buen puñado a tus ensaladas.



7. ESPÁRRAGOS, PARA ELIMINAR TÓXICOS POR LA ORINA

Ricos en agua y azufre, favorecen la eliminación

de tóxicos por la orina y la formación de aminoácidos azufrados necesarios en el proceso de limpieza.

*Consuma espárragos verdes 3 ó 4 veces por semana al vapor, al horno o salteados.

8. EL NABO DAIKON FAVORECE LA FUNCIÓN RENAL

Según la medicina tradicional china es una de las hortalizas indispensables para la correcta eliminación a través de la orina de toxinas producidas en el hígado, ya que es una raíz con mucha agua y favorece la función renal.

*Añádalo a tu caldo vegetal o crema de verduras día sí día no.

9. MANZANA, RICA EN ANTIOXIDANTES Y EN PECTINA

La mayoría de los estudios científicos revela que si tienes hígado graso, la dieta ideal para ti es la mediterránea, rica en grasas monoinsaturadas así como ácidos grasos omega-3 y baja en carbohidratos. Incluye en tus co-

La manzana no solo es rica en antioxidantes, necesarios para neutralizar los radicales libres que se forman en la primera fase de desintoxicación. También lo es en pectina, una fibra soluble que favorece el tránsito intestinal y la eliminación de sustancias a través de las heces.

*Toma 1 al día cruda o en compota.

10. PEPINO: DIURÉTICO E HIDRATANTE

El pepino es otro alimento rico en agua y minerales que favorecen la excreción de tóxicos a través de la orina. Resulta diurético y laxante. Además, es muy hidratante y bajo en calorías.

*Añádalo a diario, semi-pelado, a tus zumos o batidos y a las ensaladas.



La dieta ideal es la mediterránea



CONOCIDO TAMBIÉN COMO MADERA SAGRADA SUELEN EMPLEARLO CON FINES ESPIRITUALES Y TERAPÉUTICOS

Beneficios y usos del palo santo

El palo santo o madera sagrada se emplea con fines espirituales y terapéuticos. ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Cómo se utiliza? ¡Descúbrelo!

El palo santo o «madera sagrada» es un elemento que se utiliza con fines energéticos, relajantes y medicinales desde hace siglos. Su nombre científico es *Bursera Graveolens* y se trata de un incienso cuyas propiedades lo ubican entre los aromas favoritos de quienes buscan beneficiarse de sus efectos.

Su aroma es inconfundible; dulce, fuerte y con un dejo a cítricos que inunda el espacio en el que se encuentra. En esta ocasión estaremos hablando sobre esta madera espiritual, sus orígenes, sus beneficios y sus usos. ¿Cómo puedes incorporarla en tus ambientes? A continuación, lo detallamos.

PALO SANTO: ¿DE DÓNDE PROVIENE?

Oriundo de América, se encuentra en países como Perú, México, Costa Rica, entre otros. Según cuentan antiguas leyendas Incas, se empleaba en rituales para conectar de forma espiritual con los antepasados. Asimismo, se creía que atraía la buena suerte y alejaba las energías negativas, cosa que aún persiste en la actualidad.

Por otro lado, el uso del palo santo se asociaba a la unión matrimonial eterna en ceremonias de carácter sagrado. De una u otra manera, su aroma



y su humo tiene connotaciones positivas que se han ido transmitiendo de generación en generación.

El palo santo suele emplearse para alejar las malas energías en el hogar.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL PALO SANTO?

La literatura popular asocia el uso de palo santo a variados efectos positivos. En particular, suele emplearse para purificar los ambientes y transmutar las energías. Vamos a detallar algunos de ellos.

Repele las energías negativas. Suele pasar que a veces sentimos un ambiente denso, cargado de «malas vibras» y del que solo queremos huir. En este caso, el palo santo se encarga de limpiar el entorno y de atraer las energías positivas.

Tiene propiedades antiinflamatorias. En realidad, del palo santo se obtiene un aceite que se ha probado que tiene la capacidad de reducir inflama-

ciones, entre otras propiedades terapéuticas.

Alivia la tensión nerviosa. Siguiendo en línea con el punto anterior, esta madera tiene la capacidad de reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Es ideal para meditar. Debido a las propiedades mencionadas, es muy utilizado en sesiones de meditación, yoga y reiki, ya que ayuda a la relajación de la mente. De igual modo, su aroma es uno de los favoritos para la aromaterapia.

DISTINTAS FORMAS DE APLICARLO

Esta madera se puede utilizar de diferentes maneras. A menudo, se quema o se emplea su aceite esencial. Sin embargo, hay quienes lo usan en infusiones.

Antes que nada, vale aclarar

que el palo santo se consigue en tiendas naturistas y se presenta en forma de virutas o trocitos. Al ser una madera resistente, tardará un momento en encender.

Toma uno de los trozos de la punta, enciéndelo en la otra y hazlo girar hasta que se forme la brasa. Luego de unos 30 segundos, apaga la llama y colócalo en un recipiente apropiado.

No te acerques demasiado

para sentir su aroma porque podrías no solo quemarte, sino que el humo puede irritar las vías respiratorias. Ten paciencia que —en cuestión de segundos— su perfume habrá inundado toda la habitación.

Con respecto al humo, debe ser blanco o gris. Si notas que es negro, esto puede significar que se cortó el árbol antes de tiempo para comenzar su comercialización.

Si lo que buscas es purificar los ambientes, entonces deberías llevar el recipiente que contiene el palo santo a todos los espacios de la casa. Lo ideal sería que las ventanas permanezcan cerradas para que el humo penetre en cada rincón y acabe así con las malas energías.

Sin embargo, ten cuidado y no te quedes en ninguna estancia llena de humo (ni siquiera de palo santo) porque es perjudicial para la salud. Al cabo de un rato, ya puedes ventilar los ambientes.

En definitiva, el palo santo es una madera valorada por su poder energético y aromático. Juega un poco con el folclore de las tradiciones. De cualquier modo, despide un aroma agradable para los ambientes y para relajarse.



Cinco trucos para que tu esmalte dure más tiempo



Con el constante lavado de manos y el uso de alcohol en gel como medidas de protección frente a la pandemia, la pintura de uñas puede desgastarse un poco más rápido. Por ello, Fiorella Solari, gerente de Marketing y Producto de Natura te trae cinco trucos para que sigas cuidándote sin dejar de lucir unas manos perfectas.

LIMPIA E HIDRATA BIEN TUS MANOS

El primer paso para una buena manicura es la limpieza.

Asegúrate de remover todo resto de esmaltes, polvo y grasa con un quitaesmalte, libre de acetona; y luego lávate las manos con jabón. Solari también recomienda utilizar una pulpa exfoliante para manos para eliminar impurezas y células muertas, y finalizar con un pequeño masaje con una pulpa hidratante para manos.

COLOCA UNA CAPA DE BASE

La base prepara las uñas para recibir el esmalte, ayuda a

que la pintura se adhiera mejor, dure más tiempo y tenga un brillo extraordinario que le da un acabado profesional. De acuerdo con Solari, aunque en el mercado hay gran variedad de bases, es importante elegir aquellas que no tengan ingredientes dañinos en la fórmula para garantizar la salud de tus uñas.

APLICA DOS CAPAS FINAS DE ESMALTE GEL

Para prolongar tu manicura, la ejecutiva también recomienda aplicar dos capas finas de

esmalte gel, por su durabilidad, cubriendo bien los bordes y esquinas. Para este paso es mejor utilizar productos veganos y que sean 10-Free, es decir que su composición prescinda de los diez componentes perjudiciales para tus uñas y que son los causantes de darles aspectos quebradizas y apagadas.

Cabe resaltar que estos consejos se dan en el marco del lanzamiento de los nuevos esmaltes de uñas 3D en gel de UNA.

HORÓSCOPO

ARIES (21 mar - 19 abr)
Deberás poner todo de ti para que la relación con tu pareja prospere. Al igual que todo en la vida lo que vale, lleva trabajo.

TAURO (20 abr - 20 may)
No des ni un centímetro de margen para dejar que la frustración te afecte. Elige con sabiduría las batallas que decides librar.

GEMINIS (21 may - 20 jun)
Hoy podría ser un día de inmovilidad, ira, aburrimiento, depresión, enfermedad o pérdidas. Te recuperarás, pero todo irá lentamente.

CANCER (21 jun - 22 jul)
Podrías dedicar el día a estudiar y prepararte para algún examen. Por la mañana podrías hacer algo de deporte para equilibrar energías.

LEO (23 jul - 22 agos)
Aprende a dedicarle el total de tu atención a la actividad que sea que estés desarrollando. De esta manera te garantizarás no perder tu tiempo.

VIRGO (23 agos - 22 set)
Deberás entender que no todo el mundo se rige por las normas y reglas por las que lo haces tu. Abre tu mente a la posibilidad del error propio.

LIBRA (23 set - 22 oct)
No dudes en pedir ayuda si es necesario. Tienes muchos amigos dispuestos a tenderte una mano, deberías estar orgulloso de ellos.

ESCORPIO (23 oct - 21 nov)
No debes pensar que dejar translucir tus sentimientos es una muestra de debilidad por tu parte. Acéptalos como una pieza integral de ti mismo.

SAGITARIO (22 nov - 21 dic)
Tus amigos te buscarán para que los guíes y aconsejes. Asegúrate de que te ceñirás a los hechos antes de expresar una opinión.

CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)
Procura aprender de cada experiencia por la que atravieses. Mantente en permanente estado de atención y con intenciones de mejorar.

ACUARIO (20 ene - 18 feb)
No te encierres en un mar de autocompasión cuando la derrota pase por tu hogar. Utilízala para ganar experiencias y mejorar para el futuro.

PISCIS (19 feb - 20 mar)
Que tu actitud pasiva no se confunda con falta de personalidad. Delimita claramente los límites que deben respetar tus pares laborales.

PUPILETRAS

DIOSES GRECIA

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



DEMETER
HADES
HERA
HESTIA
POSEIDON
ARTEMISA

APOLO
ATENEA
AFRODITA
ARES
DIONISIO
ZEUS

SELENE
PERSEFONE
HERMES
HEFESO



CHISTE

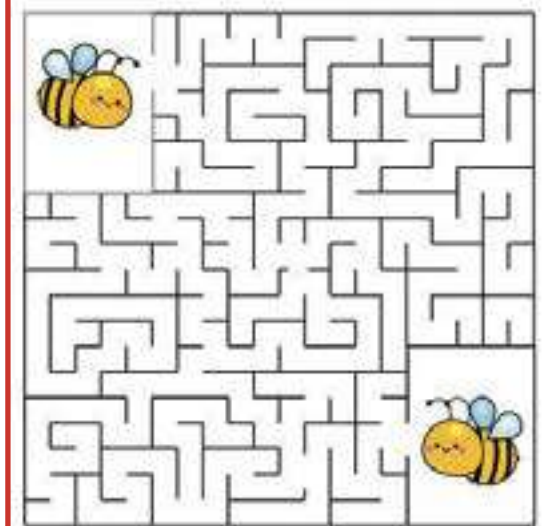


— Pepito, ¿por que golpeas a ese niño?
— Profe, también mi comida
— Cambió no Pepito.
LAMIO.
— ¿¿Queeee?? ¿La MIO? No, ahora si lo mato xD
JAJAJA

7 DIFERENCIAS



LABERINTO



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 Huandoy

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

ATENCION PREVIA CITA **999-894-410**

PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL

SERVICIO DE IMPRESIÓN DE 4, 8, 16 PÁGINAS FULL COLOR

— COTIZACIONES —
PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014
952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe



EL SUIZO DE 41 AÑOS, ANUNCIÓ POR SUS REDES SOCIALES SU RETIRO DEL TENIS TRAS JUGAR EL LAVER CUP

Roger Federer cuelga la raqueta

El legendario tenista suizo Roger Federer anunció en un comunicado su retirada al término de la Laver Cup, competición que se disputará en Londres del 23 al 25 de septiembre.

“La Laver Cup, la semana próxima en Londres, será mi último evento ATP”, publicó en las redes sociales el suizo de 41 años, que ganó 20 títulos de

Grand Slam durante su larga carrera.

“Seguiré jugando al tenis en el futuro, seguro, pero no será más en torneos del Grand Slam o en el circuito”, completó Federer.

El suizo no ha jugado al tenis desde su eliminación en cuartos de final de Wimbledon, en 2021, debido a sus problemas en una rodilla.

“Es una decisión agrí dulce, ya que voy a extrañar todo lo que el circuito me ha aportado. Pero al mismo tiempo, hay muchas cosas para celebrar”, señaló el ex número uno mundial, que tenía el récord de títulos de Grand Slam, antes de ser superado por Rafael Nadal (22) y después por Novak Djokovic (21).

Roger Federer, que cuenta

en su palmarés con ocho títulos en Wimbledon, se considera como “una de las personas más afortunadas del mundo” en su mensaje en las redes sociales.

“Se me concedió un don para jugar al tenis y lo he elevado a un nivel que no habría podido nunca imaginar y durante mucho más tiempo de lo que yo pensaba que era posible”, explicó.

El emotivo mensaje de Nadal a Federer

Rafael Nadal ha sido uno de los rivales deportivos más especiales de Roger Federer a lo largo de los años, sin embargo, la relación entre ambos fuera de las canchas es buena y esto se puede ver en la emotiva carta de despedida que escribió ‘Rafa’ tras el anuncio de Roger Federer de retirarse del tenis profesional.

“Desearía que este día nunca hubiera llegado. Es un día triste para mí personalmente y para el deporte mundial. Ha sido un placer, pero también un honor



y un privilegio compartir todos estos años contigo, viviendo tantos momentos increíbles dentro y fuera de la cancha”, sostiene la misiva.

Sin embargo, anunció proyectos a futuro: “Tendremos muchos más momentos para

compartir juntos en el futuro, todavía hay muchas cosas que hacer juntos, lo sabemos”.

Finalmente, indica que “Te deseo realmente toda la felicidad con tu esposa, Mirka, tus hijos, tu familia. Disfruta de lo que espera. Te veré en Londres @LaverCup”.



Le tiene confianza a sus compatriotas

El entrenador de Brasil, Tite, abogó a favor de que un brasileño lo suceda al mando de la ‘Seleção’, a la que dejará una vez finalice su participación en el Mundial Qatar 2022.

“Hago fuerzas para que sea un profesional brasileño. Es mi sentimiento”, dijo el técnico, de 61 años, al canal SporTV.

“De los últimos cinco campeones mundiales sudamericanos (de clubes), cuatro fueron entrenados por brasileños: Tite,

Abel (Braga), (Paulo) Autuori y Felipão, el otro fue (el argentino Carlos) Bianchi. Entonces tenemos capacidad y profesionales identificados con la cultura del país”, agregó.

Adenor Leonardo Bacchi, más conocido como Tite, anunció en febrero que dejará la dirección técnica de los pentacampeones del mundo al término del Mundial de Qatar, que se disputará entre el 20 de noviembre y el 18 de diciembre.

Se pierde el derbi madrileño

Karim Benzema sigue sin ejercitarse con el resto de sus compañeros a tres días del derbi madrileño del Metropolitano, según informan a EFE fuentes del vestuario del Real Madrid, está prácticamente descartado para el encuentro del domingo ante el Atlético de Madrid.

El delantero francés no pisó



césped en el regreso del Real Madrid a los entrenamientos tras su triunfo ante el Leipzig en la segunda jornada de la Champions League. Se quedó en el interior de las instalaciones de la ciudad deportiva de Valdebebas recibiendo tratamiento fisioterapéutico.

Tras caer lesionado en Glasgow hace nueve días, sufriendo un doble percance muscular en su muslo derecho con una rotura en el músculo semitendinoso y una sobrecarga en el cuádriceps, había esperanzas en el cuerpo técnico de que la evolución de Karim le permitiese llegar al derbi madrileño.

Mejoras o te vas

La caída frente a Benfca por la Champions, no fue bien tomada por los directivos de la Juventus, quienes consideran que el cuadro italiano debió ganar el partido en condición de local.

Así, según la prensa italiana la Juventus estaría considerando la destitución del técnico Massimiliano Allegri, sin embargo, hay un principal problema para ser destituido y es la elevada indemnización que recibiría.

Allegri fichó por cuatro años y con un salario de 7,5 mi-



llones de euros más bonificaciones, pero Juventus atraviesa por graves problemas económicos por lo que no hay mucho margen para despedir al DT.

Juventus cayó por segunda oportunidad en esta edición de la fase de grupos de la Champions League y marcha octavo en la Serie A.

Ya apuntó la placa a cerveceros

Deportivo Binacional no quiere sorpresas cuando reciba este fin de semana a Sporting Cristal en el estadio Guillermo Briceño Rosamedina, en el marco de la fecha 12 del Torneo Clausura de la Liga 1. Un encuentro clave para ambos bandos, pues, mientras uno busca clasificarse a un torneo internacional, el otro quiere seguir en lo más alto de la competencia.

Al respecto, fue el volante del 'Poderoso del Sur', Víctor



Cedrón, quien sostuvo que el equipo de Puno no se guardará nada en sus intenciones por se-

guir siendo protagonista, pese a que sobre el papel sea el cuadro del Rímac el amplio favorito.

"Con los equipos grandes este año no hemos goleado como a otros equipos, así que de hecho va a ser difícil. No vamos a bajar la guardia para nada contra Cristal. Va a ser un partido importante para nosotros y para ellos que están peleando el campeonato. En el acumulado tenemos que sumar, es de local y tenemos que aprovecharlo", dijo el '10' a GOLPERÚ.

No le hizo nada de gracia

Janio Pósito, delantero de Binacional, habló sobre el importante partido frente a Sporting Cristal por el Torneo Clausura, a quienes ya tienen estudiados para poder sacar un resultado favorable como locales.

"Sabemos el partido que se nos viene. Un equipo grande. Si bien es cierto nosotros acá de local no hemos hecho fuertes, vamos a ir partido a partido y esta semana nos enfocamos en ese partido importante frente a Sporting Cristal", comentó Pósito en Radio Ovación.

Por otro lado, Pósito señaló de injusta la decisión de la selección peruana de liberar a Alejandro Duarte y José Carvallo, arqueros de Sporting Cristal y Universitario, para que



puedan jugar por sus clubes la siguiente fecha del torneo.

"Personalmente no lo tomo a la ligera. No es justo para todos porque si fuera así, todos tendrían la oportunidad de retornar jugadores a su equipo", sentenció.

No vayas solo de sapo

LA FPF, REPRESENTADA POR AGUSTÍN LOZANO, ESTUVO PRESENTE EN LA AUDIENCIA DE LA FIFA POR EL CASO BYRON CASTILLO.

El Comité de Apelación de la FIFA realizó ayer jueves una audiencia virtual respecto al caso Byron Castillo, después del recurso presentado por el abogado de la Federación chilena que argumenta que tiene pruebas para confirmar que el defensa de 23 años nació en Colombia y por lo cual fue mal inscrito en la Selección de Ecuador.

Chile expuso su posición respecto al caso de Byron Castillo en medio de un supuesto audio del futbolista, que reconocería que nació en Colombia y no en la ciudad ecuatoriana de General Villamil Playas en 1998, tal como se encuentra en el registro de Ecuador.

Se pudo conocer que la audiencia también tuvo presencia peruana por pedido de la FIFA. La delegación nacional fue liderada

por el presidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), Agustín Lozano, que estuvo acompañado por Jean Marcell Robilliard (secretario general) y Sabrina Martín (secretaria adjunta).

El ente máximo del fútbol considera que en el supuesto caso que exista una sanción a Ecuador, Perú podría tener alguna implicancia en el fallo.

IMPLICADO NO FUE

Cabe indicar que Byron Castillo no participó de la audiencia, tal como adelantó su abogado, Andrés Holguín.

"Byron fue convocado a una audiencia y no asistirá. De hecho, ya presentamos el escrito informando a la FIFA que el jugador no acudirá, que no se expondrá a ese teatro que quiere armar el abogado de la Federación chilena", dijo Holguín hace unos días.



Hasta que por fin se le hizo

Adrián Ugarriza, delantero de la selección selectiva, señaló que el equipo ha trabajado de gran forma y que todos los chicos están listos para ser llamados por Juan Reynoso en el momento en el que DT decida.

"Es un orgullo poder estar acá, es uno de los sueños que tuve desde muy niño, mucha felicidad por eso, en cuanto a los trabajos del 'profé' son muy intensos, está tratando de plasmar su diálogo para empezar este proceso y poder así entender su idea de juego", comentó Ugarriza en conferencia de prensa.

El atacante, comentó que más allá de algún amistoso en altura, él se encuentra preparado para poder estar en cualquier llamado de Juan Reynoso.

"Estamos al margen de la decisión si se toma



o no, pero en caso fuera así, uno siempre quiere estar, mi compromiso está y dar lo mejor de mí y todo lo que pueda dar siempre estará ahí, si se da en altura o en algún otro lugar, yo siempre trataré de dar mi 100%", acotó.

Ya le dieron ganas de quedarse

Piero Quispe, jugador de Universitario convocado a la selección peruana para los amistosos, señaló que tiene muy buena expectativa y que está feliz por este primer llamado.

"Estoy muy feliz por la primera convocatoria, es una motivación muy grande para mí, es un orgullo para mi familia. El trabajo del 'profé' me está ayudando a ser en la marca más potente, jugar a dos toques y recibir siempre perfilado", dijo en conferencia.

Agregó: "Lo tomo con mucha tranquilidad, todavía no he ganado nada. Para mí es un sueño desde que comencé a jugar fútbol. La expectativa que tengo es muy buena, estoy feliz de conocerlos (a los que juegan en el extranjero) y entrenar con ellos. Es una motivación muy grande y un orgullo para mí".



Con respecto a su posición en el campo comentó: "Con el 'profé' todavía no hablo en qué posición quiere, si me quiere de extremo o media punta daré todo de mí, estoy bien mentalizado en lo que voy a hacer".

elChino

CHINOGRAMA

LA VECINDAD DEL CHAVO

LA CHINITA DEL DIA

Dotada de una belleza arrolladora, Sabina ganó la fama mundial luego de desnudarse para varias publicaciones norteamericanas.



elChino

RECUERDA NUESTRO CONTACTOS

- @elchino_pe
- diarioelchino.pe
- www.elchino.pe
- 240-6656
- GRAL. JOSÉ MARÍA EGUSQUIZA PUEBLO LIBRE 915