

**S/0.80**

# el Chino

El diario de las multitudes

## APRUEBAN REAJUSTE INTEGRAL DE ZONIFICACIÓN EN ATE

Gestión realizada por alcalde Edde Cuellar beneficiará a 39 organizaciones sociales

DIRECTOR DIA ROMÁN Lima, miércoles 21 de setiembre del 2022 Año 22 Número: 10352

**GIULIANA RENGIFO GRITA A MAGALAY MEDINA: "ESTÁS ARDIDA POR QUE SALÍ CON TU NOTARIO"**

# AMENAZA CON REGRESARLA A LA CARCEL

Cumbiambera molesta por ampay con notario

**SOLUCIONES 100% NATURALES PARA PREVENIR UNA MAYOR DEGENERACIÓN DEL OJO**

# NUEVE FORMAS DE CORREGIR LA MIOPIA

Conoce los cambios que debes hacer para tener una mejor visión.

## UN MUERTO Y 15 HERIDOS DEJA DESPISTE DE AVIONETA

Accidente por falla mecánica ocurrió cuando la nave intentaba despegar en Putumayo

**HUGO ESPINO ECHA A ALCALDE DE ANGUIA**

Dio detalles sobre el soborno que Irza ingenieros entregó a José Medina

**PBO RADIO 91.9 FM**

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

# CIRUGÍA SIN CORTE PRÓSTATA

- Sólo 1 día en hospital
- Resultado 100% satisfactorio
- No compromete la salud sexual
- Sin cicatriz

**DR. JORGE STUCCHI**  
CIRUJANO URÓLOGO  
CMP 56249 - RNE 035855

**CAMPAÑA DE CIRUGÍA DE PROSTATA EN LIMA DEL 21 AL 30 DE SETIEMBRE**

**s/. 3,500**  
Por Campaña

**Dr. Jorge Stucchi**

Separa tu consulta

**932 114 400**

@elchino\_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe



ESTA HISTÓRICA CIFRA HA SIDO IMPULSADO POR LA LLEGADA DE CIUDADANOS DE VENEZUELA, CUBA Y NICARAGUA

# EE.UU. supera los dos millones de inmigrantes detenidos por primera vez en un año

**Aún sin terminar septiembre, Estados Unidos ha batido el registro de arrestos de inmigrantes en la frontera con México. Por primera vez, el número de personas detenidas en territorio estadounidense tras cruzar el Río Bravo ha superado los dos millones de personas en un año.**

Aunque esperada de acuerdo a varias proyecciones, la cifra pone más presión sobre la Administración del presidente Joe Biden, quien maniobra para que la inmigración irregular no se convierta, junto con la economía, en los temas centrales que guíen las elecciones legislativas de noviembre.

El hito llega en un momento donde los gobernadores republicanos están usando a los inmigrantes como parte del juego político, enviándolos en buses y aviones fletados con dirección a bastiones demócratas del norte del país.

Los agentes de la patrulla



agosto a 203.598 personas. Ha sido el colofón de un intenso verano, la época del año en la que mayor flujo migratorio se nota en la frontera entre México y EE.UU. Mayo ya anunciaba la tendencia al alza. En ese mes fueron arrestadas 293.000 personas, lo que ya significaba un aumento respecto a abril.

Las autoridades del Servicio de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP, por las siglas en inglés) estiman que para el fin del año fiscal 2022 (que se cuantifica de septiembre de 2021 al cierre de este mes) se habrán hecho más de 2.3 millones de detenciones.

Esta cifra contempla que una misma persona puede haber sido detenida más de una vez gracias a una norma impuesta por Donald Trump en la pandemia

y conservada por Biden. Esta permite la deportación rápida de inmigrantes, quienes pueden volver a intentar el cruce días después.

El histórico número se alcanzó gracias al aumento de la llegada a Estados Unidos de

cubanos, venezolanos y nicaragüenses. Estos representan un tercio de los detenidos de agosto.

“Los fallidos regímenes comunistas en Venezuela, Nicara-

gua y Cuba están provocando una nueva ola migratoria en el hemisferio occidental, lo que incluye un aumento en las aprehensiones en la frontera sur”, ha señalado en un comunicado el comisionado de la CBP, Chris Magnus.

El funcionario ha explicado este lunes que la falta de relaciones diplomáticas con estos tres países ha hecho complicada la deportación de estos ciudadanos de vuelta a sus naciones.

Además, ciudadanos provenientes de Rusia y Ucrania afectados por la guerra iniciada por Vladimir Putin en el este de Europa sumaron las llegadas a lo largo del año fiscal, aunque este tipo de inmigrantes han sido recibidos con un proceso distinto por las autoridades migratorias.

En total, la CBP habrá hecho este año fiscal 600.000 detenciones más que el año pasado, que se cerró con 1.7 millones de encuentros, el eufemismo con el que se reportan las acciones de vigilancia en la frontera con México.

Aunque la migración de mexicanos se encuentra todavía en niveles más altos que los registrados durante el Gobierno de Trump, la detención de estos y centroamericanos disminuyó un 43% comparada con la misma cifra de agosto de 2021.

La caída responde a la presión de Washington sobre los gobiernos regionales para controlar y reducir el flujo desde

los países expulsores, una tarea que ha caído en manos de la vicepresidenta, Kamala Harris.

Un funcionario del Departamento de Seguridad Interior ha explicado este lunes que EE.UU. ha movilizado a 23.000 agentes a lo largo de las fronteras de México, Guatemala y Honduras, para desincentivar el paso de los migrantes al norte.

El esfuerzo ha dado frutos, de acuerdo al portavoz, pues se ha frenado el avance de unos 57.000 migrantes. Este no solo es el año más transitado. Es también el más mortal para quienes emprenden el viaje desde sus países, especialmente si estos se originan en el triángulo norte de Centroamérica.

La Patrulla Fronteriza informó en agosto que en el actual año fiscal se había documentado la muerte de más de 200 migrantes solo en el distrito de Del Río, la zona caliente de la inmigración irregular y donde se ha registrado un agudo repunte en los ahogamientos gracias a la subida del río.

El número es un salto enorme comparado a fallecimientos en otros años. Entre 1998 y 2020, el promedio de muertes en esa zona nunca rebasó los 50. Hace dos años, inclusive, el número de muertes totales en los más de tres mil kilómetros de frontera común fue de 247.



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**





## Delincuentes balean a joven para robarle S/10 mil

Un joven que había retirado 10 mil soles de un banco ubicado en el distrito de Los Olivos, fue asaltado por delincuentes en la Primera de Pro. La víctima identificada como Yuliño Anaya Dávila (27), fue baleado en la pierna por resistirse al robo, afortunadamente la bala

impactó en su celular y esto evitó que la herida fuese aún más grave.

Según se pudo conocer, la víctima es cantante, tras salir del banco, ingresó a una tienda para comprar zapatos, pero no sabía que era perseguido por una banda de marcas, quienes estaban

dispuestos a todo y con un disparo lograron quitarle la mochila con el dinero. Tras ello, quedó tendido en el suelo y fue apoyado por las personas que estaban en el lugar hasta que llegó la Policía Nacional del Perú.

Yuliño fue trasladado hasta el

hospital Sergio Bernales, lugar donde se viene recuperando. Antelo sucedido, la familia de la víctima sospecha que el robo fue coordinado desde el banco. Además, se espera que las investigaciones den con los ladrones, quienes dejaron sin sueldo a una banda musical.

## FALLA MECÁNICA HABRÍA OCASIONADO QUE LA NAVE SE DESPISTARA AL INTENTAR DESPEGAR

# Accidente aéreo deja un muerto y al menos 15 heridos en Loreto

**Al menos 15 personas heridas y un fallecido dejó la caída de una avioneta de la aerolínea Saeta, de matrícula OB 2152.**

Esta sufrió un despiste en el aeródromo de la localidad de San Antonio de El Estrecho cuando se preparaba para despegar. Según se pudo conocer, la avioneta partió desde la localidad de San Antonio el Estrecho, ubicada en la provincia del Putumayo y tenía como destino la ciudad de Iquitos.

Ante esta emergencia el Grupo Aéreo N° 42 de la FAP activó la alerta de emergencia y una aeronave partió a la zona para evacuar a los heridos de gravedad hacia Iquitos para ser atendidos en el Hospital Regional. Ambulancias y personal del Samu y de EsSalud esperaron a los heridos en las instalaciones del Grupo Aéreo N° 42 para ejecutar los protocolos de evacuación.

Dentro de la nave abordaban 17 personas, entre ellos un menor de edad. Cinco pasajeros pudieron ser atendidos en el hospital regional de Loreto; sin embargo, uno de ellos perdió la vida en el trayecto. “De los 6 que venían en el vuelo, uno nos han confirmado que llegó fallecido. El cuerpo ya pasó a la morgue”, indicó el doctor José Rengifo Fernandini, jefe de emergencias del Hospital Regional de Loreto.

Añadió que las otras víctimas estaban siendo atendidas y se



encontraban a la espera de más agraviados. “Acabamos de recibir de referencia cinco pacientes, cuatro adultos y una menor. Los

adultos están estables, la niña está siendo evaluada porque puede que necesite ser intervenida quirúrgicamente por fracturas

expuestas, pero dentro de la gravedad ella está estable”, sostuvo.

Todo hace presumir que el accidente se habría dado por presuntos problemas mecánicos, por lo que la avioneta de placa OB-2152 no pudo alzar vuelo adecuadamente. Es así que esta terminó despistándose e impactando contra una pared.

“El avión había cogido (velocidad), pero a cierta distancia se comenzó a ver que salía humo de las ruedas del avión. Este se fue inclinando al lado derecho y ya se comenzó a arrastrar en el término de la pista. Se ha pasado la pista y se ha chocado contra un muro de tierra”, relató uno de los testigos.

## PNP captura a sujeto cuando recibía dinero de una extorsión



Un sujeto que presuntamente recibía dinero de una extorsión a un empresario, en el Cercado de Lima, fue detenido gracias a acciones de inteligencia de los detectives de la Dirincri. Fueron los agentes de la División de Secuestros y Extorsión quienes recibieron la denuncia de una empresaria avícola, a quien delincuentes le pedían la suma de 10 mil soles para no atentar contra su familia.

Las autoridades llevaron a cabo el operativo por inmediaciones de la estación Grau del Metro de Lima, en el Cercado de Lima, y detuvieron a Roberto Máximo Gómez Chavarría (46), Borrego. Según la PNP, el sujeto sería parte de la banda Los Noles de Atahualpa. En su poder se encontró un sobre manila con 5 mil soles que le pidió a la víctima y un celular que será materia de investigación.

## Construirán policlínico municipal en Independencia



La falta de acceso a la salud pública de los miles de pobladores del distrito de Independencia en el Cono Norte se acabará con la construcción de un policlínico municipal y la puesta en operación de mini postas solidarias para la atención primaria y preventiva, especialmente en niños y madres.

Así lo aseguró ante cientos de pobladores de las zonas altas de Túpac Amaru, Alfredo Reynaga Ramírez, quien postula a la alcaldía con el corazón de

Somos Perú. “Yo conozco mi distrito porque vivo acá y todos sabemos que los hospitales están muy lejos y no se abastecen. Por eso nos corresponde un trabajo preventivo para evitar las enfermedades de nuestra población más vulnerable”, dijo.

Reynaga anunció también que una forma de combatir las enfermedades es la buena alimentación, por lo que trabajará con las Ollas comunes y Comedores Populares, para que no les falten los productos de primera necesidad.

## Conductor de camioneta salva de morir al estrellarse contra poste



Una camioneta se despistó y estrelló violentamente con un poste en la autopista de la Costa Verde, a la altura de la playa Redondo, en el distrito de Miraflores. El conductor del vehículo salvó de morir en este aparatoso accidente de tránsito,

cuyas causas son motivo de investigación.

Según la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (Sunarp), la camioneta está a nombre de Luis Emerson Ballena Ramos, aunque no está confirmado que esta persona

haya estado al volante.

Según información policial, el conductor del vehículo resultó con heridas leves y se negó a ser trasladado a un centro de salud. El hombre fue llevado a la comisaría del sector, que quedó a cargo de las investigaciones.





### Dina Boluarte recibió coimas de 'Los Dinámicos del Centro'

La vicepresidenta de la República, Dina Boluarte, estaba comprometida con la campaña presidencial de Pedro Castillo desde su inicio, en 2020. No solo abrió dos cuentas bancarias con Braulio Grajeda, el exabogado de Vladimir Cerrón, para recibir donaciones, que, según la Fiscalía, tendrían fuente ilícita, sino que también creó una cuenta con Yuri Castro, hoy candidato a alcalde de Lima con el mismo partido. El fin era el mismo.

Boluarte hizo esta revelación en su declaración como investigada al fiscal de Lavado de Activos, Richard Rojas Gómez, el 31 de enero de este año.

“Yo no sabía de dónde se recaudaban los fondos para las campañas (...) respecto a mi candidatura como vicepresidente, yo solo iba a los debates, no realicé ningún aporte”, puntualizó.

La tesis del fiscal Rojas apunta a que los fondos llegaron de Los Dinámicos y Los Tiranos del Centro, organizaciones criminales integradas por dirigentes de Perú Libre que habrían operado cobrando cupos en el Gobierno Regional de Junín y la Municipalidad de Huancayo.



## Hugo Espino echa a alcalde de Anguía

El empresario Hugo Espino respondió ante la fiscalía sobre los S/10.000 que destinó a la campaña presidencial de Pedro Castillo, pero que no reportó oficialmente ante las autoridades electorales.

Según su confesión, el dinero salió de un soborno de S/800.000 que el Consorcio 5 Localidades le entregó al ahora detenido alcalde de Anguía, José Medina, uno de 'Los Chiclayanos', el grupo cercano al mandatario.

Según informó un medio local, Irza Ingenieros S.R.L., una de las empresas que formó el consorcio, obtuvo contratos por

más de S/11 millones en total con el Ministerio de Vivienda y con la municipalidad de Colasay (Cajamarca), a través del ahora cuestionado Decreto de Urgencia 102-2021, aprobado en octubre del año pasado.

En su testimonio a la fiscalía como parte de su confesión sincera por la investigación de una red criminal en el sector Vivienda, Espino señaló que no sabía que José Medina buscaba alquilar una empresa que ejecute dicha obra.

“[A José Medina] le consulté por la obra de las cinco localidades, pues yo sabía que él estaba buscando alquilar una

empresa para que ejecute esa obra, preguntándole cuánto le habían dado los contratistas que iban a ejecutar esa obra, cuyo nombre me enteré después y sé que se llama Consorcio 5 Localidades, que conforman las empresas Dwar y otra empresa que no recuerdo, a lo que él me respondió que le habían dado S/800.000, se lee en el acta fiscal.

La compañía, cuyo nombre Espino no recordaba, era Irza Ingenieros, que en el 2020 conformó el Consorcio 5 Localidades Anguía junto con Corporación Dwar S.A.C. Irza Ingenieros, constituida por los hermanos

Edisson y Alex Zavaleta Cadenillas en Cajamarca, contó con el 90% participación en la asociación.

Cabe mencionar que, durante los primeros meses del gobierno de Castillo, Irza Ingenieros logró que le adjudicaran proyectos en el Programa Nacional de Saneamiento Urbano y Programa Nacional de Saneamiento Rural, adscritos al Ministerio de Vivienda. En esta etapa, el sector era dirigido por Geiner Alvarado, uno de los altos funcionarios que firmó el Decreto de Urgencia 102-2021, norma que posibilitó el financiamiento de otra obra otorgada a Irza.

### EMPRESARIO DIO DETALLES SOBRE EL SOBORNO QUE IRZA INGENIEROS ENTREGÓ AL BURGOMAESTRE JOSÉ MEDINA



### Si hay vacancia, se van todos

El presidente del Congreso, José Williams volvió a referirse sobre la reunión que tuvo con el jefe de Estado Pedro Castillo. En ese sentido, el titular de la Mesa Directiva dejó en claro que en caso de una eventual vacancia y destitución de Dina Boluarte, él convocará a elecciones generales.

“Creo que, como están las cosas, las elecciones tienen que ser generales”, refirió en entrevista a Willax.

En esa línea agregó que “en estos momentos, no es bueno el concepto que se tiene del Parlamento”.

A Williams Zapata también se le preguntó sobre cuáles fueron los temas que abordó con el jefe de Estado, y sus ministros, en la reunión que sostuvieron. Respondió que se tocaron varios puntos, pero que aprovechó para manifestarle a Castillo que los congresistas no están satisfechos con su desempeño.

## María del Carmen Alva: Todo esto es culpa de Castillo

La expresidenta del Congreso, María del Carmen Alva, se refirió a la crisis política actual que se vive con los constantes enfrentamientos entre el Ejecutivo y los legisladores, con quienes comparte, en su mayoría, la idea de que hay un desgobierno por parte del presidente de la República, Pedro Castillo, además de los presuntos actos de corrupción que habría cometido junto a diversos ministros de su Gobierno.

“Si hay corrupción, si hay problemas en el Ejecutivo, si hay ministros que no cumplen con el perfil y están dentro de la corrupción, es por culpa de ellos mismos, del presidente que los designa. (...) Que más hubiésemos querido nosotros que desde que ingresase el presidente Castillo hubiera trabajado para todos los peruanos, hubiera tenido un gabinete de amplia base, de ministros con experiencia, con gestión pública, y no”, manifestó a la prensa.



## Advierten que se viene otro delito

La congresista Norma Yarrow (Avanza País) criticó la designación de María Tarazona, maestra allegada al presidente Pedro Castillo, en el cargo de directora Ejecutiva del Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec). Esto luego que fuera retirada de otra entidad por no cumplir con los requisitos mínimos.

La parlamentaria recordó que la profesora de 37 años tuvo que renunciar hace 10 días al cargo de viceministra del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) por no cumplir con los requisitos profesionales necesarios según la ley. En esa línea, calificó de “contradictorio” que ahora regrese a otra institución del Estado en un cargo más alto.

“Gobierno de contradicciones y cero meritocracia. El caso de María Tarazona pinta



de cuerpo entero a Castillo. Sabe que no cumple los requisitos para ser viceministra del MIDIS ni para Pronabec, pero insiste ¿será por las 400 comunicaciones entre ambos? Otro delito a la vista”, expresó en su cuenta de Twitter.



AFIRMA CANDIDATO DE PODEMOS, ENRIQUE DUPUY

# Teleférico será el alimentador de la Línea 2 del Metro en ATE

El distrito de Ate no es ajeno a la congestión vehicular, problema que ubica a Lima como la tercera ciudad con el peor tráfico del mundo, para resolver este problema, Enrique Dupuy quien postula a la Alcaldía distrital por el Partido Político PODEMOS PERÚ ejecutará el proyecto TELEFÉRICO que permitirá a los ciudadanos de Ate y de todo Lima Este disfrutar un viaje placentero y llegar a su destino en solo minutos.

Hoy un viaje por tierra de Huaycán a Lima demora 2 horas tiempo mínimo, con los riesgos y peligros existentes en el trayecto. El Dr. Dupuy dijo que con los teleféricos acortarán el trayecto y que estarán operando aproximadamente a fines de su periodo edil, "queremos acortar el trayecto a solo 15 minutos". Agregó.

Los teleféricos unirán Hua-



yacán y Vitarte teniendo en su recorrido por cable como primer paradero el AAHH. Horacio Zevallos, luego llegara a Santa Clara y el Valle Amauta, terminando en la localidad de Vitarte.

En un futuro próximo, el teleférico se convertirá además en el alimentador de la Línea 2 del Metro de Lima y Callao, obra del Gobierno Central en construcción y será completamente subterránea.

EN EL DISTRITO DE SAN MIGUEL

# Eduardo Bless promoverá el orden y la modernidad

El candidato a la alcaldía por el distrito de San Miguel por Avanza País, Eduardo Bless, señaló que en su gestión uno de sus pilares será el orden y la modernidad.

Indicó que "seremos un gobierno digital y una ciudad 100% inteligente a través de una aplicación móvil nuestros vecinos estarán interconectados con su municipalidad, contarán con un botón de pánico para robos y hurtos que enviará una señal de alarma a nuestra central, para que en menos de 3 minutos remita una unidad de serenazgo al lugar del incidente, podrás ver la ubicación de las casetas, mapa de riesgo; asimismo, podrás visualizar el camión recolector, ver sus horarios, pagar tus tributos,



buscar y ofrecer empleos, difundir bienes y servicios, acceder a la consulta virtual médica, ver los lugares turísticos, gastronómicos, entre otros aspectos, que nos convertirán en un distrito pionero de la modernidad".

"Mejoraremos nuestra plataforma de atención al

vecino que contará con Certificación ISO 9001, que permitirá tener procedimientos sin burocracia y rápidos. De igual forma, fortaleceremos el principio de autoridad para garantizar que los espacios públicos estén al servicio de las familias sanmiguelinas", acotó.

POSTULAN POR PODEMOS PERÚ

# Urresti y Sifuentes garantizan seguridad en Fiori y Habich

Una multitudinaria caminata por la seguridad abarcó las principales calles de Fiori y Habich en San Martín de Porres. Cansados de la inseguridad ciudadana que atemoriza al sector, vecinos demostraron su respaldo a los candidatos Daniel Urresti y Hernán Sifuentes de Podemos Perú.

"Estamos en una de las zonas más peligrosas del distrito. En Fiori existe una alta tasa de asesinatos, prostitución, asaltos y extorsiones. En nuestra gestión y junto al general Daniel Urresti en Lima, repotenciaremos la seguridad con la contratación de policías terna, instalación de cámaras de seguridad y el alquiler de patrulleros. Pondremos fin a la insegu-



ridad en SMP", detalló Hernán Sifuentes.

Calle tras calle, el mensaje de los vecinos era el mismo: mayor seguridad. Ante ello, el general Urresti aseguró que desde la alcaldía de Lima, construirá en SMP un Mega Complejo de Seguridad Ciudadana que contará

con efectivos policiales de Extranjería, Migraciones, Fiscalía y Poder Judicial para agilizar la captura, proceso y encarcelamiento de los delincuentes.

Actualmente ambos candidatos lideran en primer lugar las preferencias electorales para ambas alcaldías.

CANDIDATO DE AVANZA PAÍS

# Altamirano ofrece un shock de inversión para seguridad en SJM

Con el propósito de ponerse al mismo nivel de distritos como Surco, San Borja o Miraflores, el candidato a la alcaldía de San Juan de Miraflores por el partido Avanza País, propone una inversión de 32 millones de soles en su primer año de gestión. Con un fideicomiso a los impuestos generados por el mall del sur, retomará su proyecto de Seguridad Ciudadana reactivando el Centro de Control y las 120 cámaras que se compararon en su gestión, a las que sumaría 400 cámaras más y centros de control descentralizados.

Un sistema de videovigilancia con drones, con mayor efectividad y menores costos en muchos casos que el patrullaje conven-



cional. También impulsará convenios para tener la base de requisitorias y de carros requisitorizados para impedir así que malos elementos circulen libremente por San Juan de Miraflores

Propone seguir trabajando junto al grupo Terna e incorpo-

rar al sistema de seguridad ciudadana a Licenciados del Ejército y Fuerzas Armadas; solicitando además que San Juan sea declarado en emergencia permanente para que las Fuerzas Armadas ayuden con la Seguridad ciudadana.



GESTIÓN REALIZADA POR ALCALDE EDDE CUELLAR BENEFICIARÁ A 39 ORGANIZACIONES SOCIALES DEL VALLE AMAUTA

## Aprueban Reajuste Integral de Zonificación en el distrito de Ate

El Concejo de la Municipalidad Metropolitana de Lima aprobó el Reajuste Integral de Zonificación (RIZ) impulsada por el municipio de Ate, a fin de beneficiar a más de 7 mil vecinos del distrito que no contaban con servicios básicos ni título de propiedad.

“Este es el primer paso para poder pensar en el saneamiento físico legal, luego aspiren a tener el ansiado Título de Propiedad. Este es el trabajo que se ha venido realizando durante la pandemia. Luego de 3 años, se pudo concretar este gran proyecto”, detalló el alcalde de Ate, Edde Cuellar.

Cabe señalar que el burgo-maestre viene exponiendo a los vecinos acerca de este gran logro. En el Valle Amauta son 39 organizaciones sociales beneficiadas por el cambio de zonificación. Casa Huerta Dorado, Nuevo Horizonte, Livomarket, Los Alizos, Virgen de Cocharcas Amauta II, Cruz de Bellavista,



Nuevo Amanecer, Señor de Justicia, Hijos de Monterrey, Jardines de Noe.

Asimismo, Paraíso de Amauta, Señor de Muruhuay, Lomas



de Amauta Sector 1-2-3, Los Triunfadores de Ate, Cristo Iluminado, Progresistas de Ate, La Estrella, San Pedro, Las Poderosas, Lomas de Monterrey, Valle el Mirador, 5 Estrellas, Rumi Pata de Monterrey.

Finalmente, Inmaculada Concepción Sector II, Progresistas C de Ate, María Jesús Espinoza, El Milagro de Mayo, Valle Monterrey III, Las Lomas de Amauta B, Hijos de Lomas Sector XII, Grupo Vecinal 9 Lomas, Evangélica Pentecostal de Jesucristo y Los Jardines.

## Desabastecimiento de GLP provoca largas colas en grifos de Lima



Desde el pasado lunes se han venido reportando largas colas de vehículos en diferentes grifos de distritos de Lima. Esta complicada situación para los conductores se debe al desabastecimiento de gas licuado del petróleo (GLP).

En el grifo GEC Inversiones, situado en Villa El Salvador, los conductores se quejaron del incremento del

precio del GLP y de las largas filas que deben hacer para conseguir el combustible en grifos. También se pudo observar que hay colas de mototaxistas.

Los conductores añadieron que otros grifos ya no se encuentran abastecidos con este hidrocarburo. “Estoy toda la madrugada aquí. Vengo desde San Juan de Miraflores.

Allá está S/ 9.30 y acá encuentro a S/ 8”, señaló.

El director general de Hidrocarburos del Ministerio de Energía y Minas (Minem), Román Carranza, se pronunció al respecto “Los buques ya están descargando, ya abrieron los puertos, entonces, en 24 horas ya debe estar el GLP en los grifos”, dijo durante la mañana del martes.

BRUNO MENDOZA, CANDIDATO POR RENOVACIÓN POPULAR

## Fortalecerá salud, educación y seguridad en el Callao

El Candidato al Gobierno Regional del Callao por el Partido Renovación Popular, Bruno Mendoza, manifestó que si este 02 de Octubre el pueblo Chalaco lo elige como Gobernador Regional trabajará arduamente por la educación. El licenciado busca una deserción escolar cero.

Asimismo, dijo que mejorará los sistemas de salud con una mayor cobertura, mejor atención, adecuado equipamiento y medicina de calidad para el vecindario de escasos recursos económicos. En Seguridad dijo que se abocará en un 50% en reducir todos los actos criminales en su primer año de gestión.

También anunció su total apoyo alimentario a los comedores populares y vaso de leche. Finalmente dijo que hará realidad la creación de 30,000 empleos



con la implementación de la zona de actividad logística del Callao y un programa de

seguridad ambiental en las playas, ríos y asentamientos humanos adyacentes.

## Operación Sonrisa: hasta hoy puedes colaborar en colecta anual

En los últimos años, se ha evidenciado mayores muestras de solidaridad por parte de los peruanos y es por ello que la ‘Operación Sonrisa Perú’ extiende fecha de su colecta anual hasta este 21 de setiembre y así nadie se quede sin apoyar la colecta que hace posible que los pacientes con fisura labial y/o paladar hendido accedan de forma gratuita a numerosos y costosos tratamientos e intervenciones quirúrgicas.

La población puede donar a través de la página web [www.operacionsonrisa.org.pe](http://www.operacionsonrisa.org.pe), también por Yape y PLN al 997



557 581 o buscando el botón DONAR en el App de YAPE. Cuentas bancarias a nombre de Operación Sonrisa Perú:

Scotiabank soles: cuenta de ahorros: 080-7382502 / BCP soles: cuenta corriente: 194-2240921-0-64

## PRONIED instaló 140 módulos educativos



El Programa Nacional de Infraestructura Educativa -PRONIED del Minedu, entregó durante el mes de agosto 140 módulos educativos tipo aulas a 44 colegios en las regiones de Lima Metropolitana, Lima Provincias y Callao, que benefició a más de 23 mil estudiantes de primaria y secundaria.

La instalación de estos módulos educativos tiene como finalidad reemplazar ambientes escolares en mal estado y que representaban un peligro para los alumnos. Los trabajos de transporte e instalación se efectuaron hace algunas semanas y los niños y niñas ya hacen uso de estos nuevos ambientes.



ESTE 2022 ESTÁ SIENDO ESPECIALMENTE TRÁGICO PARA ESTA ESCENA MUSICAL

# 5 RAPEROS FUERON ASESINADOS EN DIEZ DÍAS EN INGLATERRA Y ESTADOS UNIDOS

La escena de rap es una escena de riesgo. O al menos, de más riesgo que otras. Así lo demuestran las olas de asesinatos que cada cierto tiempo asolan el mundo del hip-hop, y que en estos últimos días de verano se ha cobrado al menos cinco nuevas víctimas.

La más reciente es la de PnB Rock, un rapero de Filadelfia conocido por su estilo melódico y canciones como 'Fleek' y 'Selfish', que fue asesinado el pasado lunes 11 por la tarde en lo que la policía dijo que creía que era un robo, después de que el artista fuera etiquetado en las redes sociales en un restaurante en el sur de Los Ángeles.

«El rapero fue brutalmente atacado por un individuo que aparentemente, o creemos, llegó al lugar después de una publicación en las redes sociales del artista y la mujer que lo acompañaba, publicando en Instagram una foto de la comida», ha dicho el jefe del Departamento de Policía de Los Ángeles.

Según ha relatado, el atacante ingresó al lugar, Roscoe's House of Chicken and Waffles



en el sur de Los Ángeles, y se produjo una pelea en la que PnB Rock fue asesinado a tiros debido a que se resistió a que le robaran los objetos de valor que tenía con él. Poco después de su muerte, el podcast Off The Record compartió una

entrevista que realizó el artista a principios de este mes, en el que relataba que había sido amenazado recientemente por pandilleros mientras iba de compras con su novia y su hija.

Hace unos días, también fue asesinado a cuchilladas el rapero británico de 36 años Pat Stay, en la ciudad de Halifax. El artista, cuya muerte ha sido lamentada en redes por estrellas del género como Eminem, Method Man, Joe Budden o Drake, fue trasladado a un hospital después de recibir varias puñaladas pero no se pudo hacer nada para salvar su vida. La policía ya ha detenido a un sospechoso de 31 años.

Sólo unos días antes de la muerte de Stay, un joven y prometedor rapero de 21 años llamado Takayo Nembhard, y conocido en la escena como TKorStretch, fue apuñalado hasta la muerte en Londres du-

rante el festival de Notting Hill. Supareja, de la misma edad, está embarazada y su manager está tratando de recaudar dinero para ayudarla.

El pasado 7 de septiembre, en la capital británica se produjo otro incidente que acabó con la vida de un rapero, y que en este caso está trayendo una fuerte polémica porque fue tiroteado por la policía metropolitana en Streatham Hill a pesar de que iba desarmado. Se trata de Chris Kaba, un joven de 24 años conocido como Madix o Mad Itch 67 que formaba parte del grupo 67 de 'drill rap' nominado a los premios MOBO de la industria musical británica.

Fue perseguido por varias calles cuando los agentes reci-



bieron un aviso en el que se les alertaba de que una cámara de vigilancia había detectado un vehículo cuya matrícula estaba relacionada con un incidente armado en los últimos días. Cinco unidades policiales y un helicóptero fueron tras él y se produjo un accidente que derivó en un tiroteo cuyas circunstancias aún no han sido aclaradas.

De hecho, su familia ha emitido un comunicado en el que reclama una investigación urgente de lo sucedido y acusa de racismo a la policía metropolitana de Londres. «Nos escandaliza ver que, en este siglo, los especialistas de la ley, los policías, pueden segar la vida de alguien, especialmente la de un joven.

Y de todas las preguntas que tenemos: ¿por qué esto, por qué aquello?, nadie puede dar justificación sobre estos actos policiales. Para nosotros son to-

talmente racistas y criminales». El agente que disparó ha sido suspendido, y el alcalde de Londres, Sadiq Khan, ha declarado que acoge «con satisfacción esta decisión» y asegura que está «en contacto regular con un nuevo comisario mientras continúa su investigación independiente sobre el homicidio».

Tres días antes de este incidente, el 4 de septiembre en Londres se produjo un tercer asesinato de un rapero. Maximillian Kusi-Owusu, de 29 años, murió en el hospital después de ser encontrado con una herida de bala en Kensington High Street. Conocido en la escena 'drill' como M Lo, era padre de dos hijos, formaba parte del grupo ER y hacía solo unas semanas que había lanzado su última canción, 'Keep It With Me'.

## UN VERANO FATÍDICO

El verano ha dejado un inquietante número de muertos en el rap. El 13 de agosto, el 13 de agosto el rapero de 22 años Jamir Rucks fue tiroteado en Carolina del Norte. Lo mismo les pasó al canadiense Young Slo-Be el 5 de agosto, a JayDaYoungan en Louisiana el 28 de julio y a Rolli Bands en Florida sólo un día antes.

El 11 de julio a Money Gang Vontae le dispararon en una farmacia de Los Ángeles, y en circunstancias muy similares también murieron en otras ciudades estadounidenses, con dos días de diferencia, FBG Cash (el 5 de junio) y Hypo (3 de junio).





## Magaly: Programa de Ethel vivió de su boda

En la última edición de "La gran Estrella", Gisela Valcárcel manifestó que los programas de espectáculos tuvieron contenido durante una semana por el matrimonio de su hija. Cómo era de esperarse Magaly Medina salió al frente y aseguró que fue el programa de Ethel Pozo quien creó contenido desde hace meses con su matrimonio.

La "Urraca" aseguró que sólo habló del matrimonio después de la ceremonia, para hablar de los looks de los artistas y no como el programa de Ethel, que contaba todos los detalles del matrimonio.

"Gisela dice que todos los programas, o sea, porque no creo que se refiera solo al mío, no creo que tan mentirosa sea para referirse solo al



mío, ella ha dicho que hay programas que han vivido de la boda de su hija seis días, debe referirse al programa de su hija. El programa de su hija ha vivido de su boda anunciándolo desde hace meses", expresó.

## Susana Baca y Eva Ayllón son nominadas a los Latin Grammy

Las peruanas Susana Baca y Eva Ayllón se enfrentarán en la misma categoría, tras ser nominadas en los Latin Grammy. Se trata de la nominación a mejor álbum folclórico del año.

Eva Ayllón fue nominada por su disco "Quédate en casa", mientras que la exministra de Cultura fue elegida por su producción álbum "Palabras urgentes". Ambas competirán contra "La tierra llora" /

Paulina Aguirre, "Flor y raíz" / Pedro Aznar, "Un canto por México - El musical" / Natalia Lafourcade, "Bendiciones" / Sandra Mihanovich, "Ancestros sinfónico" / Síntesis, X Alfonso y Eme Alfonso.

Sin embargo no son las únicas, pues la hija de Gian Marco, Nicole Zignago en la categoría a mejor nuevo artista.

Nicole competirá con Angela Álvarez, Sofía Campos, Cande y Paulo, entre otros.



CUMBIAMBERA ARDE EN CÓLERA LUEGO QUE LA CONDUCTORA, DIFUNDIERA IMÁGENES DE ELLA BESÁNDOSE CON UN NOTARIO CASADO

# Giuliana amenaza a Magaly con regresarla a la cárcel

Lo hizo otra vez. Magaly Medina, sacó un ampay de Giuliana Rengifo, a quien parece no perdonarle haber sostenido una relación con su esposo.

La cumbiambera aparece en las imágenes besándose con un notario, el cual estaría casado con una fiscal. Empero, tras ello la conductora de espectáculos anunció una segunda parte del "culebrón", hecho que molestó a la cantante que amenazó con regresar a la 'urraca' a prisión.

Antes de la difusión, la cumbiambera aseguró que el notario identificado como Paul Pineda Gavilán, estaba separado y que ella era una mujer soltera, por lo que no ve ningún problema.

Sin embargo, tras la difusión de las imágenes, donde se le ve a la cantante y al notario aparentemente dándose más de un beso, Giuliana amenazó a Magaly y señaló que la podría mandar nuevamente a la cárcel.

"No tengo relación seria con nadie y tengo pruebas. Magaly 'patinará', si saca algo volverá a la cárcel", manifestó.

Tras ello la cantante se pre-



sentó en vivo en el programa de 'Amor y Fuego', donde llevó pruebas para dejar en claro que Paul Pineda, el notario pucallpino con quien se vincula, está totalmente separado de su esposa.

"Estoy cansada de que Magaly siga insistiendo y persiguiendo, no sé qué cosa tiene conmigo. Me está persiguiendo, yo lo sé. A ella no le importa su patrimonio, que su marido también es notario, con tal de vender morbo, es increíble lo

que ella está haciendo, manchando mi honra y eso no tiene perdón", dijo.

**"ESTÁS ARDIDA, NO SUPERAS QUE ESTUVE CON TU NOTARIO"**

En esa línea, Giuliana Rengifo advirtió que continuará defendiendo su honorabilidad como mujer, pese a que la 'urraca' la tiene entre ceja y ceja por haber mantenido una relación con su esposo Alfredo Zambrano, quien también es notario.

"Soy madre y una mujer soltera, acá no estamos hablando de santas, pero nunca me he metido en una relación, no soy de destruir un hogar. Soy una mujer que tiene valores y a mí me da vergüenza Magaly, te lo digo en tu cara, que estás tratando de manchar mi honra porque estás ardida, no superas que estuve con tu notario, puntualizó.

En otro momento, Giuliana Rengifo le propuso a Magaly Medina conversar directamente, cara a cara, para aclarar algunos puntos.

"Basta, ¿quieres ser directa?, entonces podemos conversarlo, pero por favor, deja de estar mancillando mi honra como mujer. Yo no soy Melissa Paredes que me quedo callada, no tengo rabo de paja, absolutamente, no tengo vicio alguno", puntualizó.

## Ricky Santos deslumbró al jurado de "El Retador"

Ricky Santos se presentó como el "aspirante misterioso de canto" en "El Retador" México y recibió halagos de los jueces como el colombiano Fonseca y las figuras de la música mexicana como Alicia Villarreal y Lupillo Rivera quienes integran el exigente jurado de la competencia en el programa que emite el Canal de las Estrellas de Televisa.

En su primera gran noche el cantante chileno interpretó el tema "Yo quería" haciendo gala de una voz impresionante que arrancó comentarios del jurado. "¡Wow! ¡Qué maravilla! Ahora sabemos por qué eres el campeón de Chile", expresaron Alicia Villarreal y Fonseca.



## "El regreso de Gulliver" llega a los cines



Si fuiste gran admirador de Gulliver, te anunciamos que el gran aventurero está de vuelta en la nueva película infantil "El regreso de Gulliver" que llega a todos los cines peruanos gracias a Star Films este 22 de Septiembre.

De los creadores de las taquilleras cintas "Zootopia" y "Moana", la historia se inicia cuando Gulliver ya es un viajero de fama mundial, el cual ha descubierto los sitios más increíbles y se ha encargado de mostrarlos al mundo.



## Archivan denuncia del 'Gato' Cuba contra Melissa

El Ministerio Público archivó la denuncia que presentó Rodrigo Cuba en contra de su ex esposa Melissa Paredes por presunta violencia psicológica.

La Fiscalía resolvió "declarar que no hay lugar a formalizar ni continuar investigación preparatoria en contra de Melissa Paredes por la presunta

comisión del delito contra la vida, el cuerpo y la salud" en agravio de Rodrigo Cuba. No hay daño psíquico ni secuelas psíquicas", se lee.



PAUL PINEDA ASEGURA QUE LA CANTANTE ES SOLO SU AMIGA

## Notario no está en plan "gileo" con Giuliana Rengifo



**P**aul Pineda, el hombre con quien fue ampayada Giuliana Rengifo, salió al frente para asegurar que es un hombre separado y que no tiene una relación con la cantante ya que solo se conocen hace un par de meses.

La cantante solo sería su amiga pese a el beso que protagonizaron. El notario resaltó la belleza y el talento de Giuliana, pero dejó en claro que no están en plan "gileo".

"Es una cantante profesional, la he contratado, pero no he salido con ella en plan gileo...

es una chica muy guapa, soltera, pero es tema de conocerse y en un mes o dos meses no se conoce a la persona", acotó.

Aunque después de terminar en marzo con su esposa tuvo otra relación con una jovencita, el notario aseguró que no fue durante el mismo tiempo que comenzó a conocerse con Giuliana.

"Cuando pasó lo del beso tenía nada formal con esa chica", explicó en declaraciones al programa "Amor y fuego".

El hombre también reveló que se enteró del ampay por su hijo y aseguró en todo momento

sentir mucho cariño y respeto por su aún esposa.

Cabe precisar que el programa también pretendió llevar a su set, a la aun esposa del notario ofreciéndole 1000 dólares, para que hablara de la relación, propuesta que no habría sido aceptada por la señora que se desempeña como fiscal.

Recordemos que Giuliana Rengifo reveló hace unos meses que mantuvo un romance con Alfredo Zambrano, esposo de Magaly Medina, por lo cual se especula que la conductora de espectáculos la tenía en la mira.

## Hija de Tommy se muestra sumamente decepcionada



Mafer Portugal rompió su silencio en redes sociales tras enterarse que el cantante, Tommy Portugal nunca recogió el sobre con el resultado de ADN del laboratorio. La joven

señaló que escuchar eso le dolió muchísimo.

La joven manifestó que al cantante nunca le importó el daño que le ha venido causando, tras no tener una buena relación de padre e hija.

"El silencio dice más que todas las palabras del mundo. Ni siquiera fuiste capaz de recoger el sobre del ADN, wow, no sabes

cuánto me ha dolido enterarme esto. Nunca necesité de ti y nunca lo haré. Las lágrimas que boté y que estoy botando nunca te dolieron ni te importaron", escribió Mafer.

La joven artista aseguró que no le guarda rencor al cantante y que está será la última vez que se refiera a él.



"Espero que Dios te llene de bendiciones, lo mereces. No te tengo rencor, espero puedas estar tranquilo con eso. No quiero tocar más algún tema que tenga que ver con usted", añadió en su mensaje.



## Festival de la Belleza Internacional 2022 ya tiene nueva representante

El pasado 20 de agosto se realizó el Festival de la Belleza Internacional 2022, que se llevó a cabo en el Touring Club Teatro, donde 16 candidatas de todo el mundo compitieron por la corona. La ganadora del concurso fue la hermosa mexicana Nicole Hernández.

Además de Nicole Hernández, chicas lograron llevarse otros títulos. Jimena Rubio ganó como Miss Festival de la Belleza Int. 2022 (Perú), Luna Perdigón se alzó como Teen Festival de la Belleza Int. 2022 (Uruguay), Karla Prieto es la nueva Miss Petite Festival de la Belleza Int. 2022.

**PBO**  
RADIO

91.9 FM



**PBO con Phillip Butters**

Lunes a Sábado 6am a 10am



# SALUD



## Importante

Se ha planteado que la vitamina E pueda tener un papel preventivo en determinadas situaciones clínicas como la enfermedad de Alzheimer, la demencia senil, la pérdida de masa ósea o la resistencia a la insulina (presente en la diabetes mellitus). Sin embargo, no se recomienda tomar suplementos de vitamina E para prevenir la aparición de enfermedades.

LA MEJOR SOLUCION PARA MEJORAR EL ASPECTO DE LAS CICATRICES

# Borra tus cicatrices con vitamina E

**Parece que tu piel nunca está tan bien como quisieras, pero eso no significa que quedarte cruzada de brazos.**

Las cicatrices no han venido para quedarse; son sólo una muestra de que tus tejidos se están recuperando. Puedes favorecer una rápida evolución y una mejora considerable en su apariencia haciendo uso de la vitamina E. Anímate a descubrir cómo.

### VIRTUDES DE LA VITAMINA E

La vitamina E cumple un papel muy importante cuidando tu organismo. Sus propiedades antioxidantes te protegen del envejecimiento, al evitar el perjuicio que los radicales libres tienen sobre ti. Además, te mantiene vital y joven, ya que favorece la creación de glóbulos rojos, y con ellos, la libre circulación de nutrientes y oxígeno a través de todo tu cuerpo. Y una vez que tu sangre circula limpia y ágil, ¿adivina qué? ¡Tu piel se recupera mucho más rápida y eficazmente!

### LA VITAMINA E Y TU PIEL

Ya no es un secreto que la vitamina E te beneficia en el cuidado de la piel. Sus cualidades antioxidantes la convierten en una gran aliada. Evitan el envejecimiento de tus células y actúan sobre el deterioro de tu te-



jido cutáneo. Eso significa que tus barreras de salud física son más difíciles de quebrantar. Y, por lo tanto, te será de gran ayuda para obtener un cutis resplandeciente. Recuerda que al incrementar tu flujo sanguíneo, tus capacidades regenerativas también se potencian. Así de protegida, ¡sólo puedes esperar lo mejor!

### LA VITAMINA E FAVORECE LA CICATRIZACIÓN

Si antes te preocupabas por la apariencia de tus cicatrices, puedes bajar la guardia. La vitamina E también te ayudará con eso. Su capacidad de acelerar la regeneración celular te permite mejorar el aspecto de tus cicatrices de forma más veloz y efectiva. Es así que la vitamina E se utiliza como un eficaz método anti-envejecimiento, cooperando con tu cuerpo para acelerar sus procesos de recuperación y logrando que tu piel luzca más joven. No importa la edad que tengas, la vitamina E co-



laborará contigo.

### LA INDUSTRIA COSMÉTICA LO SABE

Debido a estudios que demuestran que la vitamina E tiene propiedades antioxidantes, regenerativas y cicatrizantes, su uso se ha intensificado. Hay una gran cantidad de productos que la utilizan; no sólo cremas, mascarillas y tónicos, también

filtros solares y bronceadores. La cosmética se refina a cada día y, de la mano de los últimos avances científicos, se encarga de que puedas cuidarte como te lo mereces. Tener el cuerpo que siempre quisiste tener nunca ha sido más fácil.

### CÓMO OBTENER VITAMINA E

Hay buenas formas de incor-



porar vitamina E de forma natural. Puedes hacerlo a través de la dieta, consumiendo alimentos con alta proporción de vitamina E como, por ejemplo, almendras, mani, semillas de girasol y espinaca cocida. También puedes absorberla de forma tópica a través de cremas hidratantes que aplicas directamente sobre la piel. También existen productos

adicionados o enriquecidos con vitamina E como las gomas que son elaboradas por Procaps S.A. Son gomas sin azúcar y sabor natural a frambuesa que complementan tu alimentación para que tu cuerpo tenga la disponibilidad de vitamina E que necesita. Ya sabes cómo hacerlo. Ahora sal y anímate a mostrar tu piel.



## Receta de mascarilla con vitamina E para piel grasosa

### Ingredientes:

- 12 almendras
- Zumo de ½ limón
- Gotas de aceite de vitamina E

### Preparación:

Colocar 12 almendras sin tostar en un recipiente con agua por 40 minutos. Pasado este tiempo se colocan las almendras en una procesadora. Incorporar el zumo de medio limón y unas gotas de aceite de vitamina E. Procesar hasta que quede con una consistencia similar a un puré.

### Aplicación:

- Esta mascarilla se debe aplicar sobre la piel limpia,

preferentemente de noche.

- Se aplica aplastando en la zona afectada durante 15 minutos.
- Luego enjuagar con agua fría.
- Este tipo de mascarilla se puede utilizar 1 a 2 veces en la semana.

### Variante

Otra variante de esta mascarilla es una elaborada a base de clara de huevo y limón.

Es importante tener presente que este tipo de mascarilla no es apropiada para personas alérgicas a las almendras, ya que puede ocasionar una reacción alérgica.



**CORRIGE LA MIOPIA DE FORMA NATURAL Y EVITA UNA MAYOR DEGENERACION DEL OJO**

# 9 remedios caseros efectivos para la miopía

Los remedios caseros para la miopía pueden incluir ejercicios oculares, una dieta rica en vitaminas y minerales, comer almendras, Triphala, regaliz, medicinas ayurvédicas, así como descansar después de largas horas de lectura y trabajo. Algunos cambios en el estilo de vida que se pueden hacer mientras se sufre de miopía son no realizar trabajos de cerca, sentarse frente al televisor y dispositivos electrónicos durante largos periodos de tiempo y trabajar o leer en áreas con poca iluminación.

La miopía, ocurre cuando el ojo se alarga de adelante hacia atrás. Esto puede llevar a que las imágenes que deberían formarse en la retina sensible a la luz presente en la parte posterior del ojo se formen frente a la retina. Las personas con miopía pueden tener una buena visión de cerca para leer o usar la computadora, pero no pueden ver bien a largas distancias, como las señales de tránsito.

## TRATAMIENTO DE LA MIOPIA

La miopía se puede corregir temporalmente con anteojos negativos recetados (cóncavos). Sin embargo, a largo plazo, se ha observado un progreso debido a esto a medida que avanza, la miopía debe contraerse con anteojos o lentes recetados mucho



más potentes. Veamos algunos de los mejores remedios caseros que podrían corregir la mio-

pía de forma natural y prevenir una mayor degeneración del ojo.

La miopía es una condición en la que los objetos cercanos se ven claramente, pero los lejanos no.

## REMEDIOS CASEROS PARA LA MIOPIA

Aquí hay algunos remedios caseros para la miopía que pueden ayudar a mejorar la visión:

### EJERCICIOS PARA LOS OJOS

Según la investigación, los ejercicios oculares pueden tener un efecto sobre las condiciones miopeas, por lo que los oftalmólogos siempre recomiendan ejercicios oculares junto con medicamentos y anteojos recetados. El yoga puede ser otra fuente

de ejercicios para los ojos. [1]

### EJERCICIOS DE RESPIRACION

Los ejercicios de respiración también se pueden realizar como posibles remedios caseros para la miopía. Cierra los ojos e inhala por la nariz y exhala por la boca de manera constante y continua durante más de tres minutos. No se esfuerce tratando de inhalar más aire de lo habitual.

### TOMANDO DESCANSOS

La lectura continúa, mirar televisión y trabajar en una computadora durante largas horas requiere que nuestros ojos se enfoquen a distancias cortas y, por lo tanto, puede aparecer la miopía. Para reducir la gravedad o la apariencia de la miopía, uno debe tomar descansos regulares de la lectura continua, mirar TV o trabajando en la computadora.

### TRABAJAR EN ESPACIOS ADECUADAMENTE ILUMINADOS

Trabajar en condiciones de poca luz ejerce una presión adicional sobre nuestros ojos, lo que tensa los músculos internos y los remodela, lo que resulta en miopía.

### VITAMINAS

Las vitaminas A, B, C, D y E se han asociado con una buena vista. Estas vitaminas se encuentran en alimentos como zanahorias, tomates, manzanas, pimientos, pescado, verduras de hoja ver-



de, frutas secas y nueces, y pueden ser muy beneficiosas para la visión.

### TRIPHALA (ENFOQUE AYURVEDICO)

Ayurveda, el antiguo sistema medicinal indio, prescribe Triphala o una mezcla de tres extractos de frutas para la miopía. Las tres frutas incluyen Beleric myrobalan, grosella espinosa india y Chebulic myrobalan. Triphala está disponible en tiendas de medicina ayurvédica o la mezcla se puede preparar fácilmente en casa usando frutas frescas o sus extractos.

### KUSUMA VARTHI ANJANA (ENFOQUE AYURVEDICO)

Kusuma Varthi Anajana es una preparación medicinal ayurvédica utilizada como tratamiento alternativo de la miopía simple. Se prepara con flores de sésamo, pimienta larga, jasmín común y pimienta negra. Haga esta

mezcla machacando los ingredientes juntos. Agregue un poco de agua para hacer una pasta. Secar a la sombra y pulverizar. Esta mezcla en polvo se puede tomar dos veces al día para posiblemente minimizar el riesgo de miopía.

### ALMENDRA, COCO, SEMILLA DE ANIS Y AZÚCAR DE CARAMELO

La mezcla en polvo de estos ingredientes es probablemente uno de los posibles remedios caseros más simples para la miopía. Consuma este polvo dos veces al día, ya que podría mejorar la miopía.

### REGALIZ

Tome regaliz en una cantidad muy pequeña (no más de media cuchara) y tritúrelo. Hacer dos partes iguales, mezclar una en miel y la otra en ghee. Consume estas mezclas dos veces al día con leche como un remedio potencial para la miopía.





CUANTO MÁS PEQUEÑO SEA EL BAÑO, MÁS GRANDE DEBE SER EL ESPEJO

# Consejos para hacer más funcional un baño pequeño

**Como todas las habitaciones, el baño es un espacio que necesita ser bien pensado antes de proceder a su disposición.**

Especialmente en los casos en los que el espacio es limitado, la correcta disposición y selección de los muebles adecuados es muy importante para crear un baño confortable.

Así que si quieres hacer que el baño parezca más grande de lo que realmente es, te sugerimos algunas ideas para hacerlo realidad.

## 1. ELIGE ESTANTES ABIERTOS

Las estanterías abiertas, tendencia en el campo de la decoración del hogar, son especialmente prácticas y cómodas para guardar objetos. Concretamente en el baño, puedes instalar baldas de níquel para guardar y colgar tus toallas en lugar de utilizar ganchos. Sería bueno evitar los muebles llamativos, ya que ocupan



mucho espacio y no facilitan el movimiento cómodo en el espacio.

## 2. USA TONOS CLAROS

El color blanco es una elección ideal que no te defraudará por dos motivos principales. Primero, el color blanco per-

mite que la luz viaje al espacio del baño, dando la impresión de que es mucho más grande de lo que realmente es.

En segundo lugar, es un color indisolublemente ligado a la limpieza. Si quieres una solución más moderna, puedes

elegir otro color vivo, como el azul claro o el lila. En términos generales, cuanto más claro sea el color que elijas para un espacio pequeño, más grande parecerá. Esto no solo se aplica al baño, sino a todas las habitaciones de la casa.

## 3. PUERTAS CORREDIZAS

Las puertas correderas son una excelente solución para baños pequeños, ya que liberan el espacio que ocupan las puertas con bisagras para abrirse y cerrarse.

Una buena solución también para aquellos que no pueden instalar una puerta corredera es una puerta que se abre hacia el exterior. Así, el espacio interior del baño queda libre y el exterior se libera al cerrar la puerta.

## 4. USA ESPEJOS GRANDES

El espejo es un elemento completamente conectado con el espacio del baño. Por pequeño que sea el baño, el espejo es una parte de él que no debe faltar, tanto desde el punto de vista práctico como estético.

Cuanto más pequeño sea el baño, más grande debe ser el es-

pejo. Así que sería bueno elegir un espejo grande y colocarlo en la pared sobre el lavabo.

## 5. LA DUCHA

Coloca una ducha o bañera en la esquina del baño. Este consejo no solo es válido si tienes un baño pequeño, ya que debes saber que colocar todos

los elementos importantes de una habitación en las esquinas del espacio elimina la sensación de estrechez y hace que la habitación parezca más grande. Si aún no te has decidido por la elección correcta, sería bueno que prefieras la ducha, ya que ocupa menos espacio.



## 5 cosas que debes evitar si padeces de venas varicosas

Las venas varicosas son bastante comunes, pero eso no las hace menos agradables. De hecho, pueden ser muy incómodas. Estas son 5 cosas que debes evitar hacer si las padeces.

### 1. ESTAR SENTADO O DE PIE POR MUCHO TIEMPO

Es más difícil para la sangre en las piernas viajar en contra de la gravedad si permanece en una posición durante demasiado tiempo. Estar estancado hace que aumente la presión en las venas. Entonces, si estás sentado en un escritorio todo el día, recuérdate a ti mismo que debes moverte de vez en cuando puede ser beneficioso. Sin necesariamente levantarse cada 20 minutos, puede pedaleo, estirar los tobillos y



doblar las rodillas para ayudar a mover la sangre y aumentar la circulación.

### 2. OBESIDAD Y MALA ALIMENTACIÓN

El sobrepeso provoca una mayor presión sobre las venas, que es un factor agravante de las venas varicosas. Además, se deben evitar los alimentos

desnaturalizados y excesivamente procesados. Como carbohidratos refinados, azúcar añadida en dulces como galletas, pasteles y chocolate. También se deben evitar los alimentos salados o ricos en sodio porque hacen que el cuerpo retenga agua.

Por otro lado, los alimentos

ricos en potasio pueden ayudar a reducir la retención de agua. Estos alimentos incluyen ciertos frutos secos como las almendras y los pistachos, las lentejas y las alubias blancas, las verduras de hoja y las patatas.

Por lo tanto, priorizar un estilo de vida saludable es clave para ayudar a prevenir más daños en las venas. Una dieta rica en frutas y verduras frescas, fibra, grasas saludables y proteínas debe ser la base de un estilo de vida saludable. Beber suficiente agua también es importante, porque una hidratación adecuada equivale a una circulación sanguínea saludable.

### 3. SER SEDENTARIO

El cuerpo está hecho para moverse, y con demasiada

frecuencia hoy en día, nos quedamos sentados durante horas prolongadas todos los días. El ejercicio más beneficioso para prevenir las varices es caminar. Otras actividades recomendadas de bajo impacto incluyen natación, ciclismo y yoga. En el yoga, hay posturas que elevan los pies por encima del corazón. Estas se llaman inversiones e incluyen una postura de cabeza, de hombro y de piernas arriba de la pared. Todos pueden hacer que la sangre fluya en la dirección correcta.

### 4. MALAS POSICIONES PARA DORMIR EN MUJERES EMBARAZADAS

Porque las venas varicosas a menudo se presentan durante el embarazo. Dormir sobre el lado izquierdo puede ayudar a

prevenir la formación de venas varicosas y aliviar los síntomas de las existentes. Esta posición ayuda a reducir la presión que ejerce el útero en expansión sobre la vena grande en el área pélvica, que se encuentra en la parte media derecha del cuerpo.

### 5. ROPA AJUSTADA

Estos pueden ejercer más presión sobre las piernas, lo que puede empeorar las venas varicosas.





# HORÓSCOPO

**ARIES** (21 mar - 19 abr)  
Excelente día para expresar aquello que sientes por alguien especial. Escoge las palabras y aprovecha la situación.

**TAURO** (20 abr - 20 may)  
Circunstancias fuera de tu control tendrán gran influencia sobre ti. Trata de adaptarte a los constantes cambios.

**GEMINIS** (21 may - 20 jun)  
Te verás superado por tu temperamento durante la jornada de hoy al iniciar una conversación subida de tono con un amigo cercano.

**CANCER** (21 jun - 22 jul)  
Todo pasa velozmente, los cambios y el progreso se producen con rapidez. Todo se acelera y disfruta de cada momento.

**LEO** (23 jul - 22 agos)  
Deja la pereza y las vacilaciones a un lado, es un buen momento para ocuparse de ti mismo. Aprovecha cada instante.

**VIRGO** (23 agos - 22 set)  
Recuerda mientras más resistencia plantees tu mente al cambio, más difícil se hará el día a día. Esfuérzate para cambiar.

**LIBRA** (23 set - 22 oct)  
Trabaja con tus inhibiciones y proponte ser un poco más extrovertido. No es bueno quedarse apartado de todos.

**ESCORPIO** (23 oct - 21 nov)  
Si piensas que has perdido en tiempo con esas actitudes no estás muy equivocado, trata de remediar cuanto antes la situación.

**SAGITARIO** (22 nov - 21 dic)  
Deberás ser cuidadoso con los comentarios que realizas en tu ámbito laboral, porque oídos indiscretos están al acecho.

**CAPRICORNIO** (22 dic - 19 ene)  
Estás con más altibajos económicos que de costumbre y conflictos emocionales que te restan fuerzas. Mejor te quedas en casa a descansar.

**ACUARIO** (20 ene - 18 feb)  
Mareos e insomnio por agotamiento físico, no trabajes más de la cuenta, consulta con un profesional. Reencuentros emocionantes.

**PISCIS** (19 feb - 20 mar)  
Hoy no te gustará madrugar para ir a trabajar y tu jornada laboral te resultará pesada e interminable. Trata de ser más estable.

# PUPILETRAS

## SOPA DE NÚMEROS C3

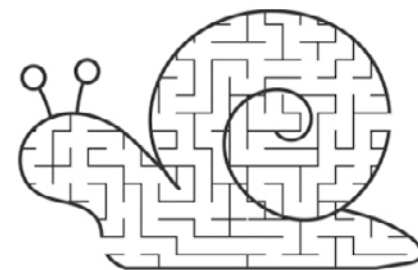
9	5	6	5	7	4	9	6	2	4	0	7	1	3	7
6	7	5	1	3	0	4	5	2	7	1	3	7	2	5
5	8	1	4	9	5	1	8	0	3	8	9	5	1	4
4	9	0	3	6	7	0	4	0	9	1	0	3	8	9
3	1	2	4	4	3	2	9	3	7	4	9	6	0	6
2	8	7	5	1	5	8	1	6	0	2	2	4	3	8
0	9	3	6	3	0	6	5	3	2	2	8	1	0	4
9	1	7	4	9	8	2	4	7	6	9	3	7	8	7
1	0	7	7	6	1	8	1	0	7	3	5	4	9	3
4	4	5	3	9	3	5	4	8	5	2	0	7	1	7
2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

01816	61972	078145	631254
13893	63421	152737	786417
23456	73052	203514	809753
35295	85279	269053	869457
40761	87396	430405	914270
53829	92801	574962	971345



Un ladrón recién salido de los juzgados, llama su mujer:  
-Manolo, ¿Qué te han dicho?  
-Que 3 años de cárcel o 100.000 Euros.  
-No seas tonto Manolo, coje el dinero.

LABERINTO



12 DIFERENCIAS



## CENTRO NATURISTA FITO VIDA

# PROSTATATA

### TRATAMIENTO CON MEDICINA NATURAL

#### SÍNTOMAS DE LA PRÓSTATA ENFERMA

- ORINA VARIAS VECES DÍA Y NOCHE
- ARDOR AL ORINAR
- ORINA CON ESPUMA Y MAL OLOR
- GOTEÓ 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

ATENCIÓN 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





**BAYERN MÚNICH PIENSA EN NUEVO TÉCNICO COMO EL POSIBLE REEMPLAZO DE NAGELSMANN.**

## Thomas Tuchel suena como DT del Bayern Munich

**B**ayern Múnich no ha tenido un buen inicio de temporada 2022-23 con Julian Nagelsmann. Por ejemplo, el pasado sábado cayó 1-0 a manos del modesto Augsburg por la séptima fecha de la Bundesliga.

Por ello, en la tienda del Bayern Múnich empiezan a crearse dudas en relación a la continuidad de Julian Nagelsmann como director técnico del primer equipo. Así, aparece en escena el nombre de Thomas Tuchel, quien hace poco tuvo las riendas del Chelsea en la

Premier League.

Según detalla el diario Bild, en el Bayern ven como una buena opción la incorporación de Tuchel como nuevo DT, siempre y cuando Nagelsmann siga en mala racha en la liga alemana de primera división.

Luego del cotejo contra el Augsburg, en la directiva del campeón teutón se pronunciaron sobre el momento del equipo, el cual llega de irregulares resultados.

“Tenemos que admitir que hay cierta preocupación. Esperamos que hay que estar calmados

para saber qué hacer y retomar el camino del éxito. Estamos con el actual DT”, dijo Oliver Kahn, director deportivo, tras la caída del fin de semana pasado.

Previo a la caída, Bayern Múnich llegó de tres empates consecutivos en la Bundesliga. Su última victoria se dio ante el Bochum, al cual aplastó 7-0 en condición de visitante. Está en el quinto puesto con 12 puntos, a cinco unidades del líder Union Berlín.

El panorama es más que distinto en la Champions League. En las dos primeras

jornadas de la Copa de Europa suma la misma cantidad de triunfos al vencer al Inter de Milán y Barcelona.

**EN QUÉ ESTÁ**

De momento, Thomas Tuchel se encuentra a la espera de una llamada de cualquier equipo del Viejo Continente. Salió del Chelsea por malos resultados.

El entrenador alemán también ha pasado por elencos como el Augsburg II (filial del principal), Mainz 05, Borussia Dortmund y el PSG de Kylian Mbappé y Neymar.



## Fórmula 1 de 2023 tendrá 24 carreras

El calendario del Campeonato del Mundial de Fórmula Uno de 2023 estará formado por 24 grandes premios, según aprobaron por votación electrónica los miembros del Consejo Mundial del Deporte del Motor de la Federación Internacional del Automóvil (FIA).

Así lo informa la propia FIA, que agrega que la adición del Gran Premio de Las Vegas como penúltima ronda del certamen amplía a 24 el número de pruebas de un certamen que contará con tres grandes pre-

mios en Estados Unidos, ya que se suma a las carreras de Miami (Florida) y Austin (Texas).

El Gran Premio de Baréin abrirá el Mundial de 2023 el 5 de marzo, mientras que el de Mónaco, el 28 de mayo, se mantiene en el calendario. El de España será el 4 de junio y el de México el 29 de octubre.

El Gran Premio de Abu Dabi ocupará su lugar habitual en el final de la temporada, el 26 de noviembre. El de Catar, el 8 de octubre, regresa tras un año de ausencia.

## Perú será sede de mundial fútbol 7

Se presentó de manera oficial, el Torneo Copa Mundial Fútbol 7, de IFA7, el mismo que se disputará desde el 22 al 30 de septiembre en el Estadio Manuel Bonilla de Miraflores.

Daniel Balcorta, presidente de la International Football Association (IFA7), sostuvo que se encuentra muy entusiasmado por la realización de este evento

en Lima, donde participarán 8 países, incluyendo a Perú.

El exjugador profesional, Andrés Mendoza, es el embajador peruano que logró conseguir el título en la Copa América efectuada en Costa Rica.

El Directivo de IFA7 también dejó ver que después de esta justa mundialista las actividades no paran, ya que están preparando todo para iniciar la Liga PRO en nuestro país, máximo circuito profesional de la International Football Association (IFA7) que ya ha tenido tres temporadas exitosas en Costa Rica.



## Gustavo Costas debutará ante Senegal

El partido amistoso contra la selección mundialista de Senegal supondrá para Bolivia el inicio de un nuevo proceso bajo el mando del argentino Gustavo Costas, aunque por ahora a distancia y con apoyo de un viejo conocido de la Verde, el paraguayo-boliviano Pablo 'Pájaro' Escobar.

Costas recién asumirá el mando pleno del plantel en noviembre próximo por el vínculo que aún tiene con el club chileno Palestino, pero mantiene un contacto estrecho con Escobar, que dirigirá interinamente a la Verde ante Senegal este sábado en Francia.

En una rueda de prensa antes de viajar, 'Pájaro' Escobar sostuvo que “inicia un nuevo proceso” en cuya primera etapa él colabora “con mucha responsabilidad, con mucho orgullo y con un intercambio permanente” con Costas.



## Tradición que no pasa de moda

Fiel a la tradición, la firma Nike presentó la camiseta morada para la temporada 2022, la cual utilizará Alianza Lima durante todo el mes de octubre. La historia del club “íntimo” está llena de connotaciones culturales que lo convierten en un pilar de la cultura deportiva de Lima y todo el Perú. La nueva camiseta ya está disponible para venta exclusiva en la web de Marathon y a partir de hoy 21 de septiembre en tiendas Nike y Marathon.



Este lanzamiento es especial, ya que Alianza Lima es el único club del país que tiene una camiseta ligada a una tradición religiosa, el Señor de Los Milagros. Esta costumbre, celebrada

durante el mes morado, crea una conexión entre la institución, el equipo y los hinchas, reforzando el popular “sentimiento Aliancista” y las tradiciones que han acompañado al club tantos años.



## Nadie tiene el puesto asegurado

El mediocampista Renato Tapia fue uno de los primeros jugadores "foráneos" en integrarse a la selección peruana en Estados Unidos, donde se jugará dos amistosos ante México y El Salvador. El jugador del Celta de Vigo español aseguró que todos comienzan de cero y que deben trabajar al máximo para ser parte del once titular de Juan Reynoso.

Tras arribar a Los Ángeles, Renato Tapia manifestó que ahora todos los jugadores con-



vocados deben exigirse para llenar los ojos al técnico Juan Reynoso para que lo tengan en cuenta en la alineación titular.

"Llegué cansado, pero contento de estar en la selección. Conversé con Juan Reynoso, pero recién lo voy a conocer, así que esperemos que tal es la sensación. Creo que todo comenzamos desde cero. Debemos trabajar para meternos en el once. Somos un grupo muy unido y el que juegue dará lo mejor. El que no esté seguro que apoyará de la mejor manera", dijo el también mediocampista del Celta de Vigo.

## La importancia de comenzar bien

La primera prueba de Juan Reynoso. Perú jugará ante México este sábado en Pasadena, California, en el marco de una nueva fecha FIFA a nivel mundial.

Luis Abram fue uno de los jugadores llamados por Juan Reynoso. El defensor central de la Selección Peruana se encuentra en territorio norteamericano y comentó el que será el estreno del nuevo director técnico de la blanquirroja, esta vez en una más que dura



prueba ante México en duelo pactado en el Rose Bowl de Pasadena.

"La verdad que estoy muy contento por estar en la selec-

ción. Me reencuentro con mis compañeros y espero que estos dos partidos sean positivos", fue lo que remarcó Abram en un medio local.

# No apto para cardíacos

**D**uelo clave. Alianza Lima recibirá al Melgar de Arequipa en el marco de la fecha 6 (pendiente) del Clausura 2022 de la Liga 1 Betsson.

Será un partido en el que ambos clubes se juegan grandes cosas para esta parte del torneo. Y es que Alianza Lima viene de vencer al Carlos Stein como visitante, con lo que se metió nuevamente en la pelea para llevarse el Clausura. Por ello, es vital importancia para los íntimos sumar de a tres en condición de local contra Melgar.

En tanto, el rival de turno de Alianza se encuentra en una situación similar. Los dirigidos por Pablo Lavallén

son los vigentes campeones del Apertura, por lo que tienen la meta puesta en lograr el objetivo de levantar el título a fin de temporada.

La contienda entre ambas escuadras está programada para hoy miércoles 21 de septiembre desde las 7.30 de noche en el Estadio Alejandro Villanueva, más conocido como 'Matute', en La Victoria.

Actualmente el elenco dominó marcha en la cuarta casilla del Clausura con 22 puntos, pero con dos partidos menos que el puntero Cristal que tiene 25 unidades.

Por su parte, la escuadra victoriana marcha quinta con 21 puntos y un duelo menos que los cervancieros.



**ALIANZA Y MELGAR CHOCAN HOY EN MATUTE Y EL GANADOR DARÁ UN PASO IMPORTANTE EN SU LUCHA POR EL CLAUSURA.**

## Llega recontra asado con su equipo

El volante peruano, Sergio Peña llegó a Los Ángeles para sumarse a la Selección de Juan Reynoso, sin embargo, el jugador contó que no está pasando un buen momento en su equipo, el Malmö de Suecia, pero que no es momento de hablar de eso ya que está enfocado en la 'Blanquirroja'.

"Siempre que vengo a la Selección Peruana disfruto mucho. Lamentablemente, en el club en el que estoy las cosas no se están dando bien



y ya hablaré del tema en algún momento", contó Peña a un medio local.

El volante nacional, habló sobre los rivales de turno en los amistosos como México

y El Salvador.

"Rivales duros, como toda selección en donde siempre están los mejores de cada país. Hay que empezar a trabajar para lo que venga e intentar aportar el máximo, como siempre", apuntó.

Sin embargo, llamó la atención que el volante antes de partir rumbo a Estados Unidos hiciera una publicación en sus redes sociales con el mensaje: "No los extrañaré ni un poquito", junto a una fotografía en el aeropuerto.

## 'Santos' ya tiene nuevo técnico

La Universidad San Martín anunció que Orlando Lavalle es nuevo técnico del equipo y llegará para reemplazar a Víctor Rivera, quien se desvinculó del club tras la derrota ante UTC.

"¡Bienvenido 'profe'! Orlando Lavalle Zamora, será el encargado de dirigir al elenco 'albo' para lo que resta de la temporada 2022. ¡De parte de toda la 'familia santa', le deseamos el mayor de los éxitos!", informó el club albo.

Lavalle dirigió ya antes a San Martín, siendo la última ocasión en el año 2017. El entrenador estuvo hasta julio de este año en el Santos de la Liga 2.





**elChino**

# CHINOGRAMA

MUJERES CÉLEBRES DEL PERÚ

## LA CHINITA DEL DIA

		DIBUJOS QUE CONFORMAN UN ATLAS	PLAZA PUBLICA EN LA ANTIGUA GRECIA	CONJUNTO DE SOLDADOS	RIO DE IRLANDA	ORIGEN, LINAJE	PERIODO DE TIEMPO	EL ASTRO REY	PALOMA O GAVILAN		
SUERTE		ERRAR					ALGA FILAMENTOSA				
AREA							SUFIJO VERBAL	ASARLIGERAMENTE	INFUSION		
ESPOSA DE NERON							CUERNO				
ALTAR					RIO DE ESPAÑA	IDUMEA	DEPARTAM. DE BOLIVIA		ERBIO		
HERMANO DE JACOB		IMPULSO		ANTES DO			BOMBILLA DE LUZ	CONSTRUYO EL ARCA	UNO	NIQUEL	GNV O GLP
DISTRITO DE CONCEPCION											
SALA DE BAILE			VENTILAN	NOSOTROS							NEON
GRADO DE LA VOZ							CAPITAL DE BULGARIA				
TRASMITE LA SARNA									AREA		NORTE
OPUESTO A PARES									"EL PRIN-CIPITO"		
ASUNTO, MATERIA		MONEDA DE LA U.E. (PL.)	VECINAS								
TODAVIA											
TUBERCULO ANDINO		NIOBIO									
BRINCABA											
PUESTA DEL SOL											
ENROQUE											
ROBO A MANO ARMADA		ALFA									
POSEER											
ESTADO DE VENEZUELA											
EXISTE											
SEÑAL DE AUXILIO											
DOS											
OBRA DE NABOKOV											
NUMERO ATOMICO 56											
TOSTAIS											
... TSUCHIYA											
... CLORINDA MATTO DE											

Martina se encuentra feliz con la llegada de la primavera, supone que podrá salir a pasear con más libertad ahora que hay menos restricciones.



**elChino**

RECUERDA NUESTRO CONTACTOS

@elchino\_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe

240-6656

GRAL. JOSÉ MARÍA EGUSQUIZA  
PUEBLO LIBRE 915