

S/1.00



Perú, Domingo 18  
SEPTIEMBRE DEL 2022

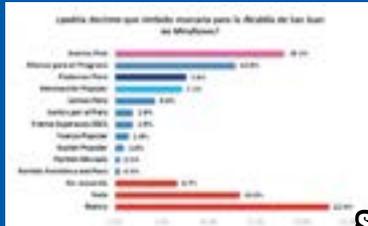
# El Men

DIRECTORA:  
PATRICIA MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 8037

## JAVIER ALTAMIRANO LIDERA ENCUESTAS A ALCALDÍA EN SJM



Candidato distrital por  
Avanza País brindará  
seguridad a sus vecinos

# HOY



## MARAVILLAS DEL MUNDO

### N°14 CATEDRAL DE SAN BASILIO, RUSIA




Chico reality,  
Pancho Rodríguez  
regresaría pronto al  
Perú

**MIGRACIONES  
LELEVANTÓ  
SANCIÓN**

**¡ESPECIAL!**



**EL SUEÑO ES EL  
MEJOR REMEDIO  
PARA ALIVIAR  
LOS MALES**

**N°2 PIONONO**



Recetas  
SICILY Y BARRITAS  
POSTRES

# ¡CONFIRMADO! PENSIONES SUBIRÁN A S/1,025 DE FORMA GRADUAL

**Listos los cálculos técnicos para incremento a jubilados del DL 1990**

**EVOLUCIÓN DE LA PENSIÓN MÍNIMA DECRETO LEY 1990**

AÑO	PENSIÓN MÍNIMA-SOLES
1996	200
1998	250
2001	350
	415
2019 (último incremento)	<b>500</b>

**PAG. 4**

## RECLAMAN POR INCAUTACIÓN DE CÁMARAS EN PALACIO

Abogados de Castillo presentarán recurso de casación para que la información sea anulada



Presuntos extorsionadores asustan a familia de jugador

## LANZAN BOMBA A CASA DE PADRES DE CUEVITA



### REMEDIOS CASEROS CONTRA MALES PROSTÁTICOS

Tomate, la calabaza y la sandía te ayudan a bajar la inflamación



PBO RADIO

91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am



@elmen\_pe

elmen.pe

www.elmen.pe

La renuncia del Papa Benedicto XVI estuvo envuelta por documentos que daban cuenta de esta cruda realidad

# El misterio de un lobby gay y curas pederastas en el Vaticano

**J**oseph Aloisius Ratzinger, más conocido como Benedicto XVI, fue el 265° Papa de la Iglesia Católica y séptimo soberano de la Ciudad del Vaticano. Fue elegido el 19 de abril del 2005 después de la muerte de Juan Pablo II. El 28 de febrero del 2013 al papado, con un nuevo propósito de entregarse a la oración y el retiro espiritual, su renuncia fue manifestada por él mismo, días antes, y es una decisión excepcional en la historia de la Iglesia. Como cardenal, Ratzinger ha estado presente en tres cónclaves: Juan Pablo I, Juan Pablo II y el suyo.

Tras su abdicación, se celebró el cónclave del que resultó escogido el cardenal Jorge Mario Bergoglio, arzobispo de Buenos Aires, como sumo pontífice, que toma el nombre de Francisco, convirtiéndolo en el primer papa latinoamericano de la historia.

## RENUNCIA

El 11 de febrero del 2013 el Papa Benedicto anunció su renuncia al cargo, alegando que le faltaban fuerzas y un declive en sus capacidades físicas y mentales debido a la edad. El anuncio fue dado en latín durante el Consistorio de Canonización de los mártires de Otranto, causando sorpresa entre los asistentes, sus palabras fueron: "Tras haber examinado repetidamente mi conciencia ante Dios, he llegado a la certeza de que mis fuerzas, dada mi avanzada edad, ya no se corresponden con las de un adecuado ejercicio del ministerio petrino. [...] Por esta razón, y muy consciente de la gravedad de este acto, con plena libertad declaro que renuncio al ministerio de obispo



de Roma, sucesor de san Pedro. [...] Queridos hermanos, les agradezco muy sinceramente todo el amor y el trabajo con el que me apoyaron en mi ministerio y les pido perdón por todos mis defectos".

## CASOS CONTROVERSIALES DE PEDERASTÍA

En marzo del 2010 se llevaron a cabo varias manifestaciones en Europa que pedían la renuncia del Papa debido a la divulgación de los escándalos de pederastia relacionados con sacerdotes. Declaraban que él sabía de lo que estaba pasando, incluso desde antes de ser papa, y no reaccionó correctamente ante las acusaciones para dar inicio con las investigaciones. En los últimos 50 años hubieron más de nueve mil casos de abuso sexual a menores por parte de curas católicos, sin embargo, esa cifra solo refleja a las denuncias que se hicieron públicas, pudiendo ser realmente un número mucho mayor con casos que quedaron escondidos y olvidados.



## LOS DOCUMENTOS DE LA VERDAD

En 2004, en la Conferencia Episcopal Católica se había dado a conocer un análisis sobre documentos internos de la Iglesia que señalaban que de 1950 a 2002, solo en Estados Unidos, más de 4,300 sacerdotes católicos fueron acusados de abusos sexuales. Benedicto conocía esos documentos. La duda es por qué al convertirse en papa, no entregó los documentos a las autoridades correspondientes para que se empiece una investigación y llevar ante la justicia a los responsables.

Ese comportamiento no era nuevo, pasó lo mismo cuando Ratzinger fue obispo de Munich. En 1980 recibió un informe sobre Peter Hullermann, un sacerdote que fue acusado de abusos sexuales a niños, y quien estaba siendo transferido a una parroquia en Munich para someterse a terapia. Sin embargo, Hullermann continuó trabajando con



niños, recién en 1986 tras una investigación que involucró a la policía, se le enjuició por nuevos abusos en esta última parroquia.

También se supo que Benedicto recibió documentos sobre los numerosos casos de abuso sexual de Marcial Maciel, el fundador de los Legionarios de Cristo, una congregación religiosa clerical católica, pero tampoco lo llevó ante las autoridades, más bien, lo apartó de todo ministerio público protegiéndolo, y en un viaje que hizo a México en 2012, el papa se negó a reunirse con las víctimas de Maciel.

## OTRAS CRÍTICAS

Después de que Benedicto anunciara su renuncia, la revista italiana "Panorama" dio a entender que su decisión fue influenciada por un escándalo que envolvía la filtración a la prensa de varios documentos confidenciales del Vaticano. El robo fue llevado a cabo por el mayordomo del Papa, quien tenía en su posesión miles de documentos fotocopiados y muchos originales, el cual fue sentenciado a 18 meses de cárcel.

Los documentos, eran un informe detallado realizado por unos cardenales encargados de la investigación, en donde decía que existía una extendida resistencia



en la Curia al cambio y muchos obstáculos a las acciones pedidas por el Papa para promover la transparencia.

## LA RED HOMOSEXUAL

Por otro lado, otro diario italiano "La Repubblica" manifestó que ese mismo informe podría contener evidencias de una red homosexual compleja, organizada y cimentada dentro de la cúpula de la Iglesia y de la existencia de lucha de poderes entre los mismos integrantes, así como un tráfico de influencias dentro del Vaticano.

También se reveló un mal manejo de los fondos del banco del Vaticano, ya que el dinero está destinado a obras de caridad alrededor del mundo, sin embargo, a finales del 2009 en una operación financiera se perdieron 2.5 millones de dólares. Durante años, pagaban tasas mucho más altas que las del mercado. Como licitaciones con costos exorbitantes, como el pago a una empresa que se encarga del mantenimiento de los edificios del Vaticano, para la construcción del Portal de Belén colocada en la plaza de San Pedro por el costo de 550,000 euros.

Sin duda el papado de Benedicto XVI estuvo rodeado de corrupción y escándalo, dejando en duda su buen juicio y las acciones que tomó para apoyar las investigaciones correspondientes que llevarían a juicio de los culpables. Poniendo en tela de juicio la verdad sobre la iglesia, su incapacidad y el encubrimiento de tantos años de abuso sexual infantil, tráfico de poder, mal manejo de fondos y la creación de lobbies homosexuales dentro del Vaticano.

## POSTULA A LA ALCALDÍA POR APP

# Cehade plantea crear un millón de empleos para Lima

Omar Cehade, candidato a la alcaldía de Lima por el partido Alianza para el Progreso (APP), planteó que si gana las elecciones regionales y municipales 2022 trabajará para crear "un millón de empleos" durante los cuatro años de gestión.

"Tenemos que solucionar los problemas de trabajo y conectividad porque Lima está desintegrada. Cuando acaben mis 4 años de gestión cumpliré con lo ofrecido, crear un millón de empleos para las personas más necesitadas y también nos preocuparemos por los discapacitados", indicó Cehade.

Agregó que hay más de 2 millones de personas sin trabajo en la capital. "Además de no tener trabajo, hay más de un millón de personas que sufren por agua y alcantarillado", precisó.



Cehade aseveró que reabrirá el Centro Histórico de Lima. "Reabrir la Plaza de Armas que de manera inconstitucional este Gobierno la ha cerrado... este Gobierno quita trabajo y quiebra a miles", mencionó.

"Postulo a la alcaldía de Lima porque la amo y consi-

dero que Lima no puede ser plato de segunda mesa, ni el repechaje de los perdedores en las elecciones presidenciales 2021. Lima no es el premio consuelo, estamos acá para cambiarle la vida a más de 10 millones de peruanos y cerca de 1 millón de extranjeros", señaló.

## PERO EDUARDO BLESS SE CORRE

# Salvador Heresi invita al debate en San Miguel

El candidato a la alcaldía de San Miguel Salvador Heresi señaló que todos los candidatos de San Miguel están aceptando ir a los debates que organizan medios de comunicación y diferentes colectivos.

El ex burgomaestre de San Miguel lamentó que el "único que se corre de los debates es Eduardo Bless, lo cual es pésimo y una falta de respeto a los vecinos que quieren escuchar las propuestas de los candidatos".

Bajo el Hashtag #BlessNoTeCorras las redes sociales del distrito están viralizando la actitud esquiva del Candidato a San Miguel por el partido Avanza País.

Salvador Heresi reiteró su propuesta de hacer de San Miguel la primera Smart City del Perú e ins-



talar 1000 cámaras de seguridad inteligentes dentro del programa "tu cuadra segura".

En todas sus presentaciones, Heresi viene reci-

biendo muestras de afecto de parte de sus vecinos sanmiguelinos y los últimos sondeos muestran una tendencia de crecimiento en su candidatura.

## CANDIDATO DE PODEMOS PERÚ A MUNICIPIO

# Enrique Dupuy cambiará la historia de ATE

Enrique Dupuy, candidato a la Alcaldía distrital de Ate por el partido político PODEMOS PERÚ, se comprometió con los pobladores a cambiar la historia a partir de enero próximo y con ese fin les invocó su apoyo en las próximas elecciones del dos de octubre.

"Para hacer un cambio de verdad, primero debemos poner fin al continuismo corrupto que ha tomado la Municipalidad desde hace 20 años. La lucha es contra la corrupción", agregó.

Denunció que el Ministerio de Trabajo dejó de transferir recursos para construir muros de contención y generar empleo por culpa de la corrupción ya que un Alcalde no rindió cuentas claras de los recursos que recibió para hacer estas importantes obras.

En su recorrido por el dis-



trito en las partes altas (ampliaciones) y bajas de diferentes localidades de Ate Enrique Dupuy pudo comprobar que aún hay zonas en donde no hay agua ni desagüe y menos pistas, veredas y escaleras. Los vecinos expusieron con detalle las precarias condiciones que viven día a día y los graves problemas que padecen las familias desde

hace muchos años por la indiferencia de las autoridades.

Los dirigentes vecinales refirieron que en la última década pidieron ayuda a los alcaldes de turno pero ellos les mostraron su indiferencia; en muchos asentamientos humanos faltan muros de contención, escaleras y espacios para la recreación y el deporte.

## PROMETE ELIMINAR MAFIAS COIMERAS

# Hernán Sifuentes lidera encuestas en SMP

El candidato Hernán Sifuentes de Podemos Perú lidera las encuestas en San Martín de Porres y es el favorito para asumir la Municipalidad.

Anunció en su última caminata por la seguridad que "los mafiosos que ya gobernaron San Martín tienen las horas contadas".

"Este 02 de octubre, aquellos coimeros que quieren regresar al poder van a llorar, porque vamos a desterrarlos para siempre por todo el daño que han hecho a nuestro distrito", exclamó Hernán Sifuentes.

El candidato hizo una clara referencia a ex autoridades que nuevamente vuelven a postular luego de tener la oportunidad de hacer cambios y no hicieron nada por el distrito.



"No es posible que estos corruptos sinvergüenzas, después de haber abandonado nuestro distrito, quieran volver con falsas promesas para nuevamente incumplirlas, como ya lo hicieron anterior-

mente", detalló el candidato de Podemos Perú.

Sifuentes dió este contundente mensaje a escasos días de las elecciones y liderando encuestas con una amplia ventaja de sus contrincantes.

Gobierno debe anunciarlo en breve, en tanto en el Congreso también preparan el aumento

## Listos los cálculos técnicos para incremento de pensiones

Aunque parezca que no será posible, el incremento en las pensiones de los jubilados se viene preparando, tanto en el Congreso como a nivel del Ejecutivo, para lo cual ya se encuentran listos los cálculos del reajuste de pensiones. La propuesta es llegar a S/930 o al mismo sueldo mínimo que en la actualidad es de S/1,025. Como se sabe, la pensión mínima de los pensionistas del DL 1990 alcanza solo a 500 soles, monto que no se ajusta a la canasta básica familiar menos aún en época de pandemia y post pandemia. Es por ello, que el Gobierno y la dirigencia de los jubilados llevaron a cabo, antes de la pandemia, varias reuniones a fin de acordar

EVOLUCIÓN DE LA PENSIÓN MÍNIMA DECRETO LEY 1990	
AÑO	PENSIÓN MÍNIMA- SOLES
1996	200
1998	250
2001	350
	415
2019 (último incremento)	<b>500</b>

el monto del incremento; sin embargo, todo quedó parado por el virus de la Covid-19. Es por ello que en el presente mes debe retomarse lo actuado y de una vez acordar el monto

del reajuste. Existen dos maneras para el aumento, a través de un Decreto dado por el Gobierno o mediante un dictamen de ley que se encuentra listo a nivel del Congreso.

### PENSIÓN MÍNIMA

El monto del incremento que por ley y justicia le corresponde a los jubilados debe reajustarse de tal manera que la pensión mínima se aproxime al menos a la canasta básica familiar o al equivalente del sueldo mínimo que antes era de S/930 y hoy sobrepasa los mil soles.

A entender de los especialistas técnicos en Economía, el incremento que se otorgue a los pensionistas debe llegar a un monto similar a la canasta básica familiar, por lo cual la cifra de S/930 (anterior remuneración mínima vital) o S/1,025 (la actual) de pensión mínima serían montos justos y honorables para los pensionistas que por años no han recibido aumentos.

## Policía en retiro abate a delincuente en frustrado robo en Lurín

Un delincuente ingresó a un almacén ubicado en Lurín, a fin de llevarse todo a su paso, sin embargo no contó con que el lugar era custodiado por un policía en retiro. Tras un intercambio de disparos el ladrón terminó abatido. El suboficial PNP en retiro, Wilfredo Albites Muchaypiña, realizó un disparo al delincuente a la altura del tórax.

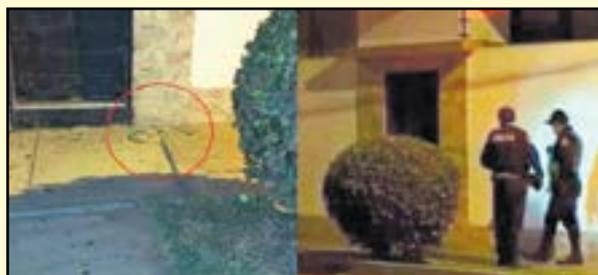
Hasta el lugar de los hechos llegaron agentes de la comisaría de Lurín y serenos del distrito en mención y

constataron el deceso del asaltante. El agente policial en retiro, que se desempeña como vigilante privado, contó que hubo intercambio de disparos por lo que sufrió heridas de bala en el abdomen y pie derecho. Albites Muchaypiña recibió los primeros auxilios y fue trasladado al hospital de Policía para recibir pronta atención médica. En tanto, el personal de la empresa donde se frustró el robo en almacén prefirió no dar declaraciones a fin de evitar posibles represalias.



## Delincuentes detonan explosivo en casa de los papás de 'Guevita'

Los padres del futbolista de la Selección Peruana, Christian Cueva, vivieron minutos de terror en su casa de Trujillo ubicada en la urbanización Primavera, distrito El Porvenir. Y es que durante la madrugada del sábado, presuntos extorsionadores arrojaron y detonaron un artefacto explosivo en la vivienda dejando daños materiales. Según se pudo conocer, este hecho ocurrió alrededor de la 1:00 a.m., luego de que unos desconocidos llegaron en un vehículo hasta el inmueble. Es en ese momento que arrojaron un artefacto explosivo, al escuchar la detonación del mismo, vecinos llamaron a la Unidad de Desactivación de Explosivos



(Udex) de Trujillo y personal de la comisaría El Alambre. La UDEX en su diagnóstico sobre el explosivo, aseguraron que se trató de un segmento de mecha lenta marca Famesa combustionada de material sintético color verde. "Compuesta internamente de restos de pólvora negra de grano fino de aproximadamente



1.80 cm. De longitud engarzado a un conector para mecha rápida, la cual se presume habría estado compuesto antes

de la activación o encendido por un segmento de mecha rápida", detallaron.

### FAMILIA DE CHRISTIAN CUEVA NIEGA QUE SE TRATE DE UN TEMA DE EXTORSIÓN

En un primer momento, la PNP señaló que el móvil del ataque respondería a un acto de extorsión, sin embargo esto fue descartado por la familia. Marcial Cueva, hermano de Christian Cueva, subrayó que la explosión los ha dejado sorprendidos. Asimismo, señaló que los hechos vienen siendo materia de investigación por parte de la Policía.

"En estos momentos esta-

mos acá junto a mis padres. Preocupados y sorprendidos por eso. Si fuera extorsión ya nos estuvieran amedrentando. Las cámaras de la casa muestran todo, ya lo tiene la Policía. No puedo decir nada más", indicó Marcial Cueva.

### EXISTE UN PRECEDENTE

En el año 2017, unos extorsionadores dejaron una caja de zapatos, con una paloma muerta, una granada de guerra y una carta, en la puerta del domicilio de Luis López Rodríguez, padre de Maira López Solórzano, pareja del futbolista de la selección nacional Christian Cueva. A través de la misiva, los delincuentes exigían que Christian

Cueva se comunique con ellos para 'hallar una solución' (pago de dinero). Los expertos en explosivos tuvieron que llegar hasta el inmueble ubicado en la segunda cuadra de la calle Coronel Gómez, en la urbanización El Molino, neutralizaron la granada tipo piñay la retiraron. La carta decía: "Esta es solamente una advertencia y después que te dejamos tu regalito, vamos a visitar a tu hija en su casa, si no llamas a solucionar al número 923-656234. Ojo, este es el único número de solución, la próxima, la dejamos sin seguro para que haga 'bum'. Que Christian Cueva nos llame si no quiere que lastimemos a su familia".



## Caen delincuentes que estafaron a fanáticos de Goldplay

Agentes de la Policía Nacional capturaron a siete personas, entre ellos un menor de edad, acusadas de estafar y robar a fanáticos de la banda británica Coldplay. Los delincuentes,

de la organización 'Fanáticos del Hampa', aprovechaban la desesperación de seguidores de Coldplay para ofrecerles entradas y brazaletes falsos. Además, robaron objetos de

valor, como billeteras, celulares, relojes, entradas, entre otros. Ellos fueron identificados como Robinson German Vargas Garay (28), Patricia Montañez Bernardo (34), Fiorella Fernán-

dez Ortega (19), Dayana Linares Ortega (32), Karina Avellaneda Méndez (32), Ariana Cacñahuay Hinojosa (21), Araceli Cacñahuay Hinojosa (25) y M.F.H.O (16).



## Desistió de su servicio de seguridad del Estado

El censurado ministro de Transportes y Comunicaciones, Geiner Alvarado, ha desistido de su servicio de seguridad personal que tenía asignado en su calidad de ex alto funcionario de Estado, un acto que también realizó el titular del MTC, Juan Silva, antes de darse a la fuga.

Según se aprecia en el acta de desistimiento de seguridad personal que se suscribió a las 8:10 de la mañana en la ciudad de Chiclayo (Lambayeque) entre el ahora ex ministro de Transportes y el mayor PNP Segundo Tarrillo Pérez, jefe de la Subunidad de Seguridad del Estado. "En este acto se procede a realizar la consulta al

señor Geiner Alvarado si va a necesitar resguardo policial, haciendo mención que no es necesario dicha seguridad, por lo que se procede a firmar el presente documento en señal de conformidad", se lee en el documento que lleva las firmas de Tarrillo y Alvarado.

El desistimiento de seguridad personal de Geiner Alvarado se produce luego de que la Fiscalía de la Nación solicitara el impedimento de salida del país en su contra, por ser parte de una presunta organización criminal que operaba al interior de Palacio de Gobierno bajo el supuesto liderazgo del presidente Pedro Castillo.

## Detienen el trámite de extradición de César Hinostroza

La Oficina de Cooperación Judicial Internacional y Extradiciones de la Fiscalía de la Nación informó que, a la fecha, la extradición del ex juez César Hinostroza, investigado por la presunta comisión del delito de cohecho pasivo específico en agravio del Estado, no ha sido remitido por el Ministerio de Justicia para su presentación ante las autoridades españolas. La fiscal provincial Ángela Arévalo Vásquez, a cargo de la investigación, informó que la tramitación de extradición fue declarada procedente por el Gobierno el pasado 11 de marzo; sin embargo, durante el

pedido de información sobre el estado actual de la solicitud, la Fiscalía devolvió que el Ministerio de Justicia no remitió el cuaderno de extradición para su presentación formal ante las autoridades españolas, como consecuencia del pedido formulado por la Procuraduría.



## ABOGADOS DE CASTILLO PRESENTARÁN RECURSO DE CASACIÓN PARA QUE LA INFORMACIÓN SEA ANULADA

# Reclaman por incautación de cámaras en Palacio

Tras casi 16 horas de diligencia, el personal del Equipo Especial de Fiscales contra la corrupción del poder, en coordinación con la Policía Nacional del Perú (PNP), culminó la mañana de ayer el operativo en Palacio de Gobierno para incautar las filmaciones y grabaciones de las cámaras de seguridad. La diligencia en la sede de Gobierno, que ha estado a cargo del fiscal Jorge Amado, había iniciado el viernes al promediar las 5 de la tarde. El objetivo de los fiscales ha sido recabar todas las filmaciones, videos y grabaciones de las cámaras de seguridad a los accesos de la Residencia Presidencial de los días 8, 9 y 10 de agosto, cuando se realizó la diligencia para ubicar a Yenifer Paredes, cuñada del presidente Pedro Castillo que cumple prisión preventiva en el Penal de Mujeres (Chorrillos).

El equipo de fiscales se retiró de la sede de Gobierno a las 10:30 de la mañana. Los fiscales Jorge García y José Luis Quispe se llevaron una



serie de documentos y las imágenes de las cámaras de seguridad, que servirán para determinar si Yenifer Paredes fue encubierta el día en que se dispuso su detención preliminar, informó RPP Noticias,

### ABOGADOS ANUNCIAN RECURSO DE CASACIÓN

Antes de la salida de los fiscales, Eduardo Pachas, abogado del presidente, confirmó que el personal de Palacio de Gobierno entregó las imágenes

solicitadas por el Ministerio Público. Ahora la legalidad del material audiovisual, explicó el letrado, será determinada por un juez competente. Desde los exteriores de la sede gubernamental, Pachas y su colega Benji Espinoza, quien también asume la defensa legal de Castillo Terrones, anunciaron que van a presentar un recurso de casación para que la información de las imágenes de las cámaras de seguridad sea anulada y no se

pueda utilizar como prueba. Ambos también cuestionaron que durante el allanamiento no estuvo presente la defensa de la hermana de la primera dama, Lilia Paredes, ni el defensor público que le corresponde.

"Son medidas efectistas que causan ruido para afuera, pero para dentro del proceso no suman nada. La Fiscalía, en esta investigación, le ha tomado declaración hasta el cocinero..."; criticó Espinoza.

## Resguardo PNP de Freddy Díaz lo habría encubierto

Nuevos indicios de la presunta agresión sexual cometida por el congresista Freddy Díaz revelan que su accionar pudo contar con complicidad de sus allegados. Esto se infiere del testimonio ante la Fiscalía de Juan Rodríguez Huaranca, pareja de la víctima, al cual el diario La República tuvo acceso.

En su declaración, Rodríguez denuncia que el suboficial PNP Jaime Tolentino Riquelme, resguardo policial del parlamentario, encubrió la presencia de la víctima en el despacho de Díaz la noche de la agresión, pese a -sostuvieron los gritos que se escuchaban



dentro de la oficina. Según el testimonio de Rodríguez Huaranca ante la Segunda Fiscalía Suprema Penal, el pasado 26 de julio a las 11:15 p.m. preguntó al suboficial Tolentino si su pareja se encontraba en el despacho del congresista Díaz, ante lo cual el efectivo se negó a realizar la consulta.

## Solo son buenas intenciones

La mañana del viernes, se realizó la reunión entre el Ejecutivo y la Mesa Directiva del Congreso, presidida por el presidente del Parlamento, José Williams. Al encuentro, asistieron el presidente Pedro Castillo, el jefe del Gabinete, Anibal Torres, y cinco ministros de Estado, quienes entregaron al titular del Con-

greso un documento titulado 'Consenso por el Perú'. Para el congresista José Cueto, de Renovación Popular, ese documento "solo son buenas intenciones" pues, según sostuvo, "no contiene nada concreto" para combatir problemas del país "como la inseguridad y la subida de precios de alimentos".





## Migraciones empezará trámites programados para el pasaporte electrónico

La Superintendencia Nacional de Migraciones adelantará desde este lunes 19 de setiembre las citas de trámite del pasaporte electrónico programadas hasta el 31 de diciembre de

este año, a fin de acelerar el servicio de emisión del documento a los usuarios en Lima y el interior del país. Las fechas de las atenciones se efectuarán según un cronograma establecido, el

cual concluirá con todas las citas regulares antes del 28 de octubre. Los ciudadanos deberán acercarse a la misma hora y sede de la reserva original con su documento nacional de identidad (DNI)

vigente, el recibo del pago de la tasa de 98.60 soles, la cita electrónica impresa o en digital, y sin tener multas electorales pendientes de pago en el Jurado Nacional de Elecciones (JNE).

Medida regirá a partir del 29 de setiembre para quienes tramiten brevete clase B

## Motociclistas podrán obtener brevets en cualquier provincia del país

**E**l Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) dio a conocer que, a partir del 29 de setiembre, el Sistema Nacional de Conductores (SNC) permitirá que los motociclistas postulantes a obtener una licencia de conducir clase B, puedan hacerlo en cualquier municipio provincial del país. Esta medida, que fue normada por el MTC con anterioridad, está en proceso de implementación, y atiende la preocupación expresada por los motociclistas sobre la existencia de una normativa que impedía a los transportistas obtener licencias de conducir en otras provincias. Los funcionarios del MTC informaron además sobre la ampliación hasta el 31 de diciembre de la vigencia de las licencias



de conducir de clase B, cuyo vencimiento se había producido entre el 1 de enero de 2020 y el 30 de julio del 2022. Estos anuncios se dieron en la reunión sostenida entre representantes del Ministerio de Transportes y Comunicaciones y el gremio de moteros,

quienes trabajan de forma conjunta para evaluar medidas que generen un mayor control en la emisión de licencias de conducir clase B. En dicha cita se resaltó además el compromiso de concretar la integración del proceso de obtención de los brevets de clase

B al Sistema Nacional de Conductores en todo el país, medida que permitirá estandarizar la calidad de los conductores de este tipo de vehículos, facilitando el control de la validez de las licencias por parte de la Policía Nacional del Perú y otras entidades de control.

## Minedu inaugura juegos escolares deportivos y para deportivos

El ministro de Educación, Rosendo Serna, inauguró la etapa regional de Lima Metropolitana de los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos en las instalaciones de la Videna. Durante la ceremonia de apertura, el titular del Minedu señaló que el deporte ayudará a los estudiantes a recuperar el bienestar emocional causado por el aislamiento y superar los efectos adversos ocasionados por la pandemia del COVID-19.

“El deporte ofrece formación integral a nuestros estudiantes y valores como la disciplina, la responsabilidad y el respeto, que son fundamentales para construir, desde todos los espacios, ciudadanía y democracia”, manifestó Luis Quintanilla, director regional de Educación de Lima Metropolitana, quien estuvo presente en la ceremonia.

El ministro de Educación, Rosendo Serna, inauguró la etapa regional de Lima Metropolitana de los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos en las instalaciones de la Videna. Durante la ceremonia de apertura, el titular del Minedu señaló que el deporte ayudará a los estudiantes a recuperar el bienestar emocional causado por el aislamiento y superar los efectos adversos ocasionados por la pandemia del COVID-19.



## Hoy gran campaña de desparasitación en Lima Sur

Sumándose a las actividades de la segunda etapa nacional de la campaña de desparasitación “Gánale a los parásitos”, el Ministerio de Salud, por intermedio de la Dirección de Redes Integradas de Salud (Diris) Lima Sur, ofrecerá hoy tratamientos de desparasitación gratuita a la ciudadanía mayor de 2 años en los diferentes establecimientos de salud de esta jurisdicción.

Junnyor Rodríguez Recuay, director de la Diris Lima Sur, aseguró que el personal de salud laborará el 18 de setiembre, comprometido

con el objetivo de administrar más de 13 millones de antiparasitarios en el país hasta fin de año. “Realizaremos la desparasitación a la población, pero también estaremos preparados para vacunaciones contra el covid-19, esquema regular y suplementación contra la anemia”.



## Garantizan tratamiento de hemodiálisis a asegurados SIS

De enero del 2021 a julio de este año, el Fondo Intangible Solidario de Salud (Fissal), unidad ejecutora de alto costo del Seguro Integral de Salud, ha financiado más de 1.2 millones de sesiones hemodiálisis

para asegurados SIS con insuficiencia renal crónica terminal (IRCT). Para garantizar la oportuna atención con calidad de los asegurados SIS con IRCT y la continuidad del servicio de hemodiálisis en los



establecimientos de salud públicos y privados contratados, así como otros procedimientos como diálisis peritoneal y trasplantes renales, Fissal destinó más de S/ 400 millones en los últimos dos años.

**E**l distrito de San Juan de Miraflores será uno de los pocos distritos de Lima donde el voto de arrastre no surta efecto, como hace 8 años atrás cuando el PPC tenía como candidato a Lima al Jaime Zea, quien no lograba despegarse en las preferencias electorales, y a Javier Altamirano como candidato a la Alcaldía por San Juan de Miraflores. Por aquellos tiempos el Dr. Luis Castañeda Lossio era el favorito y logró ganar la alcaldía, arrasando en varios distritos. Posteriormente fuimos testigos de ese mal llamado "candidatos productos de la improvisación", mientras en San Juan de Miraflores el candidato de su propio partido el C.P.C. Edilberto Quispe no tuvo la misma suerte, todo indica, al parecer, que la historia podría repetirse, esto parte en casos en los cuales los candidatos distritales

Candidato distrital por Avanza País brindará seguridad al distrito

# Javier Altamirano lidera encuestas a alcaldía en SJM



Sondeo de Opinión Pública (simulacro de votación) realizado del 13 al 15 de septiembre del presente.

no logran conectar con los vecinos, no se sienten ellos identificados con las propuestas, ni los perfiles, hay una carencia de liderazgo o simplemente no hay otras mejores opciones, por

otrolado el Octogenario, Dr. Adolfo Ocampo, ex alcalde durante 5 periodos tampoco ha logrado volver a conectar con la población San Juanina, probablemente por las dos vacancias a las que

fue expuesto, y la tacha que lo saca de carrera y lo termina sepultando en las preferencias electorales.

Otro de los candidatos más golpeados en estas elecciones municipales, vendría a ser Dante Mendieta quien de haber sido uno de los favoritos en las elecciones municipales anteriores a pesar de haber ido con un partido que tiene varios anticuerpos, logró alcanzar un segundo lugar, hoy tras la tacha de su candidatura a pesar de seguir posicionando su imagen como candidato y encontrarse en proceso de apelación, ya se evidencia un efecto en su contra.

Lo que nunca antes se hizo en La Molina

## Juan Carlos Zurek anuncia su atención inmediata a los vecinos

Gran parte de la comunidad siempre se queja de la poca o nula atención a sus problemas y menos el ser atendido por el propio alcalde para una consulta o queja, finalmente no logran obtener solución alguna en la municipalidad, dejando de lado la razón de ser del órgano de gobierno en cada municipio. Por ello el líder de todas las encuestas que indican que Juan Carlos Zurek será nuevamente el próximo alcalde distrital de La Molina, ha lanzado una novedosa idea donde especifica que él mismo será el primer funcionario que los atiende antes de ingresar a la municipalidad.

En su explicación especifica que hará construir una oficina con vidrios transparentes para atender al público, antes de que el contribuyente molinense pueda ingresar a la Municipalidad, salvo aquellos que sepan a dónde dirigirse a hacer sus trámites respectivos; pero los que deseen comunicarse directamente con su alcalde, podrán hacerlo en primera instancia, implementando de esta manera la política de atención inmediata de la propia autoridad.

Zurek ha manifestado que a partir de la fecha

que ingrese como alcalde por tercera vez, ningún vecino será "peloteado" para lograr la solución a los trámites que necesita, porque acudirán con una orden expresa de la propia autoridad a la oficina que les compete. Esta es sin duda alguna, una innovación que acerca a la comunidad con la persona responsable de la corporación municipal. Esta vez Juan Carlos Zurek va con el tren de AVANZA PAÍS.



Ricardo Bonifaz candidato por Avanza País

## Apoyará a la micro y pequeña empresa en Santa Anita

El Contador Público Colegiado Ricardo Bonifaz Rincón quien postula al sillón municipal del distrito de Santa Anita por el Partido Avanza País, manifestó que si este 02 de octubre los 190,000 votantes del distrito en mención lo eligen como lcalde dará prioridad a la Micro y Pequeña Empresa se dará asesoramiento completamente gratuito en la parte contable y en el área legal para que de esta manera puedan iniciar su negocio respectivo y de esta manera formalizarse legalmente ante La Sunat y La Municipalidad. Asimismo se creará de inmediato la oficina de defensoría al contribuyente como también una oficina denominada "Anticorrupción", donde los vecinos y contribuyentes podrán hacer sus respectivas denuncias y quejas ante cualquier empleado o funcionario que cometa algún acto delictivo o presione por algún trámite o poner trabas para el trámite administrativo, eso se acabará en mi gestión, cero a la corrupción manifestó el candidato Ricardo Bonifaz.

Asimismo, indicó que también realizará Cabildos Abiertos para de esta manera informar a los vecinos sobre el cumplimiento

desarrollado de metas a favor del distrito como es el presupuesto para la priorización de las obras a realizar y que las licitaciones públicas y transparentes, como también serán las Sesiones de Concejo y que el vecindario de Santa Anita tenga todo el conocimiento debido.



EL TOMATE, LA CALABAZA Y LA SANDÍA TE AYUDAN A BAJAR LA INFLAMACIÓN Y MICCIONAR MEJOR

# REMEDIOS CASEROS CONTRA MALES PROSTÁTICOS



## JUGO DE TOMATE:

Para mantener la salud de la próstata se puede consumir jugo de tomate, que además de ser rico en vitamina C, ácido fólico, hierro y otros minerales, es un vegetal bastante rico en licopeno que ayuda a combatir la inflamación de la próstata, haciendo el tomate en un alimento funcional.

**Ingredientes:**  
2 a 3 tomates maduros  
250 ml de agua.

**Procedimiento:**  
Para hacer el jugo de tomate, se deben licuar los tomates con 250 ml de agua y tomar 1 vaso por día. Este jugo de tomate es una buena opción para los hombres que tienen antecedentes familiares relacionados con la próstata, debiendo ser considerado como un suplemento alimenticio diario, además del tratamiento médico, que normalmente incluye medicamentos y en algunos casos cirugía. También es importante aumentar el consumo de tomate en la dieta diaria, de esta forma también ayuda a mantener la salud de la próstata.

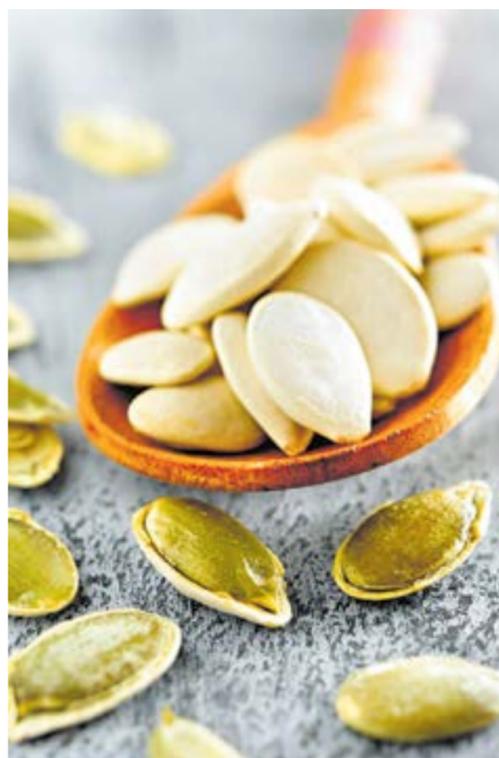
## JUGO VEGETAL PODEROSO:

Este jugo, además de ayudar a desinflamar, se ha descubierto que el licopeno de los tomates es sumamente útil para detener el crecimiento benigno de la próstata.

**Ingredientes:**  
3 tomates grandes  
1 puñado de hojas de albahaca  
1 calabacita pequeña  
1 diente de ajo  
4 ramitas de perejil  
1 tallo de apio  
1 betabel o remolacha  
1/8 de cucharadita de pimienta de cayena

**Procedimiento:**  
Lava todos los ingredientes. Pela el diente de ajo. Procesa, en un extractor, todos los ingredientes reservando la pimienta de cayena. Remueve bien el jugo y sirve. Espolvorea con la pimienta de cayena sobre el jugo.

**Recomendaciones:**  
Toma un vaso al día hasta que desaparezca las molestias. Luego, puedes tomar un vaso tres veces a la semana como medida de mantenimiento y para evitar que se inflame la próstata nuevamente.



## SEMILLAS DE CALABAZA

Las semillas de calabaza son otro de los remedios caseros más populares para tratar problemas de la próstata, pues contienen sustancias antiinflamatorias y antioxidantes que, además de tratar la inflamación de la glándula también previenen el surgimiento de cáncer. Para obtener estos beneficios se debe comer un puñado de semillas todos los días, ya sea en el desayuno o de merienda. También se puede utilizar el aceite de semilla de calabaza en la preparación de las comidas.

## JUGO DE COCO Y UÑA DE GATO

**Ingredientes:**  
1 coco verde o pipa  
1 raíz de uña de gato  
1 toronja  
1 kiwi

**Preparación:**  
Extrae el agua que contiene el coco verde. Lava, pela y corta en pedazos tanto la toronja como el kiwi. Introduce el agua de coco verde, la toronja, kiwi. Aparte cocina la uña de gato y agrega esta agua en la batidora. Procesa por unos instantes. Toma de inmediato.  
El agua de coco verde, la toronja y el kiwi son diuréticos naturales mientras que el extracto de la corteza de uña de gato es un desinflamante del organismo y un antioxidante para prevenir enfermedades degenerativas.  
**Recomendaciones:** Un estudio italiano mostró que los hombres que comen verduras todos los días tienen un 32% menos riesgo de síntomas en el tracto urinario.



## CUIDADOS

- Toma un baño tibio (baño de asiento) o usa una compresa caliente.
- Limita o evita el alcohol, la cafeína y las comidas picantes o ácidas, ya que pueden irritar la vejiga.
- Evita las actividades que pueden irritar la próstata, como pasar mucho tiempo sentado o andar en bicicleta.
- Toma muchas bebidas sin cafeína. Esto hará que tengas mayor necesidad de orinar y ayudará a eliminar las bacterias de la vejiga.



## TÉ DE SEMILLAS DE SANDÍA

En la cultura popular se dice que el té de semillas de sandía contribuye a eliminar los desechos y mejora los problemas de la vejiga y el riñón. Al respecto, un pequeño estudio publicado, hecho en ratas, encontró que este ingrediente mejora en los niveles de antígeno prostático específico (PSA) y los síntomas del agrandamiento de la próstata. Si bien las evidencias son limitadas, se cree que podría causar un efecto similar en los hombres. Por eso, si deseas probarlo, muele las semillas de sandía fresca (una cucharada) y agrégalas a una taza de agua caliente. Cuando esté frío, consúmelo hasta 2 veces al día.



## DORMIR ES UNA HERRAMIENTA DE VIDA CON MUCHO PODER PARA TU CURACIÓN

# El sueño es el mejor remedio para aliviar los males



**E**l sueño es una de las maneras en que nuestro cuerpo se recupera de todo el daño causado durante el día y se protege de enfermedades. Según el doctor Michael Twery, director del Centro Nacional de Investigación de Desórdenes del Sueño de Estados Unidos, "cada vez que los investigadores han interrumpido el ritmo de sueño en sus estudios, el cuerpo se hace menos eficiente y esto conduce inevitablemente a tener enfermedades". En el sueño el organismo tiende a regularse y acabar con el estrés sufrido a lo largo de la jornada. Por ello es fundamental que respetemos las horas necesarias para el correcto descanso, pues de otro modo, acarreará desajustes orgánicos que se notarán en un menor rendimiento físico e intelectual, mayor apetito o una capacidad de atención mermada.

### Aquí mostramos algunas maneras en que el sueño actúa como reparador de todo nuestro organismo.

• Para dormir bien, lo mejor es establecer una rutina de sueño, alejarse de los gadgets por la noche, pues la luz que liberan hace pensar al cerebro que aún es de día, y no comer cosas pesadas antes de ir a la cama.

• Beneficios en el sistema óseo. Comer alimentos ricos en calcio no es lo único que podemos hacer para fortalecer nuestros huesos. Una cantidad adecuada de sueño es necesaria para tener una médula ósea saludable, que es la parte esponjosa que se encuentra dentro de los huesos y contiene células madre que eventualmente se convertirán en células sanguíneas en el cuerpo.

• Para un corazón fuerte. Saltarse las horas de sueño puede tener graves consecuencias en el corazón. Una poca cantidad de sueño puede provocar que

el sistema nervioso del cuerpo se sobrecargue y produzca más hormona adrenalina.

• Este proceso envía señales al cuerpo para que se prepare para tener acción inmediata, y hace que el corazón trabaje mucho más rápido. Las personas que duermen poco son más propensas a desarrollar hiperlipidemia o tener alto el colesterol, lo cual puede provocar un ataque cardíaco.

• Mejores defensas. No tener un sueño adecuado puede provocar enfermarse más a menudo. Un estudio encontró que las personas son más propensas a enfermarse de gripa cuando no descansan bien. Por otro lado, también se ha descubierto que el descanso puede ayudar a sacar más provecho de las vacunas preventivas, ya que así se producen más anticuerpos.

Los egos, transformados a través de la ira, el orgullo, el miedo, el estrés, las críticas, los enjuiciamientos, las preocupaciones o los temores percibidos durante el día, se van acumulando en el "disco duro" del subconsciente o supra-consciente que, de una forma u otra, han de salir hacia fuera. Esa suele ser la "causa acumulada" que provoca el Insomnio, el estrés, la ansiedad o la depresión. Todos ellos se sienten y se expresan cuando te vas a dormir porque, a través del silencio, la calma y la quietud, se manifiesta la Conciencia, lo que realmente tienes acumulado en tu inconsciente.

### Algunos cambios sencillos son eficaces para regular nuestro "Reloj Interno".

• El ejercicio físico. Es beneficioso para una mejor calidad del



sueño y a la inversa, el sedentarismo lo deteriora. El ejercicio activa la necesidad de recuperación, pero actúa de manera mucho más compleja sobre el conjunto de los mecanismos del "Reloj Interno" que regula los ciclos de vigilia y de sueño. Aunque el efecto del deporte sea siempre muy positivo, su impacto puede variar según el horario que se practica el ejercicio. Los resultados más favorables para el sueño se observan cuando el ejercicio se

practica, más o menos, a media tarde, porque "prepara" al cuerpo, hacia el descanso nocturno.

En el baño: Tomar un baño durante 20 minutos es relajante y alivia las tensiones debidas al estrés. Los aceites esenciales no se mezclan directamente en el agua. Es conveniente utilizar una base de jabón líquido o un dispersor en el cual se diluya 15 a 20 gotas, mezclándolo muy bien antes de verterlo en el agua del baño. El aceite esencial en es-

tado puro es demasiado fuerte y es conveniente "rebajarlo" o "mezclarlo" antes de su uso.

• Aceites esenciales. Numerosos aceites esenciales son amigos de un sueño maravilloso y reparador, actuando a varios niveles, creando un ambiente propicio de relax, para armonizar el sistema nervioso y favorecer el sueño: "lavanda" o la "mejorana", por su efecto calmante y sedante. Es posible utilizar aceites esenciales de múltiples maneras:

### RECONCILIANDO EL SUEÑO

La fitoterapia (plantas medicinales) es muy interesante, pues al contrario de los somníferos químicos, respeta la arquitectura del sueño y no provoca dependencia. En las plantas medicinales, se encuentra una cierta cantidad de "principios activos" eficaces para luchar contra el insomnio y sus causas asociadas, como el estrés, la ansiedad o las tensiones nerviosas.

**La Pasiflora:** Está indicada más particularmente, en casos de trastornos del sueño, debidos al nerviosismo y a la ansiedad. Por sus propiedades sedantes y ansiolíticas, mejorando el sueño reparador.

**La Valeriana:** Tiene un efecto tranquilizante y está indicada en casos de tensión nerviosa, disminuyendo la ansiedad y derivando hacia un sueño reparador.

**El Espino Albar:** Gracias a su acción sedante y protectora del corazón, es recomendable para aliviar los insomnios relacionados con la ansiedad, disminuyendo las palpitaciones cardíacas.

### ¡QUE NADA TE QUILTE EL SUEÑO!

Cuando te vayas a dormir, dirige un brazo hacia el "Polo norte", el otro brazo hacia "América", una pierna al "Polo sur" y la otra pierna hacia "África", para que nada, absolutamente nada, te quite

el sueño y aprendas a "flotar" cuando duermas en relajación, tranquilidad, serenidad, paz y amor, como si te encontraras en un verdadero "paraíso", o mejor dicho, en el mismísimo "cielo".



## PROGRAMA DE MAGALY ASEGURA QUE EL CHILENO YA PUEDE INGRESAR A TERRITORIO PERUANO



# Pancho Rodríguez regresaría pronto al Perú

**E**l calvario habría acabado para Francisco Rodríguez, pues según el programa de Magaly Medina, el chileno ya podría ingresar a territorio peruano luego de anularse la sanción que tenía por asistir a la fiesta de Yahaira en pleno estado de emergencia por el COVID-19. El programa de la "Urraca" consultó al superintendente Nacional de Migraciones, quien aseguró que Pancho ya podía volver al Perú.

"Desde el 31 de agosto está expedida la resolución número 572022 de Migraciones por la cual se declara nula la sanción impuesta al señor Pancho Rodríguez, eso quiere decir que el señor Rodríguez, desde el 2 de setiembre, fecha de la notificación, podría ingresar o puede ingresar libremente al Perú sin restricción alguna", dijo

Jorge Fernández, el Superintendente Nacional de Migraciones. En ese sentido, Magaly Medina aseguró que su equipo verificó la información y procedió a darle la buena noticia al chileno. De ser así, el chico reality aseguró que ingresaría al país esta semana y visitará al programa de la "Urraca", incluso dejó abierta la posibilidad de participar en "La casa de Magaly".

El chileno aprovechó el momento y le envió un mensaje a Tula Rodríguez, quien cuestionó su insistencia por volver al Perú.

"Lo que te quiero decir (es que) yo soy padre de familia, tal vez hay algo que nos diferencia entre ella (Tula) y yo, yo no elijo quedarme en un lugar por estar en una zona de confort, yo si es que algo quiero transmitirle a mis hijas y a todos mis seguidores es que, punto uno; uno tiene que luchar por lo que quiere, punto dos; uno tiene que luchar por lo que cree justo por sobre todas las cosas si uno siente que están siendo injustos, lo que hoy, la resolución que tú tienes en tus manos me da la razón, de que fueron injustos conmigo y hoy están siendo justos", expresó.

## Salseros explican cómo metieron la pata

"Los conquistadores de la salsa" estuvieron en el programa de Jazmín Pinedo, donde uno de sus integrantes señaló que se presentarán en el programa de Magaly Medina. Evidentemente esto generó burlas en redes sociales y la agrupación explicó que su nuevo integrante cometió el error, mientras que la popular "urraca" los tildó de malcriados. Chicos, que malcriados ustedes. Les invitan a un programa de América Televisión y me mandan

saludos a mí", dijo Magaly. "Lo que pasa, es que envían la información a un grupo de todo lo que hay en la semana y como ellos nuevo empieza a leer. Nos querían matar en la producción", señalaron.



## Fue a evento de Louis Vuitton con cartera bamba



La conductora de Espectáculos, Magaly Medina dejó entrever que Korina Rivadeneira habría asistido al evento de Louis Vuitton con una cartera bamba. "Había gente que sí estaba luciendo sus cosas Vuitton, pero otras no. Korina Rivadeneira creo que tenía una carterita Vuitton, pero la vimos promocionaba mucho replicas y se fue con su cartera replica, miren que esa es una de las más baratitas que tiene Vuitton. Cómo te vas a ir a la fiesta de la marca con una carterita bamba, qué vergüenza, qué vergüenza, pero esto es Perú, bienvenidos", expresó.

## Saca cara por embarazo de Ale Venturo

Defiende a su amiga. La pareja de Rodrigo Cuba ha sido duramente criticada por quedar embarazada pese a que su relación con el futbolista aún es corta. Debido a esto, Natalie Vertiz, mejor amiga de Ale Venturo, salió en su defensa y aseguró que lo importante es que ambos estén felices, pues la llegada de un bebe es una bendición. La modelo manifestó que no deberían cuestionar a la empresaria por su pronto embarazo. Natalie recordó que ella también salió embarazada rápido tras dos meses de iniciar su relación con Yaco Eskenazi, sin embargo son un matrimonio sólido. "Yo no soy quién para decir si es muy rápido o no, yo me enamoré y a los dos meses ya estábamos esperando nuestro bebé, los planes de Dios son maravillosos y si es que viene una nueva bendición solamente me

toca desearles lo mejor, si es rápido o no, no puedo opinar sobre el tema, no me gusta opinar sobre esto. Hay muchos opinólogos que dicen: 'es muy rápido', pero nadie sabe lo de nadie", sentenció.



## Recibe el Premio Nacional de Cinematografía

La actriz española Penélope Cruz citó al poeta Kavafis al recibir el Premio Nacional de Cinematografía, para decir que su viaje a Itaca está siendo "mucho más emocionante" de lo que había imaginado, en un mundo como el del cine, para el que pidió mantener el apoyo institucional. Cruz, una de las actrices españolas más internacionales, recogió el premio durante el Festival Internacional de Cine de San Sebastián, que se celebra estos días en esa ciudad del norte de España, de manos del Ministro español de Cultura, Miquel Iceta. El galardón es un reconocimiento que suma a sus múltiples premios, entre ellos el Donostia que el

Festival de San Sebastián le concedió en 2019, a los que hay que sumar otros reconocimientos internacionales.



# Full entretenimiento

Para el adulto mayor



## COLOREAR



## Nº2 PIONONO

### INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 cucharada de miel
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de harina preparada
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 paquete de manjar blanco

### INSTRUCCIONES

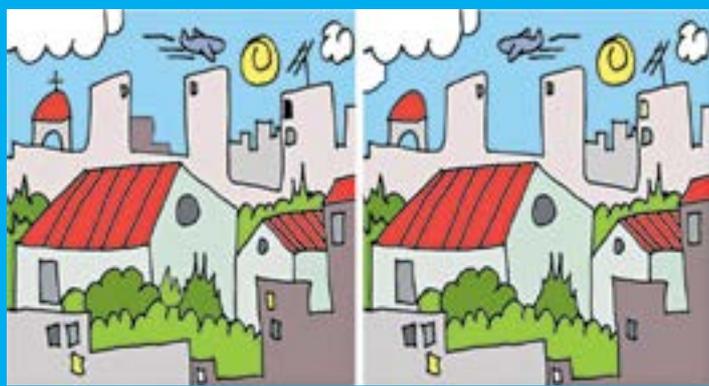
Bate la clara de los huevos a punto nieve, usa de preferencia una batidora. Mientras vas batiendo vierte el azúcar y el bicarbonato. Teniendo la clara bien batida con el azúcar, agrega las yemas una a una. Ahora, echa la cucharadita de miel y vainilla. Sigue batiendo. Retira tu recipiente de la batidora e incorpora la harina. Mueve de forma circular. Prende el horno a 350° centígrados. Déjalo calentar para poner la masa. En un papel manteca expande la mantequilla engrasándolo y



Recetas  
RICAS Y BARATAS  
POSTRES

enharínalo. Cubre tu molde plano y rectangular con el papel manteca. Vierte la masa y llévalo al horno precalentado por 15 minutos. Retira el bizcocho del horno y colócalo sobre un papel mantequilla, espolvorea un poco de azúcar en polvo y comienza a esparcir el manjar blanco en el bizcocho. Enróllalo con todo el papel manteca y déjalo en la refrigeradora por media hora. Retira tu Pionono y espolvoréalo con azúcar en polvo y ya lo tienes listo.

## 7 DIFERENCIAS



## LABERINTO



## SUDOKU

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

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

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

**Última Tecnología**

**AUDIFONOS Module Tech**  
El placer de escuchar

- Digitales
- Ultra Discretos
- Estéticos

**ES TIEMPO DE VOLVER A OIR**

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

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

moduletech1@gmail.com  
audifonosmoduletech

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

**PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL**

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

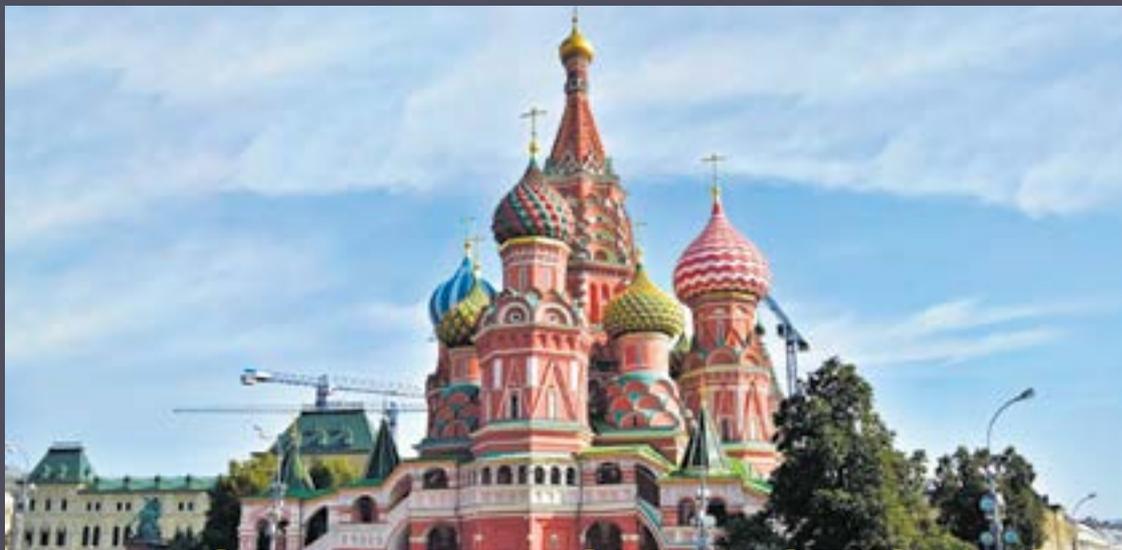
— COTIZACIONES —  
PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014  
952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe



# MARAVILLAS DEL MUNDO



## Nº 14 - CATEDRAL DE SAN BASILIO, RUSIA

La Catedral de San Basilio. Originalmente conocida como Catedral de la Intercesión de la Virgen en el Montículo, es un catedral localizada en la Plaza Roja, escoltada por el Kremlin y el Mausoleo de Lenin, en la ciudad de Moscú, Rusia. Es reconocida mundialmente por sus impactantes cúpulas características. La catedral, situada en Moscú, está formada por nueve capillas que se fusionan en una. Original-

mente eran ocho, formando una estrella de ocho puntas, la cual simboliza la Iglesia Cristiana; la estrella enseña el camino a Jerusalén. Cada torre alude también a los ocho santos de los ocho días en los que el Zar batalló para la victoria antes mencionada. Esta maravilla se construyó entre 1555 y 1561. Su nombre no siempre fue San Basilio, antiguamente se le conocía como la Catedral de la Intercesión de la Virgen en el Montículo. Fue ordenada a construir por el zar Iván el Terrible con motivo de conmemorar sus recientes triunfos. Al ser terminada, ordenó sacarle los ojos al arquitecto, Postnik Yakovlev, para que no pudiera construir nada igual.

En 1588 el zar Fiodor Ivanovich ordenó que se agregara otra capilla, sobre la tumba de San Basilio, santo por el cual se empezó a llamar popularmente la catedral. La idea original consistía en construir un grupo de capillas, cada una dedicada a cada santo en cuyo día el zar Iván ganó una batalla. El año 1990 marcó un hito en la historia del museo: la Catedral de San Basilio fue incluida en la lista de los monumentos considerados Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO y situados en el territorio de Rusia. Después de una larga pausa, se reanudaron los oficios religiosos en la Iglesia del Manto de la Virgen. En 1991, el uso del conjunto arquitectónico fue compartido por el Museo Histórico y la Iglesia Ortodoxa Rusa.



### CRUCIGRAMA ANTERIOR

A	L	E	X	A	→	M	O	R	I	S	A	W	A	↑
M	O	R	A	D	A	A	L	A	B	A	L	E	R	M
A	R	E	T	E	S	R	G	A	R	L	N	B	A	
L	N	S	I	L	V	I	A	E	D	R	E	D	O	N
T	A	S	L	I	A	O	B	E	R	O	N	Y	E	N
E	L	E	A	A	T	↓	R	A	I					
A	A	U	T	O	↓	E	H	I	C	A				
Z	A	R	P	A	D	A	N							
			R	A	R	A	U	A						
			A	R	T	E	S	↓						
			D	O	R	S	A	L						
			O	N	U	T	A	E						
			O	T	E	L	O							
			A	A	R	O	N							

**PBO** 91.9 FM  
RADIO



**PBO con Phillip Butters**  
Lunes a Sábado 6am a 10am

Anuncia en tu diario



## Ciudadanos domesticaron a los lobos

El Manchester City venció sin demasiadas dificultades en Wolverhampton (16°), por 3-0, este sábado, para auparse al liderato provisional en esta octava jornada de la liga inglesa. Jack Grealish (1) abrió el marcador en los primeros segundos del encuentro y el noruego Erling Haaland (16) dobló el resultado a los pocos minutos. Phil Foden (69) anotó ya en la segunda parte el último de los goles contra un Wolverhampton lastrado por la tarjeta roja directa a Nathan Collins (33), luego de una fuerte entrada sobre Grealish.

“El partido empezó muy bien para nosotros, con los dos goles y la tarjeta roja. Después de la Champions League, venir aquí a las 12h30 (10H30 GMT) con la calidad que tienen, es una victoria increíble”, analizó el entrenador citizen Pep Guardiola.



## Se olvidaron de ganar

Demostrando que no atravesara por una buena racha en la Bundesliga alemana, Bayern Múnich esta vez cayó de visita por 1-0 ante el Augsburg. El único gol del compromiso fue anotado por Berisha cuando se jugaban los 59 minutos de juego. En la liga alemana, Bayern Múnich venía de tres empates conseguidos ante el Stuttgart, Unión Berlín, Borussia M'gladbach y se quedó con 12 puntos en el cuarto lugar. Al último minuto el portero bávaro tuvo la oportunidad de

empatar el duelo al salir de su área e ir a la del rival a buscar el milagro, pero su cabezazo pasó muy cerca del arco del equipo local. Mientras tanto, Augsburg sumó nueve unidades y se sitúa en la décima casilla de la Bundesliga.



**BARCELONA GOLEÓ 3-0 AL ELCHE Y SE PUSO COMO LÍDER MOMENTÁNEO DE LA LIGA ESPAÑOLA.**

# LÍDER POR UN RATO

El Barcelona dormirá líder de La Liga tras imponerse 3-0 al Elche, con doblete de Robert Lewandowski, en la 6ª jornada del campeonato español, a la espera del resultado del derbi madrileño entre el Real y el Atlético el domingo. Los goles de Robert Lewandowski (34, 48) y Memphis Depay (41) permitieron al Barça reanudar con la victoria tras su tropiezo en Champions. El Barcelona se presentó en el Camp Nou ante el farolillo rojo de La Liga con ganas de recuperar la racha

positiva rota por la derrota el martes frente al Bayern de Múnich 2-0.

El equipo azulgrana se hizo pronto con el control del partido ante un Elche, que desde el inicio buscó para protegerse salir al contraataque.

Los visitantes se quedaron pronto con uno menos cuando Gonzalo Verdú fue expulsado por agarrar a Lewandowski cuando se iba solo hacia la portería (14).

Con superioridad numérica sobre el campo, el Barça acosó la portería contraria llegando por las bandas por donde corrían el joven

Alejandro Balde, asistente en los dos primeros goles, y de Ousmane Dembélé.

El equipo azulgrana abrió el camino a la victoria cuando Lewandowski remató al fondo de las redes rivales un pase desde la izquierda de Balde (34).

El artillero polaco, que volvería a repetir en el segundo tiempo (48), reanudaba con el gol, tras no ver puerta en Múnich.

Lewandowski con ocho goles en seis partidos de Liga, lidera en solitario la tabla de goleadores del campeonato español.



## El gato está herido

Karim Benzema no pasó ninguna prueba en la víspera del derbi madrileño del Metropolitano y se confirmaron los malos presagios que durante la semana salieron desde el club madridista, confirmando la baja del delantero francés en el duelo ante el Atlético Madrid por la lesión muscular que le mantendrá de baja hasta el 2 de octubre.

Los intentos de Benzema de llegar a tiempo para el derbi han sido infructuosos. El sábado no cambió nada respecto al resto de la semana y al francés no se le vio trabajar sobre el césped en el inicio de entrenamiento del Real Madrid abierto a la presencia de los medios de comunicación.

El Real Madrid, con la ausencia de Karim y de Lucas Vázquez, al que se le vio realizar trabajo en solitario en el campo de entrenamiento, terminó la preparación del duelo ante el Atlético de Madrid con una sesión en la que Carlo Ancelotti terminará de perfilar el equipo que comenzará el partido en el Metropolitano.

## Madrid se paraliza por el derbi

El derbi ante el Atlético de Madrid en el Metropolitano supone un examen de máximo nivel para el Real Madrid, que ha ganado hasta el momento todos los partidos oficiales disputados en lo que va de temporada y que persigue su sexto triunfo consecutivo en La Liga Santander para resguardar el liderato.

Para el Atlético de Madrid, que ha dejado entrever numerosas dudas en estos



comienzos de curso y que llega tras una derrota en

Leverkusen por la Champions, el triunfo es clave

debido al déficit de cinco puntos que tiene respecto al Real Madrid, y para este también es muy importante para defender el mando de la liga y para reconfirmar su magnífico inicio de campaña.

El derbi de la capital española entre ambas escuadras está pactado a las 2:00 p.m. (hora peruana) y tendrá lugar en el Estadio Cívitas Metropolitano, en Madrid (España).

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

ATENCIÓN PREVIA CITA 999-894-410



## Clásico chalaco será de candela

Sport Boys y Cantolao se verán las caras este domingo en un encuentro válido por la duodécima jornada del Torneo Clausura de la Liga 1. Dicho juego se disputará en el Estadio Iván Elías Moreno de Villa El Salvador desde las 13:15 horas. La 'Misilera' saldrá en busca de un triunfo que le permita

escalar en la tabla de posiciones. Actualmente, Sport Boys se ubica en el undécimo casillero con 14 puntos, tras cuatro victorias (ADT de Tarma, Cienciano, Universidad San Martín y Universidad Técnica de Cajamarca), dos empates y tres derrotas. Por su parte, la Academia

Cantolao intentará salir airoso de su visita a Villa El Salvador. Sin embargo, el 'Delfín' no goza de un buen presente en el campeonato y registra cuatro empates (Alianza Lima, UTC, Sport Huancayo y Sporting Cristal) y una caída (FBC Melgar) en sus últimas cinco presentaciones.

**ALIANZA LIMA VISITA A CARLOS STEIN CON GUILLERMO SALAS HACIENDO SU DEBUT COMO DT DE LOS 'GRONES'.**

## Llegó la hora de despertar

**A**lianza Lima volverá al ruedo en la Liga 1 Betsson cuando se presente en el estadio Víctor Mendoza Montoya por la duodécima jornada del Torneo Clausura, donde medirá fuerzas contra Carlos Stein tras unos días de cambios.

Los blanquiazules solo sumaron un punto de los últimos nueve que tuvo en juego, entre ellos la derrota en el Clásico en Matute. Así, después del último empate sin goles con Cantolao, la directiva decidió dar por concluido el ciclo del técnico Carlos Bustos, quien le dio al club el título nacional



del año anterior. Guillermo Salas, de manera interina, tomará el mando de un elenco que -a pesar de sus recientes

resultados- sigue metido en la pelea por el Torneo Clausura. Alianza Lima es quinto con 18 puntos, seis unidades por debajo del

líder Sporting Cristal, pero con el detalle que tienen pendiente aún el duelo con Melgar en Matute. En el acumulado, son cuartos, posición que les brindaría acceso a la fase previa de la Copa Libertadores. Por su parte, Carlos Stein enlaza cinco derrotas consecutivas y se posiciona como último en la general. Con el margen reduciéndose, el elenco norteño tiene la presión de remontar en uno de sus pocos cotejos que le toca jugar en Jaén. La contienda entre ambas escuadras está pactada a las 11:00 a.m. y tendrá lugar en el Estadio Víctor Mendoza Montoya, en Jaén.

## Fue sin querer queriendo

Hace unos días se confirmó la dura lesión del delantero de Carlos Mannucci, Diego Chávez, quien tendrá una larga recuperación por una fractura nasal. El defensor Marcos Ortiz tuvo la desgracia de provocarle la lesión y contó pormenores de su acercamiento con el atacante mexicano. "Le pedí disculpas a Diego Chávez porque son

cosas que pasan en el fútbol. Él quedó bien golpeado y hablamos por WhatsApp. Me sentí mal de verlo así, pero son jugadas que suceden", sostuvo en GOL PERÚ. Sobre el rival de turno aseguró: "Sporting Cristal es un equipo que juega muy bien al fútbol. Sería bonito ganarle al equipo con el que debuté".



## Lo perdió todo en casa

'Bambino' no pudo defender la localía. Con la presencia del delantero de la Selección peruana Gianluca Lapadula hasta los 74 minutos de juego, Cagliari cayó 1-0 frente a Bari, en el Estadio Unipol Domus, por la sexta jornada de la Serie B de Italia. El único gol del partido llegó tres minutos después del cambio del '9' de la Blanquiroja, es decir, a los 77' por intermedio de Walid Chedira. Lapadula, quien no cumplió una buena actuación, fue reemplazado por Leonardo Pavoletti.

A pesar que, a los 85' el club visitante se quedó con uno menos en el campo, los del 'Arena Cerdeña' no les alcan-

zó el tiempo para revertir el resultado sumando así su segunda derrota en lo que va del torneo de ascenso del fútbol italiano. Con este resultado, Cagliari descendió al sexto lugar con 10 puntos, mientras que Bari ascendió a la cuarta posición con 12 puntos.



## Todo ha sido por nuestra culpa

Renato Espinosa, delantero de Deportivo Municipal, confesó cómo se siente el cuadro edil con la salida del profesor Hernán Lisi.

"El hecho que hayan sacado a Hernán Lisi hace que el equipo tenga cierta oxigenación y también nos hace ver los errores que hemos cometido contra Melgar", sostuvo para GOL PERÚ Sobre la llegada de Juan Pajuelo, aseguró: "Esta para nos sirve para conocer el nuevo comando técnico y perfeccionarnos de cara a los siguientes duelos. El hecho que hayan sacado a Hernán Lisi nos hará ver nuestros errores".

Finalmente, aseguró: "Los goles que

nos han convertido han sido por culpa nuestra. Nos está costando sobreponernos automáticamente y eso lo tenemos que corregir de inmediato. El grupo sigue pensando en llegar a un torneo internacional".



SABADO 24 SETIEMBRE / 8PM

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. DEL 15 AL 17 DE SEPTIEMBRE

ALVARO PICO - WILLY RIVERA, ANTONIO CARTAGENA, ORQUESTA SEMBE - ZAPERONO, ALEX MATOS

Teleticket.com.pe, EXPLANADA OLGUIN, UNIMPRO

