

El Men

DIRECTORA:
PATRICIA MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 8040

Gestión realizada por alcalde Edde Cuellar beneficiará a 39 organizaciones sociales del Valle Amauta



APRUEBAN REAJUSTE DE ZONIFICACIÓN EN EL DISTRITO DE ATE

HOY



MARAVILLAS DEL MUNDO N°17 SALAR DE UYUNI, BOLIVIA



Giuliana Rengifo se la jura a Magaly por exponerla con notario casado



LA QUIERE METER PRESA

¡ESPECIAL!



REDUCE TALLAS CON RUTINA QUEMA GRASA

N°5 SUSPIRO A LA LIMEÑA



¡FONAVISTAS A COBRAR!

Entérate aquí quiénes serán los primeros en cobrar y cuánto recibirán según sus años de aportes al FONAVI.

CRONOGRAMA DE PAGOS ARRANCA EN NOVIEMBRE

FONAVISTA: ASÍ COBRARÁS COMPLETO (TABLA DE POSIBLES CÁLCULOS)

90 12 10, 15 y 20	Monto base calculado por mes (soles) Los 12 meses del año Años de aportes al FONAFI	
90 x 12 = S/1,080	Con 10 años de aportes:	S/10,800
90 x 12 = S/1,080	Con 15 años de aportes:	S/16,200
90 x 12 = S/1,080	Con 20 años de aportes:	S/21,600

Falla mecánica en avioneta ocasionó desgracia en Loreto

ACCIDENTE AÉREO DEJA UN MUERTO Y 15 HERIDOS



Transportistas formaron largas colas en grifo ante falta de combustible

MALESTAR POR DESABASTECIMIENTO DE GLP



GUÍA DE LA MEDICINA NATURAL

Consúmela en tus menús, infusiones o jugos a diario

CÚRCUMA CONTRA EL CÁNCER Y LA DIABETES

PBO RADIO

91.9 FM



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

MARÍA ALEJANDRA CASCO FUE CONDENADA A 46 AÑOS DE PRISIÓN

Psicóloga descuartiza a novio era infiel con una motosierra

Muchas veces las intimidaciones de las parejas son un misterio. Mientras que de afuera se ve a dos personas felices, algunos de los dos pueden estar viviendo un infierno de maltratos psicológicos y físicos. La historia de María Alejandra Casco fue una de esas que impactó por la violencia y brutalidad.

La psicóloga fue noticia en 2014 luego de que la Justicia mexicana la condenara a 46 años y seis meses de prisión por asesinar a su marido y descuartizarlo con una motosierra y luego, colocó sus restos en bolsas de basura.

María mató a su pareja, Allan Carrera Cuellar, en su domicilio de Ciudad de México. Según la información aportada por los investigadores, la mujer utilizó calmantes para drogarlo y luego lo cortó en pedazos. El caso de la psicóloga asesina impactó fuertemente en la sociedad mexicana.

EL INICIO DEL FIN

La historia de María Alejandra Casco y Allan Carrera Cuellar, la víctima, había comenzado unos años antes (2011). La psicóloga y Cuellar se conocieron en el consultorio de la profesional, ubicado en la ciudad de México, donde Allan llevaba a su hija a atenderse con la profesional. Poco tiempo después comenzaron un romance.

Parecía que todo marchaba relativamente bien: mientras ella daba sesiones de terapia, él --con 41 años--, se dedicaba a la venta de azulejos al sur de México. A principios de 2014 la relación comenzó a desgastarse. Según gente allegada a ellos, se trataba de un amor-odio por parte de ambos. Los familiares



de Allan no querían que él estuviera en pareja con la psicóloga porque lo veían raro y distante.

Por su parte, Alejandra sospechaba infidelidades por parte de su novio, tras encontrarle algunos mensajes comprometedores, y empiezan los problemas.

EL PLAN MACABRO DE LA PSICÓLOGA

La psicóloga tenía todo planeado y, luego de una discusión de pareja, asesinó brutalmente a su Cuellar con una motosierra. La investigación posterior determinó que la mujer usó drogas para dormir a su novio y luego descuartizarlo. María tuvo algunos días las partes del cuerpo en el freezer de su casa y

enviaba mensajes desde el celular de su esposo, Allan Carrera Cuellar, para que su familia lo creyera vivo y no denunciara su desaparición.

El plan de la psicóloga era sacar de a poco las partes del cuerpo de

Allan en bolsas de residuo. Pero el mal olor y una denuncia anónima le arruinaron la jugada. Una llamada al 911 denunciando la extraña situación alertó a la policía local y la investigación dio inicio cuando se de-

terminó que los desechos hallados eran partes de un cuerpo humano, más precisamente de un hombre. Luego de que el cuerpo del hombre fuese identificado por familiares, la policía hizo un allanamiento en el hogar de María y de su esposo asesinado. La mujer, quien en un principio declaró en calidad de testigo, se contradujo en la investigación al descubrirse que era ella la que usaba el teléfono de la víctima. Los investigadores realizaron una inspección en el domicilio de la víctima. Allí encontraron la cabeza y las manos de la víctima en el interior de bolsas de plástico, así como también una sierra eléctrica. Por su parte, al controlar las habitaciones, localizaron manchas en el baño y hallaron un corte de la superficie de un colchón y de una alfombra.

PRUEBAS IRREFUTABLES Y CONDENA

Las pruebas recabadas en la escena del crimen

y la declaración de los familiares terminaron de hundir a Casco, quien aprovechó su profesión de psicóloga para ingresar a un instituto psiquiátrico como paciente. Atrapada por la investigación, finalmente se comprobó su participación en el homicidio de Allan Carrera Cuellar. La Fiscalía de la Ciudad de México comprobó que la psicóloga, con la ayuda de una motosierra, descuartizó a Cuellar.

La mujer estuvo en prisión esperando el juicio de su condena durante 8 años. En agosto de 2022 la fiscalía mexicana reunió una serie de pruebas contundentes y condenaron a María Alejandra Casco a 46 años y seis meses de prisión por el homicidio de su novio Allan Cuellar. Además deberá pagar la reparación del daño y gastos funerarios de Cuellar, y le suspendieron sus derechos políticos y beneficios como la suspensión condicional de la pena.



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 intermediaciones 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 sobremanila con 5 mil soles que le pidió a la víctima y un celular que será materia de investigación.



Camioneta se estrella contra un poste en la Costa Verde

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.



Asesinan a joven universitario por resistirse a robo de celular en SMP

La delincuencia en el Perú cobró la vida de una nueva víctima. En el distrito de San Martín de Porres, un joven universitario fue asesinado a balazos por resistirse al robo de su celular. Según testigos, dos delincuentes en moto lo interceptaron y le robaron. El fallecido identificado como Rikson Steen Escobal Olór-

tegui, de 21 años, estaba camino a encontrarse con un amigo, cuando fue sorprendido por dos sujetos armados dispuestos a robarle en la Calle Los Topacios. El joven trató de evitar el asalto, cuando uno de los delincuentes le disparó. Rickson aun herido trató de buscar ayuda, pero cayó muerto en la vereda.



La avioneta partió desde la localidad de San Antonio el Estrecho y tenía como destino Iquitos

Un muerto y al menos 15 heridos deja caída de avioneta 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 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 Rangifo 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 agravados. "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.

Joven es baleado por delincuentes para robarle 10 mil soles



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. Ante lo 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.

Entérate aquí quiénes serán los primeros en cobrar y cuánto recibirán según sus años de aportes al FONAVI

Cronograma de pagos para fonavistas comenzaría en noviembre

La nueva Comisión Ad Hoc del FONAVI está próxima a instalar y serán sus 7 miembros, los encargados de establecer el cronograma de pagos para los fonavistas. En ese sentido, se supo que el proceso de devolución de aportes debe quedar listo en dos meses más, con lo cual de inmediato se iniciarían los pagos. Se supo que a través de este cronograma cobrarán primero los fonavistas que

FONAVISTA: ASÍ COBRARÁS COMPLETO (TABLA DE POSIBLES CÁLCULOS)			
90 12 10, 15 y 20	Monto base calculado por mes (soles) Los 12 meses del año Años de aportes al FONAFI		
90x 12 = S/1,080	Con 10 años de aportes:	S/10,800	
90 x 12 = S/1,080	Con 15 años de aportes:	S/16,200	
90x 12 = S/1,080	Con 20 años de aportes:	S/21,600	

recibieron su adelanto y los que forman parte de la ONP pues de estos dos grupos existen registros y se hace más viable su registro para sus pagos.

Como se sabe cobrarán todos los fonavistas, estando incluidos también aquellos que no cobraron el adelanto anterior y los que fueron excluidos por haber tenido algún préstamo anterior. En estos nuevos pagos cobrarán todos sin excepción. Los pagos serán conforme los años de aportes de cada fonavista y según el sueldo que cobraron, pero en todos

los casos los montos serán actualizados al Índice de Precios al Consumidor.

Los fondos para estos pagos, serán los que corresponde al dinero recuperado para tal fin y conforme se rescata más dinero se irá pagando a los grupos de fonavistas que formarán parte de listas. Se supo que el cronograma de pagos se dará desde noviembre hasta el próximo año y los pagos no serán completos sino por partes. Ahora, todo será más rápida que la vez anterior, tomando en cuenta que ya existe un registro, faltando solo inscribirse los que nunca se registraron anteriormente.

AFP: ¿cuánto debo tener en mi fondo para recibir una pensión de S/1,000?

¿Cómo financiar nuestra vejez? El presidente de la Asociación Peruana de Empresas de Seguros (Apeseg), Eduardo Morón, afirma que si todos intentáramos contestar esta pregunta desde bien jóvenes viviríamos mucho más tranquilos en nuestros años dorados. Lo principal es entender que la respuesta a esta pregunta es bien diferente si eres una persona con familia numerosa o sin ella, o si tu pareja también trabaja y evidentemente qué edad tienes ahora, comenta. "Así que no piensen en esto como una respuesta a la pregunta individual sino más bien como una guía para planificar cómo financiar tu vejez", dijo.

PLANIFICACIÓN Y META

Considera que para planificar siempre es mejor empezar con una meta, con un objetivo al que queremos llegar.

Como cada uno sabe lo que gasta al mes, imaginemos que apuntamos a tener, cuando seamos adultos mayores, la capacidad de gastar la mitad de lo que hoy gastamos, agrega. ¿Por qué la mitad? porque los hijos ya se habrán ido de casa



y ya habremos acumulado varios bienes que no hace falta volver a comprar.

Entonces para poner un ejemplo imaginemos que hoy gastábamos 2,000 soles al mes así que apuntamos a tener desde cerca de los 65 años la capacidad de gastar 1,000 soles al mes.

CREANDO CHANCHITO IMAGINARIO

Refiere que en finanzas personales se utiliza el término en inglés "nest egg" (literalmente, nido de huevos) para referirse a ese fondo de dinero que logramos acumular para financiar nuestra vejez. "Nosotros le diríamos más bien nuestro chanchito", dijo.



Así, señala que para tener 1,000 soles al mes, desde los 65 años hasta el último día de nuestras vidas, necesitamos acumular un "chanchito" de 180,000 soles, con eso tendremos la certeza que recibiremos al menos esa cantidad, utilizando un instrumento financiero que



se llama renta vitalicia. Este es un producto que implica la transferencia de recursos a una compañía de seguros y ellos se encargarán de depositar -de todas maneras- una renta de por vida sin las complicaciones que pueden tener otras alternativas, explica.

CONSTRUIR FUTURO FINANCIERO

En este caso, Morón nos sugiere construir un futuro financiero en capas.

"Primero construyan una capa de ingresos ciertos, esta va a financiar esos gastos que de todas maneras van a hacer. Luego pueden añadir, otras capas con productos que pueden tener aparentemente rentabilidades atractivas, pero son riesgosos", comentó.

Por ejemplo, mencionó que muchas personas optan por comprar un departamento para vivir de los alquileres. "Pero, corremos varios riesgos. El inquilino puede no ser puntual en sus pagos, y nuestros

gastos no esperan. Podemos pasar varios meses sin poder alquilarlo".

Entonces, afirma que si tenemos la meta clara lo que nos queda es empezar a tener hábitos financieros saludables que apunten a lograr ese objetivo.

INDEPENDIENTES: CAPACIDAD DE AHORRO

En esta situación, el presidente de Apeseg prefiere dirigirse a los trabajadores independientes que no necesariamente tienen un ingreso mensual cierto.

"Partamos por hacer nuestro presupuesto mensual del que hablábamos al inicio. Así será fácil reconocer nuestra verdadera capacidad de ahorro", anotó.

Normalmente, todos podríamos ahorrar un 10% de nuestros ingresos. Lo más difícil es hacerlo de manera automática, o de una manera en que sea más difícil meter mano a esos ahorros, aseveró. Guardando el 10% al mes

"Pero, si regreso al ejemplo de ese hogar que gastaba 2,000 soles al mes. Si separase sólo 10% de sus gastos, en 50 años cumpliría con la meta de haber construido su chanchito que le asegurará tener recursos para toda su vejez", comentó.

Ese tiempo será más breve si orientamos una parte de los ingresos extra a alcanzar nuestra meta, concluyó.



Dina y Yuri Castro recibieron 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.



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.

EMPRESA ACUSADA DE SOBORNAR A ALCALDE DE ANGUÍA GANÓ OBRAS POR S/11 MILLONES.

ÉL LO SABÍA TODO

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 ejecutara 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 Edison 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.

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.





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), Ro-

mán 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.

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 maestro 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 Noé.

Asimismo, Paraíso de Amauta, Señor de Muru-

Gestión realizada por el alcalde Edde Cuellar beneficiará a 39 organizaciones sociales del Valle Amauta



A prueban cambio de zonificación en el distrito de Ate

huay, 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.



Candidato por Renovación Popular

Bruno Mendoza 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 extiende la fecha de su 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 trata-

mientos e intervenciones quirúrgicas.

La población puede donar a través de la página web www.operacionsonrisa.org.pe, también por Yape y PLIN 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.

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 fronteriza detuvieron durante 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 al-

canzó 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, Nicaragua 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 centroamericanas 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 expulsos, 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 movilizó 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.



CONSÚMELA EN TUS MENÚS, INFUSIONES O JUGOS A DIARIO Y APROVECHARÁS SUS BENEFICIOS SANADORES

CÚRCUMA CONTRA EL CÁNCER Y LA DIABETES

La cúrcuma es más que una especia aromática, ya que ayuda a cuidar el corazón, el hígado y las articulaciones, y representa una prometedora esperanza en la lucha contra el cáncer. Para muchas personas la cúrcuma no sólo no es una desconocida, sino que forma parte habitual de sus costumbres culinarias. Tener cúrcuma en casa como condimento no solo te ofrece la oportunidad de realizar tus platos, también te brinda un amplio espectro de potenciales apoyos para tu salud y la de tu familia. El principal componente de la cúrcuma, la curcumina, de manera aislada no se absorbe bien por el organismo, apenas incide sobre nuestros tejidos antes de ser excretado, en cambio sí se absorbe bien cuando se consume entera, en polvos, o en extractos concentrados.

BENEFICIOS:

- Colagogo para favorecer la expulsión de bilis.
- Neuroprotector frente a defectos cognitivos o de memoria.
- Analgésico.
- Antiinflamatorio.
- Bactericidas y antivirales.
- Cicatrizantes.
- Elimina los hongos de forma más efectiva que el clavo o el orégano.
- Es antioxidante, barre los radicales libres del



organismo.
• Favorece la reducción del colesterol en la sangre.

y Graduados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (Alcyta).

La cúrcuma es buena para prevenir el cáncer, induce la muerte celular en la parte más profunda de las células individuales, elimina las células responsables del cáncer de vejiga y de pulmón según Carlos García Saldaña, miembro de la Sociedad Española de Licenciados, Doctores

La cúrcuma se presta a diferentes formas de presentación:

- En polvos, como condimento culinario, con el que aromatizar platos y guisos diversos
- En polvos micronizados –las partículas reducidas al máximo posible–, dosis

de 100 mg diarios.

- En infusión de los polvos, generalmente asociada a otras plantas, 20 g por litro de agua, tres vasos diarios en tratamientos discontinuos.

- En extractos líquidos, concentrados, 25 gotas al día en tres dosis.

- En tintura, de 50 a 80 gotas al día en tres o cuatro

tomas, mejor si las mezclas con zumo de frutas.

- En jarabe, con zumo de limón, para ayudar a perder peso y como desintoxicante.

PREPARADO DE CÚRCUMA, CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS

Como nuestra gastronomía no acostumbra a incluirla, una fórmula fácil y segura de tomar cúrcuma habi-



tualmente es beberla en forma de infusión o té, tal y como recomienda el doctor Andrew Weil.

Receta de este preparado:

- Poner cuatro tazas de agua a hervir.

- Añadir una cucharadita de cúrcuma molida y reducir a fuego lento durante 10 minutos.

- Colar el té con un tamiz fino en un vaso, agregar miel, hierbas de romero y cola de caballo y/o limón al gusto.

Se puede experimentar con los ingredientes y aromas hasta hallar la opción que más guste, por ejemplo, se puede añadir una rodajita de jengibre para sumar el sabor y potencial terapéutico.



TRES FORMAS DE CONSUMIR CÚRCUMA EN POLVO

① Consúmela en forma de raíz. Puedes encontrar la cúrcuma en el tallo de la planta "Curcuma longa". Esta planta es pariente cercana del jengibre, y puedes comerla en su forma de raíz, aunque podría ser amarga. Opta por consumir de 1,5 a 3 g de esta raíz al día.

miel y jengibre para mejorar el sabor del té. Si el té no es tu bebida favorita, también puedes añadir una cucharadita de cúrcuma en polvo en un vaso de leche con la finalidad de añadirle antioxidantes y propiedades antiinflamatorias.

② Agrega la cúrcuma en polvo a los alimentos y bebidas. La cúrcuma suele estar disponible en polvo, y debes consumir de 400 a 600 mg, 3 veces al día. Puedes agregarla a las salsas, sopas o bebidas, como la leche y el té.[2] Para preparar un té de cúrcuma, hierva 1 taza de agua y disuelva 2 g de cúrcuma en polvo. También puedes añadir limón,

③ Utiliza tintura de cúrcuma. En forma de tintura, se ha extraído todos los beneficios de la raíz de cúrcuma en un líquido. Puedes añadir de 2 a 3 gotas de esta tintura en agua, té, sopa o cualquier otro líquido que consumes diariamente. Puedes comprar tintura de cúrcuma en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables o en la sección de vitaminas del supermercado local.



REALIZA ESTOS EJERCICIOS SUPER FÁCILES Y BAJARÁS DE PESO EN UNA SEMANA

Reduce tallas con esta rutina quemando grasa

Una buena estrategia para perder barriga rápido es correr durante 25 minutos todos los días y hacer una alimentación con pocas calorías, grasas y azúcares para que el cuerpo quemara la grasa que está acumulada, principalmente a nivel abdominal. Pero además de correr, es importante realizar una rutina de ejercicios que trabajen y fortalezcan la región abdominal, mejorando la apariencia del abdomen. A pesar de que 1 semana es un período muy corto para eliminar toda la grasa acumulada, es posible perder peso y disminuir la hinchazón en la barriga.



EJERCICIOS PARA PERDER BARRIGA EN 1 SEMANA

Un excelente ejercicio para perder barriga rápidamente es correr, ya que el cuerpo gasta una mayor cantidad de calorías en un corto período de tiempo, en tan solo 30 minutos corriendo se gastan 300 calorías. Es importante que si se está empezando a realizar actividad física, se comience lentamente y se debe ir aumentando progresivamente tanto el tiempo como la intensidad de los entrenamientos.

Otros ejercicios para completar el entrenamiento diario para perder barriga en 1 semana es la realización de abdominales, como se muestra en las imágenes inferiores. Para realizarlos se debe hacer el primero durante 30 segundos continuos, luego debe hacer una pausa de 30 segundos para descansar y, a continuación, se debe realizar el segundo durante 30 segundos más.



MEJORES EJERCICIOS PARA PERDER BARRIGA

Los mejores ejercicios para quemar la grasa localizada en el abdomen, son aquellos que demandan mucha energía, como los ejercicios aeróbicos que se mencionan a continuación:

Tipo de ejercicio	Calorías/ hora de entrenamiento
Corrida	700
Clases de aeróbic	260
Andar de bicicleta	279
Saltar cuerda	400
Caminar rápido	315
Natación	368



DIETA PARA PERDER BARRIGA EN 1 SEMANA

La alimentación para perder la barriga en una semana consiste en proporcionar el máximo de nutrientes con el mínimo de calorías, grasas y azúcares. En esta dieta se recomienda:

- Hacer de 5 a 6 comidas al día, comiendo siempre cada 3 horas;
- Beber, como mínimo, 2 litros de agua o de té verde al día;
- Comer una ensalada diferente todos los días y la cantidad de carne, pescado o pollo tiene que ser del tamaño de la palma de su mano;
- Comer 2 a 3 frutas al día, todos los días, preferiblemente las que contengan menos azúcar como la manzana, pera, ciruela, entre otras;
- Tomar de 1 a 2 yogures con lactobacillus vivos al día, ya que facilita el tránsito intestinal, disminuyendo la barriga;
- Condimentar las comidas con menos sal, optando por utilizar hierbas aromáticas y aderezando las ensaladas con limón;
- Tomar 1 taza de té de boldo media hora antes del almuerzo y de la cena porque ayuda a combatir los gases y por eso ayuda a disminuir la hinchazón de la barriga.

RUTINAS DE EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN QUE QUEMAN GRASA

1 Ejercicio de bicicleta para tener un vientre plano y si no tienes una bicicleta real, sólo debes acostarte en el suelo y mantener tus manos a los lados o detrás de la cabeza, después levanta las dos piernas del suelo y doblas las rodillas y imita el movimiento de pedalear una bici.

2 Como marcar el abdomen y eliminar grasa con la zancada con giro. No son difíciles, pues se tratan de ejercicios abdominales para principiantes con el fin reducir grasa del vientre rápidamente. Debes paparte con las piernas a lo ancho de la cadera. Mantén las rodillas ligeramente dobladas y levante ambas manos delante, pero manteniéndolas rectas con los hombros y en paralelo al suelo. Recuerda apoyarte por sí mismo como si estuviera en una silla para que tus rodillas estén a un ángulo de 90 grados del suelo.

3 Ejercicio para obtener un vientre plano: tabla deslizable, este ejercicio elimina la panza al estimular los músculos de abdomen, cadera y espalda baja. Para hacerlo debes colocarte en el suelo con las rodillas y los codos apoyados en el suelo. Levanta las rodillas hacia arriba pegando al vientre, no olvides contraer la panza y mantener la respiración normal. Esta es la pose tablón. Permanezca en esta posición durante 30 segundos.



Nace programa “El sabor del Perú en el mundo” por SINTONÍA TE VE



Desde el lunes 26 de setiembre, el canal streaming SINTONÍA TE VE emitirá su nuevo programa gastronómico denominado “El sabor del Perú en el Mundo” un espacio audiovisual para valorar, destacar y preservar a los verdaderos embajadores del arte culinario de nuestro país. El director general de Sintonía TE VE, Enrique Vidal, informó que el programa mostrará cada

lunes, a las 3 de la tarde, el caso exitoso de un peruano que triunfa en el mundo con su emprendimiento gastronómico. “Los restaurantes peruanos en el mundo son, en muchos casos, auténticos locales de sabor y saber de nuestro país, donde a través de nuestra deliciosa y variada comida se conoce más sobre los atractivos del Perú” subrayó el experimentado periodista quien además es

certificador internacional de auténtica comida peruana. “Conocemos casos de peruanos que salieron de nuestro país en los años 80 por la violencia terrorista y la crisis económica, descubriendo en el exterior su vocación por la gastronomía, personas de gran esfuerzo y talento que vamos a entrevistar y mostrar su valor” agregó Vidal. En el primer programa de “El

Sabor del Perú en el mundo” estará el dueño y chef de la cadena de restaurantes Nazca 21 en Panamá, Aristóteles Breña quien revelará sus planes de crecimiento en los Estados Unidos de América. Sintonía Te ve es un canal digital que emite sus programas por redes sociales (Facebook y Youtube) más Best Cable y medios audiovisuales asociados de diversas regiones del Perú.

GIULIANA RENGIFO NO QUIERE QUE MAGALY MEDINA PASE MÁS MATERIAL SOBRE ELLA Y LE LANZÓ AMENAZA.

LA QUIERE METER PRESA

Lo hizo otra vez. Magaly Medina sacó el ampay de Giuliana Rengifo con un notario que figura como casado, su nombre es Paul Pineda Gavilán. Tras la difusión de las imágenes la cantante amenazó con mandar a la cárcel a la “Urraca” luego de anunciar una segunda parte del ampay. Antes de la difusión, la cumbiambera aseguró que el notario estaba separado y que ella era una mujer soltera, por lo que no ve ningún problema. Posteriormente a 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 ser con nadie y tengo pruebas. Magaly patinará, si saca algo volverá a la cárcel”, manifestó. Asimismo, trajo al fresco la razón por la que la “Urraca” la habría puesto en la mira. Todo sería por



que reveló la supuesta relación que tuvo con su esposo Alfredo Zambrano, cuando ellos estaban separados.

“No fue beso, exageran... Ella me odia (Magaly), no sé por qué tanto rollo, soy soltera y él está separado, pero no es mi enamorado, solo mi amigo”, mencionó. Además, la integrante de “Alma Bella” declaró para la página Instarandula, que el notario está separado.

“Soy soltera y él separado. Conciencia tranquila, amigo, todo bien”, respondió la cumbiambera al popular Samu quien escribió. El notario Paul Pineda Gavilán tendría 45 años, y tendría un matrimonio de 20 años con una mujer que sería fiscal en la ciudad de Pucallpa y con quien tiene tres hijos. Asimismo, dieron a conocer que él fue el dueño de la fiesta que tuvo como invitados a Tony Rosado, Estrella Torres y Tommy Portugal en plena pandemia.



Musical de ‘Madagascar’ llega al Perú

“Madagascar”, la divertida película de DreamWorks considerada una de las más exitosas de los últimos años, llega al Perú convertida en una obra de teatro musical con todos sus entrañables personajes: el león Alex, la cebra Marty, la hipopótama Gloria y la jirafa Melman. La hilarante puesta en escena, dirigida por Henry Gurmendi y producida por Santi Lesmes, se presentará del 7 al 16 de octubre del 2022, a las 5pm y 7 pm en el Teatro

Antonio Banderas (Centro Español del Perú) ubicado en Av. Salaverry 1910-Jesús María. Las entradas están a la venta en Teleticket. Ventas corporativas y descuentos grupales al teléfono celular y/o WhatsApp 903308784. “Madagascar” es un himno a la amistad dedicado a un público de todas las edades, una travesía oceánica que llevará a los espectadores desde la jungla urbana de los rascacielos de Nueva York hasta las playas de la maravillosa isla africana.

‘Urraca’ le responde a Gisela

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. Como 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 agradecida por nominación al Grammy Latino

Susana Baca recibe con beneplácito la noticia de que su más reciente disco “Palabras Urgentes”, acaba de ser nominado al Grammy Latino 2022, en la categoría Mejor Álbum de Música Folclórica. “Me ha encantado despertar con esta noticia, he empezado a mandarla a mis amigos y también al sello Real World de Londres porque este disco lo grabé con ellos”, afirma Baca agradecida.



La cantante, quien se prepara para presentar esta producción en el Gran Teatro Nacional, el próximo 8 de octubre, celebra que su disco tenga reconocimientos.

“Los espero en el GTN, el 8 de octubre, a las 8 de la noche. Estaré cantando este disco nominado al Grammy

Latino. Este concierto será inolvidable, tengo muchos invitados, no adelantará quiénes son, va a ser una sorpresa”, concluye Baca.

Full entretenimiento

Para el adulto mayor



Nº5 SUSPIRO A LA LIMEÑA



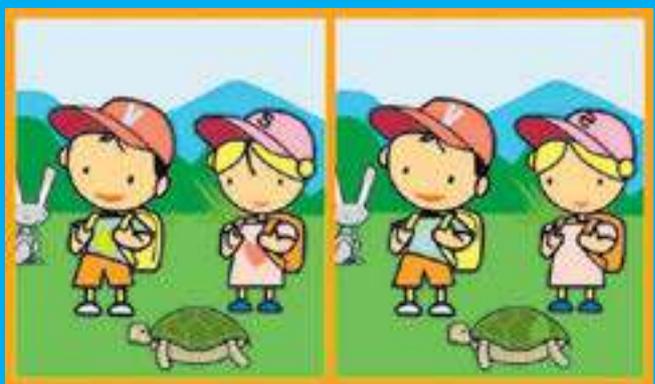
- INGREDIENTES**
- 400 grs de leche condensada
 - 400 ml de leche evaporada
 - 8 yemas
 - 250 ml de oporto
 - 300 grs de azúcar blanca granulada
 - 4 claras a temperatura ambiente
 - Canela en polvo para decorar

PREPARACIÓN:
 En una olla de fondo grueso cocinar las leches a fuego lento, moviendo enérgicamente para que no se quemen y sepan mal. Dejar que tomen punto hasta que se vea el fondo de la olla. Retirar del fuego e incorporar las yemas una por una, moviendo bien para que no se cocinen. Verter la preparación en copas de martini o en una dulcera refractaria. Cocinar el oporto mezclado con el azúcar hasta que tome punto de hilo. En un tazón seco y limpio batir las claras y cuando estén bien batidas echar el al-



míbar caliente de oporto sin dejar de batir para lograr un merengue sólido y brillante. Con una manga de decoración extender este merengue sobre las copas o la dulcera con manjar blanco. Espolvorear con canela en polvo.

7 DIFERENCIAS



LABERINTO



- MAMÁ, MAMÁ, LOS SPAGHETTIS SE ESTÁN PEGANDO.
 - DÉJALOS QUE SE MATEN

Última Tecnología

AUDIFONOS Module Tech
El placer de recordar

- Digitales
- Ultra Discretos
- Estéticos

ES TIEMPO DE VOLVER A OIR

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

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

moduletech1@gmail.com
 audifonosmoduletech

947 136 650
 964 392 781
 (01) 457-4937

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

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

florella.meja@grupolarazon.pe

ANUNCIA EN TÚ DIARIO FAVORITO EL MEN



MARAVILLAS DEL MUNDO



Nº 17 - SALAR DE UYUNI, BOLIVIA

Nada más que sal. Al suroeste de Bolivia, en el departamento de Potosí, se encuentra el salar de Uyuni, un desierto salino tan amplio que puede verse desde el espacio. La historia geológica de este sitio lo ubica dos veces bajo el agua salobre: una hace 40 000 años, cubierto por el lago Minchín de unos 36 000 kilómetros cuadrados, y la otra hace 12 000 años, cuando el derretimiento glacial formó las aguas del lago Tauka. Tras miles de años, ambos cuerpos de agua se evaporaron debido a la falta de afluentes y al calor por la actividad volcánica, dejando el salar de Uyuni así como al de Coipasa y a los lagos Poopó y Uru Uru como registro de su existencia. De esta forma, la desecación ayudó a que las capas de sal bajo los antiguos lagos se solidificaran hasta conformar las extensiones blancas del altiplano

boliviano. Los únicos testigos de este pasado prehistórico son 32 islas formadas por corales y estromatolitos (residuos de cianobacterias) petrificados. Entre ellas, la más visitada se ubica en la zona central, Incahuasi, donde especies endémicas de la región como vizcachas y más de 16 000 cactus gigantes, llamados cardones de la puna habitan las 24 hectáreas de este islote perdido entre la sal. Sin embargo, esta salmuera no solo brinda un ambiente extraterrestre a este desierto salitroso. También contiene minerales muy importantes, como boro, magnesio y cloruro de sodio, pero sobre todo litio, con el que se fabrican baterías, computadoras, celulares, televisiones y varios dispositivos tecnológicos. Al atardecer, la planicie desértica pareciera estar nevada. Los destellos entre los granos de sal poco a poco se apagan mientras se oculta el sol.



CRUCIGRAMA ANTERIOR

PBO RADIO 91.9 FM

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

Anuncia en tu diario **El Men**

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

YA LO QUIEREN BOTAR



Bayern 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 Pre-

mier 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. Es por eso que hay que estar calmados para saber qué ha-

cer y retomar el camino del éxito. Estamos con el actual DT", dijo Oliver Kahn, director deportivo, tras la caída el 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 llamado 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 premios 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, regresará 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.

'Costitas' 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.

cia un nuevo proceso" en cuya primera etapa él colabora "con mucha responsabilidad, con mucho orgullo y con un intercambio permanente" con Costas.

Se comieron al lobo

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 cultu-



rales 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.

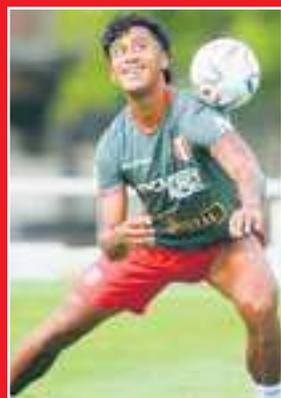
Todo comienza desde cero

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 convocados deben exigirse para llenarle 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 qué 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.



"No los extrañaré ni un poquito"

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 con 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.



ALIANZA LIMA RECIBE ESTA NOCHE A MELGAR EN MATUTE EN LO QUE PROMETE SER UN PARTIDAZO.



Final adelantada

Duelo 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.

Entanto, 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 cervecedores.

Ojalá que todo salga 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

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



¿Será el salvador de los santos?

La Universidad San Martín anunció que Orlando Lavalle es nuevo técnico del equipo y llega 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.



