



EX SUBSECRETARIO DE PALACIO DE GOBIERNO, BEDER CAMACHO DENUNCIA AMENAZAS

ADVIERTE A GENTE DE CASTILLO QUE TIENE VIDEOS

● "Si a mí me pasa algo, automáticamente saldrán los videos", dijo



DIVORCIADOS POR INFIDELIDAD LLEVAN TERAPIA QUE INCLUYE A ANTHONY ARANDA Y ALE VENTURA

MELISSA Y EL 'GATO' CUBA SE AMISTAN

"OPERACIÓN LIMPIEZA" ELIMINA LA GRASA PARA MANTENER EL CUERPO EN BUEN ESTADO

DEPURA EL HIGADO Y BAJA DE PESO EN 3 DÍAS



● Bebidas y alimentos originaran que conjuntamente con la vesícula biliar trabajen en equipo para procesar y depurar las grasas



Malditos buscaban al padre de uno de los adolescentes
SICARIOS ASESINAN A DOS MENORES EN FIESTA PATRONAL

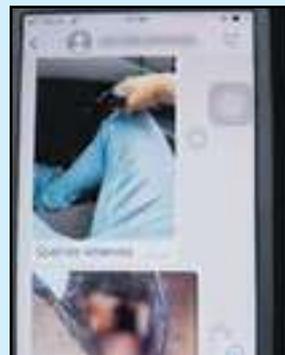
PBO RADIO 91.9 FM
 PBO con Phillip Butters
 Lunes a Sábado 6am a 10am

POLICÍAS Y MILITARES HACEN REDADAS EN LAS CALLES BAJO EL ESTADO DE EXCEPCIÓN

Bandas armadas usan las extorsiones para amenazar a los habitantes de Guayaquil

Una camioneta amarilla estaba aparcada frente a la casa. Si Belén y su esposo no pagaban US\$5.000, matarían a su hija de 2 años. La pareja no podía confirmar si era cierto que los vigilaban. Ambos estaban fuera de casa, en plena firma de un préstamo en el banco.

El hombre que llamó por teléfono tenía acento colombiano. A medida que conversaban, el esposo de Belén notó que su interlocutor pronunciaba incorrectamente los nombres de otros parientes y daba información inexacta sobre la familia. Concluyó que estaba leyendo sus redes sociales. Belén y su esposo son propietarios de una academia de repostería y una pizzería en Guayaquil, el centro económico de Ecuador. Los perfiles de sus negocios suman más de 12.000 seguidores en redes sociales. Por ello, Belén pidió mantener a resguardo su verdadera identidad y las señas de sus propiedades para contar esta historia. “Fuimos a denunciar a la Fiscalía y nos dijeron que no podían hacer



nada, habría que esperar a que ocurriera algo más ‘concreto’”, enfatizó como si dibujara las comillas con los dedos.

CONTROL TERRITORIAL

Los índices de violencia en Ecuador alcanzaron récords históricos en 2022. La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga indicó que Ecuador se ha convertido en el tercer país donde se incautan más narcóticos en el mundo, después de Colombia y Estados Unidos. La tasa de muertes violentas se ha incrementado de 13,89 en 2021 a 15,48 por cada 100.000 habitantes este año. Un caso sorprendió al país en septiembre: el asesinato a tiros de Édgar Escobar, un fiscal que investigaba las redes del crimen organizado en Guayaquil. La Fiscalía reporta que Guayaquil es la ciudad ecuatoriana con mayor cantidad de denuncias de extorsiones

(474 casos hasta agosto) e intimidación (2.479 casos). Las “vacunas”, como llaman en Ecuador a las extorsiones, constituyen una fuente de financiamiento para los grupos del crimen organizado. Los Choneros, Lobos, Lagartos, Tiguerones y Choner Killers encabezan el mapa de unas 20 bandas investigadas por la Policía Nacional de Ecuador en todo el país, que se dedican a actividades como el microtráfico, el sicariato, el contrabando y las extorsiones. Los explosivos son una de las formas que utilizan para atemorizar a la población. Hasta el mes de agosto se habían registrado 145 atentados con bombas en Ecuador, 72 de ellos en Guayaquil. El peor ocurrió en el barrio Cristo del Consuelo, donde fallecieron cinco personas y más de 100 resultaron afectadas por el estallido de una bomba. El gobierno del presidente

Guillermo Lasso respondió con un decreto de estado de excepción, que ha estado vigente durante los últimos dos meses, para contener los ataques. Autoridades del gobierno ecuatoriano han atribuido el repunte de la violencia a las disputas entre bandas del crimen organizado y contra los cuerpos de seguridad del Estado por el control de territorios para traficar droga.

CUERPOS DECAPITADOS

El restaurante de Francesca Ferrero recibió una llamada en julio. Era un número mexicano, y la persona aseguraba que el negocio debía hacer un depósito en una cuenta para ponerse al día con un trámite municipal. Para reforzar la seguridad de su negocio, Ferrero mandó a bloquear los números extranjeros. “La Policía Nacional nos ha dicho que podemos denunciar



a la Fiscalía, pero ahí se queda el proceso porque son números internacionales, y no hay cómo hacerles seguimiento a través de las telefonías locales”. Mes y medio después, escribieron al número de Whatsapp del restaurante de parte de la banda Los Choneros. Si Ferrero no pagaba, atacarían su local para acabar con los empleados. “La administradora se puso muy nerviosa. Empezaron a mandar fotos de bombas, pistolas y decapitados”. Ferrero acudió a la Policía Nacional y descubrió que otros diez locales habían recibido las mismas imágenes y los mismos mensajes aquel día. El advierte que los extorsionadores no solo encuentran la información de los comercios en las redes sociales. También en el servicio tributario ecuatoriano, que es público y abierto. Fernando Carrión, experto ecuatoriano en seguridad, ha recogido el testimonio de empresarios que aseguran invertir de 15% a 20% del presupuesto mensual de su empresa en medidas de seguridad, como contratar vigilancia privada, para evitar las extorsiones o el riesgo de bombas. “El gobierno no se da cuenta de que una buena política económica requiere de una buena política de seguridad ciudadana. Si quiere reactivar la economía, tiene que detener la violencia”, dijo Carrión.

EXTORSIONAR A LOS POBRES

Nora se asomó al escuchar el ruido de las motos. Una mujer

y dos hombres se estacionaron, y esperaron a que los vecinos se congregaran en la calle para anunciar que a partir de aquel momento, todos tendrían que pagar por su seguridad.

—No me vas a venir a cobrar nada porque no tengo plata —protestó una vecina.

La mujer se acercó a ella y le volteó la cara de una bofetada. Luego le dio un puñetazo. Después otro. Y otro. Mientras aquella mujer la golpeaba, los vecinos entraron a sus casas y salieron armados con machetes. Observaron a los agresores en silencio hasta que retrocedieron y se marcharon. Tres semanas antes, Nora también había sido amenazada. Un hombre le arrancó el teléfono, la apuntó con una pistola y le ordenó que lo desbloqueara. “Mátame si quieres, no te tengo miedo”, respondió en un arrebato. Luego recordó que sus hijas estaban solas en casa. Lorena, la más pequeña, tiene 4 años. Nora es líder barrial en Monte Sinaí, una extensa montaña de 1.300 hectáreas poblada por asentamientos informales al noroeste de Guayaquil. Un vecino abogó por ella y pidió que no la mataran, había ayudado a muchas personas de la comunidad. Cuando los hombres se marcharon, Nora sintió que las piernas no la sostenían.

Seguramente sus vecinos la habían traicionado. Todos sabían que ella había convocado aquella reunión para impedir que Los Choneros se apropiaran de un terreno del sector.

elChino
El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

Mesa de partes virtual:

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

Contenido elaborado por:
EDITORIAL BERTONE S.A.C

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

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



Vigilante de 55 años muere acuchillado en el Rímac

Lamentable. Un hombre de 55 años que se desempeñaba como vigilante fue hallado sin vida por sus hermanos durante la noche del domingo en su vivienda ubicada en la cuadra 1 del Jr. Chalaco, en el distrito del Rímac. Sus familiares acudieron hasta su

domicilio al no tener noticias de él durante varios días.

Según se pudo conocer, la víctima identificada como Américo Miraval Coronel, de 55 años, fue acuchillado por la espalda varias veces. “Hoy (ayer) lo hemos encontrado. Estaba en el piso bocabajo

llo de sangre. En la espalda tiene cortes”, relató Edelmira Miraval, hermana de Américo. Agentes de Homicidios de la Dirincri investigan el caso.

La Policía Nacional del Perú (PNP) no descarta que el homicidio del vigilante de 55 años obedezca a un intento

de robo por la forma en la que fue acuchillado por la espalda. “A mí me sorprende porque si no hubiese venido su hermano y su hermana nadie hubiese sabido. Tal vez los vecinos se hubieran dado cuenta por el olor, pero esto tiene dos o tres días, pero esto tiene dos o tres días, no más”, señaló una vecina.

SEÑALAN QUE REUNIÓN SE HABRÍA DADO PARA CONCRETAR SU NOMBRAMIENTO

Excomandante PNP negó haberse reunido con asesores de Pedro Castillo

El excomandante general de la Policía Nacional del Perú (PNP), Luis Vera Llerena, negó haber sostenido una reunión clandestina con Beder Camacho y Biberto Castillo, exasesores del presidente Pedro Castillo, tal como se señala en la denuncia constitucional que presentó la fiscal de la Nación, Patricia Benavides, en contra del mandatario.

De acuerdo con la denuncia, los exhombres de confianza del jefe de Estado le ofrecieron al ahora oficial en situación de retiro la Comandancia General de la Policía si aceptaba “alinearse” al Gobierno y no perseguir a sus sobrinos Fray Vázquez Castillo y Gian Marco Castillo Gómez. Vera Llerena rechazó categóricamente las afirmaciones y recalzó que el teniente general PNP Martín Parra fue quien le comunicó que iba a ser designado en el cargo. Posteriormente, contó, su nombramiento fue confirmado por el entonces ministro del Interior, Dimitri Senmache, y concretado el pasado 23 de mayo.

“Puedo decir que esto es falso, lo niego categóricamente. Cuando era inspector general, me visitó



al general PNP Martín Parra a mi oficina para informarme que habían firmado la Resolución Suprema [que me nombraba como] comandante general de la Policía. Me pasó por teléfono al ministro Senmache, me saludó y me confirmó el nombramiento”, manifestó.

“En mi nombramiento no ha habido ninguna condición”, precisó.

Así, el excomandante general de la PNP consideró que la acusación adolece de argumentos, puesto que, durante su gestión, se redobló la búsqueda



de los prófugos de la justicia, entre ellos el extitular del MTC, Juan Silva, y se creó el equipo especial de la Policía Nacional que colabora con el Equipo Especial de Fiscales contra la corrupción del Poder, que investiga al entorno cercano del exmaestro chotano. “Lo que hice fue fortalecer los equipos especiales a cargo del

general Óscar Arriola para la búsqueda de los prófugos. Yo firmé la creación del equipo especial de la Policía para que pueda abocarse al compromiso de la lucha contra la corrupción. ¿Cómo es posible que yo podría estar recibiendo condiciones si estuve comprometido durante mi gestión con la búsqueda de los prófugos?”, se preguntó.

PNP captura a más de 180 estafadores en lo que va del 2022



La Policía Nacional del Perú (PNP) ha detenido a 185 estafadores gracias a diversos operativos realizados en todo el país en lo que va del 2022, informó el Ministerio del Interior (Mininter). Los principales golpes se gestaron en las regiones

de Lima, Callao, Ucayali, Cusco y Lambayeque, siendo las dos primeras las zonas con mayor incidencia delictiva debido a la mayor concentración de empresarios y entidades comerciales. El Mininter indicó que estos operativos forman parte

de la campaña #NoMeTratesDeEstafar que busca prevenir que las personas sean víctimas de estos timadores y así evitar que sufran importantes pérdidas de dinero, propiedades y/o filtraciones de información personal.

Hombre en presunto estado de ebriedad provoca choque en Surquillo

Pudo costarle la vida. Durante la madrugada del lunes 17 de octubre, un conductor en presunto estado de ebriedad protagonizó un accidente en el distrito de Surquillo. El hombre impactó su vehículo contra un auto que se encontraba estacionado en una vereda.

Su vehículo, de placa AAN-550, quedó volteado tras impactar por la parte trasera a un auto que se encontraba estacionado en la cuadra 9 de la avenida

Angamos. Los testigos en la zona relataron que el sujeto identificado como Jorge Luis Merino Ramos, iba a excesiva velocidad, factor que habría desencadenado el accidente.

Finalmente, el conductor fue trasladado por efectivos policiales hasta la comisaría del sector para pasar las diligencias de ley. Y es que este accidente pudo tener consecuencias fatales tanto para Luis Merino como de algunos peatones.



Dos menores mueren tras ataque de sicarios en fiesta patronal

La celebración de la fiesta patronal en honor a la Virgen del Rosario, en el distrito de Moro, región Áncash, terminó de manera sangrienta, luego que dos adolescentes de 14 y 16 años de edad fueran asesinados tras un ataque perpetrado por presuntos sicarios.

El objetivo de los delincuentes era el padre de una de las víctimas, sin embargo, terminaron asesinando a los menores. El blanco de los sicarios salió a comer en compañía de tres adolescentes, de pronto sus atacantes empezaron a disparar. El hombre pudo huir, pero

los menores no y fueron alcanzados por los disparos.

Los dos adolescentes fallecieron desangrados instantáneamente, mientras que otro menor de 17 años quedó grave y se encuentra internado en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) del hospital regional Eleazar Guzmán Barrón de Nuevo Chimbote.





La política descende con Pedro Castillo

La congresista de Fuerza Popular, Tania Ramírez, cuestionó el punto al que “desciende la política” con el presidente de la República, Pedro Castillo, esto luego de que el exsubsecretario general del Despacho Presidencial, Beder Camacho, denunció que recibe amenazas de muerte.

La legisladora dijo que la advertencia de Camacho sería una “confesión de parte de ilícitos”, así como la “aceptación” que Fiscalía de la Nación “ya tiene pruebas”.

“¿Quién amenaza de muerte a quién? ¿Nos gobiernan personas capaces de proferir amenazas de muerte? ¿A este punto descende la política con Pedro Castillo? Advertencia de Beder Camacho sería una confesión de parte de ilícitos y la aceptación que Fiscalía de la Nación ya tiene pruebas”, expresó la parlamentaria en su cuenta oficial de Twitter.

BEDER CAMACHO DENUNCIA SER AMENAZADO DE MUERTE POR ORGANIZACIÓN CRIMINAL QUE ESTÁ SIENDO INVESTIGADA



“Si a mí me pasa algo, automáticamente saldrán los videos”

Beder Camacho, exsubsecretario general de Palacio de Gobierno, denunció haber recibido amenazas contra su vida en los últimos días, los cuales atribuyó a la organización criminal que está siendo investigada por el Ministerio Público. “Como cualquier ciudadano de a pie, no tengo seguridad ni nada porque yo he recibido amenazas la semana pasada. Recibí una llamada

amenazante pero son cosas que no se sabe de dónde vienen”, declaró.

“Si me pasa algo, ya ustedes sabrán de dónde viene esa amenaza o de dónde salió ese atentado [¿A quién responsabiliza?] Hago responsable a los miembros de la organización que están investigando sobre estas amenazas que he recibido”, agregó.

Beder Camacho aseguró que si le ocurre algo, tiene gra-

bado un video donde detalla toda su versión que saldrá a la luz. Por esto también, pidió garantías para su vida a la fiscalía y al Ministerio del Interior.

“Que me brinden las garantías para mi familia, pero si creen que matando a Beder Camacho van a callar esto, digo públicamente que tengo grabado un video donde estoy contando mi verdad. Voy a seguir contando mi verdad pero también he-

hecho una protección. Si a mí me pasa algo, automáticamente saldrán los videos”, señaló.

El exfuncionario evitó dar detalles sobre la información que han dado colaboradores eficaces que lo implican en supuestos intentos de darle asilo político en Venezuela o México a favor de Bruno Pacheco. Camacho se excusó asegurando que todo es parte de una investigación reservada.



¿Y entonces qué haces ahí?

La directora ejecutiva del Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec), María Tarazona, reconoció que no cuenta con la experiencia en el tema de becas; sin embargo, dijo que trabajó con la población objetivo del programa que ahora dirige.

“No tengo experiencia pero sí he trabajado con la población objetiva y prueba de ello es que en estos días, a un mes de mi designación, hemos hecho un trabajo esmerado; que me evalúen por mi desempeño”, declaró en Exitosa.

Indicó que su experiencia contempla principalmente sus 10 años en docencia en educación inicial, primaria y nivel superior. “Los docentes trabajamos con la población objetiva de cerca; somos nosotros los que hemos estado allá en ese Perú profundo”, agregó.

Juntan firmas para lograr la vacancia

Edward Málaga-Trillo, congresista no agrupado, aseguró que existen en estos momentos parlamentarios de distintas bancadas buscando las firmas así como los votos necesarios para alcanzar la vacancia presidencial contra Pedro Castillo, señalando que la moción tiene unas 100 páginas.

“No es que Málaga solo está buscando los votos, hay varios congresistas de diferentes bancadas que están trabajando en las diferentes direcciones para no solo lograr las firmas, sino también los votos”, señaló el legislador en el programa Cuarto Poder.



Para Málaga-Trillo, la incapacidad moral del presidente Pedro Castillo está comprobada, pero comentó que se debate cuál será el mecanismo ideal para retirarlo del gobierno. “La incapacidad moral del presidente como concepto está demostrada, ya no cabe dudas al respecto. La pregunta es qué mecanismos vamos a utilizar. Se habla de la suspensión, pero tiene que ser reglamentada porque no hay precedentes, la denuncia constitucional de la fiscal tiene que ser discutida con respecto al artículo 117, hay una gran controversia, eso va a tomar tiempo”, manifestó.

El Papa pide que se restaure “el diálogo y la concordia” en el país

El Papa Francisco expresó su deseo de que se restauren “el diálogo y la concordia” en el Perú durante la audiencia privada que mantuvo con el canciller César Landa, quien también suscribió la repatriación de tres momias precolombinas que están desde 1925 en los museos vaticanos.

El Pontífice “desea la restauración plena del dialogo, de la concordia en el Perú como base de la gobernabilidad y el respeto de los derechos humanos”, explicó Landa a los medios al término de su visita al Vaticano,



donde también se reunió con el secretario de Estado, cardenal Pietro Parolin, y el secretario para las Relaciones con los Estados, Paul Richard Gallagher.

“Definitivamente la relación entre el Estado peruano y la iglesia se viene fortaleciendo”, dijo el canciller, que entregó una carta personal del presidente, Pedro Castillo, excusándose por no haber podido encontrar al papa, como estaba previsto, ya que el Congreso peruano no le autorizó a abandonar el país.

LOS BRASILEÑOS ELEGIRÁN A SU PRESIDENTE DENTRO DE DOS DOMINGOS

Lula y Bolsonaro chocan en un primer cara a cara sin vencedor claro

El dúo del que saldrá el próximo presidente de Brasil ha chocado el domingo por la noche, durante su primer debate a solas, con acusaciones mutuas de mentir. Luiz Inácio Lula da Silva y Jair Bolsonaro se han enfrentado en un cara a cara sin vencedor claro que ha estado marcado por un tono relativamente respetuoso entre ambos en medio de una campaña electoral virulenta y plagada de acusaciones de calibre grueso.

Los brasileños elegirán a su presidente dentro de dos domingos. Ninguno de los dos ha cometido ningún error grave ni ha logrado imponerse. La paga de 600 reales para los más pobres, el retraso en la compra de vacunas y los escándalos de corrupción han sido los principales temas abordados.

Aunque el intercambio televisado ha sido llamativamente civilizado, visto el clima imperante en los últimos meses, no ha estado exento de choques. El izquierdista Lula ha llamado "dictadorcillo" al presidente Bolsonaro además de acusarle de "cargar con 400.000 muertos a sus espaldas por su negligencia y su negacionismo".

Y como, en los anteriores debates, Bolsonaro ha contraatacado con los escándalos de corrupción que afectaron al Partido de los Trabajadores (PT) de Lula, diciendo que cuando gobernó la izquierda el

robo de dinero público fue sistemático y dirigido a beneficiar a los amigos.

Lula, que fue encarcelado por corrupción para después ver sus condenas anuladas al final de un largo periplo judicial, es consciente de que este es su principal punto débil. El expresidente se defendió diciendo, que, "si hubo corrupción en Petrobras, se agarró al ladrón porque se investigó y fue castigado".

El presidente actual ha dedicado buena parte de sus intervenciones al Auxilio Brasil, una paga mensual de 600 reales que reciben 20 millones de pobres. Las encuestas indican que poco a poco va ganando apoyo entre las masas de los más necesitados, que son un electorado tradicional del PT.

Era el tercer debate entre los candidatos presidenciales, pero en esta ocasión estaban ellos solos, sin los adversarios derrotados en primera vuelta. El formato



ha sido muy ágil, basado sobre todo en preguntas que se hacían el uno al otro. Como estaban obligados a dejar que el otro terminara su argumentación antes de empezar a hablar, por primera vez sus compatriotas

han tenido ocasión de escuchar algunas propuestas y argumentos de Lula y de Bolsonaro.

Además, podían moverse por el escenario lo que ha permitido ver interactuar a los dos hombres que

encarnan una polarización jamás vista en Brasil. Por un instante, Bolsonaro incluso le ha colocado la mano en el hombro a Lula. Casi todo el tiempo se han tratado el uno al otro de señor, lo que supone un fortísimo

contraste con una campaña que tras la primera vuelta se ha vuelto aún más virulenta, con acusaciones de satanismo, zoofilia o pederastia.

El cara a cara ha acabado en empate. Los comentaristas sostienen que Lula ha ganado el primero de los dos principales bloques, y Bolsonaro el segundo. El analista Thomas Traumann ha tuiteado: "¿El debate ha convencido a alguien? Lo dudo. Ha servido para reforzar los mensajes clave de las campañas y para sacar cortes para hacer vídeos para difundir en redes".

Quedan por delante dos semanas en las que ambos seguirán viajando por todo el territorio, a veces con paradas en varios estados en la misma jornada, para afianzar sus electorados e intentar atraer algunos de los pocos votos huérfanos que quedan. Concluida la primera vuelta, los equipos de ambos candidatos han estado más centrados en destruir la reputación del adversario para desgastarle que en detallar sus escasas propuestas.

Los dos candidatos están convocados a otros tres debates pero aún no han confirmado su presencia. El último sería dos días antes de los comicios.





Ejecutivo solicita S/1,640 millones para fondo de estabilización de combustibles

El Consejo de Ministros aprobó un proyecto de ley que aprueba disposiciones para asegurar el cumplimiento de pago de obligaciones del Fondo para la estabilización de precios de los combustibles

derivados del petróleo. El proyecto busca garantizar la continuidad de la operatividad del fondo, el cual permite mitigar que la volatilidad de los precios internacionales se trasladen a los consumidores

finales, especialmente a los sectores de menores recursos. El proyecto de ley aprobado, que será remitido al Congreso de la República, propone autorizar la incorporación de recursos en el Presupuesto del

Sector Público para el año fiscal 2022, vía crédito suplementario, hasta por 1643 870 000 soles, a favor del Ministerio de Energía y Minas (Minem). La medida tiene como finalidad financiar el Fondo para

la estabilización de precios de los combustibles derivados del petróleo (FEPC) y pagar las obligaciones a favor de los productores e importadores, en el marco del Decreto de Urgencia N° 010-2004.

Machu Picchu busca su quinto galardón en los World Travel Awards

La ciudadela inca se encuentra compitiendo por obtener el título en los World Travel Awards 2022, concurso que es considerado como el 'Oscar del turismo mundial'. La última fecha para que las personas puedan votar es hasta el jueves 20 de octubre. Hasta el momento la ciudadela de Machu Picchu ubicada en Cusco ha obtenido el galardón de los World Travel Awards en cuatro ediciones, 2017, 2018, 2019 y 2021 y se encuentra en busca de su quinta presea. Estos son los pasos que debes seguir para votar por el lugar que desees:

- Ingresa al enlace: <https://www.worldtravelawards.com/vote>
- Regístrate con un correo y clave, y luego ingresa.
- Elige la opción que desees y luego da clic en 'VOTAR'. Finalmente, te saldrá un mensaje con la confirmación del voto que realizaste.



MULTITUD ESPERA ACOMPAÑAR AL CRISTO DE PACHACAMILLA DESPUÉS DE DOS AÑOS DE PANDEMIA

Señor de los Milagros recorre hoy las calles del Cercado de Lima

Miles de fieles nuevamente se reunirán en la iglesia Las Nazarenas para ver salir al Señor de los Milagros este martes 18 de octubre como parte de su segundo recorrido. En esta ocasión, la procesión del Cristo Moreno irá por varias calles del Cercado de Lima, las mismas que estarán cerradas al tránsito vehicular.



“Estas procesiones son esperadas por muchas personas, algunas de las cuales pernoctan desde el día anterior en los alrededores del Monasterio de Las Nazarenas. La iglesia se abrirá a las 5 a.m. Dentro de la iglesia se realizará una misa y a las 7:50 de la mañana la sagrada anda será cargada por la primera cuadrilla”, indicó Edwin Torres, adjunto a patrón de andas de la imagen del Señor de los Milagros. Además, Torres explicó a detalle que la misa del martes 18 se realizará en el cruce de las avenidas Huancavelica con Tacna y será oficiada por el Arzobispo de Lima, Monseñor Carlos Castillo.

“Acabando la misa se iniciará el recorrido, que esta vez se iniciará en la avenida Tacna y seguirá por Emancipación hasta llegar a la avenida Abancay y Huallaga para llegar a la iglesia del Carmen. Una vez allí, la sagrada imagen recorrerá la avenida Huánuco hasta la avenida Grau. Seguirá por Iquitos para luego llegar a la Parroquia Nuestra Señora de la Victoria, alrededor de las 3.00 de la madrugada”, acotó.

MUNICIPALIDAD DE LIMA

Torres indicó que el único homenaje en agenda para el Cristo de Pachacamilla está organizado por el alcalde de Lima y se realizará en la Ave-

nida Emancipación. “La Municipalidad de Lima está dando todas las facilidades que administrativamente nos competen para que nuestro patrón vaya por toda la ciudad con la seguridad y tranquilidad, además de la paz que da en su recorrido”, expresó recientemente Miguel Romero.

HORARIOS DE LAS MISAS Y CONFESIONES

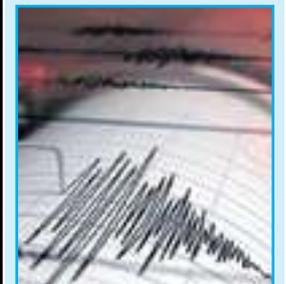
La primera misa en homenaje al Señor de los Milagros se realizará a las 6 a.m., seguida por las liturgias de las 7 a.m., 9 a.m., 10.30 a.m., 12 p.m., 1.30 p.m. “De 2.30 p.m. a 4 p.m. la gente puede venir, hacer su cola y esperar su turno para tocar el anda

del Señor de los Milagros. Después se realizarán nuevas misas hasta las 9 de la noche”, explicó el encargado de las andas.

RUTAS Y FECHAS DE LA PROCESIÓN

- Martes 18 de octubre: Parte de la Av. Tacna, pasando por Av. Emancipación, Jr. Cuzco para dirigirse a la Av. Abancay, luego el Jr. Huallaga, el Jr. Cangallo, el Jr. Junín, el Jr. Huánuco para tomar el Jr. Puno para luego llegar al Hospital 2 de Mayo. Proseguirá por la av. Grau, visitando el Hospital Guillermo Almenara, para entrar a la av. Iquitos y dirigirse hasta la Parroquia Nuestra Señora de la Victoria, donde pernoctará.

- Miércoles 19 de octubre: El Cristo de Pachacamilla recorrerá la Av. 28 de Julio hasta la Av. Brasil, para visitar el hospital del Niño. Luego se dirigirá por la Av. 9 de diciembre, la Av. Paseo de la República, el Jr. Carabaya. Recorrerá la Plaza San Martín para tomar la Av. Nicolás de Piérola. Finalmente, se enrumbará a la Av. Tacna para terminar en la Iglesia de las Nazarenas.



Sismo de 4.5 grados hizo temblar Lima

Un sismo de magnitud 4.5 se produjo a 28 kilómetros al suroeste de Mala, Cañete, departamento de Lima durante la madrugada del lunes. El temblor ocurrido a las 4:38 a. m., se registró a una profundidad de 47 kilómetros, según dio a conocer el Instituto Geofísico del Perú (IGP). Afortunadamente las autoridades locales del Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) no reportaron algún tipo de daños personales, materiales o alguna víctima que lamentar tras este sorpresivo movimiento telúrico. Cabe precisar que nuestro país es parte de la zona del 'círculo de fuego del Pacífico', la cual concentra el 85% de la actividad sísmica del mundo.

Alza de precio de la papa se debe a especulación

El alza de precios de la papa en los mercados se debe a la especulación, asegura un informe del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri). El ministerio sostiene que las menores cosechas del cultivo de la papa, por su comporta-

miento estacional, no afectaron el abastecimiento en los mercados de Lima. Según indican, la evolución del volumen de ingreso de este tubérculo al Gran Mercado Mayorista de Lima (GMLM) se incrementó en 3.3%, que

representa 502 mil toneladas, durante el período enero a setiembre de 2022. Respecto a la papa blanca, una de las más importantes variedades, reconocen que el volumen de ingreso cayó 7.5%, teniendo en cuenta que esta tiene una fuerte

dependencia del uso de fertilizantes. Pero, el Midagri argumenta que el menor ingreso de la papa blanca fue compensado con el aumento del ingreso de la papa amarilla en 25.7% y el de las otras variedades de papa en 43.4%.





LA NUEVA PELÍCULA DE MONROE DESTAPA ASPECTOS OCULTOS DE SU VIDA

LA RAZÓN POR LA QUE MARILYN MONROE ES UN ICONO INCOMPRENDIDO

La nueva película de Netflix, Blonde, degrada el legado de Marilyn con su espeluznante descripción de su trauma y abuso. ¿Por qué la cultura popular siempre se equivoca con ella?, pregunta la programadora de cine independiente, escritora y productora creativa Anna Bogutskaya.

El escritor Truman Capote amigo de Marilyn Monroe la describió como una “explosión sexual de platino”. Marilyn evoca sexo y, simultáneamente, miseria, gracias a la forma en que se ha analizado detenidamente su problemática vida personal. Desde su muerte por una sobredosis de barbitúricos en 1962, lo que la convirtió en un ícono también ha llevado a la gente a deshumanizarla una y otra vez. Y con la última película sobre la estrella de cine, la adaptación de Andrew Dominik de la novela *Blonde* (2000) de Joyce Carol Oates, su legado ha vuelto a degradarse. El libro ganador del premio Pulitzer de Oates es una ficción de la vida de Marilyn, narrada desde el punto de vista de una mujer profundamente traumatizada y solitaria, enamorada de las películas y la idea del amor, pero desesperadamente lisiada con problemas paternos que infectan cada relación que tiene.

UNA VERSIÓN ANTERIOR

La de Dominik no es la primera adaptación cinematográfica del libro de Oates.



En 2001, Joyce Chopra dirigió una película para televisión protagonizada por Poppy Montgomery, también titulada *Blonde*, que canaliza la crueldad de la vida de Marilyn sin la frialdad quirúrgica del filme de Dominik. Con cada personaje hablando directamente a la

cámara, verbalizando su punto de vista a medida que se desarrollan las escenas, es una adaptación menos explotadora y más psicoanalítica. Montgomery interpreta a Marilyn como una mujer-niña demasiado agradecida e ingenua, que dice por favor y gracias a los mismos hombres que la rechazan y la degradan.

Sin embargo, hay, al menos, un elemento de alegría en esta Marilyn mientras disfruta de su

éxito, y la película termina sin ponerla a ella (y a nosotros) a padecer su triste muerte.

Dominik, por su parte, convierte la historia de Marilyn en un horror corporal. Se fija en su cuerpo hasta llegar a lo ginecológico



LA MISMA VIEJA HISTORIA

Las películas biográficas de la pantalla grande y la televisión han intentado explicarla muchas veces, pero siempre regresan a la misma narrativa: la de una víctima, una belleza trágica. ¿Realmente no hay nada más que valga la pena decir sobre ella?

Según Lucy Bolton, lectora de estudios cinematográficos en la Universidad Queen Mary de Londres, nuestra fascinación perdurable con Marilyn Monroe tiene sus raíces en la facilidad con la que la podemos moldear para adaptarla a diferentes historias.

“Representa diferentes narrativas: la narrativa de la víctima y la esencia absoluta de la irresistibilidad y el glamour sexual femenino, en su propia vida y en retrospectiva”, indica. Ha sido retratada como una tonta, una diva y una tragedia. Sus defectos a menudo se expresan al mismo tiempo que sus logros, como para disminuir su encanto y talento.

También hay un misterio en Marilyn, algo esquivo que puede llevar a la indulgencia por parte de cineastas superficiales.

HECHIZADORA

.Era un talento generacional, una estrella de cine con un carisma innegable, encanto, un fantástico ritmo cómico y una agresiva y cautivadora franqueza. Verla en pantalla, aún hoy, es caer bajo el hechizo del cine. El contraste entre su personalidad despreocupada en la pantalla y su existencia supuestamente torturada fuera de ella se ha convertido en el atractivo núcleo de su narrativa: la mujer-niña, el éxito-tragedia, la belleza que se odia, la romántica no amada

LAS DOS MARILYNS

Al centrarse en la tensión entre Norma Jean Baker y Marilyn Monroe, la mujer y la estrella de cine, algunos incluso han elegido dos actrices diferentes para interpretar los papeles.

El primero en hacerlo fue Larry Buchanan, con su “Adiós, Norma Jean” (1976), en la que Misty Rowe interpreta el papel principal; la película termina con su transformación en la explosiva rubia. Luego, en “Buenas noches, Dulce Marilyn” (1989), Paula Lane interpreta a Marilyn.

Karla ya quiere que sea diciembre para divorciarse

La conductora de televisión aseguró que se mantiene a la espera de poder divorciarse de Rafael Fernández. Karla Tarazona reveló que ni bien cumplan los dos años de casados se podrá hacer el trámite, ya que le firmó un poder al "huevero" para que se encargue del divorcio. "En diciembre se cumplen los dos años de matrimonio y ahí se puede firmar. Estoy esperando que se cumpla ese tiempo. Igual yo le firme a él un poder para que él pueda ir al día siguiente y hace los papeles sin necesidad de mi firma", expresó para "amor y fuego". Karla también negó rotundamente haber sembrado a Rafael. Asimismo aseguró que nadie la ayudó con la mudanza a su nuevo departamento pues lo hizo por canje. Además, los cambios que realizó en su nuevo hogar también se realizaron de la misma forma.



"Activador" y la "Chabelita" ingresarían a "El gran show"

En la última gala de "El gran show" aparecieron dos encapuchados, una mujer y un hombre. Por ello, ya comenzaron a sonar los nombres de los posibles nuevos participantes. Fue el productor Julio Zevalllos quien dio a conocer que los nuevos jales serían Anthony Aranda e Isabel Acevedo. "El de azules Anthony Aranda, y la de rosado es Chabelita", manifestó dejando en shock a los conductores de "América hoy". "Los nombres que he dicho están bien jugados para la competencia", agregó. Cabe indicar que Anthony Aranda no volvió a participar del programa desde su ampay con Melissa Paredes.



Giuliana le envió carta notarial a Magaly

La cantante se mandó con todo contra Magaly Medina y le lanzó una advertencia de manera legal a través de una carta notarial. Fue el programa "Amor y fuego" quienes dieron a conocer el documento. "Sirva la presente para expresarle mi profundo rechazo a su programa "Magaly Tv la firme" a consecuencia de un supuesto ampay. Usted expresa calificativos y frases referidas a mi persona", dice parte del documento. La cumbianbera buscaría que la "Urraca" se retracte por haberla llamado "pelandusca".



LA EX PAREJA HABRÍA DEJADO LOS PROBLEMAS EN EL PASADO

Melissa y el Gato Cuba llevan la fiesta en paz

Se pensaba que los problemas entre Melissa Paredes y Rodrigo Cuba, nunca se superarían. Sin embargo, el que ambos hayan estado alejados de su hija, han hecho que recapaciten y hoy por hoy lleven la fiesta en paz.

La participante de "El gran show" sorprendió al revelar que lleva terapia con Rodrigo Cuba y que además el futbolista y la empresaria Ale Venturo llevan una excelente relación con Anthony Aranda. "Estamos en terapia, los dos (Rodrigo y yo), todos, y también ha recibido a Anthony de la mejor manera y creo que eso es algo lindo. Todos estamos remando para el mismo lado, lo debimos hacer desde un inicio, de los errores aprendemos y de las caídas también", sostuvo para "América Espectáculos". Recordemos que los enfrentamientos entre Melissa y Rodrigo tras el ampay de la actriz con su bailarín desencadenaron en que ambos estén alejados de su hija.



Actualmente los dos pueden ver a su hija, pero recientemente han compartido momentos con la menor y la nueva pareja del futbolista. Cabré indicar que Melissa se ha lucido en el último fin de semana con su mamá y la madre de su nueva pareja, Anthony Aranda con quien está próxima a cumplir un año de relación.



BTS anuncian que harán el servicio militar

El sello del grupo surcoreano BTS entró en un momento de tristeza ayer a millones de seguidores en todo el mundo al anunciar que los siete integrantes del popular conjunto realizarán el servicio militar obligatorio en su país, que dura un mínimo de 18 meses, con la intención de "volver a reunirse como banda en torno a 2025". Big Hit Music explicó en un comunicado que, "es el momento perfecto" para cumplir con el deber.



Dj Peligro abrirá el concierto de Daddy Yankee

El productor musical peruano Dj Peligro sorprendió al anunciar a sus seguidores su participación en el concierto de despedida Daddy Yankee en Lima. El bailarín peruano Patricio Quiñones es parte del elenco del cantante urbano. Otra noticia que ha sorprendido y causado felicidad entre los seguidores del intérprete de "La gasolina" es que las personas que estaban haciendo la cola para venderlas en S/300 soles, fueron desalojadas por la PNP.



María Pía responde críticas de Nino Peñaloza

Gran controversia ha generado María Pía con un vestido que escote pronunciado. Si bien es cierto el diseño ha sido aplaudido, varios expertos en moda, como Nino Peñaloza han manifestado que la prenda no va de acuerdo a la edad de la conductora. Evidentemente la ex animadora infantil no se quedó callada y respondió. "(La edad) no tiene nada que ver, la verdad que me parece un comentario un poco obsoleto, decirle a las mujeres en el 2022 que por la edad no te puedes poner algo, ¡no te pases!".



BAILARINA ADMITE QUE SE ADELANTÓ AL HABLAR DE UNA POSIBLE PRODUCCIÓN CON SERGIO GEORGE

Gabriela Herrera reconoce que se fue de boca

Gran sorpresa cuando salió al frente a asegurar que aún no había firmado a Gabriela Herrera, pese a que ella ya había dicho que todo estaba listo y que iban a trabajar juntos haciendo música urbana. La bailarina reconoció que se adelantó al hablar de esta contratación, sin embargo, no se molestó con las declaraciones de Sergio, pues las cosas están siguiendo su curso, ya que los abogados lo están viendo. "No no, para nada, porque obviamente tiene toda la razón, no se ha firmado un contrato todavía porque los temas legales lo ven los abogados, yo no me encargo de esas cosas, pero si creo que me emocioné al decir que vamos a trabajar porque ya se había conversado de todo eso", dijo la artista. La participante de "El gran show" aseguró que todos tienen derecho a trabajar con Sergio George, por lo que

nadie debe molestarse si el productor musical tiene más contrataciones en el Perú. "Así como Yahaira y yo, puede tener 10 más y cada uno viene a trabajar con una esencia distinta", agregó. Recordemos que Gabriela protagonizó un enfrentamiento con el actor Santiago Suárez tras negarse a participar de un versus por que la bailarina del participante era una experta en Tap.



Susan León regresa a las tablas

La obra "Soltera, casada, viuda y divorciada" se estrena el sábado 5 de noviembre a las 8 de la noche en el Teatro Barranco y las entradas están a la venta a través de la plataforma Joinnus. Esta obra marca el regreso de Susan León al teatro, que interpreta a la divorciada, Tatiana Rodríguez, la soltera; Milagros Morales, la viuda y Lizeth Mendieta, la casada. "Soltera, casada, viuda y divorciada" aborda desde el humor y los cuatro estados civiles y reflexiones acerca del rol de la mujer en la sociedad.



Coreógrafa cuadra la 'rulitos' por ningunearla

Alejandra Sánchez, bailarina profesional y coreógrafa enfrentó a Janet Barboza por confundirse al decir su nombre ya que no era la primera vez que lo hacía. La bailarina aseguró que la "Rulitos" la "ningunea" desde hace algún tiempo. Evidentemente a nadie le gusta que lo llamen por un nombre que no es el suyo y eso le pasó a Alejandra. La coreógrafa dejó entrever que Janet no la conoce por que en el teatro no hay canje. "La entradas al teatro no llegan por canje, debe ser por eso que no me conoce", dijo Sánchez. Como era de esperarse, Barboza no se quedó callada y arremetió: "lo que pasa es que no eres conocida y yo no tengo por qué conocer a todo el mundo". Estas palabras en lugar de calmar a la bailarina, la enfurecieron más y señaló sentirse ninguneada en varias ocasiones por la "Reina de las movidas", ya que como hemos mencionado, en varias oportunidades la llama de manera errada. "Usted es comunicadora y debe saber quien está en la mesa del jurado. Me ningunea hace tiempo", sentenció.



PBO RADIO 91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

SALUD



Verduras y vegetales de hoja verde

Espinacas, berros, coles de bruselas, rúcula, escarola... son ideales para ayudarnos a limpiar el hígado y el intestino de desechos y toxinas acumuladas. Aparte, su contenido de clorofila nos ayuda a desintoxicar el organismo, lo que también resulta muy conveniente.

Sin duda, mantener un peso adecuado y un hígado sano es algo esencial para la salud. No obstante, a menudo, no nos alimentamos correctamente, no realizamos ejercicio físico con suficiente regularidad y tampoco prestamos demasiada atención a cómo mantener nuestro bienestar de manera integral. Por supuesto, todo esto afecta la salud, aunque al momento no lo parezca. ¿Te gustaría saber cómo evitar esto y qué puede ayudarte a perder peso y cuidar tu salud hepática?

A continuación te ofrecemos algunas sencillas ideas para ayudarte a desintoxicar el hígado y ayudarte en tu intento por bajar de peso. La idea es que te sirvan de guía para empezar a cuidarte mejor o bien como complemento a lo que te indiquen tu médico y nutricionista.

Como veníamos comentando antes, si no nos cuidamos adecuadamente, podemos quebrar nuestra salud y disminuir significativamente nuestro bienestar. Esto puede traducirse en todo tipo de problemas de salud, falta de energía y vitalidad, e incluso un mal aspecto. Por esto mismo es que resulta tan necesario aprender a cuidarnos y mantener en el tiempo un estilo de vida saludable, de una forma coherente. Cuando no nos cuidamos bien, el hígado puede llegar a acumular toxinas e incluso puede derivar en una enfermedad, como la del hígado graso. Además, no podemos pasar por alto que si el hígado se sobrecarga, el sistema inmunitario empezará a debilitarse y sufriremos muchas más enfermedades. Entonces, ¿vale la pena el descuido? Desde luego que no.

Tampoco debemos olvidar que la obesidad ejerce a su vez una peligrosa espiral: la acumulación de grasa o el exceso de tejido adiposo en el cuerpo promueve

PURIFICARLO ORIGINARÁ QUE TANTO ÉL COMO LA VESÍCULA BILIAR TRABAJEN EN EQUIPO PARA PROCESAR Y DEPURAR LAS GRASAS

Cómo depurar el hígado para ayudarte a bajar de peso



muchas enfermedades hepáticas como la diabetes. A su vez, la presencia de lípidos y toxinas en el hígado hace más problemático el esfuerzo por perder peso.

Adicionalmente, cabe destacar que el hígado es el órgano principal que quema grasa. Se necesita que tanto él como la vesícula biliar trabajen en equi-

po para procesar y depurar las grasas. Si ambos están llenos de toxinas, nunca podrán ejecutar adecuadamente su trabajo. Así que vale la pena aplicar a la cotidianidad los siguientes consejos para poder mantener sanos tanto el hígado como la vesícula, además de perder peso de forma saludable.

Opciones para depurar el hígado y perder peso de forma saludable

Aunque el consumo de alimentos saludables es necesario para evitar enfermedades, la obsesión por comer sano puede traer efectos contraproducentes.

1. Darle prioridad a los alimentos integrales frente a los de harina blanca refinada

Consumir panes integrales (es decir, panes de grano entero



como puede ser el de trigo, cebada, avena, etc.), en lugar de consumir pan blanco es un gran acierto. Principalmente porque los granos enteros son fuente de vitaminas del complejo B, que -entre otras cosas- ayudan en la mejora de la metabolización de las grasas y la función hepática que nos permite fortalecer y descongestionar el hígado. Por tanto, serán un aliado en tu intento por perder peso.

2. Comer paltas

Es muy beneficioso comer aguacates dentro de una dieta equilibrada. Esta es una de esas frutas enormemente saludables, que además de saciar el apetito, es capaz de ayudar a depurar toxinas del organismo mientras aporta una buena cantidad de grasas beneficiosas (omega 3).



3. Consumir té verde

Seguramente habrás oído mencionar alguna vez muchos de los beneficios del té verde. Es esa bebida rica en antioxidantes que nos ayuda a depurar y acelerar el metabolismo y que, gracias a sus catequinas, ayudan al buen funcionamiento del hígado. Vale la pena tomarlo en el desayuno o bien a media

tarde, 45 minutos después de haber comido. Es un producto delicioso y adecuado que te beneficiará, siempre y cuando lo consumas en el marco de un estilo de vida saludable.

4. Tomar uvas frescas... ¡y otras frutas! regularmente

Uvas blancas, uvas moradas... no importa. Son una fuente natural de antioxidantes que ayudan a la activación de producción de bilis. Disponen además de propiedades anti-envejecimiento y protectoras de el corazón, gracias a su contenido en un antioxidante muy particular: el resveratrol. Es una de esas frutas más adecuadas para la salud. ¡No dudes en consumirla cuando esté de temporada!



5. Comer una manzana verde al día ayuda a perder peso

Comer una manzana verde al día en lugar de cualquier snack industrial o golosina rica en azúcares, grasas y antinutrientes es una excelente opción para saciar el apetito, poner en marcha el intestino, disminuir el abdomen y, cómo no, obtener una buena dosis de nutrientes que promoverán la salud de todo el organismo, incluyendo el hígado.

6. Tomar de vez en cuando un poco de aceite de oliva con limón

Una cucharada de aceite de oliva virgen extra y tres gotitas de jugo de limón es un remedio natural que se recomienda para limpiar el hígado y el intestino de desechos acumulados y toxinas. Esto es porque puede ayudar a promover el tránsito intestinal, algo sin duda muy conveniente en caso de estreñimiento. ¡Pruéballo!

Ahora que ya conoces todas estas opciones para bajar de peso saludablemente y al mismo tiempo cuidar tu salud hepática, ¿qué esperas para empezar a integrarlas a tu rutina? ¡Cuanto antes empieces, mejor te sentirás!

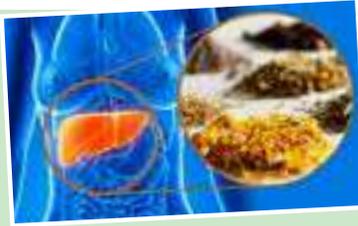


7. Tomar jugo de beterraga y zanahoria, en vez de alcohol

Este jugo natural es sabroso y muchísimo más saludable que cualquier bebida alcohólica. Consumirlo te ayudará a depurar tu organismo, eliminar toxinas y además, cuidar tu salud hepática.

Destaca su aporte de fibra, así como también de flavonoides y beta-caroteno, que son sustancias que ayudan a estimular y mejorar la función hepática.

SALUD



Purifícalo una vez al año

Depurar el hígado, al menos una vez al año, es una buena idea para poder mantener una buena salud. Al cumplir la función de desintoxicación del cuerpo, convierte las sustancias tóxicas en menos dañinas y, por lo tanto, factibles de ser excretadas. Aquí más recetas para un hígado "fuerte".

5 BEBIDAS QUE AYUDAN A BAJAR LA BARRIGUITA Y A MANTENER EL HÍGADO EN BUEN ESTADO

Quema grasa en solo tres días

Beber agua sola ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo regularmente, pero con otros ingredientes puede transformarse en un gran desintoxicante para el hígado y obtener aún más beneficios. Asegúrate de elegir de acuerdo a la meta en particular que tienes.

Pues, si eres de aquellos que buscan perder peso, prueba esta receta para desintoxicar el hígado. Utilízala durante 3 días para limpiar tu hígado de toxinas y la suciedad que tiene acumuladas.



CÓMO UTILIZAR ESTA BEBIDA
Consume esta bebida 3 veces al día, durante 3 días consecutivos. Evita las comidas pesadas durante esos tres días. Ingiera alimentos saludables con el fin de facilitar el proceso de desintoxicación del hígado y la pérdida de peso.

Ingredientes:

- 3 limones amarillos
- 1 taza de perejil picado
- 5 tallos de apio
- 6 vasos de agua

Instrucciones:

Pon en la licuadora el jugo de limón, el perejil y el apio y lícuales bien. Luego, añade agua y licua de nuevo. Consume 2 vasos de esta bebida, 3 veces al día, con el estómago vacío. Repite el procedimiento los 2 días siguientes.

Luego, toma una pausa de 7 a 10 días, antes de repetir este tratamiento.



PEPINO, LIMÓN Y MENTA

Los pepinos son una de las hortalizas más hidratantes porque están en su mayoría compuestas por agua y además son muy beneficiosas para desintoxicar el hígado. Muchos programas de desintoxicación incluyen pepinos por esta misma razón, y añadirlos a tu agua saca sus minerales por lo que estás recibiendo un beneficio adicional. Mezcla jugo de limón y estarás recibiendo el efecto de limpieza del ácido cítrico ayudando a limpiar el sistema digestivo. La menta hace las cosas con sabor fresco y crujiente, y va muy bien con el limón y pepino mientras que proporciona nutrientes y beneficios adicionales.

Receta:

12 tazas de agua (3 cuartos)
2 a 3 limones orgánicos o muy bien desinfectados, en rodajas finas
1 pepino pequeño o medio de un gran pepino, preferiblemente orgánicos, en rodajas finas
10 a 15 hojas de menta, preferiblemente orgánicos

Preparación

Lava y desinfecta los limones y pepinos muy bien antes de cortar; cortar en rodajas finas. Añadir los limones, pepino y menta a la jarra. Cubrir con agua y refrigerar por lo menos 4 horas o durante la noche (el sabor será más fuerte si se refrigera durante la noche). Vierte en un vaso grande sobre un poco de hielo. Esta agua sabe mejor el día después de que lo haces.



AGUA DE FRESA

Esta receta particular incluye sandía y romero también. Esto hace que sea una gran receta de desintoxicación para usar en el verano, cuando es más fácil sudar, y es natural tener el sabor de las fresas y la sandía. Esto ayudará a que tus esfuerzos de desintoxicación sean más agradables y parezcan menos una tarea.

Receta:

- 1 taza de fresas
- 2 tazas de sandía, en cubos
- 2 ramitas de romero fresco
- Pizca de sal gruesa
- Agua filtrada

Preparación

Revuelve las fresas y el romero en un tazón. Añade los ingredientes y la sandía a una jarra grande. Vierte agua sobre los ingredientes y revuelva. Refrigera durante 4-6 horas, y disfruta.



AGUA DESINTOXICANTE PARA LA PERDIDA DE PESO

Esta es una gran agua de desintoxicación para la pérdida de peso, y está específicamente orientada a beneficiar tu cuerpo con ciertas frutas que de otro modo tal vez no comas, por ejemplo la toronja, uno de los alimentos por excelencia para pérdida de peso. La toronja también es un fantástico alimento desintoxicante, que a menudo se pasa por alto. También se incluye mandarina para más cítricos y dulzura, y pepinos para minerales añadidos. Prepárate un agua todos los días acompañando tu dieta desintoxicante, mezclando en un vaso con agua una porción de jugo de pomelo o toronja, mandarina y agua de pepino.

Receta:

- 1/2 galón de agua
- 6 gajos de toronja
- 1 mandarina, rodajas
- 1/2 pepino, rodajas
- 2 hojas de hierbabuena o menta y hielo

Preparación

Lava la toronja, mandarina, pepino y hojas de menta. Corta en rodajas el pepino, toronja y mandarina (o péalos). Combina todos los ingredientes en una jarra de medio galón. Deja que los ingredientes se asienten durante 2 horas para máximos beneficios. Beber a lo largo del día.



DESINTOXICAR EL HIGADO CON LIMÓN

Vamos a mantener las cosas simples y es con esta forma rápida de hacer que tu agua sea más saludable para ti. Esto se utiliza como parte de un plan para desintoxicar el cuerpo un poco cada día.

Se recomienda que se tome el jugo de medio limón mezclado en agua y beberlo al despertar. El jugo de limón ayuda a conseguir que tu sistema digestivo se reactive y lo prepara para sus tareas diarias para venir. Ver también beber agua tibia con limón por la mañana.

Anuncia en tu diario

elChino

UTENSILIOS NUEVOS Y PRÁCTICOS QUE TE HARÁN LA VIDA MUCHO MÁS FÁCIL Y SOSTENIBLE

5 ideas para aprovechar las botellas de plástico que no utilizas

¿Sabes cómo aprovechar las botellas de plástico para crear manualidades? Su uso sigue ocasionando un fuerte impacto para la naturaleza, ya que tardan demasiado en descomponerse y su presencia en el entorno afecta a los recursos naturales. Así que hoy te compartimos la publicación del sitio web Mejor con Salud, 5 formas de aprovechar las botellas de plástico para que te los pienses dos veces antes de arrojarlas a la basura. ¡Te encantarán!



1 CORTINAS

¿Has notado que las bases de algunas botellas tienen como forma de flor? Pues bien, es el momento de aprovecharlas y aprender a fabricar unas bonitas cortinas para decorar el jardín.

A continuación, únelas con un hilo o cuerda resistente.



2 COMEDERO PARA MASCOTAS

Si usas uno o dos envases de plástico puedes hacer un curioso dispensador para las mascotas o los animales de la calle. Corta las botellas como aparece en la imagen superior. Después, solo tienes que unir las y llenarlas con alimento.



3 ALCANCIÁS

La Agencia de Protección Ambiental de Estados Uni-

dos muestra la importancia de inculcar los valores del reciclaje en las personas. Por ello, unas bonitas alcancías en forma de cerdo son perfectas para que los más pequeños de la casa aprendan a hacerlo a la vez que mantienen sus ahorros guardados.

Para fabricarlas puedes usar goma EVA, pinturas y los materiales complementarios que más te gusten.



4 MONEDEROS

Una vez más, puedes aprovechar el envase en forma de flor de las botellas de plástico para hacer una bonita manualidad. En este caso te proponemos unir dos con la ayuda de un cierre para obtener un bonito monedero.

Corta con cuidado las

flores de plástico y pégalas el cierre con una aguja o pegamento fino.

Si te animas, píntalas con tus colores favoritos o decóralas con diferentes cintas y accesorios.



5 MACETAS PARA PLANTAS

¡Creatividad! Eso es lo único que necesitas para convertir las botellas de plástico en bonitas macetas para colocar las plantas de interior.

Corta las botellas del tamaño y forma que prefieras. Después, píntalas con tus colores y diseños favoritos. Recuerda hacer algunos agujeros pequeños en la parte inferior para que se filtre el agua.



PAN DE MACA

INGREDIENTES

1 kg de harina sin preparar
4 cdas. de levadura fresca
2 cucharadas de sal
3 cucharadas de azúcar
125 g. de mantequilla
½ kg. de maca
200 g. de cebolla
2 onzas de leche
3 huevos



PREPARACIÓN

Corte la cebolla en pequeños cubitos. Pele, ralle y blanquee la maca. Reserve hasta el momento de usar. Tamice la harina, agregue la azúcar, la sal y la levadura. Cuando esté bien mezclado añada la mantequilla derretida. Agregue

la maca y al cebolla. Luego la leche alterando con los huevos hasta lograr una masa suave pero no pegajosa. Forme bollos con las palmas de las manos y deje reposar por 40 minutos. Cuando duplique su volumen haga pequeños panecillos moldeándolo con harina. Hornee por 30 minutos a fuego medio.

Mascarilla de plátano para el cabello

Este fruto puede convertirse en una crema humectante, hidratante y reparadora de la hebra capilar y sobre todo las puntas dañadas y quebradizas. Además al ser natural no presentará ninguna contraindicación.



INGREDIENTES:

1 plátano mediano maduro
1 palta
3 cdas. de leche de coco

PREPARACIÓN:

En primer lugar, trata de tener un cabello limpio, para que las propiedades de esta mascarilla ingresen libremente. Comienza a machacar el plátano junto con la palta en un tazón. Luego, agregar la leche de coco y

mezclar bien hasta formar una pasta cremosa.

Utilizar de inmediato sobre el cabello seco mientras das un masaje. Dejar actuar durante 15 minutos envolviendo el cabello en una toalla tibia. Pasado ese lapso de tiempo enjuaga con agua tibia y lávalo como haces siempre. Repite este tratamiento tres veces por semana hasta notar resultados.

SEÑALES QUE INDICAN UNA CURA INTERNA

Así como todo equipo malogrado envía señales para que se haga una reparación inmediata, el cuerpo humano también genera algunos indicios, solamente hay que saber reconocerlos.

Exceso de cansancio, si duermes bien y aún así no te sientes con la pila al cien por ciento podría ser una clara señal de que tu cuerpo está trabajando muy duro para deshacerse de todo aquello que no le hace bien.

Te cuesta trabajo bajar de peso, haces



ejercicio diario y has reducido las calorías, y no bajas de peso entonces podrías tener un desajuste hormonal.

Mal aliento, te cepillas los dientes tres veces al día, usas enjuague, masticas chicle y aún así tu boca desprende un olor desagradable. Quizá tu cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para eliminar eso que ya no le sirve. Estreñimiento, los intestinos tienen la función de deshacerse de una gran cantidad de toxinas todos los días, cuando estás estreñida almacenas sustancias que te afectan negativamente. Esto provoca malestar estomacal, dolores de cabeza y cansancio.

Tips de motivación: Ejercicios

Si eres de las personas que comenzó a entrenar pero conforme pasa el tiempo se está desmotivando, entonces recuerda que muchas personas no pueden cuidar



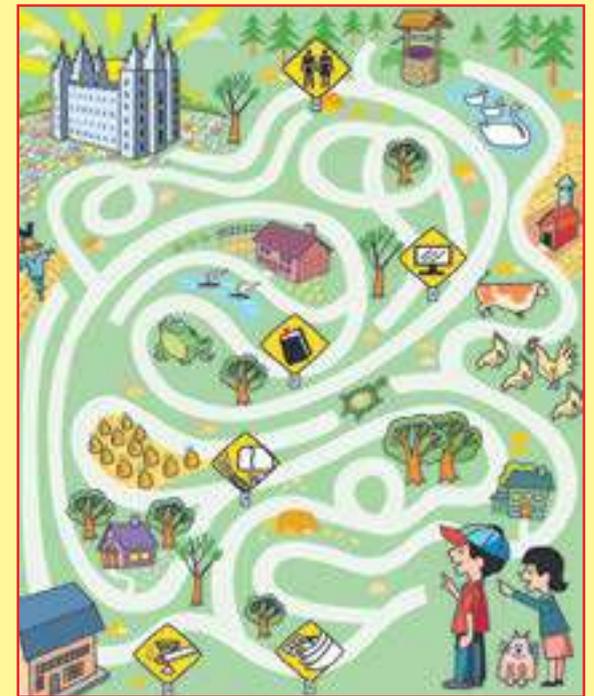
de sí mismas por falta de tiempo, porque se dedican a cuidar a otras personas u otros aspectos de la vida. Motivo por el que eres tan afortunado de obtener tiempo para hacer ejercicio, así que no lo desaproveches.

PUPILETRAS

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

- ABIHAIL
- CAUTIVOS
- ESTER
- JERUSALEN
- REY
- VASTI
- ATAVIOS
- CIS
- HADASA
- JOVENES
- SAAZGAS
- VIRGENES
- BABILONIA
- CONCUBINAS
- HEGAI
- MARDOQUEO
- SENTENCIA
- BENJAMIN
- CRIADOS
- HUERFANA
- MUJERES
- SUSA
- BIGTAN
- DONCELLA
- JAIR
- NABUCODONOSOR
- TERES

LABERINTO



Un borracho se tropieza con un militar y le dice:
 - Disculpe mi sargento...
 -¿Cómo qué Sargento, no ve las estrellas?
 - Bueno, disculpa mi cielo.
JAJAJA XD

7 DIFERENCIAS



CENTRO NATURISTA FITO VIDA

PROSTATA

TRATAMIENTO CON MEDICINA NATURAL

SÍNTOMAS DE LA PRÓSTATA ENFERMA

- > ORINA VARIAS VECES DÍA Y NOCHE
- > ARDOR AL ORINAR
- > ORINA CON ESPUMA Y MAL OLOR
- > GOTEÓ DESPUES DE LA MICCIÓN
- > PROSTATITIS IMPOTENCIA

TRATAMIENTO CON PRODUCTOS NATURALES. PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTACION SALUDABLE

CONSULTA GRATIS

LOS OLIVOS | LIMA
 Av. Naranjal 1329 | Jr. Chota 1468
Alt. Av. Universitaria y Ovalo Huandoy | Alt. Paseo Colon y Pza. Biologos

ATENCIÓN PREVIA CITA  **999-894-410**

MAESTRO ESPIRITISTA DE FAMA INTERNACIONAL

BRAYAN CRUZ

TENGO SECRETOS Y RITUALES PODEROSOS PARA ATRAER AL SER AMADO POR MUY LEJOS Y DIFÍCIL QUE SE ENCUENTRE

AMARRS DE AMOR ETERNOS Y MOMENTANEOS

ALEJO AL AMANTE DE TU PAREJA
 TE HAGO VER EL NOMBRE Y LA CARA DE TU ENEMIGO

PUZANGA ROJA
 BRASILEÑA PARA ATRAER AL SER AMADO

CURO Y FLORESCO NEGOCIOS Y EMPRESAS CON EL ALTO PODER DEL ESPIRITISMO Y DE MIS GRANDES MESADAS

SOY PODEROSO MAESTRO DESTRUYO HECHIZOS Y MALEFICIOS DOY LA CONTRA A TUS ENEMIGOS CON AMPLIA EXPERIENCIA A NIVEL INTERNACIONAL. VIVES SUFRIENDO POR ESE AMOR QUE NO TE CORRESPONDE DONDE MUCHOS HAN FRACASADO YO TRIUNFO PARA MI NO HAY COSA IMPOSIBLE.

993190891 / 967823546 BCP:19228352103087
SMP - LIMA: MZ "A" L. 27 URB. SAN AGUSTIN BARRANCA: CALLE SAN MARTIN 130

AMARRS DE AMOR

CANSADO DE SUFRIR POR AMOR

ESPIRITISTA KEVIN EL BRUJO DEL AMOR

ALEJO AL AMANTE DE TU PAREJA
 CURO SUSTOS, DAÑO, BRUJERIA LIMPIAS CON CUY

ME ENCUENTRO EN ESTOS MOMENTOS AYUDANDO A LAS PERSONAS QUE TIENEN PROBLEMAS EN EL CAMPO DEL AMOR, TU QUE VIVES SUFRIENDO POR ESE AMOR QUE NO TE CORRESPONDE, VIVES EN UN MAR DE LAGRIMAS POR TU FAMILIA, CONTACTAME YO TE AYUDARE

DONDE OTROS HAN FALLADO YO TRIUNFO

936390112

AMARR

995 467 448

A PARA SIEMPRE

HARE QUE TE PIDA PERDON DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL O ELLA

LA PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE

CURO BORRACHOS ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 de MAYO N°24 OF.202
2do. PISO - CENTRO DE LIMA

LOS OLIVOS: ALT. OVALO INFANTAS-CONDOMINIOS
 A 1/2 CUADRA DE POLLERIA CHIFA LILY Y SHOLY
 GALERIA RIO SANTA - OF. 5 - 1er PISO



Si Sané no sana no irá al mundial

El atacante de la Selección de Alemania Leroy Sané, que está realizando un excelente inicio de temporada con el Bayern Múnich, se lesionó en el muslo izquierdo el domingo en Bundesliga, anunció el lunes su club. La duración de la indisponibilidad del jugador de 26

años no se conoce todavía, precisa en un comunicado el club bávaro, actual segundo clasificado de la Bundesliga. "El FC Bayern tendrá que prescindir por el momento de Leroy Sané. El jugador de 26 años sufrió una rotura de fibras musculares en el

muslo trasero izquierdo durante la victoria por 5-0 en casa contra el SC Freiburg el domingo por la noche. Este ha sido el resultado de los exámenes realizados por el departamento médico del campeón récord alemán", dice el comunicado.

Autor de cuatro tantos esta temporada en la Champions League, el exjugador del Manchester City estaba realizando hasta el momento de su lesión un inicio de temporada brillante, habiendo marcado otros cuatro goles en Bundesliga.



De Paolo no se habla en La Victoria

El presidente del Fondo Blanquiazul, Diego González Posada, se mostró muy contento por el gran triunfo de Alianza Lima en el Cusco y negó que hayan tenido algún acercamiento para que Paolo Guerrero juegue por el club íntimo en el 2023.

"Estamos muy contentos por esta gran victoria porque no ganamos aquí, en Cusco, desde hace once años y seguimos en la lucha por el campeonato. Solo nos falta ganar este título de la Liga porque ya campeonamos en femenino y en reservas", dijo González Posada en Fútbol en América.

Cuando le consultaron si tuvieron algún acercamiento para que Paolo Guerrero juegue en el 2023 por Alianza, el presidente del Fondo Blanquiazul sostuvo que "no hay ninguna conversación, no hay nada de eso. La parte deportiva todavía no la están viendo porque en estos momentos están pensando en acabar el año de la mejor manera".

KYLIAN MBAPPÉ Y NEGÓ QUE HAYA PEDIDO SU SALIDA DEL PARIS SAINT-GERMAIN

Nuevo giro en el caso de Kylian Mbappé: el jugador se acercó a la prensa para asegurar que "nunca" ha pedido su "salida en enero" del PSG, contrariamente a una "información" en la que él no está "implicado, ni de cerca, ni de lejos", aseguró.

Después de haber dado su primera asistencia de la temporada, a Neymar, y de la victoria por 1-0 en 'el Classique', el campeón del mundo se acercó a la zona mixta del Parque de los Príncipes para apagar el incendio mediático iniciado el martes pasado. Esta "información surgió el día del partido" de Champions League contra el Benfica (1-1) el martes, "no la entendí, estaba tan sorprendido como todo el mundo", respondió Mbappé. "La gente puede pensar que estoy implicado, no estoy para nada implicado", insistió.

Varias fuentes coincidentes aseguraban sin embargo que el rumor sobre un deseo

Rompió su silencio



de abandonar el club con el que renovó en mayo, después de larguísimas negociaciones, venía del entorno del campeón del mundo.

"Estaba echándome una siesta, mi entorno estaba en el partido de mi hermano pequeño (Ethan, con el PSG en Youth League), nadie

de mi entorno estaba ahí", insistió. "Nos quedamos de piedra cuando nos enteramos". "Hay que tratar con ello, teníamos un partido

por jugar", continuó Mbappé, diciendo de nuevo: "Solo quería decir que es completamente falso, estoy muy feliz".



Se recuperará pronto

Antonio Conte, entrenador de Tottenham, llevó tranquilidad a la Selección de Brasil por la lesión de Richarlison en la previa del Qatar 2022. Señaló que el atacante se recuperará de todas maneras de su lesión y será parte del plantel de la 'Canarinha' de cara al Mundial que iniciará el 20 de noviembre próximo.

"No, no se va a perder el Mundial. Seguro que no. Te lo puedo confirmar que

el jugador no está en riesgo de perderse la Copa del Mundo", dijo el técnico italiano en la previa del duelo contra el Manchester United.

El delantero sufrió una lesión en el gemelo, que amenazó con poner en peligro su presencia en el próximo Mundial. Richarlison, que se tuvo que marchar en el minuto 52 del partido contra el Everton, pasó por zona mixta en muletas y llorando, lo que disparó la preocupación por su estado físico.

Sabe que no hubo mala intención

El volante Piero Quispe dejó muy claro que Jean Piere Archimbaud no tuvo mala intención cuando le comete la falta en el partido. El habilidoso jugador de Universitario dijo que ahora la consigna será tratar de asegurar un cupo en un torneo internacional.

"Quiero dejar bien en claro que Archimbaud no lo hizo con mala intención, porque en la posición en la que me encuentro siempre habrán golpes y esta vez no fue la excepción", dijo Quispe. Sobre el empate ante FBC Melgar, el vo-



lante de los cremas comentó que "no creo que nos haya ganado la ansiedad, simplemente ellos se cerraron bien y no pudimos hacer el gol". Por la mente de Quispe ahora solo pasa en asegurar un cupo en un torneo internacional. "Vamos a buscar un cupo en la Copa Libertadores o Sudamericana, porque todo el grupo quiere estar en un torneo internacional. Por ello vamos a salir con la mente ganadora en estos dos partidos que nos restan por jugar".



Ahora dependen de los demás

Federico Alonso, defensa de Universitario, lamentó el empate ante FBC Melgar y dijo que en las dos últimas fechas tratarán de dejar la mejor imagen posible para que el equipo crema se quede bien ubicado en la tabla

acumulada. “Sabíamos que sería un partido muy intenso, de ida y vuelta, nos enfrentamos a un gran rival que por algo está arriba en la tabla de posiciones. Sin duda no quedamos con un sabor amargo

porque queríamos regalarle un triunfo a tanta gente que nos ha acompañado en los momentos malos y nos vamos apenados por ellos”, dijo Alonso en GOLPERU. Sobre las opciones en el Clausura, el zaguero uruguayo

señaló que “no damos por cerrado el Clausura, pero dependemos de muchos resultados y en estas dos fechas vamos a tratar de dejar la mejor imagen posible para que la U se ubique en lo más alto posible en la tabla acumulada”.

‘CHICHO’ SALAS TERMINÓ SATISFECHO CON EL TRIUNFO ‘GRONE’ ANTE EL CUSCO Y LUCRARÁN HASTA EL FINAL.

Alianza Lima aún se mantiene con posibilidades de ganar el Torneo Clausura después de derrotar por 2-0 a Cienciano en Cusco. El cuadro blanqui azul por fin pudo ganar en la altura en 2022 con goles de Jairo Concha y Gino Peruzzi. El DT de Alianza Lima, Guillermo Salas, destacó el desempeño de sus jugadores en el estadio Inca Garcilaso de la Vega. “Se lo debemos al grupo. El grupo hizo un desgaste tremendo línea por línea, no tengo más palabras que agradecimiento y de lo mejor para el grupo de jugadores. Sabíamos que veníamos a jugar al Cusco, una plaza difícil con buenos jugadores. Sabíamos que teníamos que trabajar el partido, gracias a Dios todo salió como lo planeamos y podemos llevarnos tres puntos importantes”, comentó Salas en conferencia de prensa. Resaltó, además, que fue clave que Cienciano pierda

El plan perfecto



un hombre tras la expulsión de Ayrthon Quintana. “Cambió bastante. Hasta con 10 hombres Cienciano es complicado, te ataca, te tira los balonzos, es un equipo complicado. Con el equipo completo hubiera

sido más difícil, pero pasó de esa manera. El equipo de Alianza hizo un buen trabajo en todas las líneas”, agregó. “Es un triunfo importante. El torneo viene siendo difícil para todos. La liga está en buen nivel ahora, hay

muchos equipos peleando por meterse a torneos internacionales, se hace un torneo muy peleado y eso da gusto”, culminó Salas que ahora alistarán su equipo para el enfrentamiento ante Binacional.

Con todo en contra

Jean Pierre Archimbaud lamentó el arbitraje en el partido frente a Universitario en el que le mostraron la roja directa tras una falta a Piero Quispe. El volante del Dominó explicó lo que sucedió y lo que le explicó al juez. “Nos complicaron, claramente. Nos quieren bajar como sea. El hecho de que no hubo una intención de yo querer perjudicarlo, es el movimiento natural de mi

cuerpo que al momento de saltar caigo y Quispe estaba adelante mío”, comentó Archimbaud.

Además, lamentó y rechazó totalmente el acto racista y cree que debe haber una sanción.

“Una falta de respeto total. Deben sancionarlo porque no pueden hacer eso con un colega de profesión. A mí me duele, a él sin duda alguna. Hay que ser respetuosos. Estos actos van en contra del fútbol”.



Así se jugará la fecha 17 del Torneo Clausura de la Liga I

Miércoles 19 San Martín vs César Vallejo Estadio Monumental 12:45 horas	Grau Estadio Alberto Gallardo 13:15 horas
Carlos Stein vs Deportivo Municipal Estadio Víctor Montoya Segura 15:00 horas	UTC vs ADT de Tarma Estadio Héroes de San Ramón 15:30 horas
Sport Huancayo vs Ayacucho FC Estadio IPD Huancayo 17:15 horas	Carlos Mannucci vs Alianza Atlético Estadio Mansiche 18:00 horas
FBC Melgar vs Sport Boys Estadio Monumental de la UNSA 19:30 horas	Alianza Lima vs Deportivo Binacional Estadio A. Villanueva 20:15 horas
Jueves 20 Academia Cantolao vs Cienciano Estadio Iván Elías Moreno 11:00 horas	Sporting Cristal vs Atlético



Expulsen a los racistas del fútbol

Tras el empate de Universitario y Melgar (1-1) en el estadio Monumental por el partido correspondiente a la decimosexta fecha del Torneo Clausura de la Liga 1 Betsson, el cuadro arequipeño denunció actos racistas en contra de sus futbolistas en el inicio del segundo tiempo. “El FBC Melgar rechaza los actos y expresiones racistas acontecidas en el estadio Monumental contra nuestros jugadores durante



los primeros minutos del segundo tiempo del partido que disputamos contra Universitario de Deportes”,

señaló en un comunicado. El club exigió a las autoridades “identificar a los responsables de estos hechos y a las instituciones responsables por permitir estos actos discriminatorios”. Por su parte, el equipo crema informó que ha iniciado una investigación para identificar mediante las cámaras de seguridad al responsable. “Nos comprometemos a tomar acciones inmediatas apenas concluyan las investigaciones, las cuales serán puestas en conocimiento de las autoridades”, remarcó.

