

El Men

DIRECTORA:
PATRICIA MEDINA

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 8054

Magaly Medina le dijo de 'pe a pa' a la Valcárcel



"GISELA ES DISFORZADA, MENTIROSA E HIPÓCRITA"

HOY **TAREAS ESCOLARES**



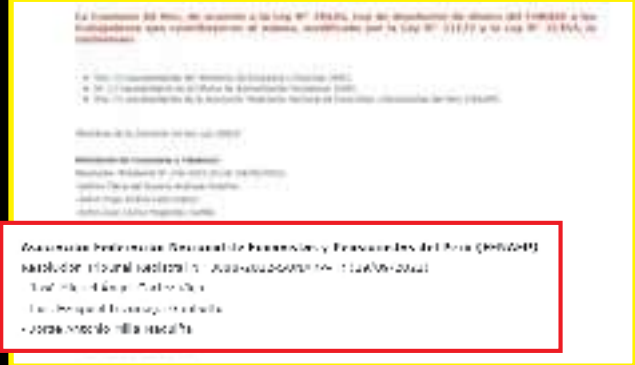
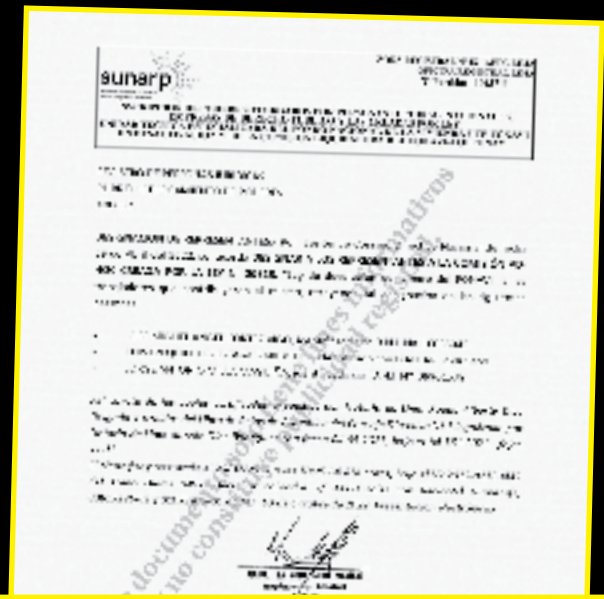
LOS PLANETAS

N°2 SATURNO

¡TRIUNFO FONAVISTA!

Representación fonavista que preside Luis Luzuriaga y Jorge Milla fue inscrita de manera oficial ante la SUNARP y ya forma parte de la Comisión Ad Hoc del FONAVI

ARRANCA EL PROCESO DE DEVOLUCIÓN DE TU PLATA



- Ahora si se instalará dicha Comisión y de inmediato empieza el proceso para la devolución de aportes.
- El Plan Operativo ya se encuentra listo para comenzar a pagar a todos los exexportantes sin excepción.

USO DE MASCARILLAS PARA TRABAJO PRESENCIAL ES OPCIONAL

Así lo dispuso el Poder Judicial a través de una Resolución



Le pidió que renuncié por el bien del país

LÓPEZ ALIGA NO QUIERE VER NI EN PINTURA A CASTILLO



Yenifer Paredes pidió que se anule los 36 meses de prisión en su contra

SE DESCOMPENSA Y SUSPENDEN AUDIENCIA DE APELACIÓN



Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

COCO: CONOZCA SUS VALORES NUTRICIONALES Y MEDICINALES



PBO RADIO 91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am



www.elmen.pe @elmen_pe elmen.pe

Los Tromp fugaron tras sufrir crisis de paranoia

No hubo evidencias de drogas ni robo, pero fueron apareciendo de manera inexplicable

El 29 de agosto de 2016, una familia australiana de granjeros abandona su hogar de forma repentina. Días después, y con decenas de medios y policías a las puertas de su casa, los cinco miembros comienzan a aparecer escalonadamente como si nada hubiera pasado. Nadie sabía qué había ocurrido exactamente. Hasta el 29 de agosto, se puede decir que la familia Tromp era casi modélica. Mark Tromp, de 51 años, y su esposa Jacoba, de 53, se habían establecido con éxito en una granja de grosellas junto a un negocio de tierras en su propiedad en Silvan, en las afueras de la capital victoriana, Melbourne.

Sin embargo, aquel último lunes de agosto todo cambió, y lo cierto es que hoy sigue sin haber una explicación clara. Mark y Jacoba junto a sus tres hijos adultos, Riana, de 29, Mitchell, de 25, y Ella, de 22, huyeron de forma inexplicable.

LOS VECINOS DIERON AVISO

Cuando los primeros vecinos advirtieron que pasaba algo raro, la policía se personó en la casa de los Tromp. Allí descubrieron que se habían dejado los pasaportes, las tarjetas de crédito y los teléfonos móviles. Incluso las llaves de la casa y la comida para los animales. Lo que fuera que había pasado les hizo huir dejando todo atrás. Parecía claro que habían emprendido un viaje por carretera (se llevaron el Peugeot plateado de Ella) sin posibilidad de que alguien pudiera contactarlos.



Horas después de comenzar la búsqueda, la policía da con una pista. Al parecer, había un teléfono de los Tromp operativo en el viaje. A diferencia del resto de su familia, Mitchell Tromp llevó su móvil.

Más tarde contaría que lo había llevado para asegurarse de que todos estuvieran a salvo, pero que sus padres se volvieron cada vez más raros y difíciles. A unos 30 kilómetros de la casa, le obligaron a arrojarlo por la ventanilla del automóvil. Al parecer, estaban convencidos de que se estaba utilizando para rastrearlos. La familia condujo un día entero hasta llegar a la ciudad de Bathurst, en Nueva Gales del Sur, a 800 kilómetros de distancia al oeste de Sydney. El martes por la mañana, Mitchell dejó sin dar explicaciones a la familia. Unas horas más tarde, los cuatro Tromps

restantes se dirigieron al este a un lugar turístico muy popular, las Cuevas de Jenolan. En Goulburn, Riana y Ella decidieron separarse en una gasolinera. Al parecer, Ella decía que quería ir a casa para alimentar a sus caballos. De hecho, la chica se convirtió en la primera Tromp en ser localizada cuando llegó a la granja familiar el martes por la noche, encontrando a numerosos policías y prensa. Por su parte, Mitchell llegó a la granja



al mañana siguiente, después de tomar varios trenes.

ESTABAN MAL MENTALMENTE

Si bien Mitchell y Ella parecían no estar demasiado afectados mentalmente, no se podía decir lo mismo de Riana. La joven se había subido a la parte trasera de un vehículo en Goulburn, y allí fue descubierta por el dueño después de haber conducido casi una hora sin saber que llevaba compañía.

El tipo les dijo a los medios que se detuvo al oír un ruido y descubrió que Riana estaba en lo que él denominó como "un estado catatónico", diciendo que no sabía ni su nombre ni dónde estaba. A Riana se la llevaron al hospital de Goulburn, espacio donde permaneció varios días en cuidado psiquiátrico. La policía dijo en un comunicado que le habían quitado los cargos de robo por el vehículo debido a su salud mental. Ella, sin embargo, sí fue acusada de robo de automóviles.

FALTABAN MARK Y JACOBA

Faltaban por aparecer Mark y Jacoba, los padres de la familia. Ambos regresaban a Melbourne desde las Cuevas de Jenolan un día después, el miércoles, ya 600 kilómetros al sur en la ciudad de Wangaratta,



también decidieron separarse. Jacoba se dirigió hacia el norte otra vez, por medios que todavía hoy son un misterio. A la madre la encontraron al día siguiente a 350 kilómetros de distancia en Yass, vagando en un estado agitado y muy perdida. Como en el caso de su hija, Jacoba fue trasladada a un hospital de la zona y luego se mudó a Goulburn para estar con Riana. Mark se había quedado en Wangaratta. Después de amenazar a una pareja joven, se le vio huir del Peugeot de Ella. La policía también comenzó a investigar una serie de allanamientos en la ciudad, incluso en un motel, aunque no está claro si estaban relacionados con el patriarca de los Tromp. De vuelta en Silvan, Mitchell y ella hicieron aparecer ante los medios diciendo que estaban desconcertados por el comportamiento "paranoico" de sus padres.

LAS TEORÍAS

Por supuesto, cuando todo acabó comenzó el desfile de teorías en los medios. Teorías que las redes sociales alimentaron. La primera de ellas decía que la familia fue envenenada por una especie de toxina en la granja causando delirios extraños. La segunda teoría más comentada presuponía que la familia estaba involucrada con algo relacionado con una mafia. En un momento

dado, planearon huir del país, pero cambiaron de opinión porque creían que sus pasaportes podían rastrearse. Por último, la tercera de las teorías decía que la familia sufría un tipo de "locura" transitoria colectiva de Folie À Deux, una rara afección psicológica que puede darse en familias muy unidas. El sargento Knight, que conocía a la familia, decía que no tenían problemas de salud mental. No había evidencia de drogas, como algunas teorías aparecidas en las redes sociales, y la familia no tenía deudas ni pertenecía a ningún tipo de grupo religioso o secta. Una expresión que originalmente fue acuñada para describir a una pareja francesa del siglo XIX que comenzó a mostrar una conducta paranoide y delirante.

Si bien los médicos no pudieron determinar cuál de ellos se había vuelto psicótico primero, parecía claro que habían caído en un ciclo donde ambos se reforzaban los delirios mutuos. La policía simplemente cerró el caso argumentando que lo que fuera que hizo entrar en crisis a los Tromp, pasaba a ser desde ese momento un asunto exclusivamente familiar.



Adolescente de 16 años es asesinado a balazos en El Agustino

Lamentable. La delincuencia en el Perú cobró la vida de un adolescente de 16 años, la víctima fue asesinada a balazos en la puerta de la casa de su abuelita, ubicada en la cuadra 14 del jirón Áncash, en el distrito

de El Agustino. De acuerdo al relato de los testigos, el menor había llegado a visitar a su abuelita, quien se dedica a la venta de frutas. Al llegar, la víctima se quedó conversando con un amigo dentro de un mototaxi. De

repente, el acompañante lo dejó solo por un momento, tiempo en el que llegó un sujeto a bordo de una motocicleta y sin mediar palabra alguna le disparó ocho veces. Por su parte, los familiares descartaron

que se trate de un ajuste de cuentas, ya que sostienen que el adolescente no tenía problemas con nadie. «Su abuelita se dedica a la venta de fruta y mi sobrino la ayuda a sacar sus cositas, pero él no vive acá. Tiene

disparos en la cabeza, pecho y en el cuello. Pedimos las imágenes de la cámara de seguridad para conocer al asesino de mi sobrino», dijo la tía de la víctima. La investigación quedó a cargo de la comisaría de San Andrés.



Hombre es baleado por delincuentes durante robo en Los Olivos

Un hombre fue baleado por delincuentes durante un asalto registrado en la puerta de su casa, en la calle José Sato, de la urbanización Villa Sol, en Los Olivos. Alex Castillo Rengifo llegaba a su casa en su camioneta, cuando fue interceptado por cuatro asaltantes, que lo encañonaron y le exigieron bajar de su vehículo. El hombre no opuso resistencia, pero se demoró en bajar de la camioneta, al parecer por un problema con su cinturón de

seguridad; por lo que los delincuentes lo golpearon y hasta le dispararon en una de sus piernas.

“Eran cuatro, uno estaba en el timón y tres se bajaron. Dos tenían armas. Él bajó normal, pero demoró un poco, al parecer por el cinturón de seguridad, sin me equivoco. Lo sacaron, lo empujaron, todo. Él no opuso resistencia, no era necesario que le dispáren”, comentó una vecina. La víctima fue trasladada de emergencia al Hospital Cayetano Heredia.

Disponen 18 meses de prisión preventiva para el alcalde de Cutervo

El Poder Judicial ordenó 18 meses de prisión preventiva para el alcalde del distrito de San Juan de Cutervo, Saúl Sánchez Villegas, a solicitud de la Fiscalía Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios de Lambayeque. La medida también se consiguió contra su hermano Dante Sánchez Villegas. Ambos son investigados por el presunto delito de colusión agravada, en agravio de la municipalidad de Cutervo. Según la Fiscalía Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios de Lambayeque, existen fundados y graves elemen-

tos de convicción que vincularían a Saúl Sánchez y a su hermano al delito, como también, que la probable prognosis de pena al final del proceso superaría los cuatro años de pena privativa de la libertad efectiva y podría sustraerse al proceso (existe peligro de fuga).



Yenifer Paredes pidió que se anule los 36 meses de prisión en su contra

Se descompensa y PJ suspende audiencia de apelación de prisión preventiva

Yenifer Paredes sufrió una descompensación en su salud durante la audiencia de apelación a su detención preventiva. La cuñada del presidente Pedro Castillo dijo no sentirse bien, pero antes de retirarse aseguró ser inocente y pidió que se anule los 36 meses de prisión que pesa en su contra.

“Señor magistrado le comunico que yo estoy muy mal desde el día domingo y estoy intravenosa desde el día de ayer (lunes) que me han puesto. Sigo mal y así me han traído el día de hoy (ayer). Ustedes pueden verificar desde que me han atendido el día domingo pidiendo un informe acá. Estoy mal, muy mal y le consta al personal”, dijo temblando la también hermana de la primera dama Lilia Paredes. El representante del Po-



der Judicial, indicó que se pedirán el informe respectivo al médico que la está atendiendo. “No vaya a ser

que esto sea reiterativo y perjudique en una segunda oportunidad ante la audiencia de apelación”.



PRISIÓN PREVENTIVA

Yenifer Paredes se encuentra en prisión desde agosto pasado luego que el Juzgado de Investigación Preparatoria de la Corte Superior Nacional de Justicia Penal Especializada (CSN) declaró fundado el requerimiento del fiscal Jorge García Juárez, del Equipo Especial contra la Corrupción del Poder. La cuñada del presidente Pedro Castillo cumple 30 meses de cárcel por el presunto delito de organización criminal. El Equipo Especial del Ministerio Público investiga a la hermana de la primera dama Lilia Paredes y al alcalde Nenil Medina por el presunto delito de organización criminal. Finalmente, el Poder Judicial verá el caso de Paredes Navarro el día 11 de octubre.

Más de 3,000 policías brindarán seguridad durante 52 Asamblea de la OEA

Más de 3,000 policías brindarán seguridad durante la 52 Asamblea General de la Organización de Estados Americanos (OEA), que se celebrará en Lima del 5 al 7 de octubre en el centro de convenciones de Lima, en el distrito de San Borja. El comandante general de

la Policía, Raúl Alfaro, explicó que con motivo de este certamen se han establecido tres anillos de seguridad, a fin de que todo transcurra en un clima de tranquilidad.

Al primer anillo, denominado zona de acción, por donde se desplazarán los asistentes y



participantes de la asamblea, se han enviado unos 770 efectivos de Seguridad del Estado. En los

otros anillos (zona adyacente y zona de influencia) habrá un total de 3,000 agentes policiales.

PRESIDENTE, YOON SUK YEOL, ORDENÓ TOMAR MEDIDAS CORRESPONDIENTES EN COOPERACIÓN CON EE.UU. Y LA COMUNIDAD INTERNACIONAL

Corea del Sur prometió una respuesta severa al régimen de Pyongyang

El presidente de Corea del Sur, Yoon Suk Yeol, prometió que habría una "respuesta severa" a la última prueba de Corea del Norte de un misil balístico de alcance intermedio que rompió las sanciones, que voló sobre Japón, lo que provocó evacuaciones.

La última "provocación de Corea del Norte, violó claramente los principios y normas universales de las Naciones Unidas, y [Yoon] ordenó una respuesta severa y tomar las medidas correspondientes en cooperación con Estados Unidos y la comunidad internacional", dijo su oficina. Corea del Norte disparó un misil balístico no identificado en dirección este, señalaron tanto el ejército surcoreano como el servicio de guardacostas de Japón. Una vez fue detectado el lanzamiento del misil y su trayectoria, las autoridades niponas urgieron a evacuar a los residentes de dos regiones septentrionales hacia lugares seguros.

Por su parte, el primer ministro de Japón, Fumio Kishida, calificó de "barbarie" el último lanzamiento por parte de Pyongyang de un misil balístico, que sobrevoló el norte del archipiélago japonés y llevó a las autoridades a activar la alerta civil en la zona. "Es un acto de barbarie y expreso mi firme condena a Corea del Norte por ello", dijo Kishida a los medios locales después del nuevo ensayo armamentístico del país vecino.

El Estado Mayor Conjunto surcoreano (JCS) detalló, por su parte, en un comunicado que se trató presumible-



mente de un "misil balístico de alcance intermedio" lanzado desde la provincia de Jagang, situada en el norte del país vecino y colindante con China.

El misil cayó en aguas del Pacífico y fuera del espacio económico exclusivo de Japón, según el Ministerio de Defensa, que por el momento no ha detectado ningún daño en aeronaves ni embarcaciones en la zona. Las autoridades niponas añadieron que el misil impactó a unos 3.000 kilómetros al este del archipiélago, tras recorrer una distancia total de 4.000 kilómetros y alcanzar una altura máxima de 1.000 km. Kishida ordenó a las autoridades nacionales que re-

copilen toda la información disponible del lanzamiento en cooperación con sus aliados Seúl y Washington, y convocó una reunión de emergencia del Consejo de Seguridad Nacional para analizar la situación.

Se trata de la primera ocasión en que Japón activa esta alerta por un misil desde el 15 de septiembre de 2017, cuando otro proyectil norcoreano sobrevoló Hokkaido.

Corea del Norte ha hecho otras cuatro rondas de lanzamientos de misiles desde el pasado día 25 de septiembre, todas ellas con proyectiles balísticos de corto alcance, por lo que el ensayo de hoy sería el de

mayor rango de su última serie de test.

Este lanzamiento es una novedad para Corea del Norte, que suele realizar sus amenazas con disparos

de proyectiles que caen en el llamado Mar del Este, o Mar de Japón, las aguas que rodean a la península de Corea hacia el este.

EE.UU. CONDENÓ EL "PELIGROSO Y TEMERARIO"

El Gobierno de Estados Unidos condenó el "peligroso y temerario" lanzamiento por parte de Corea del Norte de un misil sin identificar al mar de Japón, una acción que calificó de "desestabilizadora" y de ignorar descaradamente las resoluciones del Consejo de Seguridad de la ONU. "EEUU condena con fuerza la decisión peligrosa y temeraria de Corea del Norte de lanzar un misil balístico de

largo alcance sobre Japón", indicó en un comunicado la portavoz del Consejo de Seguridad Nacional de EEUU, Adrienne Watson.

La Casa Blanca explicó que el asesor de Seguridad Nacional de Estados Unidos, Jake Sullivan, había hablado por separado con sus homólogos de Corea del Sur y Japón sobre el lanzamiento de misiles de Corea del Norte.

"En ambas llamadas, los asesores de seguridad nacional consultaron sobre respuestas conjuntas e internacionales apropiadas y sólidas, y el asesor de seguridad nacional, Jake Sullivan, reforzó los compromisos férreos de Estados Unidos con la defensa de Japón y la República de Corea (Corea del Sur)", dijo la portavoz de seguridad nacional, Adrienne Watson. dijo en un comunicado. Más temprano el Estado Mayor Conjunto surcoreano (JCS) detalló, por su parte, en un comunicado que se trató presumiblemente de un "misil balístico de alcance intermedio" lanzado desde la provincia de Jagang, situada en el norte del país vecino y colindante con China.



Insisten en denuncia contra Castillo por mal uso del avión presidencial

El congresista no agrupado Edward Málaga-Trillo se refirió a la denuncia constitucional que presentó contra el presidente Pedro Castillo por el uso indebido del avión presidencial en relación con el supuesto viaje de su sobrino Fray Vásquez Castillo, actualmente prófugo de la justicia, a quien se le habría dado el nombre de 'Lay Vásquez Castillo' en la lista oficial. "El núcleo de esta denuncia es el uso indebido de bienes y servicios del Estado, como el avión presidencial, para aprovechamiento de uso personal y, sobre todo, en vinculación

con la fuga de este sobrino. Es sumamente grave y lo que hemos hecho es presentar una denuncia constitucional en donde se detalla que el presidente, al haber hecho esto, está cometiendo infracción a seis artículos de la Constitución", señaló.



Acusan a Digna Calle de falta de 'transparencia y honestidad'

El vocero de la bancada de Renovación Popular, Jorge Montoya, afirmó que la presentación de una moción de censura contra la segunda vicepresidenta del Congreso de la República, Digna Calle (Podemos Perú), responde a una falta de "transparencia" y "honestidad" de la parlamentaria. Esto tras una supuesta reunión entre ella y el ministro del Interior, Willy Huerta. "Ahora que ha habido un cambio en la mesa directiva, que debe garantizar su independencia, aparece otra vez

este tipo de situaciones que se tratan de arreglar fuera de las paredes del Congreso. Lo que se arregla fuera de las paredes del Congreso tiene carácter de oculto y no de transparencia y es una falta de honestidad para con el resto de la mesa directiva", dijo en RPP.



Chirinos se salvó de sanción

La Comisión de Ética del Congreso desestimó por mayoría el informe que recomendaba suspender por 15 días a la legisladora Patricia Chirinos por sus expresiones contra su colega Betssy Chávez (Perú Democrático) durante una sesión del pleno ocurrida hace tres meses. Votaron a favor seis parlamentarios, siete en contra y hubo 2 abstenciones. El informe parlamentario señala que la congresista de Avanza País tuvo un discurso "agravante y discriminatorio que hacía referencia al aspecto físico" de su colega cuando ella era Ministra de Trabajo. Las polémicas palabras de Patricia Chirinos contra Betssy Chávez se dieron durante la

sesión de interpelación en el pleno del Congreso en mayo de este año. Según el informe, varios parlamentarios hicieron reclamos para llamarle la atención, quien "no cambió el tono de voz y continuó con su discurso lesivo y denigrante". La denuncia ante la Comisión de Ética fue presentada por los congresistas Susel Paredes y Carlos Zeballos, ambos miembros de la bancada Integridad y Desarrollo.

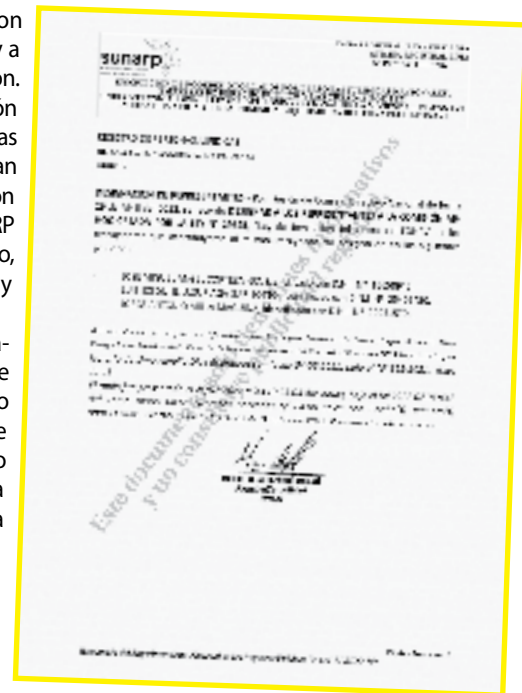


AHORA YA NO HABRÁ MÁS DEMORA PARA LA INSTALACIÓN DE LA COMISIÓN AD HOC E INICIAR LOS PAGOS

Representación fonavista ya está inscrita ante la SUNARP

Triunfo fonavista! Esta vez sí se procederá de inmediato con la devolución de sus aportes a los fonavistas, pues lo que se venía esperando se produjo el último viernes. Y es que solo faltaba la inscripción ante la SUNARP de la representación fonavista de la Comisión Ad Hoc del FONAVI, con lo cual ya no hay más excusas para iniciar el pago de su dinero a los fonavistas. Dicha inscripción ya es oficial al punto que la propia Secretaría Técnica del FONAVI publicó en su portal el nombre de los tres fonavistas que formarán parte de la Comisión Ad Hoc, entidad que se encargará, como la vez anterior, de la devolución de los aportes de los

excontribuyentes al FONAVI, con montos actualizados, en partes y a todos los beneficiados sin excepción. Los tres miembros de la Asociación Federación Nacional de Fonavistas y Pensionistas del Perú que forman parte de manera oficial de la Comisión Ad Hoc e inscritos ante la SUNARP son: José Miguel Ángel Cortez Vigo, Luis Ezequiel Luzuriaga Garibotto y Jorge Antonio Milla Maguiña. Como se sabe, este gremio fonavista fue recibido en Palacio de Gobierno y el propio Gobierno emitió un comunicado en donde expresa que se resolverá el pago de los fonavistas toda vez que la representación de Luis Luzuriaga



se inscriba ante la SUNARP lo cual ya es una realidad. En ese sentido ya no habrá más demoras y se procederá al pago de los fonavistas de acuerdo a un Plan Operativo el mismo que ya ha sido trabajado con anterioridad por Luis Luzuriaga y Jorge Milla. Se sabe que la instalación de la Comisión se producirá la próxima semana y de inmediato se establecería el cronograma de pagos, los cuales se realizarán a través de varias listas, tal cual fue la primera devolución (adelanto) entre el año 2015.



Alcalde electo negó que vaya a reunirse con él y le pidió que renuncie por el bien del país

López Aliaga no quiere ver ni en pintura a Castillo

Tras confirmarse su victoria en las elecciones municipales, Rafael López Aliaga descartó una reunión con el presidente de la República, Pedro Castillo, antes de que asuma la alcaldía de Lima el 1 de enero del próximo año. Fiel a su estilo, lanzó una serie de calificativos contra quien será su nuevo vecino en la Plaza de Armas cuando se instale en la comuna metropolitana. "Yo le pediría al señor Castillo que renuncie de una vez por el bien del Perú, he recorrido Lima por más de 10 meses, todos los días me han visto, la gente no está comiendo, si antes vendían 100, ahorita



venden 40 o 30. El daño es la falta de confianza, cuando no hay confianza no hay inversión, cuando no hay inversión no hay trabajo y cuando no hay trabajo no hay consumo, así de simple es la economía", manifestó.

López Aliaga le dijo al jefe de Estado que "por el bien del país, renuncie de una vez y se asile en otro país para que no lo persigan". "No se puede porque estructuralmente es imposible", agregó. El líder de Renovación Popular acotó

que mantiene su posición respecto a que Castillo, al que calificó como "corrupto" por las investigaciones fiscales que hay contra él en el Ministerio Público. Rafael López Aliaga mencionó que "lo voy a decir una vez más, y esta es la 31 vez. No voy a postular a la presidencia, no voy a dejar la alcaldía a la mitad para postular". "Estoy buscando un candidato consensado que se una a todos los partidos democráticos que existen en nuestro país, tenemos que pensar en el Perú y en las personas. Ya lo he dicho una vez más voy a concluir mi mandato como alcalde", expresó.



Disponen uso opcional de mascarillas para trabajo presencial

El Poder Judicial, a través de una resolución administrativa, ha dispuesto el uso opcional de mascarillas en espacios abiertos y espacios cerrados ventilados, así como guardar el distanciamiento físico de un metro entre las personas.

El dispositivo modifica una normativa previa que establecía el uso permanente de la mascarilla KN95 o quirúrgica y de tela, con la finalidad de prevenir el contagio del covid-19. En tal sentido, modifica el numeral 3.3 del artículo ter-

cero de la Resolución Administrativa 000363-2022-CE-PJ, emitida por el Consejo Ejecutivo del Poder Judicial. "Para el desarrollo del trabajo presencial se deberán considerar las medidas que permitan mantener el distanciamiento físico de

un metro entre los asistentes, siendo opcional el uso de mascarillas en espacios abiertos y espacios cerrados ventilados", refiere el texto. Asimismo, se precisa que deberá mantenerse el uso de mascarillas por parte de los trabajadores que

realizan atención directa a los usuarios; así como los agentes del servicio de vigilancia y seguridad, y de aquellos que laboren en espacios cerrados sin ventilación, y para personas con síntomas de afección respiratoria.

Luego de confirmarse la victoria de Rafael López Aliaga como nuevo alcalde de Lima, sectores políticos contrarios a él se pronunciaron al respecto. Uno de ellos fue Vladimir Cerrón, quien lanzó duros calificativos de lo que será la eventual gestión del líder de Renovación Popular en la comuna metropolitana. "Estoy seguro que a Lima le espera un gobierno nefasto, improvisado, represor, homofóbico, misógino, xenófobo y al servicio del fundamentalismo y del gran capital explotador. Ambulantes, taxistas, pequeños empresarios, migrantes y provincianos de los conos serán las primeras víctimas", escribió el secretario general de Perú Libre a través de su cuenta de Twitter. De acuerdo a los últimos datos de la ONPE muestran que Renovación se impuso en 12 de las 43 jurisdicciones limeñas. Así, podemos mencionar que triunfó en San Isidro, Miraflores, San Borja, La Molina, Lince, Barranco, La Victoria, Pueblo Libre, Jesús María, Breña, Chaclacayo y Punta Negra. Realidad diferente para Cerrón y Perú Libre, está organización tuvo al candidato Yuri Castro que obtuvo solo el 1,7% en Lima Metropolitana.

César Hildebrandt por su parte calificó las promesas de campaña de 'Porky' como un cuento fabuloso y patriótico

Vladimir Cerrón asegura que a Lima le espera un gobierno nefasto con López Aliaga



CÉSAR HILDEBRANDT SE SUMA A LAS CRÍTICAS

El periodista César Hildebrandt, también criticó a Rafael López Aliaga como el próximo alcalde de Lima. A través de su reciente podcast, el director periodístico de "En sus Trece", se refirió a López Aliaga como "im-

predicable" y catalogó las promesas de campaña del candidato como "un cuento fabuloso y patriótico". "El alcalde más conservador para la ciudad menos conservada de América Latina. La ciudad más caótica e indescifrable ha elegido a un alcalde igualmente impredecible. ¿Qué hará López Aliaga? Es un cuento fabuloso y patriótico de Lima potencia mundial, las 10.000 motocicletas, la seguridad restaurada, la felicidad de vuelta casi; en fin, palabras y palabras. Eso es lo que hay", sostuvo Hildebrandt.

En ese mismo contexto, Hildebrandt aseguró que Renovación Popular es el "partido que nada dice, que nada doctrinario ofrece, que ningún cambio promete". "Renovación Popular ha ganado en 12 distritos con un discurso simplemente muy conservador y muy claro: 'Estamos en contra de todo lo que pueda ser agiornamento, modernidad, proximidad a una cultura más cosmopolita e internacional'. Ha ganado el 'no' de Renovación Popular porque al final de cuentas ¿qué es Renovación Popular? Mucha plata y un cierto carisma empresarial presuntuoso de Rafael López Aliaga". Finalmente, César Hildebrandt dijo que considera que Rafael López Aliaga sí postulará para ser presidente del Perú, pese a que él lo ha negado. Sin embargo, para el director periodístico esta sería una "oportunidad" para demostrar y lanzarse a la candidatura presidencial.



Midagri tratará de comprar urea por cuarta vez

Luego de tres intentos fallidos por irregularidades en los procesos de compra, el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri) intentará por cuarta vez comprar urea para los agricultores afectados con el alza de precio de este fertilizante. Esto fue confirmado por la titular de la cartera Jenny Ocampo Escalante. La ministra refirió estar en busca de las mejores ofertas de dicho

fertilizante, enfocándose en los precios más bajos que ofrezca el mercado. Por otro lado, aunque se advirtió el desabastecimiento de alimentos e incluso una crisis alimentaria, la ministra descartó este problema. Según ella, hay un incremento de precios por el aumento internacional que impacta en los productos utilizados para la siembra, eso no significa una escasez.



Habrà segunda vuelta en ocho regiones del país

Con cerca del 100% de actas contabilizadas en cada región del país, ya se puede vislumbrar quienes son los virtuales gobernadores regionales para el periodo 2023-2026. De los 25 candidatos que obtuvieron la mayor votación para ocupar el cargo, 17 han ganado en primera vuelta y ocho tendrían que participar en una segunda.

En la segunda elección participarán las fórmulas que alcanzaron las dos más altas votaciones. En este caso, se proclama electa la fórmula de presidente y vicepresidente que obtenga la mayoría simple de votos válidos. Las regiones que irán a una segunda vuelta electoral son: Amazonas, Lambayeque, Cajamarca, Callao, Moquegua, Pasco, Cusco y Lima Provincias.

Este viernes 7 de octubre será día no laborable para el sector público

Este viernes 7 de octubre es día no laborable para los trabajadores del sector público lo que, sumado al feriado nacional del día 8 de octubre, por conmemorarse el Combate de Angamos, permitirá un fin de semana largo propicio para

la práctica del turismo interno en el país o actividades recreacionales sin salir de la capital. Las horas dejadas de laborar durante el 7 de octubre serán compensadas en los diez días inmediatos posteriores, o en la oportunidad que establezca el

titular de cada entidad pública, en función a sus propias necesidades. La norma aclara que los centros de trabajo del sector privado podrán acogerse a este día no laborable, previo acuerdo entre el empleador y sus trabajadores.





LOS MEJORES CONSEJOS PARA DEJAR LOS DOLORES DE CABEZA

Cómo acabar con las deudas de una vez por todas



TIPS Deja de aumentar tu deuda:

Si tienes alguna tarjeta de crédito al límite, córtala por la mitad. Si tienes más de una tarjeta de crédito restante, córtalas. Una vez que termines, solo te quedará una tarjeta de crédito. También corta toda tarjeta "conveniente", como las del combustible, las de los centros comerciales, etc. Utilizarás esa única tarjeta de crédito para comprar solo "cosas de emergencia" y las que sepas que podrás saldaren poco tiempo hasta que puedas controlar por completo tus gastos.

Registra tus gastos:

La idea de anotar cuánto gastas es un concepto que la mayoría encuentra molesto en el mejor de los casos e inútil en el peor. Sin embargo, esto es en realidad la clave para salir de las deudas. Estás endeudado porque gastaste dinero

que no tenías.

Si eres como la mayoría de las personas, tu deuda no proviene de solo realizar una gran compra, sino de gastos menores acumulados con el tiempo. Evitar más deudas empieza con saber en qué gastas tu dinero. Todos los días de un mes (por lo menos), anota cada centavo que gastes, por pequeño que sea.

Clasifica tus gastos:

Clasifica tus gastos mensuales en grupos razonables de "imprescindible", "prescindible" y "deseable". Las cosas "imprescindibles" son aquellas que causarán daños si no las compras: comida, alquiler, medicinas, comida para animales, etc.

Las cosas "prescindibles" son aquellas que necesitas, pero puedes prescindir de ellas por un tiempo: ropa nueva para el trabajo, membresía del gimnasio, etc. Las cosas "deseables"

son aquellas que no necesitas, pero mejoran tu vida: suscripciones a revistas, periódicos, televisión por cable, salir a tomar un café con tus amigos cada semana, mensajería instantánea en tu teléfono, etc. Al hacerlo, tendrás una mejor idea de en qué gastas tu dinero y descubrirás en qué necesitas reducir tus gastos. No tienes que eliminar todas las cosas "prescindibles" y "deseables", pero échales un vistazo primero. Uno de tus gastos saldrá tu deuda. Siempre tendrás que pagar más del monto mínimo requerido; en caso contrario, te tomará mucho tiempo eliminar tu deuda.

Por ejemplo, una tarjeta de crédito solo con un saldo de \$1.000 y 19% de interés te tomará unos 5 años saldarse si pagas un monto mínimo de \$26. Al pagar este monto mínimo, gastarás \$1.556,4 con un total de interés pagado de \$556,4. Realizar solo el pago mínimo equivaldrá a dar 55% más de lo que realmente pediste prestado. Elabora un presupuesto basado en el registro de tus gastos:

Anota el monto gastado el mes pasado en cada categoría de gastos para presupuestar los gastos del mes siguiente. No te impacientes si sientes que

el monto es excesivo. Por el momento, solo escríbelo. Si gastaste \$250 en ropa el mes pasado, escríbelo. Si gastaste \$200 en combustible para tu automóvil el mes pasado, también anótalo.

Usa únicamente dinero en efectivo:

Si estás en aprietos por la manera que usas tu tarjeta de crédito, asígnate un monto determinado para gastar al mes, por ejemplo, en las compras del supermercado. Lleva \$50 contigo al supermercado (si ese es tu monto presupuestado) y solo gasta esa cifra. No podrás gastar más porque efectivamente no tendrás más.

Estima el monto adeudado, a quién le debes y en qué condiciones:

Amenudo, la deuda puede ser agobiante porque no tienes realmente una idea

clara de cuán endeudado estás. Reúne tus facturas y elabora una hoja de cálculo o lista simple de todas las deudas que tengas. Anota todos los datos pertinentes, incluso el nombre del acreedor, saldo total, pago mínimo mensual y tu tasa de interés.

No te rindas:

Lo más probable es que tu endeudamiento no sea de un día ni que salgas de ello en un día. Las soluciones rápidas no duran, sin embargo, aprender a administrar tu dinero puede traer mucha tranquilidad a tu vida y podrás dedicar tus esfuerzos mentales a cosas más divertidas.

CINCO CONSEJOS QUE TE AYUDARAN

Cuando pagues parcialmente la deuda, realiza los pagos mínimos en todo, excepto el de la factura con

el menor monto a pagar. Una vez que la saldes, pasa a la siguiente factura con el menor monto a pagar. Este es otro truco que te mantendrá trabajando en el plan porque verás un progreso.

Hay 3 métodos para saber a quién pagar primero. Empieza por pagar la tasa de interés más alta, por cancelar la deuda mayor o por cancelar la más baja. Cada una tiene ventajas. Pagar primero la deuda más baja te dará la mayor satisfacción y pauta para el progreso, pagar primero la tasa de interés más alta te ofrecerá el mayor rendimiento de tu dinero y pagar primero la deuda mayor te aliviará. Sin embargo, es importante ser metódico. Págate primero. Muchas personas endeudadas colocan primero a sus acreedores y a sí mismas al final. Crea una categoría en tu presupuesto para un fondo destinado a imprevistos, que te ayude a amortiguar los gastos. Los artículos sabios que leerás te dirán que este amortiguador debe tener entre 3 y 6 meses de gastos. No te dejes confundir. Ahorrar algo, cualquier monto, para destinarlo a los gastos inesperados (por ejemplo, para reemplazar la transmisión de tu automóvil) es un gran comienzo.

No consideres la consolidación de deuda ni las agencias de asesoría crediticia para el consumidor como tu primera opción. Si bien son tentadoras, si vas a tomar las riendas de tu vida, hacerlo por tu cuenta te ayudará a aprender las habilidades que necesitas para solucionar tu propio problema y evitar que estés en esa situación de nuevo.



AYUDA A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y REDUCE LOS EFECTOS DE LA DIABETES

COCO PODEROSO POR SUS VALORES NUTRICIONALES Y MEDICINALES

Son numerosos los productos extraídos del cocotero: agua de coco tierno, aceite o grasa de coco, almendra cruda, cáscara de coco e incluso para objetivos no alimenticios como productos a base de madera, hojas de coco, médula de coco, etc. El coco tiene un diámetro de 20-30 cm y llega a pesar unos 2,5 kg. Tiene una cáscara exterior (exocarpio) gruesa de color verde o amarillento y un mesocarpio fibroso con otra parte interior dura, vellosa y marrón. Su endocarpio,

que tiene adherida la pulpa (endospermo) es blanco y aromático. El coco es una fruta con un contenido elevado en agua y rica en vitaminas y minerales, razón por la que se ha utilizado ampliamente como alimento, principalmente en los países tropicales. Desde la antigüedad se ha utilizado el coco y especialmente el agua de coco tierno, por sus numerosas propiedades como antibacteriano, antifúngico, antiviral, antiparasitario, antidermatofítica, antioxidante, hipoglucemiante, hepatoprotector e inmunoestimulante.



PROPIEDADES

Un solo coco contiene un alto nivel de vitaminas, magnesio, hierro, calcio, potasio, fibra, fósforo y otros minerales, por eso, es una de las frutas más benéficas para la salud.

- **Fortalece el sistema inmunológico:** Las grasas saturadas son ideales para fortalecer el sistema inmune del cuerpo humano. El agua de coco posee potasio, cobre, hierro, magnesio, vitamina C, ácido fólico.
- **Reduce los efectos de la diabetes:** Los componentes estimulan la absorción de insulina en el cuerpo, lo que resulta muy beneficioso para personas con problemas de diabetes.

- **Favorece la digestión:** Esta fruta es rica en fibra, esto resulta muy beneficioso para una buena digestión.
- **Protege el corazón:** Reduce los niveles de triglicéridos y colesterol, y por lo tanto la presión arterial, lo que resulta muy beneficioso para el buen funcionamiento del corazón.
- **Es desintoxicante:** Limpia los riñones y sana otros órganos del cuerpo.

Se debe saber que no puede ser consumido todos los días, por eso los especialistas en nutrición recomiendan un consumo moderado.



BENEFICIOS

Es un excelente energizante:

El agua de coco ayuda a mantener el nivel de hidratación óptima en el cuerpo; especialmente en lugares cálidos. De hecho, contiene más electrolitos que las bebidas deportivas. Por otra parte, el consumo de pulpa de esta fruta promueve la utilización de la grasa como fuente de energía. En este sentido, las barritas de coco son un perfecto energizante, especialmente para deportistas.

Ayuda a adelgazar:

El aceite de coco es menos calórico que otras grasas. Además, este aceite no se almacena en el cuerpo y se quema rápidamente. Consumirlo provoca sensación de saciedad, lo que lo convierte en un complemento ideal en una dieta sana para adelgazar.

Ayuda al desarrollo infantil:

Es ideal para el buen desarrollo de los huesos y dientes de los niños, pues contiene un alto contenido

de calcio y vitaminas.

Favorece el tránsito intestinal:

El agua contiene fibra, lo que contribuye al tránsito intestinal y evita el estreñimiento. Es un excelente depurativo, elimina toxinas.

Hidratante para la piel:

Por su propiedad antioxidante, el aceite de esta fruta es ideal para devolver la suavidad y elasticidad a la piel, especialmente en zonas del cuerpo muy resacas.



CONSUMO

• **Leche de coco:** Es muy conocido, pero no es exactamente leche, sino el resultado de mezclar la pulpa del coco con el agua de su interior. Su uso se asocia, sin embargo, a la cocina asiática, como el famoso plato de pollo al curry tailandés con leche de coco. También se puede emplear en repostería, como el helado de plátano y leche de coco.

• **Agua de coco:** La mejor

forma de aprovecharla es bebiéndola y, por supuesto, puedes elaborar deliciosos batidos con las frutas que más te gusten (piña y mango, por ejemplo, combinan muy bien con lo tropical) y acompañarlo con agua de coco.

• **Coco rallado:** Se usa especialmente en repostería. Si te gusta probar cosas nuevas, apuesta por un pudding de chía, coco y frutos secos.

CONTRAINDICACIONES

- El consumo excesivo de agua puede tener un efecto laxante. Por lo tanto, no se recomienda su consumo excesivo.
- El consumo de la pulpa por un periodo muy prolongado puede causar aumento del peso corporal.
- Algunas personas pueden ser alérgicas a algunos componentes. Por lo tanto, no es recomendable el consumo en personas con este tipo de patologías.
- Si se consume leche de coco en altas cantidades y con mucha frecuencia puede desarrollarse un aumento del colesterol en el organismo.
- Es importante tener cuidado de no tomar agua de coco con medicamentos o plantas que sirvan para bajar la presión arterial, pues esta combinación podría causar que la presión arterial baje demasiado.

TRATAMIENTO QUE DEBE SER TRATADO POR UN ESPECIALISTA CERTIFICADO

CARBOXITERAPIA

Elimina estrías, grasa localizada y flacidez

La carboxiterapia es un tratamiento estético que consiste en la aplicación de inyecciones de gas carbónico por debajo de la piel para eliminar la celulitis, estrías, grasa localizada y la flacidez de la piel, esto debido a que el gas carbónico inyectado estimula la circulación celular y la oxigenación de los tejidos.

Tiene diversas aplicaciones, cuando se realiza en el rostro aumenta la producción de colágeno; en el caso de los glúteos reduce la celulitis y combate la grasa localizada destruyendo las células de grasa, pudiendo ser utilizado en el abdomen, brazos y muslos. Para obtener los beneficios y resultados duraderos de la carboxiterapia el procedimiento debe realizarse por un dermatólogo, fisioterapeuta dermatofuncional o biomédico con certificación en estética.



APLICACIONES

En cara: Se inyecta superficialmente, de forma que solo entra el bisel, aportando colágeno. Resulta un poco molesto, pero no es doloroso. Puede beneficiar especialmente a las pieles maduras, pero también

ayuda a prevenir el envejecimiento: a partir de los 35 años su aplicación es muy efectiva. También se recomienda para pieles de fumadores y ex fumadores que se han deteriorado.

En tripa: La carboxiterapia también sirve para reducir la grasa abdominal, ya

que la quema. La especialista explica que la grasa localizada en la tripa está muy poco vascularizada, por lo que el intercambio que hace la hemoglobina entre el CO₂ y el O₂ es más lento y, por tanto, durante su aplicación, se está quemando grasa durante más

tiempo. Por otra parte, el oxígeno aporta el colágeno necesario para que la piel se reafirme.

Celulitis: Sus efectos son la presión del gas rompe los cristales de celulitis, la inyección profunda quema grasa y, para finalizar, reafirma la flacidez de la piel

de naranja. El cuarto efecto es la microcirculación, que va a la causa directa de la celulitis.

PARA QUÉ SIRVE Y BENEFICIOS

La carboxiterapia es un procedimiento estético que puede utilizarse para varios objetivos, como:

- **Celulitis:** porque elimina la grasa localizada a través de la ruptura de los adipocitos, que son las células que almacenan grasa. Asimismo,

mo, aumenta la circulación sanguínea y el drenaje linfático en la región.

- **Estrías:** porque estira los tejidos de la región y las rellena con gas, estimulando la producción de colágeno, permitiendo que las cremas aplicadas en la piel se absorban mejor.

- **Grasa localizada:** porque elimina la grasa localizada a través de la ruptura de los adipocitos y mejora la circulación sanguínea de la región donde se aplica el tratamiento.

- **Flacidez:** porque favorece la producción de fibras de colágeno que le dan firmeza a la piel.

- **Ojeras:** porque reduce la inflamación, mejora la circulación y ayuda a clarear la piel de esta zona.

- **Pérdida de cabello:** porque favorece el crecimiento de cabello y el aumento de flujo sanguíneo en el cuero cabelludo.

TIPOS DE TRATAMIENTO DE CARBOXITERAPIA

- **Microinyecciones o infiltraciones subcutáneas:** Este tratamiento se realiza con un equipo especializado que cuenta con unas agujas muy finas a través de las cuales se inyecta en la piel el gas (medicinal, con una pureza del 99%), que llega hasta estas agujas desde un tanque mediante un conducto flexible. Es muy importante controlar la dosis de dióxido de carbono, la velocidad del flujo del gas y el tiempo que dura la infiltración. En este sentido y por lo delicado de la técnica, se recomienda que sólo lo lleven a cabo profesionales que cuenten con formación y certificación específica para ello.

- **Baño en gas seco:** Tras humedecer la piel de la persona que va a realizarse el tratamiento de carboxiterapia, se le coloca un traje o cobertor de plástico que se cierra herméticamente, salvo por un orificio de

entrada que será por donde entre el gas. Una vez cerrado, se introduce el dióxido de carbono; la exposición al gas suele durar unos 15 minutos y, en este tiempo, los vasos sanguíneos se dilatan produciendo así la mejora de la circulación sanguínea y una notable mejora del aspecto de las cicatrices, estrías y otras marcas de la piel. Al igual que en el tratamiento anterior, éste también debe ser realizado por profesionales especializados en dicha técnica.

- **Piscinas de agua tibia con dióxido de carbono:** Es, sin duda, el menos invasivo de los tres tratamientos de carboxiterapia y el que más se acerca a los tratamientos iniciales con dicho gas. La persona deberá sumergirse y caminar durante unos 10-15 minutos en estas piscinas o termas bajo la supervisión de un terapeuta especializado. Este procedimiento tiene notables beneficios en el sistema circulatorio de las piernas.



El número de sesiones depende del objetivo de la persona, de la región y del cuerpo de la persona. Normalmente las clínicas ofrecen paquetes de 10 sesiones que se deben realizar cada 15-30 días, pero el número de sesiones debe ser indicado después de la evaluación corporal.



Hasta los participantes pagaron pato

No solo se dirigió a Gisela Valcárcel, también a todos los participantes de "El gran show" quienes en su mayoría, han estado envueltos en escándalos los últimos días. Magaly Medina se refirió a Melissa Paredes, Robotín, Dalia Durán y Giuliana Rengifo. "Se victimizaba junto a las runrunes e infieles de la

farándula el sábado por la noche. De donde fuiste a sacar a tus invitados, de qué basural de Chollywood los conseguiste Gisela. Tú que eres la abanderada de la televisión blanca, ¿para qué agarras a todos los infieles?", dijo Magaly. Como sabemos Melissa Paredes fue convocada por el escándalo que duró meses,

el cual dua a consecuencia de su ampay con su bailarín, posterior a ello, solo vinieron líos legales con el padre de su hija, Rodrigo Cuba. En el caso de Giuliana Rengifo, recientemente fue ampayada con un notario, quien se encontraba casado. Aunque la cumbiambera negó haberse metido en una relación, la mujer

del notario aseguró que sí estaban juntos. Robotin también estuvo en el ojo de la tormenta tras serle infiel a Robotina. La joven también habría sido invitada a participar en el programa de Gisela. Dalia Durán también protagonizó un escándalo, cuando fue acusada por sus vecinos de tener descuidados a sus hijos.

MAGALY MEDINA LE DIJO DE 'PE A PA' A GISELA VALCÁRCEL COMO RESPUESTA A DISCURSO DE LA 'SEÑITO'.

NO DEJÓ TÍTERE CON CABEZA



Cómo era de esperarse, la conductora de espectáculos, Magaly Medina le respondió a Gisela Valcárcel y la tildó de "disforzada, mentirosa e hipócrita", todo esto luego de la "Señito" aseguró que la "Urraca" destruye, por lo que debería salir de la televisión. Para la figura de ATV, todo lo que Gisela hizo el sábado, con sus polémicos jales, y el largo discurso que le dedicó, fue un intento desesperado para volver a liderar el rating de los fines de semana, tras su fracaso con "La gran Estrella".

"Siempre me ha parecido una persona de doble discurso, disforzada, mentirosa y una hipócrita a lo largo del tiempo. Es una mujer mentirosa a morir, como lo ha demostrado en su último programa. En su desesperación por el rating dijo un montón de barbaridades", expresó Medina muy molesta. Magaly aseguró que en lo largo de los años, ha sido la única persona que ha mostrado la verdadera cara de Gisela, algo que no es de su agrado. Por ello le pidió que no se haga la víctima, pues para ella, no lo es.

"Soy la persona que la ha desenmascarado a lo largo de los años. Ella tendrá muchos años más en la televisión, pero no me merece ningún respeto... Eso de victimizarse no va con ella, no te victimices Gisela porque acá no eres una víctima", agregó. Magaly también se refirió cuando Gisela dijo que sólo "sabe destruir". La conductora mencionó las veces que ha ayudado a las personas que en su momento lo han necesitado y recalcó que mujer como Gisela, no necesitan: "No a la mujer hipócrita, no a

la mujer de doble moral, no a la mujer que va con la biblia en la mano y el puñal en otra, a ese tipo de mujeres no". Asimismo hizo mención al supuesto pasado oscuro que tendría la madre de Ethel Pozo. "Sin embargo, si recordamos tu historia de vida y cómo llegaste a la televisión y cómo trepaste a la televisión, no es precisamente ejemplo que ninguna niña o mujer pudiera seguir, y no te lo quiero recordar porque eso sí sería ofensivo para mi público", sentenció.

'Señito' también humilló a fotógrafo

Cuando Gisela Valcárcel aún mantenía una relación con Javier Carmona, protagonizó un vergonzoso escándalo, todo por ser fotografiada por un reportero de la revista de Magaly Medina. La rubia lo humilló y atacó, pese a que ahora se dá la de buena samaritana. "Carlos Guerrero, un fotógrafo, lo insultaste solo por el hecho de ser un empleado en mi revista. Lo humilló de una manera realmente

cuestionable, baja, que habla de un alma oscura y sobre todo, de una mujer soberbia, totalmente envanecida por el poder. Ella se ensañó con él, esta diva putrefacta de la televisión le dijo 'no te has bañado, apestas, yo te doy para que tú comas, de mí comes porque la que ha hecho la carrera soy yo'. Este es el verdadero rostro de Gisela Valcárcel, porque yo sí la conozco", exclamó.



Comparan a Cacho con mono con metralleta

Durante todo su programa, Magaly Medina despoticó con Gisela Valcárcel. La conductora de espectáculos aseguró que la rubia siempre se defendió, ya que mandaba a Carlos Cacho a atacarla o la llenaba de denuncias, todo esto a raíz de que cuestionaba su trabajo. "Ella no se ensuciaba las manos, ella mandaba a lo largo de su carrera, siempre ha tenido 'monos con metralleta' que le han hecho el trabajo sucio. Anteriormente, era Cacho, su peinar, su estilista de confianza, amigo y confidente, que tenía sus programas de televisión

basura donde solo se dedicaba atacarme, insultarme, difamarme", señaló. Asimismo aseguró que en la actualidad la que hace ese trabajo es Janet Barboza. La "Urraca" señaló que no odia ni a la rubia, ni a nadie de la farándula, pues no le quitan el sueño.



Full entretenimiento *Para el adulto mayor*



Nº2 ENSALADA RUSA PERUANA

INGREDIENTES

- 2 beterragas
- 2 papas grandes
- 2 zanahorias grandes
- 1 taza de arvejas
- 3 huevos duros
- 200 gr de vainitas
- Mayonesa
- Hojas de lechuga para decorar
- Perejil
- Sal y pimienta



ENSALADAS

INSTRUCCIONES:

Primero hierva las papas (patatas), las beterragas y las zanahorias, todas sin pelar. Las zanahorias normalmente necesitan más tiempo. Cuando estén hervidas, retira las verduras, déjalas enfriar y péjalas. Mientras tanto pon en otra olla las vainitas y los guisantes y hiérvelos sin pasarte de

tiempo. En otra olla hierva los huevos. Cuando tengas todo hervido, pica las papas, las beterragas y las zanahorias en dados. Agrega las vainitas y los guisantes. Añade mayonesa, sal y pimienta al gusto. Remuévelo todo. Para servir pon una hoja de lechuga y en el centro un poco de ensalada. Buen provecho.

SOPA DE LETRAS

P R C Ñ Z N U B E S L Y B O Ñ O F H T F V F R A
 Y Z V S G C P C M C V I D Ñ S D Y P P P J R R R
 L H H O P E N J A E E N H O Y D E D B O I E I U
 R A Z P J B Z L N B E M I U V L Y F H L T S L T
 H B Z M F S O D A I I V Z J A N I L B E N C G R
 Ó L B E B R A V M Ñ U N L I Ñ O T S R T O O O E
 D A E I A V E O H L S A O D N E I R J P D Z D P
 E N P T A I C I L L O D N A S N E P J A N M N M
 S D C L N I O G A P L B O D N A T N A C E O A E
 C O T A U O D N A S N A C S E D M M P P I D N T
 R I L M U J N P C H M G J O D N E Y E L B N I J
 I M P J F N A G V H L S O N R I E N D O E E M O
 B B C B E E Ñ U C O M P R A N D O N C M B I A Ñ
 I A O L C Ó O R D N Ó C Ó N T O D C D I H M C E
 E L N L M T S N I J I G J Y G N D A Ó G M R P Y
 N I G S R P A E Z T N J C Y L F U N D N G O L A
 D A E M C H B J R Z I B E Ñ G Z V U A E D D N M
 O N L T C L N U U O G I O H T Ó T Z V D M J Y I
 P D A U A V E G B L L T Z N H Y D P Z B A U O L
 Y O C U Ó N E A P T U S A L T A N D O Y H N H C
 A S I S A I U N J P V I E N T O P I M Ñ V B J M
 E Z Ó Ó C O N D U C I E N D O A L F S E C Ñ E M
 F H N F U U I O Ó I B G R A N I Z O Z H Y D G Ñ
 P L L U M I N A C I Ó N E O P M E I T N E U B V

Vendaval
 Neblina
 Clima
 Viento
 Granizo
 Niebla

Mal tiempo
 Buen tiempo
 Temperatura
 Truena
 Nubes
 Congelación

Fresco
 Calor
 Humedad
 Lluvioso
 Sol
 Nieva

HUMOR

Un tonto le dice a su amigo:
 El médico me mandó tomarme 3 muestras de orina, pero la verdad es que solo me he podido tomar 2.
 ¡Sabe horrible!

Grupo Niche
 40 ANIVERSARIO
 BRUNELLA TORPOCO - ALVARO ROD - NEMBE
 ANTONIO CARTAGENA - ZAPEROKO
 CONQUISTADORES DE LA SALSA
 TANIA PANTOJA - CALIPE
 APROVECHA EL 25% DSCTO. HASTA EL 02 DE OCTUBRE

PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL

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

— COTIZACIONES —
 PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014
 952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

7 DIFERENCIAS





LOS PLANETAS



Nº 2 - SATURNO

Es el segundo Planeta más grande del Sistema Solar y es el sexto en orden de distancia del Sol, ubicado a 1.400 millones de kilómetros del astro luminoso. Su composición es gaseosa y es el primer planeta donde se observaron de anillos, compuestos de hielo, roca y polvo. El origen de Saturno es incierto, sin embargo, los científicos sostienen la teoría de que se formó con el inicio del Sistema Solar (hace unos 4.500 millones de años), cuando una fuerza de gravedad que atraía remolinos de gas y de polvo, generó una gigantesca masa gaseosa. Desde hace unos 4.000 millones de años el planeta se encuentra en la posición actual, es decir, en el sexto lugar respecto al Sol.

CARACTERÍSTICAS DE SATURNO

Saturno está formado por gases, su volumen es 755 veces mayor que el de la Tierra y tiene una densidad de 0,687 gramos por centímetro cúbico (una densidad menor que la del agua). En el hipotético caso de que el planeta se posara sobre un inmenso océano de agua, no se hundiría, sino que flotaría. En lo más profundo, cerca de su núcleo, el hidrógeno

se encuentra comprimido a tal punto que se vuelve líquido. Su núcleo pareciera ser más pesado y rocoso, conformado por elementos metálicos como hierro y silicatos.

Los vientos que se generan en la atmósfera pueden alcanzar los 1.800 kilómetros por hora que, al fusionarse con el calor que emerge desde el interior del planeta, crean unas bandas amarillas y doradas que son visibles desde la Tierra. La temperatura promedio en su superficie es de -130° centígrados.

Saturno tarda 11 horas terrestres en girar sobre su propio eje (el movimiento de rotación) y 29 años, aproximadamente, en hacer una órbita completa alrededor del Sol. Su eje tiene una inclinación de 26,73 grados respecto a su órbita solar.



CRUCIGRAMA ANTERIOR

S	S	A	N	→	S	A	R	A	N	D	O	N	↑	
U	N	O	C	I	M	A	L	A	N	A	O	R	A	L
M	I	L	U	K	A	D	I	A	U	L	E	M	A	
A	C	E	R	O	S	O	L	↓	T	A	R	E	S	
O	R	I	L	L	A	↓	A	B	A	R	A	S	O	
C	A	N	O	A	L	A	M	P	A					
O	M	A	N	I	D	I	O	R						
L	O	O	R	↓	H	O	Y	R	B					
			G			A	N	A	T	A				
			O			T	I	S	A	R				
			G			A	S	H	N	A				
			O			J	O	I	E	↘				
			L			O	T	R	O	N				
			↙			O	O	N	A					

PBO RADIO 91.9 FM

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

Anuncia en tu diario **elMen**



Todos le desean lo mejor

Excompañeros de la selección argentina de fútbol compartieron sus mensajes de aprecio y agradecimiento en redes sociales hacia el delantero argentino Gonzalo Higuaín, que anunció este lunes su retiro del deporte profesional. "¡Felicitaciones por

todo lo que lograste Pipón! A disfrutar esta nueva etapa", escribió en redes sociales el exjugador y actual seleccionador sub 20 de Argentina, Javier Mascherano. 'Pipita' anunció este lunes en una conferencia de prensa que, al finalizar esta temporada, concluirá su carre-

ra como jugador profesional tras 17 años y medio. Otros compañeros de la selección absoluta también transmitieron su cariño y recuerdos con Higuaín desde que debutó en 2009. "Felicitaciones amigo por la hermosa carrera que hiciste. Soy un

privilegiado por jugar tantos partidos a tu lado defendiendo la camiseta de nuestro país. Te deseo lo mejor en todo lo que venga", agregó el defensa de Boca Juniors Marcos Rojo, que compartió en Instagram una imagen junto al 'Pipita'.

**EL TÉCNICO ESPAÑOL
LLENA DE ELOGIOS
AL GOLEADOR DEL
MANCHESTER CITY Y
LA PREMIER LEAGUE**

Pep se derrite por Haaland



Pep Guardiola, técnico del Manchester City, aseguró que los números de Erling Haaland en la Premier League "hablan por sí solos" y que a esta edad "nadie puede compararse con él". El delantero noruego, que viene de marcarle un 'hat trick' al Manchester United el domingo, ha marcado 26

goles con apenas 21 años en la competición europea. "A esta edad nadie puede compararse con él. Nadie. Sus números hablan por sí solos. Es un jugador excepcional. Confía mucho en su físico. Es muy intenso e inteligente. Puede jugar sin problemas cada tres días", dijo Guardiola en la rueda de prensa previa al encuen-

tro de Liga de Campeones contra el Copenhague. Haaland lleva catorce goles en la Premier League, ha anotado tres 'hat tricks' y también lidera la clasificación de máximos goleadores en la Liga de Campeones con tres dianas. "Sé que los periodistas y la gente en Copenhague espera que ganemos mañana,

pero yo no soy esa clase de entrenador. Les tengo mucho respeto. Anoche y hoy he visto el partido contra el Sevilla. Para preparar estos partidos no miro la clasificación, miro cómo es el equipo. Esto es la Champions y tengo mucho respeto a todos los equipos. Mañana (hoy) no será una excepción", explicó Guardiola.



La Champions solo la ganan los mejores

Carlo Ancelotti, entrenador del Real Madrid, afirmó que la Champions League "la gana el mejor", sin ocultar que la última conquistada por los madridistas también generó sorpresa en ellos mismos por lo que fueron capaces de hacer en las remontadas ante PSG, Chelsea y Manchester City. Ancelotti salió así al paso de las declaraciones de Leo Messi y Xavi Hernández, que señalaron que la Champions League no siempre la gana el mejor equipo. "Siempre quiero ganar la 'Champions'. La Liga es muy importante, pero la 'Champions' es la competición

más importante del fútbol y ganarla significa mucho. Son distintas, una competición de 38 partidos a una de muchos menos que tiene eliminatorias de 180 minutos donde los pequeños detalles son muy importantes. Y eso no es suerte o mala suerte", analizó. "Cada uno tiene su opinión sobre lo que es mejor. Para mí jugar bien al fútbol es muchas cosas, más allá de tratar bien la pelota. Hay que defender bien. No puede tener éxito en una competición como la 'Champions' si haces bien solo una cosa. Es más fácil decir que la 'Champions' la gana el mejor", dijo.

Esta vez se quedó con las ganas

Diego Elías no logró acceder a la final del Oracle Netsuite Open 2022 tras caer por 2-1 ante Marwan El Shorbagy en semifinales. El squashista nacional, número 4 del mundo, culminó su camino por alzar un nuevo título en Estados Unidos al perder por 11-13, 11-7 y 7-11 en casi una hora de juego frente al egipcio. Su siguiente destino estará en los Juegos ODESUR 2022. La delegación de squash

iniciará su participación en el torneo multideportivo del 10 al 15 de octubre en la capital de Paraguay.



A dispararse en la punta

Real Madrid recibe hoy miércoles al Shakhtar Donetsk (2:00 p.m.) en busca de una victoria que le permita abrir más brecha en la punta del grupo F de la Champions League. El equipo merengue lidera la llave con dos puntos de ventaja sobre los ucranianos, mientras por detrás se sitúan Celtic y Leipzig. Un nuevo triunfo

del Real Madrid, que acumula dos victorias en dos partidos europeos, le haría dar un gran paso hacia los octavos del máximo torneo continental de clubes. "Todos sabemos que es un partido muy importante para ser líder del grupo con nueve puntos. Estamos preparados para esto", dijo el técnico Carlo Ancelotti este martes en rueda de prensa.

Perú es el favorito de Bolivia para chocar en la fecha FFA del mes de noviembre.

Chapa ese amistoso

Las eliminatorias para el Mundial de Estados Unidos, Canadá y México 2026 se iniciará en marzo de 2023, en el mismo formato de todos contra todos. La fecha parece lejana, pero no lo es, por eso las selecciones sudamericanas quieren aprovechar al máximo los amistosos para llegar con el mayor roce internacional a la competencia. Es así que existe la posibilidad de enfrentar a Bolivia en noviembre.

El presidente de la Federación Boliviana de Fútbol, Fernando Costa, anunció que su país está evaluando disputar un par de amistosos en la próxima fecha FIFA y la Selección Peruana es una gran opción. "Vamos a iniciar un microciclo de cara a lo que



será la próxima fecha FIFA, porque vamos a tener un compromiso amistoso. Muy probablemente va a ser con la selección de Perú y el encuentro sería en la ciudad de Santa Cruz", afirmó Costa.

De concretarse este partido, la Selección Peruana jugaría con jugadores del torneo local debido a que las fechas de noviembre es fecha FIFA para los países que clasificaron al Mundial de Qatar 2022.

TAMBIÉN ANTE PARAGUAY

Tras enfrentar a México y El Salvador en el inicio de la 'era Reynoso', la Selección Peruana desea jugar dos amistosos en noviembre. Un partido sería ante Bolivia en Santa Cruz, el otro se podría jugar en Lima en el estadio Monumental. ¿El rival? Juan Carlos Oblitas, director general de fútbol de la FPF, comentó que existía la posibilidad de chocar contra Paraguay. La Selección Peruana jugó la última vez ante Paraguay en la última fecha de las Eliminatorias Sudamericanas rumbo al próximo Mundial. La cita se disputó el 29 de marzo del 2022 en el Estadio Nacional. La victoria fue a manos nacionales con los goles de Gianluca Lapadula y Yoshimar Yotún.

Que alguien se lo explique

Jean Ferrari, administrador de Universitario, habló de la reunión que tuvieron con la Federación Peruana de Fútbol sobre los derechos de televisión.

"Es muy emocionante esta etapa porque esto nace de un sueño, sobre todo en una situación con tantas deudas, con administraciones cuestionadas y se había perdido la credibilidad", dijo a la prensa.

"Todo estaba en contra y muchos me decían que no valía la pena estar soñando tanto, sino que no enfoquemos en pagar deudas en vez de pensar en hacer cosas como estas pero dentro de nuestra planificación con el equipo administrativo, es que pudimos organizarnos para poder gestionar el financiamiento de esta obra y eso sale a partir de



ira a tocar puertas, de haber conseguido sponsors que confiaban en esta gestión y es así como ese sueño se empieza a volver realidad porque el proyecto es sólido", agregó. "No podemos hablar de un equipo competitivo sin tener una buena base y para eso hay que darles todas las herramientas a estos chicos", sentenció a Radio Ovación.



Piden que lo apoyen siempre

Bryan Reyna es uno de los jugadores que más destacó en el triunfo de la Selección Peruana en el amistoso ante El Salvador, en Estados Unidos. El jugador del Cantolao anotó uno de los goles de la bicolor y tras varios días de este gran debut, indicó que seguirá trabajando para ascender en su carrera.

En otro momento, el exjugador de Mallorca de España envió un mensaje a sus críticos. "Sigán apoyando a la gente. No estén tirando malas cosas, el enemigo de un peruano es otro pe-

ruano. Quizá he tenido un problema antes, pero ya lo he solucionado. La gente sin conocerme me juzga. Voy a seguir trabajando para mantenerme en la Bicolor", señaló. "Contento por el debut y el gol. He estado trabajando para esto. Es una selección en la que cada jugador tiene una gran importancia. Me gusta encarar mucho a mis rivales. Me dijeron que arrancaba el lunes (un día antes del duelo) y yo estaba preparado", agregó a TeleDeportes de Panamericana TV.

Inspeccionan el Elías Aguirre para el Mundial Sub-17 Perú 2023

En el marco de las gestiones para la realización de la Copa Mundial de Fútbol Sub 17 Perú 2023, una delegación de consultores de FIFA, profesionales de la Federación Peruana de Fútbol (FPF) y autoridades locales visitaron el Estadio Elías Aguirre de Chiclayo y las sedes de entrenamiento anexas. "La visita de los consultores de FIFA nos va a ayudar a

ordenar la propuesta técnica para que los trabajos comiencen a ejecutarse lo más pronto posible. Agradezco el apoyo del Gobierno, ya que acaba de ser publicada en El Peruano la partida que va a ser utilizada en los estadios, en el Elías Aguirre se mejorarán la cancha, las tribunas y se harán obras complementarias", señaló el presidente de la FPF, Agustín Lozano.



Federación Nacional de Vendedores de Diarios, Revistas y Loterías del Perú

FENVENDRELP

"FELIZ DIA DEL EXPENDEADOR DE DIARIOS" 2022

El Comité Ejecutivo Nacional de la FENVENDRELP, expresa su más cordial saludo a todos los afiliados de Lima Metropolitana, Callao y Provincias, por esta fecha 05 de octubre que se celebra el "DIA DEL EXPENDEADOR CANILLITA" establecido al promulgarse nuestra Ley 10674 en el año 1946, Ley de los Expendedores de Diarios, Revistas y Loterías del Perú. En todo el país es una fecha muy importante para la FENVENDRELP y por tal motivo la institución saluda afectuosamente a todos los expendedores canillitas del todo el Perú. Es una fecha con mucha reseña histórica para todos nosotros. Debemos reconocer los grandes logros realizados a través de la historia de un antes y un después recorriendo un camino dentro de los valores positivos emprendidos en bien del agremiado. Entendamos que juntos podemos seguir compartiendo, creciendo y enmarcando un futuro diferente para todos. En esta fecha tan especial reconocemos el esfuerzo y la contribución de quienes son los verdaderos artífices del crecimiento y del desarrollo de nuestra institución.

Comité Ejecutivo Nacional
FENVENDRELP

CARLOS AGUILAR SUSAYA
SEC. GENERAL

ANA MELVA PALOMINO SALAZAR
SEC. RELC. NAC. E INTERNAC

ANTONIO QUISPE SUNQUILLPA
SUB SEC. GENERAL

CHRISTIAN NAJERA MILLA
SEC. IMAGEN, PRENSA Y DIFUSION

SILVIA RIVERA CHAVEZ
SEC. ORGANIZACIÓN

CESAR GUERRA GARCIA
SEC. COOPERATIVAS Y PYMES

LUIS JORGE PRADO ROQUE
SEC. DEFENSA Y DD.HH.

PEDRO LEGUIA CORDOVA
SEC. CULTURA Y DEPORTE

BARTOLOME SIMON MITMA
SEC. ECONOMIA Y FINANZAS

JOSE LUIS OLIVA SAYAN
SEC. TECNICA Y ESTADISTICA

JUAN COAQUIRA CUTIPA
SEC. CONTROL Y DISCIPLINA

JUAN CANDAMO ARIRAMA
SEC. ACTAS Y ARCHIVOS

LISSETTE ROMERO ZAPATA
SEC. ASISTENTA SOCIAL

