

S/1.00



Perú, MARTES 18
OCTUBRE DEL 2022

DIRECTORA:
PATRICIA
MEDINA

El Men

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XX N° 8067

HOY



CANTANTES Y
COMPOSITORES
CRIOLLOS

N° 8
FELIPE
PINGLO
ALVA



**SEÑOR DE LOS
MILAGROS
VUELVE A
SALIR HOY A
LAS CALLES**

Mañana
segundo
recorrido y
el tercero lo
cumplirá el
miércoles

Se hizo justicia y nueva Comisión Multisectorial se encargará de establecer pensión a los que aportaron 7, 5 o 3 años

AFILIADOS QNP: SALE PENSION PARA LOS QUE APORTARON 10 AÑOS



Aseguró que todavía no firma con productor Sergio George



GABRIELA HERRERA RECONOCE DEBIÓ CERRAR LA BOCA



¡ESPECIAL!



CONSEJOS PARA VENDER PRODUCTOS DE SEGUNDA MANO

JUCOS Y REFRESCOS

CHICHA MORADA



Sus hermanos lo hallaron sin vida en el Rímac

VIGILANTE ES ASESINADO A CUCHILLAZOS POR LA ESPALDA



BEDER CAMACHO: "ME QUIEREN MATAR"



Denuncia ser amenazado de muerte por gente de Pedro Castillo

PLANTAS PARA ALIVIAR DOLORES DEL COLON IRRITABLE

Remedios medicinales te ayudarán en el tratamiento médico



GUÍA DE LA MEDICINA NATURAL

PBO RADIO 91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am



www.elmen.pe @elmen_pe

A larga lista de asesinos seriales, se sumó el de Samuel Little, un hombre afroamericano que, cuando fue detenido en 2012, vivía en situación de calle. Pero más allá de su aprehensión, el caso del Little se destacó por el hecho de haberse convertido en "el peor asesino serial en la historia de Estados Unidos", así confirmado por el FBI.

De 79 años y nacido en Georgia, Little fue criado en la infancia por su abuela materna en Ohio. Nunca conoció a su padre y decía que su madre era una prostituta. Su educación no pasó de la secundaria ya que, desde una temprana edad, se vio involucrado en delitos menores que lo llevaron de un centro de corrección a otro.

Cuando tenía veinte años, se fue a vivir con su madre a Florida para trabajar en un cementerio. Sin embargo, Little era incapaz de quedarse quieto en un solo lugar, por lo que se estuvo desplazando por todo el país y viviendo su vida delictiva.

A partir de 1961, Little fue arrestado en numerosas ocasiones; además de robo, también fue detenido por conducir



intoxicado, agresión física en dos ocasiones a los y abuso sexual. A inicios de los ochenta fue vinculado a los homicidios de dos mujeres, pero fue absuelto de



CRIMINAL SAMUEL LITTLE MATÓ A 93 MUJERES Y NADIE LO SUPO

Asesino serial tiene repartidos crímenes por 19 Estados

todos los cargos por falta de evidencias.

En octubre de 1984, Little fue arrestado en San Diego por el secuestro y abuso físico de una mujer, Laurie Barros, de 22 años. Al momento de su detención fue hallado en el asiento trasero de su carro con otra mujer inconsciente, a quien también había golpeado. Como las dos mujeres sobrevivieron, el acusado solo recibió dos años y medio en prisión.

PERMANECIÓ EN ALBERGUE

Tras salir de la cárcel, en febrero de 1987, Samuel Little se mudó a Los Ángeles. No volvería a ser detenido por el delito de homicidio sino hasta el 5 de septiembre de 2012, en Louisville, Kentucky, cuando vivía en un albergue para indigentes.

Ya un hombre de edad avanzada, el Little fue

vinculado por pruebas de ADN a los casos de tres mujeres de Los Ángeles que fueron asesinadas a finales de los ochenta: Carol Elford, hallada muerta el 13 de julio, 1987; Guadalupe Apodaca, 3 de septiembre, 1987; y Audrey Nelson, 14 de agosto, 1989. Las tres mujeres fueron estranguladas y sus cuerpos fueron abandonados en la calle.

El juicio de Samuel Little por estos homicidios tuvo lugar en septiembre de 2014 y llegó a su fin ese mismo mes. El acusado se declaró "no culpable" y mantuvo su inocencia a lo largo del juicio. Tras escuchar los testimonios de otras víctimas y de aceptar las pruebas de ADN, Little

fue condenado a cadena perpetua y trasladado a la Prisión Estatal de California, en Los Ángeles.

Aunque parecía que la historia criminal de Samuel Little iba a terminar con esas sentencias, todavía le esperaba uno de los desenlaces más increíbles de la Justicia estadounidense. De hecho, si no fuera por un guardabosque de Texas, Little se hubiera salido con la suya, sin que nadie supiera que él fue el autor de más de 90 femicidios (todas sus víctimas fueron mujeres) por un periodo que abarcó de 1970 a 2005.

¿Cómo pudo matar a tantas mujeres por tanto tiempo sin que fuera detectado?

EL HORROR

Varios familiares de las víctimas pudieron reconocer a sus seres queridos gracias a estos dibujos, algunos acompañados por notas inquietantes como "Sam me mató, pero lo amo".

¿Y cómo fue que pudo escapar a la justicia por tan tiempo? La impunidad se debe a unos simples detalles, "Cometía el crimen y me iba del pueblo" lo que explica porque sus delitos están repartidos por 19 estados del país. También está el dato de que sus víctimas eran mujeres al margen de la sociedad, "prostitutas y drogadictas", gente que, para la Policía,

no es prioridad.

Hasta la fecha, el señor Holland sigue recibiendo bocetos de mujeres que Sam Little recuerda haber matado. Hoy, el "peor asesino serial de historia" dice que mató a 93 mujeres -la mayor parte en Miami y Los Angeles- mientras que la policía ha logrado vincular sus confesiones a 50 casos que habían permanecido sin resolver por décadas.



LAS CONFESIONES

James Holland es un guardabosque de Texas que tuvo una corazonada hace dos años cuando leyó un reporte del FBI sobre un hombre que fue condenado en 2014 por el asesinato de tres mujeres



en Los Ángeles, pero lo que llamó su atención fue que este mismo sujeto había esquivado cargos de homicidio en otros estados, incluyendo Texas. Entonces recordó el caso de una prostituta estrangulada en Odessa en 1994. Nunca encontraron al asesino de esta mujer, de nombre Denise Brothers, pero en aquel entonces, Samuel Little vivía en la misma zona. El agente Holland había encontrado la llave que abrió un baúl lleno de casos sin resolver. A Samuel Little le fascinó que fuera reconocido por su talento

para matar gente. "No creo que haya otra persona que haya hecho lo que me gusta hacer", dijo el señor Little a una reportera de 60 Minutes. "Creo que soy el único en el mundo. Eso no es un honor. Es una maldición". Así es como surge el detalle más macabro de la historia de Samuel Little. Cuando el agente Holland le ofreció hojas en blanco y colores para hacer bocetos de los rostros de las mujeres que asesinó, el señor Little se puso a dibujar decenas de rostros con un detalle aterrador.

Vigilante de 55 años es asesinado a cuchillazos 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 lleno 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 lo vecinos se hubieran dado cuenta por el olor, pero esto tiene dos o tres días, no más", señaló una vecina.



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 delinquentes 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.

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.

SEÑALAN QUE REUNIÓN SE HABRÍA DADO PARA CONCRETAR SU NOMBRAMIENTO

Excomandante de la 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 Biberito 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 ex hombres 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 Vásquez Castillo y Gian Marco Castillo Gómez.

Vera Llerena rechazó categóricamente las afirmaciones y recaló 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 el 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 te-



léfono al ministro Senmache, me saluda y me confirma 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.

Hombre en presunto estado ebriedad choca contra auto 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.

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.

CORRUPCIÓN EN PETROBRAS

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 ex presidente se defendió diciendo que, "si hubo corrupción en Pe-

trobras, 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 escu-



char 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 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.



Se hizo justicia y Pleno del Congreso creó Comisión Multisectorial que se encargará de hacerlo realidad

Por fin tendrán pensión los que cuentan con menos de 10 años de aportes a la ONP

Se haría justicia con aquellos que aportaron a la ONP y no pueden recibir su jubilación (por que le falta años de aportación) y con los que tampoco pueden recibir la devolución de sus aportes porque no existe una ley para tal fin.

Como se sabe, para jubilarte en el sistema público de pensiones necesitas 20 años de aportes. Por años,

los afiliados a la ONP que no cumplían con este requisito, simplemente no cobraban, es decir por largos períodos de tiempo, los que no lograron los 20 años, simplemente no se jubilaban y tampoco se les devolvía sus aportes.

Posteriormente, solo hace unos años, la ONP, estableció la llamada pensión proporcional que otorga una pensión de jubilación a los que

cumplieron hasta 10 años de aportes; de esta, tras la tramitación correspondiente ante la ONP, se otorgan pensiones proporcionales de 250 soles mensuales a los que tienen 10 años de aportes y 350 soles a los que tienen 15 años.

Sin embargo, seguían estando en el aire aquellos que tiene menos de 10 años de aportes, es por ello que aquí viene una buena noticia que

esperemos se concrete lo antes posible.

PENSIONES PARA LOS QUE APORTAN MENOS DE 10 AÑOS

La Comisión Multisectorial establecerá mecanismos para la compensación y alternativas de administración de pensiones para aportantes y exaportantes del Sistema Nacional de Pensiones (ONP).

Son alrededor de 245 000 ciudadanos que no accedieron a una pensión digna.

En el debate también se aprobó no darle facultades



a la comisión, de evaluar la posibilidad de entregar un bono de reconocimiento para los afiliados de la ONP que quieran cambiarse a AFP, como se realizó el año pasado.

En el texto sustitutorio que autoriza la creación de este grupo de trabajo, también autoriza otorgar pensiones especiales proporcionales. El texto será enviado al Ejecutivo para ser promulgado.

¿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.

DENUNCIA SER AMENAZADO DE MUERTE POR GENTE DE PEDRO CASTILLO

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 grabado 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 pública-

mente 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 in-

formación 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.

Tania Ramírez: Cada día cae más bajo

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 ame-

nazas 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.



Solicitan al Congreso 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 Fon-

do 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.

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 permanecen 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

ESTE MARTES DESARROLLARÁ SU SEGUNDO RECORRIDO Y EL TERCERO LO CUMPLIRÁ EL MIÉRCOLES

Señor de los Milagros vuelve a salir hoy a las calles



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 Avenida 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.

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 'Óscar 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 de seguir para votar por el lugar que desees:

- Ingresa al enlace: <https://www.worldtravelawards.com/vote>



www.worldtravelawards.com/vote

- Regístrate con un correo y clave, y luego ingresa.

- Elige la opción que desees y luego da clic en 'VOTAR'.

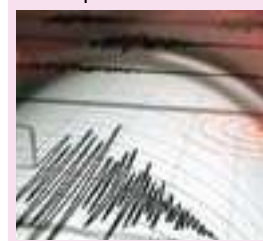
Finalmente, te saldrá un mensaje con la confirmación del voto que realizaste.

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.



Midagri asegura que 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

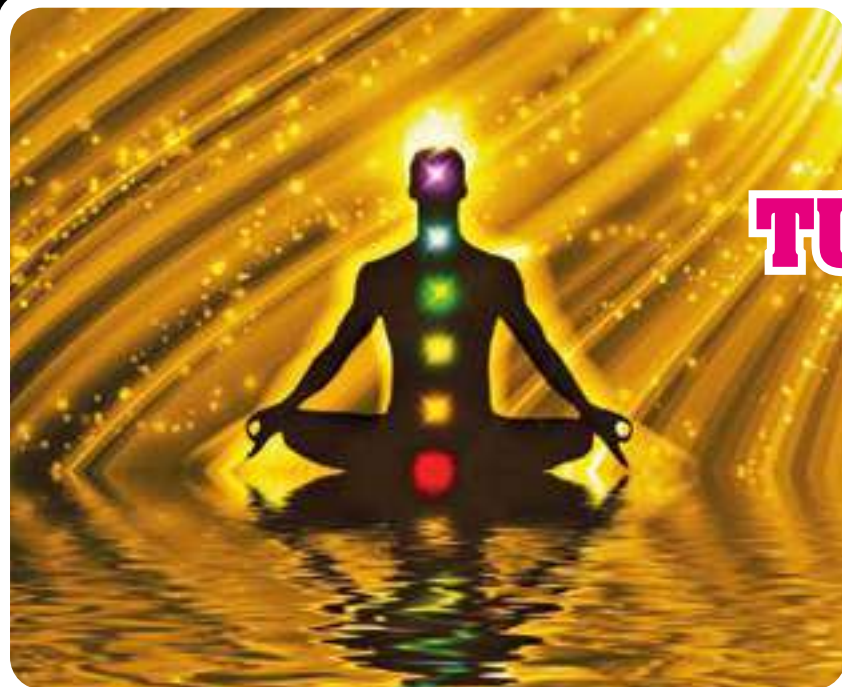
que las menores cosechas del cultivo de la papa, por su comportamiento estacional, no afectaron el abastecimiento en los mercados de Lima.

Según indican, la evolución del volumen de ingresos de este tubérculo al Gran Mercado Mayorista de Lima (GMML)

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 ingresos 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 MEJOR TERAPIA PARA ELEVAR TU ENERGÍA Y ASÍ ENCONTRAR LA FELICIDAD QUE BUSCAS

AQUÍ CÓMO LIMPIAR TU AURA PARA EVITAR LA DEPRESIÓN

El aura es el campo energético que rodea a todos los seres vivos. Dependiendo como esta nuestra aura, emanamos un determinado tipo de vibración que podrá modificar para bien o para mal nuestro entorno. El aura no siempre es el mismo, puesto que va cambiando constantemente debido a nuestros pensamientos. Por ejemplo, las personas que tienen sentimientos de alegría y son felices con lo que tienen, suelen irradiar un aura de color dorado, las personas con mucha paz interior suelen tener el aura de color blanco luminoso, mientras que, si se tiene sentimientos de envidia u odio, el aura será negro, o marrón. La limpieza del aura es muy importante. Si tenemos un aura vibrando negativamente, no solo nos ocasionará muchas dificultades en cuanto a las relaciones sociales con los demás, sino que también nos traerá problemas de todo tipo, en el trabajo, en la economía, y por supuesto, en la salud.

FORMAS DE LIMPIAR EL AURA

VISUALIZACIONES:

1. Siéntate sobre una silla con la espalda recta

Comienza a visualizar una esfera dorada que baja desde el cielo y se pone encima de su cabeza. A continuación, imagina cómo esta esfera dorada se pone cada vez más luminosa y comienza a expandir una energía que va rodeando todo su cuerpo. Ahora mírate a ti mismo envuelto completamente en esa aura dorada. Imagina esto por 5 minutos. Luego, debes comenzar a respirar e imaginar como entran por su nariz esa energía dorada. Haz esto



por 20 minutos.

2. Visualiza una esfera dorada sobre tu cabeza

Ahora, esta esfera comenzará a descender sobre su cuerpo, iluminando cada uno de sus chakras.

Cuando haces esto, te imaginaras a ti mismo envuelto en esa aura dorada resplandeciente y siras lo siguiente:

“Estoy envuelto en una aura dorada. Mi aura brilla como las estrellas en el cielo”. Debes decir esto 40 veces mientras te ves a ti mismo con el aura dorada.

3. Este ejercicio debes realizarlo 2 veces por día.

A la mañana y a la noche. Debes recostarte sobre tu cama. A continuación, te imaginas una esfera azul muy luminosa, esta esfera esta sobre tus pies. Ahora lentamente esta esfera comienza a acercarse a tu cabeza, para eso ira atravesando todo cuerpo, mientras hace esto va dejando una energía azul luminosa sobre todo cuerpo hasta finalmente llegar a tu cabeza. En este momento, comenzarás a sentir una enorme paz interior. Ningún pensamiento negativo puede entrometerse en tu mente. Debes visualizar esto por 25 minutos.

4. Se realiza un domingo

a la mañana.

Debes prender tres velas blancas y un incienso. Luego, estando parado debes colocar tus manos hacia el cielo, y cerrar los ojos. A continuación, observarás como un rayo absolutamente dorado y resplandeciente, impacta sobre tu frente. Al suceder esto, una esfera dorada comienza a rodear tu cuerpo y en las palmas de tus manos se forman dos esferas blancas luminosas. Imagina esto por 20 minutos.

ORACIONES:

Oración a San Miguel:

¡Oh! Poderoso y amado arcángel de los cielos, imploro tu protección. Ilumina mi aura con tu poder, que sea invencible y nadie pueda dañarla, que brille en la oscuridad, que este fortalecida siempre. Yo (di tu nombre) me encuentro humildemente recurriendo a tu ayuda, soy una persona frágil y necesito de tu auxilio. Gracias, amado San Miguel.

Hierbas para limpiar el aura:

Materiales:

- Un puñado de hojas de

romero frescas.

- Un puñado de hojas de albahaca frescas.
- Un cuenco de barro, vidrio o una lata.
- Incienso en polvo (puedes moler incienso en barra).

Procedimiento:

Toma el cuenco de barro y agrega el incienso en polvo adentro. Pica las hojas y agrégalas encima. Con un fósforo o un encendedor enciende el incienso y procura que las hojas se comiencen a quemar (largarán humo porque están frescas).

Camina en círculo tres veces para que te rodee el humo, y quédate parado con el cuenco en la mano un minuto. Repite el mismo proceso hacia el otro lado. Deja que se consuma en su totalidad el incienso con las hierbas.

MÚSICA:

Cuando se trata de energía, también se trata de vibración. Existen diversos topos de música que puedes emplear para disipar la energía negativa de tu alrededor y purificar tu aura. Lo más aconsejable en este caso es la terapia con cuen-



cos tibetanos. Se trata de una terapia sonora que se

practica en todo el mundo para sesiones de meditación y relajación.



REIKI:

Cómo el aura es energía, una terapia que trabaja con la energía de las manos puede ser muy efectiva. Se trata de una disciplina oriental antigua que sana a través de la energía de las manos. Si bien esta disciplina admite que uno pueda autocurarse con su energía, si lo que tu quieres es limpiar tu aura, será siempre más efectivo que lo realice otra persona.

COLECCIONABLE

15 HIERBAS MEDICINALES TE AYUDARÁN EN EL TRATAMIENTO MÉDICO

CÓMO ALIVIAR LOS DOLORES DEL COLON IRRITABLE

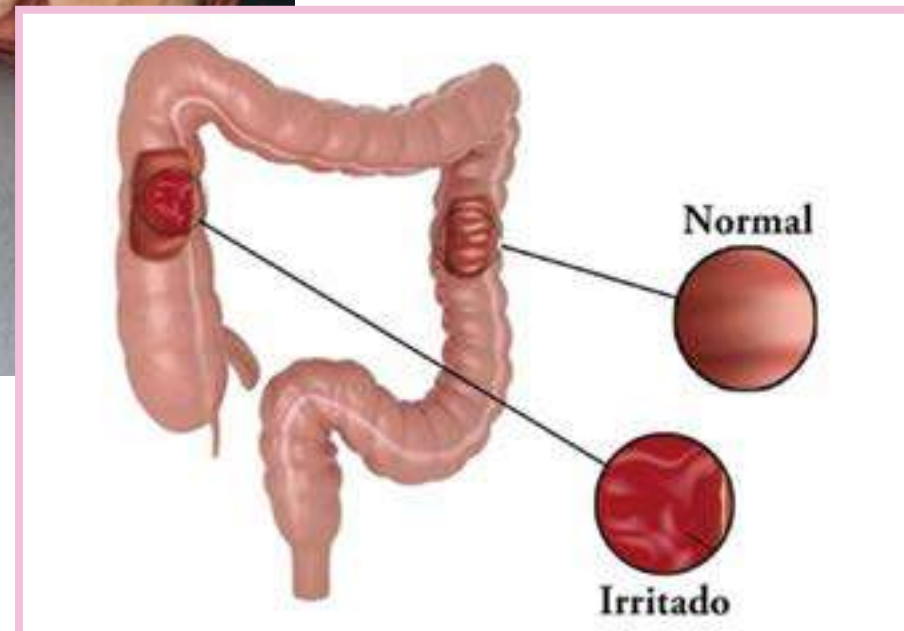


SINTOMAS

Los síntomas digestivos propios son el dolor y la distensión abdominales, y la alteración del ritmo intestinal.

- El dolor abdominal suele ser difuso o localizado en hemiabdomen inferior, habitualmente no irradiado, de tipo cólico, opresivo o punzante, en general leve o de moderada intensidad, con una duración inferior a las dos horas, que alivia tras la defecación y que suele respetar el sueño.

- Las alteraciones del ritmo intestinal pueden manifestarse con predominio del estreñimiento o de la diarrea, o de forma alterna diarrea-estreñimiento. La distensión abdominal y el meteorismo se desarrollan progresivamente a lo largo del día y son referidas como "exceso de gases".



El colon irritable, cuya denominación más exacta es Síndrome del Intestino Irritable (SII), es un cuadro crónico y recidivante caracterizado por la existencia de dolor abdominal y/o cambios en el ritmo intestinal, acompañados o no de una sensación de distensión abdominal, sin que se demuestre una alteración en la morfología o en el metabolismo intestinales, ni causas infecciosas que lo justifiquen. También se ha denominado colitis nerviosa, colitis espástica o colon espástico.



HIERBAS MEDICINALES

1. RUIBARBO: Esta planta proveniente del oriente asiático previene el estreñimiento y es un eficaz tónico purgante. Elimina las causas de irritación dentro del intestino por sus propiedades analgésicas.

2. TRÉBOL ROJO: Es fuente de nutrientes valiosos como el calcio, niacina, magnesio y cromo. Este mejora la circulación de la sangre y los niveles de estrógeno en la sangre de la mujer, por lo que disminuye los efectos negativos en las dolencias del colon. Protege de infecciones bacterianas y disminuye el apetito.

3. TÉ VERDE: Ayuda a relajar el revestimiento de los músculos digestivos, tiene propiedades anti-inflamatorias y

desintoxicantes que regulan el sistema.

4. JENGIBRE: Revitaliza glándulas, músculos y todo el tracto digestivo. Trata cualquier afección en los intestinos, además de problemas producidos por alteraciones en la flora.

5. GINSENG: Entre sus bondades está la desintoxicación del cuerpo entero, reduce la fatiga. Se utiliza la raíz y por ser estimulante número uno se usa como tónico general.

6. DIENTE DE LEÓN: Esta hierba es compatible con la función hepática, estimulante del flujo de la bilis y limpiador del flujo sanguíneo. Previene las hemorragias del hígado y tiene cierto efecto analgésico.



7. SÁBILA: Es considerado uno de los mejores laxantes naturales en el mundo, evita la irritación intestinal y el estreñimiento.

8. HINOJO EN SEMILLAS: Reduce considerablemente los gases, muy bueno para refrescar la respiración, por supuesto en el alivio del dolor abdominal. Estas semillas contienen aceites esenciales que facilitan la absorción de los nutrientes en el estómago y en los intestinos.

9. PSYLLIUM HUSK: Por su alto contenido de fibra facilita el fortalecimiento de los intestinos. Esta es utilizada en el control de apetito y peso, limpia el sistema y es conocida por proporcionar sensación de plenitud y llenura.

10. SEMILLAS DE LINO: Son especiales porque nutren las membranas celulares y reducen la inflamación estomacal. También se les conoce como linaza y son un cereal que se ha convertido en un aliado de primera para los procesos de adelgazamiento, tienen muchos micronutrientes beneficiosos para curar dolencias y males.

11. ARÁNDANO: Tiene diversas propiedades astringentes que permiten la detención temprana de procesos diarreicos. Son perfectas para el colon y eliminar los episodios de irritación en el intestino, con cuarenta gramos diarios de estos frutos se garantiza una mejoría a corto plazo.

12. GOTAS DE VALERIANA: Alivia los espasmos y reduce en gran magnitud el dolor, la ansiedad, vómitos e irritación en el colon. Tan solo con hacer una in-

fusión que contenga cinco gramos de la raíz y una taza de agua se mejora este problema.

13. TOMILLO: Esta es una hierba medicinal perfecta para tratar las afecciones del colon. Alivia eficazmente el dolor y la inflamación con la estimulación de una mejor digestión. Limpia profundamente las bacterias arrojadas negativamente en los intestinos.

14. SALVIA: Si en los episodios diarreicos sufre también de vómitos y mareo, lo ideal es consumir este producto natural. Por sus propiedades astringentes coadyuvar a controlar las molestias estomacales y alivia la distensión abdominal.

15. ANÍS: De las favoritas para aliviar dolores de estómago y colon, reduce los gases y es antiespasmódica. Sin embargo, si está en episodios de diarrea no recomendamos ingerirla porque podría empeorar el cuadro y deshidratarle.



CON LA LLEGADA DE INTERNET COMPRAR Y VENDER TODO TIPO DE ARTÍCULOS ES AÚN MÁS FÁCIL

CONSEJOS PARA VENDER PRODUCTOS DE SEGUNDA MANO

La crisis económica de los últimos años ha cambiado nuestros hábitos de consumo: ahora ahorramos más y compramos de manera más consciente. Por eso, la compraventa de objetos usados se ha convertido en una excelente alternativa para ahorrar o incluso para obtener unas ganancias adicionales por esas cosas que ya no necesitamos. Además, con la llegada de Internet comprar y vender todo tipo de artículos es aún más fácil. Sin embargo, para que te vaya excelente, es mejor que sigas estas recomendaciones.

Producto en perfecto estado:

En la mayoría de las páginas de segunda mano, existe un sistema de valoraciones que permite comprobar la fiabilidad del vendedor. A la hora de vender un producto, asegúrate de hacerlo si está en perfecto estado y es que, en caso contrario, además de ganarte una mala reputación como vendedor que no te permitirá vender otros productos, podrías ganarte una denuncia por estafa.

De todos modos, tanto si es ropa la cual deberías de lavar y darla en las mejores condiciones de higiene como si por ejemplo es una moto, podrás hacerla relucir de modo que

atraiga una mayor atención de los visitantes a tu anuncio.

Limpieza:

Para mejorar la imagen de tu tienda, presta especial atención a la limpieza del local y de los productos a la venta. Ten en cuenta que este factor es determinante para los clientes, pues un tienda de segunda mano exitosa necesita desasociarse de la imagen de un lugar donde hay cosas viejas apiladas que no despiertan el interés del público.

Por eso, tu establecimiento debe estar siempre limpio y organizado. Además, presta atención a otro detalle importante: si vendes ropa y zapatos, siempre lávalos antes de ponerlos a la venta, para que los clientes se sientan a gusto y los prueben.

Describir el objeto en detalle:

La mayoría de las plataformas que permiten vender artículos de segunda mano tienen un espacio destinado a la descripción y las características técnicas. No olvides rellenar estos campos y sé lo más preciso posible. Estos detalles son muy útiles para el comprador y demuestran la buena voluntad del vendedor. También debes evitar las exageraciones, es importante que se trate de una descripción práctica que se limite a los datos técnicos

y el estado real del producto.

Usar buenas fotos:

Una imagen vale más que mil palabras, y como la mayoría de los sitios para vender artículos de segunda mano permiten subir fotos, es importante que uses imágenes de buena calidad. De esta forma el producto tiene más probabilidades de llamar la atención de los compradores potenciales.

Además, si el artículo tiene algún desperfecto o rotura, es mejor mostrarlo ya que es una prueba de sinceridad, y te cubrirá las espaldas ante posibles reclamaciones. Por supuesto, también es conveniente subir fotos del artículo desde diferentes perspectivas y asegurarse de que las imágenes sean atractivas.

Categorización:

Esto te ayudará con tu negocio, es decir, si vas a vender y comprar productos usados que no sea "un poco de todo" ya que en la actualidad "lo general" está siendo desplazado, si deseas hacer una diferencia con tu marca vintage especialízate y vende solo productos que pertenezcan a una sola categoría.

Recuerda escoger artículos



que sean rentables, es decir que no cambien con el tiempo o que esas versiones sean irremplazables, los productos de segunda mano que mejor se venden son las herramientas (mecánica), bicicletas, equipos deportivos (casco, patines, esquís...) ropa femenina, ropa de bebé, muebles, instrumentos musicales, libros de texto.

Conoce su precio de venta siendo nuevo:

Empieza por averiguar el precio del artículo cuando es nuevo. Tómate tu tiempo para examinar las distintas webs y conocer el precio de mercado. Puedes consultar Amazon, eBay, la web de la propia marca, visitar las páginas de los distribuidores.

Hay productos que cuando dejan de fabricarse su precio se puede disparar o si era una serie limitada o simplemente

se ha puesto de moda. Ten en cuenta que una pequeña variación del modelo, fecha de fabricación, serie o cualquier otro detalle puede hacer que el precio cambie por completo.

Tipos de clientes:

Lo primero que debes tener en cuenta es la segmentación de los clientes, al tratarse de una tienda de segunda mano debes pensar que las personas que se acercan a tu negocio o página web buscan comprar o vender productos usados. Por lo que debes idear promociones buscando atraer a esos dos tipos de clientes.

Redes Sociales:

Facebook, Twitter e Instagram son redes sociales clásicas y necesarias al momento de dar a conocer tu tienda online, lo importante de usarlas es explotar todo lo gráfico que puedas, diseña artes que ayuden a promo-

cionar bien tu producto y tus marcas, usa fotos profesionales de tus productos de segunda mano.

También puedes crear hashtags creativos para diferenciar tu marca, lo importante es actualizar siempre tus redes sociales con contenido que apoye lo que estás vendiendo e información de valor para tus seguidores como datos, curiosidades sobre objetos antiguos, tips para cuidar y mantener cosas de segunda mano, etc. También puedes hacer concursos o aliarte con influencers para que ayuden a promocionarte.

Actualiza tu anuncio:

Muchas plataformas vuelven a poner tu anuncio en los primeros resultados de búsqueda cuando actualizas su ficha, ya sea su descriptivo, precio o fotos. Si no lo haces, corres el riesgo de que se quede en el olvido.



GABRIELA HERRERA ASEGURÓ QUE TODAVÍA NO FIRMA CON SERGIO GEORGE PERO ESTÁ ENTUSIASMADA

LO TOMA CON PRUDENCIA

Gran sorpresa causó Sergio George 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, 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 sí 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.

'Retoquitos' se mecha con coreógrafa

Alejandra Sánchez, bailarina profesional y coreógrafa cuadró 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. Cómo 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 quién está en la mesa del jurado. Me ningunea hace tiempo", sentenció.

Susan León de vuelta 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



Quiere ser rey del género urbano

Camilo Andrés Camargo Amaya, conocido como Kamm, es una joven promesa del género urbano a nivel mundial. Nacido en la ciudad de Valledupar, Colombia, no es un improvisado, todo lo contrario pese a su corta edad, tiene un diplomado en creación y producción musical, en Europa.

Él está promocionando

su nuevo tema "Las cartas" en colaboración con el productor del momento, Sog.

"En la vida no hay nada fácil y siempre hay sacrificios, en uno está el obtener

los resultados que se quieren", afirma. Kamm alista sus maletas, para una gira promocional por nuestro país y otras naciones de Latinoamérica.



Por siempre una jovencita



Gran controversia ha generado María Pía Copello con un vestido con escote pronunciado. Si bien es cierto el diseño ha sido aplaudido, varios expertos en moda, como Nino Peñalosa ha 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!".

Full entretenimiento

Para el adulto mayor



COLOREAR



Watch Ru



N° 01 CHICHA MORADA

INGREDIENTES:

- ¾ k de maíz morado
- 4,5 litros de agua
- 1 piña madura
- 4 unidades de limones
- 1 taza de azúcar
- 7 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 3 manzanas

PREPARACIÓN:

Lava y retira la cáscara de la piña y de las manzanas. En una cacerola, vierte tres litros de

agua, las cáscaras de la piña y de las manzanas. Además, incorpora el maíz morado, los clavos de olor y la rama de canela. Cocina a fuego alto hasta llegar a punto de ebullición.

Cuando hierva el agua, baja el fuego a lento y cocina durante 50 minutos. Pasado ese tiempo, cuela el líquido y reserva.

A continuación, agrega un litro y medio de agua a la cacerola con las cáscaras de frutas y maíz morado. Cocina a fuego alto hasta que hierva. Baja a fuego lento y cocina durante 45 minutos más.

Transcurrido ese tiempo, cuela el



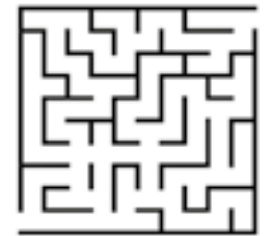
líquido y júntalo con el anterior ya reservado. Refrigerar en la nevera, al menos durante 2 horas. Corta la piña y la manzana en dados pequeños.

Al servir, agrega el zumo de los limones a la chicha, añade el azúcar e incorpora las frutas picadas.

SUDOKUS

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

LABERINTO



CENTRO NATURISTA FITO VIDA

PROSTATATA

TRATAMIENTO CON MEDICINA NATURAL

SÍNTOMAS DE LA PRÓSTATA ENFERMA

- ▶ ORINA VARIAS VECES DÍA Y NOCHE
- ▶ ARDOR AL ORINAR
- ▶ ORINA CON ESPUMA Y MAL OLOR
- ▶ GOTEJO DESPUÉS DE LA MICCIÓN
- ▶ PROSTATITIS IMPOTENCIA



TRATAMIENTO CON PRODUCTOS NATURALES. PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CONSULTA GRATIS

LOS OLIVOS
Av. Naranjal 1329
Alt. Av. Universitaria y Ovalo Huandoy

LIMA
Jr. Chota 1468
Alt. Paseo Colón y Pza. Bolognesi

ATENCIÓN PREVIA CITA 999-894-410

AMARRES DE AMOR

CANSADO DE SUFRIR POR AMOR



ESPIRITISTA KEVIN
EL BRUJO DEL AMOR

ALEJO AL AMANTE DE TU PAREJA

CURA SUSTOS, DAÑO, BRUJERÍA
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

-Amor, ¿por qué no puedes ser igual de romántico como el de la película?
-Porque a él le pagan, a mi no.

ANUNCIA EN
TU DIARIO
FAVORITO
EL MEN

CRUCIGRAMA ANTERIOR

FERNANDO ARMAS
 LAUCANCLARA
 ALEJO YMAELOLA
 NARCOSOLS LANAS
 SUMAHAITIHOMEORO
 SARNAETA
 MANO MOLE
 ARA LI ON RD
 RATARI
 VBALEX
 ISNEMON
 NOERON
 GADOT
 PANON



CANTANTES Y COMPOSITORES CRIOLLOS

Julio Felipe Federico Pinglo Alva nació en Barrios Altos Lima Perú, el 18 de julio de 1899. Fue hijo del normalista Felipe Pinglo Meneses y de María Florinda Alva, quien falleció a los pocos días de dar a luz. Pudo comprar un rondín con sus propinas y aprendió a repetir las interpretaciones de las bandas militares que se hacían en las plazas públicas y en su barrio. Su primera composición fue el vals "Amelia" en 1917. Unas 300 composiciones saldrían de su guitarra, la mayoría referida a su vida y cargadas de acento melancólico que surgían por el ambiente bohemio, sus angustias por sus enfermedades y algunas como protestas a las injusticias sociales. Tenía sólo 24 años de edad y ya era considerado un compositor con fama. Entre los años 1921 y 1923 deja su barrio natal para ir a vivir a la Victoria. Una de sus mejores composiciones es el vals "El Plebeyo", estrenado en 1930 en el teatro Alfonso XIII del Callao. Este gran compositor con sus grandiosas producciones había inaugurado un reciente y nuevo capítulo en la historia de la música criolla del Perú, era un inexpresivo conjunto



Nº 8 - FELIPE PINGLO ALVA

de versos superficiales y fáciles melodías. Pero con Felipe logró consolidar su personalidad. Era el año 1935 y el maestro no se sentía bien, tenía dolores fuertes en la rodilla izquierda debido a una lesión deportiva por los espasmos de una bronquitis mal curada. Pocos días antes de fallecer logró terminar de escribir el vals dedicado a su esposa "Hermelinda". Como no tenía fuerzas suficientes para ponerle música, se lo dio a su esposa para

ser entregado a Paco Villega o Pedro Espinel, pero Hermelinda lo guardó por mucho tiempo y esa fue la razón por la cual no se dio a conocer. El 13 de mayo de 1936 con 36 años de edad falleció. Sus restos fueron llevados al Cementerio Presbítero Matías Maestro para recibir cristiana sepultura. Cuatro días luego del sepelio, se fundó el primer club musical criollo que lleva su nombre, gracias a su amigo y también compositor, Pedro Espinel.



PBO 91.9 FM
RADIO



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

Anuncia en tu diario favorito

Lo último que se pierde es la fe

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.



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



DE AQUÍ NO ME VOY

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 surgida 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 de abandonar el club con el que renovó en mayo, después de larguísima

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".



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 volante 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".

De Paolo no se habla en La Victoria

El presidente del Fondo Blanquiazul, Diego Gonzales 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 Gonzales 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".

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 co-

municado 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.



Fue casi como un adiós

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”.



DT aliancista no se da por vencido en la lucha de lograr un lugar en la gran final de fin de temporada.

Siguen mirando el título

Alianza Lima aún se mantiene con posibilidades de ganar el Torneo Clausura después de derrotar por 2-0 a Cienciano en Cusco. El cuadro blanquiazul 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 Garcilazo 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. Sa-

bíamos 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 po-

demos llevarnos tres puntos importantes”, comentó Salas en conferencia de prensa.

Resaltó, además, que fue clave que Cienciano pierda un hombre tras la expulsión de

Ayrthon Quintana. “Cambió bastante. Hasta con 10 hombres Cienciano es complicado, te ataca, te tira los balazos, 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.



Basta de racismo en el Perú



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.

Se quiere bajar al provinciano

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”.



AMARR PAREJAS SEPARADAS UNIFELICES SIEMPRE
 995 467 448
A PARA SIEMPRE HARE QUE TE PIDA PERDON DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA
M O R
 COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL O ELLA
LA PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE
CURD 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

MAESTRO ESPIRITISTA DE FAMA INTERNACIONAL
BRAYAN CRUZ
 TENGO SECRETOS Y RITUALES PODEROSOS PARA ATRAER AL SER AMADO POR MUY LEJOS Y DIFICIL QUE SE ENCUENTRE
AMARRS DE AMOR ETERNOS Y MOMENTANEOS
ALEJO AL AMANTE DE TU PAREJA PUZANGA ROJA
 TE HAGO VER EL NOMBRE Y LA CARA DE TU ENEMIGO
 CURD 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
 BARRRANCA: CALLE SAN MARTIN 130

Así se jugará la fecha 17 del Torneo Clausura de la Liga 1

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

