



CMYK

S/ 1.00

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Denuncias al Whatsapp 998 766 090 - RPC 942 621 976

E-mail: graficanetuca@gmail.com

Oficina del diario Ahora: Jr. Fitzcarrald 382

*Jerly Díaz Chota, es principal implicada*

## Elevan a 47 investigados en caso "Fantasmas del Ucayali"



## Confirman 24 años para "Loco Shuña"



diario

EDICIÓN UCAYALI - LORETO

# ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

*Estudiantes de la UNIA*

## Protestan por maltrato en Comedor



Directora: Patricia Arias

08 AGOSTO 2023

Año XXXIV / 10220

*Y cuatro heridos en ruta Pedro Ruiz-Bagua*



## Minivan cae al abismo y deja cinco muertos

*Le dispararon por la espalda, en caserío Dragones-Nueva Requena*



# AGRICULTOR FUE ASESINADO



## Inauguran Etapa Regional Juegos Escolares 2023

*Competencia realizada por el aniversario de Huánuco*



## Naysha gana Rally Caballeros de León

*En la puerta de su casa. Cámara de seguridad grabó el hecho*



# ASALTAN A COMERCIANTE



CMYK



## Confirman 24 años para "Loco Shuña"

Magistrados de la Primera Sala Penal de Apelaciones de la Corte Superior de Justicia de Ucayali, ratificaron la condena de más de 24 años de cárcel contra Adby Fred Mozombite Shuña, más conocido como "loco Shuña".

La sentencia de 20 años y 6 meses de cárcel es por fabricación, suministro y tenencia de materiales peligrosos y a 4 años de cárcel por el delito de fuga por medio de violencia o amenaza.

En agosto del 2015 Adby Mozombite cumplía una condena de 27 años por el delito de robo agravado, en ese entonces, él junto con otros internos del Penal de Pucallpa fueron trasladados a la Corte de Ucayali. Cuando llegaron a la sede judicial, una mujer entregó al interno una bolsa que contenía aparentemente solo comida. Minutos posteriores, el interno solicitó a su custodio

que lo traslade al baño, por lo que este le quita las marrocas, el acusado le dio la espalda al efectivo policial y empezó a miccionar, pero con la bolsa de comida en las manos. De esa bolsa sacó un arma de fuego. El sentenciado apuntó en el rostro a su custodio y lo amenazó de muerte. Luego de forcejear pudo evadir al policía y salió corriendo con dirección a la cuadra 3 del jirón Ucayali y pasó el Mercado N°2. Cuando quiso cruzar el jirón

Independencia fue impactado por un motocarro. Allí se le quitó el arma y fue finalmente reducido. Los jueces superiores integrantes de la mencionada Sala, confirmaron la sentencia de primera instancia porque no se demostró elementos de convicción que pueda motivar la anulación de la Resolución apelada o la reducción de la pena impuesta. / Tony Reátegui.



**Comunicarse al:**  
980281579, 945288911  
955063773, 061441298

## Dos de Educación y uno de Ingeniería Ambiental Estudiantes UNU harán voluntariado en Colonia-Alemania



En cumplimiento a un convenio que firmaron las organizaciones Biokuka, Alianza Arcana y la Organización No

Gubernamental Alemana Eco Selva, dos estudiantes de Educación y uno de Ingeniería Ambiental de la Uni-

versidad Nacional de Ucayali harán un voluntariado en la ciudad alemana de Colonia. Uno de los participantes es

Luisao Ruiz Vela, estudiante del décimo Ciclo de la Escuela Profesional Secundaria-Especialidad Idioma Inglés, quien hará su voluntariado en un colegio alemán en condición de auxiliar.

Jacky Eva Meléndez Rengifo, estudiante la Escuela Profesional de Matemática y Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la será acogida por una familia propietaria de un cafetín.

Mientras que Ricardo Leifit Andrew Palma, estudiante de Ingeniería Ambiental hará su voluntariado en un jardín botánico.

Cabe destacar que el desplazamiento y estadía de los tres estudiantes lo asumen las tres instituciones signatarias del convenio antes mencionado, las instituciones y personas que los acogerán en la ciudad de Colonia.

Otro detalle favorable es que durante su estadía les enseñarán el idioma alemán. El viaje de los tres estudiantes está previsto para el 31 de agosto, mientras tanto tramitarán su visa de voluntarios ante la embajada de Alemania. J.Castillo

## Competencia realizada por el aniversario de Huánuco

# Naysha gana Rally Caballeros de León

En el Rally denominado Caballeros de León, realizado por el 484° aniversario de fundación española, la ciudad de Huánuco, participaron aficionados a los fierros de distintas regiones. Por Ucayali, participó Ricardo Cárdenas (Naysha), quien, en una reñida competencia, logró el primer lugar para nuestra región.

A su llegada Ricardo Cárdenas, dijo sentirse contento por traer la copa a su querido Pucallpa. Naysha comentó que la competencia no fue fácil porque en su categoría corrieron 11 carros muy bien preparados. El camino fue otro de los retos por ser caminos de herraduras y calles muy angostas en los poblados de Taruca y Churubamba. En esta zona se corrieron los 2 primeros especiales. Los 2 últimos especiales se corrió por inmediaciones del penal de Potracancho. Está vía estuvo en mejor estado que la anterior, pero muy difícil por sus curvas cerradas y varios badenes.

Naysha resaltó la organización del rally que estuvo a cargo de Automóvil Club de Huánuco presidido por Ricardo Figueroa, y la Municipalidad, quienes lo invitaron al izamiento de la bandera en la plaza principal antes de dar la partida simbólica. También felicitó a otros representantes de Pucallpa que corrieron en otras categorías como: Gregorio Montecillos Cipriani y Fidel Lozano.

Asimismo, agradece a sus auspiciadores: Baterías Carbajal, Arroz el Moshaco, Pinturas Escandalo, Servicenro Mauri, Vistony, Star Motors, Repsol, Grifo Pentac, Granja Cocoroco, Santos Car, Lan Motos, Maquinarias Falcón, Anticuchos La



Chucha, Finca Texas. Y a su equipo de competencia Naysha Racing, encargado de preparar el carro que se portó muy bien en la carrera sin ninguna falla en la competencia.

De igual forma Naysha, nos

comenta que ni bien llegó el carro de Huánuco, su equipo de mecánicos se puso a trabajar para dejarlo listo y pueda participar, en el Rally Automovilístico en el Festival de la Palma Aceitera en Neshuya. J.Castillo

Le dispararon por la espalda, en caserío Dragones-Nueva Requena

# Agricultor fue ASESINADO

En extrañas circunstancias fue asesinado un agricultor a quien le dispararon por la espalda con una escopeta. Las esquirlas de los perdigones le perforaron su hombro derecho que le causó la muerte desangrándose. Además le produjo una hemorragia interna, y nadie lo auxilió. El agricultor Kleber Santamaría Ventura de 35 años, fue atacado en su

chacra de la junta vecinal Dragones, distrito de Nueva Requena, cuando realizaba trabajos de roso acompañado de un sujeto quien está literalmente desaparecido para las autoridades policiales. Sobre el crimen suscitado del agricultor, dio aviso a la policía el teniente gobernador del caserío Peruanos Sin Tierras, señor Miguel Astonita Cruz, el cual está ubicado entre el límite

con dicha junta vecinal, a cinco horas a pie hasta el centro de la ciudad Nueva Requena, y dos horas en vehículo, aparte de tener que cruzar el río Aguaytía. Hasta allá se hicieron presentes el personal de la Sección Delitos de la comisaría de Nueva Requena, juntamente con la fiscal de turno Karin Vásquez Segura, quienes realizaron las diligencias de levantamiento y traslado del cadáver



ver a la morgue de la ciudad de Pucallpa. En el acto estuvo presente la vi-

da conviviente Rilda Lino Castañeda, de 33 años, quien pide justicia por el cri-

men de su pareja para que no quede impune. (D.Saavedra)



En la puerta de su casa. Cámara de seguridad grabó el hecho

# ASALTAN A comerciante

Dos delincuentes provistos de arma de fuego, asaltaron y robaron con violencia dinero a una indefensa comerciante en la puerta de su vivienda, cuando llegaba en su movilidad. El accionar delictivo fue grabado por la cámara de seguridad ubicada en la parte exterior de su domicilio. El hecho se registró a plena luz del día (en horas de la mañana) en la última cuadra del jirón Raimondi, distrito de Callería. Los hampones hicieron su

aparición en una motocicleta color negro, modelo "chacarera" sin placa de rodaje a la vista, cuando la víctima llegaba a su casa conduciendo su motocicleta. Cuando abrió la puerta de su casa, el sujeto que estuvo de pasajero descendió portando un arma de fuego en la mano, y fue corriendo hacia ella apuntándolo en todo momento. La mujer asustada empezó a gritar pidiendo auxilio a sus vecinos. El delincuente enfurecido le propi-

nó golpes con la cacha del arma en la cabeza hasta causarle herida en el cuero cabelludo. Un familiar le abrió la puerta de su casa a la víctima, al escuchar los gritos, y logró ingresar. Pero, antes, el sujeto se apropió de un paquete al parecer sería dinero. Con el supuesto botón en la mano corrió a subirse al vehículo de su compinche que lo esperaba a unos metros con el motor encendido y huyeron del lugar con rumbo desconocido. (D.Saavedra)

## PARTIDOS - FECHA 4

CAMPEONATO DE FÚTBOL FEMENINO  
SÁBADO 05

### ZONA - A

U. PROGRESO VS S.C. UCHUNYA  
SHAMBO P. VS S.P. JUANTÍA  
DESCANSA NARANJAL

### ZONA - B

TRES ISLAS VS N. EDÉN  
BAJO RAYAL VS S.J. TAHUPOA  
SANJA SECA VS KOKAMAS



## PARTIDOS - FECHA 5

CAMPEONATO DE FÚTBOL MASCULINO  
DOMINGO 06

### ZONA - A

N. ESPERANZA VS S.P. JUANTÍA  
NARANJAL VS S.C. UCHUNYA  
CARIBE VS SHAMBO P.  
DESCANSA U. PROGRESO

### ZONA - B

BAJO RAYA VS KOKAMAS  
TRES ISLAS VS LOS ÁNGELES  
ROCA FUERTE VS SANJA SECA  
S.J. TAHUPOA VS N. EDÉN



## Aprende a potenciar tu negocio de turismo con el uso de la tecnología



Perú, agosto 2023.- El turismo es uno de los sectores económicos más importantes a nivel mundial. En Perú, representa actualmente el 2.2% del PBI y genera 1 millón de empleos según el Ministerio de Economía y Finanzas (MEF). Durante el Covid-19 fue uno de los más afectados, sin embargo, hoy vuelve a recuperar su crecimiento y desarrollo. Este es un sector cada vez más competitivo y tecnológico, con un público digitalizado y muy exigente que con el transcurso de los años cambió sus hábitos, conductas y preferen-

cias, por lo que mantenerse actualizado es indispensable para responder a nuevas necesidades y exigencias. En ese sentido y con el objetivo de que los profesionales dedicados a ese rubro aprendan de qué manera la digitalización puede potenciar y mejorar su negocio, la Fundación Telefónica Movistar y la Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE) presentan la primera edición del Nanogrado de Turismo, Gastronomía y Hotelería 4.0. Este es un programa de formación 100% virtual y gratuito.

Consta de un total de 210 horas divididas en dos partes:  
**Competencias transversales:** Son 170 horas diseñadas para otorgar una visión más amplia de las diferentes utilidades ligadas a la transformación tecnológica y el mundo empresarial a través de las tecnologías 4.0, el marketing digital, y la innovación.  
**Competencias específicas:** 40 horas con las que podrás conocer las principales tendencias del turismo digital, así como las principales aplicaciones de la tecnología en el ámbito hotelero, entre ellas la domótica y la eficiencia energética.  
 El nanogrado sigue un modelo flexible, es decir, no hay horarios establecidos para poder realizar el curso, por lo que puedes llevarlo a tu ritmo y en el momento que desees. Los interesados pueden inscribirse gratuitamente ingresando a la plataforma Conecta Empleo: <https://conectaempleoformacion.fundaciontelefonica.com/nanogrado-turismo-4.0>.

De esta manera, Fundación Telefónica reafirma su compromiso con la formación de profesionales en competencias digitales. Además, recalca la importancia de capacitarse constantemente y adquirir nuevas habilidades tecnológicas tanto en el rubro turístico como en cualquier otro con el fin de estar preparados y enfrentar los retos de la era digital.

El fiscal Denis Vega Sotelo anunció que de 37 procesados, aumentaron a 47 en la investigación del caso "Los Fantasmas del Ucayali". En esta investigación encabeza la ex alcaldesa de Yarinacocha Jerly Díaz Chota. Vega Sotelo precisó que la demora estuvo en los resultados de los peritajes realizados en este caso, los mismos que darán cuenta precisa de los hallazgos realizados. Aparentemente el Ministerio Público, pudiera solicitar más tiempo para las investigaciones considerando lo complejo de la presunta organización criminal, sumado al hecho que los investigados aumentaron. De los 47 investigados, seis se encuentran privadas de su libertad, entre ellas Jerly Díaz Chota, ex alcaldesa de Yarinacocha y sus ex funcionarios. Recordó que Díaz Chota afrontaba el proceso con comparecencia. Cuando incumplió ciertos requisitos, el Ministerio Público solicitó

## Jerly Díaz Chota, es principal implicada Elevan a 47 investigados en caso "Fantasmas del Ucayali"



que le revoquen la comparecencia por detención carcelaria. Recordó que es lamentable que trataron de manchar su imagen difundiendo un video

para adultos durante la audiencia de prisión preventiva, pero una investigación lo encontró sin culpa. / Tony Reátegui.

### Estudiantes de la UNIA

## Protestan por maltrato en Comedor



Estudiantes de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia (UNIA), realizaron un plantón en la puerta la presidencia de es-

ta entidad, exigiendo se sancione a los responsables de la administración del comedor. Señalaron que ese personal ha venido

cometiendo diversos abusos en contra de la comunidad universitaria. Los estudiantes llegaron hasta las oficinas de las autoridades de esta universidad con la finalidad de solicitar una audiencia y dar a conocer la problemática que hoy pasa la comunidad universitaria. Según los estudiantes pese a que se desarrollaron diversos informes sobre la problemática del comedor universitario, hasta ahora poco o nada se ha hecho para dar una sanción ejemplar y que se pueda brindar una mejor atención a los estudiantes. José Luis Peláez Bardales, aseguró que en reiteradas oportunidades han buscado diálogo con la autoridad. Pero, ésta se negó a tal punto de tener que llegar a estas medidas de protestas. (A.Segovia)

## Inauguran Etapa Regional Juegos Escolares 2023

La Etapa Regional de los Juegos Escolares Deportivos y Para deportivos 2023 se inauguró ayer en el minicoliseo del estadio oficial de Pucallpa.

La Etapa Regional congrega a delegaciones de Atalaya, Padre Abad y Coronel Portillo, menos Purús que no pudo llegar para la inauguración pero estará presente en

los juegos que incluye Ajedrez, Atletismo, Futsal, Fútbol, Handball, Natación, Tenis de Mesa, Vóley, Judo y Béisbol. En la inauguración hubo presentación de números artísticos para culminar con un desfile de las delegaciones alentadas por el bullicio de sus barras y seguidamente se inició las competencias deportivas. J.Castillo



Electro Oriente intervino su local por décima vez:

# Aqua Mia jalaba energía eléctrica de otra vivienda



La reconocida empresa distribuidora y embotelladora AQUA MIA, fue intervenida por décima vez por personal de Electro Oriente, quienes llegaron hasta su local ubicado en el asentamiento humano Javier Pérez de Cuellar, distrito de Iquitos.

Esta empresa, quien tiene como dueño al reconocido empresario Gulver Alván, quien además tiene aspiraciones políticas, días atrás también había sido intervenida con una conexión de traspaso de energía vía aérea. Tras esa intervención, el mencionado empresario señaló a los trabajadores de Electro Oriente que no volvería a realizar este acto ilícito.

Sin embargo, el día de hoy en horas de la mañana, cuando se apersonaron a verificar su local, grande fue la sorpresa cuando encontraron una conexión subterránea con su vecino, quien le traspasaba energía. Este tipo de acciones ilegales además ponen en riesgo la vida de las personas, por ser conexiones clandestinas, pudiendo generar un siniestro mayor al vecindario.

Alcalde Joel Parimango

## MDSJB inaugura proyecto "mujeres emprendedoras"

Con la finalidad de ayudar a disminuir los altos índices de anemia y desnutrición, desempleo, violencia familiar y falta de oportunidades en el género femenino, el alcalde de la Municipalidad Distrital de San Juan Bautista Dr. Joel Parimango Álvarez inauguró el Proyecto "Mujeres Emprendedoras" Emprendimiento de San Juan Bautista.

Dirigido a 87 mujeres emprendedoras de diferentes centros poblados y caseríos del distrito sanjuanino. Son 87 mujeres emprendedoras a quienes se les hizo entrega de herramientas, insumos y materiales, las que consisten en carretillas, palas, rastrillos, azadones, semillas de hortalizas y 11 toneladas de abono orgánico (guano). En esta oportunidad las mujeres emprendedoras provienen de las zonas: Rumococha, Santa Clara, Los delfines, Asociación de mujeres amazonas de San Roque, 13 de febrero, Ángel Cárdenas, San Lucas, Ex Petroleros, Paujil, 10 de octubre.

Cabe precisar, el agradecimiento a la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días por habernos dotado en calidad de donación las herra-



mientas, insumos y materiales.

Por su parte, la comuna distrital de San Juan Bautista se compromete a identificar a las mujeres emprendedoras, fortalecer sus capacidades en sistemas productivos familiar,

brindar asistencia técnica oportuna y permanente con personal de planta calificado y mediante convenios de cooperación interinstitucional con entidades que transfieren tecnología y fortalecen capacidades, como son el INIA, la Dirección

de Agricultura, entre otros. Asimismo, es compromiso de la municipalidad fortalecer y formalizar asociaciones que les permita incluirse al sistema financiero y buscar financiamiento a otras entidades públicas y privadas.

## MDSJB realiza mantenimiento de 30 semáforos



La Municipalidad Distrital de San Juan Bautista, a través de la División de Transporte y Tránsito adscrita a la Gerencia de Operaciones y Servicios Públicos, ha realizado con éxito el servicio de mantenimiento preventivo y correctivo de más de 30 Semáforos.

Además, hizo la Actualización de Programaciones, que se encuentran instalados en diferentes intersecciones viales del distrito que presentan fallas y/o averías. El trabajo realizado tiene la finalidad de mantener en óptimas condiciones a los semáforos y garantizar un mayor ordenamiento de transitabilidad vehicular y peatonal en las calles y avenidas principales del distrito de San Juan Bautista, para evitar los accidentes de tránsito y el congestionamiento vehicular.

Las intersecciones donde realizaron los trabajos son: Av. Quiñones / Plaza Abelardo Quiñones, Av. Quiñones Km 1.5 / Calle Tahuantinsuyo (entrada Comisaría 9 de Octubre), Av. Quiñones / Pasaje Petroperú (entrada a la Urb. Río Mar), Av. Quiñones Km 2 (entrada al Gobierno Regional de Loreto), Av. Quiñones Km 2.5 / Calle San Lorenzo, Av. Quiñones / Calle Guardia Republicana (entrada al Penal de Guayabamba), Av. Quiñones / Calle Los Paucare (IIAP), Av. Quiñones / Calle Las Colinas, Av. Quiñones / Calle Juan Pablo (entrada a la Urb. Juan Pablo II), Av. Quiñones / Calle Benito Tuesta (frente a la Municipalidad de San Juan), Av. Quiñones / Calle Los Ángeles (entrada a la Gerencia Regional de Transportes), Av. Quiñones / Calle Miraflores (frente al recreo turístico

El Monte), Av. Quiñones / Plaza Abelardo Quiñones, Av. Quiñones / Carretera Santa Clara, Av. Quiñones / Calle Secada Vignetta (frente al Colegio Secada), Av. Quiñones / Calle Jorge Chávez.

Av. Guardia Civil / San Lorenzo (SEDALORETO), Av. Guardia Civil Cuadra 5 (Cevichería Punta Sal), Carretera Iquitos - Nauta / Calle 16 de Junio (entrada al Aeropuerto), Carretera Iquitos - Nauta / Carretera Santo Tomás, Carretera Iquitos - Nauta / Av. Participación, Carretera Iquitos - Nauta Km 2 (entrada al Terminal), Carretera Iquitos - Nauta Km 6 (entrada a Zungarococha), Carretera Iquitos - Nauta Km 6.1 (entrada a Quistococha), Carretera Iquitos - Nauta Km 9 (Los Delfines), Av. La Participación / Calle San Pablo de la Luz, Av. La Participación / Calle Secada Vignetta (entrando al Mercadillo), Av. La Participación / Calle Progreso (frente al Mercadillo Progreso), Av. La Participación Cuadra 20, Av. La Participación Cuadra 22 (frente al Grifo Max), Av. La Participación Cuadra 23 (frente al Colegio Club de Leones), Av. La Participación / Calle Los Ángeles (frente al Grifo Dashita), Calle Los Ángeles (experimental UNAP).

El trabajo de mantenimiento preventivo de los semáforos consiste en la limpieza de pines de memoria, reprogramación y actualización de los ciclos semaforicos de los controladores, soldadura y pintado de las estructuras, refacción del muro de concreto de los tubos y otros arreglos, lo que permitirá un funcionamiento óptimo para el beneficio de la población sanjuanina.

Organizada por Juntos del Midis

## Qali Warma participó en feria informativa en Nauta

El Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), fue invitado a participar en la feria informativa organizada por el programa Juntos; y que, se llevó a cabo en la ciudad de Nauta, en la provincia y departamento de Loreto.

En el marco de la alimentación saludable, se informó que el servicio de alimentación escolar brinda comestibles nutritivos e inocuos a 11 032 niñas

y niños, de 180 instituciones educativas públicas, del nivel secundaria con educación básica regular y de jornada escolar completa.

Los monitores de gestión local de Qali Warma, también brindaron información sobre el modelo de cogestión que incluye a los Comités de Alimentación Escolar (CAE); sus integrantes se encargan de recepcionar, almacenar, preparar y del servicio de los desayunos y almuerzos saludables; pa-

ra el consumo de los estudiantes en cada una de sus escuelas.

Los alimentos que entrega Qali Warma cumplen con las especificaciones técnicas exigidas por la autoridad sanitaria y el mismo programa, en consonancia con la Ley de Alimentación Saludable; de tal forma que, se garantiza que están libres de octógonos. Es decir, no superan los límites establecidos de azúcar y grasas. De esta manera, el programa Qali Warma reite-



ra su compromiso con la comunidad de brindar un servicio alimentario de ca-

lidad y nutritivo, para que las niñas y los niños ejer-

zcan su derecho a una alimentación saludable durante las clases escolares.

Perú:

## Más del 60% de las personas desaparecidas son mujeres, niñas y adolescentes



En el Perú más del 60% de las personas desaparecidas son mujeres y menores de edad. Así lo revelan cifras del Registro Nacional de Información de Personas

Desaparecidas de la Policía Nacional del Perú, las cuales en el 2022 contabilizaron unas 18 882 denuncias. De estas, el 61% corresponde a mujeres adultas, adolescen-

tes y niñas.

En los primeros seis meses del 2023, la tendencia siguió siendo la misma, según la misma fuente. En ese periodo se reportó la desaparición

de un total de 8937 personas. De estas, 5341 (59.7%) fueron mujeres.

La cifra representó unos 200 casos más respecto al mismo periodo del año anterior. Pero, además, llama la atención que entre las personas reportadas como extraviadas al menos 100 fueran niñas y adolescentes de nacionalidad venezolana.

“Las cifras revelan que, en el caso del Perú, la desaparición de personas tiene rostro fundamentalmente de mujer”, aseguró Andrea Querol, presidenta de Capital Humano y Social Alternativo (CHS Alternativo).

Añadió que en el Perú las desapariciones están especialmente vinculadas al delito de trata de personas o alguna forma de explotación humana. En ese contexto, destacó el trabajo que realiza CHS Alternativo para prevenir dicha problemática. También destacó las alianzas que mantiene con diversas organizaciones para proteger a las mujeres y a niñas, niños y adolescentes.

### Alianza mundial

Por ello, ocho organizaciones de varios países conformaron recientemente la Red Internacional de Asociacio-

nes de Personas Desaparecidas (Riapd). Esto con el fin de unir esfuerzos y trabajar para que los casos de desapariciones puedan resolverse de manera rápida y eficiente, así como prevenir futuras desapariciones.

Se trata de las organizaciones Missing Children Argentina, Associação de Apoio e Busca por Desaparecidos Brasil (AABD), Fundación Desaparecidos Chile, y Fundación Desaparecidos Colombia Huellas de Cristal. La lista sigue con Asociación de Familiares y Amigos de Personas Desaparecidas en Ecuador (Asfadec), Asociación Sosdesaparecidos (España), Unión Regional de Búsqueda del Bajío, en México, y CHS Alternativo (Perú).

Querol enfatizó que Riapd permitirá “visibilizar la relación directa que existe entre la afectación de los derechos humanos en la región con situaciones como la violencia de género, las desapariciones forzadas o la trata de personas, y contribuirá al intercambio de experiencias para mejorar los mecanismos de búsqueda e identificación, con la finalidad de brindar soporte emocional a

los familiares de las personas desaparecidas y fortalecer los procesos de denuncia e investigación en cada país”.

Riapd se propone compartir metodologías de trabajo, como protocolos de actuación o cursos de búsqueda, y promover iniciativas internacionales que aumenten la difusión de alertas y posibiliten la prevención con el uso de herramientas digitales. Por ello, uno de los primeros proyectos que ha puesto en común es la búsqueda por reconocimiento facial, que fue implementada por la Asociación Sosdesaparecidos en España, el pasado mes de marzo.

Joaquín Amills, presidente de la Asociación Sosdesaparecidos, que será la organización coordinadora de la red internacional en los próximos dos años, dijo que Riapd es una herramienta, no solo para las personas desaparecidas y sus familiares, sino también de colaboración con los cuerpos de policía y autoridades gubernamentales de cada país. Todo ello para agilizar los procesos de búsqueda y facilitar ayuda en los casos de desaparición internacional.



Síntomas y factores que debes conocer

# Cómo prevenir un ataque cardíaco



Tras la noticia fake sobre la muerte del cantante español José Luis Perales a sus 78 años de edad por un infarto, de acuerdo a los medios de Europa. En esta nota, descubre qué en realidad si es este padecimiento que afecta al corazón.

## ¿Qué es un infarto?

De acuerdo con los especialistas de Mayo Clinic, el ataque cardíaco se produce cuando se bloquea o se reduce gravemente el flujo de sangre que va al corazón. Por lo general, la obstrucción se debe a una acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias en las arterias del corazón (coronarias). Los depósitos de grasa que contienen colesterol se llaman placas. El proceso de acumulación de placas se llama aterosclerosis.

A veces, una placa puede romperse y formar un coágulo que bloquea el flujo de sangre. La interrupción del flujo de sangre puede dañar o destruir una parte del músculo cardíaco.

## ¿Por qué ocurre un ataque cardíaco?

El ataque cardíaco ocurre cuando se obstruye una arteria que lleva sangre y oxígeno al corazón. Los depósitos de grasa, que contienen colesterol, se acumulan con el tiempo y forman placas en las arterias del corazón. Si una placa se deteriora, puede formarse un coágulo de sangre. Los coágulos pueden obstruir las arterias y provocar un ataque cardíaco. Durante un ataque cardíaco, el tejido del músculo del corazón muere por la falta de flujo sanguíneo.

El ataque cardíaco también se conoce como infarto de miocardio.

Si se produce un ataque cardíaco, es necesario recibir tratamiento de inmediato a fin de evitar la muerte. Llama al 911 o busca atención médica de emergencia si crees que estás teniendo un ataque cardíaco.

## ¿Cuáles son los síntomas de un ataque cardíaco?

Los síntomas de un ataque cardíaco varían. En algunas personas, estos síntomas son leves. Otras personas tienen síntomas graves. Algunas personas no presentan síntomas. Los síntomas frecuentes de un ataque cardíaco incluyen: Dolor

en el pecho que puede sentirse como presión, opresión, dolor, o sensación opresiva o de dolor. Dolor o molestias que se propagan al hombro, al brazo, a la espalda, al cuello, a la mandíbula, a los dientes o, a veces, a la parte superior del abdomen. Sudor frío. Fatiga. Aciidez estomacal o indigestión. Aturdimiento o mareos repentinos. Náusea. Falta de aire.

Las mujeres pueden tener síntomas atípicos, como dolor punzante o breve en el cuello, el brazo o la espalda. A veces, el primer síntoma de un ataque cardíaco es un paro cardíaco repentino.

Algunos ataques cardíacos se producen de repente, pero muchas personas tienen signos y síntomas de advertencia horas, días o semanas antes. El dolor en el pecho o la presión (angina) que persiste y no desaparece con el descanso puede ser un signo de alarma temprano. La angina de pecho es el resultado de un descenso temporal del flujo sanguíneo hacia el corazón.

¿Cuándo consultar al médico? Busca ayuda de inmediato si crees que estás teniendo un ataque cardíaco. Adopta las siguientes medidas:

Llama a emergencias. Si crees que estás teniendo un ataque cardíaco, llama inmediatamente al 911 o al número de emergencia local. Si no tienes acceso a servicios médicos de urgencia, pídele a alguien que te lleve al hospital más cercano. Conduce solamente si no queda otra opción.

Toma nitroglicerina si te la recetó el proveedor de atención médica. Tómala según las instrucciones mientras esperas la ayuda de emergencia.

Toma aspirina, si el médico lo recomienda. El consumo de aspirina durante un ataque cardíaco podría reducir el daño cardíaco al evitar que la sangre forme coágulos.

La aspirina puede interactuar con otros medicamentos, así que no la tomes a menos que el proveedor de atención médica o el personal médico de emergencia te lo indiquen. No retrases la llamada al 911 para tomar aspirina. Llama primero al número de emergencias.

## Causas de un infarto

La enfermedad de las arterias coronarias causa la mayoría de los ataques cardíacos. En la enfermedad de las arterias coronarias, una o más de las arterias del corazón (coronarias) están obstruidas. Esto usualmente se debe a los depósitos de colesterol llamados placas. Las placas estrechan las arterias y disminuyen el flujo sanguíneo al corazón.

Si se rompe una placa puede ocasionar un coágulo sanguíneo en el corazón.

Se puede producir un ataque cardíaco por una obstrucción total o parcial de una arteria del corazón (coronaria). Una forma de clasificar los ataques cardíacos es si un electrocardiograma (o electrocardiografía) muestra algún cambio específico (elevación del segmento ST) que requiera un tratamiento invasivo de emergencia. El proveedor de atención médica puede usar los resultados del electrocardiograma para describir estos tipos de ataque cardíaco.

Una obstrucción completa aguda de una arteria del corazón mediana o grande generalmente significa que has tenido un infarto agudo de miocardio con elevación del segmento ST.

Una obstrucción parcial generalmente significa que has tenido un infarto de miocardio sin elevación del segmento ST. Sin embargo, algunas personas con un infarto de miocardio sin elevación del segmento ST tienen una obstrucción total.

No todos los ataques cardíacos se deben a obstrucciones en las arterias. Otras causas incluyen las siguientes:

Espasmo de la arteria coronaria. Consiste en una constricción grave de un vaso sanguíneo que no está obstruido. La arteria generalmente tiene placas de colesterol o hay un endurecimiento prematuro del vaso sanguíneo por causa de fumar u otros factores de riesgo. Otros nombres para los espasmos de las arterias coronarias son angina de Prinzmetal, angina vasoespástica o angina variante.

Determinadas infecciones. La COVID-19 y otras infecciones virales pueden dañar el músculo cardíaco.

Diseción espontánea de la arteria coronaria. Esta afección que pone en riesgo la vida se debe a una rotura en el interior de una arteria del corazón.

## Factores de riesgo de un ataque cardíaco

Entre los factores de riesgo de un ataque cardíaco, se incluyen los siguientes:

Edad. Los hombres mayores de 45 años y las mujeres mayores de 55 años tienen una mayor probabilidad de tener un ataque cardíaco que los hombres y las mujeres más jóvenes.

Consumo de tabaco. Se incluye fumar y la exposición por largo tiempo al humo de segunda mano. Si fumas, deja de hacerlo.

Presión arterial alta. Con el tiempo, la presión arterial alta puede dañar las arterias que conducen al corazón. Cuando la presión arterial alta se produce junto con otras afecciones, como la obesidad, el colesterol alto o la diabetes, aumenta aún más el riesgo.

Niveles elevados de colesterol o triglicéridos. Es muy probable que un nivel alto de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (el colesterol "malo") estreche las arterias. Un nivel alto de ciertas grasas en la sangre, denominadas triglicéridos, también aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

## VENDO TERRENO CERCA DEL MERCADO

EXCELENTE UBICACIÓN EN ESQUINA EN URB. LOS TULIPANES A 6 CUADRAS DEL MERCADO MODELO (KM 6) AREA 687 m2 IDEAL PARA COMERCIO, VIVIENDA O ALACEN. VENTA DIRECTA A PRECIO ESPECIAL. TELF: 945178654

BE//2378(08 al 16.08.2023)

## ALQUILO O VENDO PROPIEDAD

CASA MATERIAL NOBLE 03 PISOS, UBICADO EN LIBERTAD 354 A UNA CUADRA DE LA PLAZA DE ARMAS, AREA TERRENO 06 FRENTE X 20 DE FONDO, TODO CONSTRUIDO. AREA CONSTRUIDO 3 PISOS 370 m2. DOCUMENTACIÓN AL DIA, MAYOR INFORMACIÓN AL CEL: 947941337

BE//2371(01 al 09.08.2023)

## VENDO BOTE DE ALUMINIO

CAPACIDAD 11 PASAJEROS, ASIENTOS TIPO SILLA DE METAL, TIMON DELANTERO LARGO 8.78 m ANCHO 1.65 m, PARA MOTOR FUERA DE BORDA, TECHO DE METAL Y TOLDO, LICENCIA DE LA MARINA, CARRETA DE METAL PARA TRANSPORTE, 11 CHALECOS SALVAVIDAS NUEVOS, EXTINTOR, SOGAS Y REMO. PRECIO DE OFERTA. MOTOR SUZUKI NUEVO DE 30 HP. TELF: 945178654

BE//2378(08 al 16.08.2023)

## SE ALQUILA LOCAL COMERCIAL

UBICADO EN JR 7DE JUNIO 170 - CALLERIA (CERCA A LOS BANCOS BBVA Y BCP). CON UN AREA DE 550 M2 - MATERIAL NOBLE Y PISO DE CEMENTO - SERVICIOS DE LUZ Y AGUA INDEPENDIENTE - INFORMES AL 969663225 / 926344822

FE//2365(07 al 14.08.2023)

## MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE CORONEL PORTILLO EDICTO MATRIMONIAL

Hago saber que don: VICTOR PIERE CUEVA PEÑA, de 32 años de edad, Estado Civil SOLTERO ocupación COMERCIANTE, Natural de PUCALLPA-UCAYALI Nacionalidad PERUANA domiciliado en JR. PADRE SALAS N° 138 y doña: DORALIS CAGNA ARAUJO, de 27 años de edad, Estado Civil SOLTERA, ocupación EMPRESARIA natural de PUCALLPA-UCAYALI nacionalidad PERUANA domiciliada en JR. PADRE SALAS N° 138 Pretenden contraer Matrimonio Civil, en esta Municipalidad Provincial de Coronel Portillo, lo que conozca causales de impedimento, podrán denunciar conforma a Ley.

Pucallpa, 07 de agosto del 2023.

NANCY CORCINO PAREDES - JEFE DE REGISTRO CIVIL

BE//2379(08.07.2023)

## VENDO TERRENO

Área 1200 m2 En el Predio Santa Matilde . Por el colegio la Florida Interesados llámar al 942 697 277

ADM

## VENDO O ALQUILO HOTEL EN IQUITOS

De 5 pisos en Jr Arica 363 A 1 cuadra de la plaza de armas con 30 habitaciones Lllamar al 942 697 277 - 998 766 090

ADM

## GOBIERNO REGIONAL DE UCAYALI DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE UCAYALI

Pone en conocimiento el Saneamiento Físico Legal que viene efectuando en el marco de los artículos 21, 22 y 23 del TUO de la Ley N° 29151 y su Reglamento; a fin que las personas que pudieran ser afectadas en su derecho real puedan formular oposición en el plazo de 30 días hábiles, contados a partir de la presente publicación; dichos actos del Saneamiento Físico Legal son a favor del Estado Peruano representado por el Ministerio de Educación:

Denominación del Inmueble	Área (m2)	Ubicación		Partida Matriz	Uso	Acto(s) de Saneamiento
		Departamento / Provincia	Distrito / Localidad			
I.E.S.T.P. Carlos Laborde	74,426.07	Ucayali / Atalaya	Sepahua / CC.NN. Sepahua	11148876	Educación	Independización, con cambio de titularidad o cualquier acto necesario para el saneamiento

Pucallpa, 03 de agosto de 2023

Lic. Educ. Nora Delgado Díaz  
Director Regional de Educación



A personas naturales y mypes

## Cooperativas prevén colocar créditos por S/ 500 millones

Lima. Las cooperativas nacionales proyectan que al cierre de este año, colocarán alrededor de 500 millones de soles en créditos a las personas naturales, y a las micro y pequeñas empresas (mype), indicó la gerente general del Fondo de Inversión Privado Grupo Kuria, Aída Aguirre Higa.

"El promedio de los créditos que otorgan las cooperativas en el país van desde los 6,000 a 100,000 dólares a personas y mypes, apostando por el emprendimiento peruano", indicó.

Refirió que las cooperativas contribuyen a la creación de empleo digno y productivo, y también fomentan la autoayuda en las comunidades donde las inversiones son muy limi-

tadas.

Asimismo, indicó que las cooperativas tienen un papel clave en la ruta para conseguir un futuro sostenible que beneficie a toda la población.

"Queremos impulsar el crecimiento del país. Creemos en la fortaleza del país, porque es rico en oportunidades de negocio", subrayó.

Así lo afirmó Aguirre Higa en el marco del Festival Gastronómico y Cultural Nikkei - Gochiso, que se desarrolló en el club AELU de Pueblo Libre, donde el Grupo Kuria fue uno de los principales auspiciadores. "Estos espacios muestran al Perú al mundo y la cultura nikkei al mundo. Porque, también, la gastronomía nikkei está en boca del mundo", puntualizó. (FIN) NDP / MDV

Ya cuentan con DNle para emitir certificados de defunción:

## 7 mil médicos pueden acceder al SINADEF



Lima. Un total de 7,000 médicos peruanos ya cuentan con el Documento Nacional de Identidad electrónico (DNle) con los cuales podrán acceder al Sistema Informático Nacional de De-

funciones (Sinadef) para la emisión de certificados de defunción más seguros, informó el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec).

De esta manera, el DNle

protege la identidad de los doctores, lo que resulta fundamental para evitar que sus firmas digitales de hechos vitales sean usurpadas, se podrá hacer seguimiento de lo que se certifica

y se cuidará la reputación del personal de salud en general.

La jefa nacional del Reniec, Carmen Velarde Koechlin, destacó la importancia de la campaña al afirmar que con esto "se fortalecerá la salud digital del país, ya que se emitirán certificados de defunción jurídicamente seguros con lo que tendremos un Sinadef más moderno y eficiente".

Esta iniciativa forma parte de la campaña 'Identidad segura y salud digital con DNle', la cual hasta la fecha ha ejecutado 149 jornadas registrales en hospitales y sedes institucionales del sector salud.

El Reniec precisa que estas acciones las impulsa el ente registral en coordinación con el Ministerio de Salud (Minsa), Colegio Médico del Perú y EsSalud.

Las jornadas de trámite de DNle continuarán durante todo el mes de agosto con lo que se espera cubrir la demanda de médicos y profesionales de salud asistencial. De este modo, se busca mejorar la atención y fomentar la adopción de la tecnología en el sector sanitario. (FIN) NDP/LIT

Su trabajo evita la muerte de gestantes y recién nacidos en la Amazonía

## Médica dirige Programa Mamás del Río

Lima. Evitar la muerte de las gestantes y los recién nacidos que viven en la Amazonía le dio sentido a su vida. Ella dirige el programa Mamás del Río, una experiencia que demuestra que lo comunitario, el respeto a la cultura y el uso de tecnologías de la comunicación aportan a mejorar las condiciones de vida de los bebés y, por ende, su futuro.

El día que puso su capacidad de hacer ciencia al servicio de acciones concretas que salvan vidas, encontró un sentido pleno para su vida. Magaly Blas Blas hasta ese momento había participado en estudios de investigación promovidos por su alma mater, la Universidad Peruana Caye-



tano Heredia (UPCH), como el ensayo clínico de la vacuna contra el virus del papiloma humano, que causa cáncer al cuello del útero, o el de la pro-

pensión de las mujeres a sufrir este mal si eran contagiadas por el virus que produce leucemia o linfomas. La doctora Blas Blas dio giro al

timón para encaminarse hacia quienes más lo necesitan: las mujeres gestantes y los recién nacidos, pues son los más vulnerables en todo el país, por las condiciones de existencia, lo alejados que están de los establecimientos de salud, creencias, algunas veces, contrarias a su cuidado y protección.

Era el 2014, Magaly ya tenía una maestría y un doctorado en Salud Pública en el área de Epidemiología en la Universidad de Washington, e inspirada por su certeza participó en una convocatoria internacional con el proyecto Mamás del Río, que ganó un financiamiento. El 2015 empezó como piloto en 13 comunidades ubicadas a orillas de los ríos Marañón, Ucayali y Samiria.

En el 2020 se amplió hacia Nauta, Saquena y Parinari, a lo largo de 350 kilómetros del Marañón, y hoy llegan a 84 comunidades en la región Loreto. Lo interesante es que ahora su radio de acción ha crecido hacia la frontera de Perú con Colombia, por esa razón

han llamado a esta intervención Mamás de la Frontera, porque están presentes en 30 comunidades asentadas a lo largo del río Putumayo, en los distritos Teniente Manuel Clavero y San Antonio del Estrecho, en Perú; y Puerto Leguizamó y El Encanto en Colombia.

### Guardiana de la salud

Magaly es una mujer luchadora como su madre, segura de que puede salir adelante a pesar de los momentos difíciles. Eso le enseñó. Ella recuerda los años en los que vivieron en el garaje de una casa de Pueblo Libre, cuando con mucho esfuerzo pudo pagarle sus estudios de medicina en la UPCH o cuando más pequeña la acompañaba a visitar a familias pobres de la sierra de Huaraz, porque cumplía su labor comprometida de servidora pública de una entidad del Estado.

La profesora e investigadora de la Facultad de Salud Pública y Administración de la UPCH conoció las diferencias sociales porque las vio y las ex-

perimentó en carne propia. Por eso, Mamás del Río es más que un programa bien ejecutado: es una opción de vida. Magaly se siente como las mujeres que apoya, siente sus carencias económicas y sabe que a pesar de ellas superarán los obstáculos, porque encontró que, fortaleciendo sus capacidades y las de su comunidad, enfrentarían menos riesgos.

"Admiro en las mujeres de nuestra Amazonía su capacidad de vivir el presente, su manera natural de experimentar la vida, su pensamiento en comunidad. Hemos logrado mejorar los indicadores esenciales de los recién nacidos respetando su cultura, con agentes comunitarios y usando tecnologías de la comunicación, y también investigando. Mamás del Río soluciona el problema de morbi-mortalidad materna y neonatal en comunidades amazónicas del Perú y esperamos que se convierta en política pública", puntualiza. (FIN)







# Y cuatro heridos en ruta Pedro Ruiz-Bagua Minivan cae al abismo y deja cinco muertos



Amazonas. Al menos cinco muertos y varios heridos dejó el despiste y vuelco de una minivan perteneciente a la empresa Torres, en el kilómetro 283 de la carretera Fernando Belaúnde Terry, a la altura del sector Tingo, en la región Ama-

zonas, informó la Policía Nacional. El vehículo que se dirigía a Bagua Grande cayó a un profundo abismo y terminó a orillas del río Utcubamba, en el límite con Pedro Ruiz Bomberos, policías y vecinos

de la zona apoyan en la recuperación de los cuerpos y el rescate de los lesionados. Representantes del Ministerio Público realizan en el lugar las diligencias correspondientes y ordenar el levantamiento de los cadáveres.

Los heridos evacuados al hospital de Chachapoyas son Alison Manihuari (19 años), Rosa Tuanama Amaringo (35), R. M. V. T (16) y Glister Shipama Salas (31). Aún se desconoce con exactitud la identidad de los occisos.

### Otros 5 muertos en Cajamarca

En otro accidente ocurrido hoy en la provincia cajamarquina de San Ignacio, murieron 5 personas, entre ellas dos menores de 3 y 12 años, informó el alcalde de Tabaconas, Einer Martínez Huachez. También hay varios heridos que fueron trasladados al hospital general de Jaén y otros nosocomios.

La camioneta que se despistó llevaba a bordo a un aproximado de 30 personas, que se dirigían desde el caserío Urumba hacia el centro poblado de Panchía, en el distrito de Tabaconas.

El burgomaestre refirió que alrededor de 10 heridos vienen siendo atendidos en los centros de salud de Urumba, Panchía y Churuyacu. Los más graves fueron llevados al hospital de Jaén en camionetas que proporcionó la municipalidad.

Finalmente, el alcalde demandó una profunda investigación para determinar las causas de la tragedia. (FIN)

## Que favorecerá a 11 caseríos En Caserío Bellavista se informó avances del proyecto de electrificación



Dirigentes de once caseríos, sector la Restinga fueron escuchados en sus propuestas y necesidades; quienes fueron escuchados por la alcaldesa de Yarinacocha, Katherin Rodríguez Díaz, quien a su vez junto a su equipo técnico informó el avance y estado del proyecto de electrificación que favorecerá a familias de la zona, siempre y cuando tengan la documentación que exige la normativa vigente y de acuerdo a la competencia del gobierno local.

La reunión se llevó a cabo en el caserío Bellavista, donde el dirigente Hernán Zaita dio la bienvenida a la alcaldesa, y los regidores Manuel Ruiz Reátegui, además de la regidora Janina Golcanvez Montoya de la municipalidad provincial de Coronel Portillo, y comitiva en general.

Por su parte el regidor Manuel Ruiz en su participación señaló sentirse contento porque se está trabajando por el pueblo y ve a la alcaldesa acercarse a diferentes sectores, "ensuciándose los zapatos". La regidora de la municipalidad provincial, agradeció la invitación y precisó la necesidad de trabajar juntos para atender en las necesidades básicas de la pobla-

ción, como en este caso la electrificación, además que dos de los caseríos forman parte de la provincia. La alcaldesa precisó que se trabaja para los que menos tienen y que el distrito salga de la postergación en la que se encuentra. Solicitó a los dirigentes que la documentación esté en orden porque así lo exige la ley para que ingresen al tercer paquete de electrificación. Otros temas de agenda fueron la situación de las vías, puentes, construcción de la casa del agricultor yarinense, apoyo para la refacción del castillo del tanque elevado del servicio de agua de la zona.

### Puente Andalucía

El mismo día, la alcaldesa Katherin Rodríguez Díaz se acercó a supervisar la culminación de la primera etapa del puente Andalucía que beneficiará a más de 40 asentamientos humanos. Se realizó el vaciado de treinta metros cúbicos de concreto para la losa inferior del área de 32 metros por 15. Una segunda etapa será la colocación de los muros y se culminará con la losa superior. Se puede ver que los tiempos proyectados en el calendario del expediente se están avanzando más rápido de lo planificado.

## MDY también instalará cámaras de video vigilancia Yarinacocha cuenta con tres casetas de auxilio rápido y próximamente tendrá 16 más

En los próximos días se iniciará el proceso de instalación de 16 casetas de auxilio rápido en diferentes zonas del distrito de Yarinacocha para brindar mayor seguridad a la población, que se sumarán a las casetas habilitadas y ubicadas en la intersección del jirón Purús con la avenida Miraflores, Villa Selva y Shirambari, expresó Hans Pérez Paredes jefe de operaciones del Serenazgo de la municipalidad distrital de Yarinacocha.

Las casetas han sido ubicadas considerando las zonas de mayor vulnerabilidad y de presencia delictiva, precisó Pérez Paredes que en Villa Selva tiene el servicio de patrullaje integrado, ya que cuenta con efectivos policiales de la comisaría de Yarinacocha, haciendo un servicio preventivo para brindar tranquilidad a los vecinos. En las inmediaciones del puente Andalucía se instala-

rá próximamente una caseta que beneficiará a los pobladores de los más de 40 asentamientos humanos del sector. La atención es de lunes a domingo las 24 horas de día, en las casetas figura el número de la central del Serenazgo como de la comisaría de Yarinacocha.

El jefe de operaciones de Serenazgo indicó también que próximamente se instalarán las cámaras de video vigilancia: "Son diez cámaras de video vigilancia con reconocimiento facial en los puntos estratégicos donde hay mayor índice delictivo del distrito". Estas acciones junto al patrullaje de



los serenos y las unidades motorizadas permitirán la reducción drástica de la presencia delictiva, así como de personas de mal vivir; forma parte del plan de

seguridad ciudadana para hacer de Yarinacocha un distrito seguro, como quiere la alcaldesa Katherin Rodríguez Díaz.



Contra menores de 8 y 12 años, en Lamas

## Prisión preventiva dan a 2 investigados por agresión sexual

Lamas. — En la ciudad de Lamas, San Martín, se ordenó prisión preventiva por el plazo de nueve meses, en dos investigaciones del Ministerio Público, seguidas contra un padre y otro imputado, a quienes se les atribuye el delito de violación sexual, perpetrados contra dos menores de edad.

En ambas investigaciones, las diligencias preliminares tales como la entrevista única en cámara Gesell, el reconocimiento médico legal y la pericia psicológica, además de la fundamentación de los hechos expuestos en au-

diencia por el fiscal adjunto de la Fiscalía Provincial Penal de Lamas, Francesco Giacomo Feliziani Díaz, fueron determinantes para que el Poder Judicial declare fundado los requerimientos de prisión preventiva, solicitados oportunamente. La fiscalía sindicó a Nunies Salas Salas, como autor del hecho de violación sexual a su menor hija de ocho años de edad, ocurrido el 27 de julio pasado, al interior de su domicilio en la localidad de Pamashto, Lamas. La agresión fue descubierta al lavar las prendas íntimas de la niña, por par-

te de la madre de la menor, quien, de inmediato, denunció a su conviviente, siendo este detenido en flagrancia delictiva.

El segundo hecho se registró el miércoles, 26 de julio, cuando Wilson Cachique Guerra persuadió a una menor de 12 años, para ingresar a su vivienda en la comunidad nativa Wayku, donde le habría realizado tocamientos indebidos en sus partes íntimas, ocasionándole lesiones extra genitales.

Según declaraciones de algunos testigos, la adolescente fue encontrada en el terrado de la casa



de Cachique Guerra, quien, en todo momento, se negó a abrir la puerta ante el llamado de los familiares de la menor. Los imputados permane-

cen recluidos en el penal de Tarapoto, donde esperan su próximo juicio oral que podría terminar en una sentencia condenatoria de cadena perpe-

tua, mientras que las víctimas son atendidas por psicólogos especialistas de la Unidad de Asistencia Inmediata a Víctimas y Testigos de Lamas.

Goresam y municipios

## Reformularán proyecto de seguridad ciudadana



Moyobamba.El Gobierno Regional de San Martín (Goresam) anunció que con el aporte de las diversas municipalidades se reformulará el proyecto de seguridad ciudadana de esa región con el objetivo de optimizar el presupuesto de 12 millones de soles y mejorar la compra de equipos e implementos de seguridad ciudadana.

Así lo anunció el gobernador regional de San Martín, Walter Grundel Jiménez, tras sostener una reunión de trabajo con los alcaldes provinciales y distritales, funcionarios municipales, secretarios técnicos, ronderos e integrantes de las juntas vecinales de la región San Martín. Sostuvo que el objetivo de esta reformulación es darle mejor uso al presupuesto de 12 millones de soles con que cuenta el Gore San Martín para de esa manera hacer posible la compra transparente de más camionetas, motofurgonetas, motos lineales, equipos de comunicación, accesorios, implementos y otros.

“El Gore San Martín está sumamente comprometido en lo que respecta a lo que es la

seguridad ciudadana. Estamos en constante coordinación con los entes correspondientes, trabajando duro, hay dinero y necesitamos impulsar esta segunda etapa del proyecto de seguridad ciudadana en la región. Confiamos plenamente en nuestra Policía y en los sectores comprometidos con esta problemática”, manifestó el gobernador regional Walter Grundel.

Tras recibir una detallada explicación, en forma consensuada los alcaldes, ronderos y miembros de las juntas vecinales, saludaron la decisión política del gobernador regional, para la reformulación y mejoras del proyecto con transparencia y en forma coordinada, que contribuirá a mejorar el uso del presupuesto en provecho de la seguridad en la zona rural de la región, y se comprometieron a seguir de cerca el desarrollo del proyecto, mediante un trabajo de estrecha relación superando malos entendidos por la seguridad de la ciudadanía sanmartinense.

Cabe indicar que el proyecto de seguridad ciudadana tiene un presupuesto total asig-

nado de 15 millones de soles, de los cuales en la primera etapa, la gestión anterior gastó 3 millones de soles en la compra de camionetas; sin embargo para la ejecución de esta segunda etapa la nueva gestión liderada encontró una serie de irregularidades por lo que, en aras de salvaguardar el dinero del pueblo y poder lograr una mejor implementación determinó reformular el proyecto.

Sobre el tema de las camionetas, durante el diálogo se escucharon quejas y denuncias sobre el uso de los vehículos que se viene haciendo en forma restringida y que ha causado malos entendidos entre los alcaldes y los ronderos. Al respecto, se esclareció desde el punto jurídico-legal sobre las responsabilidades y el uso adecuado de los vehículos y su mantenimiento, el mismo que debe ser un trabajo coordinado entre ambas instituciones.

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), el año 2020, la delincuencia fue considerada como uno de los principales problemas del país (35.1%), solo superada por la corrupción. (FIN)

## Organizaciones indígenas piden a los Estados de América Latina garantizar sus derechos territoriales

Cerca de 25 organizaciones indígenas y de la sociedad civil de América Latina y el Caribe, incluidas 5 Coaliciones Nacionales por la Tierra, se unen en la campaña regional 'Asegurar los territorios indígenas para proteger la vida' con el objetivo de exigir a los Estados que garanticen, protejan y promuevan los derechos a la tierra y el territorio de los pueblos indígenas. La iniciativa, impulsada por el Grupo de Trabajo sobre Pueblos Indígenas (GTPPII) de la International Land Coalition América Latina y el Caribe (ILC LAC), también busca generar conciencia sobre cómo sin derechos seguros a la tierra se vulneran otros derechos fundamentales y se afectan las importantes contribuciones que los pueblos indígenas brindan a la protección de la biodiversidad y a enfrentar el cambio climático.

Estudios recientes han resalta- do el vínculo central entre los derechos territoriales de los pueblos indígenas y la lucha contra la crisis climática global: entre 2000 y 2012, los

territorios indígenas titulados en la Amazonía boliviana, brasileña y colombiana evitaron entre 42,8 y 59,7 millones de toneladas métricas de emisiones de CO2 cada año durante ese período (FAO y FILAC, 2021).

Neydi Juracán, joven lidere- sa del Comité Campesino del Altiplano (CCDA) de Guatemala, indicó que, a pesar de su papel fundamental, los pueblos indígenas no reciben el reconocimiento que merecen, y sus derechos a la tierra y al territorio continúan sin ser plenamente garantizados por los Estados.

"Si bien existen instrumentos internacionales de derechos humanos y normativas nacionales que reconocen nuestros derechos territoriales, en la práctica estos no se implementan adecuadamente en América Latina y el Caribe. Esta es una tarea pendiente que los Estados latinoamericanos deben resolver", explicó.

De acuerdo con el Índice Global de la Gobernanza de la Tierra (LANDex), en 11 países de América Latina y el Ca-

ribe los derechos territoriales seguros de los pueblos indígenas obtienen una calificación de 67.7/100 en cuanto a su desarrollo normativo, mientras que la implementación de estos marcos legales apenas alcanza una puntuación de 27.8/100. Por otra parte, de los 404 millones de hectáreas que habitan los pueblos indígenas en la región, en 135 millones de hectáreas aún no se han reconocido los derechos colectivos de propiedad o usufructo para estos pueblos.

"Esta realidad expone a los pueblos indígenas a diversas amenazas, como el uso indiscriminado de los recursos naturales y el despojo de sus tierras en nombre del 'desarrollo económico', impactando gravemente en sus derechos colectivos territoriales y desencadenando severos conflictos socioambientales. Entre 2017 y 2021, hubo más de 2 000 casos de comunidades afectadas por las industrias extractivas en Perú, Colombia, México, Guatemala y Honduras", remarcó International Land Coalition América



Latina y el Caribe en un comunicado.

### Foro Regional

La campaña dará inicio con el Foro Regional "Asegurar los territorios indígenas para proteger la vida", que se llevará a cabo de forma virtual el miércoles 16 de agosto, de 9:00 a 11:30 a. m (hora de Perú). En este evento, que también forma parte de las acciones conmemorativas de la ILC LAC por el Día Internacional de los Pueblos Indígenas, participarán líderes y lideresas indígenas como Melania Canales, de la Organi-

zación Nacional de Mujeres Andinas y Amazónicas del Perú (ONAMIAP); Tarcila Rivera Zea, del Enlace Continental de Mujeres Indígenas de las Américas (ECMIA); Kantuta Conde, de la Red de Jóvenes Indígenas de América Latina; Omar Jerónimo, de la Asociación Indígena Campesina Ch'ort'i Nuevo Día (Guatemala); Qapaj Conde, del Secretariado del Convenio sobre Diversidad Biológica; Diodelinda Iza y Elvia Martínez de Luna Creciente (Ecuador); Darío Mejía, presidente del Foro Permanente para

las Cuestiones Indígenas; Jesús Amadeo Martínez, del Foro Indígena de Abya Yala; y la reconocida defensora del medioambiente Beatriz Déborra Sajama, del Grupo Mujeres Defensoras del Hábitat Natural - Jujuy (Argentina). Durante el evento se presentarán casos emblemáticos de Centroamérica, de la región Andina y del Cono Sur de América Latina, que ilustran distintas situaciones de vulneración y estrategias de defensa de los derechos territoriales de los pueblos indígenas de la región.



## El papa Francisco dice que la Iglesia "está abierta a todos, también a los homosexuales"

El papa Francisco aseguró este domingo que la Iglesia católica "está abierta a todos, también a los homosexuales" y que "luego cada uno elige a Dios por su propio camino", en la rueda de prensa en el vuelo de regreso de Lisboa para participar en la Jornada Mundial de la Juventud (JMJ).

El papa respondió sobre sus palabras durante la JMJ donde en un par de ocasiones habló de la Iglesia que debe ser abierta "a todos, todos, todos".

"Todos eligen a Dios por su propio camino y la Iglesia les guía. A mí no me gusta decir a unos sí a otros no. Cada

uno busca la manera de ir adelante", dijo Francisco.

Y agregó que "no se puede decir que a los homosexuales no" y a otros sí porque "el Señor es claro, no se distingue entre enfermos y sanos, viejos y jóvenes o guapos y feos". "Esto no es una empresa a la que se tiene que autorizar para entrar", añadió.

"No me gustan las reducciones, no es cristiano", afirmó. "El Evangelio es para todos" En una entrevista reciente con la revista española "Vida Nueva", Francisco volvió a reiterar que "los transexuales son hijos de Dios".

"El Evangelio es para todos.

Es un principio que me mueve mucho y que es mi filosofía. Jesús dice: 'Vayan a traerme a todos, sanos y enfermos, justos y pecadores'. A todos. Y acá adentro vienen todos. Si la Iglesia no tiene esto que Jesús le enseñó, no es Iglesia. Todos tienen que sentirse dentro, que ser acogidos dentro. No podemos claudicar de eso, porque el Señor nos lo enseñó", dice el papa en esta entrevista.

Y añadía: "Por eso, no me preocupa que algunos me echen en cara que recibo en la audiencia general de los miércoles a transexuales".

## ¡Volví con mi ex! ¿Felicidad o futuras lágrimas?

Nadie está a salvo de volver con un ex por segunda, e incluso tercera vez. O quizás deberíamos enfocarlo desde una perspectiva más positiva y tomarlo como una nueva oportunidad, dependiendo de las causas por las que rompieron en el pasado, algo que analizamos más en profundidad en este artículo que te vendrá bien leer si has vuelto con tu ex novio y no sabes si es bueno o malo.

### Aquello que nunca hicieron

Tras un mes de ruptura, uno de los dos decide enviarte un mensaje a su ex, en principio con la "inocente" excusa de saber cómo está porque quedaron como amigos. Él te dice de verse y aunque tú no aceptas en un principio sabes que lo estás deseando. Llantos o risas, una cena, quizás algo de alcohol y ahí lo tienes: has vuelto con tu ex, aunque no quieras admitirlo oficialmente.

Esta situación suele provocar numerosas dudas a pesar de una felicidad interna que, incluso, te hace vergüenza o culpabilidad, como un borrón de nuestros avances durante estas últimas semanas. Sin embargo, sólo necesitarás dos cosas para determinar

si volver o no es viable: las causas por las que terminaron y la motivación de cada uno para solventar los problemas que provocaron la ruptura.

### Si fue porque...

En el mundo existen varias causas de ruptura: las circunstancias (relación a distancia, problemas económicos, presión familiar), el desamor, o la incompatibilidad de caracteres (individuos que buscan cosas diferentes, tienen modos distintos de afrontar ciertas situaciones o, incluso, que uno de ellos sea realmente tóxico para la otra persona).

Si tu situación es la primera -las circunstancias- ¡jadelante! Seguro que esas circunstancias tienen solución siempre que aún quede amor, de hecho afrontarlas se convertirá en una prueba que reforzará el vínculo, ahuyentando el miedo o cansancio que les hizo tirar la toalla.

En el caso de buscar el amor de nuevo, posiblemente la rutina y la incomodidad te llevó a pensar que ya no le amabas pero, sin embargo, durante este mes de ruptura has llegado a la conclusión de que realmente querías estar con él. En ese aspecto, la felicidad puede estar (ca-

si) asegurada también.

En el caso de que los dos rompieron porque ninguno estaba enamorado del otro, será más difícil, aunque esta causa sea la más controlable durante un primer encuentro en el que ambos intuirán si realmente merece la pena retomar la relación.

Sin embargo, si te acercas peligrosamente a la tercera causa como motivo de ruptura, la incompatibilidad, en ella encontrarás un campo de minas en el que no querías adentrarte si no fuera por tu dependencia irracional o un amor ciego que aún no admites. Si esa persona es tóxica para ti, ve olvidándote de volver con ella, pues si una vez te fue infiel, tenía ataques de celos y las conductas posesivas estaban a la orden del día, todo eso va a continuar aún; nadie

cambia en un mes.

En cuanto a una incompatibilidad más suave, véase modos diferentes de afrontar los problemas o un vínculo pasivo-agresivo, el volver juntos se convierte en un experimento no del todo descartable pero igualmente arriesgado.

Saber si es bueno o no volver con tu ex depende de los motivos de la ruptura y de la necesaria comunicación para enfrentarse a los problemas que los llevaron a separarse. La mejor solución será enfrentarse a la situación, ser sincera (ya sabes cuáles son las consecuencias del miedo o el orgullo) y, ante todo, hablar mucho. Que la comunicación y la intuición te permitan abrazar el mejor destino para ambos, sea juntos o por separado.



## Estas son las vitaminas imprescindibles para una buena salud

La falta de vitaminas y minerales en el organismo puede descompensar todo nuestro cuerpo y hacerlos perder en salud. En este artículo, te enseñamos a sacarle partido entendiendo para qué sirven, y aprendiendo algunas curiosidades muy llamativas sobre las vitaminas necesarias para estar en forma.

### Vitaminas para el pelo

Aunque asociamos las vita-

minas a funciones vitales, éstas también tienen mucho que ver con la apariencia física y con la belleza. De hecho, las vitaminas para el crecimiento del cabello son fundamentales para lucirlo bonito, y para evitar tener daños en éste.

### Beneficios de la vitamina C

Seguro que sabes que las naranjas y los kiwis están repletos de la conocida co-

mo vitamina C. Pero ¿conoces realmente todo lo que te aporta la vitamina C? Deberías saber los beneficios de este micronutriente y así apostar por incluirlo más veces en tu dieta mejorando tu salud.

### Las vitaminas del grupo B

Otro de los grupos de vitaminas que juegan un papel fundamental en nuestra salud es la vitamina B. Si eres curiosa por conocer uno de los grupos más extensos con numerosas vitaminas, te invito a descubrir todos nuestros artículos sobre el tema en el anterior enlace.

### Lo que debes saber sobre la vitamina A

Si siempre te has preguntado para qué sirve la vitamina A, y crees que se trata de una vitamina que mejora la visión, vas bien en-

caminada. Sin embargo, tiene otros beneficios para nuestra salud y para nuestra belleza. Por ejemplo ¿sabías que con ella puedes ponerte morena antes?

### Los mejores alimentos para consumir vitaminas

Aunque sepamos que las vitaminas son fundamentales para mejorar nuestra salud, no siempre sabemos cómo poder incorporarlas a nuestra dieta. En este caso, intentamos ponértelo más fácil en este artículo sobre los alimentos más ricos en vitaminas y minerales.

Ya ves que las vitaminas forman una parte esencial de nuestras vidas, y renunciar a ellas es renunciar a tener una mejor salud. ¿Te has preguntado alguna vez si te faltan alguno de los tipos de vitaminas básicos?



Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

## La Buena Semilla

A cada uno de nosotros fue dada la gracia conforme a la medida del don de Cristo.

Efesios 4:7

Considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras.

Hebreos 10:24

### Trabajar para el Señor

Aunque no todos los creyentes trabajan en la misma medida en Su obra, el Señor Jesús se interesa en todo lo que se hace para él y aprecia el esfuerzo de cada uno. No todos tenemos las mismas capacidades, la misma energía y las mismas ocasiones de servirle. El Señor solo nos pide poner a su disposición lo que nos ha dado. Algunos ejemplos de la Biblia deberían estimularnos:

-Un niño tenía cinco panes y dos peces. Jesús los empleó para alimentar a 5.000 personas (Juan 6:9-13).

-Bernabé vendió un terreno y puso el dinero a disposición de los apóstoles (Hechos 4:35-37).

-Dorcas hacía ropa, según sus capacidades, para las viudas pobres (Hechos 9:39).

-Lidia, la vendedora de púrpura, recibió al apóstol Pablo y a sus compañeros en su casa (Hechos 16:14-15).

-Febe, como sierva de la asamblea, fue una ayuda para Pablo y muchos otros cristianos (Romanos 16:1).

-Priscila y Aquila, colaboradores del apóstol Pablo, arriesgaron su vida por él (Romanos 16:3-4).

Todos estos cristianos trabajaban para el mismo Maestro. A cada uno de ellos el Señor dirá un día: "Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor" (Mateo 25:21).

Mientras esperamos la venida de nuestro Señor, seamos fieles en lo que nos confía.

Lectura: Ezequiel 29 - Gálatas 6 - Salmo 39:7-13 - Proverbios 13:1

## <Receta> del Día

### Cau cau de mondongo



### Ingredientes:

- 2 cdas. aceite
- 3 cdas. hierbabuena picada
- 1/2 tz. alverjas
- 3 1/2 tzs. mondongo cocido, en cubos
- 4 tzs. caldo de pollo
- 3 tzs. papa blanca en cubos
- 1/2 tz. ají amarillo molido
- 1 cdta. palillo
- 1 tz. cebolla picada
- 1 cda. ajo molido
- sal y pimienta

### Preparación:

Caliente el aceite en una olla, a fuego medio. Añada el ajo y la cebolla, y fría durante cinco minutos. Agregue el palillo y el ají, sazone con sal y pimienta, y rehogue durante tres minutos más. Incorpore las papas, el caldo y cocine durante 10 minutos. Eche el mondongo y las alverjas y deje cocinar 10 minutos más. Esparza la hierbabuena fuera del fuego. Sirva el cau cau y acompañe con arroz.

"Venimos a repetir los logros, a ser tricampeón"

# Alianza Lima presentó a Mauricio Larriera



Mauricio Larriera asumió como entrenador de Alianza Lima. Este lunes dio sus primeras declaraciones con el buzo blanquiazul en Matute, donde fue presentado en compañía del administrador

del club, José Sabogal, y del gerente deportivo, José Bellina.

El exasistente técnico de Gerardo Pelusso en 2006 señaló que Alianza Lima se mantiene firme para conseguir el

tricampeonato nacional.

"Primero ganar para acercarnos a la tabla y de forma paralela desarrollar ese estilo de juego. Venimos a sustituir a Guillermo Salas, me animo a felicitarlo por lo que hizo, veni-

mos a repetir los logros, de ser tricampeón", señaló el exDT de Peñarol en conferencia.

Sobre a su conocimiento del fútbol local dijo: "El torneo peruano es bien particular. Está en un nivel muy bueno, pero puede crecer más y tiene la obligación de hacerlo por lo que hizo a nivel de selección en los últimos tiempos. Eso hay que trasladarlo a nivel internacional en cuanto a clubes", agregó.

Larriera, además, se refirió al fixture que le resta a Alianza Lima en el Torneo Clausura, el cual calificó de "complicado" por los 4 partidos en la altura que tendrán que disputar. "Tenemos que diseñar planes de juego y optimizar los recursos humanos: los futbolistas", indicó.

## El estilo de Mauricio Larriera

"Ganar es importante. Pero desde lo personal, el estilo es aún más importante, y eso lo iremos consiguiendo durante los partidos", puntualizó Larriera, que admitió que dirigirá a un grande como Alianza, que tiene la presión de salir campeón en esta temporada.

¿Está en sus planes?

## Mauricio Larriera se pronunció sobre el futuro de Christian Cueva en Alianza Lima

Alianza Lima presentó este lunes a su nuevo entrenador, el uruguayo Mauricio Larriera, que señaló que trabajará para que el equipo blanquiazul consiga el tricampeonato nacional en esta temporada. También se refirió sobre el futuro de Christian Cueva.

"El plantel puede tener una dificultad, una carencia en un aspecto, pero es un plantel bueno. Evidentemente con Christian Cueva contamos, es un jugador importante", señaló Larriera en conferencia de prensa.

Cueva, cuyo contrato vence el 31 de agosto, ha sumado dos partidos de titular en Alianza, que ocupa el quinto puesto del Torneo Clausura tras siete partidos disputados.

"Recién hoy tuvimos un contacto. No es lo mismo analizar, ver videos, que verlos en vivo, y tenerlos en el día a día. Así esperamos optimizar los recursos humanos para pelear el tricampeonato, en un contexto que viene con ciertas complicaciones como muchos partidos climáticos y en altura", agregó el DT de 52 años.

### Mauricio Larriera y su segunda etapa en Alianza

"Lo que me convenció es el



proyecto deportivo que está buscando plasmar el club. A pesar de que estuve corto tiempo, me quedó en el corazón. Soy una persona muy emotiva

na. Es como el comienzo de una nueva vida porque se genera un organismo bueno que tiene que ver con relaciones humanas y aspecto deporti-

vo", acotó Larriera que recordó su paso por Alianza cuando fue asistente técnico de Gerardo Pelusso en los años 2006 y 2007.

Edison Flores sobre triunfo de Universitario en Arequipa

## "Es un bonito regalo para la hinchada"



Universitario de Deportes logró un triunfo importante ante Melgar por la jornada 7 del Torneo Apertura, resultado que le ha permitido ubicarse en el primer lugar de la tabla de posiciones.

Uno de los principales artífices del buen momento del cuadro crema es Edison Flores. El volante nacional, desde su llegada al equipo, ha ido sumando minutos y, en los últimos dos partidos, ya arrancó como titular.

En su arribo a Lima, el popular Orejas dijo que se encontraba bien y que está tratando de ponerse a punto para lo que busca Jorge Fossati.

"Bien, bien. Tratando de siempre mejorar, tratando de siempre ponerme a punto a lo que quiere el equipo y el técnico", indicó en un primer momento Flores.

Luego, habló sobre la victoria ante el Dominó. "Tenemos que hacer nuestro trabajo. El día de ayer han sido tres puntos importantes, como todos en cada partido. Esto sigue. Tenemos que seguir así para poder tener chances a lo que nosotros queremos. Igual, esto es largo, todavía faltan muchas fechas,

enfaticó.

Por último, habló sobre el aniversario 99 del cuadro crema. "El club está pasando por un día muy especial. Así que seguramente va a haber celebraciones de los hinchas y demás. Es un bonito regalo para la hinchada, para la familia, para el club. Pero esto tiene que ser día a día, cada partido", finalizó.

### Alex Valera destacó triunfo de Universitario

Otro de los futbolistas que también se pronunció sobre Universitario de Deportes fue Alex Valera. El atacante nacional afirmó que estuvo ansioso por no haber marcado goles, pero ahora está relajado y con confianza.

"Estuve ansioso, pero ahora estoy más relajado y con mucha confianza. Me ayuda a tomar confianza. Ahora estoy más tranquilo para el siguiente partido", aseguró el delantero nacional.

"Es importante el triunfo porque nos ayuda a estar en la punta. Ganar en Arequipa o en algún lugar de altura para nosotros es importante, creo que son 3 puntos de oro y nos ayudará bastante", complementó.

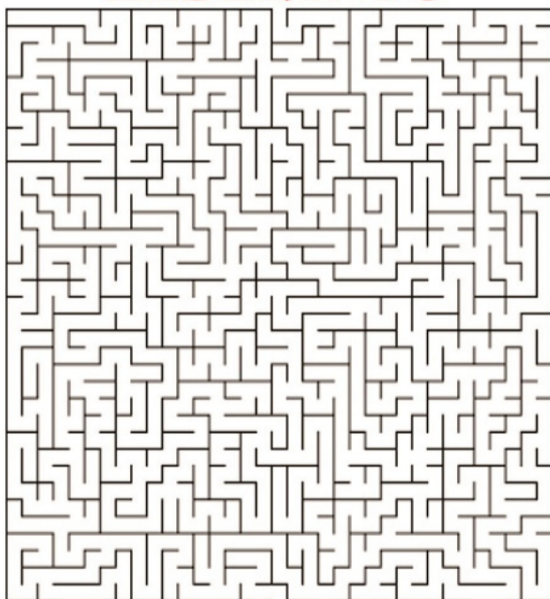
**El Amigo Don Nahui** QUIERO TENER UNA BUENA VEJEZ

Necesito saber cómo puedo contribuir para disminuir las posibilidades de que graves enfermedades me acechen en la vejez y termine postrado. Pienso que debo cambiar algunos malos hábitos a fin de llegar a la tercera edad en buen estado y disfrutando con vitalidad esta etapa de mi vida. FRANCIS, espera su sabio consejo.



**RESPUESTA.-** Los especialistas advierten que la Inactividad física cuesta 4 años de vida saludable. Debes realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada a intensa, en sesiones de 10 minutos o más. El hecho de caminar o bailar tiene un impacto positivo en la salud cardíaca. La mala alimentación cuesta 3 años de vida saludable. Una dieta nutritiva y equilibrada ayuda a controlar su peso, presión arterial, azúcar en la sangre y los niveles de colesterol y aumenta su bienestar general. Los nutricionistas sugieren que las mujeres de 19 a 50 años coman entre 7 a 8 porciones de verduras y frutas por día, y los hombres de ocho a 10. La tensión excesiva cuesta 2 años de vida saludable. El estrés excesivo puede elevar los niveles de colesterol en la sangre y la presión arterial. Fumar: cuesta 2,5 años de vida saludable. El tabaquismo y exposición a humo de cigarrillo aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovasculares. El consumo excesivo de alcohol: Cuesta 2 años de vida saludable. En el caso del alcohol la moderación es la clave. Por ejemplo, las mujeres no deben consumir más de 2 vasos de bebidas alcohólicas al día y los hombres no más de 3

**LABERINTO**



**< Unir los Puntos >**



**SUDOKU**


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

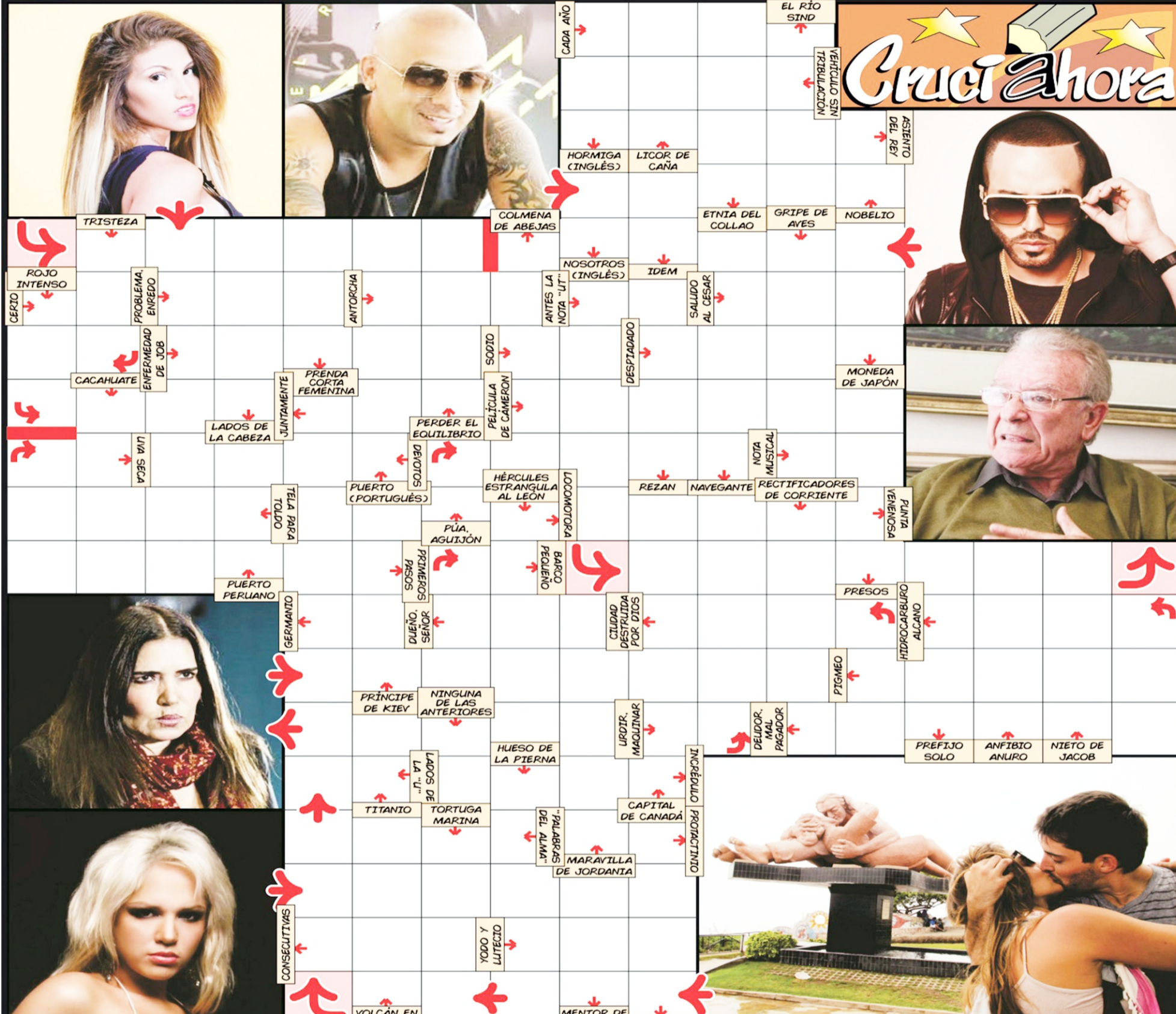
**Pupi ahora**

**PARENTESCOS**

<input type="checkbox"/> ABUELOS	<input type="checkbox"/> MADRASTRA	<input type="checkbox"/> PADRINO
<input type="checkbox"/> CUÑADOS	<input type="checkbox"/> MADRE	<input type="checkbox"/> PRIMOS
<input type="checkbox"/> CÓNYUGE	<input type="checkbox"/> MADRINA	<input type="checkbox"/> SOBRINOS
<input type="checkbox"/> HERMANASTROS	<input type="checkbox"/> NIETOS	<input type="checkbox"/> TÍOS
<input type="checkbox"/> HERMANOS	<input type="checkbox"/> NUERA	<input type="checkbox"/> YERNO
<input type="checkbox"/> HIJASTROS	<input type="checkbox"/> PADRASTRO	
<input type="checkbox"/> HIJOS	<input type="checkbox"/> PADRE	

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





<p><b>ARIES</b></p> <p>Jornada favorable para dar una rápida solución a algunos asuntos bastante complicados.</p>	<p><b>GEMINIS</b></p> <p>Jornada excelente para emprender esa actividad que estuvo postergando hace meses. Actúe sin medir las consecuencias.</p>	<p><b>LEO</b></p> <p>Si todo no sale como usted esperaba, podría decepcionarse fácilmente. Piense un poco más en los demás y no sólo en sus deseos.</p>	<p><b>LIBRA</b></p> <p>Hoy, deberá ocuparse de los problemas y necesidades personales. Los inconvenientes ajenos podrán esperar.</p>	<p><b>SAGITARIO</b></p> <p>Escuche con atención a los consejos de quienes saben. Lo ayudarán a evitar el camino equivocado y más difícil.</p>	<p><b>ACUARIO</b></p> <p>Evite que se interpongan los miedos en sus pensamientos. Momento oportuno para delinear nuevos proyectos con vistas al futuro.</p>
<p><b>TAURO</b></p> <p>Deje de manifestar su ego. Comience a ser sincero con usted mismo y emprenderá un nuevo camino en su vida.</p>	<p><b>CÁNCER</b></p> <p>Prepárese, ya que hoy será el centro de atención de todas las miradas. Aproveche su magnetismo y muéstrese ante los demás.</p>	<p><b>VIRGO</b></p> <p>Procure hacer cosas creativas desde el alma, para que estas se puedan conectar con sus verdaderos intereses personales.</p>	<p><b>ESCORPIO</b></p> <p>Lo más seguro es que las metas que se ha propuesto fracasen. Intente mantener la serenidad a cualquier precio durante la jornada.</p>	<p><b>CAPRICORNIO</b></p> <p>Intente ver los aspectos positivos de su vida y comience a construir su futuro, ya que usted podría llegar a convertirse en su propio enemigo.</p>	<p><b>PISCIS</b></p> <p>Evite las discusiones, intente controlar sus reacciones. Caso contrario, luego no quiera lamentar las consecuencias.</p>

HOROSCOPO



**"Estoy más vivo que nunca": José Luis Perales desmiente rumores de su muerte**

José Luis Perales desmintió los rumores difundidos en diversos medios de comunicación y periodistas sobre su muerte. Por medio de un video difundido en su cuenta oficial de Instagram, el cantante español aseguró que se encuentra con su familia en Londres, Inglaterra, pasando momentos "muy felices". "Hola, amigos. Les hablo desde Londres, un lugar maravilloso, un sitio precioso donde la estoy pasando maravilloso con mis hijos, mi mujer, y donde ya nos estamos a punto de marchar", inició diciendo el intérprete de '¿Cómo es él?', 'Amada mía', 'Por amor', entre otros grandes éxitos de la balada romántica. Seguidamente, José Luis Perales arremetió contra quienes difundieron la noticia de su fallecimiento. "De repente, nos encontramos con que alguien, de muy mala idea, ha dicho que me he muerto pero la verdad que estoy más vivo

que nunca, más feliz que nunca, y la verdad que mañana nos estamos viendo en España", manifestó el artista de 78 años. Por último, Perales, quien ha vendido más de 55 millones de discos en todo el mundo, se despidió de sus seguidores, agradeciendo a quienes no difundieron la falsa noticia de su fallecimiento. "Hasta mañana. Un abrazo muy fuerte para todos. Gracias a todos a quienes quisieron intentar saber si era de verdad esta cosa (de mi muerte). Qué todos estén muy bien. Hasta mañana", concluyó. **José Luis Perales: ¿por qué el cantante fue tendencia en redes sociales?** El nombre de José Luis Perales Morillas, conocido con su nombre artístico como José Luis Perales, se volvió tendencia en redes sociales por varias horas. ¿El motivo? Diversos medios internacionales y periodistas habían comu-

nicado que el cantautor español falleció de un infarto al corazón. Sin embargo, esta versión ya fue desmentida por el mismo baladista. En efecto, diversos comunicadores ya habían dado como noticia la muerte de José Luis Perales sin tener una comunicación oficial por parte de la familia, por lo que causó una gran confusión entre sus fanáticos, quienes seguirán disfrutando de la voz de su ídolo. Por otro lado, el diario español La Razón pudo comunicarse con Pablo Perales, hijo de José Luis Perales, quien afirmó que su padre se encontraba en buen estado de salud y que estaba con este compartiendo una cena. "Estamos en Londres cenando juntos. Es completamente falso. Por favor, escriban algo para que todo el mundo lo sepa", recalcó el familiar del cantante a un reportero de dicho medio.

**¡Bate récord! 'Barbie' supera los mil millones de dólares en taquilla a 17 días de su estreno**



'Barbie' no deja de hacer historia. Ahora, la película de la muñeca de Mattel consiguió superar los 1,000 millones de dólares en taquilla a 17 días de su estreno. Solo en Norteamérica, el largometraje dirigido por Greta Gerwig ha generado más de 458 millones de dólares y en el mercado in-

ternacional ya tiene 572 millones, sumando un total de 1,030 millones de dólares, de acuerdo con las cifras oficiales de Warner Bros. Asimismo, Greta Gerwig se convirtió en la primera directora en recaudar mil millones de dólares con una película. No obstante, hay largometrajes

que fueron codirigidos por una mujer y que lograron también batir esa cifra. Estas son: 'Frozen: el reino del hielo' con 1,300 mil millones y 'Frozen 2' con 1,450 mil millones. Ambas codirigidas por Jennifer Lee y Chris Buck. Otro filme que sigue la misma línea es 'Capitana Marvel' que logró 1,100 millones de dólares siendo codirigida por Anna Boden y Ryan Fleck. 'Barbie', protagonizada por la actriz y productora Margot Robbie, se convirtió en la película de Warner Bros que más rápido pudo recaudar los mil millones de dólares y la octava en toda la historia del estudio en hacerlo. Pues el último récord lo tuvo 'Harry Potter y las reliquias de la muerte: parte 2' con 19 días de llegar a los cines de todo el mundo. De igual manera, 'Barbie' es el segundo filme en superar los mil millones de dólares este año y la sexta entrega en tener ese récord en postpandemia solo por detrás de 'Spider-Man: No Way Home', 'Top Gun: Maverick', 'Jurassic World: Dominion' y 'Avatar: El sentido del agua'.



**SUSCRIPTORES**  
Se parte de nuestro grupo de suscriptores y te enviamos tu diario virtual  
**INFORMES: 942 621 976**

**LA CHACRA DEL CHATO**  
Atención: 11:am a 6:00pm  
De martes a domingos  
Km 6 - Shirambari  
94262197

Chaufa Regional, Tacacho con cecina, Arroz con Moriscos, Ciudad de Doncella, Chacra Mixta