



S/ 1.00

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Denuncias al Whatsapp
954949211 - 976814796 - 942697277

E-mail:
diarioahoraamazon@gmail.com

Oficina del diario
Ahora: Jr. Fitzcarrald 384

**Productores de San Martín y Madre de Dios
Venderán a consorcio
ruso 6,800 tons cacao**



**Temen impacto ambiental en Leoncio Prado
Cisterna aceite de palma
cae al río Angashyacu**



diario

EDICIÓN UCAYALI - SAN MARTÍN - LORETO

ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director Encargado:
José Arias Sandoval

11 MARZO 2024

Año XXXVIII / 10398

Comunidad Indígena Santa Clara de Uchunya, ante Defensor del Pueblo

DENUNCIAN A ONGs IDLY FPP POR VIOLAR DERECHOS HUMANOS



A nivel nacional, en la categoría Sub 10



Niña de 10 años es campeona de Tenis



En AH La Curva de Soledad-Manantay

3 detenidos por robo y secuestro



Para este 30 de marzo

Abogados sortearán auto cero kilómetros

Y avanzan 51 puentes de 7 a 20 metros de longitud en provincias Padre Abad, Coronel Portillo, Atalaya y Purús

Puentes Previsto y San Alejandro en fase final



El 15 en la plaza de armas de Pucallpa y el 16, en las plazas de Yarinacocha y San Fernando

VENDERAN PESCADO A S/ 2.80 KILO



Alcaldesa Liz Leveau del Centro Poblado Las Palmas y Bello Horizonte



EN PIE DE LUCHA POR RECORTE DE PRESUPUESTO

CMYK





Temen impacto ambiental en Leoncio Prado

Cisterna aceite de palma cae al río Angashyacu

Huánuco. Temen por el impacto del derrame de miles de galones de crudo de aceite de palma en el río Angashyacu. Un camión cisterna que trasladaba el aceite cayó desde un puente que lleva el mismo nombre del río. Esto ocurrió en el distrito de Santo Domingo de Anda, provincia de Leoncio Prado.

Los pobladores de la zona temen que sus cultivos de arroz y piscigranjas se vean afectados por el derrame del aceite. Aun no se sabe la magnitud de la contaminación que conllevaría este hecho. No se produjeron pérdidas humanas.

Falta de señalización

El camión, conducido por Americo Durán Lino de 37 años, era un Volvo con placa D3C 793 y transitaba de norte a sur por la carretera Fernando Belaunde Terry. Al promediar las 10:45 de la mañana, se despistó en una

curva cerrada por excesiva velocidad. A ello se une la negligencia del conductor y la falta de señalización.

El vehículo se precipitó desde una altura de más de 15 metros. Los pobladores del lugar que se percataron del hecho rescataron con vida al conductor. Este fue evacuado al hospital de Tingo María.

El accidente destrozó la caseta y el tanque cisterna del vehículo. Además, el agua del río mostraba los restos de crudo de aceite palma que vertió el camión cisterna. Este material era trasladado de Tocache a Lima para su refinamiento.

Los pobladores de la zona afirmaron que son frecuentes los accidentes de tránsito en el lugar, algunos con pérdidas humanas. Añadieron que estos se producen por la falta de señalización y de reductores de velocidad.

El 15 en la plaza de armas de Pucallpa y el 16, en las plazas de Yarinacocha y San Fernando

Venderán pescado a S/ 2.80 kilo



Un promedio de 6 toneladas de pescado de mar de la especie Bonito, ofertaran a S/ 2.8 el kilogramo en la plaza de armas de Pucallpa el día 15 de marzo y el 16. También realizarán la venta en las plazas de Yarinacocha y San Fernando.

El director de la Dirección de la Producción de Ucayali, Blgo. Mariano Rebaza Alfaro, mencionó que esta haciendo las coordinaciones

respectivas, para que el pescado marino llegue a la población de la región Ucayali a precios bastante económicos.

Las conversaciones están avanzadas con el coordinador general del programa "A Comer Pescado", para que la venta de pescado marino sea periódicamente en Pucallpa, por lo pronto está asegurado que el 15 y 16 se tendrá pescado de mar de alta

calidad a solo S/. 2.80 el kilogramo. Para liderar esta campaña. Llegará la ministra de la Producción Ana María Choquehuanca.

Rebaza Alfaro, dijo que el objetivo es contribuir en la economía de la población, y abastecer con proteínas de alta calidad con este producto que es altamente nutritivo, que no debe faltar en las mesas del poblador amazónico, una familia por lo menos de-

be comer pescado tres veces por semana.

Por eso como gobierno regional y gobiernos locales y el gobierno nacional están haciendo esfuerzos para que este producto proveniente del mar y los ambientes naturales de la jurisdicción lleguen a la población ucayalina. Los puntos de venta serán el día viernes 16 en la plaza de armas de Pucallpa y el sábado 16, se descentralizará, y la venta será en las plazas de Yarinacocha y San Fernando.

El director recalzó que las gestiones de traer pescado de mar, no quiere decir que se descuide a los piscicultores de la región, sabiendo bien que los piscicultores están haciendo esfuerzos denodados por invertir en una actividad que se ha convertido en la tercera actividad económica en la región. Recordó que la producción de los piscicultores no alcanza para cubrir la demanda, a nivel regional.

Anualmente se necesita un promedio de 10 mil toneladas de pescado y la producción que hay en las piscigranjas no llega a esa cantidad. Por eso lo que se tiene que apalancar el abastecimiento de pescado proveniente del mar por intermedio del programa A Comer Pescado. J.Castillo

A nivel nacional, en la categoría Sub 10

Niña de 10 años es campeona de Tenis



realizar una cevichada y una chicharronada, y también con el apoyo de Susana su

madre y demás familiares. Ojalá que las autoridades voltearan los ojos hacia los ni-

ños y jóvenes talentos deportivos y les brindaran su apoyo. J.Castillo

A pesar que Ucayali está sin dirección en el deporte, tenemos deportistas que con el apoyo de sus padres logran títulos para nuestra región y es el caso resaltable de nuestra niña tenista Luciana Diaz Montañés que a sus escasos 10 años, ayer domingo se coronó Campeona Nacional de Tenis en la categoría Sub 10, en el Campeonato Organizado por la Federación Peruana de Tenis, torneo desarrollado en la Rinconada Country Club y la disputa del título fue con la niña Vica Lanata de La Rinconada Lima. Luciana antes compitió en Tacna en la categoría Sub 12 lo que le dio una mejor llegada al jugar en su categoría Sub 10. Nuestra campeona es preparada en Pucallpa por el profesor Ali Ramos que por motivos económicos no pudo acompañarla siendo el profesor Daniel Cárdenas que estuvo con Luciana en Lima.

Luciana Diaz Montañés, para costear su viaje tuvo que

**En AH La Curva de Soledad-Manantay
3 detenidos por robo y secuestro**

Los agentes de la División de Investigación Criminal (Divincri)-Ucayali, capturaron a Freddy Iván Benedetti Taricuarima de 46 años, Luis André Guerra Villareal de 31 años, y Ángel Miguel Ríos Casternoque de 30 años, por sus presunta participación en el secuestro y robo agravado contra una familia, que reside en el cono sur de la ciudad de Pucallpa.

La vivienda donde fueron capturados, estaba cerca al predio donde habían cometido el accionar delictivo con una vivienda a donde ingresaron irrumpieron la tranquilidad de la familia, en el asentamiento humano La Curva de Soledad, distrito de Manantay, esto al notar la presencia policial que llegó al lugar, acompañado de uno de los integrantes agraviados quien acudió a denunciar el hecho grave que fueron víctimas.



tra la familia agraviada. El denunciante, Luis Antonio Tapullima Macedo de 30 años, declaró que venían siendo víctimas de violentos amedrentamientos desde el año pasado, exactamente en el mes de junio y noviembre, el obra con denuncias respectivamente en la dependencia policial, esto por un grupo de traficantes de tierras quienes a toda costa quieren despojarlos de su propiedad. Según la policía, en poder de los detenidos les encontraron las pertenencias robadas de la familia agraviada, incluso trataron de poner resistencia a sus arresto, simulando que se estaban confundiendo de personas, pese a las evidencias que los incriminaban, incluso uno de los

agraviados identificado como Mayer Fasabi Chávez de 24 años, sindicó directamente a ellos como los autores del hecho antes mencionado. Los detenidos Freddy Iván Benedetti Taricuarima, Luis André Guerra Villareal, y Ángel Miguel Ríos Casternoque, se encuentran en la sede de la Divincri en proceso de diligencias e investigaciones, el cual está a cargo de la fiscal Valery Fanny Alanya Gómez, de la 2da fiscalía provincial penal corporativa de Coronel Portillo. Según la policía, Freddy Iván Benedetti cuenta con antecedentes por diversos delitos cometidos en su haber, quien es conocido en el hampa como alias "Muelón". (D.Saavedra)

**Durante requisita inopinada
Hallan 700 ketes en penal Pucallpa**



En una requisita inopinada hallaron más de 700 ketes de PBC en el Penal del km 12 de Pucallpa. En el operativo participaron agentes penitenciarios con apoyo de la Policía Nacional y la representante del Ministerio Público, fiscal de Prevención del Delitos, Leslie Dennis Mendoza Pino. El hallazgo de los estupeficientes en sus diferentes envoltorios se produjo en horas

de la madrugada del último sábado en los patios, ductos de desagüe y pasadizos de los primeros y segundos pisos, de los módulos 3-A donde pernotan los internos considerados de "mediana peligrosidad", y en la 2-A, considerados de máxima peligrosidad. Fueron cerca de 700 envoltorios de papel cuaderno tipo "ketes" conteniendo en cada uno de ellas pasta básica de

cocaína, una bolsita plástica transparentes tipo "curichis" con la misma droga, y también tres bolsitas plásticas de similar características al anterior mencionado con marihuana, y otros siete paquetitos forados con cinta negra conteniendo la misma droga. Por su parte el director del Penal de Pucallpa, abogado Gildemeztre Gavidia Segura, refiere que estas requisas inopinadas se vienen ejecutando constantemente en el establecimiento penitenciario, así como también las revisiones exhaustivas corporales a los trabajadores penitenciarios, esto en el marco de la política institucional de "Cárceles Seguras-2024". "Estamos perseverantes en combatir el tráfico y la micro comercialización de sustancias ilícitas al interior del establecimiento penitenciario de Pucallpa, así como la posesión de objetos prohibidos, el cual tiene como finalidad de neutralizar cualquier acción que pudieran poner en riesgo la seguridad o alterar el orden al interior del reclusorio", aseveró el funcionario. (D.Saavedra)

**Tras asaltar a discoteca La Explanada
Capturan a Los Gatilleros de Jepelacio**



José Ulises GALLARDO YAPANGO (18) y José Abner FALLARDO YAPANGO (22), integrantes de la organización criminal "Los Gatilleros de Jepelacio" por estar inmersos en el presunto delito contra el patrimonio- asalto y robo a mano armada. Según información propor-

cionada por el Equipo de inteligencia Moyobamba, personal de la UNIEME-Moyobamba lograron intervenir en la carretera que conduce del distrito de Moyobamba a Jepelacio, a las personas de José Ulises GALLARDO YAPANGO (18) identificado con DNI Nro.

60034240 y José Abner FALLARDO YAPANGO (22) DNI Nro. 77675241, los mismos que se encontraban a bordo de un vehículo menor (Tri móvil de pasajeros) color azul marca Honda, con Placa de rodaje 8705-MS encontrando en el asiento de pasajeros una mochila color azul, conteniendo en su interior prendas de vestir tales como (poleras, pantalones, gorro color negro y una gorra color verde camuflado), intervenidos que serían parte de la organización criminal "Los Gatilleros de Jepelacio", inmersos en el presunto delito contra el patrimonio - asalto y robo a mano armada, por la suma de (S/. 5,380.00) soles y (S/. 2000.00) en licores, en agravio de la discoteca la EXPLANADA, ubicado en la carretera baños termales de Moyobamba. Cabe precisar que dichas prendas habían sido usadas por otros miembros de esta organización criminal quienes se encuentran en proceso de identificación.



¡CUIDADO!...¡EL DENGUE MATA!

LAVA Y TAPA BIEN LOS RECIPIENTES DONDE ACUMULAS AGUA, PORQUE ES ALLÍ DONDE SE REPRODUCEN ESTOS ZANCUDOS

**¡HAZLE EL PARE AL DENGUE!
¡SIN CRIADEROS, NO HAY ZANCUDOS!**

¡¡CUIDA TU SALUD!!



Comunidad Indígena Santa Clara de Uchunya, ante Defensor del Pueblo

Denuncian a ONGs IDLY FPP por violar derechos humanos

Una delegación de la etnia shipibo-konibo llegó a Lima para sostener una reunión con el Defensor del Pueblo, para denunciar a las ONGs Instituto de Defensa Legal (IDL) y Forest People Program (FPP), por vulnerar sus derechos humanos al usar su nombre sin la autorización de su población y sin respetar su autonomía constitucional.

El Defensor del Pueblo, Josué Gutiérrez Córdor, recibió en su propio despacho a los pobladores y líderes de la comunidad originaria Santa Clara de Uchunya del departamento de Ucayali, quienes acusaron en un documento oficial a estas ONGs de estar presentando constantemente información falsa sobre la realidad en que vive su población.

Los miembros de la delegación shipibo-konibo manifestaron su total rechazo a las ONGs IDL y FPP por abusar de sus derechos humanos al no respetar su autonomía constitucional, a las autori-



dades y sus pobladores, así como usar el nombre de la comunidad sin consentimiento y perseguir y criminalizar a sus comuneros por no seguir sus órdenes.

Los líderes originarios aseguraron a Gutiérrez Córdor que estas ONGs hacen continuamente denuncias falsas creando conflictos inexistentes con ciertas personas que tampoco los representan, con el propósito de recibir dinero de la cooperación internacional para supuestamente defender a la comunidad; sin embargo, ese dinero se queda en esos organismos y

sus operadores.

El Defensor del Pueblo tras el diálogo con los representantes de la delegación shipibo-konibo, recibió la documentación oficial de la denuncia, asegurando que sería su voz ante la comunidad internacional.

Por su parte, Wilson Barabán Soria, jefe de la comunidad Santa Clara de Uchunya, alertó a las autoridades nacionales e internacionales a no dejarse sorprender y pidió ayuda para detener los abusos de estas ONGs, amparándose en su legítimo derecho de vivir en paz.

los agremiados del Colegio de Abogados a comprar las rifas a 25 soles de cada uno, para participar el sorteo que será este 30 de marzo.

El público también puede participar comprando sus cupones en las oficinas del Colegio de Abogados de Ucayali, ubicado en el Jr. Progreso primera cuadra. Ahí mismo está el ánfora, en donde puede depositar los cupones.

Para este dos de abril, también tienen programado celebrar el día del abogado, para lo cual están cursando las invitaciones para esta celebración.

Mientras tanto, anunció que en un mes más inaurarán la hermosa piscina pre olímpica en el terreno de esparcimiento del Colegio de Abogados de Ucayali, que se construye en los terrenos del km 11.

El deseo de esta junta directiva es que se deje una valla en alto, para que otras gestiones venideras también se inspiren en superar el trabajo que realizaron. / Tony Reátegui.

Alcaldesa Liz Leveau del Centro Poblado Las Palmas y Bello Horizonte

En pie de lucha por recorte de presupuesto

El C.P. Las Palmas tiene 23 años de creación desde el año 2001, desde esa fecha recibía un presupuesto de 18 mil soles los cuales servían de mucha ayuda al C.P. y a partir de enero la gestión del alcalde Enrique Hildebrandt Pinedo el presupuesto que recibían fue recortado sin un sustento técnico alguno, dejando ahora a esta comuna con tan solo 4 mil soles de presupuesto, este abuso de poder ha generado malestar en toda la población por lo cual hoy lunes 11 de marzo a las 8:00 de la mañana toda la población levanta su voz de protesta con una Marcha pacífica en contra del ABUSO DE AUTORIDAD.



Solo los domingos

Solicitan vender ropas usadas en frontis cementerio



Los más de 200 vendedores ambulantes de ropas usadas que fueron desalojados hace un mes y medio del frontis del cementerio de Tapapoto, exigen a la alcaldesa Lluni Perea Pinedo, les deje trabajar porque son el sustento de sus familias y con estudiantes en sus hogares, sólo piden vender los do-

bulantes con la finalidad que la alcaldesa les reubique a otro lugar, que nunca se dio y hasta ahora siguen esperando.

Kelita Insapillo Panduro, vendedora quien resultó perjudicada luego que los policías municipales le quitaron sus productos valorizados en más de mil soles y ahora no sabe cómo recuperar, porque según ella tiene que pagar para que le devuelvan lo decomisado.

Leily Pinedo Flores, también mostró su indignación por el trato que les da ahora la alcaldesa Lluni Perea, y espera que reflexione para que les dejen trabajar sólo los domingos.

Linger Tapullima, vendedor ambulante pide que les dejen vender los domingos pagando algún derecho municipal, por la misma situación que esta difícil en las calles tiene que buscarse como mantener a su familia.

Otra vendedora reclamó que si van a botarles a ellos porque no hacen lo mismo en todo el barrio comercio que existen muchos ambulantes vendiendo en las calles.

Los vendedores (as) ahora se ubican los domingos en la quinta cuadra del jirón Martín de la Riva, pero son perseguidos por los policías municipales.

Para este 30 de marzo

Abogados sortearán auto cero kilómetros



Un automóvil Toyota Etios, cero kilómetros será sorteado por el Colegio de Abogados de Ucayali, en el marco de la celebración por el día del abogado que se celebra el 02 de abril. El automóvil se exhibe en las instalaciones del CAU.

El vice decano del Colegio de Abogados, José Carlos Gómez, señaló que el sorteo del auto completamente nuevo, es en cumplimiento de una promesa que hicieron cuando salieron elegidos como junta directiva.

En ese sentido, invitó a todos

Gobernador Dr. René Chávez, con 45 millones de soles

Entrega resolución modernizar terminal



proyecto abarca los zc. Popular de Moronacochoa y Urb. de la Amistad Peruano Alemán, con una inversión significativa que supera los 45 millones de soles.

Previo a la entrega, el Dr. Chávez realizó una multitudinaria caminata junto a los vecinos de la zona, la cual recorrió desde la entrada de la carretera de Santo Tomás hasta el Terminal, donde la autoridad regional atendió a algunos pedidos de pobladores que se iban sumando en el camino.

La entrega de esta resolución representa un paso crucial y destaca el compromiso continuo del gobernador regional para fortalecer y embellecer las áreas mencionadas, contribuyendo así al bienestar y calidad de vida de Loreto.

El Gobernador Regional de Loreto, Dr. René Chávez, hizo entrega de la resolución de aprobación del expediente técnico de la obra "Modernización del Terminal". Este

San Juan Bautista

Realizan nivelación y perfilado en Cahuide

Preocupados por mejorar las vías de acceso de los pueblos, la Municipalidad Distrital de San Juan Bautista a través de la Gerencia de Operaciones y Servicios Públicos, llegó hasta el Centro Poblado "Cahuide", ubicado en el kilómetro 56 de la carretera Iquitos - Nauta, para realizar trabajo de mantenimiento de las prin-

cipales vías en el mencionado centro poblado. Esta labor forma parte del plan de mantenimiento de vías de penetración en el eje carretero, donde han desarrollando trabajos de nivelación y perfilado de las calles y accesos de este sector con la intervención de las maquinarias pesadas. El trabajo en equipo no se de-



tiene, un trabajo concienzudo para el beneficio de la población sanjuanina y en especial de los más vulnerables

como los adultos mayores y los pequeños en edad escolar, quienes desde hoy vuelven a las aulas escolares.

San Juan Bautista:

Entregan insumos vaso de leche en ríos Itaya y Nanay



Continuando con la entrega de los insumos para la preparación de los nutritivos desayunos del programa Vaso de Leche, la Municipalidad Distrital de San Juan Bautista a través del mencionado programa mañana iniciará la entrega de los insumos en las cuencas de los ríos Itaya y Nanay. Recordemos, el programa Vaso de Leche tiene por finalidad, el mejorar la calidad de vida y el estado nutricional de los niños menores de edad, así como promover y fortalecer a las organizacio-

nes hacia la formación de niveles de autogestión. Como ya dimos a conocer la entrega se inició el pasado miércoles 06 marzo, zona urbana 1, 2, 3, y hoy lunes 11 de marzo, estarán en las zonas de Rumocochoa, Santa Clara, Santo Tomás, Carretera Iquitos Nauta km. 3.5 desde 9:00 a.m. Para mañana martes 12 al sábado 16 de marzo, Cuenca del río Itaya y del día lunes 18 al jueves 21 de marzo, en la Cuenca del río Nanay desde las 9:00 a.m.

Productores de San Martín y Madre de Dios Venderán a consorcio ruso 6,800 tons cacao



Productores de cacao de San Martín venderán 6,800 toneladas de cacao al principal holding de confitería de Europa del Este y líder en el mercado ruso UNICONF, que mostró su intención de compra a diez organizaciones de productores de San Martín y Madre de Dios, cuyo compromiso de venta para este año se generó gracias a la asistencia técnica y comercial de Sierra y Selva Exportadora del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI).

El compromiso de compra, que se concretará durante el 2024 es de 6,400 toneladas de cacao convencional y 400 toneladas de manteca, cuya negociación beneficiará de manera directa a 4,088 cacaoteros de la agricultura familiar, se realiza en un momento en que los precios del cacao se encuentran en niveles históricamente altos en la bolsa de Nueva York, superando los 5 mil, 500 Dólares, que representa una oportunidad económica sin precedentes para los cacaoteros.

En este contexto, la intervención de Sierra y Selva Exportadora fue fundamental al brindar asistencia técnica y comercial a las organizaciones agrarias durante todo el proceso de negociación con UNICONF,

un consorcio que agrupa a 19 fábricas con una demanda de 55 mil toneladas de cacao al año.

Entre las organizaciones beneficiarias de productores de San Martín involucradas en el acuerdo figuran la Cooperativa Central Cacao Aroma de Tocache (CECAT), la Asociación de Productores Agropecuarios de la Cuenca del Huallaga, la empresa industrial Oro Verde de Lamas, la Asociación de Agricultores Empresarios Orgánicos (Agromor), la Asociación Kuri Valle del Sisa (Kurivas) y Cacao El Rey Industrias, que juntos comercializarán 5,700 toneladas de cacao y 400 toneladas de manteca. De otro lado, en la región Madre de Dios, serán beneficiarias la Cooperativa Agrobosque, la Cooperativa Agraria de Servicios Múltiples Sur Oriente (Coopsur Oriente), la Cooperativa Agroindustrial de la Interoceánica Limitada y la Cooperativa Agroindustrial de Servicios Múltiples Tambopata Candamo (Coopaser), que en conjunto aseguran ventas por 700 toneladas de cacao.

Este acuerdo no sólo impulsa la economía regional, sino que además consolida la posición de Perú como un actor relevante en el mercado mundial del cacao.

Las buenas prácticas agrícolas deben ser obligatorias en el Perú

Las buenas prácticas agrícolas deben ser de cumplimiento obligatorio en nuestro país, consideró Luis Gomero, presidente del Consorcio Agroecológico Peruano. En entrevista para Inforegión, resaltó que de esta manera se garantizará la producción de alimentos saludables y la conservación ambiental.

¿Qué son las buenas prácticas agrícolas?

Gomero explicó que son un conjunto de actividades orientadas a impulsar la conservación ambiental que garantice la producción de alimentos saludables, así como el respeto a los derechos laborales. Recordó que fueron promovidas por las cadenas de supermercados europeas. Estas consideraron que no podían consumir productos con problemas de contaminación o que resulten de la violación de derechos sociales.

Citó que actualmente el mercado mundial exige tener un certificado de buenas prácticas agrícolas para realizar exportaciones. Es por ello que las empresas agroexportadoras lo aplican actualmente para desarrollar su comercio. Estas son las que han aplicado mejor estas buenas prácticas agrícolas, refirió.

El caso peruano



En el mercado interno no existe la exigencia en la aplicación de estas prácticas. Lamentó que "eso produce contaminación por uso indiscriminado de plaguicidas, el abandono de sus envases, la presencia de tóxicos en la comida y la contaminación del agua". Ante ello, la entidad encargada de hacer que estas prácticas sean obligatorias en el país es el Servicio Nacional de Sanidad Agraria del Perú (Senasa).

"Solo se recoge el 20% de los envases de plaguicidas en el país cuando en verdad debería ser el 80%. Estamos en

una situación delicada de contaminación ambiental generalizada", alertó. Esta realidad se presenta sobre todo en los valles costeros, interandinos y en algunas zonas arroceras de la selva, precisó.

Para evitar más daños, Gomero planteó que las buenas prácticas agrícolas sean obligatorias en el Perú. Ello es imperativo pues necesitamos cuidar el ambiente y producir alimentos saludables. Advirtió que si no se toman cartas en el asunto aumentarán las tasas de enfermedades cancerígenas y nuestra biodiversidad se verá más afectada.



MOVILIZACIÓN CIUDADANA



La Municipalidad del Centro Poblado Las Palmas y Bello Horizonte, convocan a toda la población en general a la movilización, marcha pacífica hoy Lunes 11 de marzo a hora 8:00.AM.

Punto de concentración Parque del Amor del distrito de La Banda de Shilcayo, con la finalidad de rechazar el abuso de autoridad y exigir la devolución de la transferencia de fondos hacia el centro poblado Las Palmas y Bello Horizonte.

¡ MOVILICEMOS JUNTOS PARA RECUPERAR LO QUE NOS CORRESPONDE

EL PUEBLO UNIDO JAMAS SERÁ VENCIDO!


SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE ADUANAS Y DE ADMINISTRACIÓN TRIBUTARIA
OFICINA ZONAL UCAYALI
REMATE DE BIENES EMBARGADOS - CONDICIONES DEL REMATE

LUGAR DE REMATE	: Jr. Salvador Allende N° 130. Calleria, Coronel Portillo, Ucayali.
FECHA Y HORA DE EXHIBICIÓN	: Tratándose De Bienes Inmuebles: Los interesados podrán verlo en el lugar de su ubicación, por lo que no resulta aplicable el numeral 4) del artículo 25° del Reglamento del Procedimiento de Cobranza Coactiva, aprobado por R.S N° 216-2004/SUNAT. La exhibición al público es por los exteriores de los mismos y de forma permanente en el lugar de su ubicación. La autorización de ingreso al interior del inmueble materia a remate deberá ser solicitado directamente por los interesados con los ocupantes del mismo.
FECHA Y HORA DEL REMATE	: Miércoles 20 de marzo del 2024 - 10:00 horas
SISTEMA DE REMATE	: Postura a Viva Voz
MODALIDAD	: Arras, 30% del monto de adjudicación. El adjudicatario del bien, después de concluido el acto de remate, entregará en calidad de arras al Martillero Público o al Ejecutor Coactivo el 30% del monto adjudicado, en cheque certificado o de gerencia o en efectivo.
PAGO	: El adjudicatario del bien deberá cancelar el saldo del precio, en efectivo o cheque certificado o de gerencia a la orden de SUNAT/BANCO DE LA NACIÓN, en Soles, el cuarto (4to) día hábil de realizado el remate. Los bienes se rematan dónde están, como están, en el estado en que se encuentren, a la vista (Ad Corpus) y sin lugar a reclamo posterior. Verificar estado de conservación de bienes muebles.
FORMA DE PAGO	: Efectivo o cheque certificado o de gerencia a la orden de SUNAT/BANCO DE LA NACIÓN, en Soles
NOMBRE DEL EJECUTOR QUE ORDENA EL REMATE Y ENCARGADO DEL REMATE	: Ejecutor Coactivo: Nilton Ronald Capcha Sánchez - 956680268
VALOR DE TASACIÓN	: No incluye I.G.V.
PRECIO BASE	: No incluye I.G.V.
GRAVÁMENES	: Los que se indican. Una vez adjudicados los citados bienes se ordenará se deje sin efecto toda carga o gravámenes registrados en SUNARP que pese sobre el bien de conformidad con el artículo 116° numeral 10 del Texto Único Ordenado del Código Tributario.

El catálogo y condiciones generales del remate serán entregados en el lugar del remate y en nuestros locales del Jr. Raymondi N° 599-Calleria y Jr. Salvador Allende N° 130 - Calleria; asimismo será publicados en la página web de remates: <https://remate tributarios.sunat.gob.pe/>. Para mayor información comuníquese al teléfono 061-586430 anexo 42345.

Hora: 10:00 horas / Deudor Tributario: 20393229862 - UNIVERSIDAD PRIVADA DE PUCALLPA S.A.C. / Expediente Coactivo: 1530060294846 / Resolución Coactiva: 1530070519158

LOTE N° 01 - REMATE DE BIEN INDIVIDUAL - PRIMERA CONVOCATORIA	Valor Tasación sin IGV	Precio Base (1° Conv.)
01 bien inmueble EDIFICACION DE 7 PISOS UBICADA EN JR. CORONEL PORTILLO MZ 18 LOTE 1-A EN PUCALLPA, DISTRITO DE CALLERIA, PROVINCIA CORONEL PORTILLO, DEPARTAMENTO DE UCAYALI con un área de terreno de 303.66 M2. Partida Registral N° 00007613 - Zona Registral N° VI, Oficina Registral Pucallpa. GRAVÁMENES Y CARGAS: 1) EMBARGO EN FORMA DE INSCRIPCIÓN, trabado con Resolución Coactiva N° 1530070029075 de fecha 09/08/2011 emitida por el Ejecutor Coactivo Valentin G. Vizzi Baldeon de la Oficina Zonal Ucayali - SUNAT, hasta por la suma de NOVENTA Y SEIS MIL SEISCIENTOS SETENTA Y CINCO CON 00/100 SOLES (S/ 96,675.00), asiento D00009; 2) EMBARGO EN FORMA DE INSCRIPCIÓN, trabado con Resolución Coactiva N° 1530070059827 de fecha 20/12/2013 emitida por el Ejecutor Coactivo Valentin G. Vizzi Baldeon de la Oficina Zonal Ucayali - SUNAT, hasta por la suma de CUATROCIENTOS MIL CON 00/100 SOLES (S/ 400,000.00), asiento D00010; 3) EMBARGO EN FORMA DE INSCRIPCIÓN, trabado con Resolución Coactiva N° 1530070063882 de fecha 07/02/2014 emitida por el Ejecutor Coactivo Valentin G. Vizzi Baldeon de la Oficina Zonal Ucayali - SUNAT, hasta por la suma de SETENTA MIL CON 00/100 SOLES (S/ 70,000.00), asiento D00011, AMPLIADO mediante Resolución Coactiva N° 1530070068116 de fecha 09/06/2014 hasta por la suma de OCHOCIENTOS TREINTA Y CUATRO MIL CIENTO DIECIOCHO CON 00/100 SOLES (S/ 834,118.00), asiento D00012; 4) HIPOTECA a favor de SUNAT inscrito en el asiento D00013 por escritura pública del 13/11/2014 con el objeto de garantizar el pago de la deuda tributaria materia de aplazamiento y/o fraccionamiento hasta por la suma de UN MILLON QUINIENTOS CUARENTA Y DOS MIL CON 00/100 SOLES(S/ 1'542,870.00); 5) EMBARGO EN FORMA DE INSCRIPCIÓN, trabado con Resolución Coactiva N° 1530070261527 de fecha 14/08/2019 emitida por el Ejecutor Coactivo Charito Avila Vasquez de la Oficina Zonal Ucayali - SUNAT, hasta por la suma de CUARENTA MIL CON 00/100 SOLES (S/ 40,000.00), asiento D00014, AMPLIADO mediante Resolución Coactiva N° 1530070516630 de fecha 16/02/2024 hasta por la suma de UN MILLON NOVECIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL DOSCIENTOS SETENTA Y SEIS 00/100 SOLES (S/ 1'999,276.00), asiento D00018; 6) EMBARGO EN FORMA DE INSCRIPCIÓN, trabado con Resolución Coactiva N° 00000013-TR de fecha 25/11/2022 emitida por el Ejecutor Coactivo Luci del Rocío Cordova Tarrillo de la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo, hasta por la suma de VEINTIOCHO MIL CON 00/100 SOLES (S/ 28,000.00), asiento D00015; 7) ARRENDAMIENTO a favor de INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICO PRIVADA CORONEL PEDRO PORTILLO SILVA SAC inscrita en el asiento D00017 por escritura pública del 15/06/2023.	S/ 2'890,242.24	S/ 1'926,828.16
TOTAL S/	S/ 2'890,242.24	S/ 1'926,828.16





En Ucayali y Huánuco

Erradican más de mil hectáreas de cultivos ilegales de hoja de coca

En las regiones Ucayali y Huánuco se erradicaron 1153.50 hectáreas de cultivos ilegales de hoja de coca. La labor fue desarrollada por el Ministerio del Interior, a través del Proyecto Especial de Control y Reducción de Cultivos Ilegales en el Alto Hualaga (Corah). Este resultado se obtuvo a menos de un mes de iniciadas estas labores de erradicación. Esta erradicación se desarrolló en 461 parcelas ubi-

casadas en el distrito de Yuyapichis, provincia de Puerto Inca, región Huánuco (eje operativo de Constitución). Asimismo, en el distrito de Masisea, provincia de Coronel Portillo, región Ucayali (eje operativo de Tamaya). Además, personal del Proyecto Corah destruyó cuatro laboratorios rústicos clandestinos destinados a la elaboración de drogas. Esto se cumplió con apoyo de la Dirección Antidrogas de la Policía Nacional



del Perú. Las intervenciones se hicieron en el distrito huanuqueño de Yuyapichis.

Erradicación por regiones

En Huánuco se erradicó una mayor área de sembríos ilícitos: 606.86 ha. En tanto, Ucayali erradicó 546.64 ha. Estos cultivos ilícitos también fueron erradicados en concesiones forestales (632.66 ha.), en bosques de protección permanente (153.44 ha.) y en la zona de amortiguamiento de la Reserva Comunal El Sira (62.13 ha.).

Cultivos nuevos y resiembra

espacios se dio de la siguiente manera en las regiones intervenidas: Ucayali: cultivos nuevos (519.80 ha), resiembra (26.84 ha). Huánuco: cultivos nuevos (337.51 ha), resiembra (269.35 ha).

Avance y meta anual

La erradicación de 1153.50 hectáreas de cultivos ilegales de hoja de coca representa el 4.61% de la meta propuesta para el 2024. Es decir, en este año se proyecta erradicar 25 000 hectáreas de dicho cultivo ilícito. Con la labor hecha, el Proyecto Corah evitó la producción de 10.77 toneladas métricas de clorhidrato de cocaína.

La erradicación en ambos

NECESITO EMPLEADA

SUELDO: S/ 500 SEMANAL DE LUNES A SÁBADO CAMA ADEPTRO. PREPARAR DESAYUNO, ALMUERZO, CENA, DEBE CONOCER DE MASAJES. ENVIAR DATOS(CV) AL WHATSAPP 943520696 SR. VICTOR DEBE INCLUIR: NOMBRE Y APELLIDO, DNI, DOMICILIO, EDAD, EXPERIENCIA LABORAL.

XF/(07 al 13.03.2024)

OCASIÓN

ATENCIÓN EMPRESARIOS
VENDO PROPIEDAD DE 435 mts2, IDEAL PARA CONSTRUCCION, HOSPEDAJE, OFICINAS, BANCOS Y OTROS.

UBICADO FRENTE A LA IGLESIA SR. DE LOS MILAGROS, ZONA COMERCIAL.
LLAMAR AL 961087920

XF/(07 al 13.03.2024)

OCASIÓN

POR MOTIVO DE VIAJE SE VENDE UNA CAMIONETA FORD PETROLERO - AÑO 2023 - KM: 12,000 DOBLE CABINA.

LLAMAR AL NÚMERO: 952029493, SRA. ESTHER. DUEÑO DIRECTO.

XF/(05 al 11.03.2024)

NOTIFICACION

LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE CORONEL PORTILLO A TRAVÉS DE LA GERENCIA DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL HACE DE CONOCIMIENTO PÚBLICO QUE ANTE LA MPPC SE HA PRESENTADO, EL EXPEDIENTE N° 000356-2024 SOLICITADO POR LA SRA. MARIO GONZALES ROJAS QUIENES VIENEN SOLICITANDO CONSTANCIA DE POSESION DEL LOTE DE TERRENO N° 18 DE LA MANZANA N° 356 DEL PLANO REGULADOR DE LA CIUDAD DE PUCALLPA UBICADO CON FRENTE AL PASAJE S/N (JR. 21 DE OCTUBRE), DISTRITO DE CALLERIA. SI HUBIESE COLINDANTES O TERCEROS INTERESADOS QUE SE OPONGAN AL REFERIDO TRÁMITE, POR CONSIDERAR QUE TIENEN MEJOR DERECHO DE POSESION SIRVANSE PRESENTAR Y SUSTENTAR SU OPOSICION ANTE LA REFERIDA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL.

XF/(08 al 11.03.2024)

NOTIFICACION

LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACOCHA A TRAVÉS DE LA SUB GERENCIA DE CONTROL URBANO Y CATASTRO DE LA GERENCIA DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL HACE DE CONOCIMIENTO PÚBLICO QUE SE HA PRESENTADO EL EXPEDIENTE EXTERNO N° 03102 - 2024 SOLICITADO POR LA SRA. NARA YUYARIMA AHUANARI IDENTIFICADO CON DNI: 00074513 QUIEN SOLICITA LA CONSTANCIA DE POSESION DEL LOTE N° 5, MANZANA 311, CON FRENTE AL JR. MASISEA, DEL DISTRITO DE YARINACOCHA.

SI HUBIERA COLINDANTES O TERCEROS INTERESADOS QUE SE OPONGAN AL REFERIDO TRAMITE POR CONSIDERAR MEJOR DERECHO DE POSESION, SIRVASE PRESENTAR Y SUSTENTAR SU OPOSICION ANTE LA REFERIDA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACOCHA.

PUERTO CALLAO, 04 DE MARZO DEL 2024.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACOCHA
JUAN FRANCISCO
INIC. JUAN FRANCISCO
INIC. JUAN FRANCISCO

XF/(08 al 11.03.2024)

SUCESIÓN INTESTADA

Ante el Despacho Notarial del Dr. Fernando Rubén Inga Cáceres, Sitio en el Jr. Tarapacá N° 831 - Pucallpa, se ha presentado: JUDITH TENA BERAUN solicitando a su favor y a favor de su hija: CAROL FRANCEZCA CANO TENA la sucesión intestada de quien en vida fue su conyuge: EDGAR CANO VELARDE, fallecido intestado el día 17 de Febrero del 2024 en Jesus Maria-Lima-Lima, siendo Pucallpa-Calleria-Coronel Portillo-Ucayali, lugar de su último domicilio llamando a quienes se crean con derecho a la sucesión dentro del término de ley.

Pucallpa, 08 de Marzo del 2024

Fernando Rubén Inga Cáceres
ABOGADO NOTARIO DE PUCALLPA

XF/(11.03.2024)

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUNCHANA
EDICTO MATRIMONIAL
(CODIGO CIVIL ART. 250 Y 251)

Se hace saber que Don: FLAVIO OROSCO CAJAHUANCA de 26 años de edad. Estado Civil SOLTERO. Ocupación: TEC MECANICO DE MANTENIMIENTO. Natural de: SANTA ROSA DE SACCO. Nacionalidad PERUANA con DNI N° 72368513 Domiciliado en CALLE CABO PANTOJA N° 306 DEL DISTRITO DE PUNCHANA y Doña STEFANY BRIGGITH PINEDO NUVE de 25 años de edad. Estado Civil SOLTERA. Ocupación: TEC. CONTABLE. Natural de: IQUITOS. Nacionalidad PERUANA con DNI N° 74094318 Domiciliado en CALLE CABO PANTOJA N° 306 DEL DISTRITO DE PUNCHANA.

Pretenden contraer Matrimonio Civil en esta Municipalidad. Quienes conozcan causal de impedimento podrán denunciarlos dentro del término de ocho (8) días y en forma que establece el Artículo N° 253 del Código Civil.

Punchana, 07 de MARZO del 2024

CONSUELO CAMPOS RODRÍGUEZ
REGISTRADOR CIVIL DE LA OFICINA DE REGISTROS DEL ESTADO CIVIL

¡RESERVE HOY!
PUCALLPA ATALAYA PUCALLPA
LUNES A SÁBADO

SAETA PERÚ
CALL CENTER 942694483

LA CHACRA DE CHATO

Domingos y Reservas al:
Km 6 - Shirambari

942621976
996564205

Creola Regional, Tacacho con cecina, Arroz con Morococo, Chacra Mixta, Cudado de Dorella



No contaminan quebradas

PTAR purifica aguas residuales de Huipoca

Vecinos del distrito de Huipoca, desde hace unos años ya no contaminan las cuencas hidrográficas del lugar, porque las aguas residuales que se generan en las viviendas son purificadas en la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales-PTAR.

Este PTAR de tecnología peruana-HBC Hanil, por una temporada estuvo descuidada paralizada por falta de mantenimiento, pero que, la actual gestión municipal, invirtió en su reactivación, de tal forma, ahora ya volvió a brindar los servicios a un 100% de su capacidad, así dio a conocer el alcalde Tovar Espinoza.

Mientras tanto, el fin de semana, la población participó de la programación por el tercer ani-

versario de creación política, en la que hubo desfile cívico, con la participación de niños y jóvenes estudiantes, Policía Nacional, Marina de Guerra del Perú, así como de productores agrarias y agroindustriales.

Durante la semana, la población participó de un nutrido programa enmarcado en deporte, ferias agropecuarias, agroindustriales, festival gastronómico, concursos escolares de conocimiento; pero que, en el día central, el último sábado, los ganadores del desfile cívico resultaron ganadores las juntas vecinales 8 de Abril y Los Portales, las que fueron premiadas por la municipalidad.

A 5 municipalidad, en convenio interinstitucional entre el IIAP, GORE Ucayali y DIREPRO

Transfieren 50,000 alevinos de "Paco"

La Dirección Regional de la Producción, transferirá, en una primera etapa, 50 millares de alevinos de la especie amazónica "Paco", a las municipalidades de Masisea, Campo Verde, Yarinacocha y Bquerón.

Los alevinos serán entregados a los piscicultores identificados y formalizados, que serán beneficiados con este importante apoyo para reproducirlos en estanques controlados.

La primera entrega de alevinos se realiza en base al convenio firmado por el Instituto de Investigaciones de la Amazonia Peruana (IIAP) Pucallpa, con el Gobierno Regional de Ucayali, con el objetivo de promover y fomentar el desarrollo de la acuicultura en la región.

La ceremonia de entrega de alevinos se desarrolló en instalaciones del IIAP Pucallpa, ubicado en kilómetro 13 de la carretera Federico Basadre, representado por su gerente Ing. Manuel Revilla Chávez, quien manifestó que su institución se complace en contribuir con los planes de desarrollo regional liderados por



el Gobernador Regional y el Director de la Producción de Ucayali, para acompañar en el proceso de desarrollo y mejorar las condiciones de vida de cada uno de los actores involucrados en la cadena de valor piscícola.

Por su parte, Donato Fernández Dahua alcalde del distrito de Campo Verde, felicitó a las instituciones como el IIAP y Dirección de la Producción por impulsar la crianza de peces amazónicos que tienen gran demanda en el mercado local y nacional, anunciando que con el pool de maquinaria pesada que cuenta el mu-

nicipio, iniciarán la construcción de estanques piscícolas; compartieron la misma iniciativa el representante de la Municipalidad Distrital de Masisea, Ronny Fasabi Irarica, que también cuenta con un moderno pool de maquinaria pesada transferido por el Gobierno Regional de Ucayali, siendo una de las prioridades del burgomaestre Waldo Guerra Ríos fomentar y ampliar la actividad piscícola.

El alcalde del Distrito de Sepahua, John Salcedo Ríos, resaltó el cumplimiento de los compromisos asumidos

por el Director Regional de la Producción, Blgo. Pesq. Mariano Rebaza Alfaro, mediante la firma del convenio interinstitucional, teniendo como principal meta combatir la anemia y desnutrición en la región, autoridad edil que se comprometió seguir impulsando la construcción de estanques acuícolas, esto contribuirá a la seguridad alimentaria.

El Ing. Ammed Abisrrol La Torre, representante de la alcaldesa de Yarinacocha, Abg. Katherin Rodríguez Díaz, indicó que existen alrededor de mil piscicultores en su sector, resaltando de positivo este convenio interinstitucional para seguir fomentando la actividad acuícola en la región, asegurando que con el consumo de carne pescado, que es rico en hierro y proteínas, se combate la anemia, por lo que se debe incluir en la dieta alimentaria constantemente en la población.

Encabezó la ceremonia de transferencia de alevinos, el Blgo. Pesq. Mariano Rebaza Alfaro Director de la Producción representando al Gobernador Regional Manuel Gambini Rupay; el Gerente del IIAP, Ing. Manuel Revilla Chávez; el alcalde de Campo Verde Donato Fernández; de Sepahua John Salcedo Ríos, representantes de las municipalidades de Yarinacocha y Masisea, y equipo técnico.

En el Perú Cómo iniciarte en aviturismo

Lima, mar.El Perú, tierra de misterios y maravillas naturales, esconde entre sus selvas y montañas un tesoro invaluable para los amantes de las aves. Una práctica que ha cobrado fuerza en los últimos años, atrayendo a observadores de todo el mundo a descubrir la inmensa diversidad ornitológica que habita en nuestro territorio.

¿Qué mejor manera de adentrarse en el fascinante mundo de las aves que explorando las tres rutas ideales que ofrece nuestro país? Desde la majestuosidad de los Andes hasta la exuberancia de la Amazonia, cada sendero promete una experiencia única e inolvidable, colmada de coloridas plumas y melodiosos cantos que cautivarán tus sentidos.

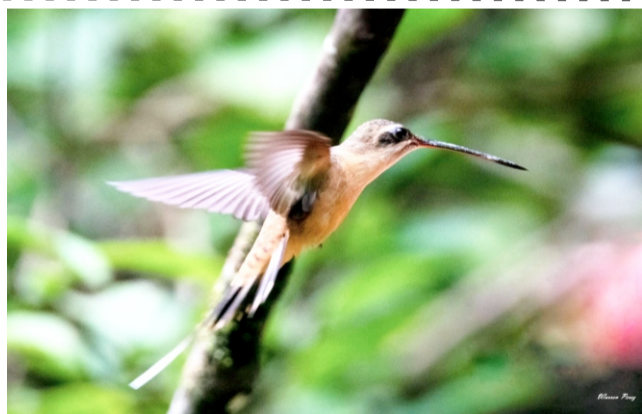
El reconocimiento internacional obtenido en eventos como el Global Big Day no hace más que confirmar la posición privilegiada de Perú en el mapa mundial del avituri-

rismo. Con un registro impresionante de 1,384 especies avícolas, hemos demostrado una vez más nuestra incomparable riqueza ornitológica, superando nuestras propias marcas anteriores y consolidándonos como líderes indiscutibles en este apasionante desafío.

Las regiones de Cusco, Loreto y San Martín se erigen como puntos estratégicos para la práctica del aviturismo, ofreciendo a los visitantes la oportunidad de contemplar una amplia variedad de aves en su hábitat natural. Cada especie representa un tesoro invaluable que enriquece nuestra biodiversidad y nos invita a preservar este patrimonio natural para las generaciones futuras.

Ruta Sur

Esta ruta se erige como una de las preferidas por los entusiastas del turismo de observación de aves, gracias a la extraordinaria diversidad de especies que alberga.



Cusco, una de sus regiones destacadas, exhibe una gama única de microclimas que transitan desde desiertos hasta zonas andinas, bosques nubados, selvas bajas y sabanas de palmeras, proporcionando hábitats a una amplia variedad de criaturas aladas.

Entre ellas destacan el majestuoso Cóndor Andino (Vultur gryphus), el colorido Gallito de las Rocas Andino (Rupicola peruvianus), el elegante Zambullidor del Titicaca (Rollandia microptera), el imponente Águila Harpía (Harpia harpyja), el melodioso Tordo de Ala Amarilla (Turdus amaurochalinus), el esquivo Nandú Petizo (Rhea penn-

ta), el vistoso Guacamayo de Cabeza Azul (Primolius couloni), así como tangaras, quetzales y otros más.

Entre los lugares más destacados de esta ruta se encuentran la Reserva Nacional de Islas, Islotes y Puntas Guaneras - Islas Ballestas, las Reservas Nacionales de Paracas (Ica), Pampa Galeras (Ayacucho), Salinas y Aguada Blanca, el Parque Nacional del Manu y Tambopata, el Santuario Nacional Lagunas de Mejía, la Reserva Nacional del Titicaca, la Reserva Nacional de Islas, Islotes y Puntas Guaneras - Punta Coles, los Humedales de Ite y el Va-

lle del Colca.

Ruta Norte

La Ruta Norte, apreciada y valorada por los entusiastas observadores de aves, despliega una asombrosa diversidad de ecosistemas singulares.

Desde sus impresionantes costas donde se divisa al majestuoso Piquero de Pata Azul (Sula nebouxii) hasta sus enclaves de manglares, hogar de especies como la Golondrina de Tumbes (Tachycineta stolzmanni) y la Reinita Amarilla (Setophaga petechia), esta ruta cautiva.

Además, transita por bosques secos que albergan endemismos notables, como la amenazada Pava de Ala Blanca (Penelope albipennis) y el vulnerable Cortarrama Peruano (Phytotoma raimondii), destacando así la urgencia de su conservación.

Entre sus tesoros, este camino guarda un impresionante rincón de bosque amazónico, donde habita la exclusiva Lechucita Bigotona (Xenoglaux loweryi), de presencia limitada en esta ruta. Adicionalmente, se pueden avistar otras especies fascinantes como el Carpinterito de Pecho Jaspeado (Picumnus steindachneri), el esquivo Tapaculo Unicolor (Scytalopus uni-

color), el deslumbrante Colibrí Cola de Espátula (Loddiges mirabilis) y el majestuoso Ángel de Sol Real (Helianthus regalis), entre otros tesoros alados que hacen de esta travesía una experiencia inolvidable para los amantes de la naturaleza.

Ruta Centro

La Ruta Centro, con su sorprendente diversidad de ecosistemas y la conveniencia de explorarlos en unas pocas horas desde la capital Lima, ofrece un viaje que atraviesa costas, valles, lagunas interandinas y finaliza en la exuberante selva central.

En lugares como el Valle de Santa Eulalia y la Reserva Nacional de Junín, se destacan por ser hogar de especies únicas, como el amenazado Zambullidor de Junín (Podiceps taczanowskii), un ave endémica del Perú. Asimismo, sitios notables como el Parque Nacional Yanachaga Chemillén, reconocido por el baile del Gallito de las Rocas Andino, Satipo, el Parque Nacional Tingo María y la Cueva de las Lechuzas, donde se avista al Guácharo (Steatornis caripensis), enriquecen esta travesía. (FIN)V DV/MAO

Y avanzan 51 puentes de 7 a 20 metros de longitud en provincias Padre Abad, Coronel Portillo, Atalaya y Purús

Puentes Previsto y San Alejandro en fase final



Ucayali, mar. Los viceministros de Transportes y de Comunicaciones, Ismael Sutta Soto y Carla Sosa Vela, respectivamente, presentaron avances de las intervenciones del sector en la región Ucayali, durante la V Audiencia Pública Descentralizada "Proyectos para la integración y desarrollo de la región Ucayali", realizada en la ciudad de Pucallpa. Durante la mesa de trabajo, Sutta Soto informó que los estudios definitivos de los puentes San Alejandro y Previsto, ubicados en la provincia Padre Abad, están en su etapa final. Asimismo, recordó que el MTC gestionó en el 2023 la transferencia de recursos económicos del Ministerio de Economía y Finanzas a favor de 7 gobiernos locales. Los fondos se destinaron a la construcción de 51 puentes de 7 a 20 metros de longitud en las provincias de Padre Abad, Coronel Portillo, Atalaya y Purús. Del total de estas vías, 33 es-

tán culminadas. Además, la reformulación del expediente técnico para las obras de mejoramiento y rehabilitación del aeródromo de Breu concluirán en abril próximo. Se tiene previsto que las obras inicien en octubre de este año. Acerca del proyecto de modernización del aeropuerto internacional David Abensur, el funcionario afirmó que se requiere un monto de inversión aproximado de USD 300 millones. Actualmente, se encuentra en la fase de los estudios a nivel de perfil, precisó. "Aunque la brecha en infraestructura es amplia, el MTC está haciendo los esfuerzos para priorizar las acciones más urgentes, llegando a consensos con ustedes", dijo Sutta a las autoridades de Ucayali, tras referirse a las obras de rehabilitación del Terminal Portuario de Pucallpa, cuyo costo de inversión es de S/ 153 millones.

A la fecha, se elabora su expediente técnico, que se prevé aprobar a fines de este año. Tras ello, se realizarán las gestiones para su adjudicación, dijo. La audiencia pública, realizada en el Auditorio de la Dirección Regional Sectorial Agricultura de Ucayali, fue presidida por el presidente de la Comisión de Transportes y Comunicaciones del Congreso de la República, Eduardo Salhuana. **Avances en telecomunicaciones** Por su parte, la viceministra Sosa Vela manifestó que, si bien las regiones de la selva peruana enfrentan retos de conectividad por su geografía, el MTC genera mejores condiciones para ampliar el despliegue de infraestructura de telecomunicaciones en beneficio de más peruanos. "Gracias a compromisos asumidos entre el MTC y empresas operadoras, son 103 localidades ucayalinas beneficiarias con

servicios móviles. De ellas, 42 tiene acceso a internet y 61 lo tendrán entre el 2024 y el 2025. Esto solo es parte de los resultados del proceso de reordenamiento de bandas de frecuencias de 2.3 GHz y 2.5 GHz, del mecanismo canon por cobertura y del concurso de bandas para servicios 4G", sostuvo Sosa Vela. Agregó que en el marco del canon por cobertura 2024, los operadores han elegido nueve localidades más para brindarles servicios móviles 4G. La viceministra también informó que, mediante el Programa Nacional de Telecomunicaciones (Pronatel), 349 instituciones públicas (321 colegios y 28 postas médicas) de 247 centros poblados de Ucayali tienen conexión a Internet. Ello como parte de la intervención "Conecta Selva", que impacta positivamente en la vida de más de 75,000 ucayalinos. Asimismo, ante el alto impacto de las telecomunicaciones en el desarrollo social y económico de las personas, se trabaja en el proyecto "Cuenca del río Ucayali", que permitirá que 1323 instituciones públicas (1,052 instituciones educativas y 271 establecimientos de salud) de 794 centros poblados accedan a Internet. La iniciativa permitirá que se instalen 794 Espacios Públicos de Acceso Digital (EPAD) para que ciudadanos y turistas se conecten, mediante sus equipos móviles y de forma gratuita, a Internet en plazas wifi. Del mismo modo, se instalarían 25 Centros de Acceso Digital (CAD), establecimientos donde los ciudadanos podrán potenciar sus conocimientos y aprender sobre el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones. (FIN) NDP/LZD

Municipalidad dona terreno a casa de estudios

Jóvenes podrán estudiar en UNIA Huipoca



La municipalidad de Huipoca, a través de convenio interinstitucional, a dispuesto un área de terreno a la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía-UNIA, para implementar una sede de la casa de estudios en esta localidad. Se informó que, en este año, la UNIA implementará la Cepre en esta localidad, con el fin de brindar todas las facilidades de estudios a la juventud de Huipoca, pero que, posteriormente se construirá una moderna infraestructura en un área de 2 hectáreas. "Acabamos de firmar un convenio con la gestión municipal de Huipoca, que lidera el alcalde Tovar Espinoza Chávez, de esta manera damos inicio a una franca descentralización de la UNIA, porque creemos que la juventud del interior de la región debe tener las mismas oportunidades con los de la ciudad", es lo que dijo el rector, Juan López Ruiz. Por su parte, el alcalde Espinoza Chávez, dijo que la principal actividad de su distrito es la agraria, agropecuaria y agroindustria, es ahí la importancia de la presencia de la universidad, porque se requiere futuros jóvenes profesionales de la ingeniería agroindustrial, que sigan innovando el desarrollo del campo, principalmente en la producción industrialización de la palma, café y cacao, Respon-

sabilidad social de estudiantes **"Ludotecas Móviles" en CN San Rafael** Más de treinta estudiantes del II Ciclo de Educación Inicial Bilingüe de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía-UNIA, viajaron a la comunidad nativa San Rafael, distrito de Masisea, para instalar y articular la "Ludotecas Móviles", donde los niños aprendieron jugando. La presencia de las estudiantes en la comunidad de la etnia Shipibo Konibo, es para ejecutar el proyecto de Responsabilidad Social Universitaria sobre "Ludotecas Móviles", con el propósito de promover la calidad de vida infantil a través de actividades lúdicas y recreativas, así como fomentar hábitos de vida saludables en los niños, con la participación de sus padres. En el lugar, las docentes y estudiantes fueron recibidas y atendidas por las autoridades de la comunidad y se realizaron diversos juegos y dinámicas con más de 50 niños de la zona, tanto del nivel inicial y primaria. La delegación de alumnas que viajaron a Masisea, estuvieron orientadas por la docente Francisca Amarilis Domínguez Palpa. Se informó que, similares acciones realizarán en otras comunidades del interior de la región.

🚫 te niegas a responder

Pagarás multa si das datos falsos en Censo 2024

Este sábado el INE dio el vamos al Censo 2024, se trata de una encuesta que se realiza para obtener datos sociodemográficos y así poder mejorar las futuras políticas públicas de nuestro país.

A diferencia de otras instancias, este Censo tendrá un periodo de realización de tres meses y las preguntas no se realizarán en papel sino el censista la hará de manera digital.

¿Arriesgas multa si no contestas el Censo o entregas datos falsos?

El Censo consta de 50 preguntas y puede ser respondido por una persona mayor de 18 años que sea residente habitual de dicha vivienda, pero ¿qué pasa si alguien se niega a responder, entreguen información falsa o alterada?

En estos casos de acuerdo a lo establecido en el Art. 22 de la Ley 17.374, la multa establecida va desde los \$11.000 a los \$235.000, ya que se señala lo siguiente: "Que se negaren a suministrar los datos

estadísticos que les fueren solicitados, o que los falsearen, o alteraren, sufrirán una multa de una suma no inferior a 1/5 ni superior a cuatro sueldos vitales mensuales del departamento de Santiago".

Censo 2024: Las multas que tendrás que pagar si te niegas a responder o das datos falsos. Proporcionado por RedGol

Además se aclara que esto no exime al infractor de cumplir con la obligación de responder las preguntas del Censo.

Si la persona se niega nuevamente, se podrá imponer una nueva multa que podría duplicarse.

Preguntas del Censo 2024.- Datos de la vivienda.- Destino del sitio o edificación (Vivienda particular, colectiva, otro, o sin edificación). Tipo de vivienda particular (casa, departamento, mediagua y más). Estado de ocupación de la vivienda. ¿Cuál es el material de construcción predominante?

¿Cuántas piezas de esta vivienda se usan exclusivamente como dormitorio?.- El agua que usa esta vivienda proviene principalmente de (red pública, pozo, camión, aljibe, etc.). ¿Cuál es el sistema de distribución del agua en esta vivienda?.- El servicio higiénico (WC) principal de esta vivienda es o está (dentro, fuera, conectado a pozo, etc.).- La electricidad de esta vivienda proviene principalmente de: ¿Cuál es el principal medio de eliminación de basura de esta vivienda?.- ¿Cuántas personas residen habitualmente en esta vivienda?.- De las personas que residen habitualmente en esta vivienda, ¿todas comparten los gastos para alimentación?.- Entonces, contando el de usted, ¿cuántos grupos tienen gastos separados de alimentación. Datos del hogar.- La vivienda que ocupa este hogar es (propia, arrendada, cedida, etc.).- ¿Cuál es la principal fuente de energía o combustible que utilizan para cocinar?.- ¿Cuál es la principal fuente de energía o combustible que utilizan para calefaccionar?.- Este hogar, ¿dispone de alguno de los siguientes equipos o servicios?



nar?.- ¿Cuál es la principal fuente de energía o combustible que utilizan para calefaccionar?.- Este hogar, ¿dispone de alguno de los siguientes equipos o servicios?

Registro de personas del hogar.- Dígame el nombre completo de todas las personas que conforman este hogar y que residen habitualmente en esta vivienda, estén presentes o no al momento del llenado del cuestionario.- Sexo.- Años cumplidos.

Confirmación del número de personas del hogar.- ¿Hay alguna persona que no haya sido mencionada, como algún recién nacido, niña o niño, persona mayor o persona con discapacidad?.- Además de las personas que me mencionó, ¿hay algún integrante del hogar que resida habitualmente en esta vi-

vienda y que esté ausente por vacaciones, trabajo, enfermedad, etc.?.- Entonces, del total de personas que acaba de mencionar, ¿cuántos son hombres y cuántas son mujeres?

Datos de las personas: ¿Qué relación de parentesco tiene con la jefa o jefe de hogar?.- ¿Cuál es su sexo?.- ¿Cuántos años cumplidos tiene?.- ¿En qué fecha nació?.- ¿Cuál es su estado conyugal o civil actual?.- ¿En qué comuna o país vivía en abril de 2019?.- Cuando nació, ¿en qué comuna o país vivía su madre?.- ¿En qué año llegó a vivir a Chile?.- ¿Cuál es su nacionalidad?.

¿Es o se considera perteneciente a algún pueblo indígena u originario?.- De acuerdo con sus antepasados, tradiciones y cultura, es o se considera: ¿Habla o entiende

una de las siguientes lenguas indígenas u originarias?.- ¿Cuál es su religión o credo?.- ¿Tiene dificultad para... (caminar, ver, oír, etc.).- ¿Asiste actualmente a la educación formal? Incluye educación parvularia, especial, básica, media y superior.- ¿Cuál es su nivel educativo más alto alcanzado?.- Dentro del nivel declarado anteriormente, ¿cuál es el último curso o año que aprobó?.- ¿Terminó el nivel declarado anteriormente?.- ¿Sabe leer y escribir?.- La semana pasada, ¿trabajó o no trabajó?.- Independiente de lo anterior, la semana pasada... (tipo de actividades que realizó). ¿Trabajó como...?.- ¿Cuál es el oficio, labor u ocupación principal que realizó la semana pasada?.- ¿Qué tareas realizó en ese trabajo?.- En ese trabajo, ¿a qué se dedica la empresa, negocio, institución o actividad por cuenta propia?.- ¿En qué comuna o país se ubica su trabajo?.- ¿Cuál es el medio de transporte principal que utiliza para dirigirse a su lugar de trabajo?.- ¿Cuántas hijas e hijos nacidos vivos ha tenido en total?.- ¿Cuántas hijas e hijos están vivos actualmente?.- ¿En qué mes y año nació su última hija o hijo nacido vivo?.- ¿Con cuál género se identifica?.- Se identifica como trans?

Madre de Dios

Castañeros rechazan propuesta que reduciría su rol en la conservación de bosques



Una nueva amenaza se cierne sobre la notable labor que realizan los castañeros maderosenses a favor de un ambiente sano. Ellos rechazan un planteamiento del Ministerio del Ambiente que reduciría su rol en la conservación de sus bosques. Como se recuerda, ello les genera ingresos por la venta de bonos de carbono. Esta acción impulsa la lucha contra los efectos del cambio climático.

La Federación de Productores de Castaña de Madre de Dios (Feprocamd) rechazó que se busque "desfigurar la realidad sobre la deforestación y degradación de nuestros bosques para de esta ma-

nera desvalorizar nuestro trabajo como guardianes de los bosques". Así lo dio a conocer en comunicado emitido recientemente.

Añaden que ello producirá "una drástica disminución en la generación de bonos de carbono por nuestra actividad de custodios del bosque y así disminuir a menos de la sexta parte los ingresos que perciben las familias castañeras".

Entidad del Minam desinteresada en el tema

La propuesta cuestionada por el Feprocamd fue lanzada por la Dirección General de Cambio Climático y Desertificación del Ministerio del Ambiente (Dgccd). Esta fue socializada el 6 de marzo. La Feprocamd sostiene que esa entidad lanza el planteamiento como parte de un proceso ineficiente que lleva más de siete años.

Además, se rechaza que la Dgccd aspire a ser la encargada de "repartir" la cantidad de

créditos de carbono que le corresponderán a cada proyecto REDD en el Perú. Es decir, terminará "imponiendo arbitrariamente cuánto se le paga a cada castañero por custodiar el bosque".

Advierten, también, que la "cantidad de créditos que le tocará a nuestro Proyecto REDD+ Castañeros se verá reducido en un 85% y por consiguiente también los ingresos de las familias castañeras se verán reducidos en la misma proporción".

Carta al ministro del Ambiente La Feprocamd cursó una carta al Ministro del Ambiente en la que se exige la revisión de este proceso. Además, se demanda la remoción de todo el equipo de la Dgcd. Seguidamente, se solicita una reunión presencial con el ministro Juan Castro para ser escuchados en sus demandas.

En la misiva se detalla la labor hecha para impulsar el desarrollo sostenible y mejora de

la calidad de vida de las familias castañeras del proyecto REDD+ Castañeros. Además, recuerdan que la protección del bosque no recibe financiamiento del Gobierno ni donaciones. También se precisa que el ingreso que reciben del proyecto por conservar los bosques es el principal ingreso de sus familias.

Datos

La Feprocamd desarrolla el Proyecto REDD+ Castañeros en la región Madre de Dios desde hace 15 años. Comprende a 750 familias castañeras concesionarias socias. Se protege más de 500 000 hectáreas de bosques de castaña en 15 localidades.

Los bonos de carbono son un método de compensación de emisiones de dióxido de carbono que permiten tanto a empresas como a individuos reducir el impacto de su huella de carbono. Es una manera de luchar contra los efectos del cambio climático.

EE.UU. evacúa a parte de su personal de embajada en Haití en medio del caos en Puerto Príncipe

La capital haitiana, Puerto Príncipe, continúa sumida en un espiral de violencia desatada por las pandillas armadas, ante lo cual Estados Unidos anunció el domingo la evacuación de parte del personal de su embajada y reforzó la seguridad.

Hospitales bajo ataque, escasez de alimentos e infraestructuras bloqueadas han llevado a la ciudad a una situación humanitaria cada vez más precaria. El sábado estuvo marcado por nuevos enfrentamientos entre la policía y las bandas criminales. Portavoces militares estadounidenses dijeron el domingo que se había "realizado una operación para aumentar la seguridad de la Embajada de Estados Unidos en Puerto Príncipe, permitir que continúen las operaciones" de la misión diplomática y "la salida del personal no esencial".

"El transporte aéreo de per-

sonal desde y hacia la Embajada es consistente con nuestra práctica estándar de aumento de seguridad", agregó un comunicado del Comando Sur del Departamento de Defensa de Estados Unidos. La embajada estadounidense señaló por su lado en la red social X que "el aumento de la violencia de las pandillas en las proximidades de la embajada de Estados Unidos y del aeropuerto ha llevado al Departamento de Estado a hacer arreglos para permitir la salida de personal adicional" de la sede diplomática.

Población confinada

"Los habitantes de la capital viven confinados, no tienen a dónde ir", alertó el sábado Philippe Branchat, jefe de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), al describir una "ciudad en estado de sitio".

"Las personas que huyen no logran contactar a los miem-

bros de su familia o a sus amigos que están en el resto del país para poder encontrar refugio. La capital está rodeada de pandillas armadas y peligrosas", afirmó.

Las pandillas, que controlan vastas áreas de la capital así como las vías de acceso que conducen al resto del territorio, llevan varios días atacando comisarías, tribunales y prisiones, de las que se fugaron miles de presos.

Esos grupos y una parte de la población exigen la renuncia del primer ministro, Ariel Henry, que está fuera del país. Según los últimos reportes, Henry está en Puerto Rico.

Ante la violencia, decenas de habitantes tomaron el sábado una oficina de la administración pública en Puerto Príncipe, con la esperanza de encontrar allí refugio, según un corresponsal de la agencia de noticias AFP.

"Desde anoche no hemos po-



didado dormir. Huimos, yo con mis cosas sobre la cabeza, sin saber adónde ir", dijo a la AFP Filienne Setoute, que tuvo que abandonar su casa. El día anterior, hombres armados atacaron el palacio de la Presidencia y la comisaría de Puerto Príncipe, confirmó a la AFP el coordinador general del sindicato de la policía haitiana (Synpoha). Varios atacantes re-

sultaron muertos, según la misma fuente.

Inseguridad y desplazados

"La inseguridad está por extenderse a escala nacional: hay violencia en Artibonite (región noroeste), bloqueos en Cap Haitien (norte), y escasez de combustibles en el sur", destacó Branchat.

Según la OIM, 362.000 personas -de las cuales más de

la mitad son niños- están actualmente desplazadas en Haití, cifra que ha subido un 15% desde el inicio del año.

El gobierno decretó el estado de emergencia en el departamento del Oeste que incluye a Puerto Príncipe, así como un toque de queda nocturno de difícil aplicación por parte de las fuerzas del orden, que ya se ven desbordadas.

Ucrania ataca con drones posiciones en Rusia y tropas rusas presionan para llegar a Chasiv Yar



Ucrania continúa su campaña de drones contra posiciones en Rusia, cuyas autoridades militares informan del

derribo en las últimas horas de 47 de esas aeronaves no tripuladas en regiones fronterizas, mientras las fuerzas

rusas, según Kiev, centran sus esfuerzos, tras la toma del bastión ucraniano de Avdivka, en avanzar hacia

Chasiv Yar.

El Ministerio de Defensa de Rusia informó este sábado de que los sistemas de defensa antiaérea rusa derribaron anoche 47 drones ucranianos en la sureña región de Rostov y otras tres regiones fronterizas rusas.

Operación contra fábrica de aviones rusos

Ucrania, por su parte, confirmó la "operación increíblemente exitosa con drones kamikaze en la retaguardia de la Federación Rusa" al referirse al ataque a una fábrica de aviones en la ciudad portuaria rusa de Taganrog, en la región de Rostov.

Serguéi Bratchuk, portavoz del llamado cuerpo de voluntarios Sur y jefe del consejo público de la administración militar regional de Odesa, precisó que fue alcanzado el complejo científico-técnico de Taganrog (TANTK) "Beriev", que alberga muchos productos de tipo militar.

Destacó, no obstante, que en la planta "lo más interesante es, quizás, la moderni-

zación de los A-50 en A-50U", los mismos aviones muy caros y muy importantes para las Fuerzas Aeroespaciales Rusas, de los cuales, recordó, dos ya fueron derribados.

"Unos impactos tan potentes pueden interferir muy seriamente en el funcionamiento de la fábrica y durante bastante tiempo", subrayó.

El Estado Mayor ucraniano informó, además, del ataque por parte de la aviación ucraniana de diez zonas de concentración de tropas, armas y equipo militar rusos y del derribo de doce de los quince drones Shahed lanzados anoche por Rusia.

Intensos combates en el este

Por otra parte, el comandante del grupo táctico de batallón de la 4ª brigada operativa de la Guardia Nacional de Ucrania, Serguéi Sidorin, indicó que las tropas rusas aumentan la presión sobre los defensores ucranianos en intensos combates en el este de Ucrania, en la zona al oes-

te de Bajmut, con el objetivo de alcanzar la localidad de Chasiv Yar.

"En el frente de Bajmut, el enemigo aumenta constantemente sus esfuerzos para llevar a cabo acciones ofensivas, introduce reservas en la batalla, repone permanentemente las pérdidas que infligimos a sus unidades", dijo.

A su vez, las fuerzas armadas de Ucrania intentan romper el impulso ofensivo ruso con contraataques, desalojar al enemigo de terrenos clave e impedir que afiance sus posiciones, aunque los defensores ucranianos se han visto obligados a retroceder hasta el pueblo de Ivanivske, agregó.

"El enemigo está intentando asaltar, realizar ataques frontales y rodear la localidad", añadió, al tiempo que rechazó que Ivanivske esté controlada en su totalidad por Rusia, al insistir en que "las Fuerzas de Defensa ucranianas están allí y hay combates".

6 hábitos que incrementan la inteligencia (según la ciencia)

Así como nuestro cuerpo envejece, nuestro cerebro también, esto es muy natural y es que con el tiempo algunas funciones se van deteriorando gradualmente, sin embargo, hay actividades que podemos hacer para revertir esto.

Según varios estudios científicos si practicamos estos hobbies podemos reactivar nuestro cerebro.

1 Leer

No importa lo que leas, mien-

tras lo hagas. Esta función estimula la sinapsis (crecimiento de nueva conexiones neuronales) cuando absorbemos nueva información.

2 Tocar un instrumento

Por años los neurocientíficos han hecho investigaciones sobre los beneficios de tocar un instrumento en especial en los niños.

La instrucción musical mejora las funciones cognitivas, la memoria, la destreza pa-

ra resolver problemas, sin mencionar que aumenta el volumen de la materia gris. Tocar un instrumento asegura que ambos lados del cerebro trabajen mejor.

3 Hacer ejercicio

El ejercicio produce una proteína (BDNF) en la sangre que cuando se desplaza por el torrente sanguíneo llega al cerebro y es absorbida por la neuronas. Es la responsable del aumento de la memoria y la concentración.

4 Aprender un idioma

Las personas que hablan más de un idioma pueden concentrarse en más de una tarea debido a que las partes del cerebro en donde se encuentran el razonamiento, la planificación y la memoria están más desarrolladas.

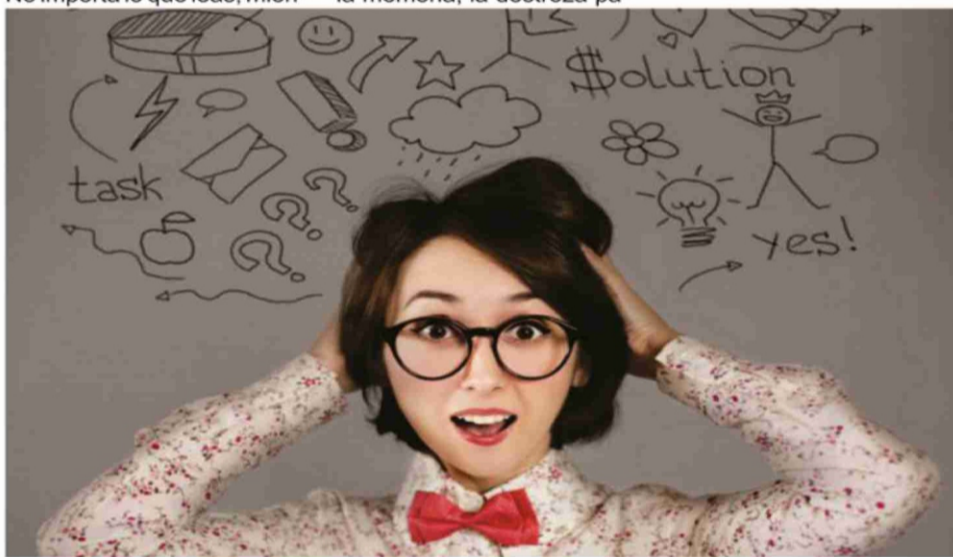
5 Resolver rompecabezas y juegos de destreza

Los crucigramas, actividades de razonamiento deductivo y juegos estratégicos como ajedrez obligan al cerebro a disfrutar de la nueva información y esto propicia la sinapsis. Cuanta más información tiene el cerebro más funciones que puede realizar, es decir, se crean nuevas conexiones neuronales cada que pensamos y nos obligamos a recordar cosas.

6 Meditar o hacer yoga

La meditación permite un mejor control del pensamiento lo que ayuda a mejorar la atención, la concentración y la memoria.

También aumenta la materia gris en las áreas del cerebro que controlan el aprendizaje y la memoria, sin mencionar, que reduce el estrés y la ansiedad.



Estas son las señales de que tienes el COLESTEROL alto y esto es lo que debes hacer ahora mismo para controlarlo

¡Que tu colesterol no te juegue una mala pasada!

Muchos compuestos de la sangre pueden llegar a ser perjudiciales si no se controlan. Tal es el caso del colesterol que consiste en partículas de grasa que se acumulan en las arterias y producen diferentes tipos de trastornos en el corazón como infartos o derrames cerebrales.

Entonces, si quieres saber cuáles son las señales de que puedes padecer de colesterol alto y qué cosas se pueden hacer para solucionarlo, lee lo siguiente.

¿Cuáles son los síntomas del colesterol alto?

El colesterol alto no causa ningún síntoma visible y solo se puede constatar mediante un análisis de sangre. Para aseverar que el colesterol total es alto, los números en los análisis de sangre deben superar los 240 mg/dl.

Esto puede suceder sobre todo en caso de tener antecedentes familiares, por fumar, por ser hipertensa o por padecer sobrepeso.

Como mencionábamos, la mayoría de las personas no tienen idea de que sufren de colesterol alto a menos que se hagan análisis de sangre regulares. Existen, sin embargo, casos en los que el colesterol supera los 300 mg/dl o más y que presentan xantomas, que son nódulos de grasa que se acumulan por debajo de la piel o xantelasmas, que son manchas amarillas que surgen en las esquinas interiores del párpado y en los tendones.

¿Qué puedes hacer para disminuir los niveles de colesterol alto?

Controlar los niveles de colesterol es algo que puedes hacer desde tu hogar sin necesidad de acudir a medicamentos -a menos que tu doctor lo considere necesario-. Antes que nada, es importante que hagas un cambio drástico en tu dieta. Evita las grasas saturadas, los alimentos refinados y todo aquello que contenga grasas que sean perjudiciales para la salud. Incluye en tu dieta diaria alimentos con al-

to contenido de fibra como la avena. Añade además carnes magras como los pescados azules y la carne de pollo sin piel.

Otra cosa que puedes hacer es caminar a paso rápido durante 30 minutos 5 veces a la semana. Puedes dividir el tiempo en dos partes de 15 minutos o hacerlo todo de

una vez.

Todos estos tips pueden ser útiles en el caso de que tu colesterol esté más elevado de lo normal. Si tienes antecedentes en tu familia de este trastorno, no dejes de consultar con tu médico y pedirle los análisis de sangre correspondientes.



Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

La Buena Semilla

He aquí que llevaban a enterrar a un difunto, hijo único de su madre, la cual era viuda... Cuando el Señor la vio, se compadeció de ella, y le dijo: No llores.

Lucas 7:12-13

Nuestro Salvador Jesucristo, el cual quitó la muerte y sacó a luz la vida y la inmortalidad por el evangelio.

2 Timoteo 1:10

Jesús habla a las mujeres "No llores"

Lucas 7:11-17

Ella caminaba lentamente tras el ataúd. A su alrededor todo el mundo, consternado, mostraba su compasión hacia esta viuda que enterraba a su hijo único. ¡Para este joven la vida se había detenido...! Otra multitud, de la que formaban parte Jesús y sus discípulos, se acercaba a la puerta de la ciudad de Nain. El séquito de la vida se cruzaba con el de la muerte. ¡En medio de este encuentro, la vida iba a triunfar!

¿Cuál fue la primera palabra que Jesús, lleno de compasión, dirigió a esta madre? "No llores". Luego se acercó y tocó el ataúd. Los que lo llevaban se detuvieron, y Jesús dijo al muerto: "Joven, a ti te digo, levántate". El muerto se levantó, se sentó y empezó a hablar. En seguida un temor reverente sobrecogió a los espectadores.

Jesús "lo dio a su madre". Para los testigos de aquel acontecimiento, esa resurrección era una señal. Comprendieron que Dios había venido a ayudar a su pueblo, y que Jesús era un gran profeta. Este acontecimiento fue el evento del día; todo el mundo habló de él en la región.

Así, el gozo que tomó el lugar de la tristeza de esta mujer se convirtió en una alegría para muchos. Jesús efectuó otras resurrecciones durante su vida, pero la primera fue la del hijo de una viuda anónima. La resurrección de su hijo no dependía del grado de fe de esta viuda, sino del amor de Jesús. ¡Todavía hoy el Señor se compadece especialmente de las viudas!

Lectura: 1 Reyes 22:29-53 - Romanos 7 - Salmo 65:5-8 - Proverbios 16:11-12

<Receta> del Día

Garbanzos a lo macho



Ingredientes:

- 4 cdas. aceite
- 1 cebolla roja
- 3 dientes de ajo picado
- 1 hoja de laurel
- 5 cdas. ají panca molido
- 4 tzs. garbanzos remojados
- 7 tzs. caldo de verduras
- 1 cda. culantro picado
- 4 filetes de pescado de 180g cada uno
- 8 conchas de abanico limpias
- 4 rodajas de rocoto sin venas ni pepas
- 1 ají amarillo sin venas ni pepas, en tiras
- 2 tzs. caldo de pescado
- 1 cda. chuño
- sal y pimienta

Preparación:

En una olla a fuego bajo, caliente dos cucharadas de aceite y dore la mitad de la cebolla picada, y dos dientes de ajo por seis minutos. Agregue la hoja de laurel y una cucharada del ají panca, y cocine por seis minutos. Incorpore los garbanzos, vierta el caldo y sazone con sal y pimienta. Suba el fuego a medio y deje cocinar tapado por una hora y media, o hasta que los garbanzos estén muy suaves. Retire del fuego, agregue el culantro, mezcle y retire del fuego. Reserve. Sazone los filetes de pescado con sal y pimienta, y córtelos en cuatro partes. En una sartén a fuego alto, caliente el resto del aceite y dórelos durante un minuto por lado. Retire y reserve. En la misma sartén, saltee el ajo restante y el resto de la cebolla en tiras, por dos minutos. Baje el fuego a medio, agregue el ají panca restante y cocine por tres minutos. Añada el rocoto, el ají amarillo en tiras y el caldo de pescado. Hierva por cinco minutos y sazone con sal. Incorpore el chuño diluido en dos cucharadas de agua, y cocine por un minuto. Agregue los filetes de pescado y las conchas, cada una dentro de media valva, y bañe con la salsa que haya quedado en la sartén.

Con Paolo Guerrero

César Vallejo perdió 2-0 ante Sport Boys en el Callao



César Vallejo aún no puede ganar con Paolo Guerrero en la Liga 1 Te Apuesto. Este domingo, cayó 2-0 ante Sport Boys en el estadio Miguel del Grau del Callao por la fecha

7 del Torneo Apertura. Un resultado que no le permite salir de las últimas posiciones de la competición.

El cuadro 'poeta' empezó con el pie izquierdo el partido, ya que a los 6 minutos el Boys rompió la paridad a través del argentino Pablo Bueno, que tras un rebote, anotó en la portería de José Carvallo.

Y apoyado por sus hinchas, los rosados fueron por más. Corría el minuto 40 y Renzo Salazar aumentó el marcador tras un 'bombazo' fuera del área que fue confirmado en revisión del VAR.

Paolo Guerrero no creó peligro a la defensa de Boys. Tuvo su actuación más baja en César Vallejo, que sufre cuando su defensa es encarada por hombres veloces en ofensiva.

En la complementaria, la tónica del juego bajó en intensidad. Guerrero poco pudo hacer hasta que en el minuto 77 fue reemplazado por Osnar Noronha. La ocasión más clara de gol de Vallejo la perdió Carlos Cabello, que remató desviado en el área rosada.

"No nos pudimos levantar del gol"

DT de Alianza Lima lamentó derrota ante Sporting Cristal



Alianza Lima sumó su segunda derrota en la Liga 1 Te Apuesto. Ante Sporting Cristal no pudo recuperarse de la derrota ante ADT en Tarma y ahora se sitúa en el cuarto puesto del Torneo Apertura a siete puntos de los celestes.

El entrenador Alejandro Restrepo analizó el nuevo réves de Alianza Lima que no pudo recuperarse ante el empate de Cristal a través de Joao Grimaldo.

"Creo que mentalmente no nos pudimos levantar del gol. Estuvimos en cancha, pero para ejecutar nuestro juego no lo pudimos hacer. Mentalmente nos golpeó mucho. Ellos fueron creciendo y son un equipo muy bueno con espacios", comentó Restrepo.

Restrepo también dio su razones del cambio del sistema de juego a la hora del ingreso de Carlos Zambrano. Pasó a jugar de un 3-5-2 a 4-4-2.

Cambio de sistema y Carlos Zambrano

"Sabíamos que iba a ser un partido muy físico. Ya

habíamos hecho un desgaste importante, por eso los cambios. Si trajimos a Carlos al banco es porque confiábamos que podía jugar unos minutos. Jugamos un poco más directos en el primer tiempo. El tiempo que jugó le va a servir para tomar más rodaje", finalizó.

Waterman lamenta caída de Alianza

Esta derrota es un duro golpe para Alianza, que ahora se ubica en el cuarto lugar del Torneo Apertura a siete puntos del líder, Sporting Cristal. Cecilio Waterman se mostró contrariado por la actualidad del equipo blanqui azul.

"Momento duro...una adversidad que estamos pasando y tenemos que estar como grupo fuertes para demostrar para que estamos y seguir y seguir. No queda de otra que el próximo partido", declaró el delantero panameño antes las cámaras de Liga 1 MAX.

Además señaló que el triunfo se le escapó a Alianza por una desconcentración.

Joao Grimaldo y error de Alejandro Restrepo

Las claves de la derrota de Alianza Lima ante Sporting Cristal

El objetivo de Alianza Lima por ganar el Torneo Apertura se aleja fecha a fecha. El equipo dirigido por Alejandro Restrepo sumó su segunda derrota consecutiva al perder por 2-1 ante Sporting Cristal, que cambió de chip en el segundo tiempo para llevarse el triunfo en un Estadio Nacional repleto de hinchas blanqui azules, que se lamentaron por otra irregular actuación del equipo de sus amores.

Alianza pagó caro acabar el primer tiempo con un solo gol a favor. Hernán Barcos abrió el marcador vía un penal tras una falta en el área contra el panameño Cecilio Waterman. Sin embargo, en la complementaria la fórmula de juego del cuadro de La Victoria fue totalmente opuesta y de eso se aprovechó Cristal que pisó el acelerador con un Joao Grimaldo destacado, para hacer daño a su rival desconectado en todas sus líneas.

El triunfo de Cristal es sobresaliente por diferentes puntos. En la previa sufrió un duro golpe por la baja de su goleador Mauricio Cauteruccio y durante el compromiso el



entrenador Enderson Moreira movió inteligentemente sus piezas pese a las lesiones de Leonardo Díaz y Yoshimar Yotún. Un triunfo para el líder del Apertura. **Cambio de chip de Sporting Cristal**

En el entretiempo, Sporting Cristal volvió a saltar a la cancha del Nacional con una tranquilidad que sorprendió. Ya sin Yotún, sustituido por lesión, encaró el segundo tiempo con un libreto diferente. No solo cimentó la victoria a

base de voluntad y ganas. Se hizo fuerte en lo anímico y en lo futbolístico le arrebató el balón a un Alianza que no encontró la manera de recuperarla. Así, Joao Grimaldo emparejó la cuenta apenas a los cinco minutos.



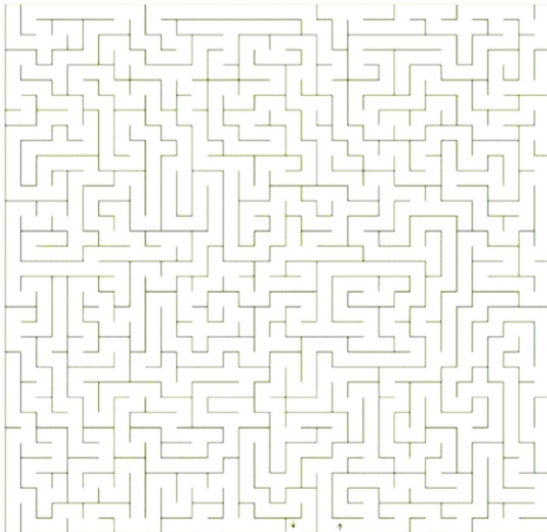
¿QUÉ HAGO CON ESTE ADICTO A LA CHAMBA

Mi esposo cada día agudiza su adicción al trabajo. Él ocupa literalmente el 100% de su tiempo a trabajar. Para este chambero incorregible no existe esposa, hijos ni familiares. Llega al extremo de sentirse culpable por dedicarse unos minutos a ver televisión, pues considera que ha perdido un "valioso" lapso para avanzar algún trabajo. Jamás ha salido de vacaciones y temo que si deja de trabajar puede morir. NOHELY espera su ayuda urgente.

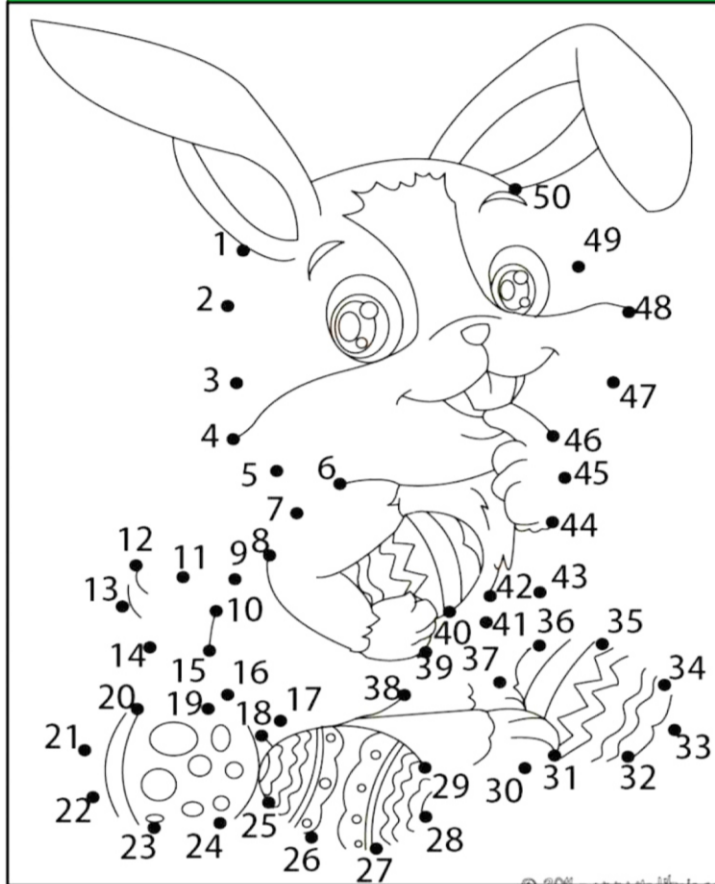


RESPUESTA: Los especialistas señalan que una persona dedicada 100% a su vida laboral tiene influencia de su formación familiar. Probablemente sus padres o abuelos lo "programaron" para que nunca descanse. Otra causa puede ser la influencia que ha tenido de su primer trabajo o de su primer jefe, quien quizás exigió al máximo al trabajador. La adicción al trabajo puede afectar la vida personal de manera irreversible. Muchos pierden amigos, dejan de ver a sus padres y se alejan de su pareja por dedicarse al trabajo. La consecuencia más importante es que el trabajo se convierta en el foco de atención de una persona, dejando de lado el aspecto personal o familiar. Los psicoterapeutas recomiendan algunas estrategias para superar esta acción. La primera puede ser crear momentos emocionantes fuera del trabajo: si le gusta bailar se puede matricular en una escuela de baile o si es amante de la música podría aprender a tocar guitarra. Una segunda alternativa es programar citas poco comunes: puede visitar a familiares o amistades con quien no se contacta hace mucho tiempo para tomar una cerveza o café después del trabajo. Además se aconseja salir al cine, al teatro o ir de compras con tu pareja o alguna amistad para distraerle.

LABERINTO



< Unir los Puntos >



SUDOKU

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

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



Alimentos Ricos en Potasio

- Frijoles
- Ajonjolí
- Alcachofa
- Trigo
- Nueces
- Calabaza
- Maní
- Plátano
- Cocos
- Soya
- Acelgas
- Berros

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




Craci ★ ahora



Tumbes



Mahatma Gandhi






<p>ARIES</p> <p>En este día, utilice su sinceridad ya que será la única opción para mejorar la comunicación entre sus amistades.</p>	<p>GEMINIS</p> <p>Podría terminar exhausto. Será importante que evite comprometerse más de lo que puede cumplir con sus posibilidades.</p>	<p>LEO</p> <p>Procure no huir de los problemas que le tocan vivir. Tómese tiempo pero busque la forma de darle solución.</p>	<p>LIBRA</p> <p>Aunque usted sienta que tiene todo bajo control, seguramente una situación imprevista podrá desestabilizarlo emocionalmente.</p>	<p>SAGITARIO</p> <p>Manténgase preparado, ya que el rumbo de su vida puede cambiar, gracias a una oportunidad imprevista en su vida.</p>	<p>ACUARIO</p> <p>Durante la tarde, participar de un encuentro entre amigos será lo más adecuado para recuperar su buen ánimo.</p>
<p>TAURO</p> <p>Procure no alejarse de la realidad con sus fantasías divagantes. Intente ver la verdadera realidad de las cosas.</p>	<p>CÁNCER</p> <p>Aunque no salga todo como usted esperaba, se adaptará a los cambios. Seguramente, tendrá que transitar por nuevos desafíos.</p>	<p>VIRGO</p> <p>Deje de ser tan egocéntrico con su entorno, de lo contrario, quedará solo. Nunca se olvide que uno cosecha lo que siembra.</p>	<p>ESCORPIO</p> <p>Jornada donde surgirán extraordinarias oportunidades de crecimiento en todas las áreas de su vida. Procure no desperdiciar ninguna.</p>	<p>CAPRICORNIO</p> <p>Trate de evitar aquellas situaciones que podrían inducirlo al abismo. Aprenda a disfrutar de los buenos momentos.</p>	<p>PISCIS</p> <p>Sería bueno que dedique parte de su tiempo a desarrollar su talento en actividades culturales que lo gratifiquen.</p>



Jesús Barco confirma reconciliación con Melissa Klug tras rumores de infidelidad

Melissa Klug y Jesús Barco confirmaron su reconciliación luego de que, a fines de enero, se separaran; tras rumores de infidelidad por parte del futbolista del Sport Boys.

Por medio de las redes sociales, Barco compartió en sus historias de Instagram un mensaje de reconocimiento para las mujeres en su vida, por el Día Internacional de la Mujer:

"Feliz día mis amores preciosos. Melissa Klug, gracias por el regalo más hermoso de mi vida. Las amo", escribió Jesús Barco. El mensaje fue correspondido por la 'Blanca de Chucuito' con un: "Te amamos".

El mensaje de perdón de Jesús Barco

El 29 de enero, Melissa

Klug anunció el fin de su compromiso con Jesús Barco; sin embargo, el futbolista hizo todo lo posible para recuperar el amor de su pareja.

Previo al partido entre el equipo del Callao y el Sporting Cristal, en el estadio Miguel Grau, el 4 de febrero, el deportista salió a calentar a la cancha con un polo donde aparecía la imagen de Klug junto con la hija que tienen en común. "Perdóname. Todo por ti y por ustedes", se leía en la camiseta. Como se recuerda, horas antes de emitirse el programa de Magaly Medina con un 'ampay', Melissa Klug compartió el comunicado de su ruptura, echándole la culpa a su expareja, aumentando los rumores de

una infidelidad por parte del futbolista.

No obstante, el 'ampay' resultó siendo del cantante y actor Christian Domínguez.

¿Cómo empezó la historia de amor entre Melissa Klug y Jesús Barco?

La relación entre Melissa Klug y Jesús Barco comenzó en 2020. En abril de ese año, la empresaria había terminado su romance con el bailarín Ítalo Valcárcel; pese a que ya habían anunciado matrimonio, se pensaba que la pareja podría considerar una reconciliación, pero ella lo descartó.

Cuatro meses después, la 'Blanca de Chucuito' y el deportista confirmaron el inicio de su relación sentimental luego de ser captados en situaciones cariñosas que difundió el programa de Magaly Medina. El anuncio oficial llegó a través de publicaciones en redes sociales y regalos significativos que el futbolista le enviaba a la empresaria.

Tras la consulta insistente de sus seguidores por las imágenes comprometedoras, Melissa recurrió a la frase icónica del desaparecido cantante mexicano Juan Gabriel: "Lo que se ve no se pregunta".

SUSCRIPTORES

Se parte de nuestro grupo de suscriptores y te enviamos tu diario virtual



INFORMES: ☎ 954949211

Oscar 2024: Messi, el perro de 'Anatomy of a Fall', asistió a la ceremonia de premios

Si escuchamos el enunciado "Messi asistió a los Premios Oscar", pensaremos que el astro argentino ha estado en la ceremonia de los premios más importantes del cine. Sin embargo, en esta ocasión esto no es cierto y solo se trata de un particular homónimo.

Messi también es el nombre del perro de raza border collie que hace una destacada aparición en Anatomy of a Fall, nominada a Mejor Película y otras cuatro categorías. En este filme, el animal de cuatro patas interpreta a Snoop, mascota de la familia protagonista. En sus escenas, el can afrontó escenas para la que tuvo que requerir un entrenamiento.

Cabe resaltar que la presencia y simpatía que causó Messi en eventos anteriores, co-



mo el almuerzo de nominados, ha incomodado a ciertos círculos, no necesariamente animalistas. Aparentemente, ciertos sectores de la Academia y competidores creen que la simpatía que ha despertado el can puede haberle otorgado una ventaja injusta a la película francesa.

¿Qué premios ha ganado Messi?

En el Festival de Cannes, Anatomy of a Fall ganó la Palma de Oro a mejor película, es ahí donde comienza su carrera de premios. Asimismo, Messi ganó en el mismo certamen el premio honorífico llamado Palm Dog. Este nombre es un juego de palabras del premio Palm d'Or, máximo galardón de Cannes en francés.



GRUPO TOYOMOTORS PROFESIONALES EN HACER QUE TU VEHÍCULO

MARCHE BIEN



SERVICIOS



CONTÁCTANOS AL:
961 501 225 / 945 205 476
JR. SERAFÍN FILOMENO NRO. 201

