



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

Y enfermedades crónicas, mediante programa de chequeo preventivo

# EsSalud detectará cáncer en empresas



Comisión de Economía del Congreso

# Aprueba nuevo retiro de S/20.600 de AFP



diario

EDICIÓN UCAYALI - SAN MARTÍN - LORETO

# ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director Encargado:  
José Arias Sandoval

26 MARZO 2024

Año XXXVIII / 10411

Gobernador Dr. René Chávez, en Datem del Marañón

# GOREL INICIA CONSTRUCCIÓN DE 2 COLEGIOS



A precios justos por Semana Santa Feria "Mi Pescadería"



# Ofrecerán 100 tons de pescado fresco



# MDM REALIZA CONCURSO DE ALFOMBRAS FLORALES



# Condenan asesinato de integrante de CC. Shipibo en Cantagallo

Accidentalmente habría resbalado de su escalera

# ANCIANO CAE DE CABEZA AL PISO Y FALLECE



# 100 ACTORES ESCENIFICARÁN VIA CRUCIS

En Saposoa





Fuente: COMERCIO

## EXPLICACIONES PENDIENTES

A estas alturas, debería ser bastante claro que la percepción de corrupción –sea justa o injusta– es una mancha indeleble sobre el político nacional que la cargue. Esta corroe su capacidad de influencia, su poder, y termina por envolver al maculado personaje en una tormenta de acusaciones, destapes noticiosos y eventuales visitas al Ministerio Público. La atención que deberían poner sobre sus funciones políticas se desvía más bien hacia la defensa personal y todo lo que sea necesario para evitar la eventual caída en desgracia. La novela es conocida, pero la presidenta Dina Boluarte no parece haber estado prestando demasiada atención. Luego del destape de sus inexplicables relojes de alta gama, ayer El Comercio publicó parte del contenido de un informe de la Unidad de Inteligencia Financiera (UIF) de la SBS sobre las finanzas de la mandataria. El punto central es que, entre el 2016 y el 2022, Boluarte habría recibido nada menos que S/1,1 millones de origen desconocido en sus cuentas bancarias. Los montos superan largamente las fuentes de ingreso conocidas y declaradas por la presidenta, quien durante la mayor parte de ese período ocupaba una posición de ingresos medios en Reniec.

El dinero se depositó en 11 cuentas del BCP, cuatro de ellas, como mencionamos, mancomunadas. Es en una de estas últimas –que comparte con Néstor Amado Camargo, con quien coincidió en el consejo directivo del Club Departamental Apurímac (CDA)– en la que recibió la mayoría de los recursos (S/893 mil). Según la UIF, las operaciones “podrían estar ligadas al delito de lavado de activos”.

La presidenta ya ha sido opaca con respecto del origen de sus relojes de alta gama. Cuestionada sobre la presunta omisión en su declaración patrimonial durante una conferencia de prensa la semana pasada, indicó que “la verdad sobre los hechos” la aclarará ante la fiscalía. En otras palabras: ante la ciudadanía no aclarará nada. Esto es una muy mala decisión. La jefa del Estado no puede tener fuentes secretas de ingresos millonarios ni recibir costosos regalos de personajes misteriosos. Aun si no existiese nada ilícito detrás de estas operaciones y lujos, la ciudadanía tiene el derecho a ser suspicaz y demandar respuestas, y la prensa tiene el derecho de informar sobre irregularidades de esta naturaleza. Para deslindar no basta con negar los hechos; hay que explicarlos. En ese sentido, ayer la presidenta perdió una oportunidad para hacerlo al dejar que fuera su presidente del Consejo de Ministros, Gustavo Adriansén, el que saliera a dar la cara en un mensaje que dejó más dudas que respuestas.

Es cierto que la presunción de inocencia es una prerrogativa que asiste a todo ciudadano. Pero también lo es que las aclaraciones sobre el patrimonio de la mandataria se hacen más urgentes en la medida en que ella no partía desde una posición sólida. Vale recordar que es investigada de forma preliminar por lavado de activos en el caso del financiamiento de Perú Libre para la campaña del 2021, y fue involucrada en las pesquisas por Los Dinámicos del Centro. Por más que quiera olvidarlo, ella compartió plancha presidencial con el exmandatario Pedro Castillo y se mantuvo como vicepresidenta y miembro de sus sucesivos Gabinetes sin deslindar nunca de los serios indicios de corrupción que se agolpaban alrededor del expresidente y sus familiares. Y aunque es verdad que ella ha sabido elegir buenos ministros en comparación con su antecesor, este esfuerzo cae en saco roto si se conduce con la misma opacidad que este.

A mediados del año pasado, además, se hizo público que dos exdirectivos del CDA obtuvieron contratos con el Estado por S/3,2 millones cuando Boluarte ostentaba el fajín ministerial. Los cuestionamientos a Boluarte por su manejo del dinero no son, pues, cosa nueva.

El rol de la prensa, en este y en cualquier asunto de interés público, será siempre alertar –con responsabilidad y profesionalismo– sobre posibles irregularidades en las acciones de quienes ostentan poder político. Lo ha sido con anteriores mandatarios, es el caso con Boluarte y lo será con futuros líderes. Pasar estas situaciones por agua tibia sería faltar al compromiso periodístico. Si la presidenta o su entorno desean que la prensa independiente ceje en su esfuerzo por cuestionar su trayectoria financiera, existe solo un camino: explicarla.

## Y de vigilancia para controlar la pesca indiscriminada

## Elaboran plan de control pesquero



El director Regional de la Producción de Ucayali Mariano Rebaza Alfaro, dio a conocer que para controlar la pesca indiscriminada están elabo-

rando un plan de vigilancia y control pesquero, que le permita tener personal, motores y logística para ir a los lugares de pesca y hacer el traba-

jo de control.

Dijo que algunos malos pescadores están atentando al eco sistema acuático y cometen un delito ambiental. “Si

los encontramos infraganti irán a parar derecho a la cárcel, porque están atentando contra la ecología y el medio ambiente”, expresó.

Destacó que a los criadores de paiche ya les han anticipado, porque son ellos los que compran los peces pequeños para el alimento de sus paiches. “Nos hemos pasado muchos años haciendo investigación para hacer que el paiche ya no coma el forraje que se alimentaba, sino que solo coma alimento balanceado, eso deben saber los piscicultores”, recalcó.

Detalló el proyecto de crianza de paiche en jaulas en el lago Imiría. “En Imiría no hemos utilizado pescado en la alimentación. Con alimento balanceado alcanzaron un peso de hasta 22 kilos al año. Muchas veces nosotros los peruanos queremos lo barato y no nos damos cuenta que estamos destruyendo el ecosistema acuático y medio ambiente. No sólo estamos perjudicando a la población actual, sino también a la población venidera que ya no va tener recursos pesqueros”, expresó. J.Castillo

24 mujeres artesanas pertenecientes a 7 Comunidades Nativas Shipibo konibo, miembros de la Asociación de Mujeres Artesanas Maroti Shobo, fueron beneficiadas con un plan de negocios impulsado por Devida y Agroideas, con un monto económico de 124 mil soles.

El financiamiento se entregará en bienes materiales para mejorar sus productos, como telas de tocuyo, semillas, hilos de mostacillas, letreros luminosos, y habrá una segunda inversión de 75 mil nuevos soles para el mejoramiento de su local de taller de costura y textilera que contempla el Plan de emprendimiento. J.Castillo

De Vida y Agroideas:

## Financian S/124 mil a 24 mujeres artesanas





Accidentalmente habría resbalado de su escalera

# Anciano cae de cabeza al piso y fallece

Trágica muerte encontró en horas de la noche un anciano de 72 años, al caer de cabeza contra el piso. La tragedia se produjo cuando el anciano resbaló accidentalmente de lo alto de su escalera, cuando limpiaba el interior de su vivienda, en el distrito de Manantay.

Al momento del fatal accidente, la víctima, Luis Reynaldo Suazo Reyes, se encontraba solo en su domicilio, ubicado en el jirón Ri-

cardo Palma Mz-"11" Lt-"16" del asentamiento humano María Luisa Vela de Nitzuma. Por eso, no recibió el auxilio oportuno que pudo salvarle la vida.

Sus vecinos habían alertado sobre lo acontecido al serenazgo de la municipalidad de Manantay, que llegó al lugar para verificar la información proporcionada.

Tras constatar la tragedia, dieron aviso a la policía que luego llegó junto a la fiscal de turno Edith Paola De la

Cruz Felipe. Tras realizar las diligencias de levantamiento, el cadáver fue trasladado a la morgue de la ciudad.

Según las primeras indagaciones policiales, el anciano habría pretendido subir al tanque de agua, que está en lo alto del baño. Para ello utilizó una escalera de madera de donde habría resbalado y sufrió la aparatosa caída de cabeza contra el piso que le causó la muerte. (D.Saavedra)



## En Saposoa 100 actores escenificarán vía crucis



Saposoa, San Martín, mar. En Saposoa, conocida como la "Ciudad de las colinas", más de 100 actores representarán un vía crucis por Semana Santa, en el que escenificarán la vida, pasión y muerte de Cristo, como parte de sus actividades artísticas,

culturales y su desarrollo como personas, siendo uno de los acontecimientos religiosos en el que se demuestra la fe y devoción.

Este acto de recogimiento se realizará este viernes 29 de marzo iniciando el recorrido a las 03:00 p.m, desde la pla-

za de Armas de la ciudad, hasta el campo La Bombonera, lugar donde tendrá lugar la crucifixión.

"Animamos a todas las personas que así lo desean sumarse a este advenimiento de oración en el que se rememoran los Misterios de dolor de Nuestro Señor Jesucristo camino del Calvario, donde se entregó por amor, libre y voluntariamente, para la rendición de todos nosotros", manifestó Erika Milagros Pereyra Ríos, responsable del área de Turismo de la Municipalidad Provincial del Huallaga, entidad responsable de organizar este singular acontecimiento religioso mediante la Oficina de Comercialización y Turismo, en coordinación con la Parroquia Virgen del Carmen, quienes vienen trabajando en la ambientación de las calles y el ensayo con todos los participantes.

Indicó que el recorrido de las 14 estaciones se iniciará en el frontis de la Parroquia Virgen del Carmen, cuando Jesús será sentenciado a muerte, para luego realizar el lar-

go camino por las arterias de la ciudad donde se representará las demás estaciones como Jesús cargando la cruz, Jesús y primera caída, encuentro con la Virgen, ayuda del Cireneo a llevar la cruz, el enjuague de Verónica al rostro de Jesús, segunda caída en el camino de la cruz, el consuelo de Jesús a las hijas de Jerusalén, tercera caída de Jesús. "La estaciones restantes se representa con el despojo de las vestimentas, cuando será clavado en la cruz y su posterior muerte, Jesús en brazos de su madre y el cadáver puesto en el sepulcro, con lo que termina esta exhibición", explicó Pereyra Ríos.

"La Semana Santa es un periodo de reflexión y sobre todo de reafirmación de nuestra fe cristiana, todos están invitados a apreciar el Vía Crucis con un realismo extremo. "Paralelamente a esta actividad en Saposoa, conocida como la Ciudad de las Colinas destaca su gastronomía donde se expenden potajes acordes a la fecha. El Viernes Santo, en que es cos-

tumbre comer pescado, serán infaltables los platos a base de tilapia y la tradicional ensalada y juane de chonta. Saposoa, te espera", refirió.

Al respecto, el alcalde de la provincia de Saposoa, Rolando Zarría Reynoso, garantizó la seguridad tanto de los actores como de los espectadores que estará a cargo de la Policía Nacional y de los miembros del Cuerpo de Bomberos Voluntarios. "Desde la municipalidad invitamos a nuestros hermanos de toda la provincia del Huallaga, así como a visitantes nacionales y extranjeros a participar de este gran acontecimiento de fe religiosa", especificó.

Mención aparte merecen los actores liderados por Roger Soto Gonzales, que representa a Jesús, que durante más de tres horas sostiene sobre sus espaldas la cruz de madera y está acompañado en todo momento por 100 actores, aficionados, bajo la dirección artística del director de teatro Raúl Panduro.

Soto Gonzales y los actores que lo acompañan, vienen

preparándose hace mucho tiempo, con una rutina de ejercicios que le permitan resistir el largo y duro camino hasta el lugar de la crucifixión con la cruz a cuestas.

Al final de la tarde Soto Gonzales, nacido en Saposoa, economista de profesión, padre de familia con tres hijos y trabajador de la municipalidad provincial del Huallaga, culminará con la representación que más a ha marcado a su vida y la que le permite sentir algo del inmenso dolor que debió haber padecido Jesús como sacrificio para que Dios perdone el pecado de las personas.

**Dato:** La escenificación de la vía crucis en la Ciudad de Saposoa, se da gracias a la iniciativa de la familia Zarría Reynoso quienes en el año 2,010 en coordinación con el Párroco de la Parroquia Virgen del Carmen y la Oficina de Turismo y Cultura de la Municipalidad Provincial del Huallaga decidieron realizar esta representación que continúa año tras año hasta la fecha. (FIN) JQC/MAO JRA



**¡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!!**





Comisión de Economía del Congreso:

## Aprueba nuevo retiro de S/20.600 de AFP

Lima, mar. La Comisión de Economía del Congreso aprobó un dictamen que autoriza a todos los afiliados al sistema privado de pensiones el retiro de hasta 4 Unidades Impositivas Tributarias (UIT), equivalente a S/ 20.600, de sus fondos en las Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP)

Fueron 17 votos a favor, tres en contra y ninguna abstención del texto sustitutorio, el cual fue consensuado luego de un cuarto intermedio. El dictamen, que autoriza un séptimo retiro de fondos de la AFP, será elevado al pleno del Congreso para su debate y votación final.

"La presente ley tiene por objeto autorizar de manera extraordinaria a todos los afiliados al Sistema Privado de Fondo de Pensiones, sin ninguna excepción, el retiro facultativo de sus fondos acumulados en las cuentas individuales de capitalización, hasta por el monto de cuatro (04) unidades impositivas tributarias (UIT)", señala el texto aprobado.

El legislador José Luna Gálvez explicó que el nuevo texto consensuado plantea que todos los afiliados pueden gestionar el retiro de hasta 20,600 soles, si así lo desean, de sus cuentas AFP y beneficiará a más de 6 millones de peruanos que podrán acceder a este retiro si así lo requieren.

### ¿Cómo acceder al beneficio?

Los afiliados podrán ingresar sus solicitudes, dentro de los 90 días calendarios posteriores a la publicación y vigencia del reglamento de esta norma.

El primer abono será por una UIT y se efectuará 30 días calendarios posteriores a la presentación de la solicitud.

El segundo abono será también de una UIT y dentro de los 30 días de calendarios; en el tercer mes se podrá recibir hasta 2 UIT dentro de los 30 días calendarios.

De igual modo, el líder de Podemos Perú explicó que los



fondos retirados tienen la condición de intangible, no pudiendo ser objeto de descuento, compensación legal o contractual, embargo, retención o de cualquier forma de afectación.

### Debate

Durante el debate, el congresista José Luna Gálvez demandó priorizar el debate del retiro de las 4 UIT de las cuentas AFP por ser de necesidad urgente para millones de peruanos que enfrentan la crisis.

"Este ha sido un triunfo del pueblo. Las multitudinarias marchas realizadas lideradas por Podemos Perú han presionado a los parlamentarios para lograrlo. Hoy estaremos vigilantes para que el Pleno apruebe esta norma lo más pronto posible, por ser de justicia", sostuvo.

Recalcó que esta medida serviría para cumplir con la deuda social que tiene el Estado con millones de peruanos y recalcó que la norma ayudaría a los ciudadanos a cubrir las necesidades urgentes de sus familias.

Explicó además que el retiro anticipado del fondo de pensiones generará un estímulo en la actividad económica, ya que este incrementa la capacidad de gasto de los hogares. Si una persona no tiene trabajo y dispone de sus fondos puede usarlos para iniciar un emprendimiento como capital semilla con la intención de hacer más rentable su dinero.

El grupo de trabajo adoptó esta decisión, luego de aprobar la cuestión previa presentada por el legislador Germán

Tacuri (Bloque Magisterial) para separar los 21 proyectos de ley sobre retiro de fondos de las AFP de la Ley de modernización del Sistema Previsional Peruano.

Tras la votación, el presidente de la Comisión de Economía, César Revilla (Fuerza Popular), informó que se debatiría la reforma del sistema de pensiones, lo cual generó el rechazo de la mayoría de congresistas.

Legisladores como Elías Varas (Perú Bicentenario), Segundo Montalvo (Perú Libre) o José Luna Gálvez (Podemos Perú) insistieron en que debía iniciarse el debate y votación del retiro de fondos de las AFP y de esta manera atender la demanda de trabajadores y extrabajadores en un contexto de crisis económica.

Los legisladores Guido Bellido (Perú Bicentenario) y Américo Gonza (Perú Libre) apoyaron la posición de resolver hoy el tema del retiro de los fondos de AFP y afirmaron que se tenían los votos para aprobar una nueva liberalización de dinero depositado por los afiliados al sistema privado de pensiones. Su colega Tania Ramírez (Fuerza Popular), indicó que solo hacía falta eliminar las restricciones que algunos proyectos ponían para el retiro de fondos.

Al final, el presidente de la comisión acordó ir a un cuarto intermedio para consensuar un texto sustitutorio, el cual fue aprobado por mayoría y que ahora deberá verse por el pleno de la representación nacional. (FIN) RMCH/CVC

Mediante convenio el municipio de Nueva Cajamarca y el CEBA Carlos Noriega Jiménez, 20 adultos mayores estudiarán en el programa de alfabetización.

Para este evento en favor de la educación para los adultos mayores el alcalde de Nueva Cajamarca William Sánchez Edquen en breve ceremonia en las instalaciones del CEBA Carlos Noriega Jiménez apertura el programa de alfabetización quien saludó e hizo extensivo de estos espacios que brinda el municipio a través de convenio.

Este programa está dirigido para las personas adultas mayores del programa pensión 65 de los cuales 20 alumnos adultos mayores serán los beneficiarios de manera gratuita precisó el Lic. Paulino Vásquez Tello quien, además, manifestó, que la institución educativa es integrada del CEBA Carlos Noriega y NOVATEC.

Desde hace 06 años se encuentra al servicio de la co-

Mediante convenio MDNC y CEBA Carlos Noriega

## 20 adultos pensión 65 estudiarán en CEBA



munidad brindando espacios de superación para quienes por las circunstancias de la vida no lograron culminar sus estudios secundarios y pueden hacerlo ahora con mu-

chas facilidades y NOVATEC es también una institución de formación técnica en diversas especialidades manifestó, Paulino Vásquez. (M. Raymundo)

Le dará asistencia técnica para actualizar y mejorar sistema de rentas

## SAT-Trujillo asesorará al SAT de Rioja



El último fin de semana, el alcalde de Rioja Jubinal Nicodemos Flores, acompañado de los gerentes del SAT, gerente desarrollo económico se trasladaron hasta la ciudad de Trujillo para sostener una reu-

nión que les permite conocer la aplicación del sistema de rentas en la municipalidad de Trujillo. La reunión se logró entre la delegación del municipio de Rioja y el gerente general del SAT de Trujillo

Ylder Heli Vargas Alva en dicha reunión establecieron pautas en busca de las condiciones técnicas para la firma de un convenio que permita brindar asistencia técnica para la actualización y mejoras del sistema de rentas del SAT de Rioja.

De hacer realidad este convenio deberá contar con la autorización por parte del concejo municipal y esta beneficiaría técnicamente el fortalecimiento de las capacidades del personal de la administración tributaria de la municipalidad provincial de Rioja.

Por su parte del gerente general del SATT - Trujillo Ylder Heli Vargas Alva, manifestó su compromiso de apoyar al personal del SAT del municipio de Rioja municipalidad comprometiendo a realizar una visita de socialización de asistencia técnica fijado para el mes de abril para el diagnóstico del sistema actual del SAT Rioja. (M. Raymundo)



San Juan Bautista Presente

# CONMEMORAN EL DÍA DEL NIÑO POR NACER



En el marco de las actividades por el Día del Niño por Nacer y en una ceremonia especial realizada en las instalaciones de la IPRESS San Juan Bautista, la Municipali-

dad Distrital de San Juan Bautista a través del programa Compromiso 1 adscrita a la gerencia de Desarrollo Económico e Inclusión Social, participó como jurado calificador del Concurso Miss Gestante 2024, la que contó con la participación de las principales autoridades de la Red Sur San Juan.

En dicha actividad se eligió a la Miss Gestante 2024, siendo una de las madres de dicho centro de salud la feliz ganadora, quien además se llevó varios premios que le serán de mucha ayuda cuando nazca su bebé.

El día del niño por nacer se celebra cada 25 de marzo, donde se conmemora y recuerda los 9 meses de vida antes de dar a luz en el vientre de la madre y ese ser tiene todos los derechos igual que un ser vivo.

Alcalde Joel Parimango

# LIDERA EXITOSA MINGA EN SAN PABLO DE LA LUZ

Motivados a contribuir con el desarrollo del distrito, el alcalde de la Municipalidad Distrital de San Juan Bautista, Dr. Joel Parimango Alvarez, junto a los colaboradores de la institución, trabajaron de la mano en la exitosa minga comunal que se desarrolló en la calle Jesús de Nazareth en el asentamiento humano "San Pablo de la Luz".

El burgomaestre sanjuanino dispuso la presencia de la Gerencia de Operaciones y Servicios Públicos, la Gerencia de Desarrollo Económico e Inclusión Social, la Gerencia de Gestión de Residuos Sólidos y la Gerencia del Ambiente para ejecutar las acciones de descolmatación de caños, mantenimiento de vías de acceso, limpieza y re-



cojo de residuos sólidos, poda y desbroce respectivamente. Los vecinos agradecieron la presencia del alcalde, pues

estas acciones corresponden a un trabajo planificado y articulado junto a los funcionarios y autoridades del sector.

Gobernador Dr. René Chávez, en Datem del Marañón:

# GOREL inicia construcción de 2 colegios



El gobernador regional de Loreto, Dr. René Chávez, llevando desarrollo a todas las provincias de la región, visitó Datem del Marañón, donde dio inicio al proyecto de Mejoramiento, Ampliación y Equipamiento de la I.E. de Gestión Pública Ciencias y Humanidades San Lorenzo beneficiará a 5072 alumnos, el cual cuenta con una inversión que supera los 35 millones de soles, mejorando significativamente las condiciones educativas en la zona.

Asimismo, el Dr. René Chávez presidió la ceremonia de inicio de obra en la I.E. 62283 Huacachina, con una inversión de 26,535,000 soles destinada a fortalecer y mejorar la calidad del servicio educativo en San Lorenzo. Después de la ceremonia, se comprometió a la construc-

ción de nuevas infraestructuras para las dos instituciones educativas que visitó. Estas acciones demuestran el compromiso del gobernador Chávez con el desarrollo de Loreto en el sector educativo y el bienestar de los estudiantes loretanos.

En esta productiva visita, la autoridad hizo entrega de 04 títulos de propiedad a comunidades nativas de San José, San Rafael y Shunuishu Machico, la cual brinda seguridad jurídica a más de 120 familias, facilitando sus actividades productivas. Este logro, posible gracias al trabajo articulado con los aliados estratégicos CEDÍA y PNUD, refleja el compromiso del Chávez, a través GERDAGRI, con la agricultura familiar en Loreto.

Emapa San Martín en Tarapoto

# Limpian alcantarillado sanitario en mercados



Como parte del plan de prevención de atoros en la red de desagüe dentro de las actividades de VMA (Valores Máximos Admisibles) y con el objetivo de promover el cuidado y buen uso del sistema de alcantarillado sanitario, Emapa San Martín en coordinación con la Sub-Gerencia de Desarrollo Económico Local de la Municipalidad Provincial de San Martín vienen ejecutando este tipo de acciones con la finalidad de socializar el cumplimiento de la normativa en el marco del D.S. N° 010-2019-VIVIENDA, mediante el cual se aprueba el Reglamento de Valores Máximos Admisibles (VMA) para las descargas de aguas residuales en el sistema de alcantarillado sanitario.

Similar acción se tiene previsto realizar el miércoles 27 de marzo en todos los establecimientos de expendio de alimentos que se ubican en la Alameda Fernando Belaunde Terry, frente al Hospital Minsa Tarapoto. Para esta actividad se dispuso la intervención del camión hidrojet, con el cual se realizó la limpieza tanto al interior de los centros de abastos, así como la red del alcantarillado sanitario en los jirones adyacentes a dichos mercados.

Emapa San Martín en coordinación con la Sub-Gerencia de Desarrollo Económico Local de la Municipalidad Provincial de San Martín, de manera constante vienen ejecutando este tipo de acciones con la finalidad de socializar el cumplimiento de la normativa en el marco del D.S. N° 010-2019-VIVIENDA, mediante el cual se aprueba el Reglamento de Valores Máximos Admisibles (VMA) para las descargas de aguas residuales en el sistema de alcantarillado sanitario. Similar acción se tiene previsto realizar el miércoles 27 de marzo en todos los establecimientos de expendio de alimentos que se ubican en la Alameda Fernando Belaunde Terry, frente al Hospital Minsa Tarapoto.



## Lita Pezo ofreció concierto en Coliseo Cerrado Iquitos

Lima, mar. Con un concierto ofrecido anoche en su natal Iquitos, la querida cantante nacional Lita Pezo dio inicio al "Luchadora Tour", una serie de presentaciones que la llevarán a recorrer diversas ciudades del interior de nuestro país y que culminará con un gran concierto en Lima, a realizarse el 31 de mayo, en el Anfiteatro del Parque de la Exposición.

Ayer en horas de la mañana, desde su arribo a la ciudad que la vio nacer, Lita Pezo sintió el cariño de su gente. Sus seguidores no dudaron en ir a recibirla al aeropuerto internacional Coronel FAP Francisco Secada Vignetta, donde al ritmo de una banda

típica, la artista Marca Loreto recibió un reconocimiento por parte de las autoridades de la región Loreto.

El aprecio de la gente que por la noche llegó masivamente al Coliseo Cerrado de Iquitos para dar respaldo a la carrera musical de Lita Pezo, fue retribuido por la cantante con su total entrega sobre el escenario. Emocionada, la joven baladista de excelsa performance hizo un repaso de lo más selecto de su repertorio, regalándole a la concurrencia una noche musical realmente mágica.

Uno de los momentos más álgidos del concierto fue cuando Lita Pezo interpretó "Luchadora", su tema finalista

del Festival Viña del Mar 2024, que para sus seguidores debió haber ganado el concurso internacional. Al unísono con el público, la artista iquiteña cantó esta canción emblema de fuerza femenina, convertido ya en un himno de superación personal. Con la emoción a flor de piel, Pezo no pudo contener el llanto.

"Soy sincera, no esperaba que hubiera mucha gente, porque cada vez que he ido a Iquitos nos costaba mucho tener una buena respuesta. Después de que gané 'Yo Soy Kids', esta ha sido mi mayor convocatoria. He llorado de emoción. No lo podía creer, toda la gente cantando



'Luchadora'. No dejaban que me vaya del escenario", afirmó Lita Pezo agradecida, poco después de concluido el show.

La gran sorpresa de la noche la dio la destacada cantante Eva Ayllón, quien por invitación de su pupila no dudó en acompañarla en la noche

inaugural del "Luchadora Tour". Juntas hicieron vibrar a las cerca de cuatro mil personas allí reunidas, interpretando el clásico de la música criolla: "Yo perdí el corazón". "Tormento", "Me cansé de ti", "Acaríciame", "Quererte a ti", "El hombre que yo amo", "Hermosa loreto", "Luna",

"Simplemente amigos", "Costumbres" y un mix de cumbras como "Amárrame", "Por qué te fuiste" y "Amor prohibido", entre otras bellas canciones fueron parte del aplaudido 'setlist' que próximamente Lita Pezo replicará en Arequipa.

### Tumbes, Lambayeque y San Martín:

## 3 departamentos aportaron el 52 % producción de arroz



Lima, mar. En enero de 2024, la producción de arroz cáscara se incrementó en los departamentos de Tumbes (109.4%), Lambayeque (62.2%) y San Martín (7.7%), respecto a similar mes del año 2023, contribuyendo con el 52 % de la producción total.

Este resultado se dio por las buenas condiciones térmicas, que favorecieron la etapa de maduración de este cereal, orientado al mercado interno.

Así lo dio a conocer el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el Informe Técnico Perú: Panorama Económico Departamental. Del mismo modo, mostraron desempeño positivo los departamentos de Huánuco (64.1 %) y Amazonas (1.1 %).

Sin embargo, este resultado fue atenuado por la menor producción reportada en Piura (-33.1 %), una de las principales zonas productoras del país, ante la ocurrencia

de lluvias intensas en la región; además, disminuyó en Pasco (-49.9 %) y Madre de Dios (-42.2 %), entre otras.

A nivel nacional, la producción de arroz cáscara alcanzó 229,103 toneladas, registrándose un aumento de 2 % en comparación a igual mes de 2023.

### Piura principal productor de mango

Los factores climáticos desfavorables influyeron en la etapa de floración y fructificación de los sembríos de mango que se vieron afectados por la enfermedad antracnosis, lo cual ocasionó una menor cosecha en el departamento de Piura (-88 %); no obstante, dicha región se mantuvo como primer productor a nivel nacional.

Asimismo, bajó en Lambayeque (-58.4 %), Áncash (-50.5 %), Ica (-27.6 %) y Cajamarca (-5.3 %), los cuales concentraron el 87.5 % del total producido.

La producción de mango reportó 30,535 toneladas a nivel nacional, nivel inferior en

83.2 %, respecto a lo observado en enero de 2023 que ascendió a 181,543 toneladas.

### Producción avícola

Durante el mes de estudio, la producción de ave mostró un comportamiento negativo en 21 departamentos, como es el caso de las principales zonas productoras de Arequipa (-3.2 %), La Libertad (-3 %) y Lima (-0.5 %); que en conjunto participaron con el 81.2 % de la producción total. En tanto, creció en Moquegua (3.1%), Huánuco (1.6 %) y Cajamarca (0.05 %).

En todo el país, la producción avícola se redujo en 1.6 %, explicado por la menor colocación de pollos BB de la línea carne; así como por los altos costos de insumos alimenticios y elevadas temperaturas que perjudicaron el desarrollo y capacidad de la producción pecuaria.

### Producción de cobre

En enero del presente año, la producción de cobre bajó ligeramente en 0.3 %, luego de acumular 16 meses una tendencia positiva, ante los reducidos volúmenes obtenidos en las empresas Cerro Verde, Minera Las Bambas, Chinalco Perú, Marcobre, Gold Fields La Cima y en Hudbay Perú; contrarrestado por la mayor extracción realizada en las mineras

Southern Perú Copper Corporation, Antapaccay, El Brocal y Anglo American Quellaveco.

A nivel departamental, se contrajo en Junín (-21.5 %), Apurímac (-17 %), Ica (-12.8 %) y Arequipa (-10.8 %), principalmente.

Mientras que, aumentó la extracción de este mineral en Pasco (27.5 %), Cusco (19 %), Tacna (18.8 %), Moquegua (7.9 %), Lima (5.8 %) y Áncash (1.7 %), los que en conjunto representaron el 61.4 % de la producción cuprífera nacional.

### Producción de energía eléctrica

El INEI informó que, la producción de energía eléctrica, durante el primer mes de 2024, destacó en los departamentos de Moquegua (53.5 %), Ica (52.9 %), Huánuco (38.3 %), Junín (29.6 %), Pasco (27.1 %), Cajamarca (22.7 %), Puno (19.6 %) y Huancavelica (15.5 %), los cuales aportaron con el 45.3 % de la generación total de energía.

Caso contrario, se reportó en Piura (-17.4 %), Áncash (-11.3 %) y Lima (-10.8 %), regiones que más incidieron negativamente.

A nivel nacional, la producción de energía eléctrica subió en 4 % impulsada por la mayor generación de ener-

gía hidráulica en las centrales Huanza, San Gabán II, Cerro del Águila, Santa Rosa II, El Platanal y Cañón del Pato, entre las principales; también contribuyó la generación de energía renovable no convencional (eólica y solar). No obstante, se redujo la producción de energía térmica debido a la menor generación en las centrales Chilca I, Paramonga, Maple Etanol, Doña Catalina y San Jacinto. Ingresos recaudados por Tributos Internos

En el mes de análisis, los ingresos recaudados por tributos internos aumentaron en 20 departamentos, entre los que destacaron Ica (20.7 %), Junín (17.3 %), Cusco (12.6 %), La Libertad (8.3 %) y Lima (8.1 %), contribuyendo con el 91.8 % de la recaudación a nivel nacional. Sin embargo, disminuyó en Moquegua (-25.8 %), Arequipa (-16.6 %), Piura (-13.5 %) y Loreto (-0.7 %).

En el Perú, esta recaudación totalizó los 12,937 millones 759,000 soles, monto superior en 7.3 % a lo recabado en enero de 2023, incentivado por el aumento de los pagos del impuesto a la renta de los rubros primera, segunda y quinta categoría, así como del régimen MYPE Tributario; sumado al impuesto general a las ventas.(FIN)





**SUCESION INTESTADA**

Ante este oficio notarial sito en el Jirón Aguaytia N° 571, distrito de Manantay, se ha presentado don **Cristo Frances Smith Macedo Carrion**, solicitando la sucesión intestada, de quien fuera su señora madre **doña Rutzji Carrion Dominguez De Macedo**, fallecida el día 14 de febrero de 2024 en Av. Virgen de la Merced Mz G Lote 1-A - Lima, siendo su último domicilio ubicado en Av. Amazonas/ Jr. Pachacutec Mz. D Lote 03, Distrito de Calleria, Provincia de Coronel Portillo, Departamento de Ucayali, lo que comunico para que se presenten los que se crean con derecho a la herencia, ante mi oficio notarial Jr. Aguaytia N° 571 - Manantay por lo que se publica conforme a Ley. - -

Manantay, 19 de marzo del 2024.-

**RUBÉN VARGAS UGARTE**  
NOTARIO DE MANANTAY  
PUCALLPA

XF//((26.03.2024))

**SUCESION INTESTADA**

Ante este oficio notarial sito en el Jirón Aguaytia N° 571, distrito de Manantay, se ha presentado don **Cristo Frances Smith Macedo Carrion**, solicitando la sucesión intestada, de quien fuera su señor padre **don Rene Pedro Macedo Sangama**, fallecido el día 10 de julio de 2022 en el Establecimiento de Salud Hospital Regional de Pucallpa, siendo su último domicilio ubicado en Av. Amazonas/ Jr. Pachacutec Mz. D Lote 03, Distrito de Calleria, Provincia de Coronel Portillo, Departamento de Ucayali, lo que comunico para que se presenten los que se crean con derecho a la herencia, ante mi oficio notarial Jr. Aguaytia N° 571 - Manantay por lo que se publica conforme a Ley. - -

Manantay, 19 de marzo del 2024.-

**RUBÉN VARGAS UGARTE**  
NOTARIO DE MANANTAY  
PUCALLPA

XF//((26.03.2024))

**SUCESION INTESTADA**

Ante este oficio notarial sito en el Jirón Aguaytia N° 571, distrito de Manantay, se ha presentado **doña Deysi Romero Pinedo**, solicitando la sucesión intestada, de quien fuera su señora madre **don Eloyssa Elvira Pinedo Vasquez Vda de Romero**, fallecida el día 22 de noviembre de 2023 en el Hospital Edgardo Rebagliati Martins de la ciudad de Lima, siendo su último domicilio ubicado en Av. Jose Faustino Sanchez Carrion 2500, Distrito de Calleria, Provincia de Coronel Portillo, Departamento de Ucayali, lo que comunico para que se presenten los que se crean con derecho a la herencia, ante mi oficio notarial Jr. Aguaytia N° 571 - Manantay por lo que se publica conforme a Ley. - -

Manantay, 26 de diciembre del 2023.-

**RUBÉN VARGAS UGARTE**  
NOTARIO DE MANANTAY  
PUCALLPA

XF//((26.03.2024))

**DECLARACION DE UNION DE HECHO**

Ante este oficio notarial se han presentado **Willy German Dionicio Gonzales** y **Liliam Brigitte Donayre Alvan**, solicitando la **DECLARACION DE UNION DE HECHO**, quienes declaran que conviven mas de dos años continuos y están libres de impedimento matrimonial.- los que crean con interes a impedimento presentarse ante el Jirón Aguaytia N° 571 del distrito de Manantay.-

Manantay, 18 de marzo del 2024.-

**RUBÉN VARGAS UGARTE**  
NOTARIO DE MANANTAY  
PUCALLPA

XF//((26.03.2024))

**OPORTUNIDAD LABORAL**

**ASISTENTE LEGAL:**  
Importante empresa de transporte fluvial de carga de Pucallpa, se encuentra en búsqueda de dos profesionales.

**PERFIL:**  
\* Titulada o egresada de Derecho  
\* Experiencia en asuntos jurídicos legales, laborales y sus implicancias en el desarrollo de sus funciones.  
\* Conocimiento sobre control, seguimiento, actualización, custodia y archivo de expedientes legales.  
\* Sueldo acorde al sector de mercado (Ingreso a planilla con todos los beneficios)  
\* Conocimiento de ofimática deseable intermedio, normativas legales vigentes, etc.

**ENVÍOS DE CV:** rrrhh@transpacificosac.com - Dirección: Jr. Bolívar #452 (1 cuadra antes de EMAPACOPSA)

XF//((21 al 27.03.2024))

**CIP San Martín**

# Inaugura fachada de Centro Recreacional



El Colegio de Ingenieros Consejo Departamental San Martín, inauguró una atractiva y moderna estructura de la fachada de su centro recreacional ubicado en el kilómetro 9 de la carretera FBT norte en el distrito de Cacatachi, frente al complejo universitario UCV.

Esta estructura terminada forma parte de un proyecto se dividió su ejecución en dos etapas, siendo la primera la fachada de presentación en donde se aprecia un torreón en cuyos laterales se plasmó el logo distintivo del Colegio de Ingenieros y en toda la pared frontal se plasmó igualmente los capítulos de ingeniería que tiene la institución, con una ancha puerta de ingreso.

Además éste centro recreacional CIP tiene un espacio de jardines con plantas ornamentales y maderables, así como jardines, luces, señalética de ingreso, pista de ingreso afirmado, piscina para niños y para adultos, dos lozas deportivas con techo, restaurante, zona de parqueo y una maloca para eventos sociales, así como dentro de poco se terminará la cancha de fútbol y una ciclovia interna.

La inauguración estuvo a cargo del Decano, Ingeniero Juan José Flores Flores, junto a su directiva y colegiados, todo en el marco de la celebración de los 50 años de fundación (Bodas de Oro), en la que estuvo presente también la Decana Nacional CIP Ing. María del Carmen Ponce Mejía, los Decanos y delegados

de la Zona Institucional Norte Nor Oriente, quienes expusieron los avances de sus respectivos consejos departamentales. Estuvieron presentes también las integrantes del Club de Damas de todos los consejos departamentales.

**DECLARACION DE UNION DE HECHO**

Ante este oficio notarial se han presentado **Leonardo Gabriel Mallqui Diaz** y **Adamari Cartagena del Aguila**, solicitando la **DECLARACION DE UNION DE HECHO**, quienes declaran que conviven mas de catorce años continuo y están libres de impedimento matrimonial.- los que crean con interes a impedimento presentarse ante el Jirón Aguaytia N° 571 del distrito de Manantay.-

Manantay, 24 de enero del 2024.-

**RUBÉN VARGAS UGARTE**  
NOTARIO DE MANANTAY  
PUCALLPA

XF//((26.03.2024))

**ASOCIACIÓN DE GRADUADOS UNIVERSIDAD NACIONAL INTERCULTURAL DE LA AMAZONÍA ADG-UNIA**

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

**PRONUNCIAMIENTO N°001-2024-ADG-UNIA**

Ante la pretensión de vacancia del Rector de nuestra Universidad, la **Asociación de Graduados de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía. ADG-UNIA**, acuerda dirigirse a la Comunidad Universitaria, a la Región de Ucayali y a la opinión pública nacional para expresarlo siguiente:

**PRONUNCIAMIENTO FRENTE A LA PRETENSIÓN DE VACANCIA DEL SR. RECTOR DE NUESTRA UNIVERSIDAD.**

- Los graduados, orgullosos de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía, **reconocemos y respaldamos la gestión del Señor Rector, Dr. Juan López Ruiz**, con la finalidad de garantizar la gobernabilidad, estabilidad y autonomía institucional de nuestra Casa Superior de Estudios, asimismo, **rechazamos con total firmeza cualquier intento de Vacancia.**

En el pleno ejercicio de su autonomía y con estricta sujeción a la **Constitución Política y la Ley Universitaria 30220**, la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía procedió a la elección democrática de su Rector y demás autoridades con **Resolución N°014-2023-UNIA-CO, de fecha 29 de setiembre del 2023**. Donde se declara valida la elección de las autoridades de la UNIA

- Es lamentable observar los recientes actos que intentan dañar la imagen de nuestra casa superior de estudios y desacreditar la labor de quienes conforman la gestión del señor Rector de nuestra universidad. **Denunciamos ante la opinión pública los intentos por parte de docentes al utilizar a los alumnos y egresados como herramientas para desacreditar la gestión actual**, desinformando a la población ucayalina **Rechazamos enérgicamente cualquier forma de instrumentalización y tácticas deshonestas hacia los alumnos con fines políticos o personales**. Los estudiantes merecen un entorno académico libre de manipulación y coerción, donde puedan concentrarse en su desarrollo intelectual y profesional sin interferencias externas.
- Además, instamos a que **cualquier denuncia o crítica hacia la gestión universitaria se base en argumentos sólidos y evidencia verificable**. La crítica constructiva es bienvenida y necesaria para el crecimiento institucional, pero debe ser fundamentada en hechos y respetar los principios de la objetividad y la honestidad intelectual.

¡Por una UNIA fuerte, justa y en constante búsqueda de la verdad y el conocimiento!

Yarinacocha, 23 de marzo del 2024.

Mg. Fiorella Flores.  
Presidenta-ADG-UNIA

**LA CHACRA DE CHATO**

**Domingos y Reservas al:** 942621976  
Km 6 - Shirambari 996564205

**LA CHACRA DEL BARRIO**

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



**EXPOSICIÓN VENTA De Obras Amazónicas**  
Del 26 al 29 de Marzo



Lugar: Hall Costa del Sol  
Hora: De 9:30 am. A 8:30 pm.

Amazon En Costa del Sol

## Exposición venta de obras amazónicas

Hoy martes 26 de marzo se inaugura la exposición venta de obras amazónicas en el hall del hotel Costa del Sol.

Los escritores ucayalinos y de otras ciudades como Iquitos, Tarapoto, Tingo María, estarán ofertando sus obras en la denominada feria que va del 26 al 29 del presente mes en homenaje al poeta y escritor universal Cesar Vallejo.

Jorge Luis Salazar Saldaña, presidente de la Casa del Poeta Peruano, dijo que, a la par de la exposición venta de los libros, habrá charlas relacionadas con el hábito de la lectura, así como técnicas de escribir.

"Ya han conformado su participación escritores de Iquitos y Tarapoto", dijo finalmente el poeta Salazar Saldaña.

Y Escenificación de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo este Viernes Santo

# MDM realiza concurso de alfombras florales

Semana santa en MANANTAY

CONCURSO DE Alfombras Florales 2024

VIERNES 29 MARZO

7:00 a.m. Plaza San Fernando



#SemanaSantaenManantay

La Municipalidad Distrital de Manantay, liderado por el alcalde Roger Galán Torres, te invita a participar este viernes 29 de marzo, del esperado Concurso de Alfombras Florales 2024 que se realizará desde las 7:00 a.m. y de la escenificación de la Pasión, Muerte y Resurrección de Je-

sucristo que se realizará a partir de las 6:00 p.m., ambas actividades se desarrollarán en la plaza de San Fernando, con la finalidad de honrar nuestras tradiciones y valores durante la Semana Santa. Este evento, tan esperado por la comunidad, es un testimonio vivo de nuestra fe y de-

voción hacia Jesucristo. Ambas actividades nos invitan a reflexionar sobre el significado profundo de nuestra fe y el amor redentor de Cristo.

Daniel Pezo Vásquez, Sub gerente de Desarrollo Humano y Asuntos Sociales, indicó que, gracias a la venia del al-

calde Roger Galán Torres, se realizará este significativo evento, el cual se busca conmemorar la devoción y fe de los manantayinos en esta semana de reflexión.

La realización de estos eventos es posible gracias al compromiso y esfuerzo conjunto de la comunidad y la Municipalidad. Trabajando juntos, fortalecemos nuestros lazos comunitarios y preservamos nuestras tradiciones más preciadas. Es un momento para unirnos en oración y celebración, recordando los valores fundamentales que nos unen como pueblo.

El Sub gerente de Desarrollo Humano y Asuntos Sociales, invitó a toda la población manantayina a participar de este evento por semana Santa, el cual busca también impulsar el reconocimiento de grandes artistas en nuestro distrito.

El Concurso de Alfombras Florales y la escenificación de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo son expresiones vibrantes de nuestra identidad cultural y espiritual. Invitamos a todos los habitantes de Manantay y a visitantes a unirse a nosotros en esta celebración única, donde la fe, la creatividad y la comunidad se unen para celebrar la Semana Santa en todo su esplendor.

A precios justos por Semana Santa Feria "Mi Pescadería"

## Ofrecerán 100 tons de pescado fresco

Por Semana Santa, pescadores artesanales y piscicultores formalizados de la región Ucayali, a través de la feria Mi Pescadería, con el lema "el rico pescado santo", ofertarán 100 toneladas de pescado fresco y de calidad de las especies amazónicas: "Paco", "Gamitana", "Paiche" principalmente, en 20 puntos de ventas estratégicos de las 4 provincias a precios económicos, los días jueves 28 y viernes 29 de marzo desde las 6 de la mañana, en un trabajo articulado con el Programa Nacional A Comer Pescado, Cite Pesquero, municipalidades provinciales y distritales, entre otros, información proporcionada durante el



lanzamiento oficial de la feria, presidido por el Blgo. Pesq. Mariano Rebaza Alfa-

ro, Director Regional de la Producción, en representación del Gobernador Ucaya-

lino. En el distrito de Callería, se ofertará pescado en el frontis de la Dirección Regional de Agricultura de Ucayali, Mercado Minorista del kilómetro 6, última cuadra del jirón 7 de Junio, frontis de la Dirección de la Producción ubicado en la octava cuadra del jirón Tacna, Estadio Aliardo Soria; mientras que en el distrito de Manantay se realizará la venta en su plaza central y en el AH. Próceres de la Independencia; en el distrito de Yarinacocha en su plaza principal, Losa deportiva de FONAVI e intersección de las avenidas Miraflores con Alamedas. También se venderá pescado de calidad en los sectores de Campo Verde, Neshuya, Alexander Von Humboldt, Irazola, Padre Abad, Curimaná, Huipoca, Boquerón Raymondi y Purus.

La Feria Mi Pescadería "el rico pescado santo", tiene como objetivo incentivar el consumo de pescado de buena

calidad a la población ucayalina, asimismo apoyar a los piscicultores y pescadores artesanales de la región a comercializar su producción, fomentando acertadamente la reactivación y dinamización de la economía en la región, se estima un movimiento económico de S/. 1'700,000.00 durante las fechas programadas de venta al público en general, manifestó el titular de la Dirección Regional de la Producción.

Resaltó que se viene realizando denodados esfuerzos para cambiar los indicadores negativos, aseverando que en Ucayali persiste el déficit de pescado de 15 mil toneladas anuales, por lo que viene realizando convenios interinstitucionales a fin de reactivar el sector productivo, trabajando con instituciones públicas y privadas, al mismo tiempo ejecutando el Proyecto Productivo Agropecuario y Piscícola en 30 Instituciones Educativas Agropecuarias de las provincias de

Padre Abad y Coronel Portillo, a través de 4 módulos, una de ellas la producción de peces amazónicos, obteniendo importantes resultados desde el año 2023 y que se convertirá a futuro como la despensa de la región Ucayali.

Participaron en el lanzamiento de la feria Mi Pescadería, el Blgo. Pesq. Mariano Rebaza Alfaro Director Regional de la Producción; Verónica Bardales Noriega Regidora de Municipalidad Distrital de Yarinacocha; Ing. Erick Tuesta Morales presidente Mesa Técnica Acuícola de la Región Ucayali; Ing. Gino Bustillos Aponte Director encargado CITE Pesquero Ucayali; Eco. Alexander Hidalgo Saavedra responsable territorial del Programa Nacional A Comer Pescado; y prensa ucayalina en general, evento desarrollado en el salón de actos de la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo.



Con una inversión de 159 mil soles  
**Kakataibos mejorarán producción de cacao**



Más de doscientas familias Kakataibos de la comunidad Sinchi Roca, en el distrito de Irazola, mejorarán la producción de cacao, con una inversión de 159 mil soles de Procompite.

“La comunidad nativa de Sinchi Roca, ubicada en el distrito de Irazola, en Padre Abad, es uno de los diez ganadores de Procompite, donde 200 familias que integran dicha comunidad kakataibo contarán a partir de ahora, con un fondo de 159 mil soles para impulsar y afinar la producción de cacao”, así informó don Raúl Bolívar, uno de los beneficiarios.

La siembra y producción de cacao, es una de las cadenas productivas más importantes de la región Ucayali. Los kakataibo, en la actualidad, mantienen y preservan su cultura y lengua sin importar la distancia que los separa de San Alejandro, capital del distrito. Todos ellos han encontrado en la agricultura la forma idónea de cuidar sus bosques y mejorar su economía, acotó el productor agrario y artesano.

Minicul  
**Condenan asesinato de integrante de CC. Shipibo en Cantagallo**



Lima, mar.El Ministerio de Cultura expresó su solidaridad con la familia del ciudadano Shipibokonibo, asesinado hoy en la comunidad de Cantagallo en el distrito del Rímac, y condenó este execrable asesinato.

“Desde el primer momento de conocido el hecho, venimos coordinando, in situ, con las autoridades y líderes indígenas de la comunidad de Cantagallo, a fin de canalizar sus necesidades con otras instituciones. El MIMP y el Mininter vienen realizando los esfuerzos para atender de manera inmediata las mismas”, indicó el sector Cultura a través de un comunicado en sus redes sociales.

Asimismo, informaron que vienen apoyando a la familia con las gestiones que se requieren en estos difíciles momentos.

Precisamente, la ministra de Cultura, Leslie Urteaga, acudió de inmediato a la comunidad Shipibokonibo de Cantagallo en el Rímac, con la finalidad de acompañar a la familia de Michael Gó-

mez, asesinado hoy. La ministra expresó sus sentidas condolencias a la señora Rosario Lomas, viuda de la víctima, a quien acompañó en estos momentos de dolor para su familia.

“Estamos muy conternados. Hemos activado con otros sectores como el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables del Perú y Ministerio del Interior del Perú. La víctima deja cuatro hijos. Se está investigando el caso y esperamos que se llegue al fondo del asunto. Pedimos justicia”, señaló.

“Desde el sector tenemos pertinencia para el acompañamiento al ser parte de un pueblo indígena. Por ello coordinamos con el Ministerio de la Mujer, Interior, Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social del Perú, para su apoyo a la familia”, añadió.

Asimismo, señaló que se coordinó con la Policía Nacional del Perú para celeridad en las investigaciones que conduzcan a esclarecer el crimen. También solicitó mayor resguardo policial en la comunidad. (FIN) JCR

Tarapoto, mar.Con la puesta en servicio de un nuevo puente sobre la quebrada Choclino, más de 25,000 pobladores del distrito de Banda de Shilcayo, en la provincia y región San Martín, estarán mejor interconectados con otras localidades. La infraestructura agilizará el tránsito vehicular y el traslado de productos; además de generar desarrollo socioeconómico.

El viaducto construido con un presupuesto que sobrepasó los 2 millones de soles financiado por el Gobierno Regional de San Martín (Goresam), mediante convenio de cooperación interinstitucional con la municipalidad distrital de Banda de Shilcayo, comprende de una defensa ribereña con gaviones de piedra liza, con 12 metros de longitud y 7 metros de ancho, con dos veredas con acceso afirmado de 176 metros y 90 metros de protección del cauce de la quebrada, así como señalización vertical, mitigación ambiental y plan de monitoreo arqueológico.

La ceremonia de inauguración fue presidida por el gerente general del Goresam, Carlos Ramírez Córdova, en representación del gobernador Walter Grundel Jiménez, y el alcalde distrital de la Banda de Shilcayo, Enrique Hildebrandt Pinedo, quien expresó que la obra es de mucha

Beneficia a 25,000 pobladores del distrito de Banda de Shilcayo

**Inauguran nuevo puente Choclino**

importancia para los que pobladores puedan trasladarse a la urbe del centro del distrito.

“Estamos encaminados a buscar el bienestar de la población mediante el cierre de brechas en agua, saneamiento y mejoramiento de la transitabilidad vial. Felicito al gobernador regional por la pre disposición de ejecutar obras en bien de las localidades que carecen de estos servicios”, indicó el alcalde bandidino, no sin antes invocar a los pobladores a trabajar juntos de la mano de sus autoridades para lograr muchas obras más que el distrito espera.

Asimismo, Hildebrandt Pinedo se comprometió a gestionar la construcción de dos puentes más en la misma ruta y sobre la misma quebrada. “El siguiente paso será el asfaltado de la vía para la interconexión hacia la carreta Fernando Belaúnde Terry”, dijo. Vecinos del sector saludaron



la ejecución de esta importante obra con el anhelo de pronto ver mejorada sus calles y veredas.

Estuvieron presentes en la ceremonia de inauguración los consejeros regionales por la provincia de San Martín, Jessica Hildebrandt Paucar y Roel Izuiza Chujandama; así-

mismo la consejera por la provincia de El Dorado, Areli Díaz Castillo, y en representación de los beneficiarios los presidentes de las asociaciones de vivienda de Quinta Elena y Ander Becerra. Se sumó a esta actividad la congresista de la República, Cheril Trigozo. (FIN) JQC/MAO JRA



Y enfermedades crónicas, mediante programa de chequeo preventivo:

## EsSalud detectará cáncer en empresas

Lima, mar. Con el objetivo de cuidar la salud de los trabajadores que no pueden acudir a un chequeo preventivo por su horario laboral, el Seguro Social de Salud (EsSalud) dispuso la creación de un programa para que un equipo multidisciplinario se desplace a las empresas para hacer el descarte de enfermedades crónicas y cáncer.

Así lo anunció la presidenta ejecutiva de EsSalud, María Elena Aguilar Del Águila, durante el lanzamiento de la estrategia Prevenir EsSalud en las instalaciones del Instituto Peruano de Deporte (IPD), convirtiéndose en la primera institución en ser intervenida.

“Estamos orgullosos y satisfechos de sacar adelante este programa Prevenir EsSalud, vamos a salir a las empresas con nuestros equipos y en coordinación con las empresas vamos a realizar tam-

zaje de enfermedades crónicas haciendo énfasis en el diagnóstico precoz de tres tipos de cáncer: cáncer de cuello uterino, mama y próstata”, precisó.

Añadió que tienen previsto intervenir cuatro empresas al mes con Prevenir EsSalud, teniendo como meta expandirse a nivel nacional.

“A través de esta alianza, estamos llegando a los trabajadores del IPD, ofreciendo un paquete integral preventivo de salud directamente en su lugar de trabajo. Esta iniciativa sienta un precedente para otras instituciones y empresas en todo el país”, informó Aguilar Del Águila.

Señaló que las siguientes empresas y/o instituciones en ser intervenidas por el equipo multidisciplinario de Prevenir EsSalud, son el Banco de la Nación, Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, Defensoría de Pueblo, y

el Instituto Nacional de Salud.

Por su parte, el gerente general del IPD, Julio César Desmés, destacó la importancia de esta acción. “Agradecemos la oportunidad que nos brinda EsSalud para que 150 de nuestros colaboradores reciban el paquete integral preventivo de salud en su lugar de trabajo porque el deporte va de la mano con el bienestar”.

La jefa de EsSalud también informó que las empresas interesadas en que sus trabajadores reciban los beneficios del programa Prevenir EsSalud podrán contactarse a través de sus respectivas oficinas de recursos humanos, al email [prevenir@essalud.gob.pe](mailto:prevenir@essalud.gob.pe) o llamando al 411-8000, opción 3.

**Etapas de Prevenir EsSalud en las empresas**  
Cabe destacar que la estra-



tegia Prevenir EsSalud, está dirigida a los trabajadores de entidades empleadoras que sean titulares y que no cuenten con EPS.

Luego de la firma de alianza de intervención de la estrategia Prevenir EsSalud con la entidad empleadora, se dará inicio a las atenciones que comprenden los siguientes momentos:

1° Momento: Sensibilización a los empleados de la enti-

dad sobre la importancia de las actividades de la estrategia Prevenir EsSalud (chequeos preventivos, adopción de estilos de vida saludables).

2° Momento: Tamizaje a los trabajadores.- Glucosa en ayunas.- HDL.- Triglicéridos.- Antropometría.- Toma de PA, FC.- En caso de FR: PSA, microalbuminuria, creatinina.- 3° Momento: Circuito de atención.- Médico gene-

ral.- Enfermera.- Nutricionista.- Obstetra (toma de PAP), cita para mamografía.- Módulo informativo del programa Mi Salud Mi Vida

4° Momento: Programa Mi Salud Mi Vida.- Los pacientes identificados con factores de riesgo para síndrome metabólico ingresan al programa.- Consta de 12 talleres teóricos prácticos para cambio de estilo de vida. (FIN) NDP/SQH

## 16,000 internos de los penales iniciaron año académico 2024



Lima, mar. El Instituto Nacional Penitenciario (INPE), dio inicio al año escolar 2024 en los penales del país, con la asistencia de 16,215 internos e internas en 159 instituciones educativas, de las cua-

les 89 son Centros de Educación Básica Alternativa (CEBA) y 60 Centros de Educación Técnica Productiva (CETPRO), se enseñan 13 especialidades técnicas productivas, Educación Supe-

rior Técnica 18.

También hay 10 instituciones educativas para la atención de niños en programas de estimulación temprana. Acompañaron en esta ceremonia, Orquestando y el Coro Polifónico integrado por internos e internas de diversos penales.

La población estudiantil de los penales del país, estará a cargo de 823 docentes (635 del Ministerio de Educación y 188 del INPE). La ceremonia simbólica, que se desarrolló en el penal de Lurigancho, contó con la presencia de la congresista Kira Alcarraz; el director de la Dirección de Educación Básica Alternativa, Luis Vásquez; la vicedirectora de Desarrollo y Aprendizaje Digital de la Universidad Continental, Emma

Barrios; el expresidente del INPE, Carlos Zoe; el presidente del Foro Económico Social del Capítulo de Economía del Colegio de Ingenieros, Cesar Soriano; y el presidente del Consejo Nacional Penitenciario (CNP), Javier Llaque, entre otros.

La actividad se inició con el saludo a los centros educativos de las regiones conectadas vía zoom y la presentación de las especialidades impartidas en el CEBA “Manuel Gonzales Prada” y CETPRO “José Olaya” del penal de Lurigancho.

Luego vino la presentación del elenco orquestal de la Red Nacional de Formación Musical INPE – Orquestando de los penales Callao, Lurigancho, Cañete, Mujeres Chorrillos y Anexo Mujeres Chorrillos.

Vía zoom hicieron uso de la palabra desde los penales Mujeres y Varones Tacna, los internos Carmen Condori, Javier Aguilar y la docente Juana Santana.

**Enseñanza**

El presidente del Consejo Nacional Penitenciario, Javier Llaque, afirmó que se inicia el año escolar porque en las cárceles se estudia primaria, secundaria, educación técnica y este año comprenderá la educación superior a través de la Universidad Continental, a quien agradeció a sus autoridades por su apoyo a las personas privadas de libertad.

Explicó, que seis de cada 10 privados de libertad no han terminado secundaria, entonces el INPE tiene que acatar un factor de riesgo llamado educación y por eso este año estudiarán más de 16,000 internos e internas a nivel nacional. Llaque felicitó a todos los responsables del área de Educación por cambiar vidas.

Las autoridades realizaron el tradicional corte de pelo a los internos que ingresaron a la universidad en los tres primeros puestos: Miguel Sovero Calixto del penal Cañete, Humberto Espino Balcazar (Lurigancho) y Christopher

Acevedo Huapaya (Lurigancho).

En el Establecimiento Penitenciario de Lurigancho, donde estudiarán 1,207 internos (415 en el CEBA y 768 en CETPRO), los invitados tocaron la campana como símbolo de inicio de clases.

Posteriormente, los invitados participaron además en la inauguración del pabellón universitario, en la que se impartirán las carreras de Administración de Empresas y Derecho, como una de las primeras acciones tras la firma del convenio interinstitucional entre el Instituto Nacional Penitenciario, la Universidad Continental y el Instituto Continental.

Esta alianza estratégica facilitará el acceso de los internos de diferentes establecimientos penitenciarios del país a la educación superior y universitaria. En una primera etapa participan los penales de Lurigancho, Miguel Castro Castro, Chorrillos Mujeres y Cañete.

(FIN) NDP/VLA



## La ONU pide por primera vez un "cese al fuego inmediato" en Gaza tras voto en abstención de EE.UU.

El Consejo de Seguridad de la ONU exigió este lunes un "alto al fuego inmediato" en Gaza, un llamamiento bloqueado varias veces por Estados Unidos, que en esta ocasión se abstuvo, enfureciendo a su aliado israelí.

La resolución, adoptada entre aplausos por 14 votos a favor y una abstención, "exige un alto al fuego inmediato para el mes de Ramadán" que conduzca a una tregua duradera, y "exige la liberación inmediata e incondicional de todos los rehenes". "Este baño de sangre ha durado demasiado tiempo (...). Al fin, el Consejo de Seguridad asume su responsabilidad", dijo el embajador argelino Amar Bendjama, uno de los promotores de la iniciativa.

Este voto "debe ser un punto

de inflexión (...) Debe señalar el fin de esta avalancha de atrocidades contra nuestro pueblo", añadió con voz entrecortada el embajador palestino Riyad Mansour, que lo calificó de "día histórico".

Aunque las resoluciones del Consejo son vinculantes, los Estados afectados a menudo las ignoran.

**Guterres: "Su incumplimiento sería imperdonable"**

Para el secretario general de la ONU, Antonio Guterres, "esta resolución debe aplicarse" porque "su incumplimiento sería imperdonable", dijo en un mensaje publicado en X (antes Twitter).

El ministro israelí de Defensa, Yoav Gallant, ya ha asegurado que Israel no pondrá fin a su guerra "mientras ha-

ya rehenes en Gaza".

A diferencia del texto estadounidense rechazado el viernes por los vetos ruso y chino, esta resolución no vincula sus exigencias a los esfuerzos diplomáticos de Catar, Estados Unidos y Egipto, aunque "reconoce" la existencia de estas conversaciones encaminadas a una tregua acompañada de un intercambio de rehenes y prisioneros palestinos.

Pero la embajadora estadounidense, Linda Thomas-Greenfield, insistió en establecer un vínculo, presionando así a Hamás.

"Un alto al fuego puede comenzar apenas se libere al primer rehén", dijo la diplomática. "Este es el único camino para asegurar un alto al fuego", subrayó.

**¿Cambio de postura?**



Aunque la Casa Blanca ha asegurado que la abstención estadounidense no es un "cambio de postura", Israel ha cancelado la visita de una delegación a Washington.

Algunos observadores lo consideraron un cambio sustancial en la postura de Washington, presionado para limitar su apoyo a Israel en un momento en que la ofensiva

israelí se ha cobrado más de 32 000 vidas en Gaza, según el Ministerio de Sanidad de Hamás.

Hasta ahora, Estados Unidos se había opuesto sistemáticamente al término "alto al fuego" en las resoluciones de la ONU, bloqueando tres textos de este tipo.

La resolución aprobada este lunes es fruto del trabajo de

los miembros no permanentes del Consejo, que negociaron durante todo el fin de semana con Estados Unidos para tratar de evitar un nuevo fracaso, según fuentes diplomáticas.

La resolución reclama asimismo "la supresión de todos los obstáculos" a la entrada de ayuda humanitaria en Gaza.

## Nicolás Maduro inscribe su candidatura y aspira a un tercer mandato presidencial en Venezuela



El presidente de Venezuela, Nicolás Maduro, formalizó este lunes entre bombos y platillos su candidatura a la reelección ante la autoridad electoral, acusada de levantar un cerco para bloquear la postulación de la coalición opositora que lidera María Corina Machado.

Las elecciones serán el 28 de julio y Maduro, ungido por su antecesor, Hugo Chávez,

antes de morir en 2013, aspira a un tercer período que lo proyecta a 18 años en el poder.

"Se los juro (...), el 28 de julio, día del cumpleaños número 70 del comandante Chávez, les vamos a volver a ganar", dijo el gobernante ante una multitud en una tarima en las proximidades del Consejo Nacional Electoral (CNE) después de oficializar su as-

piración.

"Yo no soy el candidato, (...) ¡el candidato aquí es el pueblo de Venezuela!".

Maduro llegó al CNE en un todoterreno rojo, acompañado por miles de militantes convocados por el gubernamental Partido Socialista de Venezuela (PSUV), portando un cartel con una ilustración en carbonillo de los rostros del prócer de la independencia

Simón Bolívar y Chávez.

Otra decena de agrupaciones afines al chavismo habían formalizado su apoyo al mandatario.

"Nicolás es la esperanza, es la continuidad de un proyecto que comenzó el comandante Hugo Chávez", dijo a la AFP Pedro Mata, de 52 años, en la concentración. "Es el único presidente de las personas vulnerables", señaló por su parte Yelitza Blanco, de 53.

**El tiempo se acaba**

El período de postulaciones cierra a la medianoche del lunes y la oposición no pudo aún inscribir un candidato.

"Hoy concluye la participación de los organismos con fines políticos de presentar sus candidatos", subrayó el presidente del CNE, Elvis Amoroso, tras la postulación de Maduro.

Las inscripciones se hacen en una plataforma web, a la que los dos partidos habilitados para la oposición, MUD (vieja alianza que sustituyó la actual Plataforma Unitaria Democrática, PUD) y Un Nuevo Tiempo, no pudieron todavía acceder para inscribir a Corina Yoris, nominada por Machado tras su exclu-

sión por un veto para ejercer cargos públicos.

"Hemos hecho todos los intentos" y "el sistema está totalmente cerrado", denunció Yoris este lunes en una rueda de prensa. "Hemos tratado de ir personalmente al CNE para entregar incluso la carta en donde se solicita una prórroga y ni siquiera físicamente lo hemos podido hacer".

Filósofa y profesora universitaria, Yoris, de 80 años, nunca ha trabajado en la administración pública y su nombre aparece limpio en la base de datos del CNE.

El bloqueo de la plataforma es, más que técnico, político, sostienen analistas.

El politólogo Jorge Morán declaró a la AFP que el chavismo busca repetir el escenario de 2018, cuando la oposición boicoteó las cuestionadas presidenciales en las que Maduro ganó entre denuncias de fraude.

"Que decida abstenerse y dividir el voto opositor", señaló el experto.

Maduro denunció que dos hombres armados a los que vinculó al partido de Machado, Vente Venezuela, fueron detenidos tras infiltrarse en

la concentración del chavismo con el plan de asesinarlo.

**Rival "potable"**

Argentina, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Paraguay, Perú y Uruguay manifestaron en un comunicado conjunto "su preocupación ante el impedimento de la inscripción" de Yoris.

Pero analistas dan por descartada su candidatura y hablan de buscar un aspirante "potable" para el chavismo, menos conectado con Machado. Estiman que Manuel Rosales, gobernador del petrolero estado Zulia y líder de UNT, puede ser esa ficha.

"El gobierno aceptaría su candidatura", dijo a la AFP la analista María Alexandra Semprún. "Es capaz de negociar salidas".

El consenso, no obstante, es que cualquier nombre que inscriba la oposición debe ser respaldado por Machado.

Si la alianza opositora, finalmente, puede acceder al sistema e inscribir un candidato, el sistema emitirá un acta que se presenta luego al CNE, que tiene la última palabra tras los lapsos para impugnaciones.



## 5 cosas que le pasarán a tu cuerpo cuando dejes de comer harinas

Las harinas forman parte de nuestra dieta de todos los días, porque una gran cantidad de alimentos las contienen.

Pero, ¿te has preguntado qué pasaría si dejas de comerlas por un tiempo? Para saber más, acompáñame que te cuento.

### 1 Dejarás de sentir antojos

El trigo posee un compuesto llamado gliadina que desata un efecto de placer en el cerebro que activa el apetito. Además, los alimentos que contienen harina suelen ser refinados y contar con grandes cantidades de azúcar. Esto hace que aumente el nivel de glucemia, lo cual dispara el apetito. Entonces, si no consumes harinas, esto no sucede y puedes mantener tu peso bajo control.

### 2 Se acelerará tu metabolismo

En investigaciones realizadas en animales de laboratorio, se le dio a un grupo todo tipo de alimentos a base de harinas refinadas y a

otro, alimentos compuestos con harinas integrales. Al final del estudio, ambos grupos tenían un peso similar, pero aquellos que consumieron harinas blancas tenían un metabolismo mucho más lento y un aumento en el nivel de glucemia. Por tanto, si tú sacas las harinas de tu dieta tendrás un metabolismo más acelerado y un menor índice de glucemia.

### 3 Evitarás trastornos intestinales

La lecitina que contiene la harina puede inflamarse el revestimiento del intestino y crear una fisura entre las células. Además, cuando las harinas son refinadas o se encuentran en alimentos industrializados, el 80% de la fibra que puedes consumir al día se pierde o se desperdicia. Y sin fibra, terminas consumiendo carbohidratos de liberación rápida, todo lo que termina siendo perjudicial para el estómago.

¿En otras palabras? Si moderas tu ingesta de harinas, tu sistema digestivo te lo agradecerá.

### 4 Tendrás controlado el nivel de colesterol

Dejar de consumir harinas hará que tu colesterol se mantenga en niveles óptimos. De este modo, evitarás trastornos cardíacos como infartos y accidentes cerebrovasculares, mantendrás a raya los números del colesterol malo o LDL y aumentarás los del colesterol bueno o HDL.

### 5 Equilibrarás tu pH

El cuerpo tiene un sistema muy complejo de controles y equilibrios para mantener el nivel de pH en una constante de 7.4. Ahora bien, una dieta rica en harinas obliga al cuerpo a quitarle calcio a los huesos para preservar dicho equilibrio.

Esto da como resultado un alto índice de posibilidades de padecer osteoporosis en un futuro, lo que hace que disminuya tu altura, que tus huesos pierdan su densidad y seas más propensa a las fracturas o esguinces.

Ahora que sabes lo perjudicial que son las harinas blancas, no esperes más y comienza a reemplazarlas por aquellas que son integrales para tener una mejor salud y mantenerte siempre en línea.



## ¡Cuidado! estas 6 señales indican que NO tienes un cuerpo saludable

Tu cuerpo te está gritando, ¿lo escuchas?

Muchas veces pensamos que tenemos un excelente estado de salud, pero sin saberlo, nuestro cuerpo nos envía señales de que algo no está tan bien como pensamos.

Para que sepas un poco más y puedas prevenir cualquier tipo de enfermedad, en esta entrega te enseñaremos cuáles son las 6 señales que indican que tu cuerpo no es tan saludable como creías...

### 1 No duermes bien

Si tienes un organismo saludable, el cortisol debería

disminuir su incidencia en el cuerpo por la noche y permitirte descansar.

En cambio, si tu cuerpo no está saludable y eres víctima del estrés, esto no sucede y el descanso te resulta... bueno, un tanto difícil de lograr. Esto puede llevarte a sufrir diferentes enfermedades ya que durante el sueño el cuerpo se repara a sí mismo.

### 2 Tu estatura es menor

Puede ser que te parezca raro, pero supón que en uno de tus controles mides 1,70 metros y, al año siguiente vas con el mismo profesional y la misma cin-

ta métrica pero tu altura ya es de 1,69 metros. Esto no significa que la gravedad esté haciendo de las suyas ni nada parecido, lo que ocurre es que tus huesos pueden estar perdiendo densidad y, por lo tanto tu estatura se está acortando.

Para evitar esto, consume productos fortificados con calcio y vitamina D.

### 3 Tu abdomen tiene la forma de una manzana

Las personas que tienen sobrepeso pueden dividirse en dos categorías: aquellos que tienen grasa extra alrededor de la cintura -cuerpo en forma de manzana- y aquellos que tienen grasitud en los muslos y las caderas -forma de pera-.

Si bien ambas características son peligrosas para la salud, la que puede traer problemas de hipertensión es la forma de manzana.

### 4 Siempre estás cansada

Si bien la fatiga puede deberse a que tienes mucho trabajo y actividades diarias, también puede tratar-

se de un mal funcionamiento de la tiroides o ser el resultado de estrés que puede transformarse en crónico.

### 5 Roncas

El ronquido, además de ser muy molesto, es un signo temprano de apnea. Se trata de un trastorno del sueño que se caracteriza por la oclusión de las vías respiratorias que aumenta el riesgo de sufrir hipertensión pulmonar e insuficiencia cardíaca.

### 6 Siempre tienes picazón

Podría tratarse de una simple alergia o alguna otra enfermedad de la piel benigna. El problema ocurre cuando sientes picazón en exceso; en este caso, tu cuerpo puede estar avisándote que tienes problemas de hígado.

Ahora que conoces algunas de las alarmas que puede estar enviándote tu organismo, no dudes en prestar más atención y, ante cualquier duda, consultar con tu médico de cabecera.

Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

## La Buena Semilla

Dios... es quien da a todos vida y aliento y todas las cosas.

Hechos 17:25

Jesús... dijo: Si conocieras el don de Dios, y quién es el que te dice: Dame de beber; tú le pedirías, y él te daría agua viva.

Juan 4:10

## Un Dios que da

Tenemos la tendencia a imaginarnos que Dios es un Dios que pide, que exige, un Dios del que hay que ganar el favor mediante ritos religiosos y acciones meritorias. Sin embargo, en la Biblia, Dios se revela como un Dios de bondad, un Dios que da. Él da la lluvia y las estaciones fértiles (Hechos 14:17); hace que salga el sol sobre justos e injustos (Mateo 5:45); nos da la vida, la respiración y absolutamente todo (Hechos 17:25). Su bondad es algo real, una bondad que actúa tanto a favor de toda la humanidad como a favor de cada uno de nosotros. Dios tiene un amor sin límite que manifiesta a cada persona mediante sus bondades, que se renuevan constantemente.

El ser conscientes de la bondad de Dios nos hace descubrir que nuestra vida entera depende de él. El mismo hecho de estar vivos es un regalo de Dios. Claro que todos tuvimos padres que nos transmitieron la existencia, la vida, pero ellos no nos dieron forma, como lo hace un alfarero. El nacimiento de un niño es un misterio que nos asombra, porque nos hallamos ante un ser nuevo, único, diferente, pero tan cercano a nosotros. Cada uno de nosotros se ve interpelado por este acontecimiento que nos sobrepasa y da testimonio de que Dios está en el origen de nuestra vida.

Dios da como Creador, pero también da como Dios Salvador. "Ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (Juan 3:16). ¡Este regalo de Dios es la prueba de la inmensidad de su amor. ¡Recibámoslo!

## <Receta> del Día

### Pescado con ajonjolí



#### Ingredientes:

- cáscara de 2 limones
- 1/2 tz. ajonjolí tostado
- 3 cdas. jugo de limón
- 6 filetes de pescado
- ralladura de 1 limón
- 1/2 cda. sillao
- 1 cda. kion
- 1 cda. mostaza
- 4 cebollitas chinas, parte verde, picadas
- 2 cdas. margarina
- sal y pimienta

#### Preparación:

Pique la cáscara de limón muy delgada, y blanquéela en agua hirviendo. Fría en margarina la cebollita china, la mostaza, el kion, el sillao y la ralladura de limón. Acomode los filetes de pescado en un recipiente refractario, sazónelos y báñelos con el jugo de limón. Vierta la salsa por encima y espolvoree el ajonjolí tostado. Lleve a horno medio por unos 10 minutos. Sirva con arroz blanco.





Para el partido con República Dominicana

## Jorge Fossati confirma que realizará "varios cambios"



La Selección Peruana disputará este martes su segundo encuentro del año ante República Dominicana. Previo al cotejo, el técnico Jorge Fossati confirmó que realizará varios cambios con respecto a la victoria sobre Nicaragua. En diálogo con los medios de

comunicación en el Monumental, el uruguayo dijo que la idea de los amistosos es ver a todos los jugadores y hacerles ver la idea de juego. "Ustedes saben que la idea... yo no les diré nombres, pero no les miento. Una cosa es ocultar lo que yo pienso o no

dar la información que yo pienso que no hay que dar, y otra cosa es mentir", indicó en un primer momento. "Hace unos días les dije que la idea o el objetivo no era buscar en estos dos partidos el equipo titular, sino que todos o la mayoría pudiera ser

parte de estos dos partidos y así todos, o casi todos, tuvieran la oportunidad de trabajar la idea. No es de extrañarse que para mañana haya varios cambios", complementó. Amistosos en junio: ¿quiénes serían los rivales?

Por otro lado, el estratega nacional confirmó que en junio se tienen pensado jugar dos amistosos: uno en Perú y otro en Estados Unidos. Además, aseguró que los rivales serían sudamericanos. "Si estamos planificando lo que será en junio y es la intención tener dos partidos. De hecho, hay dos partidos de fecha FIFA antes de la Copa América. La idea era hacer un partido acá (Perú), la primera fecha acá; y la segunda en Estados Unidos y ya quedarnos acá", indicó en un primer momento.

"Los rivales que estamos buscando, ya hay algo y son rivales sudamericanos", finalizó Jorge Fossati.

La Selección Peruana jugará este martes 26 de marzo ante República Dominicana en partido amistoso internacional. El cotejo se disputará en el Estadio Monumental desde las 8:30 p.m. hora peruana.

"Cada vez tengo menos ganas de jugar"

## Vinicius Junior rompió en llanto al hablar del racismo



Dolor en el alma. Vinicius Junior se emocionó al hablar del racismo que sufre en los estadios de España en la antesala del amistoso internacional entre Brasil y la 'Furia Roja', que se desarrollará el martes en el Estadio Santiago Bernabéu. "Entiendo que se habla de lo que se habla, sobre lo que hago en los partidos, porque tengo muchas cosas que mejorar, pero llevo estudiando mucho tiempo el tema del racismo y cada vez tengo menos ganas de jugar", señaló el también jugador de Real Madrid.

Vinicius, además, enfatizó que continúa en la lucha por su familia. "Saco las fuerzas de mi familia y de la gente que me dice que siga luchando y defendiendo aquello en lo que creo. Quiero seguir luchando por todas las personas que lo necesitan", añadió. Recordemos que 'Vini' ha sido víctima de insultos racistas en varios partidos disputados por Real Madrid en los últimos años. Uno de los más polémicos fue en el choque ante Valencia en octubre pasado.

Los insultos de un grupo de hinchas de Valencia en el estadio Mestalla contra Vinicius dieron la vuelta al mundo. Hubo tres detenidos por increpar al atacante brasileño de 23 años.

**Vinicius no piensa abandonar a Real Madrid**

Por otro lado, Vinicius aseguró que, a pesar del racismo que ha sufrido en España, no ha pensado en abandonar el Real Madrid.

"Yo nunca he pensado en poder salir de aquí porque si salgo de aquí estoy dando a los racistas lo que quieren. Quiero luchar por estar en el mejor equipo del mundo, marcando muchos goles y ganando muchos títulos para que la gente vea cada vez más mi cara. Quiero jugar al fútbol y dar alegría a mi gente y a la gente que va al estadio. Los racistas son minoría. Soy un jugador atrevido que juega en el Real Madrid, que ganamos muchos títulos, es muy complicado; pero voy a seguir fuerte. El club me apoya para seguir aquí y ganar muchas cosas", señaló.

"Está hermosa"

## Gianluca Lapadula se lució con la camiseta de Universitario



A través de sus redes sociales, Universitario de Deportes publicó una foto y un video de Gianluca Lapadula con la camiseta crema en plena cancha del Monumental de Ate previo al choque entre la Selección Peruana y su similar de República Dominicana.

"Un bambino enamorado", dice el mensaje de Universitario sobre Lapadula, que afirmó que "está hermosa" la camiseta crema. Este regalo llegó de manos del administrador del club, Jean Ferrari.

Lapadula anotó uno de los goles del triunfo de la Selección Peruana ante Nicaragua, en el debut del uruguayo Jorge Fossati como entrenador de la bicolor.

De no mediar inconvenientes, el exjugador de Milan y Genoa continuaría de titular en la bicolor. Sus acompañantes en ofensiva serían Bryan Reyna o Alex Valera.

**Lapadula sobre la capitania**

"Y sobre la cinta, es un orgullo para mí llevar la cinta de capitán. Paolo (Guerrero) ya explicó el tema: era uno de los más viejos en la cancha y se

acercó a mí. Además, hay gente que está en la Bicolor hace tiempo y hay que respetarlo", señaló el delantero de Cagliari sobre la cinta de capitán de la bicolor.

**¿Cuándo juega Perú vs. República Dominicana?**

El partido por la fecha FIFA en amistoso internacional, entre Perú y República Dominicana, se llevará a cabo el martes 26 de marzo, con la bicolor siendo local en el distrito de Ate, en Lima.

**¿A qué hora juega Perú vs.**

**República Dominicana?**

El partido entre la Selección Peruana vs. República Dominicana se jugará a las 8:30 p.m. de hora peruana (21:30 horas de Nicaragua), en el estadio Monumental 'U' Marathon.



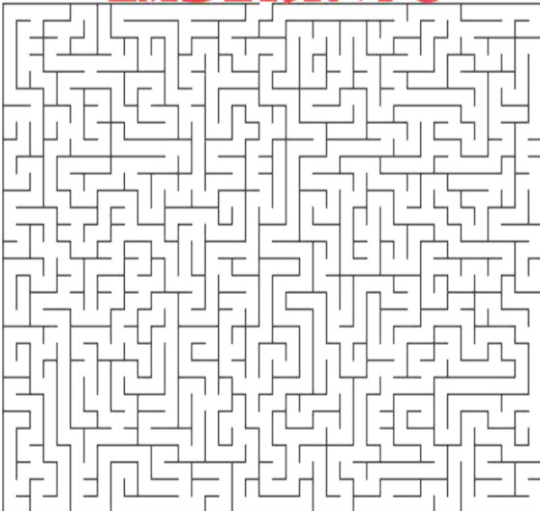
**El Amigo Don Nahui** MI SUELDO SE HACE HUMO

He tratado por todos los medios de lograr que mi sueldo cubra todos los gastos de mi familia. Al final de cuentas, sigo endeudado y el mes pasado no me alcanzó para pagar la luz. Poco faltó para hacer una "parrillada pro luz". Su lector de siempre, ELMER, espera su consejo orientador para superar este difícil problema.



**RESPUESTA:** Un estudio elaborado por el Banco de Desarrollo de América Latina (CAF) precisa que dos de cada tres peruanos, es decir el 68%, no pueden cubrir sus gastos con los ingresos que generan. El sondeo denominado "Encuesta de medición de capacidades financieras en los países andinos: Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú", reveló que, ante esta situación, el 36% de peruanos se vio en la necesidad de realizar trabajos extras. Estos son los consejos para lograr que el sueldo te alcance. Identifica los gastos que realizas mensualmente y clasifícalos en orden de importancia. Realiza tu presupuesto personal o bien, si lo realizas familiar, involucra a todos los miembros para crear conciencia de los gastos que se tienen. No gastes de más. Apégate al presupuesto que elaboraste para que tu dinero rinda y cubras todos los conceptos que consideraste en el mismo. Anota todas las compras que realizas diariamente (gastos hormiga) ya que ahí puedes estar gastando una cantidad importante de tus ingresos. Plantea metas de ahorro a corto, mediano o largo plazo, o bien metas relacionadas a reducir tus deudas. Revisa periódicamente tu presupuesto con el fin de realizar los ajustes pertinentes, sin que pierdas de vista el objetivo principal. Identifica las compras que realizas y si éstas son por deseo o por necesidad. Piensa antes de comprar. Si tienes más gastos que ingresos, ajusta de inmediato tu presupuesto, ya que puedes caer en sobreendeudamiento y con el tiempo la situación se puede tomar difícil de afrontar. No compres a crédito o a meses sin intereses ya que esto incrementará tus compromisos de pago mensuales.

**LABERINTO**



**< Une los puntos >**



**SUDOKU**

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

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



**Ganadores del Premio Nobel de Literatura Parte 8**

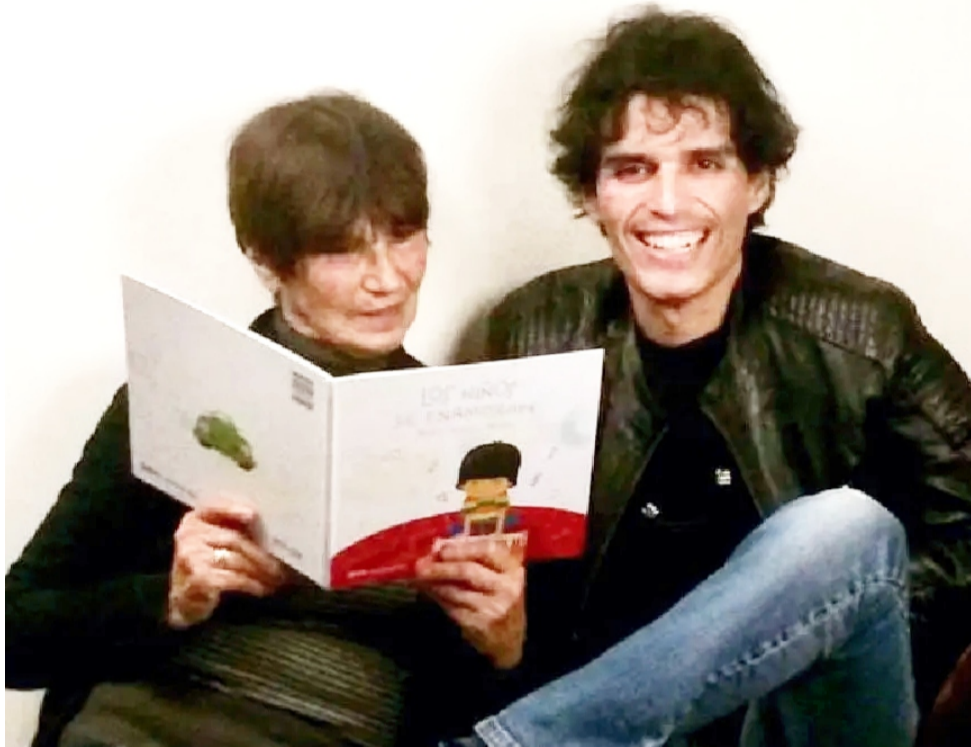
- N. Mahfouz
- N. Gordimer
- Seamus H.
- C. José Cela
- D. Walcott
- Szyborska
- Octavio Paz
- T. Morrison
- Dario Fo
- Odysseas E.
- Kenzaburo Oe
- Saramago

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









Christian Cueva y Pamela López fueron captados juntos nuevamente. La pareja de esposos estuvo en un retiro espiritual dentro de una iglesia en Trujillo. De acuerdo con imágenes difundidas de un adelanto del programa 'Magaly TV La Firme', que será emitido en la noche de este lunes 25 de marzo, se ve al futbolista en juegos recreativos en un lugar campestre.

"Christian Cueva pasó el fin de semana internado en retiro espiritual en una iglesia cristiana de Trujillo", expresa la voz en off que promociona el adelanto del programa. Seguidamente, se ve a Christian Cueva tomando el micrófono y presentándose ante varias personas. Luego, el exjugador de Alianza Lima se emociona hasta las lágrimas llamando a su esposa, Pamela López.

"Mi nombre es Christian Cueva. Es un momento muy lindo después de una tormenta tan grande que pasé en mi vida (...) Quiero invitar a mi esposa", se escucha decir al exseleccionado nacional, quien

**"Es un momento muy lindo": Christian Cueva abraza a Pamela López durante retiro espiritual en Trujillo**



no puede aguantar las lágrimas para abrazar a Pamela López avivando una posible reconciliación entre la pareja tras diversas revelaciones de presunta infidelidad.

Cabe mencionar que ni Christian Cueva ni Pamela López han anunciado públicamente su reconciliación. No obstante, esta no es la pri-

mera vez que ambos lucen juntos. Hace unos días, los esposos fueron captados dentro de la camioneta del deportista en una aparente escena de besos. Anteriormente, López viajó a Barcelona para encontrarse con el futbolista, quien estaba recuperándose de una lesión.

**"Se derrumbó": Patricio Suárez-Vértiz recordó cómo le dio la noticia de la muerte de su hermano a su madre**

A poco de cumplirse tres meses del fallecimiento de Pedro Suárez-Vértiz, su hermano reveló cómo fue que le dio la noticia a su madre antes de que se enterara por los medios o por las redes sociales.

Patricio Suárez-Vértiz recordó que fue un momento difícil y, mientras iba de camino a su casa, pensaba en cómo decirle ya que siempre tenía en mente que "no es el orden de la vida que una madre pierda primero a su hijo":

"Tenía que llevar la noticia (de la muerte del cantante) porque podría salir en las radios y normal. Mi madre se despierta a las 6 a.m. a darse su baño y yo decía ponía la radio y se entera, ahí sí la canción", dijo. Sin embargo, se armó de valor para decirle

la verdad: "Llegué a su casa y lo que más pena me dio es que me dijo: 'Hijito, has tomado desayuno. ¿Quieres que te prepare un cafecito?' Yo decía: 'Dios mío, cómo hago'. Y créanme, por más que tú pongas miles planes de decirlo, no hay forma. Lo único forma fue decirle: 'Pedro ha pasado a mejor vida'. No hay forma de adornar eso, ese día obviamente, se derrumbó, es normal. Yo la dejé tranquila, ni abrazarla. Hoy en día admiro la calidad de mi madre, el hecho de botar todo, la veo más serena", contó Patricio a Latina Noticias.

Como se recuerda, Pedro Suárez-Vértiz falleció el 28 de diciembre de 2023 a los 54 años en su domicilio en Miraflores, así lo confirmaron

las autoridades a RPP en ese entonces.

**Patricio Suárez-Vértiz reveló su sentir al cantar los temas de Pedro**

El viernes 16 de febrero, el Estadio San Marcos fue testigo de un emotivo concierto dedicado a la memoria de Pedro Suárez-Vértiz. Patricio, su hermano, y Arturo Pomar Jr, exmiembros de Arena Hash, también formaron parte de este evento.

En una entrevista con RPP, el exbajista de Arena Hash, expresó su gratitud por haber formado parte de este espectáculo denominado Cuando pienses en volver... aquí están tus amigos. Durante la conversación, el músico compartió la importancia de celebrar la vida y el legado musical de Pedro a través de este tributo, a pesar de la reticencia de su hermano hacia los homenajes.

"Yo disfruto cantando las canciones de Pedro, pero más disfruto ver la cara del público. Por la condición que mi hermano tenía no podía cantarlas, pero de alguna forma, el público ve algo de él en mí. No porque esté cantando sus canciones, sino porque soy su hermano. A mí no me gusta tomar cosas de otros artistas, salvo que haya una química aceptable natural, sino no lo hago", añadió.



**CAR WASH PARA TU NAVE**

GRUPO TOYO MOTORS

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

ANTES DURANTE DESPUÉS

**SUSCRIPTORES**

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



INFORMES: 954949211