

Y mejorarán internado Señora de la Merced

Ampliarán internado DE CABALLOCOCHA



diario

EDICIÓN UCAVALI-SAN MARTÍN-LORETO-AMAZONAS

ahora

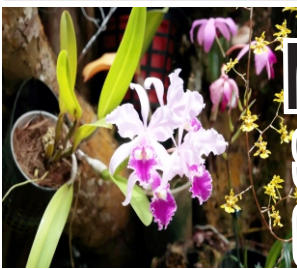
RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director:

José Arias Sandoval

21 OCTUBRE 2025

Año XXXVIII / 1071744

Y califica de 'terruco' a fallecido Eduardo Ruiz Sanz**Pdte del Congreso
pide liberar a policía
Luis Magallanes***"Se puso fin a años de abuso y se confirma que no se cometieron delitos"***Fuerza Popular
celebra fin del
caso Cócteles***Este 30 de octubre***Moyobamba será
sede del Festival
de las Orquídeas***PNP recomienda a los conductores de motocicletas evitar el uso de capuchas***Refuerzan control
a motociclistas para
PREVENIR ASALTOS****Shipibo FC
cayó ante
Tom Dachí FC***El evento se realizará este 24 de octubre***Aguaytía
celebra XV
Festival
del Plátano****Estaban ahogándose en balneario de "San José"**

SALVAVIDAS RESCATAN A 2 MELLIZOS



Harán encuentro cocinas indígenas AMAZÓNICAS

Por colisión agravada, solicitado por la justicia de Cusco**Capturan
a ingeniero
CON RQ**



PNP recomienda a los conductores de motocicletas evitar el uso de capuchas

Refuerzan control a motociclistas para PREVENIR ASALTOS

Con el objetivo de reforzar la seguridad ciudadana y prevenir hechos delictivos, se llevó a cabo un operativo conjunto en las intersecciones de las avenidas Centenario, Universitaria y María Lozano, principales arterias del distrito de Callería, donde agentes de la Policía Nacional y personal del sereno municipal unieron esfuerzos para garantizar el orden y la tranquilidad pública.

Durante la intervención, los agentes verificaron la identidad de los conductores y pasajeros de motocicletas, con la finalidad de detectar posibles requisitorias y asegurar que las unidades cumplan con los documentos y medidas de seguridad correspondientes, como el uso de casco protector, placas visibles y licencias de conducir vigentes.

Asimismo, se recomendó a los motociclistas evitar el uso de capuchas, mascarillas oscuras u otros accesorios que cubran el rostro, debido a que estas

prendas dificultan su identificación durante los patrullajes o en caso de registrarse algún delito. Las autoridades señalaron que esta medida busca reducir el índice de asaltos cometidos por delincuentes a bordo de motocicletas, modalidad que en los últimos meses ha generado preocupación en la ciudadanía.

El operativo permitió también sensibilizar a los conductores sobre la importancia de respetar las normas de tránsito y colaborar con las autoridades, contribuyendo a un entorno más seguro para peatones y demás usuarios de la vía.

Estos controles se intensificarán con el desarrollo de tres operativos diarios en distintos puntos estratégicos de la ciudad, en coordinación con la Policía Nacional del Perú. De esta manera, se busca prevenir delitos, reforzar la seguridad y fortalecer la confianza de la población en las acciones de vigilancia permanente. J.Castillo

El evento se realizará este 24 de octubre

Aguaytía celebra XV Festival del Plátano



La ciudad de Aguaytía se prepara para celebrar a lo grande el XV Festival del Plátano 2025, evento que se llevará a cabo este viernes 24 de octu-

bre desde las 8:00 de la mañana en el Boulevard del Río Aguaytía, en la provincia de Padre Abad.

La directora de Promoción y

Competitividad Agraria de la Dirección Regional de Agricultura Ucayali, ingeniera Bella Nair Salas Pérez, informó que representantes de diver-

sas instituciones que integran la Mesa Técnica Provincial de la Cadena Productiva de Plátano vienen ultimando los detalles de esta tradicional actividad que busca promover el consumo del plátano, fortalecer la cadena productiva y dinamizar la economía local.

Asimismo, destacó que el festival permitirá abrir nuevos mercados nacionales e internacionales, generar oportunidades de negocio para los emprendedores dedicados a la transformación de este fruto y promover el turismo, revalorizando las costumbres y tradiciones ligadas al cultivo del plátano.

Durante la jornada, los asistentes podrán disfrutar de concursos, números artísticos, degustaciones y venta de productos derivados del plátano, además de premios y sorpresas para el público.

El festival, organizado con el apoyo de productores locales y diversas entidades públicas, promete ser una verdadera fiesta agrícola, cultural y turística que resalta el valor del plátano como uno de los principales productos de la Amazonía ucayalina. J.Castillo

En Huánuco

Shipibo FC cayó ante Tom Dachi FC



El representante femenino Shipibo FC, campeón departamental de Ucayali, viajó el último viernes a la ciudad de Huánuco para disputar su encuentro por la etapa interregional de la Copa Perú Femenina, donde cayó por 2 a 0 ante Tom Dachi FC, campeón de la región San Martín. El partido se desarrolló en el Estadio Municipal de Santa María del Valle, designado como sede neutral para este compromiso.

Previo al encuentro, las jugadoras pucallpinas llegaron con cierto desánimo debido a los inconvenientes administrativos registrados en la Liga Departamental de Fútbol de Ucayali (LIDEFU-U), cuyos representantes habrían puesto trabas en la inscripción de cinco futbolistas, entre ellas su goleadora. Esta situación generó malestar e incertidumbre dentro del plantel, ya que varias de sus principales referentes tuvieron problemas documentarios hasta último momento, lo que dificultó la conformación del equipo titular.

Los dirigentes del club culpaban directamente a la directiva de la Liga Departamental, presidida por Luis Alberto Sánchez, señalando que su

deficiente gestión estaría afectando el desarrollo del fútbol femenino en la región. "Lamentablemente, este tipo de irregularidades impide el crecimiento y la promoción del deporte en Ucayali", expresaron.

Pese a las dificultades, las deportistas emprendieron viaje el viernes rumbo a Huánuco a bordo de un bus de la empresa Transmar, que les brindó un descuento especial en los pasajes. Los representantes del Shipibo FC

expresaron su agradecimiento a todas las personas e instituciones que colaboraron económicamente para hacer posible su participación en esta importante fase del campeonato nacional. J.Castillo

Por colisión agravada, solicitado por la justicia de Cusco

Capturan a ingeniero con RQ

En operativo inopinado de "control de identidad", ejecutado en inmediaciones del kilómetro once de la carretera Federico Basadre, efectivos de la comisaría de Yarinacocha lograron detener a un ingeniero que presuntamente trabajaría en el GOREU, y que estaba requerido por la justicia de Cusco con RQ.

Juan Martín Córdova

Castillo, de 61 años, quien tenía una orden judicial a nivel nacional de ubicación y captura por encontrarse requisitoriado por el delito de Colisión Agravada, solicitado por el juzgado penal unipersonal de Cusco, mediante Expediente N. 5103, de fecha 10 de octubre del 2025.

El ingeniero detenido fue conducido por el personal policial intervi-

niente, hasta la sede del Departamento de Apoyo a la Justicia (Depajus)-Ucayali, esto luego de ser leído sus derechos que le asiste, quedando allí a disposición para las diligencias de acuerdo a ley. La Policía Judicial realizara las gestiones de solicitud para su traslado al juzgado solicitante de la ciudad de Cusco. (D.Saavedra)



Estaban ahogándose en balneario de "San José"

SALVAVIDAS RESCATAN A 2 MELLIZOS



Salvavidas policiales que cubren servicio en el balneario de San José de Yarinacocha, rescataron a dos jóvenes bañistas que eran hermanos mellizos cuando estaban a punto de ahogarse nadando en la profundidad del lago.

Los desesperados gritos de auxilio de las víctimas fueron escuchados por la pareja de policías salvavidas, de apellidos Bardales y Fasanando, ambos suboficiales de 2da PNP.

Con sus implementos, ingresaron al lago y fueron hasta donde se encontraban los desesperados bañistas, a quince metros de distancia a la orilla aproximadamente.

Rápidamente lograron ser estabilizados y luego los trasladaron afuera del río para ponerlos a buen recaudo. Tras recibir los primeros auxilios se culminó el procedimiento les identificaron como Jorckaet, y Jorsevil Alva Bustamante, ambos de 21 años respecti-

vamente.

El grupo de efectivos de la unidad de policías salvavidas vienen realizando en el lugar del balneario sus servicios fijos, con la finalidad de brindar seguridad a los ba-

ñistas que acostumbran asistir por el inmenso calor que soporta la ciudad de Pucallpa, ante un posible caso de suscitarse una emergencia. (D.Saavedra)



SUSCRIPTORES

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



INFORMES: ☎ 954949211

Por primera vez

MUJERES INDÍGENAS ACCEDEN A DETECCIÓN DE CÁNCER DE MAMA



Mujeres pertenecientes a la etnia Matsés accedieron por primera vez a la autoexploración mamaria, el chequeo clínico y mamografía en el hospital Regional de Loreto. Gracias al trabajo del personal de enlaces de pueblos indígenas se ha logrado que mujeres del poblado Añushí, de la etnia Matsés ubicado en el distrito de Yaquerana, por primera vez accedan a los tres pasos que salvan vidas: autoexploración mamaria, chequeo clínico y

mamografía. "Sabemos que muchas de nuestras hermanas indígenas no acceden a la mamografía por múltiples razones que van desde el desconocimiento de la importancia de esta ayuda diagnóstica, mitos, dificultad para desplazarse hasta lugares donde haya mamógrafo, incluso por el tema cultural y por el idioma, por lo que hicimos un trabajo con nuestras mujeres intérpretes logrando que llegaran hasta nuestro hospital las primeras 3 mujeres mat-

sés para acceder a la detección temprana del cáncer de mama, gracias a la campaña que venimos realizando en nuestro nosocomio" indicaba el director del hospital Regional de Loreto Dr. Jehoshua López. "Este hecho es histórico en la región Loreto y así como las hermanas Matsés estamos trabajando para sensibilizar en su idioma a otras mujeres pertenecientes a otras etnias" concluyó el director del hospital Regional de Loreto.

En San Martín

Harán Registro de víctimas de la violencia política



El consejo de reparaciones del ministerio de Justicia hará el Registro Único de víctimas de San Martín. Esta labor se realizará en el polide-

portivo "concha acústica" de Tarapoto desde las ocho de la mañana los días 24 y 25 de octubre 2025. Para que una víctima del pe-

riodo de violencia 1980-2000, iniciado por las organizaciones subversivas, pueda acceder a los beneficios indicados en el plan integral de reparaciones debe estar inscrito en el registro único de víctimas (RUV), creado por Ley No. 28592.

Los servicios que se brindarán en esta campaña, serán entrevistas y recojo de solicitudes de inscripción al registro único de víctimas, atención de consultas de trámites iniciados con anterioridad, recojo de solicitudes para el registro especial de beneficiarios de reparación en educación (personas ya inscritas en el RUV), entrega de certificados de acreditación a quienes ya calificaron.

Se indicó además que cualquier persona puede acercarse portando su documento nacional de identidad (DNI).

Todos los trámites para la inscripción son gratuitos y no se necesita la participación de ningún abogado, ni de intermediarios.

SAUCE. — La construcción de las vías de acceso y obras de pavimentación en los jirones Dos de Mayo y Ramírez Hurtado, en el distrito de Sauce, registra un avance físico del 15 %, según informó el ingeniero supervisor Jhon Bery Santa Cruz García, acompañado por los asistentes de obra Edson Rojas y Cristófer Alegria.

El proyecto, que tiene un plazo de ejecución de 60 días calendario, avanza conforme al cronograma establecido, aunque las constantes lluvias han generado retrasos en los trabajos durante las últimas semanas.

A pesar de las dificultades climáticas, los vecinos de la zona expresaron su satisfacción por el desarrollo de esta obra largamente esperada, destacando el compromiso de la actual gestión municipal.

El alcalde de Sauce, ingeniero José del Águila García, manifestó su compromiso de continuar ejecutando más obras hasta el final de su

En Sauce, con un avance del 15 %: Pavimentan jirones Dos de Mayo y Ramírez Hurtado



mandato. "Seguiré trabajando por mi tierra natal, mi querido Sauce", expresó el burgomaestre, quien resaltó que el proyecto es financiado con recursos ordinarios de la Municipalidad Distrital de Sauce.

Esta obra forma parte del plan de mejoramiento de infraestructura vial urbana que busca mejorar la transitabilidad, el ornato y la calidad de vida de los vecinos saucinos.

Y agroindustrial

CIP Tarapoto reconoce al ingeniero alimentario



Con un ciclo de capacitación, reconocimiento y promoción del emprendimiento regional, el consejo departamental del colegio de ingenieros San Martín-Tarapoto celebró el día del ingeniero alimentario y agroindustrial, así como desarrolló también actividades académicas, institucionales y de integración para resaltar el aporte de esta especialidad en el desarrollo económico y social de la región.

Se lograron charlas de forta-

lecimiento profesional, organizado por el capítulo de ingenierías alimentarias y agroindustriales del CIP Tarapoto, cuyo evento fue inaugurado por el Decano, Marco Isminio Ramírez, y la presidenta del capítulo, Luz Ana Viena Vásquez, en donde se resaltó el rol fundamental de los ingenieros del sector en la seguridad alimentaria, la innovación productiva y el crecimiento de la agroindustria en San Martín.

Se abordaron temas claves

para la actualización profesional y el fortalecimiento del sector, como la evaluación sensorial de alimentos, autorizaciones para productos primarios, principios generales de higiene, así como la implementación del CITE Productivo San Martín.

Como parte de la conmemoración, se realizó una serenata en honor al día del ingeniero alimentario y agroindustrial, desarrollada en un ambiente de confraternidad y reconocimiento, en cuya ceremonia también estuvo presente la directora tesorera del CIP, Lorena Gutiérrez Rodríguez, y el pastdecano Arbel Dávila Rivera, y miembros de la junta directiva y agremiados.

Se hizo el reconocimiento a los ingenieros alimentarios y agroindustriales emprendedores, quienes generan empleo, promueven el valor agregado y aportan al desarrollo sostenible del sector productivo, y se destacó su compromiso con la calidad, la innovación y la responsabilidad social.

Hubo la presentación de artistas, y una feria de emprendimientos agroindustriales, en el cual se presentó, promocionó y comercializó productos locales con valor agregado.

Y mejorarán internado Señora de la Merced

Ampliarán internado DE CABALLOCOCHA



El Dr. René Chávez, concretó la firma del convenio N° 0004-2025-OXI-GRL con la empresa JVC Consultores y Ejecutores E.I.R.L. para la

ejecución del proyecto "Mejoramiento y Ampliación del Internado Educacional Nuestra Señora de la Merced", en la localidad de Caballoco-

cha, distrito de Ramón Castilla. El proyecto será ejecutado bajo la modalidad de Obras por Impuestos (OXI) y repre-

senta una inversión de S/ 40,001,353.66. Esta obra permitirá mejorar significativamente las condiciones de estudio y alojamiento de más de 200 jóvenes de la zona fronteriza, quienes contarán con ambientes amplios, seguros y equipados.

La nueva infraestructura incluirá dormitorios para varones y damas, cocina, comedor, servicios higiénicos, sala de usos múltiples, área administrativa, losa deportiva con cobertura, cerco perimétrico y mobiliario moderno, garantizando espacios dignos para la formación integral de los estudiantes.

Durante la firma del convenio, el gobernador René Chávez destacó que este proyecto forma parte de una política de descentralización de la inversión pública en educación, que busca cerrar brechas y llevar desarrollo a las provincias más alejadas de Loreto.

Asimismo, se anunció que este sábado se llevará a cabo la ceremonia de colocación de la primera piedra, marcando el inicio oficial de los trabajos que transformarán la vida de cientos de jóvenes en Caballococha.

Gore Loreto convoca a reunión de coordinación

Fortalecerán la educación intercultural



Las gerencias de Pueblos Originarios y de Educación impulsan una agenda conjunta para fortalecer la Educación Intercultural Bilingüe y promover la identidad cultural en toda la región.

El Gobierno Regional de Loreto, a través de la Gerencia Regional de Desarrollo de los Pueblos Originarios (GRDPO) y la Gerencia Regional de Educación de Loreto (GREL), convoca a una reunión de coordinación intrinstitucional con motivo de la Semana de la Educación Intercultural, que se desarrollará del 24 al 28 de noviembre de manera descentralizada en distintos espacios de la región.

La cita busca articular esfuerzos entre las instituciones del sector educativo y los pueblos originarios para promover una educación con enfoque intercultural que reconozca, respete y fortalezca la identidad cultural y lingüística de las comunidades amazónicas. Este trabajo conjunto permitirá definir estrategias para que la educación en Loreto responda a la diversidad sociocultural de sus estudiantes, reforzando los procesos pedagógicos y el uso de las lenguas maternas en las aulas.

Durante la Semana de la Educación Intercultural se desarrollarán actividades académicas, pedagógicas y culturales. El miércoles 26 de no-

viembre se realizará una conferencia sobre Educación Intercultural Bilingüe (EIB), dirigida a docentes, estudiantes, directivos y actores del sector educativo, con el fin de generar reflexión y diálogo sobre los avances y desafíos en la implementación de la EIB en la región. Asimismo, el jueves 27 de noviembre se llevará a cabo una jornada pedagógica y cultural en el centro poblado de Manacamiri, donde participarán instituciones educativas, autoridades locales y comunidades, en un espacio de intercambio y fortalecimiento de saberes ancestrales.

En la reunión participarán representantes de la Gerencia Regional de Educación de Loreto, quienes presentarán los detalles de la programación y las propuestas de trabajo conjunto con la Gerencia de Pueblos Originarios. Ambas instituciones ratifican su compromiso con la mejora de la calidad educativa desde una perspectiva intercultural, promoviendo una educación que valore las raíces amazónicas y fomente el respeto por la diversidad.

De esta manera, el Gobierno Regional de Loreto continúa impulsando políticas públicas que consolidan una educación inclusiva, equitativa y culturalmente pertinente, en beneficio de las niñas, niños y jóvenes de las comunidades originarias de la región.

SUGIEREN DESTINAR RETIRO DE AFP A AHORRO RENTABLES

Con el reciente retiro de fondos de las AFP, miles de peruanos tienen hoy en sus manos la posibilidad de fortalecer su futuro financiero, por eso la entidad advierte que la clave está en no destinar estos recursos al consumo inmediato, sino en canalizarlos hacia instrumentos de ahorro que protejan el capital y generen rentabilidad sostenida.

Ana María Rivera, jefe de productos pasivos de Caja Piura, enfatiza que el momento más decisivo ocurre justo después del retiro "porque el impulso inicial de la persona puede ser gastar, pero la acción más inteligente es transferir inmediatamente los fondos a una cuenta separada que los proteja. Luego, con calma, hay que definir un objetivo: ¿es una meta a corto, mediano o largo plazo? Esa respuesta determinará el vehículo financiero más adecuado", explica.

Para las personas que no requieren liquidez inmediata y

desean priorizar la rentabilidad sin asumir riesgos, el Depósito a Plazo Fijo continúa siendo una alternativa sólida. "Es el instrumento por excelencia para quienes buscan un rendimiento seguro. Al fijar un plazo de 31 días a varios años, se obtiene una tasa de interés garantizada, generalmente superior a la de una cuenta de ahorros tradicional", añade el ejecutivo. En respuesta a esta coyuntura, la microfinanciera ha reforzado su portafolio de productos financieros, ofreciendo modalidades flexibles como: Plazo Fijo Bienestar Vitalicio con tasas de interés que oscilan desde 4.25% a 5.25% según el monto y tiempo de inversión (desde 1080 a 1800 días) y dirigido a clientes que realizan el retiro



de su AFP. Para Ana María Rivera el objetivo es brindar herramientas que permitan convertir el retiro de AFP en una oportunidad de crecimiento patrimonial. Caja Piura recomienda ac-

tuar con propósito y hacer que esta oportunidad se convierta en una intención hacia metas concretas como una jubilación tranquila. La clave está en decidir con inteligencia financiera.

■ **Minsa a niños menores de 5 años**

Aplicaron un millón de vacunas contra poliomielitis

Lima, oct. 20. Cada vez más niñas y niños menores de 5 años en el Perú están protegidos contra la poliomielitis, una enfermedad prevenible por vacunación, que puede causar parálisis y secuelas graves de por vida. El Ministerio de Salud (Minsa) informó que continúa impulsando la inmunización de los menores contra esta enfermedad y otras.

Reportó que, hasta la segunda semana de octubre, se ha logrado aplicar 1 millón 285,137 dosis de vacunas contra la poliomielitis, según cifras del Repositorio Único Nacional de Información en Salud (Reunis).

Si bien nuestro país fue declarado libre de polio-

mielitis salvaje en 1994, esto se logró gracias a las diversas campañas de vacunación realizadas por el Minsa, ya que es la única forma de prevenir la enfermedad.

La vacunación evita secuelas que pueden generar discapacidad permanente, como la debilidad muscular y parálisis flácida asimétrica de los miembros inferiores (músculos de la pelvis, muslo, piernas y pies).

También puede prevenir la afectación del tronco y los miembros superiores (hombros, brazos y manos), dependiendo del nivel de compromiso de la médula espinal.

Asimismo, esta enfermedad puede alterar la sen-

sibilidad corporal y afectar el funcionamiento de los esfínteres, modificando los procesos de la micción y deposición.

A ello se suman las consecuencias emocionales y psicológicas, ya que la autoestima y la motivación se ven alteradas, lo que en algunos casos puede derivar en cuadros de depresión.

Vacunación para prevenir. Es importante que los padres de familia sepan que la inmunización es la única forma de prevenir la poliomielitis. Por ello, el Minsa hace un llamado para que acudan con sus niños a los establecimientos de salud del país, donde las vacunas se aplican de manera gratuita y segura.



Para proteger a los niños, se debe seguir el siguiente esquema: primera dosis los 2 meses, segunda dosis a los 4 meses, tercera dosis a los 6 meses. Además, los refuerzos que se aplican a los 18 me-

ses y a los 4 años de edad.

Para lograr la protección completa, es fundamental que los menores reciban todas las dosis y refuerzos establecidos en el esquema regular de vacu-

nación.

Dato.- Toda persona puede verificar las vacunas que les han aplicado a ellos y a su familia, ingresando al siguiente enlace: [https://carnetvacunacion.minsa.gob.pe\(FIN\)](https://carnetvacunacion.minsa.gob.pe(FIN))

Harán encuentro cocinas indígenas AMAZÓNICAS



El Primer Encuentro Internacional de Cocinas Indígenas reunirá a representantes de Perú, Brasil y Colombia para visibilizar la diversidad culinaria y los saberes ancestrales de los pueblos indígenas de la cuenca amazónica.

El Ministerio de Cultura, a través de la Dirección Desconcentrada de Cultura (DDC) de Loreto, participará en el Primer Encuentro Nacional de Cocinas Indígenas: Sabores y Sonidos, que se realizará del 23 al 25 de octubre del presente año, en la ciudad de Leticia, departamento del Amazonas, Colombia.

Este importante evento busca resaltar y poner en valor la diversidad culinaria de los pueblos indígenas de la cuenca amazónica, así como fortalecer los lazos culturales entre comunidades originarias de Perú, Colombia y Brasil. La actividad es organizada por la Gobernación del Amazonas de Colombia y su Secretaría de

Turismo y Cultura Departamental, con el objetivo de visibilizar, promover y salvaguardar los saberes ancestrales de las cocinas indígenas.

La DDC Loreto participa en representación del Ministerio de Cultura del Perú, tras recibir una invitación oficial de la Gobernación del Amazonas, y en articulación con las municipalidades fronterizas de Mariscal Ramón Castilla y San Pablo, reafirmando el compromiso institucional con la preservación, conservación y salvaguardia del patrimonio cultural tangible e intangible de los pueblos amazónicos. El encuentro reunirá a sabedores, cocineras y cocineros tradicionales de diversas comunidades indígenas de los tres países hermanos, y será un espacio de diálogo, intercambio y reflexión sobre la cocina indígena como símbolo de identidad, memoria y relación con la naturaleza. Durante tres días, el Par-

que Francisco de Orellana, en Leticia, será escenario de actividades que celebran la riqueza cultural amazónica con muestras gastronómicas, talleres, conversatorios, feria artesanal y presentaciones artísticas. Además, se llevará a cabo una mesa de diálogo sobre soberanía alimentaria, donde se destacará el aporte de los saberes ancestrales al cumplimiento del ODS 2: Hambre Cero, reconociendo la cocina indígena como fuente de vida y salud para las comunidades.

La participación de la delegación peruana representa una oportunidad estratégica para fortalecer las capacidades técnicas y culturales de la DDC Loreto, y reafirma el compromiso del Ministerio de Cultura con la preservación, conservación y salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, especialmente de la diversidad gastronómica de los pueblos indígenas de la cuenca amazónica.

En CN Sol Naciente-Masisea

Coshikox instala la Escuela de Guardia Indígena



El Consejo Shipibo Konibo Xetebo-Coshikox implementó la Escuela Itinerante de Guardia Indígena, en esta oportunidad se accionó en la comunidad nativa Sol Naciente, ubicada en la jurisdicción del distrito Masisea. Durante una semana se realizó las orientaciones técnicas-vocacionales de la escuela de guardia indígena, la que es un espacio de fortale-

cimiento organizativo y formación para los pueblos indígenas en la autoprotección. Durante los días de trabajo se abordaron temas fundamentales como los Derechos Indígenas, la cosmovisión, la autonomía indígena y los derechos territoriales, promoviendo el intercambio de saberes y el fortalecimiento de las capacidades locales en defensa del territorio y la iden-

tidad cultural.

El objetivo de esta escuela es promover la protección del territorio de los pueblos indígenas como un espacio vivo, un territorio de vida con espiritualidad shipibo, que garantice la vigilancia y el cuidado de la tierra, el agua y el bosque heredados de nuestros antepasados. Todo ello, en el marco del respeto a la

cosmovisión e identidad cultural del pueblo Shipibo-Konibo, impulsando un desarrollo con identidad, equidad y justicia, así como la sostenibilidad social, cultural y ambiental frente a los desafíos actuales.

En la jornada participaron los profesionales Belmer Cornejo y Brayan Cruz, representantes del área legal de Coshikox. Asimismo, estuvieron presentes Álvaro Márquez, en representación del Instituto de Defensa Legal (IDL), y de Lener Guimaraez Vásquez, representante de la Multidiversidad Bakish Mai. (Colaborador: W La Torre)

NOTIFICACION

LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACocha A TRAVES DE LA SUB GERENCIA DE CONTROL URBANO Y CATASTRO DE LA GERENCIA DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL HACE DE CONOCIMIENTO PUBLICO QUE SE HA PRESENTADO EL EXPEDIENTE EXTERNO N° 18483 -2025 SOLICITADO POR LA SRA. CARMEN MANUELA BARDALES ROJAS IDENTIFICADA CON DNI N° 47369772 QUIEN SOLICITA CONSTANCIA DE POSESION DEL LOTE N°19, MANZANA C, CON FRENTE AL JR. LOS CEDROS DEL AA.HH PROYECTO INTEGRAL LAS BEGONIAS DEL PLANO REGULADOR 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, 13 OCTUBRE DEL 2025

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACocha
ING. JUAN MANUEL RIOS RUIZ
Sub Gerente de Control Urbano y Catastro

XF/(21 al 23.10.2025)

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACocha
REGISTRO NACIONAL DE IDENTIFICACION Y ESTADO CIVIL **RENIEC**
REGISTRO CIVIL
EDICTO MATRIMONIAL

Hago saber que don: TANUEL TANANTA TENAZOA
de 57 años de edad, Estado Civil soltero ocupación MECANICO
natural de CALLEJA - C. PORTILLO - UYALALI nacionalidad PERUANO
domiciliado en AV. YARINACocha MZ-A-LT-OS
y doña: LUZ MARINA NAVARRO ARENDA
de 55 años de edad, Estado Civil soltera ocupación INDEPENDIENTE
natural de IBQUEOS - MAYNAS - LORETO nacionalidad PERUANO
domiciliada en AV. YARINACocha MZ-A-LT-OS

Pretende contraer Matrimonio Civil, en esta Municipalidad Distrital de Yarinacocha, lo que conozca causales de impedimento, podrán denunciar conforme a ley.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACocha
Pucallpa, 20 de octubre del 2025
ABG. ING. DAVID A. PEREZ SALINAS
SUB GERENTE DE REGISTRO CIVIL

(ANEXO 03)
EXTRACTO DE PUBLICACION PARA RECONOCIMIENTO Y REGISTRO DE LA ORGANIZACION SOCIAL Y SU CONSEJO DIRECTIVO (PRIMERA INSCRIPCION)

De conformidad con lo establecido en el artículo 20° de la Ordenanza Municipal que regula el procedimiento para el registro de Organización Social y reconocimiento de su consejo directivo en el RUOS de la Municipalidad distrital de Yarinacocha – Ordenanza Municipal N° 014 - 2024-MDY, la Municipalidad Distrital de Yarinacocha pone de conocimiento de los interesados que mediante Trámite N° 18003, la organización social denominada: ASOCIACION DE
VILLAS DE LA ZONA AGROPECUARIA
ha solicitado su registro y reconocimiento de su órgano directivo, en el Registro Único de Organizaciones Sociales – RUOS.

Se efectúa la presente publicación a efectos de que la (s) persona (s) que se consideren afectadas en su derecho con la pretensión del solicitante puedan formular OPOSICION, dentro de los 05 días hábiles siguientes a la presente publicación, el mismo que deberá ser ingresado por mesa de partes de la Entidad, como escrito acumulado al Trámite N° 18003, para lo cual deberán tener en cuenta el numeral 20.4 del artículo 20° de la norma citada precedentemente.

XF/(21,22,10.2025)

Triplay Amazónico S.A.C. EN LIQUIDACION
AVISO DE REDUCCION DE CAPITAL DE TRIPLAY AMAZONICO S.A.C. – EN LIQUIDACION
RUC No. 20128894889

Se comunica que por decisión de junta general de accionistas de fecha 15.07.2025, se acordó reducir el capital social de la empresa suscrito y pagado a la suma de S/11'915,600, conforme al Art. 216 numeral 2 de la L. G. de Sociedades. La reducción implica devolución de aportes a los accionistas.

Pucallpa, 18 de octubre 2025

Juan Antonio Villarrasa Cantón
C.E. N° 000441743
EL LIQUIDADOR

XF/(21,28,04.11.2025)

COMUNICADO:
POR ACTA DE FECHA 25 DE SEPTIEMBRE DEL 2025, SE ACORDÓ LA TRANSFORMACION DE LA EMPRESA INDIVIDUAL DE RESPONSABILIDAD LIMITADA DENOMINADA: "BALSA TURISTICA JACARE E.I.R.L." IDENTIFICADA CON RUC N° 20609249839, EN UNA SOCIEDAD ANONIMA CERRADA DENOMINADA: "BALSA TURISTICA JACARE S.A.C." LO QUE SE PONE EN CONOCIMIENTO DE LOS INTERESADOS DE ACUERDO AL ARTICULO N° 337° DE LA LEY GENERAL DE SOCIEDADES, PUCALLPA, 25 DE SEPTIEMBRE 2025.

BALSA TURISTICA JACARE S.A.C.
RUC: 20609249839
P. Anthony Barrio De Mendoza Mori
TITULAR - GERENTE
PAUL ANTHONY BARRIO DE MENDOZA MORI
DNI N° 44001451

XF/(21,27,03.11.2025)

"SI SABES MUCHO ENSEÑA, SI SABES POCO APRENDE"

Jorge Abraham Isla Maldonado
ABOGADO
REG. CASM. N° 1001

- Experto en Derecho Notarial Registral e Inmobiliario.
- Titulamos Terrenos Urbanos y Rústicos con su -
- Inscripción Registral Via Judicial y/o Notarial
- Asuntos Penales, Civiles y Administrativos.
- Se Redacta Contratos (Minutas) diversas de Compra - Venta.
- Tramito Procesos Hereditarios.
- Se Levanta Observaciones Registrales

jorgeabraham19@hotmail.com
jorgeisla.maldonado50@gmail.com
Jorge AbrahamIsla Maldonado

Oficina: Jr. Yurimaguas N°247 - "B"
Cel: 939 188 137 Telf. 042-781201
BANDA DE SHILCAYO

VUELOS DIARIOS
Pucallpa - Contamana

CONTACTANOS:
PUCALLPA
Wander Coral : 961 908 849
CONTAMANA
Eleazar Alva : 941 897 361

RED WING AIRLINES

OB 2202

SE VENDE TERRENO
10 X 20 mt2 ubicado en Av San Martin 733 zona céntrica media cuadra ministerio público documentación en regla
Intersados llamar 987775734
XF/(13 al 21.10.2025)

SE ALQUILA LOCAL
De 3x 22 m2 para oficinas de abogados, arquitectos, laboratorios, entidades privadas.
Y dpto 80% amoblado.
Jr. Huascar 552/Raymondi.
Zona céntrica a dos cuadras de los bancos y plaza de armas.
Llamar 923427520 – 951914580
XF/(13 al 31.10.2025)

PUBLICIDAD AVISOS TARAPOTO
AL CELULAR : 942425491

HOTEL AMAZON GREEN
Alquilo Mini Departamentos
Habitaciones amobladas, con espacio para 2 camas y minisala, con servicios de baño propio, cable wifi, cochera, cocina y servicio semanal de limpieza.
PRECIO MENSUAL S/ 600
SERVICIO AIRE ACONDICIONADO: S/ 200
INFORMES: Jr. Arica 363 Cel. 942697277- WASAP 954949211.
EMAIL jose_arias_47@hotmailcom

ALQUILO HABITACIONES EN SAN BORJA – LIMA
Para estudiantes y trabajadores en la Av. Las Artes Sur 417. Habitaciones desde 300 soles mensuales.
INFORMES Cel 942697277 - WASAP 954949211
EMAIL jose_arias_47@hotmailcom



En CN Asháninka de Tunuya

Feconau siembra 7 mil alevinos de paco

Un total de 7 mil alevinos de la especie paco se sembró en amplias espejos de agua de piscigranjas de la comunidad indígena Asháninka San José de Tunuya, proyecto que implementa la Federación de Comunidades Nativas de Ucayali y Afluentes-Feconau.

El proyecto que se ejecuta en alianza con DeVida, beneficia a comuneros Asháninka de San José de Tunuya, ubicado en el distrito Campo Verde. Esta es la segunda campaña de entrega que recibe esta comunidad base de Feconau.

La actividad se desarrolló en el marco del convenio entre Feconau y DeVida, que promueve alternativas sostenibles de producción y generación de ingresos en las comunidades indígenas, así infor-

mó Graciela Reátegui Mori, presidenta de la federación.

Participaron en la faena la presidenta Reátegui Mori y la jefa zonal de DeVida Ucayali, Laura Mantilla Seijas, quienes reafirmaron su compromiso de seguir impulsando iniciativas productivas en beneficio de las familias indígenas.

Durante los próximos cuatro meses se brindará asesoramiento técnico a los beneficiarios para asegurar el adecuado proceso de crianza de los peces y que alcancen los pesos óptimos para su comercialización. De esta manera, se busca generar ingresos sostenibles para cada familia sin necesidad de salir de su comunidad, se informó. (Colaborador: W La Torre)

Y califica de 'terrucos' a fallecido Eduardo Ruiz Sanz

Pdte del Congreso pide liberar a policía Luis Magallanes



El presidente del Congreso de la República, Fernando Rospigliosi, calificó públicamente de 'terrucos' a Eduardo Ruiz Sanz, conocido como 'Trvko', tras la muerte de este durante las protestas de la semana pasada. Además, exigió la liberación inmediata del suboficial Luis Magallanes, miembro de la Policía Nacional del Perú (PNP), quien actualmente enfrenta detención preliminar acusado de ser el presunto causante del fallecimiento de Ruiz Sanz. El titular del Parlamento fundamentó su posición citando recientes normas aprobadas para proteger el accionar de las fuerzas del orden y denunció un presunto criterio desigual del sistema judicial frente a los hechos violentos registrados. En una intervención ante los medios, Rospigliosi sostuvo que la actual situación jurídica del suboficial Magallanes contraviene la ley 32181,

que, según el parlamentario, prohíbe solicitar prisión preventiva para agentes policiales o militares que usen sus armas en defensa propia o de terceros en el cumplimiento de su deber. "Este Congreso ha dado varias leyes. Una de ellas señala que está prohibido que el fiscal y el juez soliciten la detención preliminar, judicial y prisión preventiva, bajo responsabilidad funcional, en caso de miembros de la Policía Nacional y de las Fuerzas Armadas que hagan uso de sus armas en defensa de su vida", declaró. El presidente del Congreso responsabilizó a lo que denominó un "sistema judicial permisivo" por la situación actual de varios policías bajo investigación. "La mayoría de individuos que cometieron delitos atacando a la Policía Nacional han sido puestos en libertad, y al policía que hizo uso de su arma le han dado prisión. Esto es ilegal según

la ley que hemos dado en el Congreso", remarcó el legislador. Destacó que existe una investigación en curso, pero insistió en que esta debe realizarse con el efectivo policial en libertad y no bajo detención preliminar, como dispone la ley 32181. Llama 'terrucos' a fallecido de la marcha nacional En cuanto al fallecido, el presidente del Congreso no dudó en utilizar el apodo con el que era conocido en redes sociales, "Trvko", y recaló que "atacar a la policía con bombas molotov, pirotécnicos y piedras es un delito que no debe quedar impune". Para Rospigliosi, la actuación de las fuerzas del orden se ha dado en respuesta a agresiones previas de manifestantes. "Yo lamento mucho la muerte de este señor que se hacía llamar Terruco". Es muy lamentable que haya habido una muerte. No deberían haber muertes. Pero los

ataques a la policía son el contexto donde se producen estos hechos de violencia", enfatizó.

Además, mencionó que ha presentado un proyecto de ley en la bancada de Fuerza Popular que busca modificar el artículo 20 del Código Penal, eximiendo de responsabilidad penal a miembros de las fuerzas del orden que, en el cumplimiento de su función constitucional, utilicen armas reglamentariamente en defensa de activos críticos y la vida e integridad de terceros.

Nuevo proyecto de ley para proteger a la policía

Mencionó también su visita al hospital policial para constatar las lesiones sufridas por los agentes en los últimos disturbios. "Están heridos con pirotécnicos, con piedras, los rostros deformados, están quemados y esto no debería volver a ocurrir", indicó, expresando preocupación por el nivel de violencia enfrentado por la PNP.

"En los anteriores disturbios, donde ha habido también ataques a la policía, todos los que han cometido delitos atacando a la policía han sido liberados. A la policía, sí, inmediatamente prisión preliminar. Porque la impunidad alienta el delito", sostuvo.

Para Rospigliosi, la protección jurídica de los uniformados resulta necesaria para garantizar la seguridad y el orden interno, y cuestionó el papel de "jueces y fiscales prevaricadores" que, según él, incurren en persecuciones injustas contra la policía y las Fuerzas Armadas.

"Creo que es muy importante la protección de militares y policías que actúan en defensa de la democracia, que actúan en defensa del país y del orden interno", aseveró.

SAETA PERU

¡VOLAMOS!
ida y vuelta

9 PUCALLPA
TARAPOTO

9 PUCALLPA
ATALAYA

10 kg Equipaje
¡GRATIS!

Vuelos Directos

¡Reserva ahora!
942-694483

WWW.SAETAPERU.COM

LA CHACRA DEL CHATO

Domingos y Reservas al:
Km 6 - Shirambari

942621976
996564205

Chacha Regional

Tacacho con coccina

Aroz con Mariscos

LA CHACRA DEL CHATO

Sudado de Doncella

Chacra Mixta

Pide encarcelar a padrastro feminicida



YURIMAGUAS: FISCALÍA SOLICITÓ NUEVE MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA POR FEMINICIDIO CONTRA PADRASTRO QUE HABRÍA APUÑALADO A UNA JOVEN

Audiencia se realizará este lunes a las 14:30 horas.

"Se puso fin a años de abuso y se confirma que no se cometieron delitos"

Fuerza Popular celebra fin del caso Cócteles

Fuerza Popular se pronunció oficialmente tras el fallo del Tribunal Constitucional (TC) que anuló el proceso penal abierto contra Keiko Fujimori en el llamado Caso Cócteles. La agrupación política sostuvo que el fallo "pone fin a años de abuso" y "confirma que no se cometieron delitos", reivindicando la inocencia de su lideresa y el impago político de la resolución. "Con esta decisión, se confirma que fue sometida a un proceso construido sobre hechos que nunca constituyeron delito", escribieron y destacaron el carácter prolongado e injustificado de la investigación: "Durante casi una década, Keiko Fujimori enfrentó con coraje esta persecución. Lo hizo de pie, dando la cara ante el país, incluso cuando le arrebataron su libertad en tres ocasiones de manera absolutamente injusta e ilegal". Además, aseguraron que la

actuación de la justicia se utilizó con fines políticos y advirtieron que el país no debe repetir escenarios de judicialización por discrepancias ideológicas o partidarias. "Hoy queda claro que, por más discrepancias que existan, en democracia nunca más se debe intentar destruir a una persona, a una familia o a un partido por razones políticas o ideológicas", indica el texto difundido por las redes sociales del partido. El pronunciamiento de Fuerza Popular se da tras la resolución emitida el 2 de octubre de 2025 por el Tribunal Constitucional, el máximo órgano de control jurisdiccional en el Perú, que declaró fundada la acción constitucional de habeas corpus interpuesta por la defensa de Keiko Fujimori. Según informó RPP Noticias, el TC determinó que la acusación por lavado de activos y organización criminal vinculada a los aportes para las



campañas electorales de 2011 y 2016 era inválida, debido a que contenía figuras penales no vigentes al tiempo de los hechos y carecía de sustento respecto a la finalidad política de un partido. El tribunal también concluyó que el proceso judicial excedió los plazos razonables y que las restricciones impuestas violaron derechos fundamentales. Además, que la investigación se encontraba viciada por la retroactividad desfavorable de la ley y la ausencia de motivación clara en las resoluciones judiciales cuestionadas. Como resultado, el TC orde-

(Alto Amazonas, 20 de octubre de 2025) – El Ministerio Público informó que solicitó nueve meses de prisión preventiva por los delitos de feminicidio y tentativa de homicidio contra Santos Chocán Chocán (46), quien habría apuñalado a su hijastra María Liz Santos Vela (18) y ocasionado lesiones graves a otro joven identificado como Augusto Díaz Fasanando, en la ciudad de Yurimaguas.

La audiencia de prisión preventiva está programada para este lunes 20 de octubre, a las 14:30 horas, y será sustentada por el fiscal provincial Alberto Casaverde Dueña de la Segunda Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Yurimaguas, responsable del caso. Le fiscal realizó diversas diligencias oportunas y necesarias que amparan su requerimiento.

El hecho criminal ocurrió la noche del último viernes 17 de octubre por inmediaciones del hotel Río Huallaga y la calle Arica, en esa ciudad.

Santos Chocán Chocán permanece detenido en las instalaciones de la Comisaría de Yurimaguas.

Cardenal Barreto

Destacan expansión mundial devoción al Señor de los Milagros



Lima, oct. 20. El cardenal Pedro Barreto, arzobispo emérito de Huancayo y presidente de la Red Eclesial Panamazónica, destacó la fuerza universal que tiene la devoción peruana por el Señor de los Milagros y su significado como símbolo de fe y esperanza.

"La imagen del Señor de los Milagros está absolutamente extendida en el mundo. No solo es una expresión de la fe peruana, sino también de muchos países donde las hermandades impulsan esta devoción con profundo compromiso", señaló Barreto, quien ofició, ayer domingo 19 de octubre, una misa en homenaje al Señor de los Milagros en la Basílica de San Pedro, en el Vaticano.

El purpurado recordó que adelantó su viaje a Roma —donde próximamente participará en reuniones de la Conferencia Eclesial de la Amazonía— para participar en la misa, atendiendo la invitación del mayordomo general de la Hermandad del Señor de los Milagros en Roma, Wilmer Oblitas, y del ministro consejero de la Embajada del Perú ante la Santa Sede. El cardenal resaltó la emoción que le produjo ver ingresar la sagrada efigie del Cristo morado a la Basílica de San Pedro.

"Me hizo recordar cuando niño veía esa imagen en Lima; el corazón se me estrujaba, pero también se fortalecía mi compromiso de construir paz

y justicia no solo en el Perú, sino en el mundo", manifestó.

Barreto destacó además la participación de 90 niños de la Escuela de Música de París, dirigidos por el limeño Sergio García, quienes interpretaron El Cóndor Pasa y el Himno al Señor de los Milagros durante la bendición papal.

"Fue un signo de esperanza ver a niños y jóvenes transmitir esta fe que pasa de generación en generación", comentó.

El cardenal Barreto subrayó también la presencia de 16 hermandades provenientes de Italia, Alemania, España y Estados Unidos, además de representantes de la Hermandad del Señor de los Milagros de Lima.

"Es un testimonio de unidad que nace de una raíz humilde: la fe de un migrante africano que pintó al Cristo de Pachacamilla en el siglo XVII", recordó. Finalmente, el prelado hizo un llamado al Perú a recuperar la esperanza en medio de las crisis políticas y sociales.

"Estamos en un momento en que podemos salir juntos o destruirnos juntos. El Perú tiene la fuerza de la fe para caminar unido. El Señor de los Milagros debe ser nuestro mejor internet: el que nos conecta con la verdad, la justicia y la paz. Solo así el país cambiará de rostro y se reencará como nación", recalcó. (FIN) NDP/MAO

Destacan valor del Reciclaje en Semana de Educación Ambiental

Lima, oct. 20. Con actividades a nivel nacional como ferias, talleres, concursos y campañas, el Ministerio del Ambiente (Minam) organiza del 20 al 26 de octubre la Semana de la Educación Ambiental con la finalidad de generar conciencia, reflexión y acciones concretas por parte de la ciudadanía ante los desafíos ambientales que enfrenta el país y el mundo.

La Semana de la Educación Ambiental, establecida desde 1977 en el marco de la Conferencia Intergubernamental sobre Educación Ambiental para el Desarrollo Sostenible celebrada en Georgia, se desarrolla en coordinación con Gobiernos regionales y municipalidades, sector privado, etc. Estas son algunas de las actividades de programadas

en el marco de esta celebración:

Lima:

El jueves 23 de octubre, se desarrollará el Encuentro Nacional de Programa Municipal Educca, donde participarán representantes de 500 municipios, para analizar las experiencias y avances en las actividades de educación ambiental que ejecutan las comunas en sus respectivas localidades.

Para el viernes 24 de octubre, se ha programado el Festival por la Educación Ambiental en el Parque de la Exposición de Lima. En este evento, de acceso libre, habrá módulos informativos y didácticos sobre el manejo de los residuos y el reciclaje.

El domingo 26, en el Parque Voces por el Clima, del

distrito de Surco, se realizará una dinámica pública para las familias. El propósito es concientizar a la población, especialmente en la niñez, acerca del cuidado del ambiente. Este evento se efectuará en coordinación con Save The Children.

La Libertad:

El miércoles 22 de octubre se realizará el Foro de Educación Ambiental en Universidades, espacio donde se abordará la importancia de la educación superior en la construcción de un futuro sostenible.

De acuerdo con el Ministerio del Ambiente, a nivel global hay una tendencia creciente en la conciencia ciudadana a favor de la protección del planeta y en nuestro país dicha entidad impulsa diversas acciones de educación ambiental desde



la niñez y fomenta la adopción de prácticas más sostenibles por parte de los consumidores.

Según la Dirección General de Educación, Ciudadanía

e Información Ambiental del Minam, estos valores se manifiestan en la adopción de comportamientos como el reciclaje, el consumo responsable de recur-

sos (agua y energía), el uso de transporte sostenible y la participación activa en iniciativas y campañas ambientales. (FIN) RAI/RRC JRA

Día Mundial de la Osteoporosis

Cinco hábitos para fortalecer los huesos



Lima, oct. 20. La osteoporosis, una enfermedad silenciosa que debilita los huesos, afecta a 200 millones de mujeres, de acuerdo con la International Osteoporosis Foundation (IOF). Quienes la padecen tienen mayor riesgo de sufrir fracturas que pueden comprometer su calidad

de vida, por ello es necesario saber cómo mantener los huesos fuertes a lo largo de toda la vida.

El médico nutriólogo Natali Viuniski, miembro del Consejo para Asuntos Nutricionales de Herbalife, sostiene que la persona debería mantener una serie de hábi-

tos saludables para fortalecer su estructura ósea, desde una alimentación equilibrada hasta la práctica de actividad física, tanto en la infancia como en la etapa adulta y en el envejecimiento. En el Día Mundial de la Osteoporosis, celebrado el 20 de octubre, conoce cinco

hábitos que conviene incorporar a la rutina para contribuir a evitar el problema: 1. Practicar ejercicios diariamente. -Ejercicios de impacto (correr, bailar, subir escaleras, saltar la cuerda) y de resistencia (musculación) estimulan a los huesos a renovarse y fortalecerse, contribuyendo a aumentar o preservar la densidad mineral ósea, según muestran según muestran estudios. Esto ocurre porque el esfuerzo físico estimula a los osteoblastos, células responsables de formar tejido óseo nuevo. "De ahí la importancia de mantener la práctica regular de ejercicio físico y, cuando sea posible, variar los estímulos", señala Viuniski.

2. Asegurar el consumo de calcio

La ingesta adecuada de calcio resulta imprescindible para los huesos, ya que su falta puede llevar a una reducción de la densidad de la matriz ósea, que se vuelve más porosa y frágil. El calcio puede obtenerse a partir de alimentos como leche, quesos, yogures, vegetales de hojas verde oscuro (col rizada, es-

pinaca, brócoli), además de algunas semillas y frutos secos. "En algunos casos, la suplementación diaria puede estar indicada. Es recomendable consultar con el médico o nutricionista, quienes podrán evaluar si corresponde", explica Viuniski.

3. Recordar la vitamina D

De nada sirve consumir calcio si el cuerpo no consigue absorberlo adecuadamente. Ahí entra la vitamina D, fundamental para la salud ósea. Este nutriente es necesario para la absorción de calcio y fósforo en el intestino, permitiendo que se incorporen a la matriz ósea. "La principal forma de sintetizar la vitamina D es mediante la exposición al sol. Para ello, resulta importante exponerse unos 20 minutos diarios evitando los horarios de mayor radiación UV. Pero también contribuye el consumo de alimentos como pescados grasos, yema de huevo y alimentos fortificados. Y, cuando existe deficiencia, la suplementación puede ser necesaria", indica el nutriólogo.

4. Mantener una alimentación equilibrada

Una dieta variada y balanceada también es fundamental para conservar huesos fuertes. Las proteínas, por ejemplo, son esenciales para la formación de la matriz ósea y del colágeno, que sirven de base para la deposición de calcio. Además, acorde a la Internacional Osteoporosis Foundation (IOF) una alimentación balanceada con suficiente proteína beneficia la salud ósea cuando se acompaña de una ingesta adecuada de calcio. La IOF también resalta la importancia del consumo de frutas y vegetales y de micronutrientes como magnesio, vitamina K y zinc.

5. Evitar fumar y reducir el consumo de alcohol

Mientras que el tabaquismo compromete la circulación sanguínea y la actividad de los osteoblastos, el consumo excesivo de alcohol dificulta la absorción de calcio y vitamina D, además de aumentar el riesgo de caídas. Una razón más para moderar los excesos con la cerveza del fin de semana. (FIN) RAI/RRC

Este 30 de octubre:

Moyobamba será sede del Festival de las Orquídeas

Lima, oct. 20. La admirada biodiversidad que registra el Perú se expresa en su flora que tiene entre sus más importantes embajadoras a las orquídeas, flores de excelsa belleza que crecen en viveros y de forma silvestre en diversas partes de su privilegiado territorio.

¿Cuál localidad del Perú es la Ciudad de las Orquídeas y cuándo es el festival de esta flor?, ¿Cuántas variedades posee y en qué lugares puede apreciarse las variedades de esta hermosa flor ornamental?

Las orquídeas son apreciadas en todo el mundo por ser las plantas ornamentales con mayor diversidad de formas y por tener flores, también de formas muy vistosas y colores llamativos que van desde un rojo intenso hasta el negro, y otras con múltiples tonos en la misma flor o inflorescencia.

Todas las orquídeas conforman la familia botánica Orchidaceae, que es una de las familias más diversas en el mundo. Las orquídeas se caracterizan por contar con flores con tres sépalos, tres pétalos (uno modificado más llamativo, llamado labelo o la-

bio). Los frutos en las orquídeas son cápsulas, en ellas se encuentran contenidas las semillas, las cuales son muy pequeñas y pueden contener a su vez miles por cápsula. El número de semillas varía dependiendo de la especie pudiendo ser de cientos o miles (su tamaño llega a ser menor que un grano de arena).

A escala mundial, actualmente se conocen cerca de 30,000 especies de orquídeas, de las cuales hay más de 3,000 en nuestro país. Por su diversidad, colores, formas y rareza, hay muchas personas interesadas en su investigación, cultivo y colección.

¿Qué localidad peruana es conocida como Ciudad de las Orquídeas?

Moyobamba es conocida como la Ciudad de las Orquídeas, dado que su pródiga riqueza de flora está representada por más de 3,500 especies de esta hermosa flor tropical ornamental, muchas de ellas endémicas y únicas, lo que representa alrededor del 10 % de todas las especies conocidas y descritas de esta flor en el mundo. En esta urbe provincial y capital de

la región San Martín existen viveros que exhiben una vasta gama de orquídeas conservadas y otras pueden apreciarse de manera silvestre en varios lugares de esa localidad.

Festival de la Orquídea 2025 Moyobamba será el epicentro, del 30 de octubre al 2 de noviembre, el 29° Festival de la Orquídea 2025, evento considerada una de las celebraciones más representativas de la región San Martín, cuyo objetivo es poner en valor la orquídea como patrimonio natural y cultural de la Amazonia peruana.

Durante cuatro días, la ciudad de Moyobamba se convertirá en un punto de encuentro para disfrutar de talleres, exposiciones, capacitaciones y activations culturales que promueven la educación ambiental, el turismo sostenible y el cuidado de las especies nativas que hacen de Moyobamba la reconocida Ciudad de las Orquídeas. Organizado en articulación con instituciones públicas, asociaciones de orquidearios y actores culturales, el festival reafirma el compromiso regional con la conservación, la sostenibilidad y



la identidad amazónica, fortaleciendo los lazos entre arte, naturaleza y comunidad.

¿Dónde apreciar orquídeas en Moyobamba?

La ubicación geográfica y las condiciones climáticas de Moyobamba crean un entorno ideal para el crecimiento y la proliferación de las orquídeas. La combinación de una abundante precipitación y temperaturas cálidas a lo largo del año favorece su desarrollo en los bosques nublados y las áreas de transición entre la selva alta y baja. Un lugar excepcional para apreciar una gran variedad de orquídeas en Moyobamba es el Bosque de Protección Alto Mayo, área natural protegida por el Estado.

Entre las especies de orquídeas originarias más emblemáticas de Moyobamba destacan la Phragmipedium pe-

ruvianum, cuyos pétalos tienen hermosas tonalidades que van desde el fucsia y rojo hasta el rosado. También destacan Acineta superba, Ackermania palorae, Ada peruviana, Arundina graminifolia, Bletia Catelunata, Bletia patula, Cattelya luteola, Cattleya máxima, Cattleya rex, Cochlioda noezlana, Compactia speciosa, Dichaea anchora elabia, Epistephium duckei, Eriopsis biloba, entre muchas otras bellas especies multicolores.

Este fabuloso patrimonio floral se ha convertido en uno de los principales atractivos turísticos de Moyobamba y por ello se celebra el Festival de la Orquídea. La preservación de las orquídeas en Moyobamba es una preocupación fundamental. Estas joyas florales se enfrentan a múltiples amenazas, incluyendo la destrucción de su

hábitat natural debido a la expansión agrícola y la tala ilegal. Además, el tráfico ilegal de orquídeas es una preocupación constante. Para proteger estas especies y garantizar su supervivencia, se han establecido áreas protegidas en Moyobamba, como el Bosque de Protección Alto Mayo, donde se promueve la conservación de la biodiversidad, incluyendo las orquídeas. El turismo en Moyobamba ofrece una oportunidad única para apreciar la belleza de las orquídeas en su entorno natural. Es fundamental fomentar un enfoque responsable y sostenible hacia la visita de estas áreas, evitando la recolección ilegal de orquídeas y respetando los espacios naturales. Guiados por expertos locales, los visitantes pueden disfrutar de caminatas y recorridos especializados para maravillarse con la diversidad de orquídeas y aprender sobre su importancia en el ecosistema.

Las orquídeas son un tesoro invaluable de la flora peruana, dado que su variedad deslumbrante y su adaptación a los hábitats únicos de esta región las convierten en una maravilla natural que debe ser apreciada y protegida. A través de la conservación responsable y la promoción del turismo sostenible, podemos asegurar que estas exquisitas flores continúen deleitando a generaciones futuras y sigan siendo una parte integral de la rica biodiversidad de Moyobamba y del Perú en su conjunto. (FIN) LZD/MAO JRA

Y cuello uterino en la estación Central Realizan despistaje gratuitos de cáncer de mama

Lima, oct. 20. En el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, que se conmemora cada 19 de octubre, la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) y la Liga Contra el Cáncer (LCC) impulsan una campaña gratuita de despistaje de cáncer de mama y cuello uterino, dirigida a las usuarias del Metropolitano.

La iniciativa, que se desarrolla del 20 al 24 de octubre, forma parte del convenio interinstitucional entre ambas entidades, orientado a fomentar la prevención y detección temprana del cáncer entre los usuarios del transporte público y la población en ge-

neral, con el propósito de reducir la incidencia y promover una cultura de cuidado de la salud en el país. Durante la jornada, especialistas de la Liga Contra el Cáncer realizarán pruebas de Papanicolaou, IVA y exámenes clínicos de mamas, ganglios y tiroides a mujeres de entre 18 y 75 años.

Las atenciones se llevarán a cabo en el local 107-109 de la estación Central del Metropolitano (a la altura del embarque 4), en un espacio especialmente acondicionado para garantizar la comodidad, seguridad y privacidad de las usuarias. La atención será por orden de llegada. ¡Atención con los requisitos!



Para acceder a las pruebas, las participantes deberán cumplir con los siguientes requisitos: Haber pasado siete días desde el último día de menstruación. No haberse aplicado cremas ni óvulos vaginales en los últimos siete

días. No haber tenido relaciones sexuales 72 horas antes.

Además de los exámenes, se ofrecerá consejería personalizada sobre la importancia de realizar controles periódicos y adoptar hábitos

saludables para prevenir el cáncer.

En lo que va del 2025, la ATU y la Liga Contra el Cáncer han desarrollado dos campañas de despistaje gratuitas —entre marzo y mayo— que beneficiaron a más de

300 usuarias del Metropolitano. Asimismo, en febrero se llevó a cabo una campaña de prevención del cáncer de piel, que incluyó evaluaciones médicas y la entrega gratuita de protectores solares en los terminales Chimpú Ocllo, Naranjal y Matellini, alcanzando a más de 4 000 usuarios de este sistema de transporte.

Para noviembre, ambas instituciones tienen prevista una nueva jornada de despistaje gratuito, que se desarrollará del 24 al 28, con el objetivo de acercar los servicios de prevención y detección temprana del cáncer a un mayor número de mujeres.

En el Perú, según cifras de la Liga contra el Cáncer, cada día fallecen seis mujeres por cáncer de mama y siete por cáncer de cuello uterino. Estas enfermedades pueden prevenirse y curarse, si se detectan a tiempo. (FIN) NDP/KGR

Contaminaban ACR Alto Nanay - Pintuyacu - Chambira

Destruyeron 19 dragas en cuenca alta del río Nanay

Lima, oct. 20. El Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) destacó el megaoperativo que permitió la destrucción de 19 dragas utilizadas por la minería ilegal en la cuenca alta del río Nanay, donde se ubica el Área de Conservación Regional (ACR) Alto Nanay - Pintuyacu-Chambira, región Loreto y protege la fuente vital de agua para más de medio millón de personas que viven en Iquitos.

El megaoperativo fue ejecutado entre el sábado 11 al domingo 19 de octubre y participaron miembros de la Policía Nacional del Perú, de la Marina de Guerra, Fuerza Aérea y Ejército del Perú, representantes de la Fiscalía Especializada en Materia Ambiental (FEMA), personal del Gobierno Regional de Loreto y del Sernanp. Como parte de la intervención se destruyeron además campamentos mineros donde se



acopiaba insumos para la minería ilegal y se incautaron aproximadamente 6500 galones de combustible, insumo esencial para el desarrollo de esta ilícita actividad. Las interdicciones se realizaron entre las comunidades de San Juan de Ungurahual, Pucaurco y Alvarenga ubicadas en el distrito de Alto Na-

nay de la provincia de Maynas. Para el desarrollo de este exitoso operativo se realizó previamente, el último 29 de setiembre, un sobrevuelo por la cuenca alta del río Nanay, que permitió identificar las coordenadas de ubicación de los campamentos mineros a intervenir en esta zona. Este sobrevuelo fue realiza-

do por personal de la FEMA, Marina de Guerra, Policía Nacional del Perú y el Sernanp, a través de la jefatura de la Reserva Nacional Allpahuayo Mishana, con el apoyo de la organización Fundación para la Conservación y Desarrollo Sostenible.

Este importante operativo complementa las acciones que se vienen desarrollando en esta zona durante el presente año. Es así que solo entre los meses de julio y agosto de 2025 se destruyeron otras 28 dragas, así como siete campamentos mineros.

"Este duro golpe contra la minería ilegal responde a la estrategia de defensa del territorio nacional y la erradicación de actividades ilícitas que afectan la protección de nuestra biodiversidad y el bienestar de las comunidades", aseveró.

En ese sentido, el Sernanp ratificó su compromiso en la erradicación de esta ilegal actividad tanto en el ámbito de las áreas naturales protegidas como en sus zonas colindantes, en el marco de una política de visión de paisaje y conectividad entre los ecosistemas, así como de fortalecimiento de la articulación con las diversas instituciones competentes. (FIN) LIT

Y logística

Cámara de Comercio Brasil-Perú impulsa integración ferroviaria

Lima, oct. 20. En el marco de su compromiso con el fortalecimiento de las relaciones económicas y comerciales, la Cámara de Comercio Brasil Perú (Cambraper) continúa consolidando espacios de diálogo e integración orientados a mejorar la conectividad, la interconexión y la logística bilateral entre ambos países.

Como parte de este esfuerzo, el presidente de Cambraper, Rafael Torres Morales, sostuvo una reunión estratégica en la sede de la Federación de las Industrias del Estado de Sao Paulo (FIESP) con el presidente de la Associação Brasileira da Indústria Ferroviária (ABIFER), Vicente Abate.

Durante el encuentro se resaltó la importancia de fortalecer los mecanismos de cooperación y coordinación que impulsen la implementación del Tren Binacional Perú-Brasil, proyecto clave para la integración logística y el desarrollo sostenible de la región.

Este diálogo bilateral se enmarca en la organización del Foro Internacional "Conexión Logística Perú-Brasil: Rutas e Infraestructura para la Facilitación del Comercio Fronterizo", que se realizará el 29 de octubre, de 4:00 p.m. a 7:00 p.m., en el Centro de Convenciones del Jockey Plaza, dentro de la Feria Internacional Perú Cargo Week 2025.



El foro reunirá a destacados representantes del sector público y privado de ambos países, entre los que destacan el embajador de Brasil en el Perú, Clemente Baena Soares, y la ministra de Economía y Finanzas, Denisse Miralles.

Con esta iniciativa, Cambraper reafirmó su compromiso de promover la cooperación logística, comercial y tecnol

ógica entre Perú y Brasil, posicionando al corredor bioceánico y al futuro tren binacional como ejes estratégicos de integración continental.

"El desarrollo de corredores logísticos eficientes y sostenibles es fundamental para potenciar el comercio bilateral y acercar a nuestras economías al Asia-Pacífico", señaló Rafael Torres. (FIN)

Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

La Buena Semilla



Bendice, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios. Salmo 103:2

De las misericordias del Señor haré memoria, de las alabanzas del Señor, conforme a todo lo que el Señor nos ha dado. Isaías 63:7

Solo marco las horas de sol

Un reloj de sol está constituido por una varilla clavada en una superficie plana. Cuando el sol brilla, el lugar de la sombra proyectada por la varilla permite determinar la hora, pero el instrumento no da ninguna señal cuando el sol no brilla. Hace mucho tiempo, un artesano grabó el título de esta hoja en la fachada de una casa de campo, encima de un reloj de sol. Su intención no solo era señalar una evidencia, sino también invitarnos a reflexionar sobre la manera en que contamos el tiempo de nuestra vida.

Quizá tengamos la mala costumbre de lamentarnos demasiado sobre los días difíciles. Nuestro corazón natural es ingrato, y fácilmente olvidamos las bendiciones con las cuales nuestro Dios nos colma cada día. A medida que el tiempo pasa, podemos caer en la melancolía, e incluso perder el gozo de conocer al Señor Jesús. Cristianos, ¡no nos dejemos vencer por el desánimo y la amargura, no olvidemos los días de sol! ¡Y en las horas sombrías, pensemos en este cántico!

*Cuando combatido por la adversidad,
Creas ya perdida tu felicidad,
Mira lo que el cielo para ti guardó,
Cuenta las riquezas que el Señor te dio.
Coro: ¡Bendiciones, cuántas tienes ya!
Bendiciones, Dios te manda más;
Bendiciones, te sorprenderás,
Cuando veas lo que Dios por ti hará.
¿Andas agobiado por algún pesar?
Duro te parece amarga cruz llevar,
Cuenta las promesas del Señor Jesús,
Y de las tinieblas nacerá la luz.*

Lectura: Éxodo 11:1-12:20 - Hechos 9:1-22 - Salmo 27:5-8 - Proverbios 10:20-21

<Receta> del Día

Gallina con Crema



Ingredientes

1 gallina
1 lata de leche
mantequilla
1 copa de jerez
sal y pimienta
1 cebolla
nuez moscada
1 cda. harina

Preparación:

Se desprespa la gallina se lava en agua con vinagre y se enjuaga. Se le espolvorea sal y pimienta y se deja al hielo por 24 horas. Se derrite en una cacerola en un trozo de mantequilla y se pone a cocer la gallina. Una vez dorada se agrega la leche, dejándola cocer a fuego lento. Ya cocidas se retiran las presas y se dejan aparte. Se frie la cebolla rallada en mantequilla y aquí se pone la gallina. La leche donde se coció, se cuela y se espesa con la harina. A esta salsa se le añade la nuez moscada y el jerez, y con esto se cubre la gallina.

Agónico triunfo

Universitario venció 2-1 a Ayacucho FC en el final con gol del 'Tunche' Rivera

Universitario de Deportes derrotó por 2-1 a Ayacucho FC en el Estadio Nacional. Martín Pérez Guedes y José Rivera, en los descuentos, anotaron los goles del cuadro crema que dio un importante pase para ganar el Torneo Clausura y por consiguiente el tricampeonato en la Liga1 Te Apuesto.

Jugando de local y con el aliento de sus hinchas, la 'U' se adueñó de la manija del encuentro y producto de ese dominio llegó la apertura en el marcador en el minuto 16 a través de Martín Pérez Guedes.

Universitario de Deportes derrotó por 2-1 a Ayacucho FC en el Estadio Nacional. Martín Pérez Guedes y José Rivera, en los descuentos, anotaron los goles del cuadro crema que dio un importante pase para ganar el Torneo Clausura y por consiguiente el tri-



campeonato en la Liga1 Te Apuesto.

Jugando de local y con el aliento de sus hinchas, la 'U'

se adueñó de la manija del encuentro y producto de ese dominio llegó la apertura en el marcador en el minuto 16 a través de Martín Pérez Guedes, Sin embargo, Ayacucho FC reaccionó ante todos los pronósticos: a los 23 minutos, el argentino Franco Caballero pivoteó el balón para su compañero Juan Lucumí, que niveló las acciones con una tremenda jugada individual ante la defensa del bicampeón peruano.

Williams Riveros fue superado fácilmente e incluso cayó al piso ante la arremetida del delantero colombiano de 26 años, que silenció al Estadio Nacional.

En la complementaria, Universitario arrancó por todo lo alto las acciones, pero no encontraba respuestas en ofensiva. Incluso fue expulsado el capitán Andy Polo. Todo pintaba para un empate hasta que apareció en escena, José Rivera.

El 'Tunche' Rivera (90+3) anotó con un cabezazo el agónico 2-1 que le dio el triunfo a Universitario, que es más líder que nunca con 33 puntos.

¿Respondió a los 'compadres'? Gianluca Lapadula reveló que recibió llamadas de Universitario y Alianza Lima



Volvió con gol. Tras una lesión que lo apartó de las canchas por varias semanas, Gianluca Lapadula regresó al primer equipo del Spezia en la Serie B de Italia, buscando el ascenso a primera hacia la temporada 2026-27.

Si bien Gianluca Lapadula actualmente se desempeña en el fútbol del Viejo Continente, ha sido pretendido por los tres clubes más grandes de la Liga1. Así lo dio cuenta el también exdelantero del AC Milan y Pescara en conversación con Jefferson Farfán y Roberto Guizazola.

"Me han llamado varios clubes como Alianza, la 'U' (Universitario de Deportes) y Sporting Cristal, pero en este momento estoy enfocado con mi equipo el Spezia. Vamos a ver lo que pasa. Tengo cariño hacia el Perú; eso sin duda", indicó Lapadula a Enfocados.

Gianluca Lapadula, en la mira de la Liga1

Además, comentó que -por el momento- no tiene planeado ser parte de la primera división del fútbol peruano, pues aún tiene vínculo con su actual conjunto.

"Estoy contento porque he regresado con el equipo tras una lesión al tobillo. No estamos en un buen momento con los resultados, aunque a mis compañeros los veo bien. Tengo un año más de contrato", remarcó.

Más adelante, Gianluca Lapadula respondió si es que conoce a Manuel Barreto, entrenador interino de la Selección Peruana y quien también es el Jefe de la Unidad Técnica de Menores en la Federación Peruana de Fútbol (FPF).

"Lo conocí hace dos años y me pareció muy buena gente. Hay que arrancar bien este nuevo proceso y deseo lo mejor", agregó el popular 'Bambino'.

El momento de Gianluca Lapadula en Spezia

El pasado sábado, Gianluca Lapadula fue titular en el partido donde Spezia perdió 1-2 en condición de local contra Cesena, por una nueva jornada de la Serie B.

'Lapagol', en este duelo, anotó la ventaja para su conjunto tan solo a los cuatro minutos del primer tiempo. Su equipo es último con solo tres puntos.

De la mano de Guerrero y Barcos

Alianza Lima venció 2-1 a Sport Huancayo por la fecha 15 del Torneo Clausura



Melgar de local.

Por su parte, el 'Rojo Mata-

dor' con 15 unidades en la decimosegunda casilla y en la

jornada que viene visita al 'León del Sur' en Arequipa.

Victoria blanquimorada. Alianza Lima le ganó 2-1 a Sport Huancayo por la fecha 15 del Torneo Clausura 2025 de la Liga1 Te Apuesto.

El encuentro de Sport Huancayo frente a Alianza Lima se disputó en el Estadio IPD y si bien los dirigidos por Néstor Gorosito no tuvieron buenas sensaciones en el inicio, concretaron las chances que gozaron.

A los 23 minutos del primer tiempo fue que Alianza marcó el primer gol, por medio del delantero peruano Paolo Guerrero. El atacante combinó con Eryc Castillo y definió con un remate de derecha.

Luego, en la segunda parte, un Hernán Barcos que entró desde el banco de suplentes certificó el triunfo de su equipo. En el 90'+1 recibió un gran pase de Sergio Peña y con un zurdazo estiró la ventaja. Seis minutos más tarde Diego Carabaño puso el descuento con una acción individual. Con ello, el árbitro Edwin Ordóñez dio el pitido final del partido.

Con este resultado, el elenco que dirige el 'Pipo' Gorosito llegó a los 24 puntos en la tabla del Clausura, es tercero y su próximo cotejo será ante

EL Amigo Don Nahui REPRIMO MIS EMOCIONES

En los últimos meses, estuve reprimiendo mis emociones. Dejé de llorar cuanto tenía que llorar y gritar cuanto tenía que gritar. Ahora siento que esa onda represiva me está perjudicando. ISABEL espera su urgente ayuda.

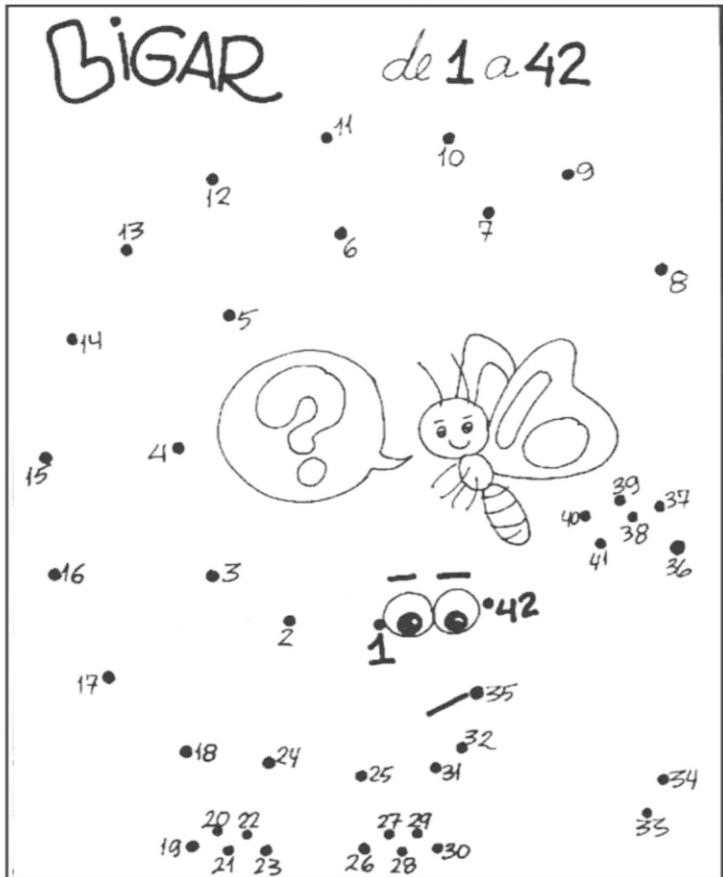


RESPUESTA: Muchas personas guardan sus preocupaciones o molestias para no afectar a los demás, por no caer pesados, para que no crean que son exagerados, o por mil razones más. Poco a poco la persona se va llenando de preocupación, rencor, miedos, y otras emociones que en algún momento explotarán e incluso podrían generar una enfermedad. El portal Upsocl explica lo que es la fibromialgia, más conocida como "la enfermedad de las emociones". Consiste en el desarrollo de conflictos generados por nosotros mismos. Esta enfermedad es más frecuente en las mujeres, ya que son más emocionales que los hombres, y tendría origen en problemas con el sistema nervioso central. Según el portal DMedicina, el primer indicador de la fibromialgia es dolor crónico generalizado por más de tres meses. Luego, presenta dolor muscular, fatiga y cansancio constante, rigidez, dificultad para dormir, entre otros. Debido a que la causa de esta enfermedad es fundamentalmente emocional, el tratamiento está dirigido a aliviar los síntomas. Además se recomienda fundamentalmente llevar terapias psicológicas y practicar deporte. Si la persona suele ocultar sus emociones por la razón que sea, es importante que tome conciencia y sepa que seguir haciéndolo podría llegar a enfermarse. Se recomienda relajarse, hacer lo que sea para sentirse feliz y no reprimir para nada lo que siente.

LABERINTO



< Une los puntos >



SUDOKU

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

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

pupi

ahora

ENFERMEDADES OCULARES (Ira Parte)

☐ ASTIGMATISMO

☐ HIPERMETROPÍA

☐ MIOPIA

☐ PRESBICIA

☐ ANISOMETROPÍA

☐ OJO ROJO

☐ NISTAGMO

☐ CONJUNTIVITIS

☐ RETINITIS

☐ QUERATITIS

☐ TRACOMA

☐ PANOFALMITIS

☐ ENFERMEDAD DE REITER

☐ ERITEMA

☐ PTERIGION

☐ PTOSIS PALPEBRAL

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | L | I | M | J | A | M | C | A | R | T | R | J | T | R | O | M | E | J | P | R |
| G | V | P | I | R | G | N | I | L | V | P | C | R | R | J | N | N | S | C | M | C |
| P | J | J | O | P | I | R | O | C | G | N | A | O | A | I | F | R | I | T | E | M |
| T | N | L | P | S | L | U | P | S | E | C | Q | C | N | M | R | O | T | P | I | A |
| O | O | Q | I | A | P | J | I | T | O | U | M | G | E | N | E | E | I | E | S | J |
| S | A | J | A | N | I | S | O | M | E | T | R | O | P | I | A | T | V | T | N | E |
| I | G | I | O | C | J | P | A | R | O | R | R | R | A | S | E | G | I | J | A | L |
| S | E | N | F | R | M | D | A | D | E | P | I | O | H | T | V | G | T | R | P | M |
| P | L | G | A | H | O | T | I | N | V | T | G | G | P | G | M | J | N | A | E | I |
| A | L | N | A | S | T | A | M | O | H | I | F | E | C | T | O | I | P | J | I | R |
| P | G | N | I | E | H | G | R | N | Q | C | T | I | V | S | N | J | N | E | E | H |
| E | M | S | O | M | G | A | T | S | I | N | S | A | J | N | I | G | O | L | T | I |
| B | P | T | O | S | I | S | E | P | A | M | P | E | L | A | R | N | C | N | I | A |
| R | O | I | M | H | O | I | M | U | O | H | A | N | R | M | I | L | U | H | N | U |
| A | C | U | O | G | T | B | R | N | V | P | R | E | S | B | I | C | I | A | I | E |
| L | E | N | F | E | R | M | E | D | A | D | D | E | R | E | I | T | E | R | T | R |
| Q | R | A | R | N | E | U | P | E | Q | T | D | B | H | O | G | E | I | L | I | O |
| U | A | B | Q | R | A | C | I | B | S | E | E | C | C | R | A | Q | C | S | S | H |
| B | Q | R | P | O | H | C | H | O | U | C | O | R | O | R | O | J | O | L | E | C |



ANUNCIE VENDA MAS

954949211
976814796
DIARIO AHORA

Aprenda que no siempre la sinceridad agrada a la gente. Empiece a escuchar detenidamente y a respetar sus necesidades.

Ante todo, piense con cuidado. No será propicio que tome una drástica decisión frente un problema que podría resolverse más adelante.

Comience a orientar sus ideas y pensamientos. Esto le permitirá aclarar aspectos de su vida con los cuales no se siente a gusto.

Determinese metas que sean posibles en su vida. Procure concentrarse en sus obligaciones más inmediatas y auténticas.

Sus propios amigos lo ayudarán a ver los problemas con menos dramatismo. Préstelos más atención y escúchelos.

Podría sentirse tentado por alguna actividad novedosa, no deje pasar el momento de inspiración y realícela sin temor.

Ya es el momento oportuno para dar un giro en esos temas que no son de su agrado. El cambio será acertado y gratificante.

Madure, ya es tiempo de realizar esos cambios fundamentales en su personalidad. Esto hará que se sienta mejor anímicamente.

Hoy tendrá la posibilidad de conectarse con su inconsciente de un modo simple y profundo. No desperdicie la oportunidad para hacerlo.

Aunque no quiera, lo mejor será que adopte una conducta diplomática si no quiere que el mundo se le oponga.

Será una jornada muy activa ya que su energía y vitalidad dejarán sin aliento a su entorno. Trate de moderarse, así pueden seguirle el ritmo.

Aparecerá esa oportunidad para dar forma a nuevos proyectos y dejar en firme las pautas a las que se tendrá que ajustar para lograrlos.



Ibai Llanos anuncia su llegada a Perú: "Por fin voy a probar el pan con chicharrón"

“¿Cómo no voy a ir al Perú? Un sitio al que no podía faltar en mi viaje por Latinoamérica, evidentemente”, anunció Ibai Llanos este lunes en sus redes sociales. El streamer español confirmó así su visita al país, un mes después del triunfo del pan con chicharrón en el Mundial de los Desayunos que él mismo organizó.

La semana pasada, Ibai había anunciado que viajaría a Latinoamérica en noviembre y que su recorrido comenzará en Chile, donde ya prometió probar el pastel de choclo, las empanadas y la marraqueta, el tradicional pan que llegó a las semifinales junto al Perú en la primera edición de su torneo gastronómico. En un video publicado en su canal, Ibai agradeció el cari-

ño de sus seguidores peruanos y destacó el entusiasmo que despertó la competencia gastronómica. “El mes que viene estaré en Perú, un lugar del que he recibido muchísimo apoyo estos últimos meses, evidentemente en parte por el Mundial de Desayunos y por el pan con chicharrón”, comentó.

El itinerario de Ibai en Perú
El creador de contenido también pidió recomendaciones a sus fans locales: “Por eso quería preguntarles, cuando me coma el primer pan con chicharrón de mi vida, ¿a dónde debería ir?”.

Mientras espera las sugerencias, Ibai adelantó que planea recorrer Machu Picchu y las Líneas de Nazca, además de visitar Lima y Arequipa. Consciente del presti-

gio de la gastronomía peruana, aseguró que aprovechará su paso por el país para conocer Maido y Central, dos restaurantes reconocidos entre los mejores del mundo.

“Peruanos y peruanas, nos vemos el mes que viene. Era un viaje que ya tenía previsto y, encima, con todo lo que ha pasado con el Mundial de Desayunos, creo que puede ser una locura. El pan con chicharrón lo probaré en Perú, por fin”, concluyó el streamer.

Perú campeón del Mundial de los Desayunos

El pan con chicharrón se coronó campeón del Mundial de los Desayunos, imponiéndose a la arepa reina pepiada de Venezuela. El certamen, ideado por el streamer español Ibai Llanos, generó un fuerte eco mediático en América y España, en una final reñida que terminó a favor del tradicional desayuno dominicano.

La competencia, lanzada el 18 de agosto, reunió a 16 países con platos típicos seleccionados por el propio Ibai, quien se guió por su experiencia gastronómica. La dinámica —una serie de votaciones abiertas en redes sociales— despertó la atención de medios, personajes públicos e incluso autoridades gubernamentales.

Después de más de cinco décadas dando vida a uno de los personajes más queridos de la televisión latinoamericana, María Antonieta de las Nieves anunció que se despidió definitivamente de la Chilindrina, la niña traviesa y pecosa de El Chavo del 8 que marcó a generaciones.

La actriz mexicana hizo el anuncio durante una entrevista con la periodista Matilde Obregón, en su pódcast, donde confesó que tomó la decisión tras finalizar su más reciente espectáculo circense en Perú.

“O sea, ¿la Chilindrina no se va a ir?”, le preguntaron. “No, ya se fue”, respondió María Antonieta. “Se fue en Perú... A lo mejor haré algún comercial o algo promocional, pero ya no como antes, cuando estaba entregada al circo, haciendo dos o tres funciones diarias”.

¿Por qué se retira María Antonieta de las Nieves?

La artista, de 78 años, aseguró que ahora disfruta de un merecido descanso tras una vida dedicada al trabajo.

María Antonieta de las Nieves se despide de la Chilindrina después de más de 50 años



“Tengo 78 años y no he descansado un momento en mi vida. Ahorita estoy sabiendo lo que es estar en casa, en mi cama, con mis tres perros, viendo mi tele... y soy feliz”, contó.

Aunque aclaró que no se reti-

rá del todo, dejó claro que ya no volverá al ritmo de trabajo de antes. “No digo que me voy a retirar de por vida. A lo mejor saco a la Chilindrina en alguna entrevista, pero trabajar tanto como lo estaba haciendo, ya no”, concluyó.



CAR WASH

PARA TU NAVE

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

CONTACTANOS AL:

961 501 225 / 945 205 476

📍 JR. SERAFÍN FILOMENO NRO. 201

GRUPO

TOYO MOTORS

SUSCRIPTORES

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



INFORMES: ☎ **954949211**