

Por más de s/ 2 millones en av. La Marina

INCAUTAN EQUIPOS DE MINERÍA ILEGAL EN CENTRO DE IQUITOS



Fue detenida por la policía en Atalaya:

Regidora conducía presuntamente ebria



diario

EDICIÓN UCAYALI-SAN MARTÍN-LORETO-AMAZONAS

ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director:

José Arias Sandoval

15

JUNIO

2026

Año XXXIX / 1071930

Operativo anticorrupción les intervino en flagrancia

CAEN INSPECTORES DE TRÁNSITO POR PRESUNTA COIMA



Crean el Colegio de Cirujanos Dentistas del Perú

Y en Apurímac, Ayacucho, Cusco, Huancavelica, Junín, Pasco y Puno a través de 71 núcleos ejecutores:

Construirán viviendas rurales Wasiymi en Huánuco, Amazonas



Coronan a Hilma Carranza señorita Moyobamba 2026

Consejo Regional SM:

Aprueban ejecutar nuevo hospital Minsa en Juanjuí



En Puerto Bolaineros, en operativo multisectorial:

INMOVILIZAN TROZAS DE MADERA ILEGAL



Con inversión de S/ 17.8 millones



S/120 MILLONES DE ARROZ

Este 9 de julio, con "La Uchulú"

Llega película nacional "Pucallpa la Europea"



12/06/26 - 1600hrs
Lat: 05° 26' 13.05" S
Long: 74° 21' 52.35" W

Durante operativo contra la tala ilegal



INCAUTARON 360 TROZAS DE MADERA EN RÍO PUINAHUA



Por fiscalía ambiental en Naranjos empresa Esmeralda Retiran material de acarreo inmovilizado

En Naranjos, el consorcio "Esmeralda" retiró material de acarreo inmovilizado por la fiscalía especializada ambiental de Moyobamba a raíz de una denuncia por extracción ilegal del material.

En este presunto delito de extracción ilegal de material de acarreo están denunciados el alcalde Roger Neyra Guerrero, Elber Zulueta Galo quienes habrían favorecido a la empresa Zulueta Peru SAC de Elber Zulueta Galoc con la explotación de material de acarreo sin los permisos pagos y derecho para la extracción.

Los denunciantes la asociación de extractores y comercializadora de agregados de Naranjos denunciaron con fotos y videos la extracción el pasado 08 de febrero del 2026 de la cantera 1 río Naranjos cuando esos meses de enero y febrero el ANA dispuso la prohibición de la extracción en los diferentes ríos del Alto Mayo.

Tras la denuncia la fiscalía especializada que despacha el Dr. Andrés Rodríguez Sandoval abrió investigación preliminar incluso la inmovilización del material de acarreo ac-

opiado en gran volumen en la empresa Zulueta Peru SAC.

Pese a la inmovilización por la fiscalía el último viernes el consorcio ESMERALDA responsable de la ejecución de la obra de agua y desagüe de Naranjos inicio el retiro con volquetes y una excavadora de la cantera de centro de acopio de la empresa denunciados Zuleta Peru SAC.

Luego de ampliar las investigaciones la fiscalía a notificado con fecha 08 de junio 2026 al Roger Neyra Guerrero alcalde de Pardo Miguel para que brinde sus declaraciones, asimismo, un día antes estuvo notificado Jorge Aguilar Saldaña.

Al respecto no se pudo hallar a los funcionarios de la empresa "Esmeralda" lo mismo, el alcalde de Pardo Miguel es inubicable pero los denunciantes reafirmaron que en efecto que la fiscalía está investigando el hecho con el objetivo de determinar quién autorizó la extracción del material de acarreo en esto estaría involucrado el alcalde Roger Neyra Guerrero. (Colaborador M. Raymundo)

Fue detenida por la policía en Atalaya:

Regidora conducía presuntamente ebria



Una regidora de la Municipalidad Provincial de Atalaya fue detenida la mañana del sábado 13 de junio tras ser intervenida por efectivos de la Policía Nacional del Perú cuando presuntamente conducía bajo los efectos del alcohol.

La intervención se realizó en el jirón Amazonas, a la altura de la quebrada Campo Plata, en la provincia de Atalaya. Según informó la Comisaría Sectorial PNP de Atalaya, la intervenida fue identificada como Elizabeth Verónica Urbano Ayala, de 33 años de

edad.

De acuerdo con el reporte policial, la autoridad edil conducía una camioneta Toyota Land Cruiser Prado de color plata, con placa de rodaje U1H-557, cuando fue intervenida por los agentes. Durante la diligencia, los efecti-

vos habrían advertido visibles síntomas de haber ingerido bebidas alcohólicas.

Ante esta situación, la conductora fue detenida por la presunta comisión del delito contra la seguridad pública, en la modalidad de conducción en estado de ebriedad, siendo trasladada para las diligencias correspondientes. Según información preliminar, durante la intervención policial la regidora se habría negado a someterse al examen de dosaje etílico requerido por los agentes, argumentando motivos de salud. Este hecho también forma parte de las investigaciones y será evaluado por las autoridades competentes conforme al procedimiento legal vigente.

El caso fue comunicado al fiscal provincial penal de Atalaya, Rolando Yalta Durand, quien tomó conocimiento de los hechos para las acciones legales correspondientes.

La Policía Nacional informó además que durante la intervención no se registraron incidentes ni afectaciones al personal policial ni a bienes del Estado. Las investigaciones continúan para determinar las responsabilidades del caso. J.Castillo

Operativo anticorrupción les intervino en flagrancia CAEN INSPECTORES DE TRÁNSITO POR PRESUNTA COIMA

Agentes de la Dirección Contra la Corrupción de Ucayali intervinieron a dos inspectores de tránsito acusados de solicitar y recibir una coima de 100 soles para evitar la imposición de una sanción administrativa.

Los detenidos fueron identificados como Rene Neyser Ventura Saboya y Albaida Flores Yay, quienes se desempeñaban como inspectores de transporte de la comuna provincial y actualmente son investigados por el presunto delito de cohecho pasivo propio.

De acuerdo con las investigaciones preliminares, la denuncia fue presentada por un ciudadano de iniciales G.C.S.F., quien informó a la Policía que ambos funcionarios le habrían exigido dinero a cambio de no sancionar a un vehículo de carga cuyo conductor no contaba con licencia de conducir.

Tras recibir la denuncia, las autoridades coordinaron un operativo especial utilizando billetes previamente fotocopiados.

La intervención se realizó en las inmediaciones del Reloj Público de Pucallpa, entre los jirones Ucayali y 9 de Diciembre, en el distrito de Calleria.

Los inspectores fueron intervenidos cuando se desplazaban a bordo de la motocicleta de placa EY-0907, vehículo perteneciente a la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo. Posteriormente, fueron trasladados a una dependencia policial para las diligencias correspondientes bajo la supervisión del Ministerio Público.

Mediante un comunicado oficial, la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo rechazó cualquier acto de corrupción y precisó que la presunta conducta atribuida a los intervenidos corresponde



a una responsabilidad individual que no representa los principios ni valores de la institución.

Asimismo, la comuna informó que ambos trabajadores prestaban servicios bajo la modalidad de Contrato Administrativo de Servicios (CAS) y anunció que adoptará las medidas administrativas y disciplinarias que correspon-

dan de acuerdo con los resultados de las investigaciones.

El caso ha generado preocupación entre la ciudadanía y reabre el debate sobre la necesidad de fortalecer los mecanismos de control y transparencia en las labores de fiscalización del transporte urbano en la ciudad de Pucallpa. J.Castillo

AEROMÉDICA EVACÚA A GESTANTE CRÍTICA DE VILLA TROMPETEROS

Iquitos, 14 de junio de 2026. En una rápida y coordinada acción de respuesta inmediata, el Hospital Regional de Loreto "Felipe Arriola Iglesias" logró la recepción y atención oportuna de una gestante de 19 años de edad, procedente del distrito de Villa Trompeteros, quien presentaba un cuadro clínico de alta complejidad. La paciente, con un embarazo de 30 semanas, fue diagnosticada con Trabajo de Parto Prematuro y Ruptura Prematura de Membranas en la IPRESS I-

4 de Villa Trompeteros. Debido al riesgo inminente para la vida de la madre y del bebé por la falta de equipamiento especializado en la zona, la dirección de la Diresa activó de inmediato el sistema de referencia de emergencia por vía aérea hacia la ciudad de Iquitos. El caso fue evaluado y aceptado de manera oportuna por el médico ginecólogo del Hospital Regional de Loreto, Dr. Lorenzo Reátegui, quien coordinó el equipo de especialistas para esperar el arri-

bo de la paciente. Gracias a esta rápida intervención, la joven madre ya se encuentra bajo monitoreo médico especializado e intensivo, recibiendo el tratamiento necesario para salvaguardar su salud y la de su hijo. El Hospital Regional de Loreto reafirma su compromiso inquebrantable con la salud de las poblaciones más vulnerables y alejadas de nuestra Amazonía, garantizando una atención médica oportuna, de calidad y con calidez humana.



BUSCAN UNA VIDA LIBRE DE MALTRATO Y ABUSO EN LA VEJEZ



Cada 15 de junio, el mundo reflexiona sobre la importancia de proteger, respetar y valorar a nuestras personas adultas mayores, promoviendo una vida digna, libre de violencia, discriminación y abandono. En esta significativa fecha, reconocemos el valioso trabajo que realizan diversas organizaciones e instituciones comprometidas con el bienestar de nuestros adultos mayo-

res, entre ellas la agrupación "Alma en Primavera", bajo el liderazgo de la Lic. Enf. Flor López, así como las actividades impulsadas por el COREPAM del Gobierno Regional de Loreto, que contribuyen al envejecimiento saludable, la integración social y la mejora de la calidad de vida de este importante grupo poblacional. Nuestros adultos mayores tienen derecho a la salud, al afecto, a la libertad,

a la participación activa en la comunidad, a la recreación y a vivir esta etapa de la vida con plenitud y felicidad. Ellos son portadores de sabiduría, experiencia y valores que enriquecen a nuestras familias y a la sociedad. Desde el Hospital Iquitos "César Garayar García", reafirmamos nuestro compromiso de seguir promoviendo el cuidado integral de las personas adultas mayores, detectando oportunamente situaciones de vulnerabilidad, fortaleciendo la atención de salud y desarrollando acciones de promoción y prevención que favorezcan un envejecimiento activo y saludable. Recordemos que todos transitaremos por esta importante etapa de la vida. Por ello, hacemos un llamado a las familias y a la comunidad a tomar conciencia sobre la necesidad de brindar amor, respeto, protección y acompañamiento a nuestros adultos mayores. Construyamos una sociedad más humana, inclusiva y solidaria, donde nuestros mayores sean escuchados, valorados y protegidos.

Con el objetivo de fortalecer la articulación institucional y promover el desarrollo de proyectos de inversión en el sector saneamiento, la EPS EMAPA San Martín S.A., sostuvo reuniones técnicas de coordinación con representantes de la Municipalidad Provincial de San Martín, la Municipalidad Distrital de La Banda de Shilcayo y el Proyecto Especial Huallaga Central y Bajo Mayo (PEHCBM). Las reuniones fueron impulsadas por la presidenta del Consejo de Dirección Transitoria CDT de EMAPA San Martín, Ing. Sonia Álvarez Quintana, y permitieron establecer espacios de diálogo técnico orientados a identificar oportunidades de cooperación y coordinar acciones que contribuyan a la ejecución de proyectos de infraestructura sanitaria en beneficio de la población. Durante las jornadas de trabajo se abordaron temas relacionados con las necesidades y perspectivas de inversión en agua potable y alcantarillado, así como mecanismos de coordinación entre las entidades involucradas para fortalecer la gestión de los servicios de saneamiento y promover el cierre de brechas existentes en la región. EMAPA San Martín reafirma su compromiso de continuar trabajando de manera articulada con las instituciones públicas y actores estratégicos, impulsando iniciativas que permitan mejorar la calidad y

Emapa San Martín fortalece coordinación interinstitucional IMPULSAN PROYECTOS DE INVERSIÓN EN SANEAMIENTO



sostenibilidad de los servicios de agua potable y saneamiento para beneficio de la población usuaria

SUSCRIPTORES

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



INFORMES: 918 684 169

¿A qué edad se debe realizar el examen de próstata? La salud de la próstata es un aspecto crítico en la vida de los hombres. Ignorar los signos de problemas prostáticos puede tener consecuencias graves.

El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más frecuente en hombres, después del cáncer de pulmón. La detección temprana es clave para mejorar las tasas de supervivencia.

El cáncer de próstata es una de las enfermedades más comunes en hombres mayores de 50 años. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, es el segundo tipo de cáncer más frecuente en hombres después del cáncer de pulmón. La detección temprana es crucial para mejorar las tasas de supervivencia. El examen de próstata no solo ayuda a identificar el cáncer, sino también otras condiciones como la hiperplasia benigna de próstata (HBP) o la prostatitis.

Realizarse el examen de próstata a tiempo puede marcar la diferencia entre un diagnóstico temprano y uno tardío, lo cual puede ser crucial para el tratamiento y la calidad de vida.

Además, el examen de próstata no es solo una cuestión de salud física. La tranquilidad mental que proporciona saber que todo está en orden puede mejorar significativamente la calidad de vida. No dejes que el miedo o la incomodidad te impidan cuidar de tu salud.

¿Cuándo empezar a hacer-

Examen de Próstata hacerlo a 50 años



se el examen de próstata?

La edad recomendada para comenzar a realizarse el examen de próstata puede variar según factores individuales, pero generalmente se sugiere que los hombres empiecen a los 50 años. Sin embargo, para aquellos con factores de riesgo, como antecedentes familiares de cáncer de próstata, la edad puede reducirse a los 40 o 45 años.

Es importante tener en cuenta que el riesgo de desarrollar cáncer de próstata aumenta con la edad. Por lo tanto, aunque no tengas síntomas aparentes, es fundamental realizarte el examen de próstata periódicamente.

Algunos síntomas que pueden indicar la necesidad de un examen de próstata incluyen dificultad para orinar, flujo urinario débil, ne-

cesidad frecuente de orinar, sangrado en la orina o el semen, y dolor en la pelvis o la espalda. Si experimentas alguno de estos síntomas, no dudes en consultarnos.

Recordemos que la prevención es siempre mejor que la cura. No esperes a que los síntomas se vuelvan graves antes de realizarte el examen de próstata. ¿A qué edad debe hacerse el examen de próstata? Factores a considerar

Aunque la edad de 50 años es una guía general, hay varios factores que pueden influir en la decisión de realizarse el examen de próstata. Estos factores incluyen: Antecedentes familiares: Si tienes familiares de primer grado que han sido diagnosticados con cáncer de próstata, tu riesgo aumenta.

cuerpo de regidores, el equipo técnico y el personal administrativo, viene ejecutando los trabajos de mantenimiento y perfilado de la carretera que conecta a Sauce con los caseríos de Santa Rosa de Huayali y Alto Sauce.

Apoyo directo al sector agrícola El objetivo principal de estas intervenciones es garantizar que las vías se encuentren en óptimas condiciones. Con esto, se busca que los agricultores de la zona tengan las facilidades necesarias para trasladar y comercializar sus productos tanto en el distrito de Sauce como en la provincia de Tarapoto.

"La municipalidad está haciendo todo lo posible para mantener las carreteras de los caseríos en buen estado y dinamizar la economía de nuestros productores", destacó el burgomaestre saucino en entrevista para este medio. Juan Arévalo Puyo

El fiscal adjunto de la Fiscalía Provincial de Prevención del Delito de Tarapoto, Walter Roldán Ríos Pinchi, realizó acciones de monitoreo y verificación en diversos puntos de la ciudad ante posibles movilizaciones posteriores a las Elecciones Generales 2026.

Durante el recorrido por las principales calles de Tarapoto, incluida la plaza principal y otros lugares donde eventualmente podrían producirse reuniones o concentraciones de personas, se constató que el orden público se mantiene con total normalidad y que no se han reportado incidencias relacionadas con movilizaciones o protestas.

Asimismo, se efectuaron coordinaciones con la Comisaría PNP de Tarapoto, donde se informó que no existe reporte alguno de incidencias relevantes. De igual manera, se verificó en la Base de Serenazgo de la Municipalidad Provincial de San Martín que las cámaras de vi-

Tarapoto se mantiene en calma: Fiscalía de prevención del delito verifica El orden público ante posibles movilizaciones



deovigilancia se encuentran operativas y funcionando con normalidad, garantizan-

do el monitoreo permanente y una respuesta oportuna ante cualquier eventualidad.

Consejo regional aprueba ejecución de nuevo hospital MINSA en Juanjuí



Luego de la exposición clara y precisa ante el pleno del consejo regional por parte

del consejero regional de la provincia de Mariscal Cáceres, Dr. Jadir Isminio Vargas,

MDS continúa con el mantenimiento y perfilado de carreteras intercaseríos



Del 18 al 21 de junio:

Moyobamba será sede de la Feria del Libro Amazónico 2026



La ciudad de Moyobamba se prepara para recibir la Feria del Libro Amazónico 2026, un importante encuentro cultural que se desarrollará del 18 al 21 de junio en el Centro Cultural de Moyobamba, espacio que se convertirá en el principal escenario para la promoción de la literatura y la identidad amazónica.

Durante cuatro días, el evento reunirá a destacados escritores, investigadores, poetas y gestores culturales de la región amazónica, quienes participarán en una variada programación que in-

cluirá presentaciones de libros, conversatorios, recitales poéticos, talleres formativos y actividades de fomento a la lectura.

La feria busca fortalecer el acceso al libro, promover la producción literaria regional y generar espacios de diálogo en torno a la riqueza cultural, histórica y social de la Amazonía peruana. Asimismo, se perfila como una oportunidad para que estudiantes, docentes, escritores y público en general puedan interactuar directamente con los autores y conocer las más re-

cientes publicaciones de la región. Los organizadores destacaron que esta edición aspira a consolidar a Moyobamba como un referente cultural en la Amazonía, fomentando el intercambio de conocimientos y el reconocimiento del talento literario amazónico.

La Feria del Libro Amazónico 2026 promete convertirse en una verdadera celebración de las letras y la cultura regional, por lo que se invita a toda la ciudadanía a participar activamente de esta im-

En Puerto Bolaineros, en operativo multisectorial:

INMOVILIZAN MIL TROZAS DE MADERA ILEGAL



La Capitania de Puerto de Pucallpa, en coordinación con la Segunda Fiscalía Provincial Corporativa Especializada en Materia Ambiental, la Gerencia Regional Forestal y de Fauna Silvestre de Ucayali y la Unidad Descon-

centrada de Protección del Medio Ambiente, realizaron un operativo multisectorial en inmediaciones del puerto Bolaineros, provincia de Coronel Portillo, Ucayali. Durante la diligencia, se intervinieron dos boyas de pro-

ducto forestal maderable que no contaban con la documentación que acreditara su procedencia legal; se inspeccionó la primera boya que contenía 88 trozas de las especies forestales oje, cumala y pashaco, con un volu-

men aproximado de 71.172 metros cúbicos. Asimismo, en la segunda boya se hallaron 1,028 trozas de la especie bolaina, con un volumen aproximado de 110.643 metros cúbicos.

Tras las verificaciones correspondientes, se dispuso la interdicción de la primera boya mediante la reducción de su valor comercial, así como la inmovilización de la segunda boya para efectuar el conteo y cotejo de la carga con la documentación forestal correspondiente, conforme a lo establecido en el Decreto Legislativo N.º 1220. Estas acciones forman parte de los esfuerzos conjuntos para prevenir y combatir el tráfico ilegal de productos forestales, contribuyendo a la protección de los recursos naturales y al fortalecimiento del control en las vías fluviales de la Amazonia peruana. La Marina de Guerra del Perú como Autoridad Marítima Nacional, reafirma su compromiso con la vigilancia y protección de los recursos naturales del país, así como con la lucha contra las actividades ilícitas en los espacios acuáticos bajo su jurisdicción.

Durante operativo contra la tala ilegal

INCAUTARON 360 TROZAS DE MADERA EN RÍO PUINAHUA

Personal de la Unidad de Control Fluvial UCF-254 de la Marina de Guerra del Perú participó en un operativo conjunto contra la tala ilegal en el río Puinahua, en las inmediaciones de la localidad de Bretaña, provincia de Requena, región Loreto.

La intervención se realizó durante un patrullaje fluvial desarrollado junto a representantes de la Fiscalía Especializada en Materia Ambiental (FEMA) y la Fiscalía Especializada en Extinción de Dominio. Durante las acciones se detectó una boya que transportaba 364 trozas de madera de la especie capinurí, remolcada por ocho embarcaciones artesanales tipo peque-peque.

Asimismo, fueron intervenidas diez personas que se encontraban trasladando el producto forestal maderable en estado rollizo. En el operativo también se identificaron nueve motores peque-peque utilizados para el transporte de la carga forestal. Por disposición de la Fiscalía Especializada en Materia Ambiental, los intervenidos fueron puestos a disposición de la Policía Nacional para las in-



vestigaciones correspondientes, mientras que la madera incautada quedó bajo custodia de la Gerencia Regional de Re-

ursos Naturales y Gestión del Medio Ambiente. La Autoridad Marítima Nacional informó que continuará ejecutando accio-

nes de control y vigilancia para combatir actividades ilícitas en los ríos de la Amazonia.

Por más de s/ 2 millones en av. La Marina INCAUTAN EQUIPOS DE MINERIA ILEGAL EN CENTRO DE IQUITOS



En conferencia de prensa, el General PNP Fernando Enrique Mego Avellaneda, jefe de la Región Policial Loreto, dio a conocer los resultados de una importante intervención policial realizada día 12 de junio de 2026, a las 18:10 horas, en un inmueble ubicado en la avenida La Marina N.º 2109, en el distrito de Punchana, donde se logró la incautación de maquinaria pesada, armamento, insumos y equipos presuntamente utilizados en actividades de minería ilegal.

El operativo fue ejecutado de manera conjunta por personal de la División de Investigación de Robo de Vehículos (DEPROVE), la División Regional de Inteligencia (DIVREINT) y la Unidad Desconcentrada de Protección del Medio Ambiente de Iquitos, logrando intervenir el taller de mecánica de producción denominado "Madera Raíces Gadafi".

Durante la diligencia policial se incautaron los siguientes bienes:

Maquinaria pesada: Un motor diésel Caterpillar, valorizado en aproximadamente S/ 250,000, Un motor diésel Cummins 4BT de cuatro cilindros, valorizado en aproximadamente S/ 250,000, Un bloque de motor diésel color verde, valorizado en aproximadamente S/ 250,000, Un motor diésel Perkins 4.236, valorizado en aproximadamente S/ 250,000.

Equipos, herramientas e insumos para minería: Tres balanzas grameras electrónicas, Una retorta de mercurio (quemador para procesamiento de minerales), Un plato de arrastre, Una batea minera tipo cuy, Dos válvulas de pie de aluminio, Dos teclados de cadena manual, Ocho cuencos de aluminio.

Un motor de arranque, Un motor de arranque eléctrico de 12 voltios, Tres presostatos para compresor de aire, Una bomba de combustible mecánica, Una manguera de aire comprimido, Un filtro de aceite hidráulico, Un filtro de aire para maquinaria pesada, Un rollo de cable eléctri-

co de aproximadamente 50 metros, Nueve poleas giratorias con gancho pequeño, Seis poleas giratorias con gancho grande, Dos horquillas de transmisión, Una lámpara solar LED para alumbrado público, Un eje de rueda delantera, Un eje de rueda posterior, Dos mangueras de succión presuntamente utilizadas para actividades extractivas.

Armamento y municiones: Una pistola semiautomática Mauer C96, Una escopeta Hatsan modelo 80, Dos cajas conteniendo cincuenta cartuchos calibre 16 para escopeta.

Vehículo recuperado: Una motocicleta marca Yamaha, modelo XTZ 125-S, color negro, con requisitoria vigente por hurto.

Asimismo, durante el operativo fueron detenidas nueve personas, quienes son investigadas por la presunta comisión de delitos ambientales en la modalidad de tráfico ilícito de maquinarias e insumos destinados a la minería ilegal, así como por la presunta tenencia ilegal de armas de fuego y municiones.

De acuerdo con la valoración policial, el monto total de los bienes incautados asciende a S/ 2'000,000.00 (Dos millones de soles), constituyendo una de las intervenciones más importantes ejecutadas en la región Loreto contra actividades relacionadas con la minería ilegal.

El General PNP - Jefe de Región Policial Loreto, destacó que esta operación representa un duro golpe contra las organizaciones criminales dedicadas a la explotación ilegal de recursos naturales y reafirmó el compromiso de la Policía Nacional del Perú de continuar realizando acciones de inteligencia e intervenciones estratégicas para preservar el medio ambiente y garantizar la seguridad de la población.

Las investigaciones continúan con participación del Ministerio Público para determinar las responsabilidades penales correspondientes.

Para elegir bien en infusiones y recetas no todas las mentas son iguales

Hay 4 variedades comunes de menta

En España solemos decir "menta" (o "hierbabuena") para casi cualquier hoja verde, aromática y fresca. El problema es que no todas saben igual ni se comportan igual: lo notas en una infusión, en una salsa, en un postre... y también en ese frescor mentolado que a veces tapa el resto.

Conocer las variedades más comunes cambia el resultado: qué aroma sale en la taza, qué intensidad aguanta una receta y si lo que buscas es un frescor suave o un golpe mentolado de los que se sienten hasta en el paladar.

A continuación, cuatro tipos de menta/hierbabuena muy habituales (y fáciles de distinguir) y cuándo conviene usar cada una.

1. Hierbabuena o yerbabuena (*Mentha spicata*)

La más cotidiana en cocina: fresca, amable y versátil. En España es la que suele aparecer en recetas, en bebidas y en infusiones suaves. Aroma/sabor: fresco, verde, ligeramente dulce. Uso ideal: tabulé, salsas tipo yogur, ensaladas, guisos con cordero, limonadas, toque final en platos.- Dato útil: también es la típica del té moruno / marroquí (mejor que las mentas muy mentoladas, que lo dominan). Cuándo usarla: cuando buscas frescor sin que mande sobre el resto.

2. Menta piperita o peppermint (*Mentha x piperita*)

Es la "menta mentolada" por excelencia: más intensa, más fría, más penetrante. Aquí encaja tu ejemplo: en preparaciones como una sopa fría de melón, unas hojas de piperita pueden aportar un frescor nítido, pero conviene dosificar... Aroma/sabor: fuerte, mentolado, con un punto picante.-Uso ideal: infusiones más potentes, choco-

late, algunos postres, jarabes; también es la que suele aromatizar chicles, caramelos y dentífricos (ese "sabor a menta" clásico). Cuándo usarla: cuando quieres un golpe mentolado claro (y te aseguras de que no tape el plato).

3. Poleo-menta (*Mentha pulegium*)

En España, si hablamos de "menta" para infusión tradicional, el poleo merece sitio propio: es muy común en tazas de sobremesa, con un perfil aromático característico.

Aroma/sabor: herbal, mentolado, con personalidad...-Uso ideal: sobre todo infusión (más que cocina), y usos populares digestivos.- Cuándo usarla: cuando lo que quieres es "un poleo" de los de siempre (no una hierbabuena suave).

Conviene saber que el poleo tiene compuestos que, concentrados (aceites esenciales), pueden ser tóxicos; en cocina y hogar se suele consumir en infusión y con moderación.

La mejor forma de guardar el guacamole para que no amanezca marrón al día siguiente

Preparas un bol de guacamole en su punto. El aguacate está cremoso, la lima le da alegría, la cebolla y el cilantro hacen su trabajo y todo tiene ese verde fresco que ya apetece antes de mojar la primera tortilla. Lo tapas, lo guardas en la nevera y te quedas con la sensación agradable de haber dejado algo resuelto para después.

Hasta que llega ese después.

Al abrir el recipiente al día siguiente, la superficie ya no tiene el mismo aspecto. El color se ha apagado y ha aparecido ese tono parduzco que no siempre significa que el guacamole esté ma-

lo, pero sí lo vuelve mucho menos apetecible. Es una escena bastante común en cualquier cocina doméstica y, precisamente por repetida, una de esas pequeñas frustraciones que conviene entender bien.

Porque el problema no es hacer guacamole. El problema es conseguir que siga teniendo buen aspecto unas horas más tarde, o incluso dos o tres días después, sin necesidad de prepararlo siempre en el último momento.

El culpable es el oxígeno, no la nevera

Lo que ocurre con el guacamole tiene una explicación sencilla. Cuando el aguacate se machaca y entra en contacto con el aire, se pone en marcha una reacción enzimática que acaba oscureciendo la superficie. No es distinto de lo que pasa con una manzana cortada o con ciertas frutas cuando se dejan expuestas demasiado tiempo.

Por eso casi todos los trucos para conservarlo parten de la misma idea: reducir al máximo el contacto con el oxígeno.

El consejo más habitual ha sido durante años cubrir el guacamole con film transparente, bien pegado a la superficie. La lógica es impecable. Si el aire no entra, el color debería aguantar mejor. Y, en parte, así es.

El film funciona, pero no tanto como parece

Para un plazo corto, el film puede ser suficiente. Si el guacamole va a esperar una hora o dos antes de llegar a la mesa, esa barrera ayuda bastante. El problema aparece cuando se intenta conservar de verdad, no un rato, sino que lo quieres preparar durante el día para servirlo, por ejemplo, en el aperitivo de la noche o incluso el día siguiente.



La razón es simple: la superficie del guacamole nunca es perfectamente lisa. Siempre hay pequeños huecos, surcos o desniveles donde puede quedar aire atrapado. Y basta una mínima bolsa para que la oxidación siga avanzando. Además, con el paso de las horas, cualquier cobertura sólida deja margen a que el aire termine encontrando una rendija.

Aquí está el límite del método. No es que no sirva; es que sirve durante menos tiempo del que a muchos nos gustaría.

La solución más eficaz no es sólida, sino líquida. Cuando se piensa en cómo proteger el guacamole, lo natural es imaginar una tapa, una lámina o una cobertura firme. Sin embargo, lo que mejor resuelve el problema es justo lo contrario: una capa líquida.

Tiene sentido. Un líquido puede extenderse por toda la superficie, colarse en las pequeñas irregularidades y formar una película uniforme allí donde el plástico no siempre consigue ajustarse. Si de verdad se quiere aislar el guacamole del aire, una barrera líquida resulta mucho más eficaz.

Pero no cualquier líquido da el mismo resultado

El cítrico, marca la diferencia

El agua puede ayudar algo. El aceite también puede crear una capa protectora. Pero si hay una opción que destaca claramente, esa es el zumo de lima o limón.

La ventaja es doble. Por una parte, forma una película sobre la superficie y reduce el contacto directo con el oxígeno. Por otra, su acidez actúa a favor de la conservación del color, porque dificulta la reacción que provoca el oscurecimiento. Además, aporta antioxidantes naturales que refuerzan ese efecto.

Es decir, no solo cubre: también interviene químicamente. Ahí está la clave de que funcione mejor que otras soluciones más intuitivas.

No se trata de echar más lima dentro

Eso sí, conviene matizar algo importante. Que la lima ayude a conservar el color no significa que haya que añadir grandes cantidades al interior del guacamole. Hacer eso puede desequilibrar el sabor y volverlo demasiado ácido. Lo que da mejor resultado es reservar una pequeña cantidad para el final y usarla como capa superficial. Mezclada en la receta ya cumple su papel gustativo, pero colocada encima actúa además como escudo frente al aire. Y esa diferencia importa mucho

más de lo que parece. **Cómo guardarlo bien**

La técnica es sencilla. Basta con pasar el guacamole a un recipiente, compactarlo bien con una cuchara para expulsar el aire y dejar la superficie lo más lisa posible. Después se vierte por encima una fina capa de zumo de lima o limón, suficiente para cubrirla por completo. Luego solo queda guardarlo en la nevera. Antes de servir, puede retirarse el exceso de zumo de la parte superior o mezclar-se una pequeña parte, según el gusto.

El resultado no convierte el guacamole en un producto eterno, pero sí permite que mantenga durante más tiempo un aspecto mucho más fresco y apetecible.

Un truco pequeño, pero útil. El guacamole recién hecho seguirá siendo imbatible. Eso no cambia. Pero entre comerlo al instante y resignarse a encontrarlo marrón al día siguiente hay margen para hacerlo mejor.

Cubrirlo con una fina capa de zumo de lima es, hoy por hoy, una de las maneras más eficaces y sencillas de conservarlo. No requiere aparatos, no complica la receta y permite adelantarse un poco sin que el color se venga abajo al abrir el recipiente. A veces, en cocina, eso ya es bastante.

Con el 99.9 % de voluntarios San Martín lidera en donación de sangre



El Ministerio de Salud (Minsa) expresa su reconocimiento a la región San Martín que, en el 2024, alcanzó un histórico 99.9 % de donaciones de sangre voluntarias, liderando así el compromiso solidario en el ámbito nacional. Este resultado evidencia el nivel de conciencia de la población sobre la importan-

cia de donar sangre de manera desinteresada para salvar vidas.

Otras regiones que han mostrado su solidaridad son Loreto (68.4 %), Tumbes (56.2 %) y Cajamarca (47.5 %). Gracias a estas cifras, los bancos de sangre de estas jurisdicciones han podido mantenerse abastecidos y prepara-

dos para atender emergencias médicas.

También, se registran buenos porcentajes en regiones como Amazonas (47.1 %), Pasco (39.9 %) y Junín (33.4 %). Sin embargo, aún existen desafíos en departamentos como Ayacucho, Tacna, Huánuco, Lima y Madre de Dios, donde los índices de donación voluntaria siguen siendo bajos.

Según la Dirección General de Donaciones, Trasplantes y Banco de Sangre (Digdot) del Minsa, cada año la donación voluntaria de sangre viene aumentando progresivamente.

El Dr. Manuel Calvay Salinas, director ejecutivo de la Dirección de Banco de Sangre y Hemoterapia, indicó que la meta del sector es que más del 2 % de la población peruana done sangre voluntariamente y de forma frecuente.

“La sangre es vital para atender emergencias, pacientes quemados, gestantes con hemorragias, personas con cáncer, cirugías complejas y muchos otros casos. Por eso, es fundamental que la ciudadanía entienda que donar no debe ser solo un acto de reposición, sino una muestra constante de solidaridad”, señaló el especialista.

El Minsa recuerda a la población que, si tienes entre 18 y 60 años, pesas más de 50 kilos y gozas de buena salud, puedes convertirte en donante voluntario de sangre. Para conocer los centros de donación autorizados en Lima Metropolitana y Callao, visita:

<https://www.gob.pe/16898-conocer-centros-de-hemoterapia-y-bancos-de-sangre-autorizados-en-lima-metropolitana-y-callao>

INVITACIÓN

El Dr. Manuel Alejandro Vásquez Valera y la Prof. Estelita Sánchez, directora de "Mío Cid" Ediciones, tienen el agrado de invitar al lanzamiento del libro biográfico:

Los Pucallpazos

Manuel Vásquez Valera

TIEMPO Y PRESENCIA DE UN LÍDER Y EDUCADOR

Del autor Paul Hormaza.

La presentación de la obra estará a cargo de reconocidos profesionales de la región Ucayali.

DÍA : 17 de junio 2026

HORA : 11:00 a.m.

LUGAR : Teatro de la Municipalidad de Coronel Portillo.

Estaremos muy complacidos de contar con su presencia, lo que dará realce al evento cultural.



Jr. Sucre/Tacna

"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 Vía 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 Oficina: Jr. Yurimaguas N°247 - "B"
✉ jorgeisla.maldonado50@gmail.com Cel: 939 188 137 Telf. 042-781201
f Jorge Abraham Isla Maldonado BANDA DE SHILCAYO

VUELOS DIARIOS
Pucallpa - Contamana

Contactanos :
PUCALLPA
Wander Coral : 961 908 848
CONTAMANA
Elesazar Alva : 941 897 361

HOMBRE CHILENO
Hombre mayor del norte de Chile, busca una joven mujer, soltera sin hijos, con fines serios para compañera o pareja, que sea bonita, sencilla, hogareña, y trabajadora, tendrá comida, techo, y trabajo seguro, Contactar solo real interesada +569-67876982.
XF/(15 y 19.03.2026)

Se Vende Propiedad
Esq. Jr. Zavala con Jr. Athaulapa
Pucallpa
Trato Directo: Cel. 965062428

PUBLICIDAD AVISOS TARAPOTO
AL CELULAR : 942425491

ANUNCIE VENDA MAS ☎ 918684169
DIARIO AHORA



Purús reforesta con Huayruro, Huasaí y Aguaje

Familias de comunidades indígenas de la provincia Purús, recibieron plantones de especies forestales y medicinales, como Huayruro, Aguaje y Huasaí, con el fin de promover la reforestación, la recuperación de especies y el cuidado del bosque.

La conservación también se celebra sembrando futuro en Purús. En el marco de las actividades por el aniversario de la provincia, la Jefatura de la Reserva Comunal Purús-RCP, participó en la feria organizada por la Gerencia Territorial-GTP, promoviendo iniciativas sostenibles desarrolladas por las comunidades nativas del ámbito de influencia del área natural protegida.

Durante la feria, los asistentes conocieron y degustaron productos con valor agregado, como la cecina elaborada a partir de carne de monte, desarrollada bajo acuerdos de actividad menor, así como diversos derivados de Huasaí, que representan oportunidades para fortalecer las economías locales de manera sostenible.

Estas acciones reflejan el trabajo conjunto entre comunidades, instituciones y aliados estratégicos para impulsar alternativas productivas que contribuyan al bienestar de las familias y a la conservación de los recursos naturales de Purús. (Colaborador: W La Torre)

La cerveza puede contener más vitamina B6 de lo que se piensa



Beber una pinta de cerveza puede aportar "niveles importantes" de una vitamina esencial para el buen funcionamiento del cerebro, según una nueva investigación publicada en el Journal of Agricultural and Food Chemistry. Y eso incluye la versión sin alcohol.

Los investigadores analizaron 65 cervezas alemanas disponibles en el mercado con una técnica de laboratorio recientemente desarrollada y comprobaron que los niveles de vitamina B6 variaban mucho, pero eran de forma sistemática más altos de lo que se pensaba hasta ahora.

La vitamina B6, que el organismo no puede producir por sí solo, es beneficiosa para el cerebro, la sangre y el sistema inmunitario y está presente en una amplia variedad de alimentos. Una ración estándar de cerveza podría cubrir en torno al 15% de las necesidades diarias de B6, según los autores del estudio.

La carencia de vitamina B6 es más frecuente de lo que muchos creen. Alrededor de uno de cada cinco adolescentes europeos presenta niveles insuficientes, mientras

que aproximadamente uno de cada diez estadounidenses no alcanza los valores recomendados. Los niveles bajos de B6 se han relacionado con depresión, enfermedades cardiovasculares e inflamación.

Qué concluye el estudio

Tras analizar las 65 cervezas alemanas, las concentraciones totales de vitamina B6 oscilaron entre 95 y más de 1.000 microgramos por litro, según el tipo de cerveza.

Los autores señalaron que "las variaciones en la composición de vitamina B6 se asociaron principalmente a las materias primas y no tanto a la tecnología de elaboración", es decir, importa mucho más qué se utiliza para hacer la cerveza que el proceso en sí.

La cerveza bock, un estilo intenso y con cuerpo elaborado con grandes cantidades de malta de cebada, presentó los niveles más altos, con una media de unos 808 microgramos por litro. Las lager estándar se situaron en torno a los 515 microgramos, mientras que las cervezas de trigo y de arroz mostraron las concentraciones más bajas.

La cebada es el ingrediente clave. Contiene casi cuatro

veces más vitamina B6 que el arroz y los autores señalan que la cerveza "elaborada a partir de cebada tiene un contenido total de B6 significativamente mayor".

¿Y qué ocurre con la cerveza sin alcohol?

Los investigadores no encontraron diferencias significativas en el contenido de vitamina B6 entre una lager convencional y su equivalente sin alcohol. Eliminar el alcohol, concluyen, no elimina los nutrientes.

El estudio identificó dos grandes métodos para producir cerveza sin alcohol: limitar la fermentación desde el principio, lo que deja niveles más altos de azúcar en el producto final, o permitir una fermentación completa y después retirar físicamente el alcohol mediante procesos como la destilación al vacío o la filtración por membranas.

Los autores apuntan que esta segunda técnica de elaboración tiene "un impacto positivo" en la concentración de B6.

Algunas lager sin alcohol obtuvieron resultados especialmente buenos. La muestra con mejores valores contenía 761 microgramos por litro, suficiente para que una

botella estándar de 500 ml cubra aproximadamente una cuarta parte de la ingesta diaria recomendada de B6 en mujeres.

Entonces, ¿la cerveza es buena para la salud?

En resumen, no. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que no existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol, algo que los autores de este estudio reconocen explícitamente.

El alcohol está clasificado como carcinógeno del grupo 1, la categoría de mayor riesgo, lo que significa que se sabe que causa cáncer en humanos. Su consumo también se asocia a un mayor riesgo de enfermedades hepáticas, problemas cardíacos y efectos negativos en la función cerebral.

El año pasado, una investigación publicada en 'BMJ Evidence-Based Medicine' puso de relieve el posible impacto del alcohol en la salud cerebral. Ese estudio, en el que participaron alrededor de 560.000 personas en el Reino Unido y Estados Unidos, concluyó que un mayor consumo de alcohol se vinculaba a un riesgo más alto de demencia.

"Para cualquiera que decida beber, nuestro estudio sugiere que un mayor consumo de alcohol conduce a un riesgo más elevado de demencia", señaló en un comunicado Stephen Burgess, estadístico de la Universidad de Cambridge.

Otro estudio previo basado en escáneres cerebrales concluyó que consumir una o dos unidades de alcohol al día se asociaba a reducciones del volumen cerebral y a cambios en su estructura, que podrían estar relacionados con la pérdida de memoria y la demencia.

La cerveza, por supuesto, no es la única fuente de vitamina B6. Este nutriente está ampliamente disponible en alimentos cotidianos, especialmente pescado, vísceras, patatas, frutas no cítricas, soja, legumbres, cacahuetes y cereales enriquecidos.

Este texto fue traducido con la ayuda de inteligencia artificial. Informar de un problema: [feedback-articles@euronews.com].



¡VUELE LOS DOMINGOS!

PUCALLPA ⇌ ATALAYA
TARAPOTO ⇌ PUCALLPA
TARAPOTO ⇌ RODRÍGUEZ DE M.

942 694 483
SAETAPERU.COM

¡SU CARGA VUELA RÁPIDO!

SOBRES
DESDE
s/ 8*

PAQUETERÍA
DESDE
s/ 2.5* por Kg

CONTACTOS DE CARGA

900 834 077 IQUITOS 923 903 967 TARAPOTO 942 977 805 PUCALLPA

*CONSULTE LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE CVR - 001 Y VD - 001

ahora

EsSalud, a nivel nacional:

Amplían horario de Bancos de Sangre



El presidente ejecutivo de EsSalud, Jaime Moreno Eustaquio, dispuso ampliar los horarios para la donación de sangre en los establecimientos de la institución a nivel nacional, a fin de reforzar las acciones de promoción e incentivar la participación ciudadana para fortalecer el abastecimiento oportuno de los bancos de sangre en todo el país.

El titular de la entidad hizo este anuncio tras participar activamente en la jornada «Donatón Blanquiazul», organizada por el Hospital Guillermo Almenara de EsSalud, el Club Alianza Lima y la Asociación «Por ti mi Sangre», en el estadio Alejandro Villanueva de La Victoria, donde realizó su propia donación voluntaria. La movilización culminó con éxito al reunir a cer-

ca de un centenar de asistentes, lo cual beneficiará a más de 200 pacientes de alta complejidad. «Desde hoy, todos los establecimientos de EsSalud a nivel nacional deben ampliar sus horarios de manera continua. El liderazgo no se ejerce solo desde un cargo, sino con acciones concretas. Las políticas se plasman con el ejemplo, e invito a la pobla-

ción a sumarse a este esfuerzo, porque donar sangre es dar vida», subrayó al exhortar a sus propios funcionarios a acudir a los centros de colecta.

El titular de EsSalud destacó que la donación voluntaria debe convertirse en una práctica permanente de la sociedad y no limitarse a campañas esporádicas.

«Esta campaña es una jornada extraordinaria, pero la donación de sangre no puede quedar como una actividad ocasional. Debe ser continua, permanente y parte de nuestra política institucional. Solo así garantiremos la disponibilidad de este recurso y evitaremos que las personas fallezcan por su escasez», enfatizó.

Donar es vida

EsSalud recordó que las personas interesadas en donar sangre pueden acercarse a los hospitales de la institución que cuentan con bancos de sangre y centros de hemoterapia. Cada unidad recolectada beneficia a pacientes que requieren transfusiones por cirugías complejas, tratamientos oncológicos, trasplantes, emergencias o accidentes. Por ello, la entidad invocó a la población a convertir esta acción en un hábito permanente de solidaridad.

Con una Noche de Música y Tradición

Ucayali celebrará su 45° aniversario

Las autoridades de Ucayali participaron de las actividades protocolares en el marco de la conmemoración del 45.º aniversario de creación política del departamento de Ucayali. La misa solemne tuvo lugar en la parroquia Señor de los Milagros. Acto seguido, se realizó el paseo de la bandera y el desfile cívico-militar en la avenida Centenario, situados en el distrito de Callería. El desfile contó con la participación de los batallones de diversas instituciones educativas como la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado, la Institución Educativa n.º 64 – Comercio y la Institución Edu-

cativa Coronel Pedro Portillo. También participaron los trabajadores de gerencias y direcciones regionales, así como las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional del Perú. «Hoy rendimos homenaje a todos los varones y mujeres que tuvieron la valentía de luchar por la independencia de la región. Es por eso que hoy podemos celebrar estos 45 años de aniversario de creación política. Hoy en día Ucayali se posiciona como una de las regiones más importantes de la Amazonía peruana. El departamento de Ucayali fue creado el 18 de junio de 1980, mediante la Ley n.º 23099, y de ese modo se in-



dependizó del departamento de Loreto. La creación fue el resultado de un proceso de luchas descentralistas liderado por los ciudadanos pucallpinos, quienes buscaban la autonomía y el desarrollo de la región. Ucayali, el departamento más joven y el segundo más extenso del Perú, está de fiesta y en su 45 aniversario de creación política te invita a visitarlo para observar sus

atractivos turísticos, belleza natural y biodiversidad, genuina riqueza cultural de origen ancestral, gastronomía y una entrañable hospitalidad con los visitantes que motiva a volver siempre. El departamento de Ucayali está conformado por cuatro provincias y 17 distritos con una población total regional que bordea los 500,000 habitantes en la actualidad.

• ATRÉVETE A LO PROHIBIDO •



Este 9 de julio, con «La Uchulú» Llega película nacional «Pucallpa la Europea»

«Pucallpa la Europea», película que fusiona el drama humano con una crítica social profunda, llegará a los cines de Lima, Pucallpa e Iquitos el 9 de julio del presente año.

Tras su paso por festivales de cine nacionales e internacionales, la cinta peruana protagonizada por Melissa Campos, Javiera Arnillas y «La Uchulú», arribará a las pantallas comerciales.

El filme, que es la ópera prima de Santi Zegarra, explora temas como la diversidad sexual, la migración, la discriminación y la búsqueda de identidad, todo ello enmarcado en un triángulo amoroso lleno de tensiones y contradicciones.

Elsa, una mujer trans peruana, es deportada de Francia y regresa a un país que no la reconoce. En Lima la acogen Naomi y Pamela, dos amigas trans que también viven sus propias luchas. Elsa comienza una nueva vida y conoce a Aymeric, un expatriado francés, casado con una actriz de teatro. Nace un amor imposible entre Elsa y Aymeric. Buscando un cambio profundo, Elsa vuelve a Pucallpa para encontrarse consigo misma y conectar con sus raíces Shipibo-Konibo. Realismo, sensualidad, espiritualidad amazónica y crítica social se funden en una narrativa de cuerpos, deseo e identidad. «Pucallpa la Europea» es una película imprescindible en el

panorama cinematográfico peruano actual, no solo por su calidad artística, sino por su compromiso con visibilizar realidades marginadas. Aborda la exclusión social, la trata de personas trans y los conflictos interculturales, inspirándose en hechos reales. Filmada en escenarios naturales de la selva peruana y en especial en la región Pucallpa, es una película que presenta de manera destacada la riqueza natural pucallpina.

La película es la ópera prima de Santi Zegarra, cineasta que vive y trabaja entre Lima y París. Con tres actrices trans en roles centrales. Melissa Campos en el rol protagónico, Javiera Arnillas en el papel de Naomi, y el debut en el cine nacional de la actriz pucallpina Etza Reátegui Wong, «La Uchulú». La obra ha sido producida por Sunkku Producciones y ha recibido los premios de desarrollo y de producción del Ministerio de Cultura del Perú.

Luego de su recorrido por festivales de cine nacionales e internacionales, finalmente «Pucallpa, la europea» arribará a las pantallas comerciales de nuestro país este jueves 9 de julio en lo que sin duda será uno de los estrenos más atractivos de la temporada. (Colaborador: W La Torre)

Crean el Colegio de Cirujanos Dentistas del Perú

El Gobierno promulgó la Ley N.º 32656, mediante la cual se crea el Colegio de Cirujanos Dentistas del Perú (CCDP), una nueva entidad autónoma de derecho público interno que reemplazará al anterior Colegio Odontológico del Perú y asumirá la representación oficial de los profesionales de la odontología en todo el país.

La norma, publicada hoy en el Diario Oficial El Peruano, establece una profunda reorganización institucional del ejercicio profesional de los cirujanos dentistas, define nuevas obligaciones para los profesionales del sector y fortalece los mecanismos de control ético, capacitación y regulación de la actividad odontológica.

Uno de los principales cambios introducidos por la ley es que la colegiación y la condición de profesional habilitado serán requisitos obligatorios para ejercer la profesión de cirujano dentista en el territorio nacional.

La norma señala expresamente que el incumplimiento

de estas exigencias resta eficacia jurídica a los actos realizados en el ejercicio profesional. Asimismo, la habilitación deberá mantenerse vigente conforme a las obligaciones establecidas en el Estatuto del nuevo colegio profesional.

Además, la ley dispone que la certificación y recertificación profesional también serán requisitos para ejercer la profesión, aunque su implementación será gradual y deberá concretarse dentro de un plazo máximo de cinco años desde la entrada en vigor de la norma.

El Colegio de Cirujanos Dentistas del Perú tendrá sede en Lima y jurisdicción en todo el territorio nacional. Su máxima instancia será el Consejo Nacional, integrado por el decano nacional y los decanos regionales.

La institución estará conformada jurídicamente por colegios regionales con personería jurídica propia, los cuales tendrán competencia dentro de sus respectivas circunscripciones territoriales.

Entre las principales funciones asignadas al nuevo colegio profesional figuran la regulación, orientación y vigilancia del ejercicio de la odontología, así como la defensa de los derechos de sus miembros.

La nueva ley fortalece el sistema disciplinario interno al facultar al Colegio de Cirujanos Dentistas del Perú para sancionar a los profesionales que incumplan el Código de Ética y Deontología o las disposiciones institucionales.

Para ello se crearán un Comité de Ética Nacional y comités disciplinarios regionales encargados de investigar y tramitar los procedimientos correspondientes.

La institución también podrá iniciar acciones legales contra personas que ejerzan ilegalmente la odontología o que causen perjuicios a la profesión sin pertenecer a la orden profesional.

La ley crea además tres importantes mecanismos de apoyo institucional.

El primero es el Fondo de Previsión Social (FPS), destina-



do a brindar servicios de bienestar y previsión social a los colegiados.

El segundo es la Escuela Nacional de Educación Continua en Estomatología (ENECE), que tendrá a su cargo programas de capacitación, perfeccionamiento profesional, cursos y diplomados especializados con reconocimiento oficial.

Finalmente, se crea el Fondo Solidario Institucional (FSI), orientado a apoyar a los colegios regionales en infraestructura, equipamiento y mantenimiento de sus sedes.

La norma también dispone la creación del Comité Nacional de Docencia, Servicio e Investigación del Pregrado en Estomatología y Odontología, integrado por representantes del Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, SUNEDU, el nuevo Colegio de Cirujanos Dentistas del Perú, universidades y asociaciones científicas.

Este grupo tendrá la misión de elaborar un Plan Nacional de Reestructuración y Modernización de los planes curriculares de odontología y estomatología, cuya aplicación comenzará en 2028.

El plan será obligatorio para los procesos de licenciamiento y acreditación de las facultades de odontología del país. La ley incorpora además una modificación a la Ley de Trabajo del Cirujano Dentista que permitirá a estos profesionales ejercer voluntariamente su actividad hasta los 75 años de edad.

Según el texto legal, la medida busca aprovechar la experiencia acumulada de los profesionales, contribuir al fortalecimiento del sistema de salud y mejorar sus condiciones previsionales antes de la jubilación.

Diabéticos e hipertensos pueden donar sangre



Personas con padecimientos como diabetes o hipertensión pueden convertirse en donadores de sangre, siempre y cuando lleven un estricto control en su tratamiento médico, informa el Centro Estatal de la Transfusión

Sanguínea (CETS). De acuerdo con especialistas del CETS: "las personas que padecen diabetes, hipertensión o la Enfermedad de Chagas, por ejemplo, pueden participar en la donación de sangre, pero que no ten-

gan su enfermedad en un punto muy avanzado". Algunos de los lineamientos internacionales para donar sangre son:

En lo que corresponde a las mujeres, estas no deben estar menstruando; tampoco

pueden donar quienes están embarazadas.

Sumado a todo lo anterior, hay una norma estricta que estipula que por ningún motivo, pueden ser donantes las personas que hayan padecido o padezcan enfermedades altamente contagiosas como los son el SIDA o la Hepatitis B y C, entre otras.

¿Cómo prepararse para donar sangre?

Al acudir para la donación, la persona debe haber ayunado por lo menos cuatro horas antes y ser honesta en su historia clínica, pues de eso dependerá la seguridad de la sangre donada.

La donación de sangre llevará entre 5 o 10 minutos de realizarse, y al concluir, el donante deberá descansar unos 20 minutos y consumir algún refrigerio para recuperar el azúcar en el cuerpo.

También se recomienda un alto consumo de líquidos durante las siguientes 24 horas, además de no fumar hasta después de media hora, no consumir alcohol y no ha-

cer esfuerzo físico pesado durante el día de la donación. Cuando se dona sangre la persona no subirá de peso, ni tampoco contraerá enfermedades de ningún tipo. Y que su sangre ayudará a por lo menos tres pacientes debido a que la sangre se fracciona para obtener glóbulos rojos, plaquetas y plasma.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los países alcanzar una tasa de donación entre 100 y 300 donantes por cada 10 mil habitantes. Además, la cantidad donada de sangre corresponde siempre a 450 mililitros de sangre, lo cual representa el 10% de la sangre que posee el organismo, o sea, una cantidad que no interfiere con el funcionamiento normal del cuerpo.

¿Cómo se compone la sangre?

Los glóbulos rojos —eritrocitos— contienen la hemoglobina, pigmento rico en hierro, cuya función primaria es la de almacenar y transportar

oxígeno, y se usan para grandes pérdidas de sangre como cirugía, parto o accidentes.

Los glóbulos blancos —leucocitos— ayudan a combatir infecciones y a subir las defensas, y las transfusiones de glóbulos blancos se usan para pacientes que sufren de infecciones muy fuertes que el cuerpo no puede combatir por sí solo, añadió.

Por su parte, las plaquetas son pequeños fragmentos de sangre que ayudan a que la sangre coagule, y si la persona tiene los niveles bajos puede sufrir de moretones o pequeños sangrados.

Las transfusiones de sangre son realizadas cuando los pacientes no pueden generar suficientes plaquetas propias en su médula ósea.

Todo el mundo piensa que la sangre es roja, pero en realidad lo que le da ese color son los glóbulos rojos, y si los quitas, ese líquido amarillo que queda y carga todo los nutrientes es el plasma, el cual tiene la capacidad de coagu-

SUNAT prorroga plazo para la Declaración Jurada Informativa 2025

La Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria (SUNAT) oficializó la prórroga del plazo para presentar la Declaración Jurada Informativa Reporte Local, Formulario Virtual N° 3560, correspondiente al ejercicio gravable 2025.

Los contribuyentes obligados podrán cumplir este requisito hasta el periodo de octubre de 2026. La medida quedó establecida en la Resolución de Superintendencia N° 113-2026/SUNAT, publicada el 14 de junio en el diario oficial El Peruano.

Modificaciones normativas y nuevos requerimientos

La SUNAT justificó la decisión en la necesidad de adaptar el Formulario Virtual N° 3560 a las recientes modificaciones legales, especialmente las introducidas en el numeral 7 del inciso e) del artículo 32-A de la Ley de Impuesto a la Renta.

El organismo detalló que la

actualización informática del formulario permitirá incorporar nuevas funcionalidades y registrar información alineada con los nuevos lineamientos sobre los métodos de valoración en precios de transferencia.

El proceso de adecuación tiene como meta garantizar que la presentación de la declaración jurada se realice mediante un formulario actualizado, que refleje los cambios legislativos más recientes.

Según la información publicada por El Peruano, la SUNAT busca asegurar la correcta aplicación de los métodos de valoración, requisito clave para quienes realizan operaciones sujetas a precios de transferencia.

Alcance de la obligación y criterios de inclusión

La Ley de Impuesto a la Renta establece que los contribuyentes cuyo monto de ingresos devengados en el ejercicio gravable supere las dos mil trescientas (2 300) Unidades Impositivas Tribu-

tarias (UIT) deben cumplir con la presentación anual de la Declaración Jurada Informativa Reporte Local.

Esta obligación alcanza a quienes realicen transacciones generadoras de rentas gravadas y/o costos o gastos deducibles para la determinación del impuesto.

La norma faculta a la SUNAT para definir la forma, el plazo y las condiciones en que debe presentarse la declaración, permitiendo ajustes según las necesidades operativas y normativas.

En el comunicado oficial, la entidad precisó que la actualización también responde a la necesidad de adaptar el registro de información a los nuevos parámetros legales.



Impacto en los contribuyentes y próximos pasos

De acuerdo con la SUNAT, cerca de 4.000 contribuyentes se verán impactados por esta prórroga, todos comprendidos en el ámbito de precios de transferencia. El organismo señaló que la ex-

RS N° 000113-2026/SUNAT


NUEVA RESOLUCIÓN

Publicada en **El Peruano**





Se prorroga excepcionalmente el plazo de presentación de la Declaración Jurada Informativa Reporte Local - Formulario Virtual N° 3560, correspondiente al Ejercicio Gravable 2025

Aprobado por la Resolución de Superintendencia N° 014-2018/SUNAT



ARTÍCULO 1.-
OBJETO Y FINALIDAD



ARTÍCULO 2.-
PRÓRROGA EXCEPCIONAL
DEL PLAZO DE PRESENTACIÓN

La presente resolución de superintendencia tiene por objeto prorrogar excepcionalmente el plazo de presentación de la declaración jurada informativa Reporte Local - Formulario Virtual N° 3560, correspondiente al ejercicio gravable 2025, aprobado por la Resolución de Superintendencia N° 014-2018/SUNAT, con la finalidad de que los obligados a presentarla cuenten con un formulario debidamente actualizado.

Prorrogar, de manera excepcional, el plazo para la presentación de la declaración jurada informativa Reporte Local - Formulario Virtual N° 3560, correspondiente al ejercicio gravable 2025, hasta las fechas de vencimiento del periodo octubre de 2026, fijado en el cronograma de vencimientos establecido para la declaración y pago de tributos de declaración mensual.

Y en Apurímac, Ayacucho, Cusco, Huancavelica, Junín, Pasco y Puno a través de 71 núcleos ejecutores:

Construirán viviendas rurales Wasiymi en Huánuco, Amazonas



Lima, 14 de junio de 2026.- El Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento (MVCS), a través del Programa Nacional de Vivienda Rural (PNVR), viene impulsando la participación activa de las comunidades rurales para conformar los 71 núcleos ejecutores que tendrán a su cargo la construcción de 1873 viviendas rurales Wasiymi, en nueve regiones del país.

Los núcleos ejecutores constituyen una estrategia que permite a las propias comunidades rurales administrar la inversión pública, fortaleciendo la transparencia, el control ciudadano y la participación de las familias en la gestión y ejecución de sus viviendas.

Esta intervención beneficiará a familias de centros poblados rurales de Amazonas, Apurímac, Ayacucho, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Junín, Pasco y Puno, que no solo accederán a una vivienda segura y adecuada frente a

las bajas temperaturas, sino que además asumirán un rol protagónico en la ejecución de las viviendas rurales.

“La constitución de núcleos ejecutores representa una muestra concreta de cómo la participación organizada de la población fortalece la gestión eficiente y transparente de los recursos públicos, promoviendo el control ciudadano y la calidad en la ejecución de las viviendas rurales”, sostuvo el ministro de Vivienda, Wilder Sifuentes Quilcate.

Este modelo de gobernanza territorial no solo contribuye al cierre de brechas habitacionales en el marco del Plan Multisectorial ante Heladas y Frijaje, sino que también moviliza más de S/120 millones hacia las economías rurales, generando empleo local, dinamizando la actividad económica y fortaleciendo las capacidades de las comunidades para convertirse en protagonistas de su propio desarrollo.

¿Cómo integrar un núcleo ejecutor?

Para integrar un núcleo ejecutor, las familias beneficiarias deben contar con la Clasificación Socioeconómica (CSE) vigente del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH), registrada en el mismo centro poblado donde se ejecutará el proyecto.

El PNVR recuerda a la ciudadanía que ninguna de las etapas del proceso implica pagos o cobros de ningún tipo y que no existen intermediarios autorizados para realizar gestiones vinculadas al programa. Ante cualquier intento de cobro indebido o acto irregular, la población puede presentar su denuncia ante la Policía Nacional del Perú, el Ministerio Público o comunicarse a la línea gratuita 0800-11-003, al WhatsApp 914 571 025 o a los correos denuncias@vivienda.gob.pe y oilcc@vivienda.gob.pe.

Coronan a Hilma Carranza señorita Moyobamba 2026



El certamen de belleza se desarrolló la noche del viernes 12 de junio en el emblemático coliseo cerrado Ayaymama, ante un público que celebró esta antesala de la 52 Semana Turística de Moyo-

bamba y la tradicional Fiesta de San Juan. El evento fue organizado por la Municipalidad Provincial de Moyobamba y congregó a 10 bellas candidatas representantes de barrios, y

distritos. Las candidatas desplegaron elegancia, talento y compromiso con la promoción de la identidad moyobambina y amazónica. La velada combinó belleza, arte y espec-

táculo, y resaltar el papel protagonista de la mujer moyobambina en la cultura y desarrollo de la región.

“Estoy profundamente agradecida por esta oportunidad y por el apoyo recibido. Llevaré con orgullo el nombre de Moyobamba, trabajando para que más personas conozcan su riqueza natural, su cultura y el calor humano de su gente”, expresó la soberana tras recibir la corona. Massiel Rengifo Torres fue distinguida como Miss Turismo 2026 y tendrá la importante misión de promover los atractivos naturales, culturales y gastronómicos que hacen de Moyobamba uno de los destinos más encantadores de la Amazonía peruana. Su carisma y dedicación contribuirán a mostrar al mundo la riqueza turística de nuestra región. Por su parte, Pamela Ocampo Villena, coronada como Miss Orquídea 2026, simboliza la delicadeza, la belleza y el encanto de la flor que identifica a nuestra ciudad. Su representación resalta el invaluable patrimonio natural que convierte a Moyobamba en un referente nacional por la diversidad y majestuosidad de sus orquídeas.

Emiten decreto para comprar S/120 millones de arroz

El Gobierno del Perú aprobó un paquete extraordinario total de 170 millones de soles, casi US\$50 millones al cambio de hoy, para enfrentar la crisis que afecta a la cadena productiva del arroz. La medida incluye la compra y distribución gratuita del cereal a población vulnerable, así como recursos para infraestructura de riego y apoyo a productores golpeados por la sobreoferta y el incremento de costos de producción. La disposición fue oficializada mediante el Decreto de Urgencia N.º 005-2026, que autoriza al Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri) a ejecutar una transferencia de hasta S/ 120 millones destinada a mitigar el impacto económico que enfrentan principalmente pe-

queños productores de la agricultura familiar. El objetivo es preservar la actividad productiva y reducir los riesgos asociados al deterioro de la rentabilidad de los agricultores. Como parte del programa, el Midagri podrá adquirir arroz para distribuirlo gratuitamente entre personas en situación de pobreza y pobreza extrema de distritos focalizados, definidos según el mapa de pobreza elaborado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). La iniciativa busca atender simultáneamente dos frentes: aliviar la situación económica de los productores afectados por la sobreoferta y contribuir al abastecimiento alimentario de los sectores más vulnerables.



Para su implementación, el ministerio deberá aprobar en un plazo máximo de diez días hábiles los lineamientos operativos, incluyendo criterios de focalización, entidades receptoras y mecanismos de distribución. Además de los recursos destinados a la cadena arrocera, el decreto autoriza una transferencia adicional de S/ 50 millones para financiar actividades de limpieza y mantenimiento de infraestructura de riego menor.

Los trabajos serán ejecutados mediante núcleos ejecutores en distritos declarados en estado de emergencia, con el objetivo de reducir los impactos de lluvias e inundaciones sobre la actividad agrícola. Según el Gobierno, estas intervenciones permitirán fortalecer la capacidad operativa de la infraestructura hídrica utilizada por pequeños productores en distintas regiones del país.

Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

La Buena Semilla



Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, el Señor me recogerá. Salmo 27:10
El Señor es mi ayudador; no temeré lo que me pueda hacer el hombre. Hebreos 13:6

Ese libro no me dejó tranquila

«Desde mi más tierna infancia, mi vida estuvo marcada por las decepciones. Como mis padres no me amaban, quise encontrar el amor en el mundo. Busqué la felicidad en la música y en las drogas. Trabajaba en el municipio, y a primera vista todo estaba en orden. Sin embargo, interiormente vivía un infierno: me había vuelto esclava de la heroína. Un día fui detenida y encarcelada en Múnich, Alemania. Los médicos pensaban que no sobreviviría; el exceso de drogas me estaba destruyendo y tenía una ictericia») preocupante. Sin embargo, Dios me salvó de la muerte. Después de una terrible semana sobreviví a la desintoxicación física, pero continué viviendo como antes. Hasta que encontré una Biblia y la puse en un rincón del armario de mi celda, pues estaba decidida a no leerla.

Pero curiosamente ese libro guardado en mi armario no me dejó tranquila. Al final lo tomé, lo abrí, y lo que leí me conmovió. Está escrito que Dios es el Señor, el Rey. Él es el Señor, fuerte y poderoso, poderoso en el combate. También dice que es mi ayuda y que no debo tener miedo (Salmos 25 y 118).

Cuando leí estas palabras, lloré, pues toda mi vida había luchado tratando de encontrar atención y amor. Luego oí: «Dios, si realmente quieres luchar por mí, entonces quiero ir a ti». Eso sucedió en agosto del año 1986. Desde entonces aprendí a conocer mejor a Dios, y él me liberó. Le estoy agradecida desde lo más profundo del corazón».

Sylvia

*) Ictericia: coloración amarilla de la piel debida a una fuerte contaminación del hígado.

Lectura: Josué 5 - Hebreos 7:18-28 - Salmo 125 - Proverbios 27:21-22

<Receta> del Día

Guiso de Carne y Verduras



Ingredientes

1¼ kg. carne de guiso
harina
3 cdas. aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
3 dientes de ajo picados
2 hojas de laurel
½ tz. vino tinto
1 tz. agua caliente o caldo

1½ tzs. tomates maduros
pelados y picados
1 cda. tomillo fresco (o 1 cda. de tomillo seco)
2 zanahorias en rodajas
2 pimientos rojos en cubitos
4 zapallitos italianos en tiras gruesas y perejil picado

Preparación:

Corte la carne en cubos grandes y pásela por harina. Dórela en aceite caliente. Sazone. Añada la cebolla. Los ajos, los tomates, el laurel y el tomillo. Revuelva bien, luego agregue el vino. Deje cocinar 5 minutos, para que se evapore el alcohol. Añada el agua o caldo. Rectifique la sazón, cubra y lleve a fuego muy suave, hasta que la carne este tierna. Una la zanahoria, el pimiento y los zapallitos. Cocine hasta que las verduras estén a punto. Espolvoree perejil. Sirva con arroz, pasta cocida, papas, etc.

Ecuador no aprovechó sus ocasiones

Perdió 1-0 ante Costa de Marfil por la primera fecha del Mundial 2026



Costa de Marfil esperó hasta el minuto 90 para liquidar -

con un gol de Amad Diallo - a Ecuador y quedarse con los

tres puntos en el partido de debut de ambas selecciones

en el grupo E del Mundial 2026.

Hasta la aparición del delantero de 23 años del Manchester United, el partido en Filadelfia parecía cosa juzgada y se perfilaba como el primer empate sin goles en lo que va del torneo.

La Tri tuvo ocasiones de abrir el marcador, con dos remates de Enner Valencia que explotaron en el horizontal en el primer tiempo y con otro de Gonzalo Plata a los 69' que atajó el portero marfileño Yahia Fofana.

Con este resultado, el grupo E lo lidera Alemania con tres puntos, con la misma renta lo escolta Costa de Marfil, aunque con un balance goleador inferior. Cierran sin puntos Ecuador y la debutante selección de Curazao, que cayó por 7-1.

La Tri, dirigida por el argentino Sebastián Beccacece, acumulaba hasta hoy 19 partidos sin conocer la derrota. Su última caída remonta al 6 de septiembre de 2024, cuando perdió por 1-0 ante Brasil en las Eliminatorias Sudamericanas, precisamente cuando debutó en el banquillo el seleccionador argentino.

¡Japón da pelea!

Empató 2-2 con Países Bajos en el último minuto, por la fecha 1 del Mundial 2026



Japón logró un valioso empate 2-2 ante Países Bajos en su debut en el Mundial 2026. Los nipones, que ha clasificado a todas las Copas del Mundo desde 1998, anhela avanzar más allá de los octavos de final y seguir progresando en la fase eliminatoria. Lejos de las emociones fuertes que prometieron Ronald Koeman y Hajime Moriyasu la víspera, neerlandeses y japoneses ofrecieron una insulsa primera mitad. Ni Países Bajos fue el conjunto intenso que auguraba su entrenador, ni, por supuesto, Japón salió al ataque, como había asegurado en la previa el técnico nipón.

Un par de desbordes de Cody Gakpo y un par de ocasiones de Donyel Malen -un disparo desde dentro del área (m.3) y un remate de cabeza media hora después-, a las que respondió Suzuki, fue todo lo que ofreció Países Bajos.

No fue más pujante Japón. Tardó más de media hora en disparar a puerta y llegó al descanso, con un par de aproximaciones de Nakamura y Ueda y sin apenas noticias de Take Kubo.

Llegan los goles

Con el partido atascado, solo el acierto individual podía sacarlo de la atonía. Y ahí Países Bajos cuenta con el mejor. Virgil van Dijk lo hace en el Liverpool y es siempre un recurso naranja.

Como tantas veces esta temporada, en una segunda jugada tras una falta, el central domó con la cabeza un balón lateral de Ryan Gravenberch, -que le llegaba a 65 kilómetros por hora, según la medi-

ción oficial- y lo colocó pegado al poste, donde no llegó Suzuki.

El gol sacudió el partido. Japón ya no pudo especular y el conjunto de Koeman tuvo más espacios para dañar el rival. Todo lo que no hubo en la primera mitad, se desplegó en un cuarto de hora en el que, al tanto de Van Dijk respondió con un gol Kioto Nakamura, un buen disparo que sorprendió a Verbruggen, y a este le siguió la respuesta neerlandesa con un magnífico lanzamiento cruzado con la izquierda de Crysencio Summerville.

El intento nipón de volver a equilibrar el partido, ya sin Kubo que se retiró renqueante, se empezaba topar con la defensa de cinco que instaló Koeman, pero la insistencia nipona, su capacidad para no bajar los brazos tuvo la recompensa de un cabezazo de Ogawa, que rechazado por Kamada, rescató un punto en el último momento.

Países Bajos vs Japón: alineaciones confirmadas

Países Bajos: Bart Verbruggen; Virgil van Dijk, Jan Paul van Hecke, Micky van de Ven, Denzel Dumfries; Ryan Gravenberch, Tijjani Reijnders, Frenki de Jong; Cody Gakpo, Donyell Malen y Crysencio Summerville.

Japón: Zion Suzuki; Shogo Taniguchi, Tsuyoshi Watanabe, Hiroki Ito; Takefusa Kubo, Ritsu Doan, Daizen Maeda, Keito Nakamura, Daichi Kamada; Kaishu Sano y Ayase Ueda.

Kylian Mbappé llenó de elogios a hinchada de Selección Peruana en pleno Mundial 2026

Kylian Mbappé entrena para llegar en su mejor condición física a pocos días del estreno de Francia en el Mundial 2026. El jugador de Real Madrid es uno de los grandes protagonistas y apunta a sumar una nueva conquista en la selección del gallito.

En ese contexto, el capitán de Francia se reunió con el influencer 'Fiagoball', quien aprovechó para consultarle sobre momentos cumbres de su carrera durante el Mundial 2026.

Además, Mbappé sorprendió en su respuesta sobre los escenarios más complicados en los que jugó, ya que incluyó a la Selección Peruana y el duelo por la fase de grupos del Mundial Rusia 2018.

"El número 2: La fase de grupos de la Copa del Mundo en Rusia, contra Perú", señaló. A continuación, llenó de elogios a la hinchada de la Selección Peruana. "Sí (buenos aficionados). Tenía la sensación de que estábamos jugando en Perú, aunque estuviéramos al otro lado del mundo", agregó.

Recordemos, que Francia ganó 1-0 a Perú por el Grupo C del Mundial. Mbappé marcó el gol del triunfo.





ESTRÉS CON DOLORES

Tengo dolores en el cuello y en la espalda, pese a que no padezco de artritis ni reumatismo. Reconozco que en las últimas semanas atravesé una suma de estrés, depresión y otros problemas emocionales. FÁTIMA espera que explique si los problemas emocionales que afronto puede generar dolencias de esta naturaleza.



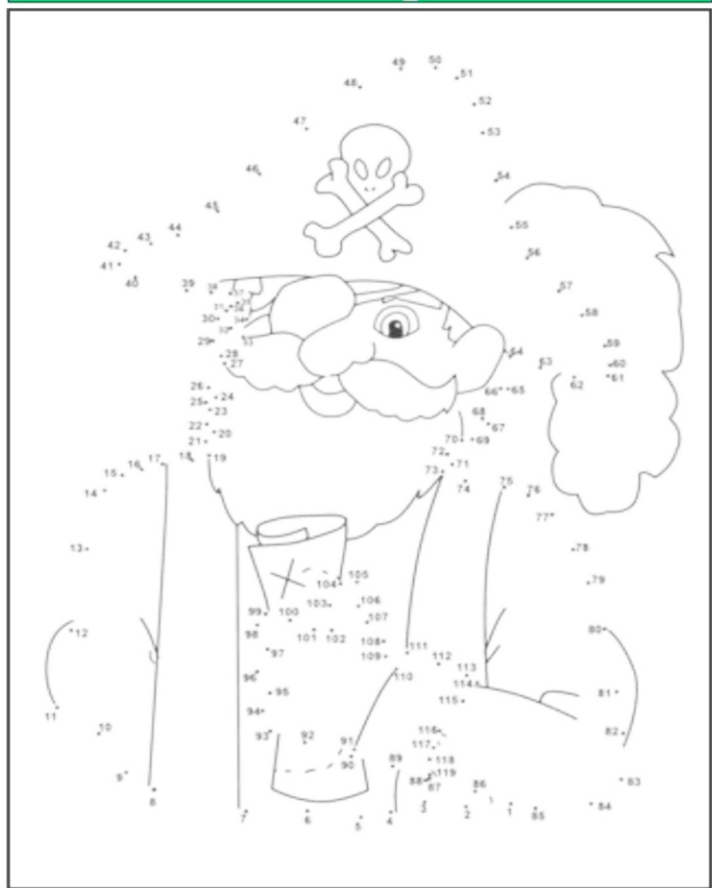
RESPUESTA: Según los especialistas, nuestros problemas emocionales no son aislados a nuestra salud física. Los estudios han demostrado que el dolor crónico podría no solamente ser causado por lesiones físicas, sino también por el estrés y problemas emocionales. Nuestro dolor de espalda podría estar relacionado a sentirse no querido, o a que se guarda oculto el amor que se siente por otra persona. Según los expertos esa y otras dolencias pueden radicar en nuestras emociones. Dolor de cabeza.- El estrés y los factores emocionales, son factores desencadenantes de la migraña común, sostiene la neuróloga Christina Peterson. Ella recomienda tomar un tiempo de descanso y no asumir demasiadas responsabilidades en el día a día. Dolor en el cuello.-El cuello concentraría la culpa y la auto-recriminación. Se recomienda pedir disculpas si siente culpa por algo que se le hizo a otra persona. Encontrar el perdón puede ser clave para aliviar el dolor de cuello. Dolor de espalda superior.-La parte superior tiene que ver con la sensación de la falta de apoyo emocional. Puedes sentirte no querido, o puedes estar llevando oculto tu amor hacia otra persona, según la coaching Ronda Degaust. Dolor en las manos.-La incapacidad de conectar con los demás puede ser la causa del dolor en las palmas de las manos, según la experta en kinesiología Lori D'Ascenzo. Ella recomienda hacer nuevos amigos y estrechar relaciones con los compañeros de trabajo. Dolor en la cadera.-El temor a lo que pasará en nuestro futuro o a un cambio en la dirección de nuestras vidas, puede manifestarse como rigidez o dolor en las caderas, afirma la coaching Bárbara Clark. Dolor de pies.-El exceso de negatividad y no sentir suficiente gozo, es la causa del dolor crónico del pie, dice la psicóloga clínica Adaobi Anyeji.

LABERINTO

Guía al Oso hasta Masha



< Une los puntos >



SUDOKU

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

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



RAZA DE GALLOS AMERICANOS (2DA PARTE)

- HISEXWHITE
- HUBBARD
- CARMELO
- DEKALB
- ARBORACRES
- BATARAZA
- ROSS
- MORO
- PIROCA
- HYBRO
- CARIOCA
- PATARUCA
- COBB
- AJISECO
- GALLINETA

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

ahora gramática



ANUNCIE VENDA MAS

954949211
976814796

DIARIO AHORA

<p>ARIES</p> <p>Aprovechar su poder de comunicación. Le permitirá revertir cualquier situación tensa y podrá convertirla en un motivo de entendimiento.</p>	<p>GEMINIS</p> <p>Prepárese, ya que será una jornada donde su alegría y optimismo se apoderarán de usted. Se sentirá con ganas de disfrutar de la vida.</p>	<p>LEO</p> <p>Entienda que si abandona su ambición desmedida, en poco tiempo podrá empezar a tener mayor confianza en usted mismo.</p>	<p>LIBRA</p> <p>Prepárese, ya que hoy podría llegar a convertirse en su propio enemigo. Intente ver los aspectos positivos de su vida.</p>	<p>SAGITARIO</p> <p>Cuando aprenda a dejarse sorprender por lo inesperado, sepa que le irá mucho mejor. Deje de buscar explicaciones para todas las cosas.</p>	<p>ACUARIO</p> <p>Podrían surgir pequeñas dificultades en la rutina diaria. Preste atención a ciertas cosas en las que nunca se fija y así evitará contratiempos posteriores.</p>
<p>TAURO</p> <p>Evite involucrarse en situaciones complicadas que no lo involucran personalmente. Ocupe de sus propios asuntos.</p>	<p>CÁNCER</p> <p>Elaborar pensamientos creativos desde el alma. De esta forma, lo ayudarán a conectarlo con sus verdaderos intereses personales.</p>	<p>VIRGO</p> <p>Verá que su empatía le será de gran ayuda para salir de ese egoísmo y encierro social que ha estado teniendo en este último tiempo con la gente.</p>	<p>ESCORPIO</p> <p>En este día por más que lo intente, algunas preocupaciones lo alejarán de sus objetivos. Trate de tranquilizarse.</p>	<p>CAPRICORNIO</p> <p>Comience a ser sincero con usted mismo y así emprenderá un nuevo camino en su vida. Deje a un lado su ego.</p>	<p>PISCIS</p> <p>Abra la mente hacia nuevos horizontes que usted antes no conocía. Si lo intenta, podrá obtener como resultado experiencias muy positivas.</p>

"Ahora toca descansar": Carlos Vilchez fue sometido a una operación y comenzará rehabilitación para recuperarse

El humorista y conductor de televisión Carlos Vilchez informó a través de sus redes sociales que fue sometido a una operación quirúrgica, la cual resultó sin aparentes complicaciones.

El actor no reveló cuál fue el problema de salud que lo llevó hasta una clínica, donde actualmente se encuentra en proceso de recuperación e iniciar la etapa de rehabilitación.

Agradecido por la atención médica

El artista, conocido por interpretar a 'La Carlota', compartió la noticia con una foto en la que aparece sentado sobre una cami-

lla, vistiendo una bata blanca y acompañado por cinco integrantes del personal de salud.

Aprovechando la publicación, Vilchez agradeció las atenciones recibidas por parte de su médico y de los profesionales que estuvieron a cargo de su cuidado durante la intervención.

"Muchas gracias a todos ustedes, chicos, de todo corazón... La atención de primera, sobre todo a mi doctor @alfredoaybar... Siempre lo dije, para mí eres el mejor... La operación, un éxito... Ahora toca descansar y después rehabilitación...", escribió.

"Gracias, amor @melva_ bravo, que en todo momento estuviste conmigo... A mi hijo @jeancarlo.vilchez, qué te puedo decir, mi rey. Creo que te eduqué bien, te amo. Y a mis sobrinos que siguen, tienen a su Tío Vilchez para ratoooo!!

♥ ♥ ♥ ♥", expresó.

Carlos Vilchez, quien actualmente conduce el programa Mande Quien Mande junto a Laura Huarca, ha comentado en anteriores oportunidades que ha sufrido algunas molestias físicas, mencionando fuertes dolores en una de sus rodillas.



COMUNICADO

La **COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO SAN MARTÍN DE PORRES LTDA.** reafirma su compromiso permanente con la transparencia, la solidez financiera y la protección de los ahorros de sus socios.

Nuestra institución desarrolla sus actividades con total normalidad, respaldada por una adecuada gestión financiera, una sólida posición patrimonial y el estricto cumplimiento de los estándares regulatorios establecidos por la Superintendencia de Banca, Seguros y AFP (SBS).

Al cierre del ejercicio 2025, la Cooperativa registró utilidades superiores a S/ 16.6 millones. Asimismo, al mes de abril de 2026, registra utilidades acumuladas superiores a S/ 6.4 millones, activos por más de S/ 475.8 millones y un patrimonio superior a S/ 141.8 millones, resultados que reflejan su crecimiento sostenido, solidez financiera y fortaleza institucional. Asimismo, la COOPAC San Martín de Porres se encuentra clasificada en el Nivel 3 del sistema cooperativo nacional, bajo supervisión permanente de la SBS, y ocupa el segundo lugar a nivel nacional en rentabilidad entre las COOPAC de su categoría. De igual manera, se encuentra sujeta anualmente a auditorías externas independientes, garantizando la transparencia y confiabilidad de su información financiera.

Nuestro crecimiento también se refleja en los importantes proyectos de inversión que venimos ejecutando, entre ellos la próxima apertura de nuestra agencia en la ciudad de Chachapoyas y el inicio de la construcción de nuestro segundo local institucional en la ciudad de Tarapoto, iniciativas que fortalecen nuestra presencia y capacidad de servicio.

Agradecemos la confianza de nuestros socios y reafirmamos nuestro compromiso de seguir trabajando con responsabilidad, transparencia y visión de largo plazo, contribuyendo al bienestar y desarrollo de miles de familias.

Tarapoto, Junio de 2026