

Turismo organizado y competitivo en Loreto

APAVIT LORETO RECIBE RECONOCIMIENTO OFICIAL Y FORTALECE EL TURISMO REGIONAL



diario

EDICIÓN UCAVALI-SAN MARTÍN-LORETO-AMAZONAS

ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director:

José Arias Sandoval

10

OCTUBRE

2026

Año XXXIX / 1072023

EMAPACOP INSTALA 5,050 MEDIDORES DE AGUA EN PUCALLPA



"RUTA DEL AGUA"

FORTALECE CONOCIMIENTOS SOBRE LOS SERVICIOS DE AGUA POTABLE Y SANEAMIENTO



MIDIS CAPACITA A EQUIPOS PARA MEJORAR SERVICIOS SOCIALES

CON LUCIANA DIAZ



PERU EN INTERNACIONAL DE TENIS EN KAZAJIS



EMAPA SAN MARTÍN CELEBRÓ CONCURSO DE TALENTOS

Por su 35° aniversario institucional!

EMAPACOP INSTALA 5,050 MEDIDORES DE AGUA EN PUCALLPA

La micromedición aumentará del 71 % al 80 %, promoviendo una facturación más justa y pagos digitales más ágiles para los usuarios, como parte del fortalecimiento de la gestión de la EPS. (Pucallpa, octubre de 2026). – Miles de familias de Pucallpa podrán contar con una facturación más justa por el servicio de agua potable. La EPS EMAPACOP S. A., bajo el Régimen de Apoyo Transitorio (RAT) del Organismo Técnico de la Administración de los Servicios de Saneamiento (OTASS), ha iniciado la instalación de 5,050 nuevos medidores en Calleria, Manantay y Yarinacocha, con el objetivo de que más usuarios paguen de acuerdo con su consumo real y redu-

cir progresivamente la facturación por asignación.

Con esta intervención, la cobertura de micromedición de la empresa pasará del 71 % al 80 %, lo que permitirá conocer mejor cuánto consume cada usuario, promover un uso responsable del agua y fortalecer la transparencia en la facturación. La importancia de esta medida se evidencia en la detección de casos en los que grandes consumidores, entre ellos instituciones públicas y establecimientos hoteleros, registraban consumos reales entre dos y tres veces superiores a los asignados anteriormente.

Más precisión y una mejor atención al usuario. Como parte de la moder-

nización de sus procesos, EMAPACOP viene probando 21 medidores ultrasónicos que permiten registrar el consumo con mayor precisión y realizar lecturas remotas. Esta tecnología también contribuye a optimizar el trabajo operativo y mejorar el seguimiento del servicio.

A ello se suma la actualización del catastro de usuarios y conexiones mediante equipos de posicionamiento satelital GNSS y una plataforma de información geográfica (GIS), con el respaldo del OTASS y el Banco Mundial. Esta herramienta permitirá ubicar con mayor precisión los predios y las conexiones de agua potable, facilitando las inspecciones, la atención de reclamos

y la instalación de nuevas conexiones.

Más facilidades para pagar los recibos. Para simplificar los trámites de los usuarios, la empresa también amplía sus alternativas de pago digital. A través de un convenio con Bitel, incorporará la billetera digital BiPay, que se suma a los canales en línea del BCP y BBVA. Actualmente, cerca del 50 % de los pagos se realiza mediante estas dos últimas plataformas, lo que facilita el cumplimiento de las obligaciones sin necesidad de acudir presencialmente a las oficinas de la empresa.

Bajo el RAT, el OTASS impulsa el fortalecimiento de EMAPACOP para brindar un servicio más eficiente y transparente, en beneficio de más de 31 mil conexiones activas de agua potable y de las familias que dependen de ellas en Pucallpa.



EMAPA S.M. ANUNCIA MANTENIMIENTO Y RESTRICCIÓN DE SERVICIO

Tarapoto y La Banda de Shilcayo registraran afectaciones en el servicio de agua potable este miércoles 14 de octubre, debido a los trabajos de mantenimiento programados en la Planta de Tratamiento de Agua Potable (PTAP) Ahuashiyacu.

Según informó EMAPA San Martín S.A., las labores se realizarán de 09:00 a. m. a 01:00 p. m. e incluirán el lavado de los canales de filtros, decantadores y presedimentadores, así como el mantenimiento de las válvulas del sistema de lavado de filtros.

Para ejecutar estos trabajos, será necesario suspender temporalmente la producción de agua potable de dicha planta, situación que podría generar restricciones en el abastecimiento durante el periodo de intervención.

Los sectores afectados

son todo el distrito de La Banda de Shilcayo y parte del barrio Huaico, desde el jirón Cuzco hacia abajo, en el tramo comprendido entre los jirones Jiménez Pimentel y Jorge Chávez, correspondientes al sistema de reservorios de 2,800 m³ de la PTAP Ahuashiyacu.

Ante esta situación, EMAPA San Martín exhortó a los usuarios a tomar sus precauciones, almacenando agua potable en recipientes limpios y debidamente tapados, además de utilizar el recurso de manera responsable mientras duren los trabajos.

La empresa señaló que estas labores son necesarias para optimizar las condiciones operativas de la planta y contribuir a garantizar la calidad y continuidad del servicio de agua potable.



Turismo organizado y competitivo en Loreto

APAVIT LORETO RECIBE RECONOCIMIENTO OFICIAL Y FORTALECE EL TURISMO REGIONAL

La acreditación otorgada impulsa la formalización, la capacitación y la articulación de los operadores turísticos. La Asociación Peruana de Agencias de Viajes y Turismo de Loreto (Apavit Loreto) recibió el reconocimiento oficial del Gobierno Regional de Loreto (Gorel), a través de la Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo (Dircetur) Loreto, mediante Resolución Directoral Regional del 24 de septiembre de 2026. Este reconocimiento representa un avance para el fortalecimiento institucional del gremio y su participación en el desarrollo de la actividad turística regional. La acreditación permitirá consolidar la representatividad de las agencias de viajes y turismo, promoviendo una mayor organización entre sus integrantes y mejores condiciones para trabajar de mane-

ra coordinada con las instituciones públicas y privadas vinculadas al sector. En ese contexto, el Gorel, continúa impulsando acciones orientadas al fortalecimiento de los gremios turísticos, la formalización de los operadores y el desarrollo de capacidades. Estas iniciativas buscan contribuir a una actividad más organizada, competitiva y preparada para responder a las exigencias del mercado turístico. Asimismo, el reconocimiento de Apavit Loreto abre oportunidades para reforzar la coordinación entre las agencias de viajes, los prestadores de servicios y otros actores de la cadena turística. El trabajo conjunto resulta importante para mejorar la atención a los visitantes y promover experiencias que destaquen la riqueza natural, cultural y gastronómica de la Amazo-

nía. Loreto cuenta con atractivos naturales, comunidades con tradiciones ancestrales, una amplia biodiversidad y expresiones culturales que constituyen una importante oferta para el turismo nacional e internacional. En ese sentido, el fortalecimiento de las organizaciones del sector contribuye a mejorar la promoción de estos recursos y a generar mayores oportunidades para los emprendimientos vinculados a la actividad turística. De igual manera, la formalización y la capacitación representan herramientas fundamentales para elevar la calidad de los servicios, generar confianza entre los visitantes y fomentar prácticas responsables con el entorno natural y las comunidades locales. Estos aspectos son relevantes para avanzar hacia



un modelo turístico sostenible que beneficie tanto a los operadores como a la población. Con este reconocimiento, el Gorel reafirma su labor de articulación con los repre-

sentantes del sector y promueve el fortalecimiento de las organizaciones turísticas de la región. El objetivo es contribuir al posicionamiento de Loreto como un destino

atractivo y competitivo en la Amazonía peruana, capaz de generar desarrollo económico y nuevas oportunidades de empleo para las familias lorentanas.

PERU EN INTERNACIONAL DE TENIS EN KAZAJISTAN CON LUCIANA DIAZ

A sus 12 años la tenista ucalina Luciana Diaz Montañés, viajó con la selección peruana de Tenis el pasado jueves 8 rumbo a Kazajistan para participar del 12 al 17 octubre en el Intercontinental Team Competición. 2026 en la ciudad de Shymkent Kazajistan.

Un verdadero orgullo para el deporte ucalino que tiene en Luciana Diaz Montañés un ejemplo de que con mucho trabajo y disciplina se pueden conseguir sueños imposibles.

Perú estará presente en esta competencia intercontinental gracias al triunfo logrado en el sudamericano de Bolivia donde Luciana se ubicó como raqueta uno en su categoría. Entre los países participantes estarán China, Corea de Sur, India, Indonesia, Tailandia, Malasia, Vietnam.

Su nivel es de primera y esperamos una buena actuación de Perú y Luciana.



SUSCRIPTORES

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



INFORMES: ☎ 918 684 169

INTERRUPCIÓN PROGRAMADA EN EL ALIMENTADOR C13

Debido a **trabajos de expansión de redes, orientados a mejorar la calidad, continuidad y confiabilidad del servicio eléctrico**, se interrumpirá el suministro eléctrico, que afectará a nuestros usuarios del:

ALIMENTADOR C13 SEPU

11 DOMINGO OCTUBRE 2026
06:00 a.m. - 02:00 p.m.

Zonas Involucradas

- ✓ Avenidas: Unión, José Faustino Sánchez Carrión, Salvador Allende, Miraflores, Juan Velasco Alvarado, Guillermo Sisley, Fohn F. Kennedy, Urubamba, Antúnez de Mayolo, Indoamericana y Amazonas.
- ✓ Jirones: Víctor Montalvo, Luis Sánchez Cerro, El Arenal, Comandante Suárez, Arequipa, Huancavelica, Ricardo Palma, Ayacucho, Callao, César Calvo de Araujo, Apurímac, Río Tapiche, Pachitea, Juan Zaplana Belliza, Elmer Faucett, José Galvez, Augusto B. Leguía, Lima, Espinar, Pucallpa, Oscar R. Benavides, Eduardo del Águila, Ucayali, Buenos Aires, Cerro de Pasco, José Balta, Lambayeque, Argentina, Nicolás de Piérola, José Olaya, Adolfo Lobo y zonas aledañas.

Recomendaciones: Si utiliza grupos electrógenos estos no deben ser conectados a la red de Electro Ucayali. Su seguridad y la de nuestro personal es importante.

Invocamos a su comprensión y renovamos nuestra voluntad de mejora continua del servicio eléctrico en beneficio de nuestros clientes

Gestión de René Chávez prioriza educación, salud y conectividad

MÁS DE 28 OBRAS EJECUTADAS EN LA PROVINCIA DE UCAYALI



Los resultados de la gestión del gobernador regional René Chávez en la provincia de Ucayali se reflejan en la ejecución de alrededor de 28 obras, con una inversión de S/ 119 474 075. Los proyectos abarcan sectores prioritarios y forman parte de los esfuerzos por atender las necesidades de la población, mientras otras intervenciones continúan en ejecución. En educación, la gestión regional ejecutó proyectos de construcción y mejoramiento de instituciones educativas de los niveles inicial, primario y superior. Entre ellos destaca la creación de los servicios educativos del Instituto de Educación Superior Tecnológico en el centro poblado Juancito, distrito de Sarayacu, junto con trabajos en locales escolares de diversas localidades. A esta cartera se suma el proyecto del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Edislao Mera Dávila, orientado a mejorar las condiciones para la formación profesional. Estas inversio-

nes comprenden distintos niveles educativos y responden a la necesidad de contar con espacios adecuados para el aprendizaje. El gobernador regional René Chávez ha señalado que su gestión busca atender las necesidades de la población con obras concretas. «Queremos que nuestros estudiantes tengan mejores condiciones para prepararse, que la población pueda acceder a servicios de salud adecuados y que las vías faciliten la comunicación entre las localidades. Sabemos que todavía hay necesidades por atender, por eso seguimos trabajando y dando continuidad a los proyectos que permitirán llevar más servicios a nuestra gente». Esta propuesta de declaración requiere validación antes de publicarse como cita textual. En conectividad, entre las intervenciones figura la renovación del camino de herradura en la ruta Contamana-San Salvador, destinada a facilitar el desplazamiento de los habitantes. La longitud

exacta del tramo debe confirmarse con la ficha técnica correspondiente. En infraestructura deportiva, los trabajos comprenden la construcción de tribunas, palco y cerco perimétrico, además de la remodelación del estadio municipal. También se ejecutó la creación de espacios deportivos en el distrito de Inahuaya, ampliando la infraestructura disponible para las actividades físicas y recreativas. En salud, la cartera incluye proyectos de mejoramiento y ampliación de los servicios de atención. Asimismo, se contempla la creación de un hangar para el pool de maquinaria, destinado al resguardo de equipos utilizados en las labores operativas. La gestión regional mantiene, además, otras obras en ejecución, que se suman a las intervenciones culminadas en la provincia. El avance de estos proyectos forma parte de la inversión pública que continúa desarrollándose en Ucayali, de acuerdo con los plazos y las metas de cada obra.

Quienes realizan labores de limpieza, cocina, cuidado de personas o paseo de mascotas pueden afiliarse al Sistema Nacional de Pensiones (SNP) y acceder a una pensión de jubilación y atención médica. Además, pueden solicitar una pensión si un accidente les impide trabajar. Las personas que realizan servicios para el hogar por horas y no cuentan con un empleador, pueden afiliarse al Sistema Nacional de Pensiones (SNP) y aportar desde S/ 160 al mes para construir su futura pensión. Con un mínimo de 10 años de aportes, pueden acceder a una pensión de jubilación y seguro de salud de por vida, informó la Oficina de Normalización Previsional (ONP). **Protección frente a imprevistos** Los imprevistos suceden, por eso la ONP, organismo adscrito al Ministerio de Economía y Finanzas, explicó que los aportes de estos trabajadores también los protegen en caso de enfermar o sufrir un accidente que les impida trabajar. En ese caso pueden solicitar una pensión y acceder a un

¿TRABAJAS POR HORAS?

APORTA DESDE S/ 160 AL MES Y CONSTRUYE TU FUTURA PENSIÓN

seguro de salud, ambos hasta su recuperación o de por vida. Para ello el afiliado debe haber aportado, por lo menos, 12 meses en los últimos tres años, antes de ocurrido el accidente. Si el titular fallece, su familia puede acceder a la pensión de viudez, orfandad o ascendencia.

Los ciudadanos interesados pueden afiliarse desde su celular a través de onpvirtual.pe opción "Mi primer aporte", opción "quiero afiliarme voluntariamente".

¿Cuánto aportar y dónde pagar?

El monto mínimo del aporte actual es S/ 160, equivalente al 13 % de la Remuneración Mínima Vital vigente (S/ 1230). Para facilitar el pago, la ONP dispone de los canales digitales disponibles las 24 horas:

- * Billetera electrónica Interbank Negocios y los canales virtuales de Interbank.
- * Plataforma de pago Ope-

raciones en línea de la Sunat (no necesita tener clave SOL).

De forma presencial:

* Agentes Interbank con el código de servicio 0600203 y el número de documento de identidad del afiliado.

* En las ventanillas del Banco de la Nación, indicar el número de documento de identidad del afiliado, mes y monto a pagar.

Aportes flexibles

La ONP ofrece la posibilidad de fraccionar el aporte hasta completarlo y pagar hasta el siguiente sin recargo por mora, es decir, el aporte del periodo de octubre y puede pagarse hasta el 30 de noviembre.

Si el afiliado no puede realizar su aporte, puede retomarlo, ya que los aportes acumulados no se pierden.

Para orientación se puede llamar a ONP Te escucha (01) 634 2222, opción 1 de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.



MIDIS CAPACITA A EQUIPOS PARA MEJORAR SERVICIOS SOCIALES



El sector reunió a sus equipos técnicos de todo el Perú para fortalecer su labor en las zonas más alejadas del país frente a situaciones de emergencia. Porque en cada territorio del país las necesidades de las poblaciones vulnerables exigen una presencia firme y cercana, el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) desarrolló un taller de capacitación dirigido a sus equipos territoriales. La jornada, encabezada por la ministra del sector, Maritza Canales, reconoció la labor de quienes sostienen la presencia del Estado en las zonas más alejadas y estableció lineamientos operativos para garantizar la continuidad de los servicios sociales frente a

emergencias climáticas y prioridades nacionales como la lucha contra la anemia. Al respecto, la titular del Midis destacó el objetivo central del encuentro. “Hoy estamos aquí para garantizar que los servicios sociales que prestamos a las personas con mayor vulnerabilidad se mantengan, aun con los impactos del fenómeno El Niño. Estamos organizando, entre todos los responsables del territorio, las medidas concretas con las cuales vamos a intervenir para salvaguardar la seguridad de las personas y también para poder contar con un plan de recuperación ante los impactos”, señaló. Asimismo, explicó cuáles son los cinco ejes prioritarios del sector: “la lucha contra la anemia,

la optimización de los procesos y las prestaciones sociales, la reducción del impacto del fenómeno El Niño, la modernización y gestión de la información a través de la interoperabilidad de datos, y mejores y mayores mecanismos de transparencia e integración en la prestación de los servicios”. Cabe destacar que la ministra estuvo acompañada por el viceministro de Políticas y Evaluación Social, Carlos Salazar. Asimismo, el evento contó con la participación de los directores generales y ejecutivos de los programas sociales del Midis, coordinadores de enlace a nivel nacional y, de manera virtual, los miembros de las diversas jefaturas de unidades territoriales.

Durante este encuentro, los especialistas territoriales también pudieron intercambiar experiencias de intervención en territorio, revisar sus roles y responsabilidades frente a situaciones de emergencia, familiarizarse con el uso del visor geográfico Geosisfoh para la gestión del riesgo de desastres y conocer los alcances de la intervención articulada multisectorial para la lucha contra la anemia. De esta manera, el Midis reafirma su compromiso de poner en el centro de su gestión la atención a las personas en situación de pobreza y pobreza extrema en cada rincón del país bajo un enfoque de primera respuesta ante las emergencias por desastres naturales.

“RUTA DEL AGUA”

FORTALECE CONOCIMIENTOS SOBRE LOS SERVICIOS DE AGUA POTABLE Y SANEAMIENTO

Estudiantes, docentes e instituciones aliadas recorrieron el camino que sigue el agua desde la cuenca del Nanay hasta su tratamiento y disposición final.

Loreto, 9 de octubre de 2026. En el marco de las actividades por la Semana Nacional del Agua Potable, la Superintendencia Nacional de Servicios de Saneamiento (Sunass), la EPS Sedaloreto y la Administración Local del Agua (ALA) - Iquitos desarrollaron la “La Ruta del Agua en Iquitos”, una experiencia educativa que permitió conocer de manera directa el recorrido que sigue el agua antes de llegar a los hogares de la población. La ruta, en la que participaron estudiantes y docentes de la I. E. Sagrado Corazón de Iquitos y la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana (UNAP) y representantes de entidades aliadas, inició en la comunidad de Ninarumi, donde se conoció las características de la cuenca y del río Nanay, así como la importancia de proteger esta fuente natural, principal abastecedora de agua para la ciudad de Iquitos, frente a las amenazas que enfrenta durante sus periodos de creciente y vaciante. El recorrido continuó en Pampachica, donde se captó el agua. Allí se explicó el funcionamiento de la infraestructura, las dificultades que pueden presentarse durante las variaciones del nivel del río. Finalmente, los participantes visitaron la planta de tratamiento de agua potable (PTAP) de Sedaloreto, donde conocieron las etapas necesarias para transformar el agua captada en agua potable, así como los insumos, infraestructura y recursos humanos que intervienen en este proceso. La jornada incluyó espacios educativos y dinámicas que permitieron reflexionar sobre el valor del agua potable y el trabajo que implica su producción. Con esta iniciativa, la Sunass busca que los estudiantes se conviertan en agentes multiplicadores de buenas prácticas y promuevan en sus instituciones el uso responsable del agua potable y el cuidado de las fuentes naturales que abastecen a la ciudad.

La jornada incluyó espacios educativos y dinámicas que permitieron reflexionar sobre el valor del agua potable y el trabajo que implica su producción. Con esta iniciativa, la Sunass busca que los estudiantes se conviertan en agentes multiplicadores de buenas prácticas y promuevan en sus instituciones el uso responsable del agua potable y el cuidado de las fuentes naturales que abastecen a la ciudad.



Por su 35° aniversario institucional

EMAPA SAN MARTÍN CELEBRÓ CONCURSO DE TALENTOS

En un ambiente de fiesta, integración y sano esparcimiento, la Empresa Municipal de Servicio de Agua Potable y Alcantarillado de San Martín, EMAPA San Martín S.A., llevó a cabo el esperado Concurso de Talentos el pasado miércoles 7 de octubre. La actividad formó parte de la programación oficial por las celebraciones de su 35° Aniversario Institucional, consolidando las tres décadas y media de vida de la EPS al servicio del saneamiento en la región.

La institución remarcó que el trabajo de producción de agua potable no se paraliza, garantizando la continuidad del ser-

vicio para toda la población. No obstante, se hizo un alto en la jornada diaria en horas de la noche para darle un espacio a los trabajadores, permitiéndoles demostrar sus habilidades artísticas luego de cumplir con su labor diaria a través de un merecido momento de esparcimiento. El evento interno reunió a colaboradores de la sede central de Tarapoto y de la oficina zonal San José de Sisa, promoviendo el compañerismo y destacando el talento humano más allá de sus funciones técnicas y operativas.

La jornada artística incluyó diversas disciplinas donde los trabajado-

res demostraron su creatividad y destreza en el escenario. El jurado calificador evaluó criterios basados en el talento, la originalidad, la expresión escénica y el respaldo de sus respectivas barras. Donde se obtuvo los siguientes resultados:

PRIMER PUESTO: Gerencia de Administración y Finanzas, representada por Juliana Ruiz Rengifo con el cover del tema 'Angels' de Robbie Williams.

SEGUNDO PUESTO: Gerencia Comercial, representado por Jefe de la Oficina de Atención al Cliente, JUAN ERICK PINEDO PINCHI, con el mix en inglés y español, Perfect de Simple Plan y



Sexo de Los Prisioneros.

TERCER PUESTO: Oficina Zonal San José de Sisa, representado por su propio jefe zonal, Ing. Reyes Rivera Cotrina con la declamación del poema 'Arenga al peruano', del gran vate cajamarquino Mario Florián.

Además, el jurado calificador, determinó como la mejor barra a la Gerencia Comercial.

Compromiso Institucional
El gerente general de EMAPA San Martín, Ing. César Richard Espinoza Tapia, saludó el esfuerzo de cada participante y

reafirmó el compromiso de la empresa de seguir impulsando la gestión del talento humano y el bienestar laboral como pilares fundamentales para brindar un servicio de agua potable eficiente y de calidad a toda la población atendida en la región.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUNCHANA

EDICTO MATRIMONIAL

(CODIGO CIVIL ART. 250 Y 251)

Se hace saber que Don HARVEY KUINSY JONATHAN DEL AGUA CACHIQUE, de 34 años de edad, Estado Civil: SOLTERO, Ocupación: BIÓLOGO, Natural de: IQUITOS, Nacionalidad: PERUANA, con DNI N° 72693738, domiciliado en PASAJE 23 DE SETIEMBRE MZ E LT 02 DEL DISTRITO DE PUNCHANA, y Doña: EMILY SIBEL USHINLAHUA CAHUAZA, de 27 años de edad, Estado Civil: SOLTERA, Ocupación: ENFERMERA, Natural de: IQUITOS, Nacionalidad: PERUANA, con DNI N° 75232580, domiciliada en PASAJE 23 DE SETIEMBRE Mz E Lt 02 DEL DISTRITO DE PUNCHANA.

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

Punchana 02 de OCTUBRE del 2026

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

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MANANTAY

EDICTO MATRIMONIAL

Hago saber que don: JAIME GONZALES NAVARRO, de 73 años de edad, estado civil DIVORCIADO, ocupación JUBILADO, natural de TARAPOTO - SAN MARTÍN - SAN MARTÍN, nacionalidad PERUANO, domiciliado en Calle Lloque Yupanqui Mz 44 LT. 01 - ASSENT. H. PROCERES DE LA INDEPENDENCIA - MANANTAY, y doña ROSARIO DIAZ PEREZ, de 56 años de edad, estado civil SOLTERA, ocupación DOCENTE, natural de SARAYACU - UCAYALI - LORETO, nacionalidad PERUANA domiciliada en Calle Lloque Yupanqui Mz 44 LT. 01 - ASSENT. H. PROCERES DE LA INDEPENDENCIA - MANANTAY.

Pretenden contraer Matrimonio Civil, en esta Municipalidad de Manantay, todos los que tengan interés legítimo pueden oponerse a la celebración del matrimonio cuando exista algún impedimento, la oposición se formula por escrito; conforme lo establece el Artículo 253 del código civil.

Manantay, 07 de OCTUBRE del 2026.

CPC. GIANA GRACIELA FLORES RODRIGUEZ DE VARGAS -
JEFE DE LA DIVISIÓN DE REGISTRO CIVIL

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE BELÉN

EDICTO MATRIMONIAL

Se hace saber que don ALAN GABRIEL HONORIO VELA - 43969424 de 37 años, natural de IQUITOS, de nacionalidad PERUANO, domiciliado en Psje BENAVIDES N° F-8 - BELÉN, y Doña NANCY LUZ LOPEZ CHARPENTIER - 46556669, de 37 años, natural de SARAYACU, de nacionalidad PERUANA, domiciliada en Psje LOS CLAVELES N° C-3 - SAN JUAN.

pretenden contraer matrimonio civil en esta municipalidad. Quienes conozcan causal de impedimento, podrán denunciar dentro del término de ocho días y en forma que establece el artículo Nr. 253 del Código Civil.

Belén 07 de 10 del 2026

Municipalidad Distrital de Belén,
Tec.Enf. Magda Nieves Ojanama Huancho
Jefe de la Oficina de Registro Civil

EXTRACTO DE PUBLICACIÓN PARA EL REGISTRO DE SEUNDOS ACTOS (RENOVACIÓN O MODIFICACIÓN DEL ORGANO DIRECTIVO)

De conformidad con lo establecido en el artículo 20° de la Ordenanza Municipal que regula el procedimiento para el registro de Organización Social en el RUOS de la Municipalidad Distrital de Yarinacocha - Ordenanza Municipal N° 014 -2024-MDY, se pone de conocimiento de los interesados que mediante Tramite N° 1713-2026, la (consignar nombre de la Organización Social): ASOCIACIÓN DE MARINEROS DEL ARMA SIERPO Ha presentado solicitud de (precisar el acto secundario que pretende inscribir numeral 17.2 de la ordenanza) RENOVACIÓN para su registro en el Registro Único de Organizaciones Sociales - RUOS de la Municipalidad Distrital de Yarinacocha.

Se efectúa la presente publicación con efectos de que la (s) persona (s) que se consideren afectadas en su derecho con la pretensión del solicitante puedan formular oposición, dentro de los 05 días hábiles posteriores a la presente publicación; el mismo que, deberá ser ingresado por mesa de partes de la entidad, como escrito acumulado al Tramite N° 1713-2026, para lo cual deberán tener en cuenta el numeral 20.4 del artículo 20° de la norma citada precedentemente.

PERDIDA DE TITULO PROFESIONAL

Según refiere haber extraviado un título de Profesor de Educación Artística, especialidad Artes Plásticas - Dibujo y Pintura, perteneciente a Zulema Natividad Chahua Salcedo, título en la Escuela Superior de Formación Artística "Educación Meza Saravia" Título Nro: 171372, fecha 09/09/2002, de conformidad con la RD Nro 02567.009/09/2002, con el Nro 04150-D-PREU, del Ministerio de Educación, hecho ocurrido en circunstancias que transitaba por Ucayali / Coronel Portillo / Calleria / Otros UGEL LA FECHA DEL 07/10/2026 A LAS 13:00:00 Hrs, lo que denuncia ante la PNP para los fines del caso.

SUCESION INTESTADA

Ante este oficio notarial sito en la Av. Aguaytia N° 498, distrito de Manantay, se ha presentado Zoraida Arimuya Guille, solicitando la sucesión intestada, de quien fuera su señora madre doña Guillermina Guille Tamani, fallecida el día 26 de Agosto del año 2024 en su domicilio ubicado en Jr. Unión 155 Asentamiento Humano Micaela Bastida del distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, departamento de Ucayali, lugar donde se encontraba enferma, teniendo su último domicilio en Jr. Unión 155 Asentamiento Humano Micaela Bastida del distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, departamento de Ucayali, lo que comunico para que se presenten los que se crean con derecho a la herencia, ante mi oficio notarial Av. Aguaytia N° 498 - Manantay por lo que se publica conforme a Ley

Manantay, 06 de Octubre del 2026.-



Una buena idea no basta, explica especialista UTP:

VALIDAR EL NEGOCIO ANTES DE INVERTIR PUEDE EVITAR PÉRDIDAS

En una región dinámica y comercial como Ucayali, cada día nacen nuevas iniciativas dedicadas a la gastronomía, el comercio minorista, los servicios o la producción local. Sin embargo, tener una propuesta atractiva o innovadora no garantiza por sí sola la rentabilidad ni la permanencia en el tiempo.

Para orientar a quienes bus-

can iniciar o consolidar un proyecto propio, David Tarazona coordinador de la Facultad de Administración de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP) campus Pucallpa, detalla las herramientas prácticas que permiten llevar una propuesta del papel a la realidad con éxito.

“Tener una buena idea es solo el punto de partida, repre-



senta quizá el 10% del camino. El 90% restante requiere gestión, disciplina y capacidad de adaptación. Uno de los errores más comunes es enamorarse del producto o servicio sin haber analizado antes si el cliente lo necesita o cuánto está dispuesto a pagar por él”, explica el especialista de la UTP.

Para evitar pérdidas tempranas, el docente sugiere empezar con pruebas pequeñas: ofrecer muestras, escuchar comentarios de los primeros compradores y ajustar detalles de precio o presentación antes de realizar grandes compras de inventario o alquilar un local comercial.

El orden financiero

Uno de los principales motivos por los que muchos emprendimientos cierran antes de cumplir los dos primeros años es porque mezclan las cuentas personales con las del negocio.

“Es importante asignar un sueldo fijo para el emprendedor desde el inicio y registrar a diario cada ingreso y gasto, por pequeño que sea. Utilizar las ganancias del día a día para compras familiares sin control previo descapitaliza el negocio y no permite saber con certeza si la actividad es realmente rentable o si se está perdiendo dinero”, explica el especialista de la UTP.

Formalización

Dar el paso hacia la formalización y adoptar herramientas digitales básicas marca una gran ventaja competitiva en el mercado local, explica el docente. Además, brinda tres recomendaciones a los emprendedores:

- * Acceso a mejores oportunidades: Registrar el negocio y contar con RUC permite emitir comprobantes de pago, vender a empresas más grandes y acceder a créditos financieros con tasas justas para invertir en maquinaria o mercadería.
- * Cobros fáciles y presencia local: Implementar cobros con billeteras digitales y mantener perfiles activos en redes sociales facilita la interacción con clientes que buscan rapidez y confianza en cada compra.
- * Diferenciación por servicio: En mercados donde muchos ofrecen productos similares, la puntualidad, la buena atención y el cumplimiento de garantías son los factores que fidelizan al público.

El crecimiento de un negocio requiere evaluar constantemente los resultados para corregir el rumbo a tiempo.

“El emprendedor exitoso no es el que nunca se equivoca, sino el que mide sus resultados, controla sus costos y sabe reinventar su propuesta cuando las ventas bajan”, puntualiza el docente de la UTP.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE YARINACocha
EDICTO MATRIMONIAL

Hago saber que don: RONY HUMBERTO AREVALO VELA de 34 años de edad, Estado Civil SOLTERO, ocupación ECONOMISTA natural de CALLERIA - C. PORTILLO - UCAYALI, nacionalidad PERUANO domiciliado en CALLE 23 - MZ-B - LT-18 YARINACocha, y Doña: SANDRA VICENTE SALAZAR de 30 años de edad, Estado Civil SOLTERA, ocupación ECONOMISTA natural de CALLERIA - C. PORTILLO - UCAYALI, nacionalidad PERUANO domiciliada en CALLE 23 - MZ-B - LT-18 YARINACocha.

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

Puerto Callao, de AGOSTO del 2026

ABG. MG. DAVID A. PEREZ SALINAS –
SUB GERENTE DE REGISTRO CIVIL



COMUNICADO

A LA OPINIÓN PÚBLICA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

Ante la difusión de una publicación periodística tendenciosa titulada “GERENTE DE EMAPA: LLEVAMOS 2 AÑOS PIDIENDO A LA MUNICIPALIDAD DE LAMAS QUE ACTÚE”, EMAPA San Martín S.A., y su gerente general, el Ing. César Richard Espinoza Tapia, expresan su total rechazo a dicha información y aclaran lo siguiente:

El Ing. César Espinoza Tapia en ningún momento ha brindado las declaraciones, citas textuales ni opiniones políticas que se le atribuyen de manera irresponsable en la citada nota.

Es completamente falso que el gerente general haya responsabilizado al alcalde de Lamas, May Díaz, o sugerido algún tipo de “compromiso” irregular entre los funcionarios municipales y la empresa contratista.

La nota periodística confunde a la opinión pública sobre la naturaleza del proyecto. La intervención real en la zona corresponde a la obra técnica denominada: “REPARACIÓN DE CAPTACIÓN DE AGUA, SISTEMA DE PRETRATAMIENTO Y LÍNEA DE CONDUCCIÓN; EN EL (LA) SISTEMA DE PRODUCCIÓN DE AGUA POTABLE DE LA OFICINA ZONAL DE LAMAS DE EMAPA SAN MARTÍN S.A. DISTRITO DE LAMAS, PROVINCIA LAMAS, DEPARTAMENTO SAN MARTÍN” con CUI N° 2597065.

EMAPA San Martín mantiene una relación de respeto mutuo y constante coordinación técnica con la Municipalidad Provincial de Lamas, priorizando soluciones conjuntas en beneficio del abastecimiento de agua potable de la población, lejos de cualquier confrontación mediática.

Rechazamos el uso de declaraciones ficticias que vulneran el derecho a la información veraz de los ciudadanos de Lamas y que dañan la reputación institucional y personal de nuestros directivos.

Exigimos al medio de comunicación responsable la rectificación inmediata de esta publicación en cumplimiento de la Ley de Rectificación (Ley N° 26775) y bajo apercibimiento de iniciar las acciones legales correspondientes.

Tarapoto, 27 de agosto de 2026.

OFICINA DE IMAGEN CORPORATIVA Y GESTION SOCIAL



CONVOCATORIA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Fecha: 30 de Setiembre de 2026

Lugar: Colegio Comercio N° 64

- 1era Convocatoria: 7.30 p.m.

- 2da Convocatoria: 7.46 p.m.

- 3era Convocatoria: 8.00 p.m.

Se convoca a Asamblea General a los Asociados del Colegio Ex alumnos Comercio N° 64 - Pucallpa, para el día Miércoles 30 de Setiembre de 2026.

Agenda:

- 1.- Informe sobre trámite de titulación del predio institucional
- 2.- Aprobación de Resolución de asociado
- 3.- Informe Económico
- 4.- Aprobación de Incremento de pago de mensualidad por asociado de s/. 3.00
- 5.- Conformación y Aprobación del Comité electoral.

Calleria, 26 de Agosto del 2026

NOTIFICACION N° 000099-2026-MPCP/GAT-SGCAT

LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE CORONEL PORTILLO A TRAVÉS DE LA GERENCIA DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL HACE DE CONOCIMIENTO PÚBLICO QUE ANTE LA MPCP SE HA PRESENTADO, EL EXPEDIENTE N° 0006949-2026 SOLICITADO POR EL SR. RAUL RUIZ ALEGRIA CSADO CON CLEOPATRA ROMERO ROJAS, QUIENES VIENEN SOLICITANDO CONSTANCIA DE POSESIÓN DEL LOTE DE TERRENO N° 6 DE LA MANZANA N° 116A DEL PLANO REGULADOR DE LA CIUDAD DE PUCALLPA UBICADO CON FRENTE AL JR. JOSE DEL CARMEN CABREJOS, DISTRITO DE CALLERIA.

SI HUBIESE COLINDANTES O TERCEROS INTERESADOS QUE SE OPONGAN AL REFERIDO TRÁMITE, POR CONSIDERAR QUE TIENEN MEJOR DERECHO DE POSESIÓN SIRVANSE PRESENTAR Y SUSTENTAR SU OPOSICIÓN ANTE LA REFERIDA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL.

FIRMADO DIGITALMENTE POR
Arq. LESLIE ANN SANJURO YOUNG
Sub Gerente de Catastro

SUCESION INTESTADA

Ante este oficio notarial sito en Av. Aguaytia N° 498, distrito de Manantay, provincia de Coronel Portillo, departamento de Ucayali; se han presentado Genith Ruiz Vasquez con DNI N° 00021398, solicitando la sucesión intestada, de quien fuera su madre doña Zarelinda Vasquez Ramirez, con DNI N° 00071627, fallecido el 23 de junio del 2011, teniendo su último domicilio en Psj 30 de mayo N° 103, Distrito de Calleria, Provincia de Coronel Portillo, Departamento de Ucayali, lo que comunico para que se presenten los que se crean con derecho a la herencia por lo que se publica conforme a Ley.-

Manantay, 12 de agosto del 2026.-



RUBÉN VARGAS UGARTE
NOTARIO DE MANANTAY
PUCALLPA

PUBLICIDAD AVISOS TARAPOTO
AL CELULAR : 942425491



A orillas de la quebrada Manantay:

INTERVIENEN MIL LISTONES DE MADERA

Manantay, agosto de 2026.— En una acción conjunta realizada en el puerto “Colón”, a orillas de la quebrada de Manantay, las autoridades intervinieron la embarcación fluvial “Anahí Miqueas”, donde se encontraron 1,066 listones de la especie Coconilla.

Tras el proceso de identificación, conteo y cubicación, se determinó un volumen de 3,927.5 pies tablares, equivalente a 9.428 m³.

Durante la inspección se verificó que la embarcación no contaba con la Guía de Transporte Forestal (GTF), documento indispensable

para acreditar el origen y transporte legal de la madera.

En la intervención participaron la Comisaría de San Fernando, la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UNIDPMA Ucayali), la Fiscalía Especializada en Materia Ambiental (FEMA) y personal técnico de la Gerencia Regional Forestal y de Fauna Silvestre (GRFFS Ucayali).

Las autoridades reafirmaron su compromiso de combatir el tráfico ilegal de madera y proteger el patrimonio forestal amazónico.

Agricultores del Programa Papec de Tamshi logran 1er.puesto:

GANAN CONCURSO “SÚPER ÁRBOLES NATIVOS DE CACAO”



Iquitos, agosto de 2026. TAMSHI, productor número 1 de cacao del Perú y líder en cultivo bajo sistemas agroforestales en la Amazonía peruana, participó a través de su Programa de Alianza Productiva Estratégica para la Producción de Cacao (PAPEC) en el Concurso “Súper Árboles Nativos de Cacao”, realizado durante el Festival del Cacao Loreto 2026, donde agricultores integrantes del programa obtuvieron el primer y segundo puesto de la competencia.

El resultado constituye un reconocimiento al trabajo que vienen desarrollando TAMSHI con los agricultores de Tamshiyacu, conocida como la capital del cacao, y pone en valor la riqueza genética que se conserva en esta zona de Loreto, considerada parte fundamental de la historia y diversidad del cacao amazónico.

A través del PAPEC, TAMSHI trabaja junto a productores de comunidades de su zona de influencia para fortalecer una producción de cacao sostenible y competitiva. La compañía brinda asistencia

técnica permanente, capacitación y acompañamiento en campo, además de promover sistemas agroforestales mediante la entrega y siembra de árboles nativos y especies forestales, contribuyendo a diversificar las parcelas, recuperar cobertura vegetal y conservar la biodiversidad amazónica.

El programa busca que el desarrollo productivo avance de la mano con la conservación. Para ello, los agricultores reciben acompañamiento para mejorar el manejo de sus cultivos, incrementar la productividad, calidad del cacao y desarrollar parcelas bajo sistemas agroforestales que permitan generar ingresos de manera sostenible.

El concurso “Súper Árboles Nativos de Cacao” fue desarrollado en Iquitos con el impulso de Agromercado, organismo adscrito al Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI), con el objetivo de identificar y conservar árboles de cacao nativo con características genéticas y sensoriales sobresalientes y abrir nuevas oportunidades para

los productores amazónicos.

Durante la evaluación se analizaron características de los árboles y sus frutos, entre ellas la edad, grosor del tallo, estructura, longitud y peso de las mazorcas, sanidad, cantidad y peso de los granos, así como atributos de aroma y sabor.

Las muestras evaluadas evidenciaron la extraordinaria diversidad del cacao loreto, con perfiles florales, cítricos y frutales, así como notas de banano, guanábana y vainilla, demostrando que Loreto posee una amplia variedad de características sensoriales con potencial para ser diferenciadas por origen y orientadas hacia mercados especializados.

En ese contexto, que productores vinculados al PAPEC de TAMSHI hayan alcanzado los dos primeros lugares representa un importante resultado para el programa y, especialmente, para los agricultores de Tamshiyacu.

“Para TAMSHI es un orgullo que agricultores que forman parte del PAPEC hayan obtenido el primer

y segundo puesto en este concurso.

Estos resultados demuestran que cuando acompañamos al productor con asistencia técnica, conocimiento y una visión de largo plazo, podemos generar oportunidades y, al mismo tiempo, conservar uno de los mayores patrimonios de nuestra Amazonía que es el cacao nativo. Queremos que el Perú y el mundo puedan apreciar que desde Loreto estamos impulsando proyectos que ponen en valor nuestra biodiversidad y contribuyen a preservar la riqueza genética del cacao amazónico”, señaló María Florencia Ballesteros, representante de TAMSHI.

La importancia de identificar estos árboles trasciende el concurso. El Perú concentra una de las mayores diversidades genéticas de cacao del planeta y Loreto es uno de los territorios fundamentales para comprender el origen y evolución de este cultivo.

La identificación de árboles sobresalientes abre la posibilidad de avanzar hacia su caracterización genética, conservación de germoplasma, trazabilidad, manejo de fermentaciones diferenciadas y caracterización sensorial. De esta manera, un árbol nativo identificado y asociado a un territorio puede convertirse en un activo de alto valor para los productores y para el posicionamiento internacional del cacao loreto.

Para TAMSHI, los resultados alcanzados por los agricultores del PAPEC ratifican el potencial de un modelo que integra empresa privada, productores, conocimiento técnico, conservación y mercado, generando oportunidades económicas mientras se protege la diversidad genética del cacao amazónico.



¡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

Por no implementar lista de precios

Indecopi multa a Movil Bus con S/75,790



y que los boletos entregados a los usuarios contenían caracteres de un tamaño inferior al mínimo exigido por la ley. La sanción se originó tras una supervisión realizada en marzo de 2024 en el establecimiento de la empresa en Chachapoyas, Amazonas, por parte de personal de la sede regional del Indecopi. Durante la inspección se constató que los consumidores no contaban con un listado visible de tarifas que les permitiera conocer con anticipación los precios de los pasajes y encomiendas para tomar una decisión informada. Esta situación fue corroborada durante el procedimiento, determinándose que con ello el proveedor infringió el numeral 5.1 del artículo 5 del Código de Protección y Defensa del Consumidor, por lo

que fue sancionado con 6,89 UIT.

Además, se verificó que los boletos de viaje contenían textos impresos con caracteres de un tamaño inferior a los 3 milímetros, mínimo establecido para garantizar que las condiciones contractuales sean legibles para los usuarios. Ello ameritó otra multa de 6,89 UIT por infracción del literal d) del artículo 47 del Código.

Como medidas correctivas, la empresa deberá implementar un tarifario visible en su local de Chachapoyas y adecuar el tamaño de los textos en sus boletos para que alcancen el mínimo legal exigido.

Mediante Resolución 2658-2026/SPC-INDECOPI, la Sala ratificó la decisión emitida en primera instancia por la Comisión de la Oficina Regional del Indecopi de San Martín, la cual se encarga de evaluar presuntas conductas infractoras incurridas en Amazonas.

Cabe señalar que este pronunciamiento corresponde a la segunda y última instancia administrativa del Indecopi; sin embargo, puede ser impugnado en la vía judicial.

En segunda y última instancia administrativa, la Sala Especializada en Protección al Consumidor del Indecopi confirmó una multa total de

13,78 UIT (S/ 75,790) contra la empresa de transporte Móvil Bus S.A.C., tras comprobar que no exhibía el tarifario de precios para sus servicios

Destinará más de S/ 250 millones para pagos pendientes

EsSalud acelera pago a los proveedores



do el número de RUC del proveedor. Asimismo, ha puesto en marcha una reforma administrativa integral orientada a optimizar el ordenamiento de la información y acelerar los procesos vinculados a pagos pendientes.

Con estas acciones, EsSalud ratifica su compromiso con una gestión eficiente, transparente y responsable de los recursos públicos, en beneficio directo de más de 12 millones de asegurados a nivel nacional.

Cumpliendo con el compromiso asumido, el Seguro Social de Salud (EsSalud) ha destinado más de S/ 520 millones hasta junio de este año para honrar sus obligaciones pendientes. La mayor parte de estos pagos corresponde a servicios brindados durante la emergencia sanitaria por la COVID-19.

Gracias al trabajo planificado, la institución ha logrado atender cerca del 99 % de las obligaciones económicas originadas durante la pandemia. Este avance se ha materializado a través de mecanismos formales como las conciliaciones, los reconocimientos de deuda y los procesos de arbitraje.

En esa misma línea de responsabilidad, EsSalud tiene programado un nuevo desembolso de S/ 180 millones para el 24 de julio, lo que reafirma su compromiso institucional con el cumplimiento oportuno de sus obligaciones contractuales.

La actual gestión, encabezada por el presidente ejecutivo de EsSalud, Dr. Segundo Acho Mego, ha sostenido reuniones con más de 50 empresas proveedoras y con re-

presentantes de importantes gremios empresariales, como la Asociación Nacional de Laboratorios Farmacéuticos (Alafarpe) y el Gremio de Salud (Comsalud) de la Cámara de Comercio de Lima. Estas acciones buscan fortalecer la confianza y reafirmar la voluntad institucional de cumplir con los compromisos asumidos.

Es importante precisar que los casos que aún permanecen en evaluación corresponden, en su mayoría, a proveedores que no accedieron a los canales formales establecidos, como la conciliación, el reconocimiento de deuda o el arbitraje, lo que ha dificultado su atención oportuna.

De forma paralela, EsSalud ha puesto a disposición un cronograma de pagos en línea, el cual puede ser consultado fácilmente ingresan-

Y proteger las redes de alcantarillado en la I.E. N.º 64035 Agropecuario

64 ESCOLARES APRENDEN A CUIDAR EL AGUA



Iniciativa nacional "Agua Clases" del OTASS y Emapac acerca a estudiantes información práctica sobre el uso responsable de los servicios de saneamiento. (Pucallpa agosto 2026). - Un total de 64 estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de primaria de la I.E. N.º 64035 Agropecuario participaron en una nueva jornada de "Agua Clases", iniciativa nacional del Organismo Técnico de la Administración de los Servicios de Saneamiento (OTASS) y la EPS Emapac S.A. para promover desde las aulas el cuidado del agua y el uso responsable de los servicios de saneamiento.

La directora del plantel, Delibeth Sánchez Cahuasa, destacó la relevancia de esta alianza educativa. Señaló, que la presencia de los especialistas de Emapac S.A. no solo fue recibida con entusiasmo, sino que reforzó una lección fundamental que ya se venía trabajando en el colegio: el agua no es solo un servicio, es el pilar que sostiene la vida y el desarrollo humano. "Sin agua, no hay futuro", es el mensaje que ha calado profundamente en los niños, quienes ahora comprenden que cada hábito cotidiano tiene un impacto real en la salud y el bienestar de su comunidad", puntualizó.

Lo que hace especial a "AGUACLASES" es su me-

todología. Lejos de las charlas tradicionales, el programa utiliza dinámicas interactivas y material audiovisual especializado creado por OTASS para conectar con los estudiantes. A través de este enfoque, los niños lograron identificar un problema crítico: el arrojo de residuos sólidos en las redes de alcantarillado. Aprendieron que una acción tan pequeña como tirar basura puede causar colapsos y atoros que afectan a toda la ciudad, el ambiente y la salud pública. Esta lección práctica transforma a los estudiantes en Agentes de Cambio que protegen la infraestructura sanitaria de su localidad.

Durante el 2026, Agua Clases viene recorriendo instituciones educativas de Yarinacocha, Manantay y Calleria, involucrando a estudiantes, docentes y padres de familia en actividades de sensibilización sobre el valor del agua y el cuidado de los sistemas de saneamiento.

Al educar a los más pequeños, estamos asegurando que el cuidado del agua deje de ser una lección escolar para convertirse en un estilo de vida, garantizando así un entorno más saludable y sostenible para todos los habitantes de la región Ucayali.

Les imponen 35 y 20 años de cárcel. Ambas captaban y organizaban la actividad sexual de una menor de edad vulnerable en un local nocturno del puerto Amberes

SENTENCIAN A DOS MUJERES POR EXPLOTACIÓN SEXUAL

Entre los sentenciados figuran dos personas que recibieron 35 y 20 años de cárcel por explotación sexual, además de agresores de mujeres.

(Mariscal Cáceres, 27 de agosto de 2026). El fiscal adjunto Edwin Alonso Chávez Huaycho, del Primer Despacho de Investigación de la Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Mariscal Cáceres, logró que el Poder Judicial dicte cuatro sentencias condenatorias con cárcel efectiva contra cinco personas implicadas en graves delitos cometidos en Juanjuí.

La sentencia más contundente se obtuvo al condenar a Caroly Sajami y Simith Sajami a 35 y 20 años de prisión efectiva,

respectivamente, por el delito de promoción y fomento de la explotación sexual de adolescente. Ambas captaban y organizaban la actividad sexual de una menor de edad vulnerable en un local nocturno del puerto Amberes, intervenido en 2024; lo cual se corroboró mediante pericias médicas y mensajes en teléfonos móviles.

En la lucha frontal contra la violencia de género, el despacho fiscal logró prisión efectiva para dos agresores de mujeres. En el primer caso, Daniel Chacón fue sentenciado a 1 año, 10 meses y 2 días de cárcel por agredir psicológicamente y amenazar de muerte a su conviviente en estado de ebie-

dad dentro de su domicilio, en el barrio Santa Rosa.

Asimismo, se condenó a 1 año y 8 meses de pena efectiva a Jhon Rengifo por el delito de agresiones contra las mujeres. El sentenciado, quien cuenta con tres condenas previas por hechos similares, amenazó de muerte a su pareja simulando portar un arma de fuego dentro de su vivienda del jirón Eduardo Peña Meza, causándole afectación psicológica con riesgo severo.

Finalmente, Luz Becerra fue sentenciada a 2 años de prisión efectiva por apropiación ilícita al disponer de una motocicleta prestada y no cumplir con el compromiso de compraventa. Esta resolución

Juanjuí

MARISCAL CÁCERES: FISCALÍA LOGRA CUATRO SENTENCIAS CON PRISIÓN EFECTIVA CONTRA CINCO IMPLICADOS EN GRAVES DELITOS

Entre los sentenciados figuran dos personas que recibieron 35 y 20 años de cárcel por explotación sexual, además de agresores de mujeres.



se dictó tras incumplir acuerdos de devolución y hacer caso omiso a una carta notarial.

Según informó el Ministerio Público, la ejecución de todas las sentencias permanece suspendida a

la espera de que un órgano judicial superior las ratifique y se actúe conforme a ley.



En distritos priorizados de Rioja, Nueva Cajamarca, Moyobamba, Bellavista y Juanjuí

INICIAN VACUNACIÓN ESCOLAR ANTIDENGUE

Con la participación de estudiantes y autoridades educativas y sanitarias, el Gobierno Regional de San Martín, a través de la Dirección Regional de Salud (Diresa), inició oficialmente la Campaña de Vacunación contra el Dengue, estrategia que busca proteger a más de 19 mil escolares de entre 10 y 16 años frente a las complicaciones y formas graves de esta enfermedad, especialmente ante el escenario anunciado por el Fenómeno El Niño.

El lanzamiento se realizó de manera simultánea en cinco instituciones educativas de los distritos priorizados de Rioja, Nueva Cajamarca, Moyobamba, Bellavista y Juanjuí. El acto central tuvo lugar en Bellavista y fue encabezado por la directora regional

de Salud, Erika Vargas Angulo, quien destacó que la campaña permitirá ampliar la protección de la población escolar mediante la aplicación de dos dosis de la vacuna, con un intervalo de tres meses, previa autorización mediante consentimiento informado firmado por padres de familia, cuidadores o tutores.

Salud
Como parte de la jornada, estudiantes de las instituciones educativas seleccionadas recibieron las primeras dosis, dando inicio al despliegue de las brigadas de vacunación de la Diresa, que recorrerán los establecimientos priorizados para garantizar la cobertura de la población objetivo.

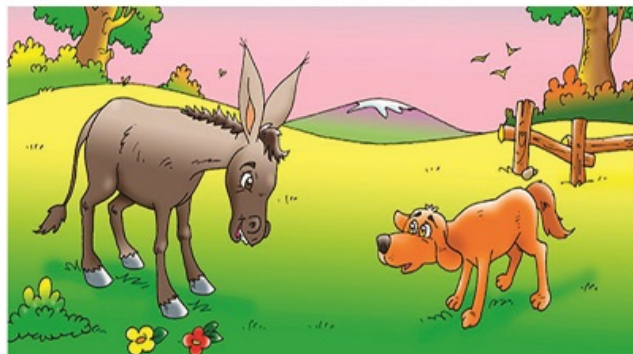
La actividad también contó con la participación del direc-

tor regional de Educación, Carlos Chong Rengifo, cuya presencia refuerza el trabajo articulado entre los sectores Salud y Educación para fortalecer la prevención de enfermedades y promover hábitos saludables desde las instituciones educativas.

Salud
Desde la Diresa se recordó que la vacunación constituye una medida complementaria y no reemplaza las acciones de prevención. Por ello, se exhortó a las familias a eliminar los criaderos del zancudo Aedes aegypti, evitar la acumulación de agua, participar en las acciones de control vectorial y permitir el ingreso de las brigadas de salud, debidamente identificadas, a las viviendas.

© Fábula: El burro y el lobo

Había una vez un burro que se encontraba en el campo feliz, comiendo hierba a sus anchas y paseando tranquilamente bajo el cálido sol de primavera. De repente, le pareció ver que había un lobo escondido entre los matorrales con cara de malas intenciones.



¡Seguro que iba a por él! ¡Tenía que escapar! El pobre borrico sabía que tenía pocas posibilidades de huir. No había lugar donde esconderse y si echaba a correr, el lobo que era más rápido le atraparía. Tampoco podía rebuznar para pedir auxilio porque estaba demasiado lejos de la aldea y nadie le oiría.

Desesperado comenzó a pensar en una solución rápida que pudiera sacarle de aquel apuro. El lobo estaba cada vez más cerca y no le quedaba mucho tiempo.

— ¡Sí, eso es! — pensó el burrito — Fingiré que me he clavado una espina y engañaré al lobo.

Y tal como se le ocurrió, empezó a andar muy despacito y a cojear, poniendo cara de dolor y emitiendo pequeños quejidos. Cuando el lobo se plantó frente a él enseñando los colmillos y con las garras en alto dispuesto a atacar, el burro mantuvo la calma y siguió con su actuación.

— ¡Ay, qué bien que haya aparecido, señor lobo! He tenido un accidente y sólo alguien tan inteligente como usted podría ayudarme.

El lobo se sintió halagado y bajó la guardia.

— ¿En qué puedo ayudarte? — dijo el lobo, creyéndose sobradamente preparado.

— ¡Fíjese qué mala suerte! — lloriqueó el burro — Iba despistado y me he

clavado una espina en una de las patas traseras. Me duele tanto que no puedo ni andar.

Al lobo le pareció que no pasaba nada por echarle un cable al burro. Se lo iba a comer de todas maneras y estando herido no podría escapar de sus fauces.

— Está bien... Veré qué puedo hacer. Levanta la pata.

El lobo se colocó detrás del burro y se agachó. No había rastro de la astilla por ninguna parte.

— ¡No veo nada! — le dijo el lobo al burro.

— Sí, fíjate bien... Está justo en el centro de mi pezuña. ¡Ay cómo duele! Acércate más para verla con claridad.

¡El lobo cayó en la trampa! En cuanto pegó sus ojos a la pezuña, el burro le dio una enorme coz en el hocico y salió pitando a refugiarse en la granja de su dueño. El lobo se quedó malherido en el suelo y con cinco dientes rotos por la patada.

¡Qué estúpido se sintió! Creyéndose más listo que nadie, fue engañado por un simple burro.

— ¡Me lo merezco porque sin tener ni idea, me lancé a ser curandero!

Moraleja: cada uno tiene que dedicarse a lo suyo y no tratar de hacer cosas que no sabe. Como dice el refrán: ¡zapatero a tus zapatos!

¡Adivina, adivinanza!

Con dos patas encorvadas,
y dos amplios ventanales,
quitan sol o dan visión,
según sean sus cristales.

LAS GAFAS

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



Laurel

BENEFICIOS

PROPIEDADES MEDICINALES

Descongestionante, digestivo

Principales aplicaciones

- Aliviar las molestias gastrointestinales
- Calmar la tos

Compuestos bioactivos

- Resina
- Taninos
- Terpenes (especialmente cineol)

Acciones medicinales

Se piensa que una combinación de **resina, taninos y terpenes** es responsable de las propiedades gastroprotectoras, antibacteriales, antioxidantes y anticonvulsivas del laurel.

Cómo consumir laurel

- FRESCO
- SECO
- POLVO
- INFUSIÓN
- ACEITE ESENCIAL
- TINTURA
- CÁPSULAS

¿Sabías que...?

Las hojas de laurel también son ricas en nutrientes, tales como **vitaminas A, B₆** (piridoxina), **B₉** (ácido fólico), y **C** (ácido ascórbico), al igual que **minerales** como manganeso, hierro, potasio, calcio y fósforo. Se cree que todas estas sustancias contribuyen a los efectos digestivos de la hierba.

Los hombres quieren más sexo que las mujeres: ¿Mito o realidad?

¿Quién busca más al otro? Hay una creencia popular que dice que los hombres quieren tener relaciones sexuales con más frecuencia que las mujeres. Dudoso, ¿No? Yo me permito cuestionar este dicho "popular" y pensar que no es tan así.

Todo surgió gracias a una charla de mujeres en la que varias se "quejaban" de la falta de atención sexual de sus parejas, ellas querían y ellos...NO. Fue ahí cuando surgieron estas dudas: ¿Algo habrá cambiado? ¿Será que antes ellos querían todo el tiempo y ahora somos nosotras las que ocupamos ese lugar? ¿No quieren porque nosotras queremos?

Para responder a estar preguntas existen varios estudios que demuestran qué pasa con la libido en hombres y mujeres en determinados momentos de la vida. No dejes de leer este artículo y descubrí con nosotras la respuesta a esta pregunta: ¿Quién quiere más sexo: hombres o mujeres?

Su libido, ¿una mentira!

Durante mucho tiempo a las mujeres nos hicieron creer que ellos estaban siempre dispuestos al sexo. Que eran una especie de animales que actuaban por instinto con ese deseo constante de cazar a su "presa". En los últimos años cada vez son más las mujeres que opinan lo contrario.

Un artículo publicado en el Huffington Post revela que una encuesta de la

Universidad Estatal de Florida encontró que los hombres están excitados con más frecuencia que las mujeres: la mayoría de ellos piensa en el sexo al menos una vez al día, en comparación con ellas (1 de cada 4 lo hace). Sin embargo, esto no significa que ellos quieren tener sexo sin parar, ni que ellas no gusten de hacerlo. Ocurre que la libido se puede ver afectada por muchas cosas y no hay tal estereotipo que sea cierto para hombres y mujeres. Es improbable que ellos o ellas quieran más sexo.

En ambos casos la libido puede afectarse por problemas médicos (como la diabetes) y biológicos legítimos. En el caso de las mujeres también: no es lo mismo una mujer de 20 años que una de 40, ya que esta tendrá 10 veces menos de tes-

tosterona (hormona clave en el deseo sexual) circulante en su cuerpo.

El deseo sexual en jaque

Cuando una pareja lleva mucho tiempo de noviazgo o matrimonio es probable que con el tiempo el deseo sexual de hombres y mujeres disminuya. Claro que esto no es nuevo, si alguna vez tuviste una relación duradera sabrás que después de las mariposas viene...otra cosa.

La Doctora Samantha Rodman, Psicóloga Clínica y fundadora de DrPsychMom.com, explica que existen muchos factores que pueden afectar a la libido de nuestro compañero. Pero uno de ellos es la presunción de que ellos tienen que tener ganas constantemente. Eso hace que cuando no las tienen se vean frus-

trados por no poder "cumplir" con su supuesto deseo. Además, la monogamia puede afectar el deseo sexual y que éste necesite cada tanto una estimulación extra por parte de la pareja. De hecho, las mujeres somos más complejas, está comprobado que necesitamos otro tipo de estímulo que los hombres para llegar a excitarnos. Esto no significa que no lo hagamos, ni que ellos lo hagan constantemente.

Los estereotipos son sólo eso y lo que único que logran es que tanto hombres como mujeres se sientan frustrados si no pasa lo que "supuestamente" tiene que pasar. Si ella quiere más que él, es "sexópata" y si él no quiere tanto como debería... no le gusta. ¿Realmente es tan así?



Conoce cuál es la práctica que incrementa el riesgo de cáncer en los hombres

Recientemente se dio a conocer que dar sexo oral aumenta la probabilidad de contraer varios tipos de cáncer por medio de un virus común.

Según el Daily Mail, el esta práctica sexual fue previamente vinculada con el virus del papiloma humano (VPH), que por lo general no

causa ningún daño a los hombres. Pero, en casos raros, el VPH puede provocar cáncer debido a los cambios que provoca en las células infectadas.

Ubicado en el pene, la vagina, la boca y el ano, el virus se transmite por contacto de piel a piel, además de las relaciones sexuales; sin em-

bargo, se cree que el sexo oral es la principal forma en que el VPH entra en la boca. En un estudio reciente llevado a cabo en el Albert Einstein College of Medicine de Nueva York, los investigadores recolectaron muestras de enjuague bucal de casi 97,000 personas sanas. Después de cuatro años, descubrieron que los participantes que portaban VPH en la boca tenían hasta 22 veces más probabilidades de desarrollar un tumor que aquellos sin VPH.

Recientemente se dio a conocer que dar sexo oral aumenta la probabilidad de contraer varios tipos de cáncer por medio de un virus común.

Según el Daily Mail, el esta práctica sexual fue previamente vinculada con el virus del papiloma humano (VPH), que por lo general no

causa ningún daño a los hombres. Pero, en casos raros, el VPH puede provocar cáncer debido a los cambios que provoca en las células infectadas.

Ubicado en el pene, la vagina, la boca y el ano, el virus se transmite por contacto de piel a piel, además de las relaciones sexuales; sin embargo, se cree que el sexo oral es la principal forma en que el VPH entra en la boca. En un estudio reciente llevado a cabo en el Albert Einstein College of Medicine de Nueva York, los investigadores recolectaron muestras de enjuague bucal de casi 97,000 personas sanas. Después de cuatro años, descubrieron que los participantes que portaban VPH en la boca tenían hasta 22 veces más probabilidades de desarrollar un tumor que aquellos sin VPH.



Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

La Buena Semilla



Eso de que subió, ¿qué es, sino que también había descendido primero a las partes más bajas de la tierra? El que descendió, es el mismo que también subió por encima de todos los cielos para llenarlo todo. Efesios 4:9-10

La ascensión de Cristo

Testimonios de las Santas Escrituras

Jesús dijo a sus discípulos: "Así está escrito, y así fue necesario que el Cristo padeciese, y resucitase de los muertos al tercer día; y que se predicase en su nombre el arrepentimiento y el perdón de pecados en todas las naciones... Y vosotros sois testigos de estas cosas... Y los sacó fuera hasta Betania, y alzando sus manos, los bendijo. Y aconteció que bendiciéndolos, se separó de ellos, y fue llevado arriba al cielo. Ellos, después de haberle adorado, volvieron a Jerusalén con gran gozo; y estaban siempre en el templo, alabando y bendiciendo a Dios" (Lucas 24:46-53).

"Recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos... hasta lo último de la tierra. Y habiendo dicho estas cosas, viéndolo ellos, fue alzado, y le recibió una nube que le ocultó de sus ojos. Y estando ellos con los ojos puestos en el cielo, entre tanto que él se iba, he aquí se pusieron junto a ellos dos varones con vestiduras blancas, los cuales también les dijeron: Varones galileos, ¿por qué estáis mirando al cielo? Este mismo Jesús, que ha sido tomado de vosotros al cielo, así vendrá como le habéis visto ir al cielo" (Hechos 1:8-12).

"El Señor, después que les habló, fue recibido arriba en el cielo, y se sentó a la diestra de Dios. Y ellos, saliendo, predicaron en todas partes, ayudándose el Señor" (Marcos 16:19-20).

Lectura: 1 Reyes 20:1-21 - Romanos 3 - Salmo 63:1-4 - Proverbios 16:3-4

<Receta> del Día

Arroz a la Cubana



Ingredientes:

2 tazas, arroz
½ cebolla picada
200 gr. tocino
3 plátanos
7 huevos
1 tza. pan rallado
aceite necesario
sal
pimienta al gusto

Preparación:

Preparar el arroz. Mantenerlo caliente. Dorar en una sartén la cebolla, agregarle el tocino, sazonar y mezclar bien. Cocinar 15 minutos y al sacar mantener el calor. Cortar los plátanos por la mitad a lo largo, pasarlos por huevo batido con sal y por el pan rallado. Freírlos, lo mismo que los otros huevos. Servir el arroz en una fuente, cubierto por el tocino, los huevos fritos y alrededor colocar los plátanos.

Imparables

Perú derrotó 3-0 a Uruguay y terminó como líder en su grupo en el Sudamericano de Vóley Sub 19

De menos a más. Perú derrotó 3-0 a Uruguay, por la fecha 3 del grupo A del Sudamericano de Vóley Sub 17 y cerró como líder de su llave con puntaje perfecto.

El primer set fue el más parejo de todos. De hecho, ambos equipos registraron la misma cantidad de puntos en ataque. Es más, Perú cometió más faltas en dicho re-



gistro. La diferencia se vio en el servicio, donde Uruguay cometió seis errores más que su rival. Con ello, la Bicolor lo pudo ganar 25-23 en 30 minutos.

La segunda manga fue pareja en los ataques. La diferencia estuvo en las faltas, donde Uruguay sumó 12 y Perú apenas seis. Esto le permitió a Perú ganar el juego por 25-18 en 24 minutos.

El tercer set fue un monólogo de Perú. El cuadro nacional registró 15 puntos de ataque, mientras que su rival apenas ocho. Así, Perú lo ganó por 25-11 en 23 minutos y aseguró su pase como primero del grupo A a las semifinales.

"Queremos felicitar al Real Madrid"

El Atlético de Madrid se burla la "recuperación milagrosa" de Valverde



El Atlético de Madrid ironizó este viernes con la "recuperación milagrosa" del esguince de tobillo de grado 3 del centrocampista uruguayo Fede Valverde, del que informó el Real Madrid tras el derbi del 20 de septiembre, y señaló que el club blanco sigue "haciendo historia al demostrar que el cien por cien de la comunidad médica mundial estaba equivocada". "Queremos felicitar al Real Madrid por seguir haciendo historia al demostrar que el 100% de la comunidad médica mundial estaba equivocada", publicó el club rojiblanco en la noche de este viernes en su cuenta oficial en 'X', en referencia a que este tipo de lesiones requieren entre dos y tres meses de baja, junto a los hashtags "RecuperaciónMilagrosa", "ParteMédico", "EsguinceGrado3" e "HistoriaQueTúHiciste". El pasado 20 de septiembre, tras el derbi disputado en el Metropolitano con victoria por 2-1 del Atlético de Madrid, el Real Madrid y José Mou-

rinho, su entrenador, reclamaron la expulsión de Kang in Lee por una dura entrada sobre Fede Valverde.

En el parte médico posterior con fecha del 22 de septiembre, el club blanco informó de que, "tras las pruebas realizadas a Fede Valverde por los Servicios Médicos del Real Madrid, se le ha diagnosticado un esguince de grado 3 en el tobillo izquierdo". "Pendiente de evolución", añadió en el comunicado publicado en su página web.

El centrocampista uruguayo entró este viernes, tres semanas después, en la convocatoria de José Mourinho para el encuentro de este sábado contra el Villarreal en el Bernabéu, tras entrenarse con el grupo.

"Fede es la duda, Valverde es el problema que ha llegado hasta hoy. Hoy tendremos que decidir cómo va a ser mañana", dijo Mourinho en la rueda de prensa de este viernes.

Y su polémica llegada a Universitario

Alejandro Hohberg reveló detalles de su salida de Alianza Lima



Alejandro Hohberg recordó cómo se produjo su salida de Alianza Lima y las circunstancias que lo llevaron a vestir la camiseta de Universitario de Deportes en 2019. El atacante, que actualmente juega en Cienciano, contó que tenía la intención de continuar en el cuadro blanquiazul, pero las negociaciones para renovar su contrato no llegaron a buen puerto. Una situación que terminó cambiando el rumbo de su carrera en el fútbol peruano.

En una entrevista con el programa Entre Ceja y Ceja, Hohberg hizo un balance favorable de sus dos temporadas con Alianza Lima, período en el que consiguió el título nacional de 2017 y disputó la final de 2018. "El balance que hago es bastante positivo porque tuve dos grandes temporadas, ya que en una salimos campeón y en otra perdimos una final", manifestó.

El futbolista también reveló que tuvo posibilidades de emigrar al extranjero, pero su prioridad era permanecer en La Victoria. Según explicó, las conversaciones para ampliar su vínculo comenzaron en septiembre de 2018. Sin embargo, el avance de las negociaciones se detuvo después de que Alianza Lima clasificara a la final por el acumulado. "Tuve una chance de renovar por tres años y mi idea era también darle continuidad a ese proyecto", señaló.

La falta de una respuesta se prolongó hasta los primeros días de enero de 2019. Alejandro Hohberg recordó que

el 8 de enero todavía no tenía equipo y que, durante un encuentro con Miguel Ángel Russo, el entrenador argentino le expresó su deseo de contar con él. "Me dijo que me quería en su proyecto, pero no entendía bien qué es lo que pasaba y me lo preguntó a mí. Yo tampoco tenía información", relató.

Alejandro Hohberg sostuvo que consideraba haber cumplido con las expectativas durante su etapa en Alianza Lima, especialmente en su segundo año, cuando mejoró sus números ofensivos. "La única condición que puse para renovar es que si me ha-

blaban en septiembre, no iba a renovar el 7 de enero, porque si yo estaba en los planes quería que se haga así con tiempo", explicó.

"Yo me iba a ir a Real Garcilaso"

Con su continuidad en Alianza Lima descartada, el siguiente destino del futbolista iba a ser Real Garcilaso. El propio jugador contó que ya tenía el contrato acordado hasta que recibió la visita de Nicolás Córdova, entonces entrenador de Universitario de Deportes, quien buscaba convencerlo de incorporarse al equipo crema.

"Yo me iba a ir a Real Garcila-

so, ya tenía el contrato, pasajes y de vacaciones no estaba en Perú, pero cuando regreso Nicolás Córdova fue a mi casa queriendo hablar conmigo", recordó. Tras una charla de cinco o seis horas, el proyecto de Universitario terminó inclinándose a favor de Alianza Lima y que ahora podría hacerlo en la "U", agregó Alejandro Hohberg, quien decidió afrontar una etapa que inicialmente reconocía como complicada, pero en la que confiaba en poder responder dentro del campo.

El Amigo Don Nahui ¿CÓMO LOGRAR UNA BUENA VEJEZ?

Tengo 50 años y necesito prepararme para no tener una mala vejez. Mis amigos con más de 60 años, los veo con terribles achaques. Por eso necesito saber cómo puedo contribuir para disminuir las posibilidades de que graves enfermedades me acechen en la vejez y termine postrado. MAURO espera su sabio consejo.



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

LABERINTO



< Unir los Puntos >



SUDOKU

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

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

Pupi ahora

☐ ASTEROIDE
☐ ASTRO
☐ COMETA
☐ CONSTELACIÓN
☐ COSMOS
☐ CUÁSAR
☐ CÚMULO

☐ ECLIPSE
☐ ESPACIO
☐ ESTRELLA
☐ GALAXIA
☐ LUNA
☐ METEORITO
☐ NEBULOSA

☐ ÓRBITA
☐ PLANETA
☐ PÚLSAR
☐ SATÉLITE
☐ SOL
☐ SUPERNOVA

E	C	L	I	P	C	E	C	O	N	S	T	E	L	A	C	I	O	N	M
C	X	B	O	R	T	S	A	B	U	I	R	M	O	I	X	A	L	A	G
S	U	P	E	R	N	M	A	P	U	L	S	E	R	A	R	E	P	U	S
B	E	I	X	C	O	M	E	T	A	O	B	E	B	C	T	X	P	X	I
X	C	D	T	B	D	R	X	T	M	D	S	G	I	P	U	L	S	A	R
T	U	O	I	R	N	A	C	A	E	G	E	L	T	L	A	A	X	I	A
I	M	C	M	O	L	G	I	R	T	O	D	S	A	N	T	B	S	T	X
A	U	X	V	U	R	X	O	I	E	M	R	O	P	E	I	C	R	A	E
L	L	A	M	C	A	E	L	C	O	T	B	I	N	I	X	O	I	S	R
L	O	U	D	L	O	C	T	O	R	C	S	A	T	E	L	I	T	E	I
E	C	R	A	X	E	S	I	S	I	X	L	U	N	O	A	C	X	O	L
R	E	G	O	A	I	X	M	M	A	P	C	O	S	M	L	A	E	M	E
T	T	B	N	E	B	U	L	O	S	A	X	T	S	U	X	P	R	S	T
S	E	I	D	C	O	B	X	S	L	A	L	L	N	R	T	S	E	O	A
E	M	G	R	I	A	S	T	E	R	O	I	A	D	E	C	E	T	C	S





Hana Kuraki, actriz japonesa de cine para adultos, murió a los 25 años

Hana Kuraki, una reconocida actriz japonesa de cine para adultos, falleció a los 25 años, según confirmó su agencia T-Powers. La noticia se dio a conocer tras dos semanas de especulaciones en redes sociales. Según el periódico Tokyo Reporter, el cuerpo de la joven fue encontrado el sábado, 12 de septiembre, en un departamento de la capital nipona. Kuraki habría atravesado se-

rios problemas con su expareja poco antes de su muerte. El medio The New York Post informó que, en junio de este año, su novio habría acudido a su vivienda y se habría llevado dos teléfonos celulares después de que ella terminara la relación. Cuando Hana Kuraki intentó detenerlo, habría sido arrastrada por el automóvil de este, lo que le habría ocasionado graves lesiones en el ros-

tro y la mandíbula.

La agencia T-Powers señaló que la causa de su muerte se encuentra bajo investigación.

"Pensar en lo profundamente herida y en cuánto sufrió durante su vida nos resulta desgarrador y, al mismo tiempo, sentimos una gran indignación respecto a esta serie de hechos", se lee en el comunicado.

Se había tomado un descanso

Ese mismo mes, la actriz anunció una pausa en sus actividades, aparentemente relacionada con las lesiones que habría sufrido.

"Anuncio: He decidido tomarme un descanso por un tiempo, por lo que suspenderé mis actividades durante un período determinado. (Me gustaría seguir participando en rodajes si me es posible). En cuanto a los eventos que ya están programados, brindaré información cuando pueda", publicó en su cuenta de X (antes Twitter).

¿Quién era Hana Kuraki?

Hana Kuraki debutó en mayo de 2024 como actriz exclusiva de S1, una importante productora japonesa de cine para adultos. Antes de iniciar su carrera en la industria, estudió en una escuela de belleza y trabajó como asistente de peluquería y maquillaje.

Tilsa Lozano negó que exista un romance entre ella y Gabriel Calvo, luego de que surgieran especulaciones sobre un posible vínculo sentimental entre ambos. La modelo y actriz aseguró que con su compañero de trabajo no existe ningún acercamiento romántico y atribuyó los comentarios sobre su comportamiento a la personalidad del actor.

"Conmigo no pasa nada. Él es así, coqueto con todas", afirmó Tilsa Lozano en declaraciones recogidas por Trome. Ambos comparten roles en el podcast Tres al hilo.

La modelo también se refirió a los comentarios de Laura Spoya, quien contó que Gabriel Calvo le enviaba mensajes como "Qué rico hueles" y "dame tu teléfono". Para Tilsa, este tipo de comportamiento forma parte de la personalidad del actor.

"Con Laura y con varias, es su naturaleza coqueta. Él es un eterno enamorado, pero nosotros solo somos compañeros de trabajo, siempre con mucho respeto", añadió.

Ante la consulta directa sobre si existe algún vínculo sentimental entre ambos, Tilsa fue todavía más categóri-

"Conmigo no pasa nada": Tilsa Lozano desmiente romance con Gabriel Calvo y aclara su relación



ca.

"Cero, nada de nada", respondió, descartando cualquier relación romántica con Gabriel Calvo.

En otro momento, Tilsa Lozano se refirió al reciente cumpleaños de Juan Manuel Vargas, quien también cumple años en octubre. La modelo comentó que no estaba al tanto de la fecha porque se encontraba en Madrid, Espa-

ña.

Sus declaraciones también estuvieron relacionadas con las críticas que recibió después de invitar al exfutbolista a su podcast. Tilsa cuestionó que genere controversia que ambos recuerden episodios de su pasado y conversen sobre ellos, especialmente porque considera que Vargas también participa de esa dinámica.

SE VENDE
HERMOSA CASA
 en Pucallpa

Pucallpa

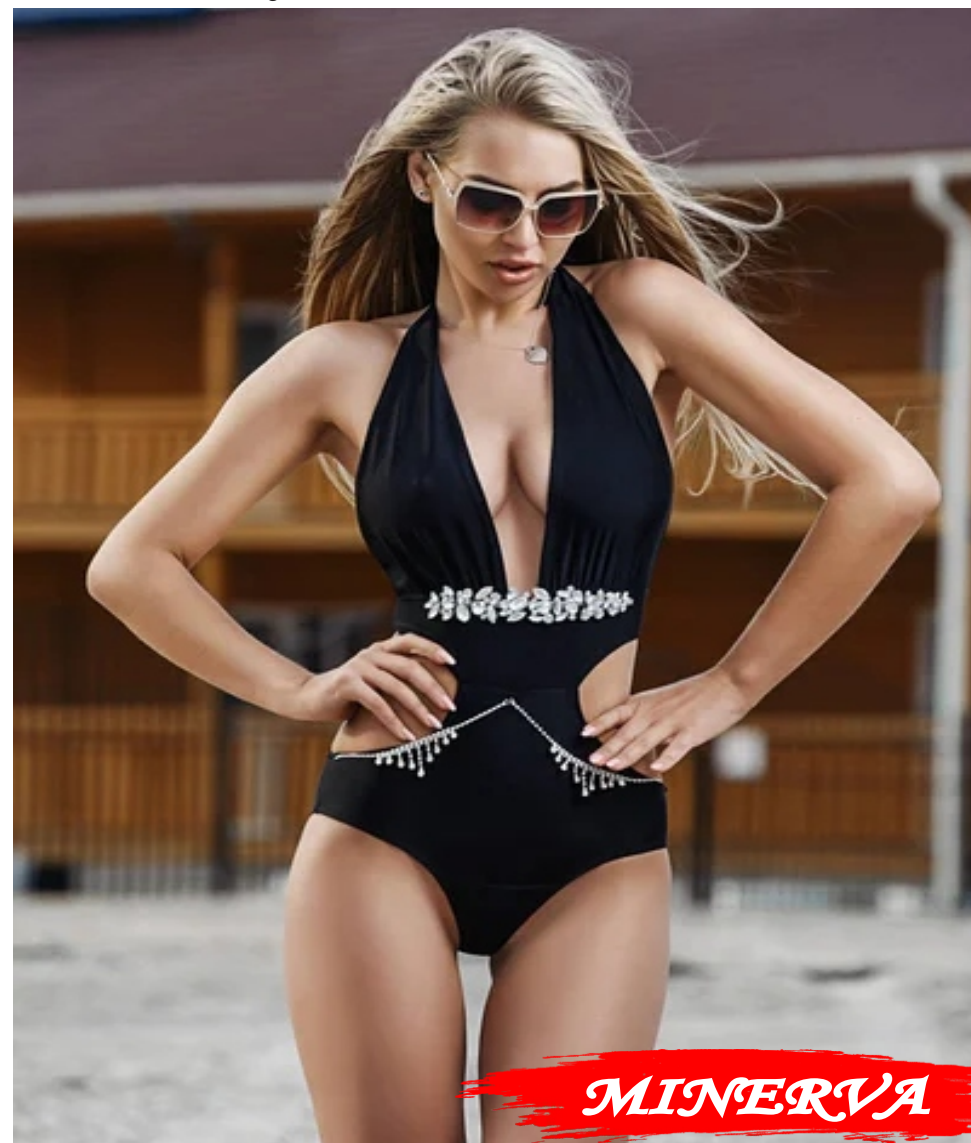
10 X 40 Mt
Servicios básicos completo
Título de propiedad
Listo para vivir

3 MINI DEPARTAMENTOS
 con *Cochera propia*

Jr: los libertadores
Mz 3 LT22

Referencia:
 una cuadra antes del jardín
 niño Jesús, a dos cuadras de la
 pista de Miraflores.

LLAMAR AL:
943388077



MINERVA