

ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES

Accidentes Automovilísticos • Industriales • Accidentes de Motos
Accidentes de Camiones • Muerte Injusta



Joe A. Muckleroy

Clint Brasher

Nishi Kothari

SE HABLA ESPAÑOL

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Ofrecemos consultas gratuitas

BRASHER LAW FIRM, PLLC

BrasherAttorney.com

BEAUMONT | HOUSTON | LAKE CHARLES



El Perico

P.O. BOX 276 • PORT NECHES, TX 77651
409-724-0814 • HOUSTON 832-683-8854 • FAX 409-724-0227

www.elpericonews.com elperico@elpericonews.com

Spanish Newspaper
Houston

Ed. 888 9 de noviembre de 2023



¿PODRÁ JOE BIDEN CONQUISTAR NUEVAMENTE EL VOTO HISPANO Y AFROESTADOUNIDENSE?

Votantes hispanos y afroamericanos muestran indecisión sobre un nuevo apoyo al presidente Biden para su reelección en 2024. Expertos y otros entrevistados ofrecen detalles sobre un cambio en la dinámica de una tendencia que históricamente ha favorecido a los demócratas.

El presidente Joe Biden enfrenta un momento crucial si busca asegurarse los votos de los hispanos y afroestadounidenses que lo respaldaron en su campaña de 2020, según analistas. Más allá de las razas, la inflación y los bajos salarios son temas que preocupan a los votantes en Estados Unidos.

Madelaine Bushey, hija de inmigrantes peruanos, afirma que planea votar para reelegir a Biden el próximo año, pero reconoce que otros hispanos podrían considerar apoyar a un candidato republicano.

“Los latinos son un poco conservadores. Se habla mucho en las noticias sobre el aborto y los derechos LGBTQ. Nuestra comunidad tiende a ser conservadora en esos asuntos, así que creo que los republicanos están logrando convencer a al-



gunos”, expresó en una entrevista.

Cuando Biden ganó la presidencia en 2020, contaba con más del 70 % de votos no blancos, según el New York Times. Sin embargo, un análisis reciente muestra una caída a un 53 % en septiembre pasado.

Los analistas reconocen un cierto cambio, aunque lo observan con cautela.

“Algunos trabajadores hispanos y

afroamericanos conservadores se están uniendo al partido republicano, reflejando un reajuste ideológico que ha estado ocurriendo desde hace décadas”, comentó Omar Wasow, profesor de la Universidad de California.

Históricamente, el 90 % del voto afroamericano ha favorecido a los demócratas, pero algunos votantes afroamericanos dijeron estar indecisos sobre el 2024.

“Los servicios de salud y la situación económica no están al mismo nivel que en los grupos no minoritarios”, mencionó Denise Williams, identificándose como demócrata.

Se enfatiza que la actual administración ha luchado con los efectos de la pandemia global de coronavirus que comenzó en marzo de 2020. A pesar de ello, se ha reportado un incremento en las oportunidades de empleo en todo el país, después de contratiempos en la mayoría de los sectores económicos.

La campaña de Biden para 2024 ha invertido 25 millones de dólares en anuncios digitales, de radio y televisión dirigidos a votantes hispanos y afroamericanos en los llamados estados bisagra.

Estos estados son aquellos que suelen mostrar indecisión entre el Partido Demócrata y el Republicano. Aunque sus votos varían de un comicio a otro, estados como Arizona, Colorado, Florida, Georgia, Iowa, Michigan, Nevada, Nuevo Hampshire, Carolina del Norte, Ohio, Pensilvania, Virginia y Wisconsin se consideran clave en muchas elecciones.

CLINICA
SAN JUDAS TADEO

ABIERTO
TODOS LOS DIAS

**TU SALUD
ES NUESTRA
PRIORIDAD**

CONSULTA
\$35

• EXAMEN GENERAL • PRUEBA DE EMBARAZO
• COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS • CONTROL DE
DIABETES • PAPANICOLAOU • EKG • LAVADO DE
OIDOS • EXAMEN DE PROSTATA

• CONTROL DE ENFERMEDADES DE TRANSMISION
SEXUAL • TRATAMIENTO DE ALTAPRESION
• TRATAMIENTO DE CONTROL DE ALERGIAS
• CIRUGIAS MENORES • CURAS Y SUTURAS DE HER-
IDAS • PLANIFICACION FAMILIAR • FISICOS PARA
ESCUELAS Y MUCHO MAS!

Clinica San Judas Tadeo

409 225 5624 409 225 5836

ESTAMOS EN 1050 S DE LA 11TH ST BEAUMONT TEXAS 77701.

usbank.com/mortgage (en inglés)

usbank

**Haz realidad la compra de tu vivienda
con opciones hipotecarias.**

Cuando estés listo(a) para encontrar un lugar al cual llamar hogar, empieza con la financiación. Analizaremos tus necesidades, revisaremos opciones de préstamos contigo y te ayudaremos en el proceso.

- Opciones de pago inicial bajo
- Hipotecas FHA y VA
- Financiamiento disponible para viviendas con una amplia variedad de precios

- Financiamiento de préstamo para terrenos para tierras vacantes
- Opciones de préstamos para tus necesidades de compra, construcción o préstamo

KELVIN ALVARENGA
Mortgage Loan Originator
Beaumont
número de oficina: 713.346.2533
número de celular: 409.273.1048
kelvin.alvarenga@usbank.com
NMLS # 1015771

Los servicios pueden estar disponibles solamente en inglés. La aprobación del préstamo está sujeta a la aprobación de crédito y a las normas del programa. No todos los programas de préstamos están disponibles en todos los estados para todos los morales de préstamos. Las tasas de interés y los términos del programa están sujetos a cambios sin previo aviso. Visite usbank.com (en inglés) para obtener más información sobre los productos y servicios de U.S. Bank. Los productos hipotecarios, de capital de la vivienda y de crédito son ofrecidos por U.S. Bank National Association. Miembro FDIC. LENDER ©2020 U.S. Bank. 388201c-SPA

COMPRAR
en línea

BUY
online

VENDER
en línea

SELL
online

TRABAJOS

TRABAJOS

JOBS

TRABAJOS

JOBS



SALE DATES: NOVEMBER 8 TO NOVEMBER 14, 2023

MERCADO DE FAMILIA
1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS

Happy Fall

U.S.D.A. Select Beef Inside Skirt Steak Marinated Butterflied Fajitas
FAJITA DE RES MARINADA
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$7.97 lb

Northern Fed Bone-In Country Style Pork Ribs
COSTILLAS RANCHERAS
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$1.47 lb

U.S.D.A. Inspected Fresh Chicken Wing Sections
SECCIONES DE ALAS DE POLLO
Sold in 3-5 Lb. Pkg.
Máximo 2 Paquetes con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.
\$2.27 lb

Smithfield • 16 oz. Breakfast Roll Sausage Mild or Hot
SALCHICHA EN ROLLO
2\$5

Jimmy Dean • 12 oz. Sliced Smoked Bacon Hickory or Applewood
TOCINO REBANADO
3\$99

Bryan • 12-14 oz. Cocktail Smokies Regular or Beef
SALCHICHAS
2\$7

Loose Jumbo Yellow Onions
CEBOLLA AMARILLA
59¢ lb

Extra Large Sweet Red Bell Peppers
CHILE MORRON ROJO
\$1.29 ea

Goya • 29 oz. Pinto or Black Beans
FRIJOLE DE PINTO O NEGRO
Máximo 2 limitar por favor
2\$3

Gamesa • 18.6 oz. Saltine Crackers
SALADITAS
Máximo 2 limitar por favor
\$2.99 ea

Lichon • 1.5 Lb. Canned Condensed Milk
LECHE CONDENSADA
2\$89

Hurter's • 2.5 Lb. Canned Select Varieties
BEBIDAS
\$1.29 ea

Children of the Sea • 1.25 Lb. Canned Select Varieties
SARDINAS
\$1.19 ea

Do Mi • 1.5 Lb. Coconut Milk
JUGO DE COCONUT
\$2.79 ea

Zuko • 9 oz. Canned Drink Mix
MEZCLA PARA BEBIDAS
3\$1

Do Mi • 1.5 Lb. Coconut Milk
MOLE
2\$59

Keebler • 8.5 oz. Biscuits
CAJALDO
99¢ ea

Golden Triangle RSVP
(Programa Retired & Senior Volunteer)
Esta haciendo la diferencia en el Sureste de Texas

Sirve a otros. Haste Voluntario.
Haz la diferencia en la vida de quienes lo necesitan!

Llama a Penny Pearson (409) 924-3382

RSVP
SERVIDOR Y SERVIDORA VOLUNTARIOS

Encuentranos en Facebook @GoldenTriangleRSVP, o por correo electronico; ppearson@setrpc.org

CLINICA DEL TRIÁNGULO

LUNES A VIERNES
9 A.M. - 7 P.M.
SÁBADO
9 A.M. - 4 P.M.

Corte Suprema de EEUU retoma caso que vuelve a poner a prueba los límites del derecho a portar armas

La Corte Suprema comenzará a escuchar argumentos en un caso que desafía una restricción federal de portar armas a quienes estén bajo orden de alejamiento. Está previsto que activistas pro y contra armas protesten este martes frente al Tribunal.



La Corte Suprema de Estados Unidos comenzará este martes a escuchar argumentos en un caso que desafía una ley federal que prohíbe portar armas a quienes estén bajo una orden judicial de mantenerse alejados de su cónyuge, pareja u otros miembros de la familia.

nadas por delitos graves no violentos o por consumo de drogas ilegales.

Este es el primer caso sobre este polémico tema que llega ante el máximo tribunal desde la decisión del año pasado que cuestionó numerosas leyes de control de armas.

La decisión del tribunal en este nuevo caso que comienza este martes podría tener efectos dominó generalizados, incluso en el sonado juicio contra el hijo del presidente Joe Biden, Hunter Biden, acusado de comprar un arma de fuego mientras era adicto a las drogas. Sus abogados han indicado que impugnarán la acusación por considerarla inválida tras la decisión de Bruen.

El resultado probablemente dependerá de los votos del presidente del Tribunal Supremo, John Roberts, y del juez Brett Kavanaugh. Ambos forman parte de la mayoría conservadora de seis jueces en Bruen, pero Kavanaugh escribió por separado, junto con Roberts, para subrayar que no todas las restricciones de armas son inconstitucionales.

A lo largo del día está previsto que manifestantes a favor y en contra de las armas se reúnan frente a la Corte Suprema para hacer oír sus voces en un proceso que activistas resaltan como clave también en la lucha por los derechos de las víctimas de abuso doméstico.

La decisión Bruen de la Corte Suprema en junio de 2022 no solo amplió los derechos de los estadounidenses a portar armas según la Constitución, sino que también cambió la forma en que se supone que los tribunales deben evaluar las restricciones a las armas de fuego.

La opinión del juez Clarence Thomas ante el tribunal desestimó la prueba de equilibrio que los jueces habían utilizado durante mucho tiempo para decidir si las leyes sobre armas eran constitucionales.

La decisión de Bruen ha dado lugar a fallos de tribunales inferiores que anulan más de una docena de leyes. Entre ellas se incluyen restricciones de edad, prohibiciones de "armas fantasma" caseras y prohibiciones de posesión de armas para personas conde-

El actual caso ante el Tribunal Supremo involucra a Zackey Rahimi, residente en Fort Worth, Texas, quien golpeó a su novia durante una discusión en un estacionamiento y luego disparó contra un testigo en diciembre de 2019, según documentos judiciales.

\$35 CONSULTA

EXPIRA 12/1/2023

3892 GULFWAY DR. PORT ARTHUR TX 77642

409-984-5988

WWW.CLINICADELTRIANGULO.COM

Más tarde, Rahimi llamó a su novia y la amenazó con dispararle si le contaba a alguien sobre la agresión. La novia obtuvo una orden de protección contra él en el condado de Tarrant en febrero de 2020.

donde enfrenta otros cargos penales. En una carta que escribió desde la cárcel el verano pasado, después de que la Corte Suprema aceptara escuchar su caso, Rahimi dijo que "se mantendría alejado de todas las armas de fuego" una vez que fuera liberado.

Once meses después, la policía registró el apartamento de Rahimi como sospechoso de otros tiroteos y encontró armas. Finalmente se declaró culpable de violar la ley federal. El tribunal de apelaciones anuló esa condena cuando derogó la ley tras la decisión Bruen. La Corte Suprema acordó escuchar la apelación de la administración Biden.

En EEUU se han utilizado armas de fuego en el 57 % de los asesinatos de cónyuges, parejas, hijos o familiares en 2020, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. En promedio, setenta mujeres al mes son asesinadas a tiros por sus parejas íntimas, según el grupo de control de armas Everytown for Gun Safety.

Rahimi permanece encarcelado en Texas,

PEÑAS TAX SERVICE

• TRAMITAMOS TU ITIN NUMBER
• TAXES DE NEGOCIO
• REGISTRAMOS NUEVAS COMPAÑIAS
• TAXES DE CUALQUIER ESTADO

• FORMAS 1099-MISC PARA EMPLEADOS
• CORRECCIONES DE INCOME TAX

TU REEMBOLSO RAPIDO HABLAMOS ESPAÑOL

409-963-2314

3308 MEDICAL TRIANGLE • PORT ARTHUR, TX

FARMERS INSURANCE

CARRO • CASA VIDA • NEGOCIO

OFRECIENDO ASEGURANZA PARA MÉXICO A PRECIOS BAJOS
Llámenos para una cotización.

409.293.7103 • 409.838.2252
3175 Calder Ave • Beaumont TX 77702

Patti de la Concha
Agente de Seguros

El Poder del Desayuno: Alimentación Saludable para Comenzar el Día

es un aspecto crucial en nuestra dieta diaria. Los cereales se consideran una opción popular y rápida para empezar el día, pero no todos son iguales en términos de nutrición. En este artículo, exploraremos en detalle qué hace que un cereal sea una elección saludable para el desayuno y cómo puedes tomar decisiones informadas cuando seleccionas estos productos en el supermercado.

La Importancia de Elegir Cereales Saludables

El desayuno es una comida crucial que nos proporciona la energía y los nutrientes necesarios para comenzar el día con vitalidad. Los cereales son una opción de desayuno común en todo el mundo debido a su conveniencia y versatilidad. Sin embargo, no todos los cereales son iguales en términos de nutrición, y elegir los adecuados puede marcar la diferencia en tu salud a largo plazo.

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la visión de los pasillos de cereales en el supermercado, llenos de cajas con etiquetas llamativas que prometen ser “saludables” y “nutritivas”. Sin embargo, no debemos dejarnos engañar por las estrategias de marketing y los anuncios atractivos en el empaque. La verdadera información nutricional se encuentra en el etiquetado del producto y en la lista de ingredientes.

El Etiquetado Nutricional de los Cereales

Al elegir cereales para el desayuno, es esencial aprender a leer y entender el etiquetado nutricional en el empaque. A menudo, nos encontramos con afirmaciones como “rico en fibra”, “con vitaminas” o “aporta hierro para tu vitalidad” en los envases de cereales. Estas son conocidas como declaraciones nutricionales o de salud y se utilizan para atraer a los consumidores. El problema radica en que estas declaraciones pueden hacernos creer que los cereales son más saludables de lo que realmente son.

Un estudio señala que tres cuartas partes de los cereales de desayuno en España llevan declaraciones nutricionales. Estas afirmaciones pueden ser engañosas, ya que a



menudo no cumplen con la legislación nutricional y pueden dar una impresión equivocada de la calidad nutricional de un producto.

En algunos envases de cereales, también puedes encontrar la valoración según el sistema Nutri-Score, adoptado por el Ministerio de Consumo de España en 2021. Sin embargo, este sistema es controvertido, ya que algunos productos poco saludables reciben valoraciones positivas. Por esta razón, es preferible no centrarse demasiado en las declaraciones nutricionales o el Nutri-Score.

En lugar de ello, lo más importante es prestar atención a dos aspectos esenciales del etiquetado: los ingredientes y la tabla de información nutricional. Estos elementos son obligatorios según la ley de etiquetado de 2011 y proporcionan información valiosa sobre la calidad nutricional de los cereales.

Analizando los Ingredientes

La lista de ingredientes en el empaque de cereales es un recurso valioso para determinar la calidad del producto. Los ingredientes se enumeran de mayor a menor cantidad en el producto, excepto cuando representan menos del 2 %, en cuyo caso su orden ya no es relevante. Para seleccionar cereales saludables, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Cantidad de Ingredientes:

En términos generales, los cereales de desayuno más saludables son aquellos que tienen menos ingredientes en su lista. La simplicidad es clave, y es preferible optar por cereales con una lista de ingredientes corta y fácil de entender.

2. Predominio de Cereales:

Es esencial que la mayoría de los ingredientes en los cereales sean granos integrales o cereales como trigo, maíz, avena o arroz. Esto asegura que los cereales sean una fuente de carbohidratos saludables y fibra. Si observas una larga lista de ingredientes con nombres poco familiares, es una señal de que el producto puede no ser la mejor opción.

3. Cereales Integrales:

Comprueba si los cereales que seleccionas son integrales o de grano entero. Si solo se menciona el nombre del cereal (como “trigo” o “maíz”), es probable que se trate de la versión refinada y no integral. Los cereales integrales ofrecen beneficios adicionales para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.

La elección de cereales con menos ingredientes y una mayor proporción de cereales integrales en su lista es una excelente manera de garantizar que estás optando por una opción de desayuno más saludable.

Azúcares Agregados

Uno de los aspectos más críticos a considerar al seleccionar cereales para el desayuno es la cantidad de azúcares añadidos al producto. Los azúcares añadidos, también conocidos como azúcares “libres”, pueden ser perjudiciales para la salud. Están relacionados con la obesidad, la diabetes y una serie de otras afecciones.

En la lista de ingredientes, los azúcares añadidos pueden aparecer con diversas denominaciones, como “azúcar”, “miel”, “dextrosa”, “glucosa”, “fructosa”, “jarabe”, “sirope”, “panela”, “concentrado de fruta”, “concentrado de zumo”, “sacarosa”, “extracto de malta”, “puré de fruta”, “extracto de cebada malteada” y muchas otras variantes.

Es fundamental leer la lista de ingredientes con atención y buscar estos nombres para identificar los cereales que contienen azúcares añadidos. La cantidad de azúcares agregados en los cereales puede ser sorprendentemente alta, incluso en aquellos que se comercializan como opciones saludables. Evitar los cereales con azúcares añadidos es esencial para mantener un desayuno equilibrado y saludable.

Grasas

En general, los cereales para el desayuno contienen niveles bajos de grasas, lo que los hace adecuados para una dieta equilibrada. Sin embargo, es importante prestar atención a las excepciones, como las granolas. Las granolas suelen contener niveles significativamente más altos de grasa debido a los aceites utilizados en su producción. Si deseas evitar un exceso de grasa en tu desayuno, es recomendable seleccionar cereales sin granola y sin adición de chocolate, ya que este último también puede aumentar el contenido de grasa.

La Importancia de la Sal

Aunque la sal no suele ser el componente más destacado en los cereales de desayuno, es importante tener en cuenta su presencia. La mayoría de los cereales contienen sal, incluso aquellos con sabores dulces. El consumo excesivo de sal se ha relacionado con la hipertensión, enfermedades coronarias e infartos. Por lo tanto, es esencial estar al tanto de la cantidad de sal en los cereales que eliges y optar por opciones con niveles más bajos de sodio.

Tips Nutricionales para Bajar de Peso de Forma Saludable

La pérdida de peso puede ser un desafío, pero es un objetivo alcanzable con la combinación adecuada de nutrición, actividad física y enfoque mental. En este artículo, te presentaré consejos nutricionales que te ayudarán a bajar de peso de manera saludable y sostenible. Si estás buscando mejorar tu salud y alcanzar un peso corporal más adecuado, sigue leyendo para obtener información valiosa y práctica.

Establece Metas Realistas

Antes de comenzar cualquier programa de pérdida de peso, es crucial establecer metas realistas. Pregúntate cuánto peso deseas perder y en cuánto tiempo. Recuerda que la pérdida de peso saludable generalmente se sitúa entre 0.5 y 1 kilogramo (1-2 libras) por semana. Establecer expectativas razonables te ayudará a mantenerte motivado y evitar la frustración.

Mantén un Registro de Alimentos

Llevar un registro de alimentos te permite ser consciente de lo que consumes y te brinda información valiosa sobre tus patrones de alimentación. Puedes utilizar una aplicación de seguimiento de alimentos o simplemente anotar lo que comes en un cuaderno. El registro de alimentos te ayudará a identificar áreas en las que puedes hacer mejoras.

Planifica Tus Comidas y Bocado

La planificación de comidas es una estrategia efectiva para evitar decisiones impulsivas o poco saludables. Planifica tus comidas y bocadillos con anticipación, y asegúrate de incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Esto te ayudará a mantener el control de las porciones y a evitar la tentación de alimentos poco saludables.

Controla las Porciones

El tamaño de las porciones es un factor clave en la gestión del peso. Come conscientemente y presta atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Utiliza platos más pequeños para reducir el riesgo de servirte porciones excesivas y considera compartir un plato en restaurantes.

Come Más Frutas y Verduras

Las frutas y verduras son ricas en fibra, vitaminas y minerales, y bajas en calorías. Agregar más de estos alimentos a tu dieta puede ayudarte a sentirte lleno sin consumir demasiadas calorías. Opta por una variedad de colores y tipos para obtener una amplia gama de nutrientes.

Incluye Proteína en Cada Comida

La proteína es un nutriente esencial para la pérdida de peso, ya que aumenta la sensación de saciedad y ayuda a preservar la masa muscular magra. Asegúrate de incluir fuentes de proteína magra en cada comida, como pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres o tofu.

Evita los Alimentos Altos en Calorías Vacías

Los alimentos altos en calorías vacías, como los re-



friscos, los productos de panadería y los alimentos procesados, proporcionan muchas calorías sin aportar muchos nutrientes. Limita tu consumo de estos alimentos y elige opciones más saludables siempre que sea posible.

Bebe Suficiente Agua

El agua es esencial para muchas funciones corporales, incluida la regulación del apetito. A veces, la sed se confunde con el hambre. Beber suficiente agua a lo largo del día puede ayudarte a mantener el apetito bajo control. Intenta beber un vaso de agua antes de cada comida.

Consume Carbohidratos Complejos

Los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en granos enteros, legumbres y verduras, proporcionan energía sostenible y son una fuente de fibra beneficiosa. Estos carbohidratos son ideales para mantener los niveles de energía estables y reducir los antojos.

Controla el Azúcar y los Endulzantes

Reducir el consumo de azúcar y endulzantes agregados es crucial para la pérdida de peso. Lee las etiquetas de los alimentos y evita productos con un alto contenido de azúcares añadidos. Opta por alternativas más saludables, como la miel o el sirope de arce en cantidades moderadas.

Evita Comer por Estrés o Aburrimiento

Muchas personas recurren a la comida como una forma de lidiar con el estrés o el aburrimiento. Identifica tus desencadenantes emocionales y busca alternativas saludables para enfrentarlos, como la práctica de la meditación, el ejercicio o hablar con un amigo.

Come Consciente y Sin Distraerse

Comer conscientemente significa prestar atención a tu

comida y disfrutarla plenamente. Evita comer frente al televisor o la computadora, ya que esto puede llevar a un consumo excesivo sin darte cuenta. Dedicar tiempo a saborear tus comidas y agradecer por cada bocado.

Duerme lo Suficiente

La falta de sueño puede afectar negativamente tus hábitos alimentarios y tu capacidad para tomar decisiones saludables. Intenta dormir al menos 7-9 horas por noche para garantizar un sueño reparador y ayudar a regular las hormonas del hambre.

Come Variado y Equilibrado

La variedad en tu dieta es esencial para asegurarte de que estás obteniendo todos los nutrientes necesarios. Evita quedarte atrapado en una rutina alimentaria y prueba nuevos alimentos y recetas. Un plato colorido y equilibrado es un indicativo de una dieta saludable.

Evita Comer Tarde en la Noche

Comer tarde en la noche puede ser perjudicial para la pérdida de peso, ya que el cuerpo no quema calorías de la misma manera que durante el día. Trata de cenar temprano y deja suficiente tiempo entre la cena y la hora de acostarte.

Conclusión

La alimentación sostenible es una forma poderosa de cuidar tanto tu salud como la del planeta. Tus elecciones alimenticias diarias pueden tener un impacto significativo en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, la conservación de los recursos naturales y la promoción de una sociedad más justa. Comienza tu viaje hacia una alimentación sostenible hoy mismo. Tus elecciones importan, y juntas pueden marcar la diferencia en la construcción de un mundo más saludable y equilibrado para las generaciones futuras. ¡Únete al movimiento de la alimentación sostenible!

Escribir Tres Páginas al Día: Tu Viaje hacia la Transformación Personal

¿Te has planteado alguna vez que dedicar un tiempo a escribir tres páginas todas las mañanas podría tener un impacto tan significativo en tu vida como asistir a terapia? Plasmar en el papel tus pensamientos, desde las preocupaciones más cotidianas hasta los sueños más grandes, puede tener un efecto terapéutico sorprendente.

Este método, concebido por la gurú de la creatividad, Julia Cameron, es extraordinariamente simple. Para comenzar, no necesitas más que un cuaderno y un bolígrafo o una pluma, si así lo prefieres. Sin embargo, lo más esencial son las tres páginas en blanco (tamaño 'carta') y una herramienta de escritura común.

El Método de las Tres Páginas

Entonces, ¿en qué consiste este método? Cada mañana, tan pronto como despiertes (o tal vez mientras disfrutas de tu café matutino), escribes sin parar durante tres páginas sobre cualquier pensamiento que cruce tu mente. Incluso si no tienes una idea clara de qué escribir, puedes comenzar con eso mismo. Según Cameron, "no existe una forma incorrecta de hacer las páginas matutinas".

Escribe sobre lo que surja: desde problemas tan triviales como la falta de alimentos en la nevera, hasta tus deseos más profundos, como convertirte en trapicista, o incluso pensamientos menos convencionales, como el deseo de que el perro de tu vecina desaparezca.

El Santuario de las Páginas Matutinas

Pronto descubrirás que estas tres páginas se convierten en un santuario personal, una especie de terapia y meditación en papel. Te darás cuenta de lo poderoso que es ser un observador de tus propios pensamientos. ¿Alguna vez has notado lo fácil que es ver los problemas de los demás en comparación con los propios? Las páginas matutinas te ayudarán a lograrlo.

Estas páginas son como un mapa interno que te permitirá explorar tus sueños y



deseos. Según Cameron, "las páginas a menudo nos rescatan de la desesperación y nos impulsan hacia soluciones que ni siquiera habíamos imaginado".

La Sanación a Través de la Escritura

Los beneficios de externalizar tus pensamientos a través de la escritura son ampliamente conocidos. La escritura puede tener un efecto curativo, como lo experimenté yo misma en momentos difíciles, como cuando perdí a mi padre debido al COVID-19 al comienzo de la pandemia.

Además de su efecto terapéutico, las páginas matutinas también pueden respaldar otros hábitos constructivos. Por ejemplo, me ayudaron a reducir el consumo de vino en las cenas y, como resultado, a mejorar la calidad de mi sueño.

El Poder de la Escritura Privada

A pesar de su simplicidad y de la intencionalidad de dedicar unos 30 minutos cada mañana, las páginas matutinas no tienen un objetivo concreto. A diferencia de las metas típicas de cambio de hábitos, que son específicas, como perder peso o aprender un nuevo idioma, las páginas matutinas no tienen un propósito

específico. ¿Y tal vez sea precisamente esa falta de propósito lo que las hace tan efectivas? Solo lo sabrás si las pruebas.

Por Qué la Escritura a Mano es Valiosa

La escritura a mano ha sido una parte esencial de la humanidad durante más de 5,000 años. Aunque las tecnologías digitales han avanzado significativamente, la escritura a mano aún tiene un lugar fundamental en nuestras vidas.

Mejor Retención de la Información

La escritura a mano implica un proceso más profundo y diverso en el cerebro que simplemente presionar teclas. Escribir a mano promueve la retención a largo plazo de información y ayuda a organizar tus pensamientos de manera más efectiva.

La Escritura Manual y el Aprendizaje Infantil

La escritura a mano es esencial para el desarrollo de habilidades motrices finas en niños pequeños y puede facilitar el aprendizaje de la lectura. Además, la escritura en cursiva activa áreas cerebrales diferentes, lo que la hace crucial en la educación temprana.

La Longevidad de la Escritura a Mano

Las cartas y los diarios escritos a mano tienen un valor que trasciende las palabras. Algunos son verdaderas obras de arte, mientras que otros se convierten en tesoros a lo largo del tiempo. En un mundo lleno de mensajes digitales efímeros, una carta escrita a mano es una expresión perdurable que a menudo se guarda como un recuerdo precioso.

El Futuro de la Escritura a Mano

A pesar de los avances en el reconocimiento de voz y la escritura digital, la escritura a mano sigue siendo una forma única y valiosa de comunicación y autorreflexión. No subestimes el poder terapéutico y creativo de tomar un bolígrafo o una pluma y plasmar tus pensamientos en papel.

En última instancia, escribir tres páginas cada mañana es más que un simple acto de escritura; es un viaje hacia la autenticidad, la claridad y el crecimiento personal. Puede ayudarte a enfrentar tus desafíos, explorar tus deseos y descubrir una parte de ti que tal vez no conocías. ¿Por qué no pruebas y ves qué revelaciones pueden esperarte en esas tres páginas?

LOS HURACANES HACEN UN GRAN MENSAJE.

Los daños por huracanes pueden desencadenar reclamos en diferentes póliza de seguros. Una póliza de viento no cubre daños por inundación, y una póliza de inundación no cubre los daños por viento.

Hable ahora con su agente para verificar que su propiedad esté totalmente cubierta.



DIFERENTES SEGUROS TE AYUDAN A LIMPIAR.

Después de una tormenta:

Reporte sus reclamos inmediatamente

Esté listo para pagar sus deducibles

Manténgase involucrado en el proceso de reclamos



La misión de TWIA es proporcionar seguros de propiedad contra viento y granizo a los tejanos costeros cuando nadie más lo hará.

'Piojo' Herrera alarga su 'maldición' ante América a 12 años

El técnico de Xolos no derrota a las Águilas desde el Apertura 2011 cuando dirigía al Atlante.

Miguel 'Piojo' Herrera no pudo romper su racha negativa ante América tras ser goleado 3-0 con Xolos este sábado en la Jornada 16 del Apertura 2023.

El 'Piojo' Herrera ha dirigido 805 partidos a nivel de clubes, 28 de ellos han sido contra las Águilas, a quienes no ha podido vencer en los últimos ocho encuentros.

De acuerdo con estadísticas de Ricardo Salazar, de TUDN, el último triunfo de Herrera enfrentando a los azulcremas fue de 1-0 en el Apertura 2011 dirigiendo al Atlante.

Mientras que su mejor resultado fue de 4-0 con Veracruz en el Clausura 2008, esa vez fue la última ocasión que un jugador le ha anotado un hat-trick al América; el argentino Claudio Graf perforó las redes azulcremas al minuto 6, 34 y 84.

Peores derrotas de Miguel Herrera ante América

En el Apertura 2002 fue goleado 4-1 con el Atlante. En ese partido, el 'Piojo' Herrera utilizó un micrófono que fue detectado por el árbitro José de Jesús Robles cuando el técnico se acercó a reclamarle al final del primer tiempo.



El micrófono le fue retirado al ingresar al túnel, pero el estratega no fue sancionado porque dijo que se encontraba apagado, pese a que la acción fue registrada en la cédula arbitral.

Siendo entrenador de Tecos, Miguel Herrera fue bailado 5-0 por las Águilas en el Apertura 2009, además de que al medio tiempo fue expulsado.

En su primera etapa con Xolos, en el Clausura 2016, el Piojo fue aplastado 6-1 y el siguiente torneo volvió a perder 1-0 con una nueva tarjeta roja.

América goleó 3-0 a Tijuana con tantos de Alejandro Zendejas (73'), 'Cabecita' Rodríguez (78') y Álvaro Fidalgo (85') para llegar a 39 unidades, el máximo récord de puntos en la historia de las Águilas en torneos cortos y en la última jornada ante Tigres va por el récord de la Liga MX que estableció León (Clausura 2019) y Cruz Azul (Clausura 2021) de 41 puntos.

Selección Sub-23 de Panamericanos será tomada en cuenta rumbo al Mundial 2026

Duilio Davino prometió que el Tri que ganó el bronce en Santiago 2023 tendrá continuidad con Jaime Lozano.

El mediocampista mexicano Luis Chávez anotó su primer gol en el Dinamo Moscú ante el PFC Sochi en el cierre de la Jornada 14 de la Liga Premier de Rusia.

El ex del Pachuca disputó su doceavo partido de la temporada con el Dinamo Moscú y empató el partido dos minutos más tarde después de que el Sochi abriera el marcador en el Estadio Olímpico de Fisht tras un gol de Nikita Burmistrov al 24'.

Chávez prendió con un zurdazo el balón a la altura del manchón penal tras una diagonal de Dmitri Skópintsev por la banda izquierda que Fiódor Smólov dejó pasar con una pantalla para el remate del mexicano.

Es el primer gol de Luis Chávez con el Dinamo Moscú en la Liga Premier de Rusia en ocho partidos, seis como titu-



lar. En la Copa de Rusia suma una asistencia en cuatro duelos.

También significó su gol número 20 en Primera División tras marcar 14 tantos en más de 140 partidos con el Pachuca y cinco dianas en más de 100 juegos con los Xolos en la Liga MX.

Con la Selección Mexicana contabiliza tres goles en 26 encuentros desde su debut en abril del 2022.

Helmut Marko destaca actuación de Checo Pérez ¡por encima de Verstappen!

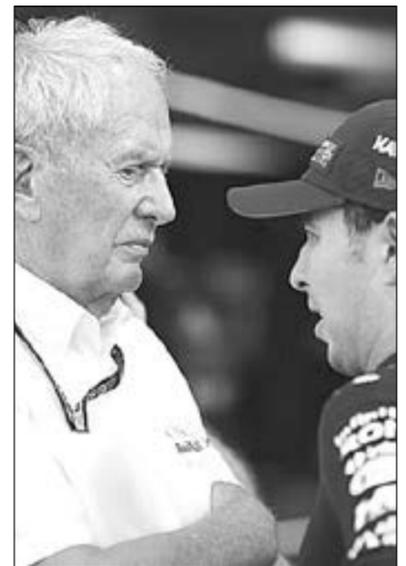
El asesor de Red Bull dijo que el mexicano y Fernando Alonso dieron una clase de automovilismo en Interlagos.

Max Verstappen ganó el fin de semana el Gran Premio de Brasil, pero la mayor emoción de la carrera fue sin duda alguna la que protagonizaron Sergio 'Checo' Pérez y Fernando Alonso pues ambos brindaron una espectacular batalla por terminar en el tercer lugar de la prueba.

El mexicano y el español hicieron todo tipo de maniobras en las últimas vueltas de la competencia, lo cual llamó la atención de todos los aficionados e incluso de Helmut Marko, asesor de Red Bull, quien manifestó su admiración por el duelo entre los dos pilotos.

En una entrevista con Sky Sports, Helmut Marko resaltó que la lucha entre Checo Pérez y Alonso fue algo "fascinante" y calificó la batalla vivida entre ambos en Interlagos como "lo mejor" de la carrera.

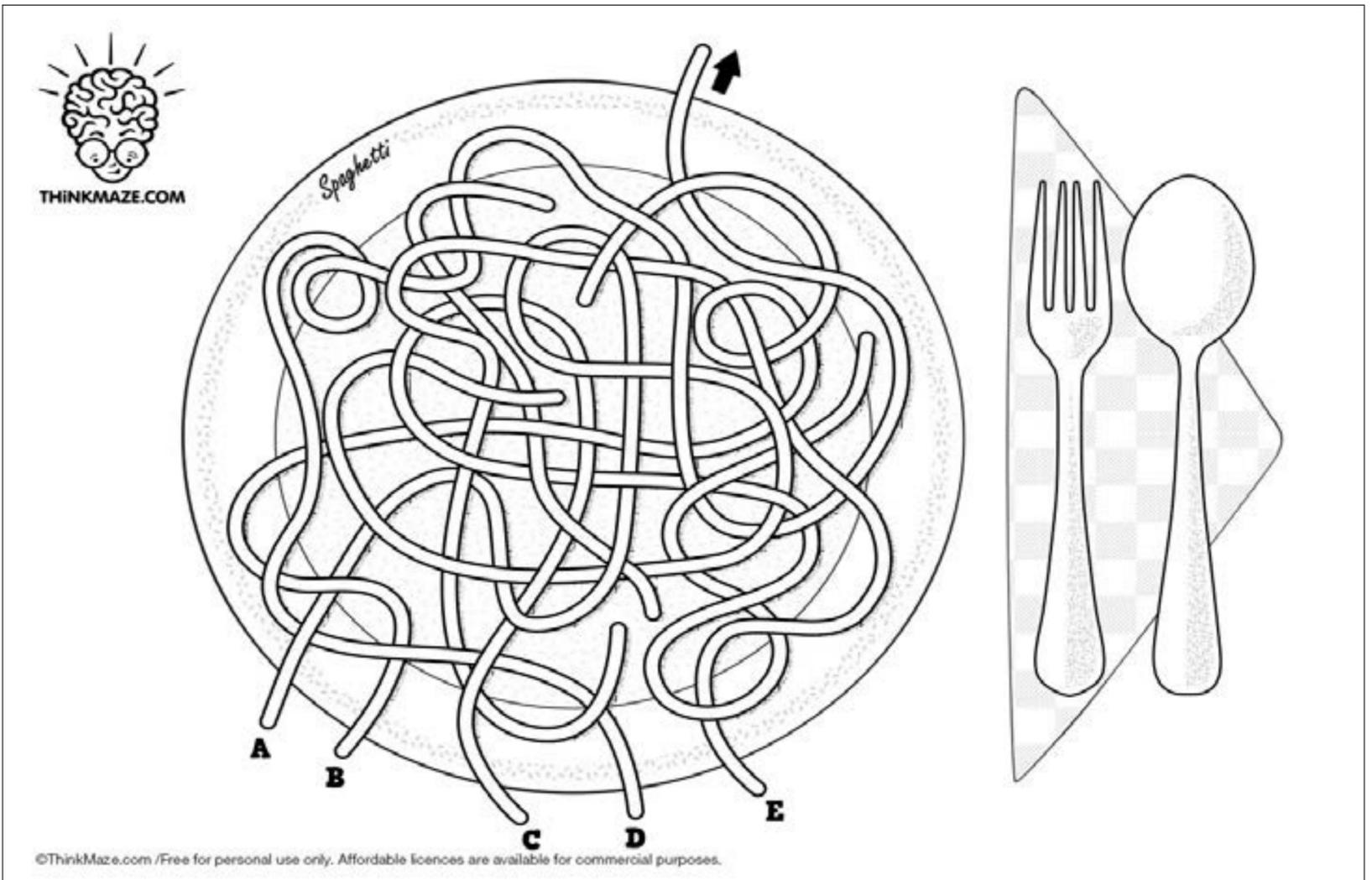
"Verstappen fue soberano al frente, pero la lucha entre Sergio Pérez y Fernando Alonso fue fascinante. Increíble, ese cambio de posiciones y esa caza táctica, con baterías cargando y demás. ¡Eso fue lo mejor!", comentó Marko a dicho medio tras la carrera.



Apenas unas milésimas de segundo dejaron al piloto tapatio fuera del podio, pero su buena actuación lo ayudó a aumentar su ventaja con respecto a Lewis Hamilton en su lucha por el subcampeonato en el Mundial de Pilotos.

Lo que sí es una realidad es que Checo Pérez y Fernando Alonso dejaron el domingo uno de los momentos más emocionantes de toda la temporada en la Fórmula 1 y hasta el mismo Helmut Marko, quien ha sido muy crítico con el mexicano, lo admitió.

PASATIEMPO

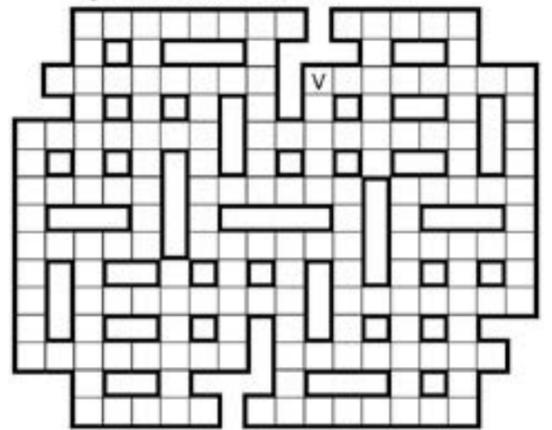


©ThinkMaze.com /Free for personal use only. Affordable licences are available for commercial purposes.

Laberinto loco...



pasatiempos para llevar .com



- | | | | |
|----------|----------|----------|------------|
| 4 LETRAS | 6 LETRAS | ESTUDIO | ONDULADO |
| ÁBACO | CARBÓN | GROSERO | RIGUROSO |
| CUTIS | PIUMA | NARANJA | TAPIZADO |
| DRAMA | RASGAR | NINGUNO | TORMENTA |
| ELLOS | UNSEX | OFRECER | VAINILLA |
| IBERO | | SALVAJE | |
| OJEAR | 7 LETRAS | | 9 LETRAS |
| RUEDA | ABISMAL | 8 LETRAS | ALICATADO |
| VERSO | ADMITIR | ASOMBRAR | APERITIVO |
| | ADOPTAR | CORSARIO | OCCULTISMO |
| | ANULADO | EXAGERAR | REDONDEAR |

© Eureka Creative Contents. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación.



FUERA ESTRES, ODIO, PENAS

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Daniel Olvera Lopez

¿Cuánta amargura se necesita para que se convierta en diabetes?
¿Cuánta soledad, rencor o insatisfacción se requiere para manifestar un cáncer?
¿Cuánta ira se precisa para que se convierta en gastritis?
¿Cuántas emociones no digeridas necesitas, para que se convierta en problemas estomacales?
¿Cuántas palabras no dichas y guardadas te has callado, para que se transformen en problemas en tu garganta o tiroides?
¿Cuántas insatisfacciones son necesarias para que se originen las infecciones?
¿Cuánta falta de amor se requiere para que se genere una dermatitis?
¿Y cuál será la dosis de abandono para la obesidad?
Toda emoción o sentimiento mal canalizado causa una enfermedad y despierta un patrón repetitivo emocional ancestral dormido.
¿Cuánto tiempo más quieres esperar para resolver eso que es importante resolver en tu vida?
¿En dónde está tu límite para decir ya basta y tomar acciones reales y concretas para cambiar esa historia que te lleva al



hartazgo de tu vida?
Porqué sabes que esas situaciones no cambiarán solas, pero sí te vas dando cuenta que con el tiempo van empeorando.
Atrévete a realizar el cambio que necesitas, que te permita cambiar esa percepción que hasta ahora tienes y puedas fluir como el agua viva y recuperar la chispa de vida que está dentro de ti.
No dejes pasar más tiempo, para vivir la vida que mereces.
Según estudios médicos un 90% de las enfermedades parten de las emociones: he aquí la importancia de sanar tu corazón y tus heridas para poder tener una vida plena y bendecida.
Te invito que hoy REVISES tu corazón y saques todo lo que te carga y te enferma, no busques la paz donde jamás la encontrarás, ni busques la felicidad y gozo de donde jamás vendrá. Tus huesos se han secado y enfermado a causa de tu tristeza y amargura, así que es tiempo de soltar.
Es tiempo de sanar y perdonar; es tiempo de vivir...

PAREJA DE CASADOS!

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

Después de 30 años de casados, una pareja estaba acostada en la cama una noche cuando la esposa sintió a su marido acariciarle de una manera que no lo había hecho en bastante tiempo.
Sus caricias eran muy sensuales, empezando por la nuca hasta llegar a su espalda.
Después acarició sus hombros, bajando lentamente hacia sus senos y parando justo después de su ombligo.
Después puso su mano en el interior de su brazo izquierdo, acariciando el lado de su seno, bajando por su costado, sobre la nalga, hasta llegar a la panto-



rrilla.
Siguió hacia arriba por el interior de su pierna parándose en la ingle.
Repitió las mismas caricias en el lado derecho y de repente paró, se dió vuelta y se puso a ver televisión.
La esposa, que estaba muy excitada, le dijo, con una voz muy dulce:
- “Lo que estabas haciendo estaba maravilloso... ¿por qué paraste?”
Y él respondió:
- “ Ya encontré el control remoto de la tele”!!
#yorch_cadenas

CANDIDATOS INDEPENDIENTES TAMAULIPAS RECUERDO 2016

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

UN RECUERDO DEL MANTE TAMAULIPAS - Alla por 2016 tuve el placer y el honor de acompañar a mi buen y querido amigo ADRIAN GONZALEZ - EL M -7, para que se inscribiera a la Candidatura de Diputado Independiente por Ciudad Mante, Tamaulipas.

A pesar de lo conocido que es ADRIAN y el mucho cariño que la gente del Mante le tiene a El y a su Familia, NO SALIO ELECTO, por todas esas transas y trinquietes que se llevan a acabo dentro de La Política.

Sin embargo, me sirvió de mucho el ver de cerca tanta traicion, mitomania, corrupcion y marrulleria ,que hay en la politica. Es de verdad LA POLITICA una cloaca de lo mas sucia y jedionada y cada día es peor y con los deshechos de PRI, PAN, PRD , llamados MORENA ahora, esta un 1,000,000 de veces peor



*** RECUERDO DEL 2016 ***
Diviertete En Houston - FELICITA A Nancy Gutierrez y A Adrian Gonzalez, POR LA OBTENCION DE SU CERTIFICADO POR PARTE DEL “IETAM”, QUE LOS ACREDITA y AUTORIZA PARA RECABAR FIRMAS, PARA PODER CONTENDER PARA OBTENER UNA CANDIDATURA INDEPENDIENTE EN EL H. ESTADO DE TAMAULIPAS, EN LAS PROXIMAS ELECCIONES Nancy Gutierrez VA POR LA PRESIDENCIA MUNICIPAL DE OCAMPO y Adrian Gonzalez Sr., VA POR LA DIPUTACION DEL 17o DISTRITO DE CD. MANTE ! ENHORABUENA y MUCHA SUERTE PARA LOS 2 !

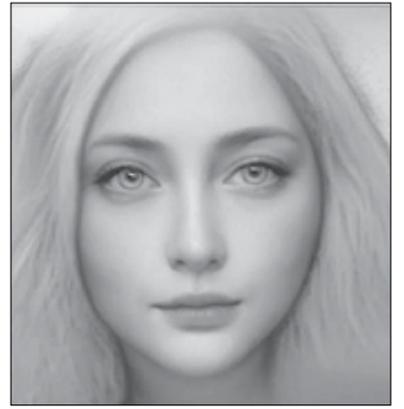
“TIEMPOS DIFICILES”

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Silvia Soto S.

Durante los tiempos difíciles, cuando experimentamos pruebas, cuando sufrimos dificultades, es fácil pensar que tal vez Dios en verdad no se interesa por nuestra situación; tristemente, cuando llegan estos tiempos, algunos creyentes abandonan su fe y regresan a su antigua vida nuevamente. Pero, la verdad es que no estamos solos, ¡Dios siempre estará con nosotros! En medio de nuestra prueba de fe Él nunca nos abandonará. Debemos aprender a atravesar los mares de la aflicción confiando que la presencia de Dios nos acompaña, y que nos ayudará a salir de ellos.

Es en estos tiempos donde Dios se revela de una manera especial, y donde aprendemos lecciones de compasión



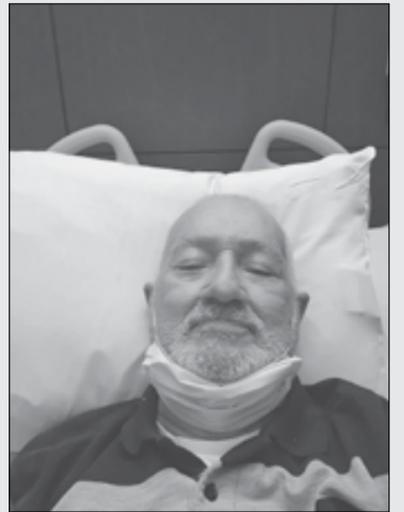
que no podemos aprender en ninguna otra parte. Al caminar en medio de la aflicción, es posible que no comprendamos por qué Dios lo ha permitido. Pero más adelante, podrás utilizar las lecciones que aprendiste como una herramienta para ministrar a las personas que luchan con situaciones similares. Tengamos la confianza y la certeza que Dios tiene cuidado de nosotros, y que, en medio de la prueba, nos está perfeccionado, afirmando, fortaleciendo y con su ayuda, saldremos adelante!

GRACIAS A TODOS LOS FAMILIARES, COMPAÑEROS, AMIGOS, MEMORIAL HOSPITAL

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

GRACIAS A LOS QUE SE PREOCUPARON POR EL VIEJO PACO ... UN TERRIBLE DOLOR EN LA ESPALDA Y EL PECHO ME OBLIGARON A IRME A EMERGENCIA, DONDE FUI ADMITIDO DE INMEDIATO Y REMITIDO A UN CUARTO ... Después de 2 o exámenes en rayos X, otras maquinas especiales incluyendo la resonancia magnética , fui internado habiendo estado desde el domingo 29 al día 31 de Octubre ... Quiero agradecer al Hospital Memorial del 59 casi con Bellaire su excelente trato para conmigo de verdad un super, súper trato . GRACIAS A MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS Hito Sg , Esthela Garcia , Claribel de la Cruz Blanquita Muñoz , Silvana Osorio Hidalgo , Lupita Reyna , Guillermo Cepeda Silvana Osorio, Liz Marquez , Bilma Marquez , Jesus



Olvera , Silvia Soto , Mary's Reyes su preocupación por mi ... También a Perico Caleb Avila , Mauricio Hidalgo Urena , Saira Menocal / Lobito Gonzalez y Nora Edith Gonzalez Luviano del PERICO NEWSPAPER y RADIO LOBOS Mil gracias a todos los amigos y conocidos ya que el dolor que me agarró en pecho y espalda, no me dejaba respirar ... Bendiciones a todos ... Lo más seguro es que vuelva a los Programas el VIERNES, GRACIAS

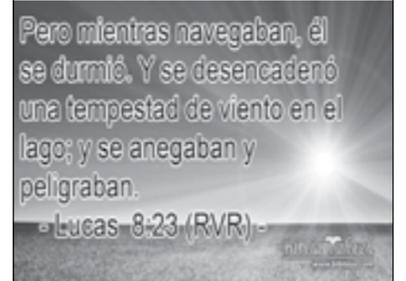
LUCAS 8:23,23

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

Lucas 8:22,23

“Aconteció un día, que entró en una barca Él y sus discípulos, y les dijo: Pasemos al otro lado del lago. Y se hicieron a la mar. Pero mientras ellos navegaban, Se durmió; y se abatió sobre el lago una tempestad de viento; y comenzaron a negarse y a peligrar”. Cuando decidimos entrar a la barca y navegar mar a dentro es muy probable que en el día inesperado se levante una tormenta que azote la embarcación con gran ímpetu. La aplicación aquí es que siempre debemos prepararnos, anticiparnos y tomar las medidas necesarias para que la tormenta no nos tome de sorpresa desprevenidos y nuestra barca peligre. La barca puede ser usted y la mar el ministerio que Dios ha puesto en sus manos. Podemos entender que el enemigo va a desatar una tempestad con gran furia que hará tambalear tu vida, tu ministerio. Los espíritus malignos infernales se van a oponer para que fracasen y desistan de la misión. Cuando vea que los vientos están en calma, es hora de prepararse más en búsqueda y comunión con el Espíritu porque el enemigo



está preparando de seguro una gran tempestad. La iglesia tiene que tener muy en cuenta la autoridad que Jesús nos ha otorgado sobre toda fuerza de maldad, sobre todo principado, huestes y gobernadores de las tinieblas y nada nos dañará. Ciñete de poder, de unción del Espíritu de Dios y toma toda la armadura que está provista para ti. Esta armadura mantendrá tu embarcación suficientemente fuerte para que puedas mantener el control durante la tempestad con la ayuda del Espíritu Santo. El Señor quiere que confíes y te armes de valor, reprendas los vientos contrarios. Nada que se levante contra tu embarcación te detendrá porque El Todopoderoso está contigo y Él cumplirá su propósito en ti. Solamente esfuérzate y sé muy valiente y pasarás al otro lado en victoria. He aquí yo vengo pronto y mi galardón conmigo para recompensar a cada uno según sea su obra. He aquí que Él viene pronto y al otro lado nos espera la corona de vida que Dios ha preparado para cada vencedor.

La caída de la Casa Usher: el horror psicológico de Edgar Allan Poe



Por: Noily Gómez Sánchez

En el inmenso mundo de la literatura gótica y de terror, pocos autores han dejado una huella tan profunda y duradera como Edgar Allan Poe, con su estilo inigualable y su habilidad para explorar los rincones más oscuros de la psicología humana, Poe es reconocido como uno de los maestros indiscutibles del género. Entre sus numerosos cuentos y poemas, “La Caída de la Casa Usher” destaca como una de sus obras más icónicas y perturbadoras. En este artículo, exploraremos esta narración, analizaremos su trama, sus temas y el impacto que ha tenido en la literatura y la cultura popular.

Antes de sumergirnos en los oscuros pasillos de la Casa Usher, es esencial entender al hombre detrás de la pluma. Edgar Allan Poe (1809-1849) fue un autor estadounidense conocido por su prodigiosa habilidad, para crear atmósferas intensamente opresivas y personajes sumidos en la locura. Su vida personal estuvo marcada por la tragedia, la muerte y la melancolía, elementos que se reflejan en su obra literaria. La muerte temprana de sus padres, de sus esposas, el alcoholismo y sus problemas de salud, contribuyeron a forjar un carácter atormentado y una perspectiva sombría del mundo que se manifiesta en sus escritos.

En relación con, “La caída de la Casa Usher”, cuento publicado por primera vez en 1839 en la revista Gentleman’s Magazine, es un relato de terror gótico, el cual presenta a un narrador anónimo, quien visita la siniestra Casa Usher. Este narrador, un viejo amigo de Roderick Usher, recibe una carta urgente de este último pidiendo ayuda.

Roderick Usher, el último descendiente de la familia, está gravemente enfermo y atribuye su mal a una afección hipocóndrica no especificada. Al llegar, el narrador encuentra a Roderick sumido en una profunda melancolía y desesperación. Roderick le revela que cree que la mansión en sí es una entidad viva, que los muros tienen conciencia y que la casa es responsable de su angustia, esta representa la decadencia de la familia Usher.

La hermana gemela de Roderick, Madeline Usher, también está enferma y, según Roderick, sufre de catalepsia. Madeline, aparentemente fallece y es enterrada en una cripta bajo la casa. Sin embargo, su presencia parece persistir en la mansión y su aparente regreso de entre los muertos marca un giro aterrador en la trama.

La obra de Edgar Allan Poe se caracteriza por la exploración de una serie



de temas recurrentes, y “La Caída de la Casa Usher” no es una excepción. Algunos de los temas más prominentes que se pueden identificar en este relato:

La mansión Usher es un símbolo de decadencia y descomposición, tanto física, como metafóricamente. Los muros de la casa se están desmoronando, al igual que la familia Usher. Este tema de la decadencia se manifiesta en toda la obra y crea una atmósfera de opresión y malestar.

Además, la locura es un tema central en esta historia, la creciente locura de Roderick Usher es un aspecto fundamental. La línea entre la cordura y la locura se difumina a medida que avanza la narración, lo que lleva a un clímax aterrador.

Asimismo, tanto la Casa Usher, como su ubicación remota en medio de un paisaje sombrío, subrayan el aislamiento. Los personajes están aislados, tanto física, como emocionalmente, lo que contribuye a su angustia y desesperación.

Aunado a esto, se aborda, de manera inquietante, la aparente resurrección de Madeline y su relación con la mansión, lo cual plantea preguntas sobre la naturaleza de la vida, la muerte y la inmortalidad.

“La Caída de la Casa Usher” ha dejado una marca indeleble en la literatura y la cultura popular. Su influencia se puede rastrear en diversas formas de expresión artística, desde la literatura hasta el cine y la música, como la actual serie creada por Netflix con su mismo nombre, la cual es una adaptación bastante inquietante y donde se mezclan elementos de otros cuentos de Poe, como “La máscara de la Muerta Roja”.

Este cuento es un ejemplo magistral del talento inigualable de Edgar Allan Poe para crear un horror impactante. La trama, los temas y la atmósfera inquietante de esta narración siguen vibrando en la literatura y la cultura popular, dejan una impresión duradera en aquellos que se aventuran en sus páginas. Leamos el cuento y luego vayamos a sus adaptaciones, los invito a esta aventura.

Señales Financieras

Apenas empezamos a conocer el costo de los daños que causó OTIS



Por BENJAMIN BERNAL
benjamin.bernal@gmail.com

GPS FINANCIERO. El lunes anterior abre el IPC en 48,973 y cierra el viernes sobre 51,266. Un rebote que no quiere decir nada, hay que esperar a que marque nueva tendencia. Por el momento la baja es desde 53,115 hace como ocho semanas. Dicen los que saben, que los grandes capitales “olfatean” para donde van los negocios, hay que esperar. Los cetes de 28 días siguen firmes en 11.25% (la FED dejó sin cambio la tasa de los EUA, ahora anda por el 5%) El dólar cuesta de 17.36 a 18.37 dependiendo de Institución y monto. El euro cotiza en 18.59 y el petróleo Wti 83.3

Nuestra tasa de crédito es alta, estoy pensando en los recursos que seguramente necesitan los empresarios de Acapulco. Nuestra tasa para las inversiones está referenciada a los cetes de 28 días (11.25%) que es lo doble aproximadamente que la tasa preferencial en EUA, así que la tasa activa que les aplicarán será algo como 30 ó más. Así será difícil calcular una tasa interna de retorno para los proyectos de reconstrucción. Es necesario que el Gobierno que preside AMLO marque una tasa “moderada”, “blanda” para apoyarlos. Y con el mini-



mo de trámites, porque ya sabemos que el papeleo es lento y engorroso, lo que hace que haya coyotajes y “asesorías” que cuestan un ojo de la cara.

CURVAS PELIGROSAS. Nuestra tasa de Cetes es elevada, lo que hace que vengan los inversionistas de todo el mundo, principalmente Norteamericanos a invertir, al doble. Lo que piden es seguridad social, económica y política, porque al menor barrunto de que esto no sea así, salen volando. Por ello les dicen capitales golondrinos, porque dejan a los pintores agarrándose de la brocha. Entonces, hay necesidad de nuevos créditos y devaluaciones.

ZONA DE NIEBLA. Mucho tiempo se discutirá si el aviso del Huracán OTIS fue oportuno o no. Que si el twet del presidente fue horas antes (8:06 de la noche), 28 horas después que EUA alertó sobre el Huracán y sus consecuencias. A las 0:25 horas impactó el meteoro. Esta discusión debe aclararla de una vez por

todas presidencia.

Una vez más entramos a la guerra de dímes y directes, porque se habló de que los ciudadanos donaron y entregaron la comida y bienes a los necesitados, que fueron entregados como “por la Secretaría del Bienestar”, en cajas o con etiquetas que decían eso. Que se aclare.

No sentimos unido al pueblo como en otras ocasiones, incluso los muchachos (Siervos de la Nación) que fueron enviados a censar, sólo hicieron eso. No ayudaron en nada a los damnificados. El costo económico de OTIS no ha sido evaluado: quince mil millones de dólares, o sea 300 mil millones de pesos es un cálculo inicial que generalmente se ve superado en la realidad. Y un periodo de reconstrucción de 2 a 5 años. Por eso parece irreal que en abril haya confirmado que se realizará el tianguis turístico.

ZONA DE CURVAS. ¿Cómo influirá OTIS en la finanzas totales del país? Son gastos cuantiosos para reconstruir, impuestos que nos se van a cobrar, personas que no van a trabajar, otras que ganarán apenas lo suficiente para mal comer. Es un desastre al que han recordado 45



municipios en la declaratoria de emergencia. Se habla de Acapulco porque es un sitio muy conocido, pero el Huracán azotó también los alrededores. Tendrá o no razón la autoridad. ¿Quién sabe? porque no dieron razón alguna.

VEA SU MAPA. Son 83,801 empresas que trabajan para la industria turística, sólo 10,000 estaban aseguradas. Y ya sabemos que los seguros pagan una parte del daño, nunca todo. Sólo un 20% de las casas estaban protegidas por uno. Calculan en 385,000 niños afectados de alguna manera. Es una repercusión económica extraordinaria, cuyos efectos apenas se empiezan a calcular. Todo esto en año electoral y cuando se discute la ley de ingresos y el presupuesto de egreso de la Federación. Dicen que no hay ni un centavo para Acapulco en estas previsiones 2024.

ROJO. El World Justice Project, es una institución independiente y multi disciplinaria que evalúa a través de estadísticas y encuestas la forma en que se esta administrando la justicia para así poder estimular, cada quien, las acciones en defensa del Derecho y su justa aplicación. Sobre todo prevenir corrupción. Esta México en el lugar 116 de 142 países estudiados. Con una calificación de 0.42 donde 100 es la calificación más alta y positiva. En los primeros cinco están Dinamarca, Noruega, Finlandia, Suiza y Alemania. Estan en los números 115 Angola y 117 Turquía. Estos estudios podrían no ser tan exactos, pero ¿por qué no los analizamos a fondo antes de desecharlos? Tal vez aprendamos algo.

CRACK. La Secretaría de Hacienda y Crédito Público dio a conocer un plan integral de reconstrucción para hacer frente a las secuelas del huracán Otis, con un presupuesto proyectado de 61,300 millones de pesos.



AMIGOS DE PORT ARTHUR

CONTROL ANIMAL



Adoptar
siempre será
la mejor
decisión

LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785

MANTÉN A LOS TUYOS CERCA

desde EE. UU. hasta Latinoamérica



Recibe más de \$270 en beneficios mensuales
con el plan familiar Go5G Plus

HASTA 15 GB
DATOS DE ALTA VELOCIDAD
EN MÉXICO

LLAMADAS Y TEXTOS
ILIMITADOS
MÉXICO ↔ EE. UU.

Unirte es más fácil que nunca porque ahora aceptamos
Matrícula Consular o Visa de Estudiante Internacional elegibles.

T Mobile

Visita tu tienda local para conocer más.

ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES

Accidentes Automovilísticos | Industriales | Accidentes de Motos | Accidentes de Camiones | Muerte Injusta

“Cuando la empresa de camiones se negó a ofrecer suficiente dinero para indemnizarme por mis lesiones y daños, Clint llevó mi caso a juicio y consiguió un veredicto favorable para mí y mi familia.”

– Kenneth D.

“Me ofrecieron un acuerdo extrajudicial de \$100,000 pero Clint Brasher llevó mi caso ante un jurado y ganó \$240,000 más intereses. A cualquiera que tenga un problema legal le recomendaría que llamase a Clint Brasher.”

– Edward A.

“Gracias a la experiencia del bufete de abogados The Brasher Law Firm, nos pagaron todos nuestros daños.”

– Ray y Gracie Q.



SE HABLA ESPAÑOL

Habla directamente con abogado Joe 855.592.5980

Ofrecemos consultas gratuitas

BRASHER LAW FIRM, PLLC

BrasherAttorney.com

BEAUMONT | HOUSTON | LAKE CHARLES



Joe A. Muckleroy

Clint Brasher

Nishi Kothari



Valero, a Fortune 50 company, is accepting applications for Operator Trainees at its Port Arthur Refinery located in Port Arthur, TX.

OPERATOR TRAINEES

Multiple Positions Available

Requirements Include: 18 years of age or older; HS diploma or GED.

Preferences Include: Previous experience in refinery operations, chemical plant processing, or biodiesel processing; Associate degree in process technology; emergency response experience.

Selected Candidates Will Be Responsible For:

Maintaining a safe work environment; operating and troubleshooting process equipment; performing visual rounds; monitoring unit temperature, pressure and flow; collecting product samples; preparing equipment for scheduled maintenance; responding to emergencies.

Competitive Pay with Comprehensive Benefits Options Include:

- Medical, Dental, Vision • 401(k) • Paid Vacation & Holidays

Eligible applicants will be invited to complete online assessments.

Qualified applicants should apply at

www.valero.com/careers

Position will post Online Friday, September 30, 2022

EO/AA Employer including W/M/Disability/Vets/ Sexual Orientation and Gender Identity



CLINICA SAN JUDAS TADEO

Tu salud es nuestra prioridad

ABIERTO TODOS LOS DÍAS



- EXÁMENES GENERALES
- COLESTEROL/TRIGLICÉRIDOS
- PRUEBA DE EMBARAZO
- PRUEBA DE DROGAS
- PRUEBA DE H. PYLORI
- ELECTROCARDIOGRAMA
- EXÁMEN DE PRÓSTATA EN SANGRE
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- DIABETES MELLITUS II
- ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)
- PAPANICOLAOU CON VPH
- LAVADO DE OÍDOS
- PLANIFICACIÓN FAMILIAR
- EXÁMEN FÍSICO PARA ESCUELA

LOS PRECIOS MÁS ACCESIBLES

Síguenos en redes sociales



TEL 409 225 5624 FAX 409 225 5836
1050 S 11 St Beaumont Tx 77701



usbank.com/mortgage (en inglés)

usbank

Haz realidad la compra de tu vivienda con opciones hipotecarias.

Cuando estés listo(a) para encontrar un lugar al cual llamar hogar, empieza con la financiación. Analizaremos tus necesidades, revisaremos opciones de préstamos contigo y te ayudaremos en el proceso.

- Opciones de pago inicial bajo
- Hipotecas FHA y VA
- Financiamiento disponible para viviendas con una amplia variedad de precios
- Financiamiento de préstamo para terrenos para tierras vacantes
- Opciones de préstamos para tus necesidades de compra, construcción o préstamo



KELVIN ALVARENGA
Mortgage Loan Originator
Beaumont
número de oficina: 713.346.2533
número de celular: 409.273.1048
kelvin.alvarenga@usbank.com
NMLS # 1015771

Los servicios pueden estar disponibles solamente en inglés. La aprobación del préstamo está sujeta a la aprobación de crédito y a las normas del programa. No todos los programas de préstamos están disponibles en todos los estados para todos los montos de préstamos. Las tasas de interés y los términos del programa están sujetos a cambios sin previo aviso. Visite usbank.com (en inglés) para obtener más información sobre los productos y servicios de U.S. Bank. Los productos hipotecarios, de capital de la vivienda y de crédito son ofrecidos por U.S. Bank National Association. Productos de depósito ofrecidos por U.S. Bank National Association. Miembro FDIC. LENDER ©2020 U.S. Bank. 388201c-SPA.



UN CLICK PUEDE CAMBIAR TU DESTINO

