



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



Llame para su cita

409-963-2314

3301 MEDICAL TRIANGLE • PORT ARTHUR, TX

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. 898 18 de enero de 2024



Chicago Responde Humanitariamente al Frío Mientras Texas Mantiene Postura Inflexible con Migrantes.

Con la llegada del invierno a Chicago, el gobernador demócrata de Illinois, J.B. Pritzker, ha expresado su preocupación en una carta dirigida al gobernador republicano de Texas, Greg Abbott, solicitando la suspensión de los envíos de migrantes a la ciudad. Pritzker advierte sobre los riesgos mortales que la exposición al frío extremo podría tener en las vidas de los migrantes y destaca la insensibilidad de continuar con los transportes en estas condiciones.

Pritzker resalta la situación crítica que enfrentan miles de personas vulnerables y hace un llamado a la misericordia, pidiendo la suspensión de los traslados durante la temporada invernal para evitar poner en peligro la salud y supervivencia de los migrantes, especialmente niños y familias. Su carta enfatiza la necesidad de considerar medidas humanitarias y de seguridad en medio de condiciones climáticas extremas.

En respuesta, la administración del gobernador Abbott reafirma su compromiso de enviar migrantes a ciudades lideradas por demócratas, incluyendo



Chicago, como parte de su misión para brindar apoyo a las comunidades fronterizas sobrecargadas. Abbott sostiene que esta iniciativa es una respuesta necesaria ante la invasión y abrumación de estas comunidades, y destaca que Pritzker, en el pasado, se enorgulleció de Illinois como el estado más acogedor.

La ciudad de Chicago se prepara para enfrentar temperaturas extremadamente bajas, con una sensación térmica que se pronostica descender a 32 grados bajo cero. Esta situación plantea desafíos

adicionales para los migrantes recién llegados, muchos de los cuales pueden no estar preparados para enfrentar un frío tan intenso y peligroso.

En las últimas semanas, los refugios de la ciudad han experimentado una alta demanda, llevando a la implementación de zonas de espera para los inmigrantes con acceso limitado a servicios esenciales. El alcalde de Chicago, Brandon Johnson, ha expresado su preocupación por la llegada de autobuses de Texas, calificándolos

los como “deshonestos”, y ha intentado implementar medidas para gestionar y limitar estas llegadas en coordinación con otros alcaldes demócratas.

La situación ha llevado a discusiones sobre la aceptabilidad de las condiciones en las zonas de espera, con críticas hacia la decisión del gobernador de Texas de enviar migrantes en este contexto climático. Los líderes de suburbios cercanos a Chicago han votado para impedir la llegada de autobuses sin previo aviso, mientras que en Nueva York se ha implementado un toque de queda para inmigrantes sin hogar en ciertos centros de emergencia.

La disputa entre los gobernadores refleja las tensiones políticas y humanitarias en medio de la crisis migratoria y las condiciones climáticas adversas. Mientras Illinois busca proteger a los migrantes de los riesgos del invierno, Texas mantiene su postura de enviar ayuda a las comunidades fronterizas, generando un conflicto que destaca la complejidad y la urgencia de abordar la crisis migratoria de manera integral y humanitaria.

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 • PAPANOCOLAOU • 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 HERIDAS • 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)

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

COMPRAR en línea **BUY online**

VENDER en línea **SELL online**

TRABAJOS **JOBS**



SALE DATES: JANUARY 17 TO JANUARY 23, 2024

MERCADO DE FAMILIA

1650 COLLEGE STREET | BEAUMONT, TEXAS



Northern Fed Previously Frozen Pork Spareribs COSTILLAS DE PUERCO \$1.77 lb

U.S.D.A. Select Beef Boneless Thin Sliced Sirloin Tip Steak Milanesa MILANESA DE RES \$3.97 lb

U.S.D.A. Inspected Fresh Boneless Skinless Chicken Thighs MUSLO DE POLLO SIN HUESO \$1.97 lb

Maximo 2 Paquete con la compra adicional de \$10.00. No incluyendo alcohol o tabaco.

Jimmy Dean • 12 oz. Sliced Bacon Applewood or Hickory **TOCINO REBANADO** 2 \$7

Bar-S • 12 oz. Meat Bologna Regular, Thick, or Garlic **CARNES FRIAS** 2 \$3

Rath • 12 oz. Meat Hot Dogs **SALCHICHA DE CARNE** 4 \$5

Red Ripe Roma Tomatoes **TOMATE ROMA** 87¢ lb

Creamy Jumbo Avocados **AGUACATES** 99¢ ea

Jarritos • 1.5 Ltr. Soda Select Varieties **VARIEDAD DE REFRESCOS** 79¢ ea

Doguet's • 3 Lb. Medium or Long Grain Rice **ARRÓZ MEDIO O LARGO** 99¢ ea

Maximo 6 limitar por favor

Delores • 9 oz. Cream Cheese Tortilla Filled with Queso Pasa **ATUN** \$1.79 ea

Tampico • 23 oz. Fresh Salsa Pasa **PONGHE** \$2.69 ea

Radio • 21-31 oz. Sazon Select Varieties **SAZON** \$1.29 ea

Saladitos • 1.8 lb. Galletas **SALADITAS** \$3.49 ea

Cameo • 4.9 oz. Maltas Balls **GALLETAS** 99¢ ea

Sunny • 12 oz. Citrus Punch Select Varieties **BEBIDAS CITRICAS** \$1.09 ea

Red Gold • 9 oz. Tomato Sauce **SALSA DE TOMATE** 59¢ ea

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 • PAPANOCOLAOU • EKG • LAVADO DE OIDOS • EXAMEN DE PROSTATA
- CONTROL DE ENFERMIDADES DE TRANSMISION SEXUAL • TRATAMIENTO DE ALTAPRESION
- TRATAMIENTO DE CONTROL DE ALERGIAS
- CIRUGIAS MENORES • CURAS Y SUTURAS DE HERIDAS • 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.

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




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.

\$35 CONSULTA

EXPIRA 4/2/2024

3892 GULFWAY DR. PORT ARTHUR TX 77642

409-984-5988

WWW.CLINICADELTRIANGULO.COM

Una mujer y dos niños se ahogaron en el río Grande

El Departamento de Seguridad Nacional confirmó el sábado que una madre y sus dos hijos se ahogaron en el río Grande el viernes por la noche mientras intentaban cruzar a Estados Unidos. La tragedia ocurrió en el área de Shelby Park en Eagle Pass, donde las autoridades de Texas bloquearon el acceso a los agentes de la Patrulla Fronteriza.



Los agentes de la Patrulla Fronteriza, en respuesta a una llamada de socorro del Gobierno de México, fueron físicamente impedidos por funcionarios de Texas de ingresar al área, según un comunicado de Seguridad Nacional.

Las políticas del gobernador de Texas fueron calificadas de crueles, peligrosas e inhumanas, y se señaló el flagrante desprecio de Texas por la autoridad federal en materia de inmigración como un riesgo significativo.

El congresista demócrata Henry Cuellar compartió previamente la tragedia en su cuenta de Twitter, calificándola como

una "tragedia" y responsabilizando al estado por la situación.

En un comunicado, el departamento de Texas negó que su personal de seguridad hubiera visto a migrantes angustiados esa noche a lo largo del Río Grande. Afirman que no observaron migrantes en peligro después de una revisión nocturna

con luces y visión nocturna. El Departamento Militar de Texas (TMD) informó que no observaron a ningún migrante en dificultades y, posteriormente, notaron a autoridades mexicanas respondiendo a un incidente en el lado mexicano del río. Según su comunicado, no se informó de ningún cuerpo en el área de Shelby Park.

Henry Cuellar alegó que la Patrulla Fronteriza intentó comunicarse sin éxito con el Departamento Militar de Texas, la Guardia Nacional de Texas y el Depar-

tamento de Seguridad Pública de Texas. Ante la falta de respuesta, los agentes federales se dirigieron físicamente a la puerta de Shelby Park, instalada por las autoridades de Texas, para proporcionar la información.

La tragedia destaca la complejidad y la falta de coordinación en la gestión de la seguridad en la frontera y arroja luz sobre la necesidad de una colaboración más efectiva entre los organismos federales y estatales para abordar los desafíos humanitarios y de seguridad en la región.

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

Batidos Verdes para la Salud: Un Viaje Nutritivo hacia el Bienestar Integral

Los batidos verdes han emergido como una tendencia nutricional en los últimos años, promocionados por su potencial para mejorar la salud y el bienestar. Estas mezclas vibrantes, repletas de hojas verdes, frutas y otros ingredientes nutritivos, no solo son deliciosas, sino que también ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud. En este extenso artículo, exploraremos en detalle qué son los batidos verdes, sus beneficios nutricionales, cómo incorporarlos de manera efectiva en la dieta diaria y algunas recetas deliciosas que pueden convertirlos en una parte esencial de su rutina alimentaria.



¿Qué Son los Batidos Verdes y Por Qué Son Tan Populares?

Los batidos verdes son bebidas saludables que se preparan mediante la mezcla de ingredientes frescos, como hojas verdes (espinacas, col rizada, acelga), frutas, líquidos (agua, leche, jugo) y, en ocasiones, suplementos nutricionales como proteínas en polvo o superalimentos. La popularidad de los batidos verdes se debe en gran parte a su capacidad para proporcionar una gran cantidad de nutrientes en una forma fácilmente consumible. Además, son versátiles y se pueden personalizar según las preferencias individuales y los objetivos nutricionales.

Beneficios Nutricionales de los Batidos Verdes

- **Aportan Nutrientes Esenciales:** Los batidos verdes son ricos en vitaminas y minerales esenciales. Las hojas verdes, en particular, son una excelente fuente de vitaminas A, C y K, así como de minerales como hierro y calcio.
- **Alto Contenido de Fibra:** La fibra es crucial para la salud digestiva y la regulación del azúcar en la sangre. Las frutas y las verduras en los batidos verdes proporcionan fibra de manera abundante, lo que contribuye a mantener un sistema digestivo saludable.
- **Apoyo a la Pérdida de Peso:** Los batidos verdes pueden ser aliados en los

esfuerzos de pérdida de peso. Son bajos en calorías, pero al mismo tiempo, satisfacen el apetito gracias a su contenido de fibra y agua.

- **Desintoxicación y Eliminación de Toxinas:** Muchas de las verduras de hojas verdes tienen propiedades desintoxicantes. Ayudan al hígado en el proceso de eliminación de toxinas del cuerpo.
- **Hidratación Adicional:** El contenido líquido de los batidos verdes contribuye a la hidratación diaria, especialmente si se utilizan ingredientes como el agua de coco o el té verde.
- **Aumento de la Energía:** Gracias a su combinación equilibrada de carbohidratos, proteínas y grasas saludables, los batidos verdes pueden proporcionar un impulso de energía natural.
- **Promoción de la Salud Cardiovascular:** Algunos ingredientes comunes en los batidos verdes, como las bayas y los aguacates, están asociados con la reducción del riesgo cardiovascular debido a sus propiedades antioxidantes y grasas saludables.

Cómo Incorporar Batidos Verdes en tu Rutina Diaria

Desayuno Nutritivo: Reemplace el desayuno tradicional con un batido verde. Puede incluir ingredientes como espinacas, plátanos, bayas y yogur para obtener una mezcla deliciosa y energizante.

Snack Saludable: Los batidos verdes hacen excelentes snacks entre comidas.

Manténgalos ricos en fibra y proteínas para mantener la saciedad.

Post-Entrenamiento: Después de hacer ejercicio, un batido verde con proteínas en polvo, plátano y espinacas puede ayudar en la recuperación muscular.

Reemplazo de Comida: En ocasiones, puede utilizar un batido verde como reemplazo de una comida, asegurándose de que contenga todos los nutrientes esenciales.

Merienda para Niños: Los batidos verdes pueden ser una excelente manera de incluir más verduras en la dieta de los niños. Puede añadir frutas más dulces para hacerlos más atractivos.

Recetas Deliciosas de Batidos Verdes para Probar en Casa

Batido Energizante de Espinacas y Piña:

Ingredientes: 2 tazas de espinacas frescas, 1 taza de piña fresca, 1 plátano maduro, 1/2 pepino, 1 taza de agua de coco, Hielo (opcional).

Instrucciones: Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Añada hielo si lo desea.

Batido Detox de Col Rizada y Manzana:

Ingredientes: 2 tazas de col rizada, 1 manzana verde pelada y picada, 1/2 limón exprimido, 1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado, 1 taza de agua, Hie-

lo (opcional).

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta obtener una textura suave.

Batido Proteico de Aguacate y Almendras:

Ingredientes: 1/2 aguacate maduro, 1 taza de espinacas frescas, 1/4 taza de almendras, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharada de proteína en polvo, Hielo (opcional).

Instrucciones: Licúe todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.

Batido Refrescante de Pepino y Menta:

Ingredientes: 1 pepino pelado y picado, un puñado de menta fresca, 1 manzana verde picada, 1 taza de agua, Hielo (opcional).

Instrucciones: Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén bien combinados.

Batido Antioxidante de Bayas y Espinacas:

Ingredientes: 1 taza de bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas), 2 tazas de espinacas frescas, 1 plátano maduro, 1 taza de leche de almendras, Hielo (opcional).

Instrucciones: Combine todos los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta obtener una consistencia suave.

Conclusión: Aprovechando los Beneficios de los Batidos Verdes

En resumen, los batidos verdes ofrecen una manera deliciosa y fácil de mejorar la ingesta de nutrientes, promover la salud y mantener una dieta equilibrada. Su versatilidad permite la personalización según los gustos y objetivos individuales. Al incorporar regularmente batidos verdes en su rutina, puede experimentar una mejora en la energía, la digestión, la salud cardiovascular y otros aspectos clave de su bienestar. ¡Así que adelante, explore nuevas recetas y déjese llevar por el vibrante mundo de los batidos verdes para una vida más saludable y nutritiva!

Meriendas Saludables en el Ámbito Escolar

La nutrición desempeña un papel crítico en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes, siendo las meriendas saludables en el entorno escolar esenciales para mantener niveles óptimos de energía y contribuir al desarrollo cognitivo. En este contexto, es crucial comprender la importancia de estas meriendas, abordar los desafíos comunes en su promoción y ofrecer ideas prácticas para mejorar la concentración y el rendimiento estudiantil.

Importancia de las Meriendas Saludables en la Escuela:

Las meriendas saludables proporcionan una fuente constante de energía, fundamental para el funcionamiento cognitivo y físico de los estudiantes. Estas pausas entre las comidas principales mantienen estables los niveles de glucosa en sangre, evitando la fatiga y falta de concentración. Además, aportan nutrientes esenciales como ácidos grasos omega-3, hierro y vitaminas B, fundamentales para el desarrollo y funcionamiento adecuado del cerebro.

Desafíos Comunes en la Promoción de Meriendas Saludables en la Escuela:

Opciones Limitadas en las Cafeterías: Las cafeterías escolares a menudo ofrecen meriendas procesadas y altas en azúcares, limitando las opciones saludables.

Presión de Tiempo:

Limitaciones de tiempo durante los descansos dificultan que los estudiantes encuentren y consuman meriendas saludables.

Preferencias Individuales y Restricciones Alimenticias:

Las preferencias y restricciones complican la selección de meriendas saludables para una población diversa.

Influencia de la Publicidad y Compañeros:

La publicidad poco saludable y la influencia de compañeros afectan las elecciones alimenticias de los estudiantes.

Falta de Conciencia Nutricional:

La falta de conocimiento nutricional dificulta la promoción de hábitos saludables.

Ideas Prácticas para Meriendas Saludables en la Escuela:

Frutas Frescas y Frutos Secos:

Ofrece manzanas, plátanos y naranjas con pequeñas porciones de frutos secos para vitaminas, fibra y proteínas.

Yogur con Granola y Frutas:

Proporciona yogur natural sin azúcar con granola y frutas para calcio, proteínas y carbohidratos.



Vegetales con Hummus:

Sirve palitos de zanahoria, apio y pepino con hummus para fibra y proteínas.

Bocadillos de Queso y Galletas Integrales:

Combina quesos bajos en grasa con galletas integrales para calcio y carbohidratos.

Batidos de Frutas y Verduras:

Ofrece batidos con espinacas, plátanos, fresas y leche para una opción rica en nutrientes.

Huevo Duro y Galletas Saladas:

Proporciona huevos duros con galletas integrales para proteínas y carbohidratos.

Barras de Granola Caseras:

Elabora barras de granola caseras con avena, miel y frutos secos para una opción versátil y nutritiva.

Palomitas de Maíz sin Mantequilla:

Ofrece palomitas sazonadas con hierbas y especias para fibra y bajas calorías.

Rollitos de Tavo y Queso:

Envuelve tiras de pavo alrededor de palitos de queso para una merienda sabrosa con proteínas y calcio.

Frutas Congeladas:

Sirve pequeñas porciones de frutas congeladas para opciones refrescantes y atractivas.

Involucrando a la Comunidad Escolar:

Educación Nutricional:

Implementa programas educativos para estudiantes, padres y personal escolar para mejorar la toma de decisiones

informadas sobre las meriendas.

Colaboración con Nutricionistas y Dietistas:

Trabaja con profesionales de la nutrición para crear menús equilibrados y obtener orientación sobre meriendas saludables.

Eventos y Actividades:

Organiza charlas, ferias de salud y demostraciones de cocina para destacar la importancia de la nutrición y las meriendas saludables.

Participación de los Padres:

Fomenta la participación de los padres en la planificación de eventos y en la creación de políticas escolares relacionadas con la alimentación.

Espacios de Comida Atractivos:

Crea entornos de comedor atractivos con decoraciones coloridas y presentaciones creativas para hacer que las meriendas saludables sean más atractivas.

En conclusión, la promoción de meriendas saludables en el ámbito escolar es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Al abordar desafíos y fomentar prácticas alimenticias positivas, las escuelas pueden contribuir significativamente al bienestar y rendimiento académico. Con opciones nutritivas y estrategias efectivas, el entorno escolar puede convertirse en un lugar donde los niños aprendan de manera integral. ¡Promovamos juntos un futuro más saludable y brillante! Que la alimentación saludable sea una parte integral de la educación y el desarrollo de nuestros estudiantes, asegurando un camino hacia el éxito académico y el bienestar a largo plazo.

Síntomas de Enfermedades Comunes Durante la Época Fría: Identificación, Prevención y Manejo

La llegada de la época fría en Estados Unidos no solo trae consigo paisajes invernales y actividades festivas, sino también un aumento en la incidencia de diversas enfermedades. Las condiciones climáticas frías pueden afectar la salud de las personas de diversas maneras, desde resfriados comunes hasta enfermedades más graves como la gripe. En este extenso artículo, exploraremos en detalle los síntomas de las enfermedades más comunes durante la época fría en Estados Unidos, cómo identificarlos, medidas preventivas efectivas y estrategias de manejo para garantizar una temporada invernal saludable.

Resfriados Comunes: Los Primeros Signos del Invierno

Congestión Nasal: Uno de los síntomas más comunes de un resfriado común es la congestión nasal. Las vías respiratorias superiores pueden inflamarse, causando dificultad para respirar por la nariz.

Estornudos y Goteo Nasal: El aumento de la producción de mucosidad puede llevar a estornudos frecuentes y goteo nasal. Estos síntomas son una respuesta del cuerpo para eliminar el virus o irritante.

Dolor de Garganta: La irritación de la garganta es otra característica común. Puede variar desde molestias leves hasta un dolor agudo, especialmente al tragar.

Tos: La tos es una respuesta natural del cuerpo para eliminar mucosidad y despejar las vías respiratorias. Puede ser seca o productiva, con expulsión de flemas.

Fatiga y Malestar General: Los resfriados comunes a menudo van acompañados de fatiga y malestar general. El cuerpo está utilizando energía extra para combatir la infección.

Influenza: Más que un Resfriado Común

Fiebre: La fiebre es un síntoma distintivo de la gripe. Puede aparecer de repente y, en algunos casos, ser alta.

Dolor Muscular y Articular: La influenza puede causar dolores musculares y articulares significativos. Las personas afectadas pueden sentirse como



si hubieran sido golpeadas por un camión.

Dolor de Cabeza Severo: Un dolor de cabeza intenso es otro síntoma común de la gripe. Puede ir acompañado de sensibilidad a la luz y al sonido.

Escalofríos: Los escalofríos son una respuesta del cuerpo a la fiebre. Las personas con gripe pueden experimentar episodios de escalofríos y sudoración.

Malestar Gastrointestinal: Algunas personas con gripe pueden experimentar síntomas gastrointestinales, como náuseas, vómitos o diarrea.

Enfermedades Respiratorias Crónicas: Desafíos Agravados por el Frío

Asma: El frío puede desencadenar o agravar los síntomas del asma. Las personas con asma pueden experimentar sibilancias, dificultad para respirar y opresión en el pecho.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): Las bajas temperaturas pueden aumentar la dificultad respiratoria en personas con EPOC. Tos persistente y producción de esputo pueden ser síntomas exacerbados.

Infecciones Respiratorias Bajas: La bronquitis y la neumonía son más frecuentes durante el invierno. La tos persistente, la fiebre y la dificultad para respirar son signos de posibles infecciones respiratorias bajas.

Enfermedades Infecciosas Estacionales: Riesgos en Ambientes Cerrados

Norovirus: El norovirus, que causa gastroenteritis, puede propagarse fácilmente en ambientes cerrados. Síntomas como vómitos y diarrea son comunes.

Infecciones del Tracto Urinario (ITU): Las ITU pueden ser más frecuentes en invierno. Dolor al orinar, necesidad frecuente de orinar y cambios en el color de la orina son posibles síntomas.

Identificación y Diagnóstico: Consulta Médica y Autoevaluación Responsable

Consulta Médica: Si los síntomas son graves o persistentes, es esencial buscar la orientación de un profesional de la salud. La fiebre persistente, dificultad para respirar y síntomas graves pueden requerir atención médica inmediata.

Autoevaluación Responsable: Las pruebas de autoevaluación para el COVID-19 también son una herramienta importante en la identificación de síntomas. La fiebre, la tos, la pérdida del olfato o del gusto son indicadores comunes.

Prevención Efectiva: Medidas para un Invierno Saludable

Vacunación Anual contra la Gripe: La vacunación anual contra la gripe es la medida preventiva más efectiva. Reduce la gravedad de los síntomas y previene complicaciones.

Higiene de Manos Rigurosa: Lavarse las manos regularmente con agua y jabón es una práctica fundamental para prevenir la propagación de virus y bacterias.

Distanciamiento Social: Evitar el contacto cercano con personas enfermas y practicar el distanciamiento social puede reducir la probabilidad de exposición a enfermedades infecciosas.

Uso de Mascarillas: El uso de mascarillas en entornos públicos es una medida importante para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.

Ventilación Adecuada: Garantizar una buena ventilación en espacios cerrados ayuda a reducir la concentración de patógenos en el aire.

Manejo de Síntomas: Cuidado Personal y Orientación Médica

Descanso y Hidratación: Descansar lo suficiente y mantenerse bien hidratado son pasos esenciales en el manejo de cualquier enfermedad. El cuerpo necesita tiempo y recursos para combatir la infección.

Medicamentos de Venta Libre: Medicamentos como analgésicos y descongestionantes pueden aliviar algunos síntomas. Sin embargo, es importante seguir las indicaciones y consultar a un profesional de la salud si es necesario.

Consulta Médica Oportuna: Si los síntomas son severos o persistentes, buscar atención médica oportuna es crucial. Un diagnóstico preciso ayuda a implementar el tratamiento adecuado.

Conclusión: Navegando la Época Fría con Sabiduría y Salud

En conclusión, la época fría en Estados Unidos presenta desafíos particulares para la salud, desde los resfriados comunes hasta enfermedades respiratorias más graves. La identificación temprana de los síntomas, medidas preventivas rigurosas y un manejo adecuado son esenciales para navegar esta temporada invernal con sabiduría y salud. La consulta con profesionales de la salud y la adopción de prácticas responsables son pasos cruciales para protegerse a uno mismo y a la comunidad.

¡Que este invierno sea un período de bienestar y resiliencia para todos!

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.

Explorando los Diferentes Tipos de Resfriados Durante la Época Fría : Prevención y Manejo Efectivo

La temporada de frío en Estados Unidos trae consigo no solo paisajes invernales pintorescos, sino también un aumento en la incidencia de resfriados. A medida que las temperaturas descienden, los virus del resfriado encuentran un ambiente propicio para propagarse. En este artículo, vamos a explorar los diferentes tipos de resfriados que afectan a las personas durante la época fría en Estados Unidos, así como estrategias efectivas de prevención y manejo para mantenerse saludable.



Resfriados Comunes: El Invitado Indeseado del Invierno

Rinovirus:

Este es el culpable más común detrás de los resfriados comunes, responsable de hasta el 40% de los casos. Se propaga principalmente a través de las gotitas respiratorias y del contacto con superficies contaminadas.

Coronavirus:

Aunque el término "coronavirus" ha cobrado una nueva relevancia en los últimos tiempos, la mayoría de los resfriados comunes son causados por una variedad de coronavirus que no están relacionados con el COVID-19. Estos virus también se transmiten principalmente de persona a persona.

Virus Sincitial Respiratorio (VSR):

Este virus es particularmente activo entre los más jóvenes, especialmente en niños pequeños. Puede causar infecciones de las vías respiratorias bajas y superiores, incluidos los resfriados comunes.

Influenza: Más que un Resfriado Común

Influenza Tipo A y Tipo B:

La influenza, o gripe, es una infección viral respiratoria más grave que los resfriados comunes. Los virus de la influenza tipo A y tipo B son los principales

responsables de la temporada anual de gripe. A diferencia de los resfriados comunes, la gripe puede causar complicaciones más severas y, en algunos casos, puede ser mortal.

Resfriados Estacionales y Cambios Climáticos

Cambios de Temperatura:

Los cambios bruscos de temperatura, tan comunes durante la época fría, pueden debilitar el sistema inmunológico y hacer que las personas sean más susceptibles a las infecciones virales.

Humedad Baja:

Los ambientes con baja humedad, típicos en invierno debido al uso constante de sistemas de calefacción, pueden secar las membranas mucosas en las vías respiratorias, facilitando la entrada de virus.

Estrategias de Prevención Efectivas

Vacunación contra la Gripe:

La vacunación anual contra la gripe es una de las mejores formas de prevenir la influenza y sus complicaciones. Es especialmente crucial para personas en grupos de riesgo, como niños pequeños, ancianos y aquellos con condiciones médicas crónicas.

Higiene de Manos:

Lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos es una práctica fundamental para prevenir la propagación de virus del resfriado y la gripe.

Distanciamiento Social:

Evitar el contacto cercano con personas enfermas y practicar el distanciamiento social puede reducir la probabilidad de exposición a virus respiratorios.

Hidratación y Nutrición:

Mantenerse bien hidratado y asegurarse de tener una dieta equilibrada fortalece el sistema inmunológico, haciéndolo más resistente a las infecciones.

Ventilación Adecuada:

Asegurarse de que los espacios cerrados estén bien ventilados ayuda a reducir la concentración de virus en el aire.

Manejo Efectivo de los Resfriados

Descanso y Recuperación:

Descansar lo suficiente es crucial para permitir que el cuerpo se recupere y fortalezca sus defensas naturales.

Hidratación Continua:

Beber líquidos, como agua, té de hierbas y caldos, ayuda a aliviar la congestión y mantener las membranas mucosas hidratadas.

Alivio de Síntomas:

Medicamentos de venta libre pueden proporcionar alivio temporal de los síntomas, pero es importante seguir las indicaciones y consultar a un profesional de la salud si es necesario.

Consulta Médica:

Si los síntomas persisten o empeoran, es esencial buscar la atención de un profesional de la salud para descartar complicaciones y recibir el tratamiento adecuado.

Conclusiones: Protegiendo la Salud en Tiempos de Frío

En conclusión, la época fría en Estados Unidos trae consigo una variedad de virus respiratorios, desde los resfriados comunes hasta la influenza. Sin embargo, con medidas de prevención adecuadas y prácticas de manejo efectivas, es posible proteger la salud y minimizar la propagación de enfermedades infecciosas. Mantener una buena higiene, seguir prácticas de salud recomendadas y buscar la atención médica cuando sea necesario son pasos esenciales para enfrentar la temporada de frío con resiliencia y bienestar. ¡Protejamos nuestra salud y la de nuestros seres queridos durante los meses más fríos del año!

Vistiendo con Estilo y Funcionalidad: para la Época Fría en Estados Unidos

La llegada de la época fría en Estados Unidos marca un cambio en las tendencias de moda y plantea la necesidad de vestirse con prendas estilizadas y funcionales para enfrentar las bajas temperaturas. En este artículo, exploraremos a fondo la ropa adecuada para el invierno en Estados Unidos, considerando diferentes regiones climáticas, actividades al aire libre y ocasiones especiales.

Estados Unidos presenta una variedad de climas, desde el frío extremo del norte hasta el clima templado del sur. Antes de sumergirnos en la moda invernal, es crucial comprender las distintas necesidades climáticas de cada región.

En el norte, estados como Minnesota, Wisconsin y Nueva York experimentan inviernos rigurosos con temperaturas bajo cero. Se requiere ropa térmica, abrigos gruesos y accesorios para protegerse del viento helado. En el centro, estados como Colorado y Nebraska tienen inviernos fríos con nevadas ocasionales, por lo que la ropa abrigada, impermeable y capas son esenciales. En el sur, estados como Florida y Texas experimentan inviernos más suaves, pero aún así pueden experimentar descensos de temperatura, por lo que una combinación de capas ligeras y abrigos impermeables es adecuada.

Capas Base: El Primer Escudo Contra el Frío

Las camisetas térmicas proporcionan una capa adicional de aislamiento sin añadir volumen. Son ideales para llevar debajo de suéteres o chaquetas. Leggings y pantalones térmicos son esenciales para las piernas, especialmente en áreas con temperaturas extremadamente bajas, y se pueden usar bajo pantalones regulares. Mantener los pies calientes es clave, y los calcetines térmicos, preferiblemente de lana, son ideales para proporcionar aislamiento.

Capas Intermedias: Adaptándose al Frío Cambiante

Los suéteres de lana son una excelente opción como capa intermedia. Son cálidos, transpirables y versátiles. Los chalecos acolchados ofrecen calor adicional al torso sin restringir demasiado los movimientos de los brazos, siendo ideales para actividades al aire libre. Las chaquetas de plumas son ligeras pero excepcionalmente cálidas y son ideales como capa intermedia debajo de un abrigo exterior.

Capa Exterior: Protegiéndose del Viento y la Nieve

Los abrigos de lana son una elección clásica y elegante que ofrecen calor y estilo, siendo adecuados para entornos urbanos y semi-formales. En áreas con lluvias o



nevadas frecuentes, los abrigos impermeables protegen contra la humedad y mantienen el calor corporal. Para condiciones de frío extremo, las parkas y los abrigos de plumón son insuperables en términos de aislamiento térmico.

Accesorios Clave: Detalles que Hacen la Diferencia

Las bufandas no solo son accesorios de moda, sino que también son esenciales para proteger el cuello del viento frío. Pueden involucrarse de diversas maneras para mayor versatilidad. Mantener las manos abrigadas es crucial, y los guantes de cuero son elegantes y funcionales, mientras que las manoplas son ideales para máxima protección contra el frío. La mayor pérdida de calor ocurre a través de la cabeza, por lo que un gorro abrigado es esencial, y las orejeras proporcionan protección adicional contra el viento.

Calzado Resistente y Aislante

En áreas con nevadas frecuentes, las botas impermeables mantienen los pies secos y cálidos. Busca opciones con aislamiento térmico. Las botas de invierno son ideales para climas extremadamente fríos y suelen tener suelas antideslizantes y ser resistentes al agua.

Ropa de Noche y Ocasiones

Especiales

Incluso en interiores, mantenerse abrigado es esencial. Los pijamas térmicos ofrecen comodidad y calor durante las noches frías. Para eventos especiales durante la temporada fría, los vestidos y trajes de tejidos más gruesos, junto con abrigos elegantes, son apropiados.

Mantenimiento y Almacenamiento: Cuidando tu Ropa para la Próxima Temporada

La limpieza regular de abrigos y suéteres evita la acumulación de suciedad y prolonga su vida útil. Almacena la ropa de invierno en lugares frescos y secos, preferiblemente en bolsas de almacenamiento, para evitar daños por humedad o polillas.

En conclusión, vestirse apropiadamente durante la época fría en Estados Unidos implica una cuidadosa selección de capas, accesorios y calzado. Desde las gélidas ciudades del norte hasta los suaves inviernos del sur, adaptar el guardarropa a las necesidades climáticas es esencial para mantenerse cómodo y a la moda. Con esta guía completa, estás listo para enfrentar el invierno con estilo y funcionalidad. ¡Que tu guardarropa invernal sea tan versátil como emocionante, y que cada atuendo refleje tu personalidad mientras enfrentas las bajas temperaturas con gracia y elegancia!

SANTOS VARGAS | ABOGADOS PARA ACCIDENTES GRAVES
LAW FIRM, P.L.L.C.

Llame a Santos Vargas
409.235.1668
Hablamos Español

Con triplete de Vinicius, Real Madrid humilla al Barcelona y se queda con la Supercopa de España

Concierto de Vinicius con triplete y los merengues dan una sacudida humillante a la 'Xavineta' del Barcelona en Arabia Saudita.

Hay veces que el Real Madrid añora a un ángel en la figura de Raúl cuando, en realidad, tiene otro, proveniente de la Amazonia, de un Brasil que da un cobijo absoluto a los merengues y que azota a los rivales: Vinicius Jr.

La tarea del sudamericano fue brutal para el conjunto merengue que venció 4-1 a su acérrimo rival, el Barcelona, todo en la Final de una Supercopa de España que es más 'Real' que nunca y con el interminable desierto de Arabia Saudita como escenario de pureza para los blancos y de sed para los blaugrana.

Vinicius comandó una goleada que pocas veces se dan entre los dos equipos más importantes de LaLiga, quizás del mundo. El atacante se deshizo del portero Iñaki Peña para rematar ante una solitaria meta apenas a los 7' y, apenas instantes después, una conexión con su compatriota Rodrygo le permitía firmar el doblete a los 10'.

Las dos jugadas tuvieron como denominador común la facilidad que tenían los de Carlo Ancelotti para hacer que el Barcelona corriera en dirección a su meta en unas transiciones mortales y que prácticamente desnudaban todas las falencias tácticas de un impotente Xavi Hernández quien solo se tocaba la cara con su mano izquierda en respuesta a las saetas que corrían por el centro del campo en dirección a la meta catalana.



A pesar de eso, el Barcelona tuvo un momento de consuelo con un gol (o golazo quizás de volea) de Robert Lewandowski que descontaba el marcador, pero un penal cometido por Araujo abrió la puerta al triplete de Vinicius y a la renuncia definitiva de los 'Culés' para defender su título de Supercopa, justo un año después de tener solamente alegrías ante los merengues en Arabia.

El premio a Rodrygo, incansable también a la hora de desbocar los trazos de Koundé desde línea de fondo, a los 64', la presión del brasileño hizo que le quedara la pelota a modo en el área y firmar el marcador final en lo que es también la primera ocasión en la que Jude Bellingham festeja un título como blanco.

Araujo salió expulsado en lo que era un vestigio de aquel Barcelona que llegó a imponer cierto respeto en Arabia hace un año. Hoy, en plena casa de Cristiano Ronaldo, el blanco se impone, es más 'Real' que nunca y tiene a su ángel del desierto y también de la península: un Vinicius Jr. que él solo hizo pedazos a toda una institución que se jacta de ser 'más que un club' pero ahora, es menos que una arena perdida en el desierto árabe.

Javier Aguirre: "Ahora en la Supercopa, por lo menos dinero hay"

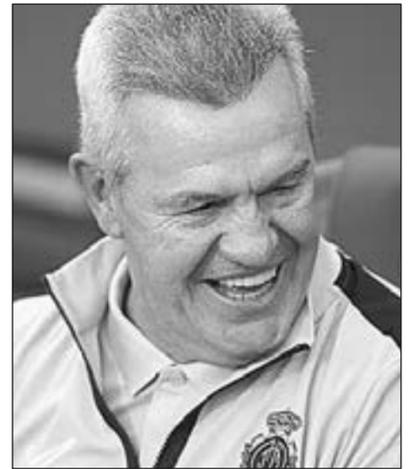
El técnico mexicano del Mallorca dejó un raspón contra lo espectacular que se ha convertido la Supercopa de España ahora jugándose en Arabia Saudita.

El entrenador del Mallorca, Javier Aguirre, comparó la actual Supercopa que se disputa en Riad, Arabia Saudita, con la que él conoció en sus primeros años en los banquillos del fútbol español, y remarcó que "con el actual formato" la competición que acaba de ganar el Real Madrid en la final al FC Barcelona, "por lo menos dinero hay para las arcas de los equipos que van".

"La Supercopa ahora es espectáculo, pero también negocio. Cuando yo llegué (temporada 2002-2003) se jugaba a partido de ida y vuelta antes de iniciar la Liga. Era, no diría aburrida, pero no significaba una gran entrada de dinero para los clubes", explicó Aguirre en la rueda de prensa previa al partido de la Copa del Rey ante el Tenerife.

El técnico mexicano insistió en que en la reciente edición de la Supercopa "no le vino mal al Osasuna" en el aspecto económico.

"Todo apunta a que la Supercopa es una



industria del fútbol, pero también es dinero. Ahora vienen y te colocan cámaras en el vestuario o te graban mientras bebes agua en el banquillo", señaló el estratega mexicano al tiempo que dejó claro que a él no le agrada tantos distractores.

"A mí eso no me gusta. Son los tiempos. Donde esté el dinero, todos contentos, quizás no tanto los aficionados (que deben viajar para ver a su equipo), pero es un círculo que se va formando para el crecimiento del fútbol español", valoró Javier Aguirre.

Fallece el motorista Carles Falcón tras fuerte accidente en el Dakar

El motorista catalán Carles Falcón falleció el lunes a causa de las graves heridas sufridas en la segunda etapa del Dakar el pasado domingo 7 de enero.

El equipo TwinTrain Racing Team informó que los daños neurológicos causados por el paro cardiorrespiratorio en el momento del accidente eran irreversibles.

El piloto sufrió un edema cerebral y fracturas en la vértebra C2, cinco costillas, la muñeca izquierda y la clavícula.

Después de ser repatriado a España el viernes pasado, Falcón estuvo ingresado en estado crítico en la UCI hasta su fallecimiento el lunes.

TwinTrain Racing Team destacó que Carles era una persona activa y apasionada



por las motos, y que murió persiguiendo su sueño de correr el Dakar. El comunicado pidió respetar la privacidad de los actos de despedida y agradeció la comprensión.

Nominados a The Best FIFA Football Awards



Los premios The Best serán entregados este 15 de enero en Londres, ceremonia que se llevará a cabo en el auditorio Eventim Apollo.

En los premios que son otorgados por la FIFA se entregarán premio al mejor jugador, premio a la mejor jugadora, premio al mejor gol, el fair play y el mejor aficionado entre algunos otros galardones.

Los reflectores están puestos principalmente en Lionel Messi, Erling Braut Haaland y Kylian Mbappe, quienes disputan el galardón al mejor jugador de la categoría masculina.

Nominados a mejor jugador The Best:

- Julián Álvarez (Manchester City FC)
- Marcelo Brozović (Croatia / FC Internazionale Milano / Al Nassr FC)
- Kevin De Bruyne (Belgium / Manchester City FC)
- İlkay Gündoğan (Germany / Manchester City FC / FC Barcelona)
- Erling Haaland (Norway / Manchester City FC)
- Rodrigo (Rodri) Hernández Cascante (Spain / Manchester City FC)
- Khvicha Kvaratskhelia (Georgia / SSC Napoli)
- Kylian Mbappé (France / Paris Saint-Germain)
- Lionel Messi (Argentina / Paris Saint-Germain / Club Internacional de Fútbol Miami)
- Victor Osimhen (Nigeria / SSC Napoli)
- Declan Rice (England / West Ham United FC / Arsenal FC)
- Bernardo Silva (Portugal / Manchester City FC)

Nominadas a mejor jugadora por The Best:

- Aitana Bonmatí (Spain / FC Barcelona)
- Linda Caicedo (Colombia / Real Madrid CF)
- Rachel Daly (England / Aston Villa FC)

- Kadidiatou Diani (France / Olympique Lyonnais / Paris Saint-Germain)
- Caitlin Foord (Australia / Arsenal WFC); Mary Fowler (Australia / Manchester City WFC)
- Alex Greenwood (England / Manchester City WFC)
- Jennifer Hermoso (Spain / CF Pachuca Femenil)
- Lindsey Horan (USA / Olympique Lyonnais)
- Amanda Ilestedt (Sweden / Arsenal WFC / Paris Saint-Germain)
- Lauren James (England / Chelsea FC)
- Sam Kerr (Australia / Chelsea FC)
- Mapi León (Spain / FC Barcelona)
- Hinata Miyazawa (Japan / Mynavi Sendai)
- Salma Paralluelo (Spain / FC Barcelona)
- Keira Walsh (England / FC Barcelona).

Lionel Messi no viaja a la entrega de los premios The Best, según reportes

Las especulaciones se han desatado por los premios que se entregarán este lunes 15 de enero por parte de la FIFA.

Lionel Messi no estará presente en la ceremonia de la entrega de los premios The Best que se llevarán a cabo este día en Londres, según reportan medios europeos.

Lionel Messi se encuentra nominado a mejor jugador del año y comparte la terna con otros jugadores como Kilyan Mbappe y Erling Braut Haaland, sin embargo, ha permanecido en Miami.

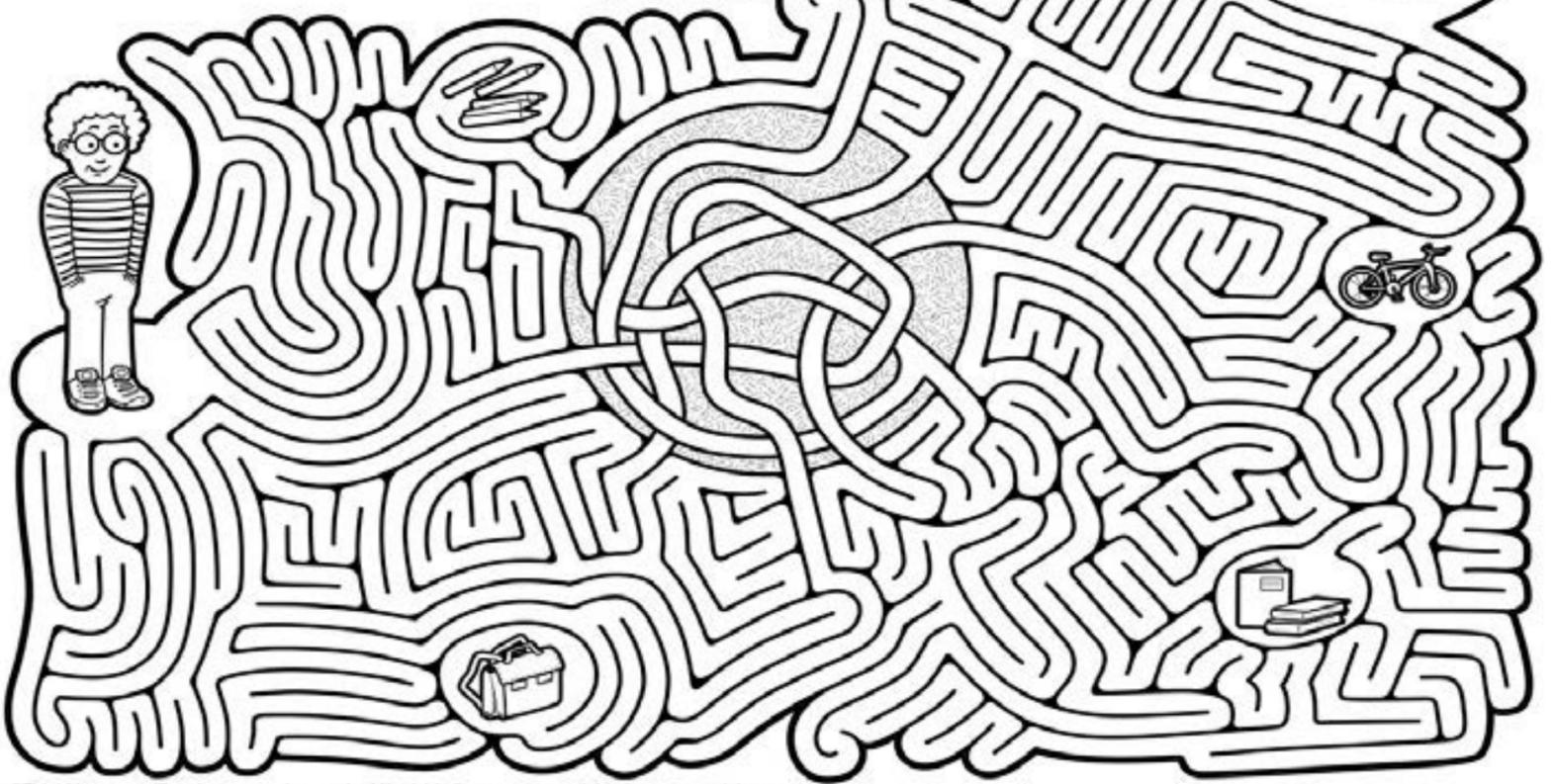
Aparentemente la principal razón de Messi para permanecer en suelo estadounidense obedece a que tiene que seguir con la pretemporada del equipo que sostendrá este viernes un duelo en contra de la selección de El Salvador.

Lionel Messi ha ganado en un par de ocasiones el premio a mejor jugador masculino, ganándolo en el 2019 y 2020.

PASATIEMPO

TRIP TO SCHOOL

Help young chap get to school, but first pick up all the things he needs along the way. What are you waiting for, hurry up, he's late! :)



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

Laberinto loco...



Sopa de letras número 46 pasatiempos para llevar.com

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

- | | | | |
|--------------|---------|-------------|----------|
| ABRAZO | DOBLE | LATENTE | RECIBO |
| ALCOHOLIZADO | DONANTE | MADRINA | SOLAR |
| ALHAJA | DUQUE | MERMELADA | TECHO |
| AMINORAR | EGOISTA | PENSAMIENTO | TEOREMA |
| ATLAS | ESPEJO | PIOJO | TIEMPO |
| BOTON | EXCESO | PODER | TRIUNFO |
| CREDIBILIDAD | FLOJO | PRESA | UNIVERSO |
| CUANDO | JUZGAR | RAMPA | VIBRAR |

Soluciones, instrucciones y más juegos en pasatiempospara llevar.com

ORIGEN DE LA PALABRA ENERO

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Marite Jarquin

Originalmente el antiguo calendario romano tenía diez meses, desde marzo hasta diciembre, seis de treinta días y cuatro de 31 días, lo que daba un total de 304, más un lapso invernal de unos sesenta días durante el cual no se registraba la fecha.



Según la tradición, fue Numa Pompilio el segundo rey de Roma, quien estableció en el siglo VIII a. de C. los meses de enero y febrero.

Enero, en latín, Januarius, con 31 días, fue creado en homenaje al dios Jano, representado con dos caras, una que mira al pasado (diciembre) y otra al futuro (enero), que regía las entradas y los comienzos, y pasó a ser el primer mes

del año, desplazando a marzo. Se cree que la medida haya obedecido al hecho de que los cónsules se elegían en enero. Este mes se volvió importante para los romanos, porque significaba la conclusión y el inicio de alguno nuevo.

En bajo latín hispánico se llamó janairo, luego en lengua romance janero y finalmente enero. En portugués se asentó janeiro, en inglés january, en francés janvier, en italiano gennaio.

EL CAMBIO

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Octavio Olano

Si tu deseo es trascender en lo personal, en lo familiar, en lo social, en lo empresarial o en lo profesional, es necesario que inicies un cambio de Paradigma.

Recordemos que Paradigma es una barrera que el mismo hombre se crea por el miedo al desarrollo, al cambio. Y esta palabra CAMBIO es tan abrumadora, por que ha estado ligada a la idea de seguir cierto número de reglas, métodos o nuevas actividades, que las personas en general se resisten al cambio.

El pasado no garantiza nada en el futuro, el gran problema es que muchos no pueden ver más allá de la punta de su nariz e intentan ver las cosas como su mente quiere y es precisamente lo que dificulta el progreso del mundo de hoy.



Un paradigma es un patrón psicológico, modelo o mapa que definen tus comportamientos y si estos mapas están equivocados, estás viviendo una vida en forma equivocada. Es el momento de cambiar y de cambiar desde el fondo de tí para vivir mejor hoy.

Que tengas un lindo día permitiendo que la luz y el amor te acompañen siempre. Yo te honro, bendigo y envío mi fraternal y afectuoso triple abrazo.

PARTIDOS POLITICO EN MEXICO, SINONIMO DE NEFASTADEZ

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Francisco Schwartau

NO IMPORTA SI ES PRI, PAN, PRD,

MORENA O CUALQUIER OTRO PARTIDO POLÍTICO MEXICANO ... EN ESTE TIEMPO EN QUE EL PUEBLO NECESITA SOLUCIONES EN : VIOLENCIA, EDUCACIÓN, TRABAJO, ALIMENTO, VIVIENDA, MEDICINAS, SALUD, EN LAS FAMILIAS MERECE UN ALICIENTE ECONÓMICO PARA ELLOS, SIN TENER QUE CORTAR LOS FIDEICOMISOS QUE LE AYUDAN, YA QUE EL PUEBLO TIENE TANTAS CARENCIAS, Y LO DEBEN ENTENDER *LOS POLÍTICOS Y SUS PARTIDOS*,

EL DINERO ES DEL PUEBLO Y DEBE SER PARA EL PUEBLO, NO PARA ELLOS, SUS CAPRICHOS, SUS NECEDADES, SUS ARBITRARIEDADES ... HAGAN A UN LADO



PROYECTOS QUE BIEN PUEDEN ESPERAR, YA DEJEN DE SOBRE PAGARSE SUS SUPER SUELDOS Y DE GASTAR UNA MILLONADA EN SUS PRESTACIONES

NO, NO, Y NO A GASTOS BASURA Y Suntuarios en estos momentos, como los gastos de los partidos políticos tan difíciles para México en estos momentos tan críticos ... SOY APOLITICO, MI AMOR Y MI INTERES ESTÁ CON MEXICO, NO CON NINGUNA PERSONA O PARTIDO POLÍTICO Y ASI SIEMPRE LO HA SIDO

La locura en "don Quijote de la Mancha"

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Noily Gómez Sánchez

Miguel de Cervantes Saavedra, en su obra maestra "Don Quijote de la Mancha", explora de manera magistral, la compleja relación entre la realidad y la locura, a través del personaje principal, Alonso Quijano, quien adopta la identidad de Don Quijote, Cervantes teje una narrativa que invita a reflexionar sobre la naturaleza de la cordura y la locura, así como, sobre la percepción individual de la realidad. En este artículo, exploraremos cómo la locura se manifiesta en la vida del ingenioso hidalgo y cómo Cervantes utiliza este tema para abordar cuestiones más amplias relacionadas con la sociedad, la fantasía y la naturaleza humana.

La novela comienza con la presentación de Alonso Quijano, un caballero de la Mancha, cuya lectura excesiva de libros de caballería lo sumerge en un estado de locura. La obsesión de Quijano con estos libros, que idealizan la caballería andante y la búsqueda de la justicia, lo lleva a perder el contacto con la realidad. Decide adoptar la identidad de Don Quijote y emprende una serie de aventuras que, desde una perspectiva objetiva, resultan absurdas y desconectadas de la realidad.

Don Quijote, impulsado por su ferviente imaginación y su deseo de ser un héroe, percibe molinos de viento como gigantes malévolos y a posadas humildes como castillos suntuosos. Esta distorsión de la realidad revela una locura que no se limita a la mente de Don Quijote, sino que se manifiesta en su percepción y comportamiento. La línea entre la realidad y la fantasía se desdibuja, proporcionando una visión fascinante de la psique perturbada del protagonista.

Uno de los episodios más emblemáticos que ilustra la locura de Don Quijote es su enfrentamiento con los molinos de viento, a los que confunde con gigantes malévolos. Este episodio no solo es cómico sino que también revela la capacidad de la mente de distorsionar la realidad. Don Quijote, imbuído por la fantasía, ve amenazas inexistentes y emprende una lucha contra enemigos imaginarios.

Cervantes utiliza esta escena para cuestionar la validez de la percepción individual y para explorar cómo las ilusiones pueden alterar drásticamente la interpretación de la realidad. La lucha contra los molinos de viento representa la lucha de Don Quijote contra fuerzas que solo existen en su mente, enfatizando la fragilidad de la línea que separa la cordura de la locura.

La sociedad juega un papel crucial en la exacerbación de la locura de Don Quijote. A medida que emprende sus aventuras, es ridiculizado y despreciado por aquellos que lo rodean. La sociedad de la época no entiende ni comparte la visión idealista de Don Quijote, considerándolo un lunático peligroso. Este rechazo social profundiza su alienación y refuerza su compromiso con su propia realidad distorsionada.

Cervantes utiliza la interacción de Don Quijote con la sociedad para explorar la relación entre la norma social y la locura individual. La obra cuestiona si la "cordura" es simplemente la aceptación acrítica de las normas sociales establecidas y



si la desviación de estas normas, incluso en busca de un ideal noble, conduce inevitablemente a la locura percibida por la sociedad.

El personaje de Sancho Panza, el fiel escudero de Don Quijote, sirve como contrapunto a la locura del protagonista. Sancho, pragmático y realista, actúa como el ancla de la realidad en la vida de su amo. Su escepticismo hacia las fantasías de Don Quijote destaca la brecha entre la percepción de la realidad del caballero y la de quienes lo rodean.

La relación entre Don Quijote y Sancho Panza refleja la dualidad inherente a la condición humana: la tensión entre la necesidad de enfrentar la realidad y la atracción hacia las quimeras y los ideales. Sancho Panza, a pesar de su aparente "cordura", también se ve influido por la imaginación de Don Quijote, lo que añade complejidad a la exploración de la locura en la novela.

A medida que avanza la historia, se revela que la locura de Don Quijote es, en última instancia, una búsqueda de significado y propósito en un mundo que, desde su perspectiva, ha perdido su esplendor y nobleza. A través de sus acciones aparentemente delirantes, Don Quijote busca restaurar la grandeza y la caballerosidad en un mundo que él percibe como carente de estos valores.

La redención de Don Quijote al final de la novela sugiere que su locura, en lugar de ser simplemente un desvarío, es una forma de resistencia contra la banalidad y la corrupción del mundo circundante. La locura de Don Quijote se convierte así en una declaración audaz sobre la necesidad de aferrarse a ideales nobles en un mundo que a menudo parece carente de ellos.

"Don Quijote de la Mancha" de Cervantes es una exploración magistral de la locura que va más allá de la mera insensatez individual. A través de la figura de Don Quijote, Cervantes invita a reflexionar sobre la delgada línea entre la cordura y la locura, la influencia de la sociedad en la percepción de la realidad y la eterna lucha entre la fantasía y la verdad.

La obra desafía a los lectores a cuestionar sus propias percepciones de la realidad y a considerar la posibilidad de que la locura, lejos de ser un estado indeseado, pueda ser una búsqueda intrépida de significado en un mundo que a menudo carece de él. La figura de Don Quijote perdura en la literatura como un recordatorio de la complejidad de la mente humana y de la eterna lucha por encontrar sentido en un mundo que a veces parece estar lleno de molinos de viento que deben ser derrotados. Todos tenemos nuestros monstruos o molinos y debemos enfrentarlos como Don Quijote plantea que los enfrentemos, como una indirecta del enfrentamiento de toda la sociedad social de cada época.

AMIGOS DE PORT ARTHUR CONTROL ANIMAL



Adoptar
siempre será
la mejor
decisión

LLAMA Y ADOPTA: 409-983-8785



¿Virus y Bacterias en 2024?



El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por Dr. Mauricio Loredo
drloredo@gmail.com

Actualmente en el País y alrededores hay infecciones respiratorias tipo Influenza y Resfriados comunes por Rinovirus etc producto de los cambios climáticos que nos han antecedido en el año 2023 y siendo más específicos en Meses de noviembre y Diciembre donde las temperaturas fueron muy bajas .

Las respuestas de cada persona a dichos patógenos virales y que pueden llegar a sobreinfectarse con cuadros de bacterias .

Esto es algo que siempre se dan en las temporadas , pero esta vez puede ser más marcado por el hecho de las bajas temperaturas que han durado más tiempo .

Lo sensato es saber que esto es algo de las temporadas y que debemos mantener nuestra mente sobre todo saludable y no caer en errores de antes donde las personas han corrido y se autoinfringen por así decirlo sus propios autodiagnósticos usando pruebas que podrían resultar en falsos positivos ya que hay un cuadro respiratorio de la temporada afectando y nuestra mente podría comenzar a dañarse y así mismo siendo algo colectivo donde la especulación con los autos diagnósticos o falsos diagnósticos de fuentes incorrectas pueden afectar más que beneficiar.

Las enfermedades, por mucho que usted lea o vea tutoriales de medicina con el fin de automedicarse o querer diagnosticar personas al pedirle incorrectamente pruebas a sus prójimos , lo que traerá solo será daño , muerte y dolor , ya que la medicina es una ciencia y debe ser ejercida por los expertos , aquí cabe demarcar que algunos expertos de la salud están invadidos de miedo desde la pandemia de 2020 .

El miedo es un factor muy importante a tomar en cuenta en la persona que habla , ya que el profesional con miedo podría más bien hacer malos diagnósticos, pues nadie que tenga miedo podría hacer buenos diagnósticos, pues nuestra mente para hacer un buen trabajo necesita tener paz y si esa paz es La paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento como dice Filipenses 4:7 sería mucho mejor .

Yo le aconsejo estimado lector que no vaya a caer en pánico, ya que esto no le conviene ni a Ud ni a su familia ni a sus vecinos , actúe sensatamente o sea con sus 5 sentidos y aprenda más bien a ayudar que a dañar . No se debe dar el lujo de tropezar con la misma piedra por las voces desmedidas de otros que

atraen solamente lo malo . En la historia bíblica de Goliat antes que apareciera David en escena , Goliat con sus gritos tenía amedrentado al pueblo del Señor y al entrar David en la escena una de las cosas que le llamó la atención de ese gigante eran los gritos que daba al igual que los endemoniados de Gadara que vivían en los cementerios y que Jesús los sanó.

David dijo : Entonces dijo David al filisteo: Tú vienes a mí con espada, lanza y jabalina, pero yo vengo a ti en el nombre del Señor de los ejércitos, el Dios de los escuadrones de Israel, a quien tú has desafiado. 1era Samuel 17:45

Aprendamos de las lecciones anteriores de la vida, no podemos dañar , sino más bien ayudar al caído al pueblo del Señor que pudiera estar en terror o miedo y esto traerle bajas de sus defensas y elevaciones de su cortisol y adrenalina en sangre con el objetivo de enfrentar o correr ante un peligro , pero desgraciadamente las personas utilizan este mecanismo de defensa corporal para quedarse petrificados ante un peligro y esto traería más daño al que está enfrentando algún peligro .

Mantenga sus casas ventiladas , use aceite de pino para desinfección de sus casas y evite a toda costa el cloro de su casa , úselo solo para sus sanitarios por mucho si así fuera , pero mantenga su casa con olores aromáticos sanitarios de incienso o mirra y plantas aromatizadas en sus casas y coma en paz con sus amigos o visitas y ese compañerismo le traerá ayuda a su vida .

Los demonios o huestes demoníacas están desatadas y más en este último tiempo que les queda y desean dañar a los que oyen lo malo , escuche las buenas noticias de la palabra de Dios , busque más a Dios de corazón y crea su palabra y evite los amarillismos que si fueran gratis serían más confiables , pero al ser pagados bailan al son del que paga y eso se transmitiría a los oídos y mentes de los más incautos o faltos de sabiduría .

Año 2024 año de sorpresas como cada año, pero lo bueno de todo es que nuestra Fe está siendo puesta a prueba y la fe se define : Seguridad de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve .

Esta definición al ser mal interpretada o mal usada podría afectar a los que creen y esperan lo malo.

Espere lo bueno y esto vendría .
Le repito el verso completo de Filipenses 4:6-8

”No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello.“
Filipenses 4:6-8 RVC

Si ud que lee es creyente del Dios vivo y verdadero entenderá con facilidad este artículo.

Termino con un verso que dice : No seas vencido por el mal, sino vence con el bien el mal. Romanos 12:21

Sea sensato y creyente de Jesús .
Invoque al Señor Jesús en medio de cualquier situación que le toque vivir y declare sanidad y bendición donde quiera que Ud esté . Lea Filipenses 4:8.



Señales Financieras

Veamos cómo se comporta la economía este 2024



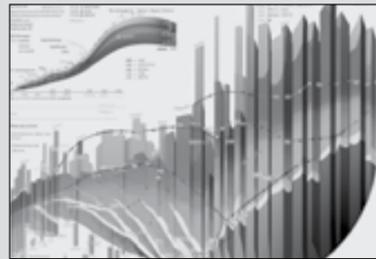
El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por BENJAMIN BERNAL
benjamin.bernal@gmail.com

GPS FINANCIERO. La Bolsa Mexicana de Valores cerró la semana del 7 de enero en 56,191, termina el viernes en 55,607, sigue bajando y ahora si, debe empezar a mostrar cuál será la tendencia de este primer trimestre. El Cete de 28 días paga 11.28% siguen pensando que durante el segundo semestre empezará la baja. Claro, si la inflación empezara a reducirse. El dólar cotiza de 17.00 hasta 17.73. El euro cotiza en 18.64 y el petróleo Wti 72.9

El superpeso está muy alabado, aunque creemos que hay varios puntos por analizar. La deuda del gobierno en dólares, es más pequeña en pesos, por ejemplo, las compras de equipo para el tren maya, dos bocas y demás, se han pagado con esa económica paridad. La deuda pública se paga de las reservas Internacionales; así que va dólares contra dólares.

VERDE. Nuestras altas tasa de interés atraen a los grandes capitales del mundo, principalmente dinero norteamericano, 11.28% es el doble de lo que obtendría en inversión a corto plazo en el mercado de dinero mundial. El requisito es estabilidad financiera, política y social. Al menor olfato de problemas este dinero se va; de ahí que se les llaman “dinero golondrino”

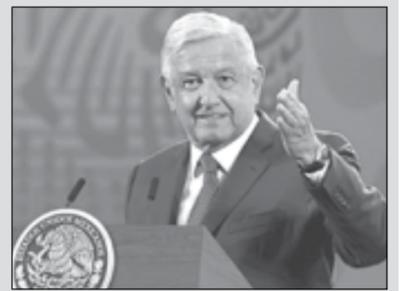


Las compras de vacunas y otras medicinas, equipo, servicios, materias primas, van en dólares baratos. A cambio se reciben en pago de nuestras materias primas, productos y servicios vendidos en dólares, se cambian a menos de 17.00, lo mismo la divisa verde que reciben las familias de México Norteamericanos, su ingreso se castiga con un diez o hasta 20 por ciento. El turismo recibe menos de 17.00, en fin, son los temas que deben analizar al fijar el precio del dólar que es una mercancía más. Las aduanas sufren porque reciben dólares baratos, lo mismo los impuestos que se reciben denominados en dólares están con esta paridad modesta para nuestro erario.

ROJO. La inflación no cede, dan a conocer la última de 2023 es 4.66%, en México. La que tuvo EUA 3.4% Europa 2.9%. China -0.3. Japón 2.9%. Rusia 1.1% (Noviembre 2023)
El Banco Mundial mantiene su previsión de crecimiento global en el 2.4% para 2024 pero bajó tres décimas la de 2025, hasta el 2.7%, por la caída del comercio mundial, los altos tipos de

interés, así como por la inestabilidad geopolítica que podría provocar un “mayor debilitamiento del crecimiento” futuro.

ZONA DE NIEBLA. El presidente AMLO presentará una iniciativa de ley relativa a las Afores, no se conocen los detalles, pero es posible que sea relativa al régimen de inversión, que ya tiene una fuerte autorización a invertir los recursos en papel gubernamental. Así que no alcanzamos a imaginar los cambios que propondrá. Otra reforma será que el salario mínimo suba cada año por encima de la inflación y otra del poder judicial, elección ciudadana de los magistrados, proyectos para los que tampoco tienen ahora Morena y sus aliados los votos suficientes. Toda propuesta que afecte el salario anual y sus repercusiones debería estar fundado en Estudios para un correcto funcionamiento. Ya que elevar el salario de los jubilados tendría que ser con costo a alguien: ¿al patrón? ¿al gobierno? De dónde saldrán los recursos. Estamos pensando en la pirámide poblacional que poco a poco se llenará de jubilados.



USE FLASHER. Los cobros de piso, inseguridad, así como los problemas para transportar mercancías, además de la seguridad jurídica para las tramitaciones y permisos, así como la capacitación que deberán tener los trabajadores en las nuevas ramas industriales y de servicios, son asuntos que deben atenderse, poque ponen en peligro los negocios que se podrían derivar del nearshoring. Antes que cantar victoria por los recursos que vendrán y los negocios nuevos que se abrirán, hay que atender las necesidades de cambio que tenemos.

VERDE. Estamos en la época de dar a conocer nuestras metas y objetivos para 2024, recomendamos el artículo de FORBES que se puede resumir así, mejorar la: Adaptabilidad, anti-fragilidad y resiliencia. 2. Pensamiento estratégico y visión de largo plazo. 3. Inteligencia emocional y habilidades sociales. 4. Pensamiento crítico y toma de decisiones informadas. 5. Liderazgo ético y sostenible. El artículo esta firmado por Jamais Cascio

ZONA DE CURVAS. Veremos por TV y escucharemos por radio más de 50 millones de spots propagandísticos para las campañas a Presidente de la República y otros puestos. Son 21,368 cargos de primer y segundo nivel los que se disputaran por medio de estas votaciones. La publicidad cuesta y somos nosotros los que con nuestros impuestos los pagan. Mejor que gasten menos y que nos repartan lo que ahorren. Porque vamos a escuchar ofertas que no van a cumplir, y, todos dicen lo mismo. Mejor que se lancen las bolas de lodo directamente, en vez de estar echándose frases turbias de político. Denuncias: no habladas.

VERDE. Publicó el libro “Gato por liebre” Mauricio Merino. Habla de cómo las palabras son modificadas por los regímenes políticos poderosos, han sido capaces de crear palabras o modificarlas a placer. Por ejemplo, Democracia quieren expresar algo como “mayorías”; “participación ciudadana”, como sinónimo de adversaria del poder; “sociedad civil” aquella que tiene los peros intereses; los “pueblos” son los que piensan igual que yo. Muy interesante su punto de vista.



¿QUÉ ES DIKSHA?

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com



Por: Daniel Olvera.

La Diksha o Bendición de Unidad es una transferencia de energía divina e inteligente. La Diksha funciona a través de la creación de un cambio neurobiológico en el cerebro y despertando los centros energéticos del cuerpo llamados Chakras. Este proceso produce un cambio de conciencia cuya finalidad es la liberación del sufrimiento creado por la mente; además, equilibra las energías naturales de sanación y afina el cerebro con los campos de unidad poniendo fin a la ilusión de separación aparente. Una vez iniciado, es un proceso gradual de despertar que nos lleva a un estado constante de Unidad, Paz Interior y bienestar.

La Diksha ofrece a todos los buscadores de paz interior y unidad una oportunidad de experimentar la vida de un modo nuevo de conexión y amor, un mundo sin divisiones, de adentro hacia fuera, un mundo de amor incondicional y alegría infinita. No estamos atados a ninguna creencia espiritual ni religiosa. Nosotros mismos no somos un credo o "camino". Simplemente estamos ofreciendo el don del Despertar espiritual a través de la Diksha y permitiendo que cada persona experimente su propia verdad con sus propias creencias. No ofrecemos ninguna enseñanza ni método alguno porque sentimos que existen suficientes enseñanzas maravillosas de varios santos, sabios y filósofos que pueden ayudarlo en su camino. Respetamos el credo de cada ser. Por favor, vengan y experimenten este regalo maravilloso que por primera vez está siendo ofrecido a toda la humanidad, el don del Despertar.

¿POR QUÉ SE DA AHORA LA POSIBILIDAD DE LA DIKSHA?

Nuestro planeta está pasando por una transición evolutiva a gran escala; la misma que está impactando tanto nuestro medio ambiente como las conciencias individual y colectiva. Todos estamos conectados a este proceso de purificación y rejuvenecimiento, de hecho, nosotros somos el proceso mismo. En armonía con esta transición, los fundadores de la Oneness University, Sri Bhagaván y Sri Amma han iniciado la Diksha o Bendición de Unidad como una forma de ayudar a nuestra evolución con rumbo al estado colectivo de Unidad.

¿PERTENECE LA BENDICIÓN DE UNIDAD A ALGÚN CREDO EN PARTICULAR?

La Diksha no pertenece a ninguna religión o credo; es una energía universal libre de dogmas que puede ser recibida por cualquier persona, sea cual fuere el camino que decida seguir. Trabaja de manera única e inteligente para conectarle directamente con la verdad de su propio ser.

¿QUÉ ES EL CAMBIO NEUROBIOLÓGICO?

La Diksha equilibra la energía de los centros del pensamiento hiper-activos en el cerebro a los lóbulos frontales hipocortivos. Este "re-cableado" del cerebro o nueva sinapsis, permite que los sentidos

funcionen libres de la interferencia de la mente. Una vez que los sentidos dejan de estar nublados por las interpretaciones de la mente, tiene lugar una claridad natural de percepción acompañada de sentimientos de alegría, paz interior, conexión y Unidad.

¿CÓMO SE RELACIONA ESTO CON EL CAMBIO PLANETARIO?

Cada individuo que despierta a su estado verdadero y original, tiene un efecto de inter-conexión sobre el todo, asistiendo de esta manera a la humanidad en el camino a la transformación global. Mientras más personas alcancen el estado de Unidad, más fácil lo será para el resto.

¿QUIÉNES PUEDEN RECIBIR BENDICIÓN DE UNIDAD?

La mayoría de la gente de más de 18 años puede recibir Diksha. Las excepciones son: mujeres con más de 16 semanas de embarazo, personas afectadas por enfermedades mentales severas —en cuyo caso, pueden recibir una sanación—.

¿QUIÉNES PUEDEN DAR DIKSHA?

La Diksha puede ser transferida por cualquier persona que haya participado de los Procesos llevados a cabo en la Oneness University, actualmente de 9 días de duración. El "Oneness Blessing Giver" u Otorgador de Bendición de Unidad, se convierte entonces en un canal para la energía que será transmitida al receptor.

¿CÓMO SE TRANSFIERE LA DIKSHA? ¿QUÉ EXPERIENCIAS PUEDO TENER?

El "Blessing Giver" coloca sus manos sobre la cabeza del receptor por alrededor de un minuto. Las experiencias durante la transferencia pueden variar ya que son absolutamente individuales y pueden ir desde muy sutiles a intensas. En ocasiones el receptor puede percibir un cosquilleo en la cabeza, o una energía intensa por todo el cuerpo, o incluso no sentir nada en absoluto, sin que esto tenga algún significado específico. El receptor puede estar seguro de que sin importar lo que sienta durante la transferencia, se iniciará un proceso completamente personal relativo a la naturaleza individual, que gradualmente —y en ocasiones repentinamente— llevará al propio Despertar.

¿PUEDE SER ACCELERADO EL PROCESO DE TRANSFORMACIÓN?

Una vez que los canales energéticos se abren, el cuerpo está más receptivo a mayores niveles de energía. Recibir Diksha una vez a la semana combinado con una meditación para los Chakras y conciencia de la respiración, puede incrementar el poder y la Gracia de esta transformación.



LOS ASESINOS DE LA LUNA

El Perico
Spanish Newspaper
www.elpericonews.com

Por: Quentin Hidaltino

A principios del siglo XX, la nación Osage experimentó un auge económico sin precedentes gracias al descubrimiento de petróleo en sus tierras, convirtiéndola en una de las comunidades más prósperas del mundo de la noche a la mañana. Sin embargo, esta repentina riqueza atrajo a una serie de individuos avaros y despiadados de la comunidad blanca, quienes, lejos de celebrar el éxito de los nativos americanos, optaron por manipular, extorsionar y saquear la fortuna de los Osage. El resultado fue un oscuro capítulo de crímenes en el oeste, marcado por la traición y la desesperación.

"Los Asesinos de la Luna" narra esta impactante historia real, centrándose en el improbable romance entre Ernest Burkhart, interpretado por Leonardo DiCaprio, y Mollie Kyle, interpretada por Lily Gladstone. A medida que estos dos personajes se ven envueltos en un romance, sus vidas se entrelazan con la traición inimaginable y los horrores de una serie de asesinatos que sacudieron a la comunidad Osage.

Sin embargo, practica sólo aquello que sea natural para ti y en el camino que decidas seguir.

¿QUÉ OFRECEN NUESTROS SERVICIOS Y EVENTOS?

Nuestros cursos están basados en ayudar a la gente a despertar a niveles más profundos de paz y alegría interior a través de la transferencia de la poderosa energía de la Diksha. Esta energía tiene un potencial inmenso e inimaginable, puede sanar y despertar en todos los niveles de la experiencia humana, incluyendo la física, emocional, mental y espiritual. Una vez que se ha recibido Bendición de Unidad, la persona inicia el proceso de Despertar —que es un estado libre de conflicto interior y sufrimiento, un estado de profunda alegría, paz, unidad y libertad interior—.

¿CÓMO PRODUCE EL CAMBIO ESTA ENERGÍA?

Una vez que se ha recibido la Diksha, se inicia de hecho un proceso biológico en el que cada transferencia ayuda a despertar ciertos neurotransmisores y energías cruciales relacionadas con el Despertar y paulatinamente se reducen otros que se conectan directamente con la sensación de separación que es el motivo principal del sufrimiento.

El estado de separación es el modo ordinario de la conciencia humana. En esta realidad, la unidad de la vida no es percibida y en su lugar, todas las cosas, eventos y gente son experimentadas como separadas o ajenas. Desde esta perspectiva, emergen cualidades tales como la competencia, orgullo, dominio, necesidad de control, soledad, inseguridad, confusión, aburrimiento envidia y sensación de vacío. Cada Bendición de Unidad, ayuda al receptor a alejarse de esta sensación de separación y la acerca a la sensación de conexión y Unidad con el todo en la vida. Es aquí cuando uno empieza a observar un profundo estado de felicidad que surge naturalmente sin condiciones.

¿TODO MUNDO RECIBE EL MISMO ESTADO? ¿DE QUÉ DEPENDE?

Cada persona vive un proceso único. El grado de transformación es diferente en todos. Depende en parte, del grado de apertura del receptor, pero sobre todo, de la inteligencia inherente a la energía que fluye sabiendo exactamente lo que cada cual requiere. Por ejemplo, tú puedes desear paz mental, pero lo que en verdad te hace más falta es una mayor comprensión de la naturaleza de la mente, en ese caso, recibirás



Bajo la dirección magistral del ganador del Oscar Martin Scorsese y con un guion coescrito por Eric Roth y el propio Scorsese, la película presenta un elenco estelar que incluye a Robert De Niro y Jesse Plemons. "Los Asesinos de la Luna" no solo es un relato épico de crímenes en el oeste, sino también una exploración conmovedora de cómo el amor verdadero puede enfrentarse a la adversidad más inhumana. La película se basa en el superventas de David Grann, añadiendo profundidad y autenticidad a esta narrativa histórica intensa y apasionante.

primero eso y luego lo que deseabas. O tal vez esperas más armonía en tu vida, pero antes necesitas tener armonía y conciencia dentro de ti, por lo tanto, nuevamente se manifestará primero aquello que sea para tu mayor bien.

Tener antecedentes en meditación o alguna práctica espiritual puede ayudar, sin embargo, algunas veces una formación espiritual intensa puede llegar cargada de conceptos que llegan a bloquear el nivel de apertura retardando el proceso. Muchas personas que carecen prácticamente de cualquier tipo de preparación espiritual llegan a entrar en estados muy hermosos con gran facilidad. Por ejemplo, en las aldeas en India y África, o en sitios en donde la gente no tiene mayor educación, ha habido brotes de Despertar como fenómeno increíble, cuando varios de los residentes entraron en ese estado después de recibir simplemente uno o dos Dikshas. Es decir que la cualidad más importante por parte del buscador, es la sinceridad y honestidad con uno mismo, lo que significa vivir con un corazón puro y dando importancia a las relaciones, ya que estas también deben estar en orden.

¿QUÉ CLASE DE EXPERIENCIAS PUEDO ESPERAR?

La mayoría de las personas experimentan paz interior, alegría, armonía, libertad, claridad, conciencia personal, equilibrio y/o unidad con la vida. En algunos casos la gente también tiene experiencias de despertar espiritual, expansión de la conciencia, unidad universal y mayor comprensión de sí mismos, del universo e incluso de Dios.

También hay casos en los que algunas personas sienten muy poco o nada.

A pesar de que no existe una fórmula para este proceso, generalmente hablando, las primeras Dikshas van dirigidas a eliminar bloqueos energéticos para que esta nueva energía pueda ser recibida, las siguientes Bendiciones, inician entonces un proceso de limpieza y purificación y las posteriores ayudan a entrar a un estado de conciencia más elevado.

¿ES POSIBLE EL DESPERTAR EN ESTOS TIEMPOS?

Puesto de una manera sencilla, el Despertar es la disolución de la sensación del ser fijo y separado. Una vez que nos damos cuenta de que nuestro concepto del sí mismo es una ilusión, somos capaces de experimentar a nosotros mismos como un flujo de conciencia que no está sujeto a los límites condicionantes de la mente. Y sí. El Despertar es posible en estos tiempos.

Casa Abierta

Vida Familiar Excepcional

Apartamentos con 2, 3, y 4 Recámaras Disponibles



Louis Manor Apartments
409-982-6313
 1300 Joe Louis Ave
 Port Arthur, TX 77640

Arnold Grounds no discrimina a las personas con discapacidades o en base a su condición de discapacitados en la admisión o el acceso a, o el tratamiento del empleo en sus programas y actividades con asistencia federal. La persona nombrada a continuación ha sido designada para coordinar el cumplimiento de los requisitos de no discriminación contenidos en los reglamentos del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano que implementan la Sección 504 (24CFR, parte 8 del 2 de junio de 1988), Jimmy Arnold, 920 Sth Main St, Ste 200, Grapevine, TX 76051; 817-488-2011 / TTY 711




TU CAJA EXPRESS

(409) 434-0250

HONDURAS: 

MEDIDAS DE CAJAS	PRECIOS DIRECTO
AL CLIENTE	
30X30X30	230.00
28X28X34	230.00
26X26X28	190.00
24X24X24	170.00
22X22X22	140.00
20X20X20	120.00

EL SALVADOR: 

30X30X30	375.00
28X28X34	375.00
24X24X24	330.00

GUATEMALA: 

30X30X30	270.00
28X28X34	270.00
26X26X28	230.00
24X24X24	200.00
22X22X22	170.00



Martha Torres le atenderá cordialmente en Español

Estos son los precios que se manejan aquí en Houston y alrededores

Microsoft Supera a Apple: Se Convierte en la Empresa Más Valiosa del Mercado

En un giro significativo en el panorama empresarial, Microsoft ha alcanzado el puesto más alto como la empresa cotizada en bolsa más valiosa, superando a Apple, una posición que Apple ha mantenido durante gran parte de la última década. Al cierre de los mercados este viernes, las acciones de Microsoft se situaron en US\$ 338,47 por acción, consolidando su capitalización de mercado en US\$ 2,89 billones. En comparación, las acciones de Apple cerraron en US\$ 185,92 por acción, con una capitalización de mercado de US\$ 2,87 billones.

Este cambio de liderazgo se produce después de un año extraordinario para

Microsoft, impulsado en gran medida por su éxito en el ámbito de la inteligencia artificial generativa. En 2023, el CEO de la compañía, Satya Nadella, realizó inversiones significativas en inteligencia artificial, incorporando herramientas innovadoras como ChatGPT a su conjunto de productos antes que sus competidores.

La estratégica asociación con OpenAI, el creador de ChatGPT y un destacado pionero en el campo de la inteligencia artificial, ha fortalecido la posición de Microsoft en este sector en rápido crecimiento. Este movimiento estratégico se llevó a cabo durante un período de cam-

bios internos en OpenAI, consolidando la posición de Microsoft como líder en la aplicación y desarrollo de inteligencia artificial.

Mientras tanto, Apple se enfrenta a múltiples desafíos, incluida una desaceleración en las ventas de iPhone, atribuida en parte a los esfuerzos regulatorios chinos para limitar las compras y la creciente competencia de fabricantes chinos como

Huawei. Además, recientemente, Apple tuvo que hacer frente a una breve prohibición para vender los últimos modelos de Apple Watch en Estados Unidos. Este cambio en el equilibrio de poder en el mercado destaca la dinámica en constante evolución entre las principales empresas tecnológicas y sus estrategias para abordar los desafíos cambiantes del mercado global.



NOW HIRING!



- Correctional Officers • Parole Officers
- Administrative • Maintenance
- Accounting • Social Work
- Agricultural • Warehousing
- Manufacturing • Transportation
- Human Resources
- Information Technology
- Laundry & Food Services
- and More!

Apply Online Today!

BENEFITS INCLUDE

Promotional Opportunities	Dental Programs
Excellent Retirement	Disability Insurance
Health and Life Insurance	Direct Deposit
Employee Assistance Program	Paid Holidays
Employee Referral Program	Paid Vacation
401K and 457 Plans Available	Paid Sick Leave

TDCJ.TEXAS.GOV



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



BrasherAttorney.com

BEAUMONT | HOUSTON | LAKE CHARLES



Joe A. Muckleroy

Clint Brasher

Nishi Kothari



Valero, una compañía de Fortune 50, se encuentra aceptando solicitudes de empleo para Operadores Aprendices (Operator Trainees) en su Refinería de Port Arthur ubicada en Port Arthur, TX.

OPERADORES APRENDICES

Múltiples Vacantes Disponibles

Los requisitos incluyen: 18 años de edad o mayor; diploma de preparatoria (High School) o bien diploma de equivalencia general (GED).

Las preferencias incluyen: Experiencia previa en operaciones de refinería, procesamiento de plantas químicas o procesamiento de biodiésel; título de asociado (associate degree) en tecnología de los procesos; experiencia en respuesta ante emergencias.

Los candidatos seleccionados serán responsables de:

Mantener un entorno laboral seguro; operar y solucionar problemas de equipo de procesos; realizar rondas visuales; monitorizar temperatura de unidades; presión y flujo; recolectar muestras de productos; preparar equipo para mantenimiento programado; responder ante emergencias.

Pago competitivo con opciones de beneficios integrales incluyen:
• Seguro médico, dental, de visión • 401(k) • Vacaciones y feriados pagados

Se invitará a los solicitantes elegibles a completar evaluaciones en línea.



Los solicitantes calificados deben solicitar en

www.valero.com/careers

Las vacantes serán publicadas en línea el Lunes 4 de Diciembre de 2023

Empleador con Igualdad de Oportunidades / Acción Afirmativa (EO/AA), incluyendo M / H / Personas con Discapacidades / Veteranos Militares / Orientación Sexual e Identidad de Género



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 Monday, December 4, 2023

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



UN CLICK PUEDE CAMBIAR TU DESTINO

