



Algunas áreas específicas están experimentando un notable aumento en este delito, según el Departamento de Policía

Metropolitana de Nashville (MNPD). /Agencias.



23

www.latinonewsoftn.com







La preocupación central es evitar que más de 690,000 habitantes pierdan acceso a programas críticos de asistencia alimentaria. /







Una ventana al mundo Latino

DIRECTOR: Eugenia Ávila: eugenia 1380@hotmail. com - COORDINACIÓN GENERAL: Johana Mojica - DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: Johana Mojica - DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: Johana Mojica EDITOR: Fernando Buitrago - VENTAS: Eugenia Ávila: eugenia 1380@hotmail.com - Maira Cano: maira 0415@hotmail.com - Brunilda Fernandez Davis - brunieazteca@gmail.com - COLABORACIÓN: Victor Cano - Ligas deportivas, Alcaldías, Dto. de Prensa, Consulado General de México en Atlanta, Inmigración (INS), LULAC - Washington. AGENCIAS DE PRENSA: Agencia EFE - Agencia REUTERS, Prensa Latina (PL), PR Newswirwe (PRN). Web: www.latinonewsoftn.com. Teléfonos (615) 626 7180 - (615) 496 2571 - (615) 618 9811 / PO BOX 991 Antioch TN 37011. Images © Copyright PhotoDisc Inc. 2005.

SIGUENOS EN **NUESTRAS REDES**



Latino News Of TN Latino News Of Tennessee



LatinoNewsOfTN



Escanéame

CONTÁCTENOS

English: Maira Cano (615) 626 7180

Español: Eugenia Ávila (615) 496 2571

Brunilda Fernández (615) 618 9811

Latino News of TN LLC es un periódico de investigación general que tiene por misión llevar en un lenguaje ameno y sencillo -y de una manera diferente-, información y conocimiento de forma que redunde en un beneficio espiritual y de entendimiento para toda la comunidad hispana y de todos los interesados en los temas latinoamericanos. Nuestra misión es informar y llegar a los hogares de quienes quieran conocer los últimos acontecimientos. Nuestras secciones son: Inmigración, México, Latinoamérica, Estados Unidos, Internacional, Deportes, Salud, Entretenimiento, Sociales, Religión, Aprendamos Inglés y Español, etc. Sin duda alguna queremos ser el periódico de su preferencia, el medio de comunicación entre los hispanos y por eso cualquier comentario sobre temas que debiéramos incluir o sugerencias sobre los artículos, siempre serán bienvenidos. Los artículos publicados en las ediciones de Latino News of TN LLC, son un fiel reflejo del derecho a la libertad de expresión; los mismos son responsabilidad de su autor y no necesariamente manifiestan la opinión de este periódico. La veracidad de los productos o servicios, es total responsabilidad de los mismos anunciantes.

EL PERIÓDICO LATINO SE RESERVA EL DERECHO DE ANUNCIAR

DEMÓCRATAS DE TN. PIDEN AL GOBERNADOR LEE CUBRIR LAS BRECHAS DE FINANCIACIÓN FEDERAL

Legisladores demócratas de Tennessee han enviado una carta al gobernador republicano Bill Lee solicitando una sesión especial para asignar fondos estatales y cubrir las brechas de financiación federal, ante la inminencia de un posible cierre del Gobierno Federal.



a preocupación central es evitar que más de 690,000 habitantes del estado pierdan el acceso a programas críticos de asistencia alimentaria, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Los fondos para esta ayuda alimentaria federal podrían caducar a principios de noviembre.

El representante John Ray Clemmons, presidente del Caucus Demócrata de la Cámara de Representantes, calificó la situación de inaceptable, especialmente cerca del Día de Acción de Gracias. Argumentó que Tennessee tiene más de \$3.2 mil millones de dólares federales reservados para el SNAP y cuenta con los recursos financieros estatales para cubrir la carencia temporalmente, incluso a través del Fondo de Emer-

gencia. Clemmons instó a los líderes estatales a dejar de lado la política de culpas hacia Washington D.C. y "dar un paso al frente, demostrar liderazgo y hacer lo correcto por las familias de Tennessee".

En respuesta, la oficina del gobernador Lee sostuvo que el SNAP es un programa financiado y operado con fondos federales, y sin esa financiación federal, el estado no tiene autoridad para proporcionar los beneficios. La administración Lee destacó que el Congreso tiene la responsabilidad de financiar al gobierno federal, y es "decepcionante que los demócratas hayan decidido no reabrirlo". El gobernador expresó su frustración con el estancamiento y su deseo de que los demócratas "opten por poner al pueblo estadounidense por delante de la política". /Agencias.



La preocupación central es evitar que más de 690,000 habitantes del estado pierdan el acceso a programas críticos de asistencia alimentaria

Tennessee Democrats ask Governor Lee to cover federal funding gaps

emocratic lawmakers in Tennessee have sent a letter to Republican Governor Bill Lee requesting a special session to allocate state funds and cover federal funding gaps, given the imminent possibility of a federal government shutdown.

The central concern is preventing more than 690,000 Tennessee residents from losing access to critical food assistance programs,

such as the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Funds for this federal food aid could expire in early November.

Representative John Ray Clemmons, Chair of the House Democratic Caucus, called the situation unacceptable, especially close to Thanksgiving Day. He argued that Tennessee has more than \$3.2 billion dollars of federal money earmarked for SNAP and possesses

the state financial resources to temporarily cover the shortfall, including through the Emergency Fund. Clemmons urged state leaders to stop the blame game toward Washington D.C. and "step up, show leadership, and do the right thing for Tennessee families."

In response, Governor Lee's office maintained that SNAP is a federally funded and operated program, and without that federal

funding, the state does not have the authority to issue benefits. The Lee administration stressed that Congress has the responsibility to fund the federal government, and it is "disappointing that Democrats have decided not to reopen it." The Governor expressed his frustration with the stalemate and his wish that Democrats "choose to put the American people ahead of politics.". /Agencies.

IF YOU ARE INTERESTED IN ADVERTISING WITH LATINO PLEASE GIVE US A CALL Circulación en el estado de Tennessee English: (615) 626 7180 Español: (615) 496 2571/ (615) 618 9811 P.O Box 991 Antioch, TN 37011 - www.latinonewsoftn.com eugenia1380@hotmail.com

PARA SUS CLASIFICADOS Y AVISOS PUBLICITARIOS ¡LLAME AHORA!

DATOS DE ROBOS DE AUTOMÓVILES MUESTRAN ÁREAS DE RIESGO EN EL CONDADO DE DAVIDSON

pesar de que las cifras generales del Condado de Davidson muestran una disminución en el robo de vehículos, algunas áreas específicas están experimentando un notable aumento en este delito, según datos del Departamento de Policía Metropolitana de Nashville (MNPD).

Hasta el sábado 18 de octubre, se han registrado 3,612 robos de vehículos en lo que va del año, lo que representa una disminución del 11.8% en comparación con el mismo período del año anterior. Sin embargo, esta tendencia a la baja se contrarresta en varios distritos electorales.

Los datos del MNPD señalan que el Distrito Oeste

ha visto un aumento del 3.4% y el Distrito Hermitage un incremento del 4.4%. El Distrito Central registra la subida más preocupante, con un aumento del 18.2%. El concejal metropolitano Jordan Huffman, que representa al Distrito 14 (incluyendo el recinto de Hermitage), reconoció la seriedad del problema en su comunidad. "Tenemos ciertos grupos que se han vuelto muy hábiles con el robo de autos". afirmó, señalando que la semana pasada solo en el área de Hermitage se reportaron ocho robos de vehículos.

La policía ha identificado que muchos de estos incidentes son delitos oportunistas, a menudo facilitados por vehículos que se dejan

sin llave o con las llaves olvidadas dentro. No obstante, las autoridades también han visto un aumento en casos más sofisticados donde los sospechosos utilizan programadores de llaveros, lo que les permite arrancar vehículos modernos. /Agencias.

"Tenemos ciertos grupos que se han vuelto muy hábiles con el robo de autos".

Escanéame





Auto theft data shows risk areas in Davidson County

ven though overall figures for Davidson _County show a decrease in vehicle theft, some specific areas are experiencing a notable rise in this crime, according to data from the Nashville Metropolitan Police Department (MNPD).

Up to Saturday, October 18, 3,612 vehicle thefts have been recorded so far this year, representing an 11.8% decrease compared to the same period last year. However, this downward trend is offset in several electoral districts.

MNPD data indicates that the West Precinct has seen a 3.4% increase, and the Hermitage Precinct a 4.4% rise. The Central Precinct registers the most concerning surge, with an 18.2% increase. Metropolitan Councilman Jordan Huffman, who represents District 14 (including the Hermitage precinct), acknowledged the seriousness of the problem in his community. "We have certain groups that have

become very skilled with car theft," he stated, noting that last week alone, eight vehicle thefts were reported in the Hermitage area.

Police have identified that many of these incidents are opportunistic crimes, often facilitated by vehicles left unlocked or with keys forgotten inside. However, authorities have also seen an increase in more sophisticated cases where suspects use key fob programmers, allowing them to start modern vehicles. /Agencies.



Disclosure: SWBC Mortgage Corporation, NMLS #9741 (www.nmlsconsumeraccess.org) Préstamos sujetos a aprobación de crédito y propiedad. Se aplican restricciones y condiciones. Refinaciar un préstamo existente puede resultar en cargos totales de financiamiento más altos a lo largo de la vida del préstamo. Programas y pautas sujetos a cambio sin notificación previa. Las tasas de interés están sujetos a cambios diarios. Oficina corporativa: 9311 San Pedro Avenue, Suite 100, San Antonio, TX 78216.



LA IGLESIA DEBE SER UNA CASA PARA LOS MÁS VULNERABLES



l Papa envió un mensaje a la Conferencia Nacional sobre la Protección de Menores, que se celebra en Clark-Angeles, Filipinas: es necesario promover políticas y prácticas que garanticen la transparencia en la gestión de los casos de abuso, fomentando una cultura

de prevención, especialmente para los pequeños.

La idea subyacente, el motor de todo esfuerzo, es seguir, como indica el título, "un camino de esperanza y compasión". En la práctica, como se presentó durante la conferencia, se están implementando una

serie de programas para inculcar una cultura de seguridad en la Iglesia en Filipinas, en particular a través del "Instituto Católico de Protección", cuyo objetivo es ofrecer servicios de educación, formación, investigación, apoyo y asesoramiento. Y, sobre todo, la bendición y el aliento de León XIV, quien afirmó que "toda parroquia y actividad pastoral debe ser un espacio para glorificar a Dios y cuidar de los demás, especialmente de los niños y las personas vulnerables".

Pocos días después del nuevo informe de la Comisión Pontificia para la Protección de Menores, presentado el 16 de octubre, la Iglesia filipina se reunió para tratar el mismo tema en una conferencia en Clark-Angeles, Luzón Central, organizada por la Oficina Episcopal para la Protección de Menores y Personas Vulnerables, una organización de los obispos locales. /Agencias.

Es necesario promover políticas y prácticas que garanticen la transparencia en la gestión de los casos de abuso

México: Torreón, una casa siempre abierta para los migrantes



I Centro Social Católico Santiago Apóstol celebra estos días su segundo aniversario desde la apertura. "Somos la casa de todos, anunciamos la Palabra, y el hambre no tiene religión: todos son bienvenidos", subrayan los voluntarios.

En México, el Centro Social Católico Santiago Apóstol cumple dos años desde su inauguración. Nos encontramos en Torreón, en el norte del país, una tierra árida y calurosa. Aquí, los migrantes cruzan las rutas que los autobuses y camiones comerciales hacia Estados Unidos recorren día y noche rumbo a la frontera.

"Los migrantes están aquí porque el cruce ferroviario pasa por nuestra ciudad — explica el padre Rafael López, párroco de la comunidad de Nuestra Señora de Fátima—. En nuestra región, conocida como La Laguna, hemos asistido a miles de migrantes, en el pasado incluso a 200 o 300 personas por día". Nicola Nicoletti - Ciudad del Vaticano. /Agencias.

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN, BANCARROTA, NEGOCIOS, CRIMINAL Immigration, Bankruptcy, Business, and Criminal Lawyers



- Asilo (Asylum)
- Residencia (Residency)
- Ciudadania (Citizenship)
- Visas de Familia y empleo (Family and Employment Visas)
- Representación en corte (Court Representation)
- Consejería de procesos (Process Counseling)
- TPS (TPS)
- Bancarrota, Capítulo 7 y 11 (Bankruptcy, Chapter 7 and 11)
- Derecho Criminal (Criminal Law)

PRIMERA CONSULTA

GRATIS

DE LUNES A VIERNES

Div R. Gopal

HABLAMOS ESPAÑOL

RECEIVE YOUR
FIRST CONSULTATION
FREE
MONDAY TO FRIDAY

Kimberly Pedigo

For English 615-200-8472 Para Español 615-601-1539 2841 Logan Street Nashville, TN. 37211

www.tnimmigration.com

www.visaley.com



DEMÓCRATAS PRESIONAN PARA REUNIRSE CON TRUMP

El cierre del Gobierno federal de Estados Unidos entró en su día 22, convirtiéndose en el segundo más largo de la historia del país.

os líderes demócratas están exigiendo una reunión informal con el presidente Trump antes de su partida programada hacia Asia.

El líder de la minoría del Senado, Chuck Schumer, instó a Trump a "negociar seriamente" de inmediato. Sin embargo, las perspectivas de acuerdo son sombrías, y se espera que una votación del Senado para reabrir el gobierno fracase debido al estancamiento sobre los subsidios de seguro de salud.

Mientras tanto, el costo humano es visible: trabajadores federales, como Summer Kerksick y Rolanda Williams, están recurriendo a bancos de alimentos en Maryland, ya que muchos no recibirán su sueldo completo. / Agencias.



he U.S. Federal Government shutdown entered its 22nd day, becoming the second-longest in the country's history. Democratic leaders are demanding an informal meeting with President Trump before his sche-

duled departure for Asia.

Senate Minority Leader
Chuck Schumer urged Trump
to "negotiate seriously"
immediately. However, the

prospects for an agreement are grim, and a Senate vote to reopen the government is expected to fail due to the deadlock over health insurance premium subsidies.

Meanwhile, the human cost is visible: federal workers, such as Summer Kerksick and Rolanda Williams, are resorting to food banks in Maryland, as many will not receive their full paychecks. /Agencias.

Chuck Schumer, instó a Trump a "negociar seriamente" de inmediato.

El USDA publicará informe sobre seguridad alimentaria



Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) publicará hoy su informe anual sobre la seguridad alimentaria en los hogares, el cual podría

ser el último. La administración Trump anunció el fin de la encuesta, calificándola de "redundante y costosa".

Sara Bleich, experta de Harvard, criticó la decisión, señalando que el informe es un "punto de referencia nacional consistente". La Casa Blanca también endureció los requisitos laborales para los beneficiarios del programa SNAP, una medida que afectaría a millones. La ausencia de estos datos dificultará medir el impacto de los cambios de políticas. /Agencias.

The USDA will release a report on food security

he U.S. Department of Agriculture (USDA) will release its annual report on household food security today, which could be the last. The Trump administration announced the end of the survey, calling it "redundant and costly."

Sara Bleich, a Harvard expert, criticized the deci-

sion, noting that the report serves as a "consistent national benchmark." The White House also tightened work requirements for SNAP beneficiaries, a measure expected to affect millions. The absence of this data will make it significantly harder to track the impact of policy changes. /Agencies.

META ANUNCIA 600 RECORTES DE EMPLEO EN DIVISIÓN DE IA



Meta está eliminando 600 puestos de trabajo dentro de su Laboratorio de Superinteligencia de IA, la división de inteligencia artificial de la compañía.

a decisión busca agilizar la toma de decisiones y aumentar el impacto individual.

En un memorando interno, el director de IA de Meta, Alexandr Wang, confirmó la reducción, indicando que este cambio permitirá que se requieran menos conversaciones para tomar decisiones.

A los empleados despedidos se les comunicó que tienen la opción de postularse a otros puestos dentro de la empresa, ya que Meta considera que sus habilidades siguen siendo necesarias en otras áreas. Los recortes se dan mientras Meta compite intensamente con líderes del sector como OpenAI y Google. /Agencias.

Meta announces 600 job cuts in its Al division

eta is eliminating 600 jobs within its AI Superintelligence Laboratory, the company's artificial intelligence division. The decision aims to streamline decisionmaking and increase individual impact.

In an internal memo, Meta's AI Director, Alexandr Wang, confirmed the reduction, stating that this change will require fewer conversations to make decisions.

Fired employees were told they have the option to apply for other roles within the company, as Meta considers their skills still necessary in other areas. The cuts come as Meta intensely competes with sector leaders like OpenAI and Google. / Agencies.

AUMENTO DE DEUDA MÁS RÁPIDO EN AÑOS: ALCANZA LOS \$38 BILLONES

En medio del cierre federal, la

deuda nacional bruta de Estados Unidos superó los \$38 billones de dólares, el aumento de \$1 billón más rápido fuera de la pandemia. EE.UU. alcanzó los \$37 billones en agosto.

xpertos como Kent Smetters, de la Universidad de Pensilvania, advierten que esta creciente deuda conduce a una mayor inflación y erosiona el poder adquisitivo de los estadounidenses. La Oficina de Responsabilidad Gubernamental señala que los impactos incluyen mayores costos en hipotecas y salarios más bajos.

La administración Trump afirma que sus políticas están reduciendo el déficit. Sin embargo, Michael Peterson, de la Fundación Peter G. Peterson, señaló que el incremento de la deuda y los costos de intereses, que ahora ascienden a \$4 billones, indican que los legisladores no cumplen con sus deberes fiscales. /Agencias.



Esta creciente deuda conduce a una mayor inflación y erosiona el poder adquisitivo de los estadounidenses.

Debt grows fastest in years: reaches \$38 trillion

mid the federal shutdown, the gross national debt of the United States surpassed \$38 trillion, the fastest \$1 trillion increase outside of the COVID-19 pandemic. The U.S. reached \$37 trillion in August.

Experts like Kent Smetters, from the University of Pennsylvania, warn that this growing debt leads to higher inflation and erodes Americans' purchasing power. The Government Accountability Office notes that impacts include higher mortgage costs and lower wages.

The Trump administration claims its policies are reducing the deficit.

However, Michael Peterson, of the Peter G. Peterson Foundation, noted that the increase in debt and interest costs, which now total \$4 trillion, signal that lawmakers are failing their basic fiscal duties. /Agencies.



MUNDO





Louvre reabre sus puertas tres días después del robo del siglo

'l Museo del Louvre de París reabrió sus puertas tres días después de sufrir el "robo del siglo", en el que varios ladrones se llevaron nueve joyas de la colección de la familia imperial Napoleón a plena luz del día, en solo siete minutos.

La fiscal de París, Laure Beccuau, reveló que las piezas robadas tienen un valor aproximado de 88 millones de euros.

La investigación sigue en curso, con revisión de cámaras de seguridad y peritajes, pero

aún no se ha dado con el paradero de los delincuentes. La directora del museo, Laurence des Cars, comparecerá ante el Senado para explicar las fallas de seguridad./ Agencias.



Louvre reopens three days after the robbery of the century

he Louvre Museum in Paris reopened its doors three days after suffering the "robbery of the century," in which several thieves stole nine jewels from the Napoleonic imperial family collection in broad daylight, in just seven minutes.

The Paris prosecutor, Laure Beccuau, revealed that the stolen pieces have an approximate value of 88 million euros.

The investigation is still underway, with security camera footage being reviewed and expert reports being carried out, but the whereabouts of the criminals have not yet been determined. The museum's director, Laurence des Cars, will appear before the Senate to explain the security failures. /Agencies.



EL SECRETARIO GENERAL DE LA OTAN PIDE UNA DEFENSA CENTRADA EN UCRANIA

El secretario general de la OTAN, Mark Rutte, se reunió con el presidente Donald Trump en la Casa Blanca para discutir el conflicto en Ucrania y las nuevas sanciones contra Rusia.

utte enfatizó la necesidad de reforzar las defensas de Ucrania contra los ataques aéreos rusos. "Necesitamos asegurarnos de que los sistemas de defensa aérea estén en su lugar, y necesitamos que los sistemas estadounidenses lo hagan", afirmó.

La administración Trump anunció sanciones adicionales a



las mayores compañías petroleras de Rusia y pidió a Moscú un alto el fuego inmediato. Rutte expresó su convicción de que la presión sostenida convencerá a Putin de negociar, añadiendo que Europa está intensificando la compra de armas estadounidenses para Ucrania. /Agencias.

NATO Secretary General calls for Ukrainefocused defense

ATO Secretary General Mark Rutte met with President Donald Trump at the White House to discuss the conflict in Ukraine and new sanctions against Russia.

Rutte emphasized the need to bolster Ukraine's defenses against Russian air attacks. "We need to make sure that the air defense systems are in place, and we need the American systems to do that," he stated.

The Trump Administration announced additional sanctions on Russia's largest oil companies and called on Moscow for an immediate ceasefire. Rutte expressed his conviction that sustained pressure will convince Putin to negotiate, adding that Europe is stepping up its purchase of U.S. weapons for Ukraine. / Agencies.





TU MEJOR SONRISA EMPIEZA AQUÍ

El/la ganador(a) será anunciado(a) el 1 de Octubre







Oral-B Genius

Escanea el código QR y participa hoy mismo

Siguenos en Facebook, y en Instagram!

Dos amigos en los comentarios de la publicación



@ClinicaDentalLaPaz Nashville



@ClinicaDentalLaPaz



Sonrisa más blanca y sana Protección con sensor inteligente Hasta 2 semanas de batería



4057 Nolensville Pike, Nashville, TN 37211



(615) 333-1360

Malestar en el Gobierno de Milei por la renuncia de su canciller

La renuncia del canciller argentino, Gerardo Werthein, fue confirmada antes de las elecciones legislativas de este domingo, lo que generó malestar en el Gobierno de Javier Milei.



a dimisión será efectiva el próximo lunes 27 de octubre.

Medios locales reportan disgusto entre funcionarios, ya que la intención era anunciar los cambios en el gabinete la próxima semana. El malestar se debe a que Werthein confirmó su salida a periodistas "en off".

La presencia de Werthein estaba comprometida por críticas internas, incluyendo una disputa con el asesor presidencial Santiago Caputo. La filtración forzó a la Administración de La Libertad Avanza a adelantar la noticia. / Agencias.

Discomfort in Milei's government over the resignation of its foreign minister

he resignation of Argentine Foreign Minister Gerardo Werthein was confirmed ahead of this Sunday's legislative elections, generating unease within the Javier Milei Government. The resignation will be effective next Monday, October 27.

Local media report displeasure among officials, as the intention was to announce cabinet changes next week. The discomfort stems from Werthein confirming his departure to journalists "off the record."

Werthein's position was already compromised by internal criticisms, including a dispute with presidential advisor Santiago Caputo. The leak forced La Libertad Avanza Administration to bring forward the news. /Agencies.

PRIMERAS DECLARACIONES DE URIBE TRAS HABER SIDO EXONERADO POR LA JUSTICIA

El expresidente colombiano Álvaro Uribe Vélez fue absuelto en segunda instancia por el Tribunal Superior de Bogotá de los delitos de soborno y fraude procesal.

I tribunal estimó que las pruebas no fueron suficientes para demostrar su vínculo doloso.

Tras el fallo absolutorio, Uribe ofreció declaraciones públicas, agradeciendo a Dios, a su familia y a sus abogados. También pidió disculpas a la Justicia y a la Procuraduría por el tiempo que consumió el proceso. El magistrado Antonio Merchán sostuvo que la sentencia inicial incurrió en una "valoración sesgada de prueba". Sin embargo, el senador y querellante Iván Cepeda Castro anunció que recurrirá la sentencia, afirmando que "vamos a perseverar" para que haya verdad en el caso. /Agencias

El magistrado Antonio Merchán sostuvo que la sentencia inicial incurrió en una "valoración sesgada de prueba".



Uribe's first statements after being exonerated by the courts

ormer Colombian President Álvaro Uribe Vélez was acquitted in the second instance by the Superior Court of Bogotá of the crimes of bribery in criminal proceedings and procedural fraud. The court ruled that the evidence was insufficient

to prove his malicious link to the crimes.

Following the acquittal, Uribe offered public statements, thanking God, his family, and his lawyers. He also apologized to the Justice system and the Prosecutor's Office for the time consumed by the process.

Judge Antonio Merchán maintained that the initial sentence included a "biased assessment of evidence." However, Senator and plaintiff Iván Cepeda Castro announced he will appeal the sentence, stating that "we will persevere" for the truth to prevail in the case. /Agencies.





PRESENTAN EN ZAPOPAN EL HOSPITAL ANGELES ANDARES

El Hospital Ángeles Andares fue presentado en Zapopan, Jalisco, en el marco del XI Congreso Ángeles, ante médicos y especialistas del país.

l complejo médico, descrito como el más avanzado del Occidente, abrirá sus puertas el próximo 5 de enero.

El hospital fue edificado en una torre de 29 niveles que albergará 475 consultorios, 230 camas y 30 quirófanos de última generación.

El presidente ejecutivo de Grupo Empresarial Ángeles, Olegario Vázquez



Aldir, anunció la inversión de 4 mil millones de pesos para el complejo. El nuevo espacio incorpora tecnología de vanguardia como el sistema de cirugía

robótica Da Vinci XI, además de avances en radiología e imagen, como el PET-CT, para ofrecer diagnósticos de alta precisión. /Agencias.

The Hospital Angeles Andares is presented in Zapopan

The Hospital Angeles Andares was presented in Zapopan, Jalisco, within the framework of the XI Ángeles Congress, before doctors and specialists from across the country. The medical complex, described as the most advanced in the West, will open its doors next January 5th.

The hospital was built in a 29-story tower that will house 475 consultation rooms, 230 beds, and 30 state-of-the-art operating rooms.

The Executive President of Grupo Empresarial Ángeles, Olegario Vázquez Aldir, announced the investment of 4 billion pesos for

the complex. The new space incorporates cutting-edge technology such as the Da Vinci XI robotic surgery system, in addition to advances in radiology and imaging, like the PET-CT, to offer high-precision diagnostics. /Agencies.

Avanza pacificación del país con estrategia de seguridad



l secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Omar García Harfuch, defendió ante el Senado la estrategia nacional de seguridad de la presidenta Claudia Sheinbaum, asegurando que su primer año de Gobierno muestra avances concretos en la pacificación.

Harfuch destacó que la política se basa en cuatro ejes, incluyendo la consolidación de la Guardia Nacional y el fortalecimiento de la inteligencia.

Entre los resultados, citó la detención de 35,817 personas, el aseguramiento de 18,270 armas y 288 toneladas de drogas, incluyendo

fentanilo. También reportó una reducción del 46% en el promedio diario de delitos desde 2018. Finalmente, enfatizó la colaboración con Estados Unidos en el combate al tráfico de armas. /Agencias.

la detención de 35,817 personas, el aseguramiento de 18,270 armas y 288 toneladas de drogas

Country's pacification advances with security strategy

The Secretary of Security and Citizen Protection, Omar García Harfuch, defended President Claudia Sheinbaum's national security strategy before the Senate, assuring that her first year of Government shows concrete progress in pacification.

Harfuch highlighted that the policy is based on four pillars, including the consolidation of the National Guard and the strengthening of intelligence.

Among the results, he cited the arrest of 35,817 people, the seizure of 18,270

weapons and 288 tons of drugs, including fentanyl. He also reported a 46% reduction in the daily average of crimes since 2018. Finally, he emphasized collaboration with the United States in combating arms trafficking. /Agencies.

Van 13 asesinatos en 18 meses, tras denunciar extorsiones

l menos 13 personas han sido asesinadas en el último año y medio en México por denunciar extorsiones o negarse a pagar derecho de piso a grupos del crimen organizado.

Entre las víctimas se encuentra Bernardo Bravo Manríquez, líder limonero asesinado en Michoacán, y la presidenta de la Cámara Nacional la Industria Pesquera en Baja California, Minerva Pérez.



Expertos coinciden en que, en algunas regiones, denunciar convierte a los ciudadanos en blanco de la delincuencia.

Otros casos documentados incluyen empresarios y comerciantes asesinados en Tamaulipas, Ciudad de México y Veracruz.

Según el SESNSP, el delito de extorsión ha aumentado 21.3% desde 2019, año en que inició el gobierno de la autodenominada 4T. /Agencias.



There have been 13 murders in 18 months after extortion allegations

At least 13 people have been assassinated in the last year and a half in Mexico for reporting extortion or refusing to pay "derecho de piso" (protection money) to organized crime groups.

Victims include Bernardo Bravo Manríquez, a lime leader assassinated in Michoacán, and Minerva Pérez, president of the National Chamber of the Fishing Industry in Baja California. Experts agree that, in some regions, reporting turns citizens into targets for criminals.

Other documented cases involve businessmen and merchants murdered in Tamaulipas, Mexico City, and Veracruz. According to the SESNSP, the crime of extortion has increased by 21.3% since 2019, the year the self-proclaimed 4T government began. / Agencies.

NUEVA YORK LANZA PORTAL PARA REPORTAR ABUSOS DE ICE

La fiscal general de Nueva York, Letitia James, anunció la creación de un portal digital para que los residentes reporten y compartan evidencia de posibles abusos o irregularidades de agentes del Servicio de Inmigración y Aduanas (ICE).

anuncio se produce horas después de una redada de ICE en Manhattan que dejó nueve detenidos. El director interino de la agencia, Tod Lyons, declaró que los neoyorquinos verán un incremento en arrestos de inmigrantes con antecedentes penales, asegurando que las acciones "no son aleatorias".



Letitia James subrayó que "todo neovorquino tiene derecho a vivir sin miedo", comprometiéndose a revisar los informes sobre interrogatorios, detenciones o intimidación ilegales por parte de agentes federales. /Agencias.

New York launches portal to report ICE abuses

∥ew York Attorney General Letitia James announced the creation of a digital portal for residents to report and share evidence of possible abuses or irregularities by Immigration and Customs Enforcement (ICE) agents.

The announcement comes hours after an ICE raid in Manhattan that resulted in nine arrests. The agency's acting director, Tod Lyons, stated that New Yorkers will see an increase in arrests of immigrants with criminal

records, assuring that the actions "are not random."

Letitia James stressed that "every New Yorker has the right to live without fear," committing to review reports of unlawful questioning, detention, or intimidation by federal agents. /Agencies.

EE.UU. refuerza seguridad con la Operación "River Wall



"l Departamento de Seguridad Nacional (DHS) de EE.UU. anunció el inicio de la Operación "River Wall" (Muro del Río) para reforzar el control y frenar la migración irregular en el Río Grande.

La estrategia busca proteger el río contra el narcoterrorismo y actividades criminales en el Valle del Río Grande, una zona sensible en la frontera con México. La operación incluye el despliegue de embarcaciones y unidades tácticas especiales de la Guardia Costera a lo largo de 427 kilómetros.

La secretaria de Seguridad, Kristi Noem, afirmó que el objetivo es mantener la frontera sur segura a largo plazo, reforzando las políticas de la administración Trump. La Guardia Costera del Río Grande coordinará los recursos

navales y terrestres para fortalecer la vigilancia y la respuesta. /Agencias.

La estrategia busca proteger el río contra el narcoterrorismo y actividades criminales en el Valle del Río Grande

U.S. reinforces security with "River Wall" Operation

he U.S. Department of Homeland Security (DHS) announced the launch of Operation "River Wall" to reinforce control and curb irregular migration on the Rio Grande.

The strategy seeks to protect the river against narcoterrorism and criminal

Cientos de cubanos están siendo

activities in the Rio Grande Valley, a sensitive area on the border with Mexico. The operation includes deploying Coast Guard response boats and special tactical units along 427 kilometers.

Security Secretary Kristi Noem stated that the goal is to keep the southern border secure long-term, reinforcing the policies of the Trump administration. The Rio Grande Coast Guard will coordinate naval and land resources to strengthen surveillance and response. /Agencies.

Escanéame



'l Gobierno de Trump ha comenzado a deportar discretamente a cientos de cubanos y otros inmigrantes con antecedentes penales a México y terceros países, dejando a muchos en un limbo legal y humanitario.

deportados silenciosamente a México tarlos por sus antece-

Estos migrantes son trasladados desde prisiones de EE.UU. a la frontera sur y entregados a autoridades mexicanas, a pesar de que su país de origen se niega a acepdentes. Muchos no tienen documentos, familia ni recursos en México. Los deportados incluyen individuos con condenas por delitos graves como abuso infantil y robo armado, quienes enfrentan riesgos reales de secuestro por cárteles en México, según reportes. Un albergue en Villahermosa ha recibido a cerca de 350 cubanos deportados este año, la mayoría adultos mayores y enfermos. /Agencias.

Hundreds of Cubans are being silently deported to Mexico

Los deportados incluyen individuos con condenas por delitos graves como abuso infantil y robo armado

he Trump Administration has begun quietly deporting hundreds of Cubans and other immigrants with criminal records to Mexico and third countries, leaving many in a legal and humanitarian limbo.

These migrants are transferred from U.S. prisons to the southern border and handed over to Mexican authorities, despite their country of origin refusing to accept them due to their records. Many lack documents, family, or resources in Mexico. The deportees include individuals convicted of serious crimes like child abuse and armed robbery, who face real risks of kidnapping by cartels in Mexico, according to reports. A shelter in Villahermosa has received nearly 350 deported Cubans this year, most of whom are elderly and ill. /Agencies.

LA SOSTENIBILIDAD QUE CAE DE LAS NUBES

Cada gota de lluvia es un recurso invaluable

que, si se aprovecha de manera consciente, puede convertirse en una herramienta poderosa para reducir el consumo de agua potable y contribuir a la sostenibilidad ambiental.

n un contexto donde la escasez hídrica afecta a millones de personas en el mundo, el aprovechamiento de aguas lluvias surge como una alternativa ecológica, económica y necesaria.

Recolectar el agua que cae del cielo no es una práctica nueva; sin embargo, en los últimos años ha cobrado mayor relevancia gracias a la conciencia ambiental y a las innovaciones tecnológicas. Los sistemas de captación pluvial permiten recolectar, filtrar y almacenar el agua de lluvia

para diversos usos: desde el riego de jardines y la limpieza de hogares, hasta la alimentación de sistemas sanitarios o incluso, con el tratamiento adecuado, su potabilización.

Además de reducir la presión sobre los sistemas de abastecimiento público, esta práctica ayuda a prevenir inundaciones urbanas y a disminuir la erosión del suelo, ya que aprovecha un recurso natural que, de otro modo, se perdería en el drenaje. En viviendas, instituciones o comunidades rurales, la instalación de

sistemas de captación puede representar un ahorro significativo en la factura de agua y, al mismo tiempo, un aporte directo a la conservación del entorno.

El agua de lluvia es pura en su origen, pero debe manejarse con cuidado para garantizar su calidad. Por ello, es esencial mantener los techos limpios, instalar filtros adecuados y realizar un mantenimiento periódico de los tanques de almacenamiento. Estos simples hábitos permiten transformar



"Nuestro entorno es un múltiple generador de energías limpias, los recursos son incalculables. aprovechar hasta la última gota, extenderá la vida de nuestro planeta y la nuestra también"

una acción cotidiana en una poderosa estrategia ecológica.

Implementar el uso responsable de las aguas lluvias también es un acto educativo. Enseña a las nuevas generaciones el valor de cada gota y promueve una cultura de respeto hacia los recursos naturales. Desde los hogares, las escuelas y las empresas, todos podemos participar en este cambio, fomentando proyectos de captación y uso racional del agua. El futuro del planeta depende de las decisiones presentes. Aprovechar el agua de lluvia no solo es una práctica ambientalmente inteligente, sino un gesto de amor hacia la Tierra y hacia quienes heredarán su cuidado. /Agencias.



PARTE 40

CONOZCA LAS LEYES PARA MANEJAR EN

TENNESSEE

MAS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB



. Escaneame

Averías, choques y otras emergencias en las carreteras interestatales

Si tiene algún problema con su vehículo, trasládese al hombrillo de la derecha o a un área de parada de emergencia lo más pronto que pueda y encienda sus luces intermitentes para advertir al resto del tránsito.

Si necesita ayuda, levante el capó y amarre un pañuelo a él o a la antena. Cuando sea posible, quédese dentro del vehículo o junto a él, del lado alejado del tránsito. Caminar en la interestatal es peligroso.

Mantenga a los niños alejados del tránsito.

Si se queda con su vehículo, al pasar por ahí, una patrulla de la policía se detendrá a ayudarle, siempre y cuando no esté atendiendo otra llamada. Si se encuentra en una de las principales



áreas metropolitanas de Tennessee (Memphis, Nashville, Chattanooga o Knoxville), también podría recibir asistencia de alguna de las unidades amarillas de respuesta de incidentes (camioneta HELP) del Departamento de Transporte de Tennessee (TDOT). Los operadores de HELP tienen la autoridad para "retirar o solicitar el retiro" de cualquier vehículo que "obstruya o sea un peligro para el tránsito".

Los operadores de HELP están capacitados para atender incidentes carreteros, por lo que debe siempre seguir sus instrucciones, al igual que las de la policía y del personal de control de tránsito.

La ley indica que debe hacerse a un lado

Las leyes de Tennessee exigen que los conductores se aparten del carril que se encuentre más cerca de un vehículo de emergencia, mantenimiento o asistencia vial que se haya detenido en el hombrillo. Esto aplica a carreteras interestatales y autopistas de múltiples carriles (cuatro carriles o más) que tengan por lo menos dos carriles de desplazamiento en el mismo sentido.

Si lo permiten las condiciones de seguridad y tránsito, el conductor debe ceder el paso cambiándose a un carril que NO esté junto al vehículo de emergencia detenido. Esta obligación de hacerse a un lado aplica sin importar si el vehículo de emergencia está a la derecha o la izquierda de la carretera.

 Si el vehículo de emergencia se ha detenido en el hombrillo derecho, los conductores deben cambiarse al carril de la izquierda, a fin de mantener despejado el carril de la derecha y proveer un área de seguridad.

 Si el vehículo de emergencia se ha detenido en el hombrillo izquierdo, los conductores deben cambiarse al carril de la derecha, a fin de mantener despejado el carril de la izquierda y proveer un área de seguridad.

ÚNICAMENTE cuando las condiciones de tráfico no permitan dicho cambio de carril, podrá el conductor responder a esta situación disminuyendo la velocidad y permaneciendo en el mismo carril.

Esta ley aplica a todos los vehículos de emergencia o mantenimiento, incluyendo:

- Vehículos de la policía y de la patrulla de caminos;
- · Ambulancias y camiones de bomberos;
- Grúas v vehículos de TDOT HELP:
- Vehículos de mantenimiento de TDOT y de contratistas privados que participan en labores de construcción o reparación vial.

Por su seguridad, mueva su vehículo Si se involucra en un accidente de tránsito en la interestatal, las leyes de Tennessee permiten que el vehículo sea movido, para evitar que se congestione el tránsito. Si el vehículo



lo está en condición adecuada para conducirlo y NO HAN OCURRIDO LESIONES GRAVES ni muertes, los vehículos pueden ser movidos al carril de emergencia para esperar a que llegue la policía a la escena del accidente. Nunca trate de mover a la victima de un accidente si está gravemente lesionada, a menos que se lo indique el personal de emergencia pertinente. Nunca altere en ninguna forma la escena de un accidente cuando haya ocurrido una muerte.

Según las leyes de Tennessee, no se debe abandonar la escena de ningún tipo de accidente, pero, mientras permanezca ahí, no debe "bloquear innecesariamente el tránsito".

Llamada de auxilio gratuita a través del teléfono celular

Si tiene una emergencia en la carretera, puede usar su teléfono celular para llamar gratuita y directamente a un despachador de la Patrulla de Caminos de Tennessee y pedir asistencia. Marque: *-TH- P (or *847)

Sugerencias sobre equipo de seguridad y emergencias Si se le pincha una llanta, se avería su automóvil o se le presenta una emergencia en la carretera, debe tener en su vehículo los artículos que se indican a continuación, los cuales son importantes para todo tipo de viaje, especialmente cuando se conduce en las interestatales.

- · Llanta de repuesto en excelente condición
- Gato y manivela
- Medidor de presión de llantas
- Lata de sellador a presión para reparar pequeñas fugas de las llantas
- Linterna, radio portátil y pilas de repuesto
- Manual del propietario del automóvil
- Información sobre su póliza de seguro y registro del automóvil
- · Papel y pluma o lápiz
- Tres bengalas o reflectores, para emergencias nocturnas
- · Un botiquín de primeros auxilios
- Un extintor de incendios
- · Cables pasacorriente
- Botella de repuesto de fluido limpiaparabrisas
- Lata vacía de gasolina y lata nueva de aceite para motor
- Caja de herramientas con destornilladores, llaves, martillo pequeño, tijeras, cinta adhesiva, etc.
- Agua embotellada y algunos bocadillos no perecederos (el agua es importante durante el verano)
- Números telefónicos de emergencia de familiares, amistades, y del club automovilístico o del agente de seguros
- Teléfono celular
- Durante el invierno, tenga una cobija, un calentador portátil pequeño, un raspador para quitar el hielo de las ventanas y llantas para la nieve o cadenas para las llantas

CORTESÍA DE





Si tiene un accidente necesita reportarlo llame al 615 862 8600 y su vida está en peligro llame al 911

En cada edición les tendremos información importante que usted tiene que conocer al manejar en este estado



Octubre 25

Las Águil rescatan sufrida victoria ante **Puebla**

El América logró una sufrida victoria de 2-1 sobre el Puebla en la Jornada 14 del Apertura 2025, colocándose como sublíder de la tabla general. Ramón Juárez fue el héroe al anotar el gol del triunfo en el minuto 90+8.

"l Puebla se había adelantado con gol de Emiliano Gómez. Brian Rodríguez empató para las Águilas desde el punto de penal. La expulsión de Raúl Castillo del Puebla en el tiempo de descuento complicó a La Franja. La victoria, aunque "paupérrima" según el reporte, fue crucial para el América. El técnico André Jardine y su cuerpo técnico tienen ahora mucho trabajo por delante. /Agencias.



The Eagles secure a hard-fought victory against Puebla

mérica achieved a hard-fought 2-1 victory over Puebla on Matchday 14 of the Apertura 2025, placing them as runner-up in the general table. Ramón Juárez was the hero, scoring the winning goal in the 90+8 minute.

Puebla had taken the lead with a goal from Emiliano Gómez. Brian

Rodríguez equalized for the Eagles from the penalty spot. Puebla's Raúl Castillo was sent off in stoppage time, complicating things for La Franja. The win, though "dreadful" according to the report, was crucial for América. Head coach André Jardine and his staff now face significant work ahead. /Agencies.

de 2025

Charros cae ante Mexicali y la serie se empareja

os Charros de Jalisco cayeron 8-2 ante los _Caballeros Áquila de Mexicali en el segundo juego de la serie disputado en el Estadio Nido del Águila, dejando la confrontación empatada a un triunfo por bando.

El abridor de Mexicali maniató la ofensiva jalisciense y alcanzó los 600 ponches en la Liga Mexicana del Pacífico. En contraste, el abridor de Charros, Alemao Hernández, tuvo una noche difícil, permitiendo siete carreras en solo 3.2 entradas y cargando con la derrota. A



pesar de que Charros tomó una ventaja inicial de 2-0 en el segundo inning, los Águilas reaccionaron con rallies de tres y cuatro carreras en los episodios siguientes. La serie se definirá este jueves en el Nido de los Águilas. /Agencias.

Charros fall to Mexicali and the series is tied

'he Charros de Jalisco fell 8-2 to the Caballeros Águila de Mexicali in the second game of the series played at the Estadio Nido del Águila, leaving the confrontation tied at one win apiece.

Mexicali's starting pitcher shackled the Jalisco offense and reached 600 strikeouts in the Mexican Pacific League. In contrast, Charros' starter, Alemao Hernández, had a difficult night, allowing seven runs in only 3.2 innings and taking the loss. Despite Charros taking an early 2-0 lead in the second inning, the Águilas retaliated with rallies of three and four runs in the following innings. The series will be decided this Thursday at the Nido de los Águilas. /Agencies.

MONTERREY GOLEA A BRAVOS Y SE MANTIENE LUCHA



Los Rayados de Monterrey golearon 4-1 a los Bravos de Juárez en el arranque de la Jornada 14 del Apertura 2025, manteniéndose en la lucha por el liderato.

"I triunfo se logró sin la presencia del ∎técnico Domenec Torrent en el banquillo por suspensión.

El marcador fue abierto por Gerardo Arteaga, y Sergio Canales aumentó la ventaja con un espectacular disparo de larga distancia. Germán Berterame, el mexicano con más goles en el año, se unió a la fiesta con un tanto asistido por el

La goleada la cerró el canterano Joaquín Moxica con su primer gol en Primera División.

Monterrey thrashes Bravos and remains in the fight

he Rayados de Monterrey thrashed Bravos de Juárez 4-1 at the start of Matchday 14 of the Apertura 2025, keeping them in the fight for the top spot. The victory was achieved without coach Domenec Torrent on the bench due to suspension.

The score was opened by Gerardo Arteaga, and Sergio Canales extended the lead with a spectacular long-range shot. Germán Berterame, the Mexican with the most goals this year, joined the party with a goal assisted by

The thrashing was capped off by youth player Joaquín Moxica with his first goal in the First Division. /Agencies.

ALGUACIL CONDADO SEVIER CONFIRMA PARTICIPACIÓN CON ICE

La Oficina del Alguacil del Condado de Sevier, Tennessee, se encuentra finalizando los detalles para formalizar su asociación con el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE).

l alguacil de dicho condado confirmó la intención de participar en todos los programas disponibles de ICE.

Según la autoridad, contactó a la agencia federal en febrero y ha solicitado la adhesión a todos los programas del 287(g). Esta colaboración incluye permitir que agentes locales ejecuten órdenes de arresto de

ICE dentro de la cárcel del condado y que algunos funcionarios hagan cumplir la ley de inmigración.

El alguacil señaló que el departamento ya ha notificado a la agencia federal sobre la presencia de algunos migrantes indocumentados, lo que ha resultado en varios arrestos. /Agencias.

Harmony clinic/Clinica Armonia

El alguacil de dicho condado confirmó la intención de participar en todos los programas disponibles de ICE..



Sevier County Sheriff confirms participation with ICE

The Sevier County Sheriff's Office, Tennessee, is finalizing details to formalize its partnership with Immigration and Customs Enforcement (ICE). The county sheriff confirmed the intention to participate in all available ICE programs.

According to the authority, he contacted the federal

agency in February and has requested adherence to all 287(g) programs. This collaboration includes allowing local officers to execute ICE arrest warrants within the county jail and enabling some officials to enforce immigration law.

The sheriff noted that the department has already notified the federal agency about

Viernes 8:00 a.m. a 1:00 p.m

Sábado y Domingo CERRADO



the presence of some undocumented migrants, resulting in several arrests. /Agencies.



Aumenta la tensión en el rescate de gatos de Middle Tn.

True Rescue, un refugio de gatos en Mt. Juliet, Tennessee, está desbordado, cuidando a más de 500 gatos.

u situación se agravó tras un caso en el Condado de DeKalb, donde más de dos docenas de gatos enfermos quedaron abandonados.

Amy Simcik, fundadora de True Rescue, explicó que los casos de acumulación están ligados a trastornos de salud mental. La organización, que no recibe fondos públicos, enfrenta una fuerte disminución de donaciones, adopciones y voluntarios debido al alto costo de vida. Simcik lamentó que, a pesar de los desafíos y los miles de dólares que cuestan los casos difíciles, la disminución del apoyo comunitario pone en riesgo su misión. /Agencias.



Hoarding case adds strain to Middle Tenn. cat rescue

rue Rescue, a cat rescue in Mt. Juliet, Tennessee, is overflowing, caring for more than 500 cats. Their situation worsened after a case in DeKalb County, where more than two dozen sick cats were abandoned.

Amy Simcik, founder of True Rescue, explained that hoarding cases are linked to mental health disorders. The organization, which receives no tax dollars, faces a sharp decline in donations, adoptions, and volunteers due to the high cost of living. Simcik lamented that, despite the challenges and the thousands of dollars required for difficult cases. the decrease in community support puts their mission at risk. /Agencies.

PROGRAMA EN LA LUCHA CONTRA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA



El Norte de Nashville, que enfrenta la tasa más alta de hipertensión no controlada del condado, está mostrando resultados positivos con el programa "Heart of Nashville: Operation Pulse".

anzada en 2024 con apoyo del Departamento de Salud Pública de Metro Nashville, esta es la primera Zona de Oportunidades de Bienestar de la ciudad, creada para combatir la presión arterial alta. Liderado por el Centro de Salud Integral Matthew Walker y Nashville Health, el programa aborda las disparidades de salud. Katina Beard, directora ejecutiva del centro, explicó

que el esfuerzo se basa en la provisión de viajes gratuitos, atención clínica y comidas cardiosaludables, combatiendo la situación de ser un "pantano alimentario" que afecta a la salud.

Beard señaló que la misión es restaurar la esperanza y el acceso en la comunidad, demostrando que la acción dirigida puede revertir las disparidades de salud crónicas. /Agencias.

el esfuerzo se basa en la provisión de viajes gratuitos, atención clínica y comidas cardiosaludables

Program in the fight against high blood pressure

orth Nashville, which faces the county's highest rate of uncontrolled hypertension, is showing positive results with the "Heart of Nashville: Operation Pulse" program.

Launched in 2024 with support from the Metro Nashville Public Health Department, this is the city's first Wellness Opportunity

Zone, created to combat high blood pressure. Led by the Matthew Walker Comprehensive Health Center and Nashville Health, the program addresses health disparities. Katina Beard, the center's executive director, explained that the effort relies on providing free rides, clinical care, and heart-healthy meals,

combating the situation of being a "food swamp" that affects health.

Beard indicated that the mission is to restore hope and access in the community, demonstrating that targeted action can reverse chronic health disparities. / Agencies.

Cierre del campo de Batalla **Nacional** Stones River



"l cierre gubernamental ha forzado 'el cierre del Campo de Batalla Nacional Stones River en Murfreesboro, Tennessee. Tras la cuarta semana de paralización, el sitio histórico de la Guerra Civil está sin personal.

Aunque el recinto es accesible, el Centro de Visitantes, los baños y el mantenimiento están suspendidos. Tom Zei, de Friends of Stones River National Battlefield, lamentó la cancelación de programas educativos y el impacto económico. El campo de batalla generó cerca de 24 millones de dólares para la economía local en 2024. Zei hizo un llamado a la comunidad para proteger el sitio mientras dure la situación, pues ya no hay personal que lo supervise. / Agencias.

El campo de batalla generó cerca de 24 millones de dólares para la economía local en 2024.

Closure of Stones River National Battlefield

he government shutdown has forced the closure of the Stones River National Battlefield in Murfreesboro, Tennessee. After the fourth week of the standstill, the Civil War historic site is without staff.

Although the grounds are accessible, the Visitors Center, restrooms, and maintenance are suspended. Tom Zei, from Friends of Stones River National Battlefield, regretted the cancellation of educational programs and the economic impact. The battlefield generated nearly 24 million dollars for the local economy in 2024. Zei called on the community to protect the site while the situation lasts, as there is no longer staff to supervise it. /Agencies.

Quejas sobre empresa de grúas que opera en Nashville

Clientes de Nashville, Tennessee, están furiosos con Priority Wrecker Service, una empresa de remolque que, según una investigación de News-Channel 5 Investigates, ni siquiera debería estar operando en la ciudad. La compañía enfrenta numerosas quejas por prácticas abusivas.

abriel Allensworth describió a NewsChannel 5 Investigates cómo un conductor de la empresa le cobró \$525 por un remolque corto y, al negarse a pagar en efectivo, exigió \$325 solo para bajar el vehículo. Cuando el conductor se

fue con el auto, el padre de Allensworth, Robert, lo confrontó.

Priority Wrecker Service tiene una calificación "F" en el Better Business Bureau de Middle Tennessee. La Oficina del Fiscal General de Tennessee también ha recibido quejas por retener vehículos como rehenes, negarse a entregar estimaciones y exigir pagos en efectivo o aplicaciones. Las autoridades aún no han detenido las operaciones de la compañía. /Agencias.



Complaints about crane company operating in Nashville

ustomers in Nashville, Tennessee, are furious with Priority Wrecker Service, a towing company that, according to a News-Channel 5 Investigates report, should not even be operating in the city. The company faces numerous complaints about abusive practices.

Gabriel Allensworth described to NewsChannel 5

Investigates how a company driver charged him \$525 for a short tow and, upon refusing to pay in cash, demanded \$325 just to lower the vehicle. When the driver left with the car, Allensworth's father, Robert, confronted him.

Priority Wrecker Service holds an "F" rating with the Better Business Bureau of Middle Tennessee. The Tennessee Attorney General's Office has also received similar complaints for holding vehicles hostage, refusing to provide estimates, and demanding cash or app payments. Authorities have yet to halt the company's operations. / Agencies.



Ex conductor de viajes compartidos extraditado por agresión sexual

amal Alhakari, un ex conductor de viajes compartidos, fue extraditado a Nashville, Tennessee, desde Michigan para enfrentar cargos de agresión sexual y secuestro agravado. Alhakari es acusado de atacar a una pasajera en Nashville en



La víctima de Nashville ha compartido su

historia para advertir a otros pasajeros sobre la necesidad de extremar la precaución al usar aplicaciones de viajes compartidos. Un gran jurado lo acusó formalmente de secuestro agravado y agresión sexual contra una víctima incapacitada. /Agencias.

Former rideshare driver extradited to Nashville on sexual assault

amal Alhakari, a former rideshare driver, was U extradited to Nashville, Tennessee, from Michigan to face charges of sexual assault and aggravated kidnapping.

Alhakari is accused of attacking a passenger in Nashville in 2023.

The Nashville victim has shared her story to warn other passengers about the need for extreme caution when using rideshare apps. A grand jury formally charged him with aggravated kidnapping and sexual assault against an incapacitated victim. /Agencies.

ANUNCIO PÚBLICO DE LAS ENMIENDAS PROPUESTAS A LOS PLANES DE ACCIÓN ANUALES DEL ESTADO DE TENNESSEE PARA LA SUBVENCIÓN COMUNITARIA DE DESARROLLO - PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE VIVIENDAS (CDBG-RHP, por sus siglas en inglés) & SUBVENCIÓN COMUNITARIA DE DESARROLLO - PROGRAMA DE CORONAVIRUS (CDBG-CV)

El Community Development Block Grant - Recovery Housing Program (Subvención Comunitaria de Desarrollo - Programa de Recuperación de Viviendas. CDBG-RHP) proporciona subvenciones para el desarrollo y/o rehabilitación de viviendas permanentes o transitorias para personas en recuperación de un trastorno por uso de sustancias (SUD). La Subvención de Desarrollo Comunitario - Programa del Coronavirus (CDBG-CV) proporcionó fondos para el Estado de Tennessee para mitigar los impactos de la pandemia COVID-19, incluyendo responder a la inseguridad alimentaria y hacer actualizaciones en parques y El Estado de Tennessee tiene previsto modificar los métodos de distribución del CDBG-RHP en varios planes de acción anuales. La enmienda propuesta permitiría una subvención máxima de \$1,000,000, proporcionaría un período de aplicación continuo en lugar del designado, y requeriría que los solicitantes del programa cumplan con un umbral del 50 por ciento en la puntuación de solicitud para ser elegibles para recibir los fondos. Estas enmiendas permitirán que el Estado despliegue los fondos del programa de manera más eficaz y eficiente para proporcionar vivienda a los habitantes de Tennessee en recuperación. El Estado de Tennessee también planea modificar el método de distribución para el programa CDBG-CV, que creará un plan para reasignar los fondos del programa recuperados de los proyectos terminados. Estas enmiendas aumentarían la asignación máxima permisible para las actividades de parques y espacios abiertos y la asignación máxima permisible para abordar las actividades de inseguridad alimentaria, así como establecer un orden de prioridad para el orden en que los fondos recuperados serían reasignados a solicitantes y actividades elegibles.

Se alienta a los habitantes de Tennessee a revisar y hacer comentarios sobre estas enmiendas propuestas comenzando el viernes 24 de octubre de 2025. Enlaces para revisar los detalles completos de las enmiendas propuestas a los planes de acción anuales, resúmenes de las enmiendas en inglés y español, y un formulario para enviar comentarios estará disponible en https://thda.org/research-planning/public-notices-and-comment/ del 24 de octubre al 23 de noviembre de 2025, junto con detalles para una audiencia pública en persona y virtual sobre las enmiendas

Para preguntas y solicitudes de ajustes (p. ej., solicitudes de asistencia debido a una discapacidad y/o conocimientos limitados del idioma inglés), envíe un correo electrónico a research@thda.org.

BOLSITAS DE NICOTINA LLEGAN A MANOS DE MENORES



El uso de las bolsitas de nicotina se ha disparado, con un aumento del 500% en ventas entre 2019 y 2022, según los CDC.

unque son una mejor opción para fumadores, representan un riesgo para adolescentes y niños. Clayton Korson, especialista en adicciones de la Universidad de Vanderbilt, advirtió que el uso entre adolescentes se ha duplicado, sin conocerse aún los efectos a largo plazo en su salud cardíaca o cerebral. a mayor preocupación es el riesgo para niños pequeños: la Academia Americana de Pedia-

tría reportó que la tasa de ingestión accidental en menores de seis años aumentó casi un 800%. Korson explicó que el atractivo de los sabores y la apariencia de chicle o tableta lleva a los niños a ingerir dosis peligrosas que requieren atención de emergencia. Aunque menos tóxico que el tabaco, el especialista desaconseja el uso a quienes no tienen una adicción previa, dada la naturaleza adictiva del producto. / Agencias.

El uso entre adolescentes se ha duplicado, sin conocerse aún los efectos a largo plazo en su salud cardíaca o cerebral.



Risk: Nicotine pouches reach the hands of teens

he use of nicotine pouches has skyrocketed, with a 500% increase in sales between 2019 and 2022, according to the CDC.

Although they are a better option for smokers, they pose a risk to teens and children. Clayton Korson, an addiction specialist at Vanderbilt University, warned that use among teenagers has doubled, with long-term effects on their heart or brain health still unknown.

The biggest concern is the risk to young children: the American Academy of Pediatrics reported that the accidental ingestion rate in children under six increased by nearly 800%. Korson explained that the appeal of flavors and the gum-like or tablet-like appearance leads children to ingest dangerous doses requiring emergency care. Though less toxic than tobacco, the specialist advises against use for those without a prior addiction, given the product's addictive nature. /Agencies.

SE ACELERA LA CONDONACIÓN DE PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES

El Gobierno Trump acordó reanudar la condonación de préstamos estudiantiles para unos 2.5 millones de prestatarios, resolviendo una demanda presentada por la Federación Estadounidense de Maestros (AFT).

l acuerdo compromete al Departamento de Educación a tramitar la condonación de deuda bajo planes basados en los ingresos (IDR, PAYE) y el plan de Condonación de Préstamos por Servicio Público (PSLF). El Gobierno había suspendido previamente estos alivios por una interpretación judicial

Randi Weingarten, presidenta de la AFT, celebró que los prestatarios puedan obtener "alivio inmediato". El Departamento de Educación se comprometió a presentar informes de progreso cada seis meses. Además, el acuerdo protege a los prestatarios de pagar impuestos sobre la deuda condonada este año. /Agencias.





Accelerates student loan forgiveness

The Trump Administration agreed to resume student loan forgiveness for about 2.5 million borrowers, settling a lawsuit filed by the American Federation of Teachers (AFT).

The agreement commits the Department of Education to process debt forgiveness under income-driven repayment plans (IDR, PAYE) and the Public Service Loan Forgiveness (PSLF) plan. The Government had previously suspended these reliefs due to a judicial interpretation.

Randi Weingarten, president of the AFT, celebrated that

borrowers can obtain "immediate relief." The Department of Education committed to submitting progress reports every six months. Additionally, the agreement protects borrowers from paying taxes on forgiven debt this year. / Agencies.

INTERRUPCIÓN DE AWS AFECTA PAGOS DE SERVICIOS



a ciudad de Spring Hill, Tennessee, reportó que la reciente interrupción masiva de Amazon Web Services (AWS) sigue afec-

tando su portal de pago de servicios públicos en línea.

La administración municipal solicitó a los residentes realizar los pagos en persona en el Ayuntamiento para evitar múltiples cargos. Como medida de mitigación, la ciudad ha suspendido los cortes de agua para este mes, ya que la falla ha generado problemas de facturación.

Además, mientras se resuelve la interrupción de AWS, las inscripciones para la Recogida de Residuos Voluminosos han sido suspendidas hasta nuevo aviso. La ciudad trabaja para restablecer la normalidad en sus plataformas digitales. /Agencias.

AWS outage affects utility payments

The City of Spring Hill, Tennessee, reported that the recent massive Amazon Web Services (AWS) outage continues to affect its online utility payment portal.

The municipal administration asked residents to make payments in person at the City Hall to avoid multiple charges. As a mitigation measure, the city has suspended water shutoffs for this month, as the failure has generated billing problems.

Furthermore, while the AWS outage is resolved, registrations for the Bulky Waste Collection have been suspended until further notice. The city is working to restore normality to its digital platforms. /Agencies.



Se avanza con propuesta para regular las luces navideñas



l Consejo Metropolitano de Nashville, Tennessee,
avanzó una propuesta
que podría permitir
a los residentes
mantener las luces
navideñas encendidas
todo el año. La ordenanza, aprobada en
segunda lectura, busca
actualizar los estándares de propiedad

y eliminar las incertidumbres para los dueños.

La medida permite oficialmente las luces exteriores siempre que estén bien mantenidas y no bloqueen el acceso a puertas o pasillos. Los líderes de la ciudad enfatizaron que el cambio equilibra la expresión festiva

con la seguridad. Si se aprueba en la votación final, el código de Nashville será más "amigable con la decoración" justo antes de la temporada navideña. /Agencias.

una propuesta que podría permitir a los residentes mantener las luces navideñas encendidas todo el año.

Proposal to regulate Christmas lights moves forward

The Nashville Metropolitan Council, Tennessee, advanced a proposal that could allow residents to keep their Christmas lights displayed year-round. The ordinance, approved on its second reading, seeks to

update property standards and eliminate uncertainties for homeowners.

The measure officially permits exterior lights provided they are well-maintained and do not block access to doors

or walkways. City leaders emphasized that the change balances festive expression with safety. If approved in the final vote, the Nashville code will be more "decoration-friendly" just ahead of the holiday season. /Agencies.

Pájaro carpintero de cresta roja regresa por primera vez desde 1994

El pájaro carpintero de cresta roja será reintroducido en Tennessee como parte de un esfuerzo de restauración del hábitat, marcando su regreso tras más de 30 años de ausencia.

a especie desapareció en 1994 debido a la tala y la fragmentación de sus bosques.

El gobernador Bill Lee calificó la iniciativa como "un triunfo de la colaboración". El proyecto comenzó con la protección de la orquídea blanca en el Área Natural Estatal del Golfo Salvaje, y ya se han preparado 1,200 acres de hábitat. David



Hanni, biólogo conservacionista, destacó la labor como un momento cumbre en su carrera.

La reintroducción de los pájaros carpinteros está prevista para 2028, con el objetivo de equilibrar la conservación y el disfrute comunitario. /Agencias.

Red-cockaded woodpecker will return for the first time since 1994

The red-cockaded wood-pecker will be reintroduced to Tennessee as part of a habitat restoration effort, marking its return after more than 30 years of absence. The species disappeared in 1994 due to logging and the fragmentation of its forests.

Governor Bill Lee called the initiative "a triumph of collaboration." The project began with the protection of the white fringed orchid in the Savage Gulf State Natural Area, and 1,200 acres of habitat have already been prepared. David Hanni, a bird conserva-

tion biologist, highlighted the work as a peak moment in his career.

The reintroduction of the woodpeckers is scheduled for 2028, aiming to balance conservation and community enjoyment. /Agencies.

La Boring Company se expande con la compra de terrenos en Nashville

he Boring Company de Elon Musk está expandiendo su presencia en Nashville, Tennessee, tras adquirir menos de un acre de terreno cerca de Briley Parkway a través de una subsidiaria. La compra fue confirmada por registros obtenidos por los medios locales.

La empresa ya se encuentra construyendo un túnel en propiedad



estatal que conectará el centro de Nashville con el Aeropuerto Internacional de Nashville. La adquisición reciente sugiere planes de desa-



rrollo adicionales en el área. Sin embargo, los intentos de contactar a The Boring Company para obtener comentarios sobre el uso futuro de la nueva propiedad no han tenido éxito. / Agencias.

The Boring Company expands with Nashville land purchase

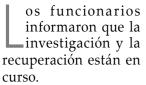
lon Musk's The Boring Company is expanding its presence in Nashville, Tennessee, after acquiring less than an acre of land near Briley Parkway through a subsidiary. The purchase was confirmed by records obtained by local media.

The company is already constructing a tunnel on state property that will connect downtown Nashville with the Nashville International Airport. The recent acquisition suggests additional development plans in the area. However, attempts to reach The Boring Company for comments on the future use of the new property have been unsuccessful. /Agencies.

CONTINÚA LA **RESTAURACIÓN DE SISTEMAS TRAS UN ATAQUE CIBERNÉTICO**

La ciudad de La Vergne, Tennessee,

continúa sus esfuerzos para restaurar sus sistemas digitales tras un incidente de ciberseguridad iniciado el viernes pasado.



Algunos servicios esenciales se reanudarán mediante audiencias judiciales procesos temporales en papel. Los pagos de impuestos y facturas de agua solo se pueden realizar con cheque o giro postal; no se aceptan efectivo

ni tarjetas. La ciudad confirmó que no se aplicarán cargos por pagos atrasados ni cortes de agua durante este tiempo.

Además, las programadas para el 22 de octubre fueron pospuestas. Los funcionarios piden paciencia a la comunidad mientras los equipos trabajan para resta-



blecer las operaciones normales de la ciudad. /Agencias.

Systems restoration continues after cyberattack

he city of La Vergne, Tennessee, continues its efforts to restore its digital systems following a cybersecurity incident that began last Friday. Officials reported that investigation and recovery are currently underway.

Some essential services will resume using temporary paper processes. Water bill and tax payments can only be made by check or money order; cash or cards are not accepted. The city confirmed that no late payment fees or water shut-offs will

be applied during this time.

Additionally, court hearings originally scheduled for October 22 have been postponed. Officials ask the community for patience while teams work to restore normal city operations. /Agencies.





ARIES: Tu energía se renueva y te impulsa a iniciar proyectos con entusiasmo. Escucha tu intuición antes de actuar y evita apresurarte. El apoyo de personas cercanas será clave para alcanzar tus metas.



Tauro: Se avecinan oportunidades de crecimiento personal y laboral. No temas dejar atrás lo que ya no aporta. El equilibrio entre trabajo y descanso será tu mayor aliado en esta etapa.



Géminis: La comunicación será tu herramienta más poderosa. Aprovecha estos días para aclarar malentendidos y fortalecer lazos. Una noticia inesperada traerá alegría y nuevas posibilidades.



Cáncer: Tu sensibilidad se intensifica, pero también tu capacidad para sanar viejas heridas. Confía en tu fortaleza interior y da pasos firmes hacia lo que realmente deseas.



Leo: El brillo personal que te caracteriza vuelve con fuerza. Es momento de mostrar tu talento sin miedo. En el amor, la sinceridad será tu mejor carta para fortalecer vínculos.



Virgo: Llegan días de reflexión y organización. No subestimes tu poder para transformar el caos en orden. Nuevas ideas te abrirán puertas a proyectos que antes parecían inalcanzables.

.....



Libra: El equilibrio será la clave para superar pequeños desafíos. Evita decisiones impulsivas y escucha tu corazón. Alguien importante te ofrecerá apoyo justo cuando más lo necesites.



Escorpio: Inicias una etapa de renovación emocional. Libérate de lo que ya no te sirve y prepárate para renacer con más fuerza. Confía en tu intuición; te guiará hacia el éxito.

.....



Sagitario: Tu optimismo contagia a quienes te rodean. Una oportunidad de viaje o expansión te abrirá nuevas perspectivas. Mantén la mente abierta y sigue tus ideales sin dudar.



Capricornio: El esfuerzo constante empieza a dar frutos. No pierdas la fe, aunque los resultados parezcan tardar. Un reconocimiento o propuesta inesperada confirmará que vas por buen camino.



Acuario: Tu creatividad florece y te impulsa a romper esquemas. Atrévete a hacer las cosas de forma diferente. En el amor, deja que la espontaneidad guíe tus pasos.

.....



Piscis: La intuición te guía hacia decisiones acertadas. No ignores los pequeños detalles: ahí estará la clave del éxito. Una conexión emocional te traerá paz y motivación. /Agencias.



Desde tiempos antiguos, los sueños han sido interpretados como mensajes del alma y del universo.

n muchas culturas, se creía que durante el sueño el espíritu viajaba por planos sutiles donde podía recibir señales, inspiración o advertencias. Sin embargo, cuando las energías mentales o emocionales se desequilibran, esas visiones pueden tornarse en pesadillas que alteran el descanso y perturban la mente.

Los estudios modernos del sueño coinciden en que las pesadillas son manifestaciones de estrés, ansiedad o traumas no resueltos. El cerebro, en su intento de procesar lo vivido, proyecta imágenes simbólicas que buscan liberar tensiones reprimidas. Por eso, soñar con persecuciones, caídas o seres amenazantes no es más que una representación de nuestros temores más profundos.

Para transformar la experiencia nocturna en un viaje apacible y renovador, es fundamental preparar el cuerpo y la mente antes de dormir. Los rituales de calma, como apagar los dispositivos electrónicos, encender una luz tenue o escuchar música suave, ayudan a crear una atmósfera de serenidad. También es recomendable tener pensamientos positivos, agradecer el día vivido y soltar mentalmente las preocupaciones pendientes.

Desde el punto de vista esotérico, los cristales como la amatista, el cuarzo rosa o la selenita actúan como protectores del descanso, armonizando la energía del entorno. Colocar uno de ellos cerca de la cama puede favorecer sueños más claros y tranquilos. También el tradicional atra-

pasueños, de origen indígena, simboliza la red que retiene las pesadillas y deja pasar solo los sueños de luz.

Dormir profundamente no solo renueva el cuerpo, sino que también restaura el espíritu. Cuando el sueño es reparador, la mente se alinea con su centro interior y la energía vital fluye con mayor equilibrio. Así, cada noche se convierte en un portal de sanación y cada despertar, en un nuevo comienzo lleno de claridad y propósito.

Soñar bien no es un lujo, sino una necesidad espiritual. Cultivar la paz interna es el primer paso para que nuestras noches sean un reflejo de armonía y nuestros sueños, un camino hacia el bienestar. / Agencias.

Respira antes de reaccionar

Cuando la tensión aumenta, el cuerpo y la mente tienden a actuar con prisa. Antes de responder o decidir, haz una pausa y respira profundamente. Este simple acto ayuda a despejar los pensamientos, reduce la ansiedad y te permite ver la situación con mayor claridad y equilibrio.

Elige la calma como tu fortaleza

La verdadera serenidad no significa ausencia de problemas, sino la capacidad de mantener el control incluso en medio del caos. Practica enfocarte en lo que sí puedes manejar y acepta lo que no depende de ti. Cada instante de calma consciente fortalece tu mente y tu bienestar interior.



Divertidas gomitas de ojos: receta casera fácil <u>para Hall</u>oween

Descubre cómo hacer gomitas de ojos para Halloween. Sorprende a todos con estos originales y divertidos dulces caseros.

Ingredientes

- Para el iris:
- · 120 mililitros de agua
- 5 gramos de grenetina en polvo
- 15 gramos de gelatina de fresa o frambuesa
- · Para el globo ocular:
- 200 mililitros de crema para batir
- · 40 gramos de azúcar
- 150 gramos de queso crema
- 15 gramos de gelatina neutra
- Pintura comestible negra
- · Molde para gomitas o hielos de silicón en forma de semiesferas

Preparación:

- En una olla calienta el agua y disuelve la grenetina, agrega la gelatina de fresa y revuelve hasta integrar bien. Retira del fuego y deja entibiar.
- Con una jeringa vierte un poco de la mezcla de gelatina rosa en los

- moldes, únicamente para formar el iris o la parte de color del ojo. Refrigera hasta que cuaje.
- Una vez cuajada, usa una jeringa con aguja para inyectar un poco de colorante negro al iris para formar la pupila. Reserva.
- Para la parte blanca del ojo: calienta la crema para batir con él azúcar a fuego medio sin dejar hervir, agrega la grenetina y disuelve.
- Finalmente incorpora el queso crema. Revuelve con un batidor el globo hasta que se integre por completo. Retira del fuego y deja enfriar.
- Cuando la gelatina esté tibia, viértela en los moldes para rellenarlos. Deja enfriar y refrigera por tres o cuatro
- Desmolda tus gomitas de ojos y úsalas para decorar tus platos o colócalas sobre un platón para que tus invitados las disfruten. Si no las vas a consumir pronto, mantenlas en refrigeración en un molde con tapa hermética. /Agencias.







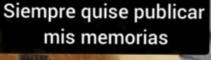
'Mañana saldré a correr con mi perro a las 6 de la mañana"

Mi perro y yo a las 10 de la mañana:



3

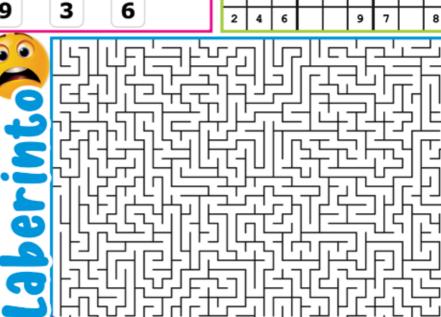
Н		_′_	Ů						
	9		2	3				8	7
	4		1	7	9				2
		1				3	8	7	4
	5	8				4	6	2	
	7			9	8	6		1	
			5		6			9	
	1		7	8			4		6
	2	4	6			9	7		8





Mi novia: No me contesta de seguro está con otra.







Remedios naturales para unas uñas fuertes y saludables

Las manos dicen mucho de nosotros, y unas uñas fuertes y bien cuidadas son reflejo de buena salud y atención personal. Desde tiempos antiguos, nuestras abuelas han confiado en remedios naturales para mantenerlas resistentes, brillantes y sin quiebres, sin recurrir a productos químicos.

no de los secretos más conocidos es el aceite de oliva tibio, que hidrata profundamente las uñas y cutículas. Sumergir las puntas de los dedos durante 10 minutos al día nutre la queratina, fortalece la estructura y mejora su aspecto. También puede mezclarse con unas gotas de limón para blanquearlas de forma natural.

Otro remedio clásico es el ajo, reconocido por su efecto endurecedor. Al triturarlo y frotarlo suavemente sobre las uñas durante algunos minutos, estimula su crecimiento y previene infecciones por hongos gracias a sus propiedades antimicrobianas.

El aceite de ricino, rico en vitamina E y ácidos grasos, es otro aliado tradicional. Aplicado con un algodón cada noche, evita la resequedad y las uñas quebradizas. De igual forma, la biotina

presente en alimentos como el huevo, la avena o las almendras ayuda a fortalecerlas desde el interior

Con constancia y el uso de estos remedios naturales, tus uñas recuperarán su brillo, firmeza y belleza, reflejando el equilibrio entre la tradición y el cuidado consciente que nuestras abuelas siempre supieron transmitir. / Agencias.



REMEDIOS

'l otoño llega con su encanto dorado, pero también con un enemigo silencioso: las alergias estacionales. Nuestras abuelas, siempre sabias, conocían los secretos naturales para aliviar estornudos, congestión y picazón sin depender de productos químicos.

Uno de sus remedios más conocidos es la infusión de manzanilla con miel v limón. La manzanilla calma la irritación nasal y ocular, mientras que la miel actúa como un antihistamínico natural. Beber una taza tibia por las mañanas ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mantener las vías respiratorias despejadas.

Otro truco clásico es la inhalación de vapor con eucalipto o menta. Solo se necesita agua caliente y unas hojas frescas o gotas de aceite esencial. Inhalar los vapores durante cinco minutos descongestiona y limpia el sistema respiratorio.

Además, incluir en la dieta ajo, cebolla y jengibre aporta compuestos antiinflamatorios que reducen la respuesta alérgica. Finalmente, mantener el hogar ventilado, libre de polvo y con plantas purificadoras, como el aloe vera, puede marcar la diferencia.

Estos consejos, transmitidos de generación en generación, nos recuerdan que la naturaleza ofrece alivio y equilibrio si aprendemos a escucharla. /Agencias.

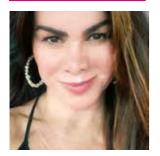


■ VENTA DE BOLETOS AVIÓN Y AUTOBUS



La dulce terapia, la psicoterapia

Después de más de 20 años de dedicarme a la psicología y sus artes, he podido aprender algunos detalles de esta hermosa y manoseada profesión.



Por: Sandra Velarde

na de ellas es a lidiar con las expectativas de los pacientes, sus mitos y creencias (no siempre correctas) de lo que un psicólogo debería o no hacer, como deberían o no sentirse cuando acuden a terapia, hasta donde están los límites del terapeuta del paciente etc. Todos estos aspectos que rayan en asuntos éticos, morales y a veces hasta personales.

Para empezar es importante decir que un buen psicoterapeuta (entiéndase por psicoterapeuta, como su mismo nombre lo indica, persona que da un TRATAMIENTO del orden de la psicología) siempre está aprendiendo y avanzando en sus habilidades terapéuticas, así que si Ud. en algún momento acudió en el pasado con algún psicólogo o psiquiatra que en su momento no

podría intentarlo de vuelta, si es que este dicho profesional se mantiene en constante evolución, y digo evolución porque un terapeuta necesita no solo intelectualmente acumular conocimientos, sino poder crecer personalmente, bien decía un gran maestro mío:" A MAYOR EXPERIENCIA VITAL EN CONS-CIENCIA, MAYOR CAPACIDAD PROFE-SIONAL PSICOTERA-PEUTICA." Entonces tal vez la nueva experiencia será mucho mejor en esta segunda ocasión.

El psicólogo, el psicole funciono gran cosa, terapeuta para saber que es alguien de calidad y profesionalismo, maneja aspectos ineludibles, La entrevista de Exploración.- Comprender y entender cuál es el motivo de consulta aparente. Entrevista Clínica,-Conocer los antecedentes clínicos y psicológicos del paciente, historia anterior al padecimiento y circunstancias genéticas, Entrevista Personal. A través de toda esta información poder examinar los verdaderos motivos

mismo paciente desconoce, por lo intricado y complicado que en ocasiones puede resultar la mente humana.

Después de este camino introductorio, se establece las diferentes pruebas psicométricas y/o devaluatorias para determinar, la situación psicología y emocional del paciente, y así poder identificar un diagnóstico y solo hasta entonces un tratamiento, que como en otras ocasiones he dicho, las personas que aprendieron en algún curso de dudosa estructuración y fundamentación, hacen como "facilitar" (ayudar al paciente a desahogar sus emociones y sentimientos). Simplemente facilitar, no es hacer tratamiento, ni sustituye el trabajo exploratorio previo, existiendo una enorme carencia de herramientas terapéuticas para evaluar la situación de un paciente, y mucho menos deberían auto nombrarse tan desafortunadamente "psicoterapeutas".(Por eso la psicología es tan mal vista en muchas ocasiones).

Continua, en nuestra próxima edición.

CHINA ENCUENTRA ALGO INESPERADO EN EL LADO OSCURO DE LA LUNA

I hallazgo fue hecho tras el análisis del material recogido por la misión Chang'e-6.

El material recogido en el lado oscuro de la Luna por la misión china Chang'e-6 ha revelado un hallazgo microscópico, pero sorprendente, nunca antes visto, según un artículo publicado este lunes en la revista PNAS

De acuerdo con los autores del estudio, un examen exhaustivo de las muestras del material lunar reveló más de 5.000 diminutos fragmentos de un tipo de meteorito extremadamente raro recogidos en un cráter interno, lo que plantea la pregunta no solo sobre la naturaleza de los fragmentos, sino también la de su posible origen.

Al analizar los trozos de olivino, un mineral de silicato de magnesio y hierro que



es habitual en meteoritos y rocas volcánicas, llegaron a la conclusión de que se trata de una composición química incompatible con origen lunar o terrestre. Pero estos fragmentos coincidieron con la composición de meteoritos tipo CI condrita, los más ricos en agua y volátiles, con hasta un 20 % de su peso ligado al agua en forma de minerales hidratados

La verdadera sorpresa llegó tras los análisis químicos e isotópicos, durante los cuales el equipo se centró en las proporciones de hierro y

manganeso, óxido de níquel, óxido de cromo, así como proporciones de isótopos de oxígeno y silicio, todos ellos con valores conocidos y consistentes para el olivino lunar y terrestre. Las cifras obtenidas en los siete clastos demostraron ser consistentes con un origen dentro de un asteroide de condrita CI que impactó contra la Luna, se fundió y luego se enfrió rápidamente, preservando su composición química durante miles de millones de años. / Agencias.

Implante promete reactivar la vista de adultos mayores

Esta innovación representa un "cambio de paradigma" en el tratamiento de la degeneración macular asociada con la edad.

de consulta, que en

frecuentemente el

n grupo de científicos de distintas instituciones de Europa y EE.UU. han publicado este lunes los resultados de un novedoso implante ocular que pretende ayudar a mejorar la vista a las personas que padezcan degeneración macular avanzada.

La nueva tecnología funciona a través de una cámara que se monta en unas gafas especiales que utilizan los pacientes. La cámara captura las imágenes y las proyecta en un implante inalámbrico de 2 mm por 2



mm situado en la retina. Tras la proyección, el implante convierte la luz en pulsos eléctricos que envía al cerebro, restaurando la visión.

"El implante representa un cambio de paradigma en el tratamiento de la degeneración macular relacionada con la edad en la etapa tardía", declaró Frank Holz, autor principal del artículo y presidente del Departamento de Oftalmología del Hospital Universitario de Bonn (Alemania).

El estudio demostró que el 84 % del grupo de 32 pacientes logró avances significativos en la percepción visual con el implante. De acuerdo con el informe. los usuarios fueron capaces de distinguir en detalle un promedio de cinco líneas más de una tabla optométrica estándar al usar el dispositivo. /Agencias.







Hendersonville TN 37075

Tel. 615-431-5835







Solo pregunta por





CON SU W7 PUEDE COMPRAR UN AUTO NUEVO O SEMI NUEVO CON GARANTIAS

ORARIO DE 9AM A 7PM

5333 HICKORY HOLLOW PKWY ANTIOCH, TN 37013