



RED LATINA

FREE PUBLICATION SINCE 2000 • PUBLICACIÓN GRATUITA DESDE EL 2000
SEGUIMOS CRECIENDO • WE KEEP GROWING



JANUARY 15TH, 2026
BILINGUAL PUBLICATION OF
STL METROPOLITAN AREA

2026

**Las Guerras por el Control Global de las “Tierras Raras”:
Venezuela, Groenlandia y Japón**
**The Wars for Global Control of “Rare Earths”:
Venezuela, Greenland, and Japan**

**El lado oculto del matrimonio
infantil en EE. UU.**

**The hidden side of
child marriage in the EEUU**

Ritenour Food Pantry:

**Un espacio seguro al servicio de familias
hispanas — y una comunidad que se une
para apoyarlas**

Ritenour Food Pantry:

**A Safe Space Serving Hispanic Families — and
a Community Coming Together to Support
Them**

JANUARY 15th, 2026 / WWW.REDLATINASTL.COM / 3

CASA DON ALFONSO EN EL RITZ-CARLTON, ST. LOUIS ANUNCIA NUEVO GERENTE GENERAL, CHEF DE COCINA Y SOMMELIER

CASA DON ALFONSO AT THE RITZ-CARLTON, ST. LOUIS ANNOUNCES NEW GENERAL MANAGER, CHEF DE CUISINE, AND SOMMELIER

Equipo Redacción Red Latina

Ryan Nickelson, Chef Ferdinando “Nino” Annio Ricupero, and Chris Hoskins usher the acclaimed Southern Italian restaurant into its next chapter

Ryan Nickelson, el chef Ferdinando “Nino” Annio Ricupero y Chris Hoskins guían al aclamado restaurante de cocina del sur de Italia hacia una nueva etapa.

Photos: General Manager Ryan Nickelson [Dropbox Link], Chef Ferdinando “Nino” Annio Ricupero [Dropbox Link], and Sommelier Chris Hoskins [Dropbox Link] Gerente General Ryan Nickelson [Enlace de Dropbox], Chef Ferdinando “Nino” Annio Ricupero [Enlace de Dropbox] y Sommelier Chris Hoskins [Enlace de Dropbox]

ST. LOUIS, MO (9 de enero de 2026) — Casa Don Alfonso (100 Carondelet Plaza, Clayton, MO 63105), el elegante restaurante de cocina del sur de Italia ubicado en The Ritz-Carlton, St. Louis, anuncia con orgullo tres nuevas incorporaciones a su equipo directivo: el Gerente General Ryan Nickelson, el Chef de Cocina Ferdinando “Nino” Annio Ricupero y el Sommelier Chris Hoskins. Juntos, aportan una combinación dinámica de experiencia, creatividad y pasión por la hospitalidad que guiará al restaurante hacia una nueva y emocionante etapa.

ST. LOUIS, MO (Jan. 9, 2026) — Casa Don Alfonso (100 Carondelet Plaza, Clayton, MO 63105), the elevated Southern Italian eatery located in The Ritz-Carlton, St. Louis, proudly announces three new additions to its leadership team: General Manager Ryan Nickelson, Chef



de Cuisine Ferdinando “Nino” Annio Ricupero, and Sommelier Chris Hoskins. Together, they bring a dynamic blend of experience, creativity, and passion for hospitality that will guide the restaurant into an exciting new chapter.

Nickelson se une a Casa Don Alfonso con más de una década de experiencia en liderazgo en entornos de alto volumen y centrados en la hospitalidad. Más recientemente, dirigió las operaciones en Olive + Oak, uno de los restaurantes más aclamados de St. Louis, donde supervisó un equipo de 30 personas e implementó sistemas de capacitación que mejoraron tanto la satisfacción del cliente como la participación del personal. Su trayectoria profesional también incluye puestos clave en Niche Food Group, donde contribuyó a revitalizar los estándares de servicio bajo un liderazgo galardonado con el premio James Beard, así como en Rockwell Beer Company y Craft Beer Cellar, donde lanzó el primer concepto híbrido de venta de cerveza en Missouri. El estilo de liderazgo de Nickelson se centra en la autenticidad, la calidez y un compromiso inquebrantable

con la excelencia. “En Casa Don Alfonso, nuestra misión es honrar la rica herencia de la familia laccarino, al mismo tiempo que desarrollamos nuestra cultura de servicio a nuevas alturas de hospitalidad del Medio Oeste”, dice Nickelson. “Es un honor liderar este talentoso equipo y continuar construyendo una experiencia gastronómica que refleje lo mejor de St. Louis y el espíritu del sur de Italia”.

Nickelson joins Casa Don Alfonso with more than a decade of leadership experience in high-volume, hospitality-driven environments. Most recently, he led operations at Olive + Oak, one of St. Louis’ most acclaimed restaurants, where he oversaw a 30-person team and implemented training systems that elevated both guest satisfaction and staff engagement. His career also includes key roles with Niche Food Group, where he contributed to revitalizing service standards under James Beard Award-winning leadership, as well as Rockwell Beer Company and Craft Beer Cellar, where he launched Missouri’s first hybrid beer retail concept. Nickelson’s leadership style centers on authenticity, warmth, and a relentless commitment to excellence. “At Casa Don Alfonso,



our mission is to honor the laccarino family’s rich heritage while evolving our service culture to new heights of Midwestern hospitality,” Nickelson says. “It’s an honor to lead this talented team and continue building a dining experience that reflects both the best of St. Louis and the spirit of Southern Italy.”

El chef Ferdinando “Nino” Annio Ricupero se une a Casa Don Alfonso como Chef de Cocina, aportando una impresionante trayectoria internacional y una profunda pasión por la innovación culinaria y la hospitalidad. Nacido y criado en Sicilia, el chef Nino comenzó su trayectoria culinaria a los 14 años en la Escuela de Hostelería Federico II di Svevia en Siracusa, Sicilia. Recientemente, se desempeñó como Chef de Cuisine en The St. Regis Cairo en Egipto, donde dirigió el restaurante italiano, el bar y los eventos especiales del hotel. Su carrera incluye puestos de liderazgo en varias cocinas aclamadas en Europa y Oriente Medio, incluyendo San-Ho, un restaurante Nikkei con una estrella Michelin, y Sucás Restaurante de Lucas Maes, un restaurante reconocido por la Guía Michelin en Tenerife. La experiencia del chef Nino abarca la cocina italiana y mediterránea, la fermentación y el desarrollo de sabores modernos, y su formación incluye clases magistrales con los chefs con estrellas Michelin Massimo



Mantarro y Aniello Turco, así como estudios especializados en gastronomía molecular y química del umami. “La comida es una historia de cultura y conexión”, dice Ricupero. “Espero compartir mi pasión por la cocina italiana y mediterránea con nuestros comensales y seguir desarrollando la identidad culinaria de Casa Don Alfonso con creatividad, integridad y pasión”.

Chef Ferdinando “Nino” Annio Ricupero joins Casa Don Alfonso as Chef de Cuisine, bringing an impressive international background and a deep passion for culinary

innovation and hospitality. Born and raised in Sicily, Chef Nino began his culinary journey at age 14 at the Federico II di Svevia Culinary School in Syracuse, Sicily. Most recently, he served as Chef de Cuisine at The St. Regis Cairo in Egypt, where he led the hotel’s Italian restaurant, lounge bar, and special events. His career includes leadership roles at several acclaimed kitchens across Europe and the Middle East, including San-Ho, a one-Michelin-star Nikkei restaurant, and Sucás Restaurante by Lucas Maes, a Michelin-recognized restaurant in Tenerife. Chef Nino’s expertise spans Italian and Mediterranean cuisine, fermentation, and modern flavor development, and his training includes masterclasses with Michelin-starred chefs Massimo Mantarro and Aniello Turco, as well as specialized study in molecular gastronomy and umami chemistry. “Food is a story of culture and connection,” Ricupero says. “I look forward to sharing my passion for Italian and Mediterranean cuisine with our guests and continuing to evolve Casa Don Alfonso’s culinary identity with creativity, integrity, and heart.”

Casa Don Alfonso también da la bienvenida

ELIZABETH VALERIANO
NMLS #2595566
618-346-9000
evaleriano@fcbbanks.com
800 Beltline Road
Collinsville, IL 62234

RAFFI MIKAELIAN
NMLS # 2595565
314-733-9096 (MO)
618-346-9000 (IL)
rmikaelian@fcbbanks.com
St. Louis Metro Area

FIRST-TIME HOME BUYER?
We Offer Home Loan Options with Down Payment Assistance Programs!
fcbbanks.com
www.nmlsconsumeraccess.org
FCB Banks - NMLS #418466



a Chris Hoskins como su nuevo sumiller. Hoskins aporta una combinación distintiva de profundidad académica, experiencia en el sector y una hospitalidad sincera. Su trayectoria incluye años de docencia de



literatura a nivel universitario, seguidos de décadas de experiencia en la venta al por mayor de vinos y en restaurantes de alta cocina informal, y más recientemente como socio en Veritas Gateway to Food & Wine. Viajero experimentado con extensos viajes centrados en el vino por Francia, Alemania, Italia, Argentina, Chile y la costa oeste de Estados Unidos, Hoskins ofrece una perspectiva global que enriquecerá aún más la amplia carta de vinos de Casa Don Alfonso. Atraído por el hermoso entorno del restaurante, su excepcional bodega y la

cultura de trabajo en equipo, Hoskins se guía por una filosofía sencilla: un servicio que nace del corazón, arraigado en una conexión humana genuina.

Casa Don Alfonso also welcomes Chris Hoskins as its new Sommelier. Hoskins brings a distinctive blend of academic depth, industry expertise, and heartfelt hospitality to the role. His background includes years of teaching literature at the college level, followed by decades of experience in wholesale wine and fine casual dining, most recently serving as a partner at Veritas Gateway to Food & Wine. A seasoned traveler with extensive wine-focused journeys throughout France, Germany, Italy, Argentina, Chile, and the U.S. West Coast, Hoskins offers a global perspective that will further elevate Casa Don

Alfonso's expansive wine program. Drawn to the restaurant's beautiful setting, exceptional cellar, and collaborative team culture, Hoskins is guided by a simple philosophy: service that comes from the heart, rooted in genuine human connection.

“Con líderes tan talentosos al frente, el futuro de Casa Don Alfonso nunca ha sido tan prometedor. Nuestro renovado enfoque en elevar tanto nuestro restaurante como la cultura gastronómica local seguirá fortaleciendo nuestra conexión con la comunidad a la que servimos con orgullo”, dijo Vadim Alexander, Subgerente Ejecutivo de Alimentos, Bebidas y Cocina.

“With such talented leaders at the helm, the future of Casa Don Alfonso has never looked brighter. Our renewed focus on elevating both our restaurant and the local dining culture will continue to strengthen our connection to the community we proudly serve,” said Vadim Alexander, Executive Assistant Manager of Food, Beverage, and Culinary.

Casa Don Alfonso abre para el desayuno y el almuerzo los siete días de la semana, y para la cena de martes a sábado. Se pueden hacer reservas a través de OpenTable o llamando al (314) 719-1496.

Casa Don Alfonso is open for breakfast and lunch seven days a week, with dinner service Tuesday through Saturday. Reservations can be made via OpenTable or by calling (314) 719-1496.



Our strength is in our **solidarity.**

Past.
Present.
Future.

LiUNA!
Feel the Power



Gonzalo Fernández:

más de tres décadas defendiendo a la comunidad con profesionalismo, humanidad y resultados

More Than Three Decades Defending the Community with Professionalism, Humanity, and Results

Por Cecilia Velazquez

Durante más de 35 años, el nombre de Gonzalo Fernández ha estado estrechamente ligado a la defensa de los derechos de quienes han sufrido injusticias, negligencia o pérdidas irreparables. Para la comunidad latina de St. Louis y sus alrededores, su nombre representa algo más que un abogado exitoso: es sinónimo de confianza, cercanía y compromiso genuino con las personas a las que sirve.

For more than 35 years, the name Gonzalo Fernández has been closely associated with the defense of the rights of those who have suffered injustice, negligence, or irreparable loss. For the Latino community in St. Louis and surrounding areas, his name represents more than a successful attorney—it is synonymous with trust, accessibility, and a genuine commitment to the people he serves.

Desde hace más de 20 años, Gonzalo Fernández y su despacho, Fernandez Law LLC, han sido clientes y aliados de Red Latina, acompañando a nuestra audiencia con información legal clara, orientación responsable y un profundo respeto por la comunidad inmigrante. Esta relación de largo plazo no solo habla de resultados, sino de valores compartidos.

For more than 20 years, Gonzalo Fernández and his firm, Fernandez Law LLC, have been clients and allies of Red Latina, supporting our audience with clear legal information, responsible guidance, and deep respect for the immigrant community. This long-standing relationship speaks not only to results, but to shared values.

Una historia marcada por la vocación y la excelencia



A Story Marked by Vocation and Excellence

Nacido en Mendoza, Argentina, Gonzalo Fernández llegó a Estados Unidos siendo niño y creció en University City, Missouri, en un hogar bilingüe y bicultural. Desde temprana edad aprendió el valor del esfuerzo, la educación y el servicio. Estudió en St. Louis Priory High School, cursó sus estudios universitarios en Boston College y regresó a St. Louis para obtener su título de Juris Doctor y una Maestría en Administración de Negocios (MBA) en Washington University in St. Louis en 1989.

Born in Mendoza, Argentina, Gonzalo Fernández came to the United States as a child and grew up in University City, Missouri, in a bilingual and bicultural household. From an early age, he learned the value of hard work, education, and service. He attended St. Louis Priory High School, completed his undergraduate studies at Boston College, and returned to St. Louis to earn his Juris Doctor degree and a Master of Business Administration (MBA) from Washington University in St. Louis in 1989.

Su carrera profesional inició en Chicago, trabajando en el Departamento de Comercio Internacional de Baker & McKenzie, uno de los despachos más grandes del mundo. Sin embargo, su verdadera pasión siempre fue el litigio y la defensa directa de las personas. Por ello, en 1991 regresó a St. Louis para servir como fiscal asistente en la Oficina del Fiscal del Circuito, donde fue asignado a la Unidad de Delitos Sexuales, Abuso Infantil y Víctimas Especiales, y llevó más de 100 casos a juicio.

His professional career began in Chicago, where he worked in the International Trade Department of Baker & McKenzie, one of the world's largest law firms. However, his true passion was always litigation and direct advocacy for individuals. In 1991, he returned to St. Louis to serve as an Assistant Circuit Attorney, where he was assigned to the Sexual Crimes, Child Abuse, and Special Victims Unit, taking more than 100 cases to trial.

Posteriormente, trabajó como Asesor General Asociado en Anheuser-Busch Companies, experiencia que fortaleció



su visión estratégica y su entendimiento del mundo corporativo. No obstante, su vocación por la justicia lo llevó a fundar su propio despacho, enfocándose en litigios civiles y penales. En el año 2000, su práctica se fusionó con el reconocido despacho Devereaux, Stokes & Nolan, consolidando una firma con gran prestigio en casos de lesiones personales y negligencia médica.

He later served as Associate General Counsel at Anheuser-Busch Companies, an experience that strengthened his strategic vision and understanding of the corporate world. Nevertheless, his calling to justice led him to establish his own firm, focusing on civil and criminal litigation. In 2000, his practice merged with the renowned firm Devereaux, Stokes & Nolan, consolidating a highly respected practice in personal injury and medical negligence cases.

Resultados que cambian vidas

Results That Change Lives

Hoy, como socio de Fernandez Law LLC, Gonzalo Fernández se enfoca casi exclusivamente en casos de lesiones catastróficas, representando a víctimas y a sus familias en momentos críticos de sus vidas. A lo largo de su carrera, ha logrado recaudar más de 100 millones de dólares en

compensaciones para sus clientes, muchos de ellos personas que enfrentaban pérdidas devastadoras y sistemas legales complejos.

Today, as a partner at Fernandez Law LLC, Gonzalo Fernández focuses almost exclusively on catastrophic injury cases, representing victims and their families during critical moments in their lives. Throughout his career, he has recovered more than \$100 million in compensation for his clients, many of whom were facing devastating losses and complex legal systems.

Entre los casos más destacados se encuentran veredictos y acuerdos multimillonarios por negligencia médica, lesiones cerebrales, accidentes de camiones, mala praxis hospitalaria, muerte injusta, abuso sexual, mala conducta policial y responsabilidad de productos. Varios de estos casos han llegado hasta la Suprema Corte de Missouri, sentando precedentes legales que hoy benefician a miles de personas más allá de sus propios clientes.

Among his most notable cases are multimillion-dollar verdicts and settlements involving medical negligence, brain injuries, trucking accidents, hospital malpractice, wrongful death, sexual abuse, police misconduct, and product liability. Several of these cases have reached the Missouri Supreme Court, setting legal precedents that now benefit thousands of people beyond his own clients.

Pero más allá de las cifras, lo que distingue a Gonzalo Fernández es su capacidad de explicar procesos complejos con claridad, su trato respetuoso y humano, y su determinación de luchar hasta el final, incluso cuando grandes corporaciones o aseguradoras se niegan a asumir responsabilidad.

Beyond the numbers, what truly distinguishes Gonzalo Fernández is his ability to explain complex processes clearly, his respectful and compassionate treatment of clients, and his determination to fight until the end—even when facing powerful corporations or insurance companies unwilling to accept responsibility.

La fortaleza de ser bilingüe y bicultural The Strength of Being Bilingual and Bicultural

Uno de los mayores valores de Gonzalo Fernández es su fluidez en español, lo que le ha permitido construir una práctica sólida representando a la comunidad hispana. Esta ventaja no es solo lingüística, sino cultural: comprende los miedos, las barreras y las realidades que enfrentan muchas familias inmigrantes al interactuar con el sistema legal.

One of Gonzalo Fernández's greatest strengths is his fluency in Spanish, which has allowed him to build a strong practice representing the Hispanic community. This advantage is not only linguistic, but cultural—he understands the fears, barriers, and realities many immigrant families face when interacting with the legal system.

Ha sido miembro del panel federal de abogados defensores en casos criminales, representando principalmente a personas de habla hispana en el Distrito Este de Missouri. Durante años, también ha representado al Gobierno de México a través de su oficina consular en Missouri y ha colaborado en la creación de fondos para brindar servicios legales gratuitos a ciudadanos mexicanos que no podían costear la representación legal.



He has served on the federal panel of criminal defense attorneys, primarily representing Spanish-speaking individuals in the Eastern District of Missouri. For years, he has also represented the Government of Mexico through its consular office in Missouri and has collaborated in the creation of funds to provide free legal services to Mexican citizens unable to afford legal representation.

Un despacho con rostro humano A Law Firm with a Human Face

El éxito de Fernandez Law LLC también se debe a su equipo de trabajo, conformado por profesionales comprometidos y experimentados. Kim Zimmermann, paralegal con más de 30 años de experiencia, es una pieza clave en casos complejos de lesiones personales y negligencia médica. Su dedicación y conocimiento técnico han sido fundamentales en innumerables litigios.

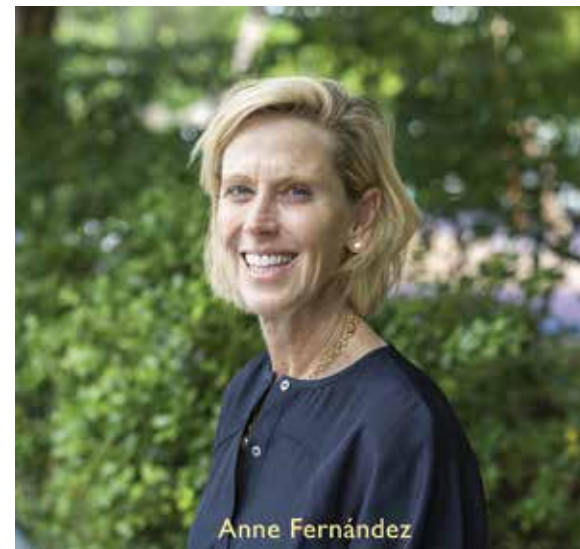
The success of Fernandez Law LLC is also due to its dedicated and experienced team. Kim Zimmermann, a paralegal with more than 30 years of experience, plays a key role in complex personal injury and medical negligence cases. Her dedication and technical expertise have been fundamental in countless litigations.

Hilda Wilson, asistente legal bilingüe, aporta organización, atención al detalle y una profunda conexión cultural con



los clientes de habla hispana, asegurando que cada persona se sienta escuchada y acompañada. Por su parte, Anne Fernández, encargada de la contabilidad del despacho, aporta una sólida trayectoria en finanzas y mercadotecnia, garantizando una gestión eficiente y transparente.

Hilda Wilson, a bilingual legal assistant, brings organization, attention to detail, and a deep cultural connection with Spanish-speaking clients, ensuring that each person feels heard and supported. Meanwhile, Anne Fernández, who oversees the firm's accounting, contributes a strong background in finance and marketing, ensuring efficient and transparent management.



Compromiso con la comunidad Commitment to the Community

Más allá de los tribunales, Gonzalo Fernández ha demostrado un compromiso constante con su comunidad. Ha ocupado cargos de liderazgo en asociaciones legales, organizaciones comunitarias, cámaras de comercio y proyectos de mentoría para jóvenes en riesgo. Participa regularmente en medios de comunicación, programas de radio y televisión, así como charlas en parroquias y foros comunitarios para educar sobre temas legales, inmigración y derechos civiles.

Beyond the courtroom, Gonzalo Fernández has demonstrated a consistent commitment to his community. He has held leadership roles in legal associations, community organizations, chambers of commerce, and mentorship programs for at-risk youth. He regularly participates in media outlets, radio and television programs, as well as talks at parishes and community forums to educate the public on legal issues, immigration, and civil rights.

Un legado que trasciende los tribunales A Legacy That Transcends the Courtroom

Para muchas familias, el primer apretón de manos con Gonzalo Fernández llega en uno de los momentos más difíciles de sus



vidas. En esos instantes, más allá del abogado experimentado, encuentran a un ser humano que escucha, explica con paciencia y lucha como si el caso fuera propio. Ese es su verdadero legado: tranquilidad devuelta, dignidad restaurada y esperanza renovada.

For many families, their first handshake with Gonzalo Fernández comes during one of the most difficult moments of their lives. In those moments, beyond an experienced attorney, they find a human being who listens, explains patiently, and fights as if the case were his own. That is his true legacy: restored peace of mind, renewed dignity, and revived hope.

Más allá de los titulares y los números, historias como la de Gonzalo Fernández recuerdan la importancia de contar con profesionales que comprendan no solo la ley, sino también la realidad cultural y humana de quienes buscan justicia. En Red Latina, seguiremos compartiendo las historias de quienes, con su vocación y compromiso, fortalecen y protegen a nuestra comunidad, hoy y para las generaciones futuras.

Beyond headlines and numbers,

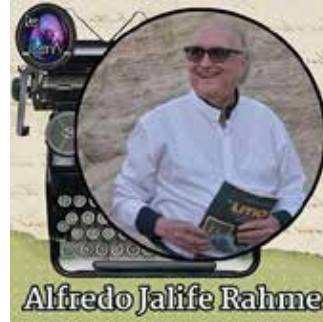
stories like Gonzalo Fernández's remind us of the importance of having professionals who understand not only the law, but also the cultural and human realities of those seeking justice. At Red Latina, we will continue sharing the stories of those who, through their vocation and commitment, strengthen and protect our community—today and for generations to come.

Fernandez Law, LLC
314.433.9131
701 Market Street, SUITE 1425
ST. LOUIS, MO 63101



Las Guerras por el Control Global de las “Tierras Raras”: Venezuela, Groenlandia y Japón

The Wars for Global Control of “Rare Earths”: Venezuela, Greenland, and Japan



Por Alfredo Jalife Rahme

Además de la obvia captura del petróleo y el oro de Venezuela por Trump, uno de los principales

factores del secuestro de Nicolas Maduro se enmarca en sus pletóricas “tierras raras (VENEZUELA: Petróleo, Oro, Dólar, Darwinismo Geopolítico, Doctrina Monroe, Netanyahu, Sionismo; <https://bit.ly/3LAgb87>)” de Caracas.

In addition to the obvious capture of Venezuela's oil and gold by Trump, one of the main factors behind the kidnapping of Nicolas Maduro is linked to the country's abundant “rare earths (VENEZUELA: Oil, Gold, Dollar, Geopolitical Darwinism, Monroe Doctrine, Netanyahu, Zionism; <https://bit.ly/3LAgb87>)” in Caracas.

Aunque no se cuenta con cifras oficiales confiables, se maneja la existencia de “tierras raras(<https://bit.ly/3NdbXDZ>)” en el Arco Minero del Orinoco (en la zona del Escudo Guayanés y el Estado Bolívar).

Although no reliable official figures are available,



it is believed that rare earths (<https://bit.ly/3NdbXDZ>) exist in the Orinoco Mining Arc (in the Guiana Shield region and Bolivar State).

Venezuela es extremadamente pletórica en recursos minerales: hidrocarburos, oro, coltán, diamantes, hierro bauxita. Por

cierto, se maneja que China controla(ba) las “tierras raras” de Venezuela.

Venezuela is extremely rich in mineral resources: hydrocarbons, gold, coltan, diamonds, iron, and bauxite. It is also reported that China controls Venezuela's rare earths.

Asimismo, uno de los atractivos principales de Groenlandia se centra y concentra en sus abundantes “tierras raras(<https://bit.ly/45fzla2>)”.

Similarly, one of Greenland's main attractions is its abundant rare earths (<https://bit.ly/45fzla2>).

Dos infogramas de la agencia turca AA expone la importancia de las “tierras raras” en Groenlandia(<https://bit.ly/3YHXOZJ>).

Two infographics from the Turkish agency AA illustrate the importance of Greenland's rare earths (<https://bit.ly/3YHXOZJ>).

Desde la llegada de Sanae Takaichi, de 64 años y baterista aficionada, como primera mujer primer ministro de Japón hace tres meses, se han deteriorado enormemente las relaciones de Tokio con Beijing, debido a la osadía de la pugnaz primer ministro de pretender “proteger” a Taiwán que, dígame lo que se diga, forma parte inalienable de China continental, a grado tal que los fariseos presidentes en turno de EU no se han atrevido a desmontar el axioma de “One China Policy (Una sola China)”.

Since the arrival of 64-year-old amateur drummer Sanae Takaichi as Japan's first female prime minister three months ago, Tokyo's relations with Beijing have deteriorated sharply due to the boldness of the combative prime minister in attempting to “protect” Taiwan, which, like it or not, is an inalienable part of mainland China—so much so that U.S. presidents have not dared to challenge the “One China Policy”.

Lo peor es que la amazona Takaichi no pidió disculpas por su incendiario arrebato, como tampoco Japón ha pedido disculpas por sus atrocidades durante la Segunda Guerra Mundial, en especial, en la zona flagelada de Nanjing(China), que aún no han sido olvidadas(<https://bit.ly/3Nwtk2x>).

Worse, the fiery Takaichi has not apologized for her incendiary outburst, nor has Japan apologized for its atrocities during World War II, especially in the ravaged city of Nanjing (China), which have not been forgotten (<https://bit.ly/3Nwtk2x>).

No faltan analistas chinos que conjeturen que la visita de Trump a Japón el 27 de octubre del 2025(anterior a la incendiaria “defensa” de Takaichi a Taiwán en noviembre) atizó el fuego del choque de Japón contra China por el alma de Taiwán—previo a la cumbre de



APEC en Sudcorea.

Some Chinese analysts speculate that Trump's visit to Japan on October 27, 2025 (prior to Takaichi's inflammatory “defense” of Taiwan in November) fueled the clash between Japan and China over Taiwan—just before the APEC summit in South Korea.

Para quienes no pertenecen a la región del noreste asiático e ignoran la historia confrontativa pasada y presente entre Tokio y Beijing, la reacción del gobierno chino parecería hiperbólica al propinar prohibiciones tanto a las exportaciones de “uso dual” ---que pueden ser civiles, pero también de utilización militar---como a la prohibición de las importaciones de mariscos nipones.

For those outside Northeast Asia who are unaware of the region's confrontational history, the Chinese government's reaction may seem extreme, imposing bans on both “dual-use” exports—which can be civilian but also have military applications—and on imports of Japanese seafood.

Ya el 3 de diciembre pasado un servidor había aducido que Japón era altamente dependiente de los chips de TSMC de Taiwán: “Choque de Japón y China: ¿en juego dependencia de Tokio a semiconductores de TSMC de Taiwán? (<https://bit.ly/4jCOZC2>)”.

As early as December 3, I noted that Japan is highly dependent on TSMC chips from Taiwan: “Japan-China Clash: Is Tokyo's Dependence on

TSMC Semiconductors at Stake? (<https://bit.ly/4jCOZC2>).”

Entre la prohibición de las exportaciones de China a Japón se encuentran las célebres “tierras raras” de “uso dual (tanto de utilización civil como militar)”.

Among China's export restrictions to Japan are the well-known “dual-use rare earths” (for both civilian and military purposes).

En medio de las bravatas retóricas de la pugnaz Sanae Takaichi y de las veleidades de “remilitarización” de Japón que ha insinuado hasta recurrir a la posesión de armas nucleares, sin considerar las heridas de Hiroshima y Nagasaki, ---donde el presidente Truman ordenó lanzar letales bombas nucleares---,The Japan Times



alega que mediante sus prohibiciones a las exportaciones de “tierras raras” China busca asfixiar a Japón: que han pasado del 90% en 2010 al 60% en la actualidad.

Amid Takaichi's rhetorical bravado and Japan's hints at “remilitarization,” including the possibility of acquiring nuclear weapons without considering the wounds of Hiroshima and Nagasaki—where President Truman ordered the dropping of lethal nuclear bombs—The Japan Times reports that China seeks to strangle Japan through its rare earth export bans: Japan's reliance has fallen from 90% in 2010 to 60% today.

Japón intenta paliar su co-dependencia de importaciones de “tierras raras” de China mediante inversiones en Australia(<https://bit.ly/4aZSn7T>).

Japan is attempting to reduce its dependence on Chinese rare earths through investments in Australia (<https://bit.ly/4aZSn7T>).

El pasado lunes, el agónico G-7 escenificó una reunión de ministros de finanzas en donde Japón colocó el tema de la interrupción de la exportación de “tierras raras” de China a Japón(<https://bit.ly/49THjyy>).

Last Monday, the faltering G-7 held a finance ministers' meeting where Japan raised the issue of China's interruption of rare earth exports to Japan (<https://bit.ly/49THjyy>).

Según SCMP, los 17 elementos de “tierras



raras” son cruciales para el masivo sector manufacturero de Japón, así como para su electrónica de consumo y sus vehículos.

According to SCMP, the 17 rare earth elements are crucial for Japan's massive manufacturing sector, consumer electronics, and vehicles.

Como si lo anterior fuera poco, el think tank estadounidense CSIS calcula que China “procesa(sic) el 90% de las “tierras raras” en el mundo (<https://bit.ly/45afVHr>).

As if that weren't enough, the U.S. think tank CSIS estimates that China “processes 90% of the world's rare earths” (<https://bit.ly/45afVHr>).

Según la agencia china Xinhua, la ominosa “remilitarización” de Japón es el gran temor que ostenta China en esta fase belicosa de su primer Takaichi.

Según Global Times, portavoz oficioso del Partido Comunista chino, “Japón empezará un ensayo de extracción de “lodo(sic) de tierras raras” en las profundidades de los mares”, o cual, al parecer comporta poca viabilidad debido a sus costos prohibitivos.

According to the Chinese agency Xinhua, Japan's ominous “remilitarization” is China's greatest concern in this belligerent phase under Takaichi's leadership. According to Global Times, an unofficial mouthpiece of the Chinese Communist Party, “Japan will begin testing extraction of rare earth mud from the depths of the seas,” which appears economically unfeasible due to its prohibitive costs.

Hoy Takaichi goza de una explosiva popularidad del 76% y está a punto de disolver el Parlamento con el fin de que su Partido Liberal Democrático obtenga la mayoría.

Today, Takaichi enjoys explosive popularity at 76% and is about to dissolve Parliament so that her Liberal Democratic Party can secure a majority.

¿No sería mejor que la pugnaz Takaichi se olvide de intervenir en los asuntos internos de China, en particular del candente contencioso de Taiwán, que para China es un asunto no-negociable?

Wouldn't it be better for the combative Takaichi to refrain from interfering in China's internal affairs, particularly regarding the hot-button issue of Taiwan, which China considers non-negotiable?

2026: Planificar tu camino migratorio es la mejor forma de proteger el futuro

2026: Planning Your Immigration Path Is the Best Way to Protect Your Future

Por Héctor Benítez Cañas

El panorama migratorio en Estados Unidos cambió constantemente durante 2025. Nuevas regulaciones, ajustes en políticas, de cisiones judiciales y criterios administrativos pueden modificar el rumbo de miles de procesos de un momento a otro. Por eso, iniciar 2026 con un plan migratorio claro y bien estructurado no es solo una recomendación, sino una herramienta esencial de protección.

The immigration landscape in the United States changed constantly throughout 2025. New regulations, policy adjustments, court decisions, and administrative criteria can alter the course of thousands of processes from one moment to the next. Therefore, starting 2026 with a clear and well-structured immigration plan is not just a recommendation, but an essential protection tool.

Esperar a que surja un problema para actuar suele ser uno de los errores más comunes. Muchas personas se ven expuestas a riesgos innecesarios por no conocer su situación real, sus opciones legales o los plazos que rigen su estatus migratorio. En un contexto tan dinámico, la improvisación puede tener consecuencias graves.

Waiting for a problem to arise before taking action is often one of the most common mistakes. Many people are exposed to unnecessary risks because they are unaware of their actual situation, their legal options, or the deadlines governing their immigration status. In such a dynamic context, improvisation can have serious consequences.

Planificar con anticipación permite analizar tu historial migratorio, identificar opciones reales y viables y construir una estrategia



alineada con tus objetivos personales, familiares o profesionales. Dependiendo de cada caso, pueden evaluarse alternativas como visas basadas en empleo, opciones por emprendimiento o habilidades profesionales, peticiones familiares, procesos de ajuste de estatus, defensas en corte, o incluso rutas hacia la residencia permanente que muchas personas desconocen.

Planning ahead allows you to analyze your immigration history, identify real and viable options, and build a strategy aligned with your personal, family, or professional goals. Depending on each case, alternatives such as employment-based visas, options based on entrepreneurship or professional skills, family petitions, adjustment of status processes, court defenses, or even pathways to permanent residency that many

people are unaware of can be evaluated.

Un plan bien diseñado no solo ayuda a cumplir con la ley, sino que también brinda claridad, tranquilidad y capacidad de respuesta frente a cualquier cambio inesperado. Saber qué opción estás explorando, en qué etapa te encuentras y cuáles son los riesgos y beneficios de cada camino, marca una diferencia significativa.

A well-designed plan not only helps you comply with the law, but also provides clarity, peace of mind, and the ability to respond to any unexpected changes. Knowing which option you are exploring, what stage you are at, and what the risks and benefits of each path are makes a significant difference.



Puentes de Esperanza
Bridges of Hope

Conectando la Comunidad Hispana con los Servicios que Necesita

Nuestro Servicios

- Interpretación y Traducción
- Consejería Bilingüe
- Asistencia con Beneficios Públicos
- Educación para la Comunidad

618.398.0557

4012 Maple Ave, Fairmont City, IL 62201



Ingrid Suazo
ACESORA COMUNITARIA BILINGUE

INGRID SE ESPECIALIZA EN AYUDAR CON BENEFICIOS PÚBLICOS (IHHS): SNAP, MEDICAID, TANF, WIC Y MUCHO MÁS.

NÚMERO DE OFICINA: 618-436-0419
NÚMERO DE CELULAR: 618-702-9122



El inicio de un nuevo año es el momento ideal para detenerse, evaluar y tomar decisiones informadas. Contar con asesoría legal especializada te permite entender dónde estás parado, qué caminos pueden ser viables para ti y cuáles podrían representar un riesgo. La información correcta, acompañada de una estrategia adecuada, es lo que separa avanzar con seguridad de exponerse innecesariamente.

The beginning of a new year is the ideal time to pause, evaluate, and make informed decisions. Having specialized legal advice allows you to understand where you stand, which paths may be viable for you, and which could represent a risk. The right information, accompanied by an appropriate strategy, is what separates moving forward safely from exposing yourself unnecessarily.

Además, muchos procesos migratorios requieren tiempo, preparación y documentación sólida. Algunas opciones no se activan de inmediato y otras dependen de cumplir requisitos específicos. Esperar demasiado puede significar perder oportunidades valiosas o enfrentar escenarios más complejos. Anticiparse es una forma inteligente de cuidar tu futuro y el de la familia.

El 2026 representa una nueva oportunidad para ordenar, planificar y avanzar con mayor control sobre tu proceso migratorio. Tener un plan no garantiza resultados inmediatos, pero sí coloca en una posición mucho más fuerte para enfrentar los cambios y tomar



decisiones respaldadas.

Furthermore, many immigration processes require time, preparation, and solid documentation. Some options are not activated immediately, and others depend on meeting specific requirements. Waiting too long can

mean missing valuable opportunities or facing more complex scenarios. Anticipating is a smart way to protect your future and that of your family. 2026 represents a new opportunity to organize, plan, and move forward with greater control over your immigration process. Having a plan doesn't guarantee immediate results, but it does put you in a much stronger position to face changes and make informed decisions.

* Héctor Benítez Cañas es abogado de inmigración en Miami. Su firma, Benme Legal, se dedica exclusivamente a la práctica de la Ley de Inmigración. <https://www.benmelegal.org/>

** Héctor Benítez Cañas is an immigration lawyer in Miami. His firm, Benme Legal, is dedicated exclusively to the practice of Immigration Law. <https://www.benmelegal.org/>*

Your equity belongs to you.
Let us show you how to use it.

The equity in your home belongs to you and can be a great source for financing whatever you need. Contact Commerce Bank and let us help you get started.

Commerce Bank | Challenge Accepted.
800.725.0512 | commercebank.com/neighborhoodbanking
©2024 Commerce Bancshares, Inc.

María Corina Machado visita la Casa Blanca para un almuerzo con Trump

María Corina Machado arrives at the White House for a lunch meeting with Trump

Por Equipo Red Latina

El presidente Donald Trump sostuvo este jueves una reunión privada con la dirigente opositora venezolana y ganadora del Premio Nobel de la Paz, María Corina Machado. El encuentro tuvo lugar a menos de dos semanas de la captura de Nicolás Maduro por fuerzas estadounidenses dentro de Venezuela.

President Donald Trump held a private meeting this Thursday with Venezuelan opposition leader and Nobel Peace Prize laureate María Corina Machado. The meeting comes less than two weeks after U.S. forces detained Nicolás Maduro on Venezuelan soil.

De acuerdo con la agenda oficial de la Casa Blanca, la reunión se llevó a cabo durante un almuerzo fijado para las 12:30 del mediodía, hora del Este.

According to the official White House schedule, the meeting took place during a lunch set for 12:30 p.m. Eastern Time.

El encuentro se desarrolló en un comedor privado de la residencia presidencial, sin acceso para la prensa y bajo estricta confidencialidad.

The meeting was held in a private dining room at the presidential residence, closed to the media and conducted under strict confidentiality.

A su llegada a la Casa Blanca, Machado ingresó por una entrada lateral y evitó realizar declaraciones ante los medios que aguardaban en el lugar.

Upon her arrival at the White House, Machado entered through a side entrance and declined to make statements to the journalists on site.

Este acercamiento marca el primer contacto directo entre Trump y la líder opositora tras la operación militar que derivó en el traslado de Maduro y de su esposa, Cilia Flores, a Nueva York.

This marks the first direct contact between

Trump and the opposition leader since the military operation that led to the transfer of Maduro and his wife, Cilia Flores, to New York.

Ambos enfrentan cargos relacionados con narcotráfico ante tribunales estadounidenses, según informaron fuentes oficiales.

Both are facing drug trafficking-related charges before U.S. courts, according to official sources.

Política de transición y tensiones internas

A pesar del encuentro, la administración Trump ha dejado a Machado fuera de la etapa inicial del proceso de transición política en Venezuela.

Transition policy and internal tensions Despite the meeting, the Trump administration has excluded Machado from the initial phase of Venezuela's political transition process.

La justificación oficial señala que la dirigente no cuenta con el respaldo interno suficiente para asumir un rol central en esta fase. *The official justification states that the leader lacks sufficient domestic support to take on a central role at this stage.*

En su lugar, Washington ha expresado su respaldo a Delcy Rodríguez como presidenta interina del país. *Instead, Washington has expressed its support for Delcy Rodríguez as interim president of the country.*

Trump ha declarado públicamente que Venezuela se encuentra bajo la tutela de Estados Unidos y ha impulsado acuerdos relacionados con la comercialización de petróleo venezolano.

Trump has publicly stated that Venezuela is under U.S. oversight and has advanced agreements related to the commercialization of Venezuelan oil.

El mandatario sostuvo recientemente una conversación telefónica con Rodríguez



para abordar temas de energía, comercio y seguridad regional.

The president recently held a phone call with Rodríguez to discuss energy, trade, and regional security issues.

Tras esa llamada, Trump describió a Rodríguez como una “persona fantástica”, reforzando la percepción de cercanía política entre ambos. *Following the call, Trump described Rodríguez as a “fantastic person,” reinforcing perceptions of political closeness between the two.*

El vínculo entre Trump y Machado también se ha visto influido por el reciente Premio Nobel de la Paz concedido a la dirigente opositora.

The relationship between Trump and Machado has also been influenced by the recent Nobel Peace Prize awarded to the opposition leader.

Ante versiones sobre un distanciamiento del mandatario estadounidense, Machado expresó su deseo de compartir el galardón con Trump.

Amid reports of a possible distancing from the U.S. president, Machado expressed her intention to share the award with Trump.

No obstante, el Comité del Nobel aclaró que el premio es personal e intransferible, y que no puede ser compartido con terceros. *However, the Nobel Committee clarified that the prize is personal and non-transferable, and therefore cannot be shared with others.*



La crisis petrolera de Putin y el principio del colapso económico ruso

Putin's Oil Crisis and the Beginning of Russia's Economic Collapse



Por Diane Francis

El multimillonario ruso Oleg Deripaska especuló recientemente que la adquisición de Venezuela permitiría a Washington llevar a Rusia a la bancarrota y poner fin a la guerra contra Ucrania. “Si nuestros socios estadounidenses acceden a los campos petroleros de Venezuela, más de la mitad de las reservas mundiales de petróleo quedarán bajo su control”, escribió. “Esto significa que Estados Unidos se asegurará de que el precio del petróleo ruso no supere los 50 dólares por barril”.

Russian billionaire Oleg Deripaska recently speculated that the acquisition of Venezuela would allow Washington to drive Russia into bankruptcy and end the war against Ukraine. “If our American partners get access to Venezuela’s oil fields, more than half of the world’s oil reserves will be under their control,” he wrote. “This means the United States will make sure that the price of Russian oil does not rise above \$50 per barrel.”

La importancia del petróleo venezolano para reducir los precios puede estar sobreestimada debido a sus bajos niveles de producción, pero apoderarse del petroestado y controlar su producción futura eventualmente reducirá los precios de la gasolina para los estadounidenses y será un desastre para la economía de Putin. Sin embargo, las perspectivas petroleras de Rusia ya son sombrías, ya que Estados Unidos, Canadá y los productores árabes del Golfo mantienen el dominio del mercado, y Washington junto con Europa impusieron sanciones al petróleo de Putin.

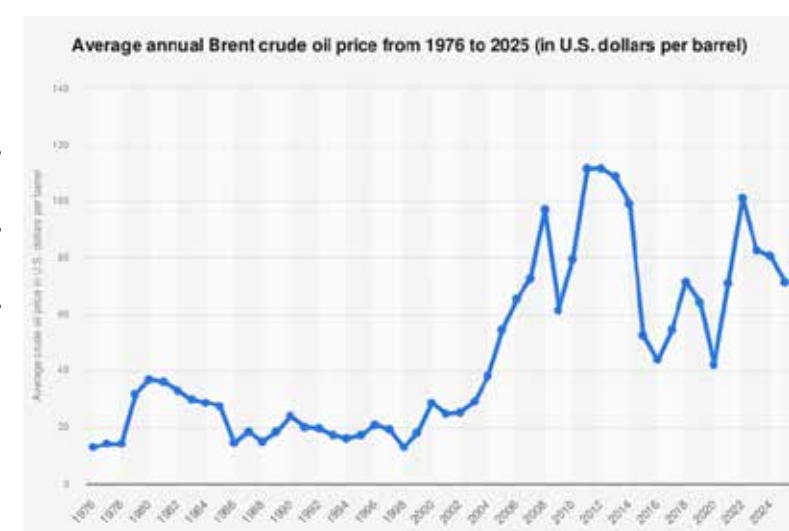
The importance of Venezuelan oil in lowering prices may be overstated given its low production levels, but seizing the petro-state and



controlling its future output will eventually lower gasoline prices for Americans and be disastrous for Putin’s economy. However, Russia’s oil prospects are already grim because America, Canada, and Gulf Arab oil producers dominate the market, and Washington and Europe imposed sanctions on Putin’s petroleum.

El resultado es que los ingresos de Rusia por exportaciones petroleras están cayendo, una realidad que amenaza el futuro económico del país y expone su debilidad estructural. Como señaló en su momento el fallecido senador John McCain: “Rusia es una gasolinera que se hace pasar por país”.

The result is that Russia’s oil export income is falling—a reality that threatens the country’s economic future and exposes its fundamental weakness. As late Senator John McCain once noted, “Russia is a gasoline station masquerading



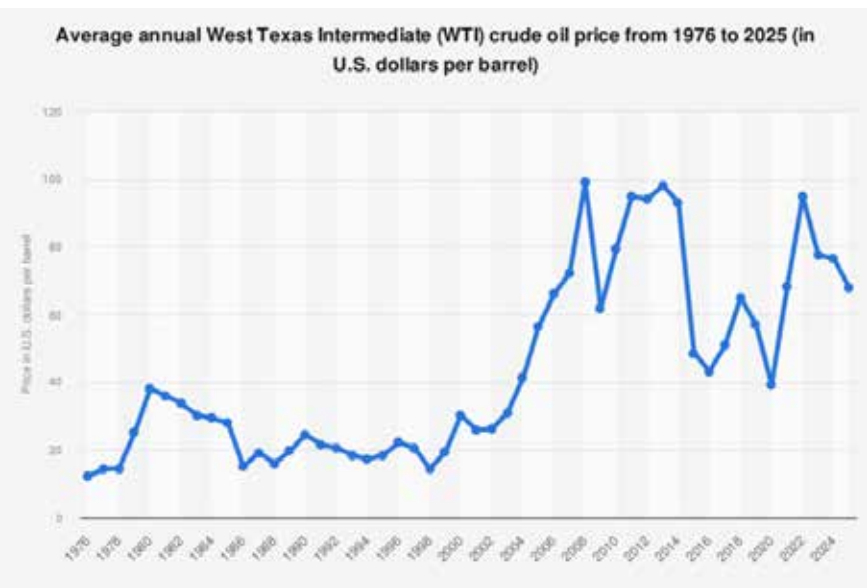
as a country.”

Los siguientes gráficos muestran los precios del petróleo desde la invasión de Ucrania en 2022, comparando los tres crudos “ligeros” más comercializados del mundo: Brent (refinado en Europa), WTI o West Texas Intermediate (refinado en Estados Unidos) y Urals (la principal mezcla de exportación de Rusia). Los precios del petróleo ruso se han desplomado, mientras que los demás han

sido volátiles pero se mantienen más altos. *The following charts show oil prices since the invasion of Ukraine in 2022, comparing the world’s three most frequently traded “light” or higher-quality crude oils: Brent (refined in Europe), WTI or West Texas Intermediate (refined in the U.S.), and Urals (Russia’s main export blend). Russian oil prices have plummeted, while the others have been volatile but remain higher.*

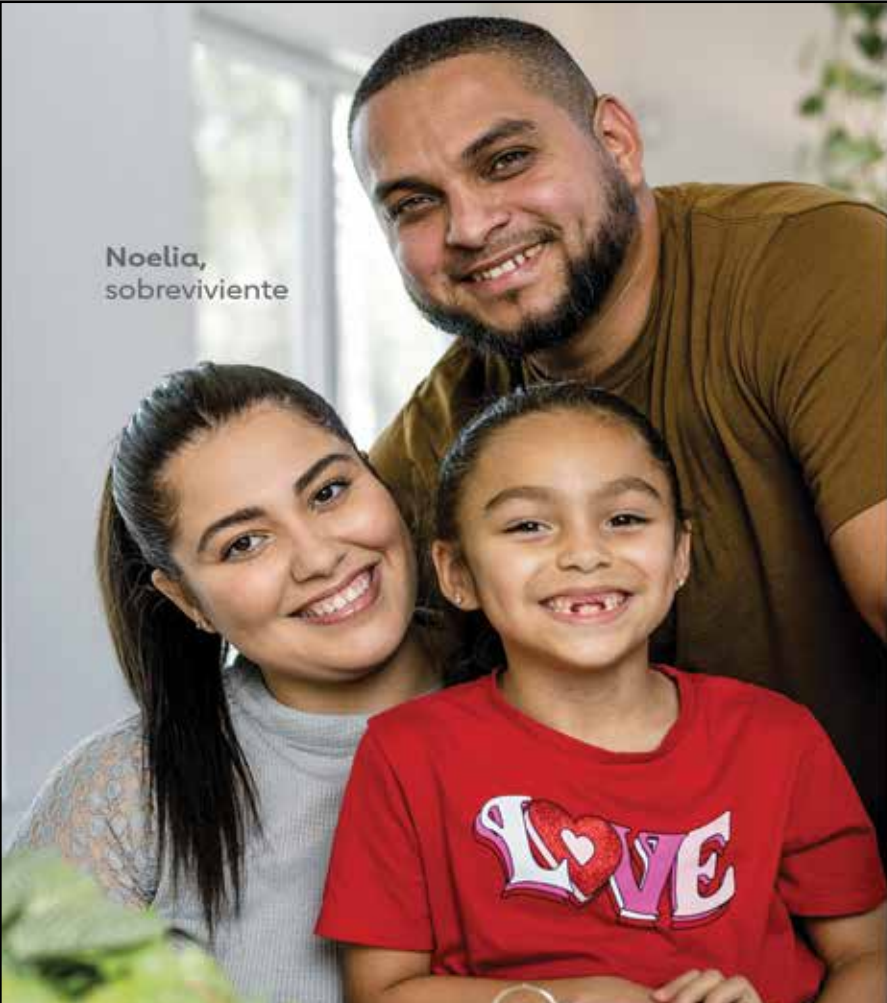
Putin, quien desprecia la economía y los negocios, perdió la guerra petrolera — críticamente importante— contra Estados Unidos y sus aliados ya en 2022. Invadió Ucrania y amenazó con cortar toda la energía a sus principales clientes europeos. Estos reaccionaron rápidamente encontrando otros proveedores, y el petróleo, junto con el gas natural licuado, inundó el continente. *Vladimir Putin, who disdains economics and business, lost the critically important “oil war” to America and its allies back in 2022. He invaded Ukraine and threatened to cut off all energy supplies to his biggest European customers. They quickly found alternative suppliers, and oil and liquefied natural gas flooded the continent.*

Posteriormente, los clientes restantes del petróleo ruso fueron atacados mediante sanciones, bloqueos o aranceles para frenar el flujo o inducir boicots. Incluso compradores firmes como China e India exigieron enormes descuentos a una industria exportadora rusa cada vez más desesperada. Además, el flujo de efectivo de Moscú se ha reducido porque las flotas “en la sombra” que contrabandean petróleo ruso cobran tarifas extorsivas. *Then, Russia’s remaining oil customers were targeted through sanctions, blockades, or tariffs to stop the flow or force boycotts. Even steadfast buyers like China and India demanded steep discounts from an increasingly desperate Russian oil export industry. Moscow’s cash flow has also fallen because shadow fleets smuggling*



Russian oil demand extortionate transport fees.

En esencia, el mundo está evitando el petróleo de Putin y lo seguirá haciendo indefinidamente. Calculó mal a sus competidores, calculó mal las sanciones y calculó mal las prohibiciones. Hoy, los países petroleros occidentales producen mucho más que Moscú y poseen más reservas combinadas, incluso sin contar las de Venezuela.



Un derrame cerebral le puede pasar a cualquiera.

Aprende R.Á.P.I.D.O.

Un accidente o derrame cerebral puede afectar a cualquier persona de cualquier edad. Noelia tenía 29 años, pero sufrió un derrame cerebral 8 días después de dar a luz.

Sobrevivió gracias a que actuó R.Á.P.I.D.O.

Aprende el acrónimo R.Á.P.I.D.O. Identifica los síntomas de un derrame, llama al 911 y salva tu vida o la de un ser querido.

- R.** Rostro caído
- Á.** Alteración del equilibrio
- P.** Pérdida de fuerza en el brazo
- I.** Impedimento visual repentino
- D.** Dificultad para hablar
- O.** Obtén ayuda, llama al 911

derramecerebral.org

Atrévete a Vivir™ Toma acción

In essence, the world is bypassing Putin's oil and will do so indefinitely. He miscalculated competitors. He miscalculated sanctions. He miscalculated bans. Today, Western alliance oil countries vastly outproduce Moscow and collectively hold more reserves, even excluding Venezuela's.

Durante décadas, Estados Unidos y sus aliados han dominado y moldeado los mercados petroleros a pesar de la fijación de precios de la OPEC. La adquisición de Venezuela por parte de Donald Trump aumentará el poder de fijación de precios de Estados Unidos, aunque requerirá años y miles de millones de dólares para reconstruir la infraestructura petrolera venezolana, hoy en ruinas.

For decades, America and its allies have dominated and shaped oil markets despite price-fixing by OPEC. Donald Trump's acquisition of Venezuela will enhance America's pricing power, though it will take years and billions of dollars to rebuild that country's neglected oil infrastructure.

La perspectiva económica de Rusia y de sus exportaciones de crudo seguirá siendo sombría, haciendo que su guerra sea cada vez más insostenible. El gobierno ruso ya está contra las cuerdas. Antes de 2022, cerca del 40 % de los ingresos del Estado provenían del petróleo, y esa cifra sigue cayendo.

The economic outlook for Russia and its crude oil exports will remain grim, making its war increasingly unaffordable. Russia's government is already on the ropes. Before 2022, roughly 40% of state revenues came from oil exports, and that share is shrinking.

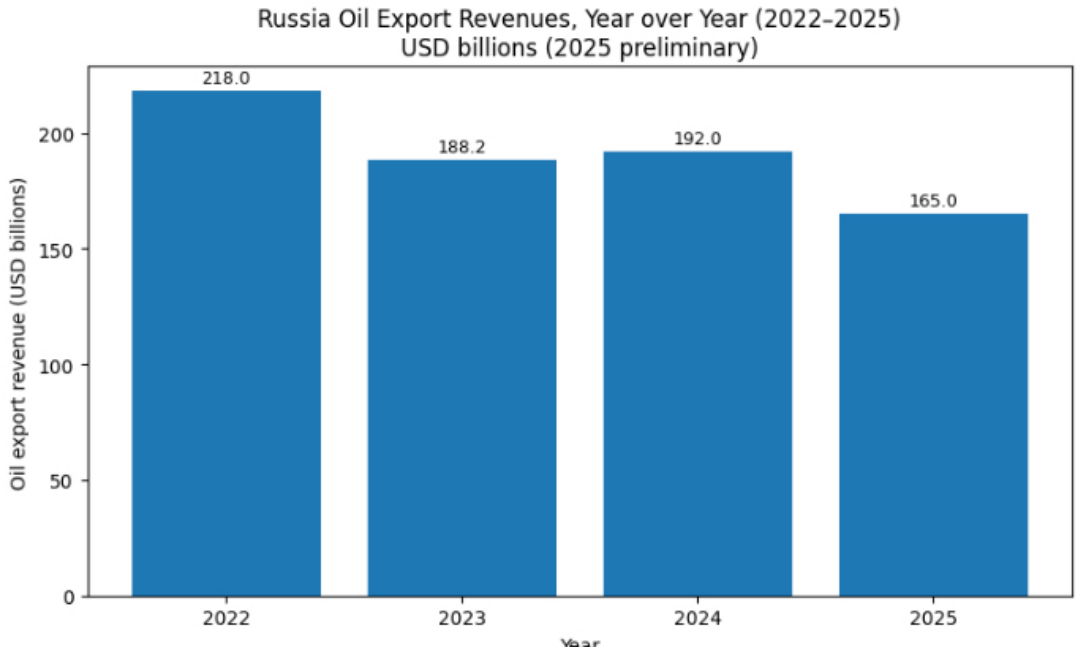
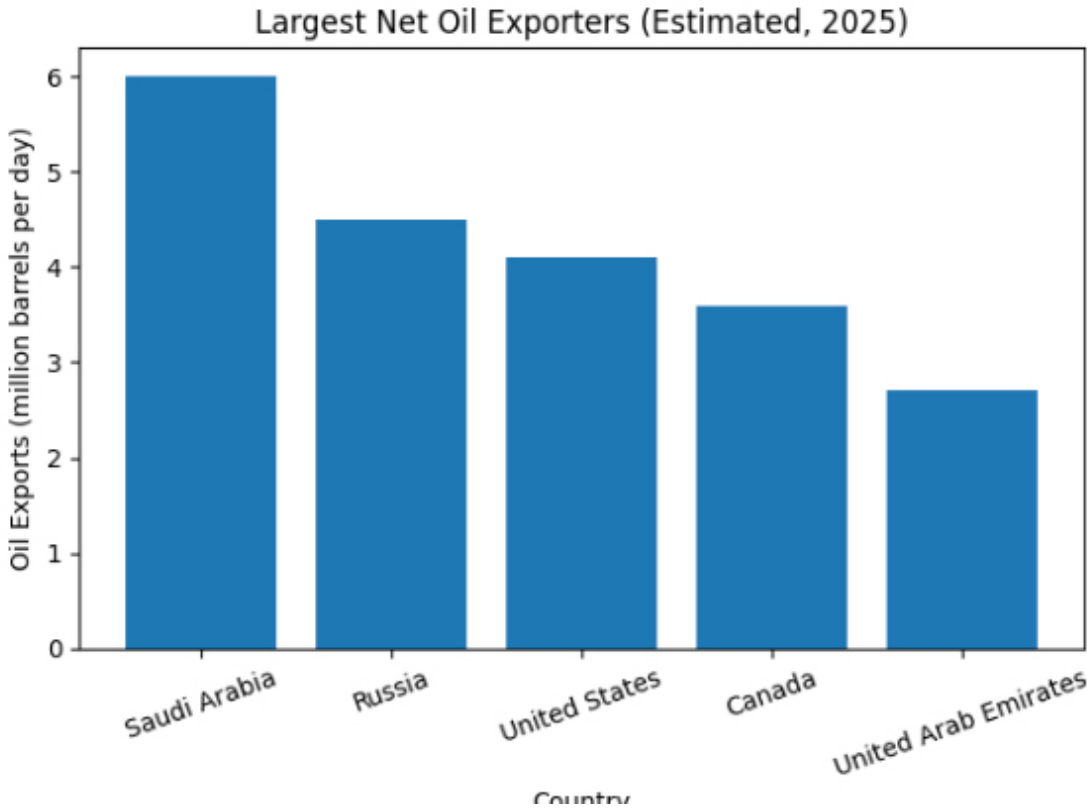
Es irónico que Putin, al igual que Hitler, no comprendiera que debía ganar la “guerra del petróleo” para librar una guerra militar. Alemania perdió la Segunda Guerra Mundial en gran parte por carecer de recursos petroleros propios. Hoy, Rusia e Irán enfrentan un destino similar.

It is ironic that Putin, like Adolf Hitler, failed to realize that winning the “oil war” was necessary to wage a military war. Germany lost World War II largely because it lacked domestic oil resources. Today, Russia and Iran face a similar fate.

Así, la bancarrota de Rusia —y posiblemente de Irán— se aproxima rápidamente y, en un

mundo agotado por la guerra, no llega un minuto de masiado pronto.

Thus, the bankruptcy of Russia—and possibly Iran—is approaching rapidly and, in a war-weary world, cannot come a minute too soon.



Perder las libras de Navidad en enero: el momento clave para resetear el metabolismo

Losing the Christmas Pounds in January: The Key Moment to Reset Your Metabolism

Por Dr. Luis Montiel

Tras las celebraciones navideñas, llega enero, un mes que muchos asocian con propósitos, orden y nuevos comienzos. Pero también es, desde el punto de vista clínico, la etapa más eficaz del año para recuperar el equilibrio metabólico y revertir los efectos de los excesos festivos.

After the Christmas celebrations, January arrives, a month that many associate with resolutions, order, and new beginnings. But it is also, from a clinical point of view, the most effective time of year to restore metabolic balance and reverse the effects of holiday excesses.

Lejos de las dietas extremas o los castigos alimentarios, la evidencia muestra que el organismo responde especialmente bien a los cambios realizados en estas primeras semanas del año. Enero es, en términos metabólicos, una ventana de oportunidad.

Far from extreme diets or food restrictions, evidence shows that the body responds especially well to changes made in these first few weeks of the year. January is, in metabolic terms, a window of opportunity.

La mayoría de las personas no ganan grandes cantidades de grasa durante las fiestas. Lo que sí aumenta es:

Most people don't gain large amounts of fat during the holidays. What does increase is:

- Retención de líquidos por exceso de sal, alcohol y azúcar.
- *Fluid retention due to excess salt, alcohol, and sugar.*

- Inflamación digestiva tras comidas copiosas.
- *Digestive inflammation after heavy meals.*

- Acumulación de glucógeno y agua.
- *Accumulation of glycogen and water.*

- Alteraciones hormonales que afectan al apetito y al sueño.



- *Hormonal changes that affect appetite and sleep.*

Por ello, con un plan adecuado, los primeros siete a diez días de enero suelen mostrar cambios visibles, tanto en peso como en energía y bienestar general. *Therefore, with a proper plan, the first seven to ten days of January usually show visible changes, both in weight and in energy and overall well-being.*

¿Por qué enero favorece la recuperación metabólica?
Why does January favor metabolic recovery?

Tres factores explican la mayor capacidad de respuesta:
Three factors explain the greater responsiveness:

- Supercompensación fisiológica: tras semanas de exceso, el cuerpo se adapta rápidamente a un patrón más ordenado.
- *Physiological supercompensation: after weeks of excess, the body quickly adapts to a more orderly pattern.*

- Motivación psicológica elevada: el

simbolismo del “nuevo comienzo” facilita la adherencia.

- *High psychological motivation: the symbolism of a “new beginning” facilitates adherence.*

- Ritmo social más estable: menos eventos, menos comidas fuera y mayor control del entorno.

- *More stable social rhythm: fewer events, fewer meals out, and greater control of the environment.*

El resultado es un escenario ideal para retomar hábitos saludables.

The result is an ideal scenario for resuming healthy habits.

Las claves del reinicio metabólico:
The keys to a metabolic reset:

1. Recuperar horarios regulares: el metabolismo funciona mejor con estructura. Mantener horarios estables para las comidas y evitar el picoteo reduce la inflamación y mejora la sensibilidad a la insulina.

1. Re-establish regular schedules: metabolism works best with structure. Maintaining stable meal times and avoiding snacking reduces inflammation and improves insulin sensitivity.



2. Priorizar alimentos antiinflamatorios: un plato equilibrado en enero debería incluir abundancia de vegetales, proteína magra (pavo, pollo, pescado, huevos), carbohidratos de calidad (arroz, patata, legumbres) y grasas saludables en pequeñas cantidades. Este patrón favorece la saciedad y estabiliza la glucosa.

2. Prioritize anti-inflammatory foods: A balanced plate in January should include plenty of vegetables, lean protein (turkey, chicken, fish, eggs), quality carbohydrates (rice, potatoes, legumes), and healthy fats in small amounts. This pattern promotes satiety and stabilizes blood sugar.

3. Pausa estratégica del alcohol. Tres semanas sin alcohol permiten mejorar la calidad del sueño, reducir la inflamación, facilitar la pérdida de grasa y normalizar el apetito. Es una de las intervenciones más efectivas del mes.

3. Strategic alcohol break. Three weeks without alcohol can improve sleep quality, reduce inflammation, facilitate fat loss, and normalize appetite. It's one of the most effective interventions of the month.

4. Movimiento constante y accesible. No se requiere un entrenamiento exhaustivo. Caminar entre 8.000 y 10.000 pasos diarios y realizar dos o tres sesiones semanales de fuerza es suficiente para reactivar el metabolismo.

4. Consistent and accessible movement. Exhaustive training is not required. Walking between 8,000 and 10,000 steps daily and doing two or three strength training sessions per week is enough to reactivate your metabolism.



5. Dormir mejor para comer mejor. El sueño insuficiente aumenta el hambre y los antojos. Recuperar un ritmo de 7 a 8 horas por noche es esencial para regular el peso.

5. Sleep better to eat better. Insufficient sleep increases hunger and cravings. Getting 7 to 8 hours of sleep per night is essential for weight management.

6. Orden emocional y mental. La Navidad deja cansancio emocional. Reducir el estrés, organizar el entorno y retomar rutinas de calma favorece la adherencia a los hábitos saludables.

6. Emotional and mental well-being. The holidays leave us emotionally drained. Reducing stress, organizing your environment, and resuming calming routines promotes adherence to healthy habits.

Enero es un mes para recuperar el equilibrio, no para castigarse. Perder las libras de la Navidad no debería ser un acto de culpa, sino un proceso natural de retorno al bienestar.

El objetivo no es adelgazar rápido, sino restablecer el eje metabólico y emocional que se altera durante las fiestas.

January is a month to regain balance, not to punish yourself. Losing the holiday weight shouldn't be an act of guilt, but a natural process of returning to well-being. The goal isn't to lose weight quickly, but to restore the metabolic and emotional balance that is disrupted during the holidays.

* El Dr. Luis Montel es especialista en medicina deportiva, traumatología, estética, nutrición y anti-envejecimiento. Autor del libro "Los tres reinos de la longevidad: sexo, alimentación y estilos de vida".www.DrLuisMontel.com

* Dr. Luis Montel is a specialist in sports medicine, traumatology, aesthetics, nutrition, and anti-aging. Author of the book "The Three Kingdoms of Longevity: Sex, Diet, and Lifestyles." www.DrLuisMontel.com



Dedicados a ayudar a la comunidad

Llámanos si necesitas asistencia médica y no tienes seguro, te ayudaremos a encontrar un seguro y te atenderemos en todos los idiomas

LLÁMANOS AHORA

618-977-3619

SIHF HEALTHCARE

YOUR HEALTH. OUR MISSION.



Know Someone Who Should Move to St. Louis?

Move2STL is a free program that supports U.S. citizens and green card holders who want to relocate to the St. Louis region. We provide personalized assistance to help newcomers find jobs, secure housing, and connect with education and community resources.

LEARN MORE AND SHARE!



We help providing:

- Personalized guidance via email to help newcomers settle in.
- Job leads and resources for career opportunities.
- Curated housing options and affordable rental information.
- Information on schools, cultural events, and family-friendly activities.

CONTACT US

  MOVE2STL

 move2stl@iistl.org



¿Trabajo, vacaciones o ambos? Así impacta en tus impuestos

Work, Vacation, or Both? How Travel Impacts Your Taxes

Por Miguel Burgos, vocero de TurboTax

En el cierre del año, muchas personas en Estados Unidos viajaron más: algunos por trabajo, otros por vacaciones, y muchos combinando ambas cosas. El trabajo remoto ha cambiado la forma en que nos movemos, pero también ha generado confusión cuando llega el momento de hacer los impuestos. Aquí van algunas recomendaciones prácticas para que la comunidad hispana evite sorpresas y tome decisiones informadas. *At the end of the year, many people in the United States traveled more—some for work, others for vacation, and many combining both. Remote work has changed how we move, but it has also created confusion when tax season arrives. Here are some practical recommendations to help the Hispanic community avoid surprises and make informed decisions.*

1. Gastos de viaje de negocios: no basta con hacer las reservaciones. Un error común es pensar que con solo haber reservado un vuelo o un hotel ya se puede deducir el gasto. Para que un gasto de viaje de negocios sea deducible, generalmente debe haberse pagado antes del 31 de diciembre para



aqueellos contribuyentes cuyo negocio utiliza un método de contabilidad a base de efectivo. No basta con solo haberse programado o reservado.

1. Business travel expenses: making reservations is not enough. A common mistake is thinking that simply reserving a flight or hotel makes the expense deductible. For a business travel expense to be deductible, it generally must have been paid before December 31 for taxpayers whose business uses the cash accounting method. Scheduling or reserving alone is not

sufficient.

2. Viajes “bleisure”: ¿negocios o placer? Cada vez más personas mezclan trabajo y vacaciones en un mismo viaje. A nivel fiscal, lo importante es el propósito principal del viaje. Si el motivo principal es de negocios, ciertos gastos como el transporte pueden ser deducibles. Pero los gastos personales, como actividades recreativas o días adicionales solo por placer, no lo son. Es importante evaluar qué gastos son considerados ordinarios y necesarios para el negocio, separar entre gastos de viaje de negocio y personales, y documentar bien cada gasto.

2. “Bleisure” trips: business or pleasure? More people are combining work and vacation in a single trip. For tax purposes, what matters most is the primary purpose of the trip. If the main reason is business, certain expenses—such as transportation—may be deductible. However, personal expenses, like recreational activities or extra days taken purely for leisure, are not. It is important to evaluate which expenses are considered ordinary and necessary for business, separate business travel from personal expenses, and properly document each one.

3. Beneficios de tarjetas de crédito: ¿son ingresos gravables? Millas, puntos y recompensas por viajar suelen generar dudas. En general, rewards obtenidas por gastos personales no se consideran ingresos sujetos a impuestos. Sin embargo, si recibes bonos en efectivo o incentivos relacionados con actividades comerciales, podrían ser gravables. La recomendación es revisar el origen del beneficio y, ante la duda, consultar con un experto.

3. Credit card benefits: are they taxable income? Miles, points, and travel rewards often raise questions. In general, rewards earned from personal spending are not considered taxable income. However, if you receive cash bonuses or incentives tied to business activities, they may be taxable. The recommendation is to review the source of the benefit and, when in doubt, consult a tax professional.

4. Trabajar remotamente mientras viajas: puede afectar tus impuestos estatales. Si trabajas de forma remota desde otro estado, even por unas semanas, podrías generar obligaciones fiscales en ese estado. Algunos estados tienen reglas estrictas sobre dónde se considera que se ganó el ingreso. Esto puede traducirse en declaraciones adicionales o impuestos inesperados si no se planifica con anticipación.

4. Working remotely while traveling: it may affect your state taxes. If you work remotely from another state—even for just a few weeks—you may create tax obligations in that state. Some states have strict rules about where income is considered earned. This can result in additional tax filings or unexpected taxes if not planned for in advance.

5. Rentas a corto plazo y la regla de los 14 días. Muchas personas rentan su casa o departamento por periodos cortos mientras viajan. There is a lesser-known rule: if you rent your property for 14 days or fewer during



the year, that income is generally not taxable at the federal level, and related expenses are not deductible. But if you exceed that limit, you must report the income and may be able to deduct related expenses.

5. Short-term rentals and the 14-day rule. Many people rent out their home or apartment for short periods while traveling. There is a relatively little-known rule: if you rent your property for 14 days or fewer per year, that income is generally not taxable at the federal level, and related expenses are not deductible. However, if you exceed that limit, you must report the income and may be able to deduct related expenses.

En resumen, viajar más no tiene por qué complicar tus impuestos, pero sí requiere atención. Guardar recibos, entender la diferencia entre gastos personales y de negocio, y conocer las reglas básicas puede marcar una gran diferencia. *In summary, traveling more doesn’t have to complicate your taxes—but it does require attention. Keeping receipts, understanding the difference between personal and business expenses, and knowing the basic rules can make a significant difference.*



MAKE THE GRA+DE

Don't let respiratory illness test our students!

- Keep kids at home when they are sick
- Make sure kids are fever-free for 24 hours before going back to school

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH & SENIOR SERVICES

Global Insurance Agency LLC

- Auto ✓
- Motorcycle ✓
- Commercial Vehicles / Vehículos comerciales ✓
- SR 22 ✓
- Non-Owners Policy ✓
- Renters / Seguro de Inquilinos ✓
- Mobile Home / Casa móvil ✓

goglobalinsurance-agency.com

314-736-6488

9508 Lackland Rd Apt A, Overland, MO 63114

Trump sacude el mundo: secuestros, petróleo y el inicio de un nuevo orden global

Trump Shakes the World: Kidnappings, Oil, and the Dawn of a New Global Order

Por Diane Francis

Donald Trump se superó a sí mismo y comenzó el nuevo año amenazando a Irán con una acción militar el 2 de enero y, apenas horas después, el 3 de enero, atacó a Venezuela y secuestró a su líder. En una triunfal conferencia de prensa, describió con lujo de detalle la captura del presidente Nicolás Maduro y de su primera dama. Aseguró que ambos viajaban esposados rumbo a Nueva York para enfrentar cargos por narcotráfico, y que Estados Unidos gobernaría el país, reconstruiría su industria petrolera y administraría Venezuela hasta que pudiera darse una “transición justa y democrática” en nombre de sus ciudadanos. *Donald Trump outdid himself and began the new year by threatening Iran with military action on January 2, and just hours later, on January 3, striking Venezuela and kidnapping its leader. In a triumphant press conference, he described in vivid detail the capture of President Nicolás Maduro and his first lady. He claimed both were traveling in handcuffs to New York to face drug trafficking charges, and that the United States would govern the country, rebuild its oil industry, and administer Venezuela until a “fair and democratic transition” could take place in the name of its citizens.*

Pero aquí los premios no son la justicia ni la democracia, sino el petróleo, el control del narcotráfico, el poder y la riqueza. En 2026, Trump continuará sacudiendo la geopolítica mundial, generando incertidumbre y enfriando la economía del hemisferio occidental y del mundo entero. Es profundamente impredecible, “libera” selectivamente a los oprimidos y viola el derecho internacional con facilidad. También es hipócrita: ataca a dos aliados petroleros de Vladimir Putin supuestamente para ayudar a sus pueblos, mientras le da carta blanca a Rusia para devastar Ucrania y Europa a cambio de promesas de riquezas siberianas.



But the real prizes here are not justice or democracy, but oil, control of drug trafficking, power, and wealth. In 2026, Trump will continue shaking global geopolitics, generating uncertainty and cooling the economies of the Western Hemisphere and the entire world. He is deeply unpredictable, selectively “liberates” the oppressed, and easily violates international law. He is also hypocritical: he attacks two oil-producing allies of Vladimir Putin supposedly to help their people, while giving Russia free rein to devastate Ukraine and Europe in exchange for promises of Siberian riches.

El frenético fin de semana de Año Nuevo de Trump arrojó a la basura la mayoría de las predicciones para 2026. Esto resulta inquietante, porque sus acciones son tan amplias y poderosas que todos los países, grandes o pequeños, saben que tarde o temprano serán golpeados. Basta observar sus objetivos: Venezuela e Irán, ambos ricos en petróleo. China compra prácticamente todo su crudo a estos países, lo que significa que la toma de los campos petroleros venezolanos y el hostigamiento a Irán

incrementarán enormemente el poder de presión de Trump sobre Beijing. Además, reduciría la dependencia de Estados Unidos del petróleo saudí o canadiense. *Trump’s frantic New Year’s weekend tossed most 2026 forecasts into the trash. This is unsettling, because his actions are so sweeping and powerful that all countries—large and small—know they will eventually be affected. Just look at his targets: Venezuela and Iran, both oil-rich. China buys nearly all of its crude from these countries, meaning that seizing Venezuelan oil fields and harassing Iran would dramatically increase Trump’s leverage over Beijing. It would also reduce U.S. dependence on Saudi or Canadian oil.*

El “freelanceo” de Trump también ha dañado a los aliados militares tradicionales de Estados Unidos en Europa, Asia y América. Todos están en alerta, económica, legal y militarmente. Sin embargo, los efectos más escalofriantes se sienten en el hemisferio occidental. Colombia, México y Cuba están en la siguiente lista de objetivos bajo la bandera de la interdicción antidrogas y la

acción militar, y lo saben. Los tres países están peligrosamente capturados por cárteles, criminales y corrupción. Además, Trump ha mostrado interés en adquirir Canadá y Groenlandia, ricos en recursos, así como Panamá y Cuba, estratégicos desde el punto de vista logístico.

Trump’s “freelancing” has also damaged America’s traditional military allies in Europe, Asia, and the Americas. All are on economic, legal, and military alert. However, the most chilling effects are being felt in the Western Hemisphere. Colombia, Mexico, and Cuba are next on the target list under the banner of drug interdiction and military action—and they know it. All three are dangerously captured by cartels, criminals, and corruption. Trump has also shown interest in acquiring resource-rich Canada and Greenland, as well as strategically vital Panama and Cuba.

Predicciones para 2026 y más allá
Predictions for 2026 and Beyond
La toma de Venezuela y las amenazas contra Irán golpean la alianza global de Rusia y potencialmente sus ingresos petroleros. Un portavoz ruso calificó la acción como “una bofetada en la cara”. Esto beneficia a Ucrania. De hecho, Trump declaró públicamente su frustración con Rusia durante la conferencia sobre Venezuela. El mejor escenario sería que exigiera un alto el fuego y que Estados Unidos ofreciera garantías de seguridad firmes a Ucrania junto con Europa. *The takeover of Venezuela and threats against Iran strike Russia’s global alliance and potentially its oil revenues. A Russian spokesperson called the move “a slap in the face.” This benefits Ukraine. In fact, Trump publicly expressed frustration with Russia during the Venezuela conference. The best-case scenario would be for him to demand a ceasefire and for the U.S., alongside Europe, to offer strong security guarantees to Ukraine.*

La Doctrina Monroe de 1823 —rebautizada por algunos como la “Doctrina Donroe”—consolidó a Estados Unidos como el sheriff



del hemisferio. Trump mantiene vivo ese espíritu, pero su aplicación será conflictiva debido a los intereses rusos y chinos en América Latina y al poder militarizado de los cárteles del narcotráfico. *The Monroe Doctrine of 1823—rebranded by some as the “Donroe Doctrine”—cemented the U.S. as the hemisphere’s sheriff. Trump keeps that spirit alive, but its enforcement will be conflict-ridden due to Russian and Chinese interests in Latin America and the militarized power of drug cartels.*

Canadá y México ya no tendrán un tratado trilateral de libre comercio con Estados Unidos. Deberán negociar de manera bilateral bajo los términos de Washington. *Canada and Mexico will no longer have a trilateral free trade agreement with the United States. They will be forced to negotiate bilaterally under Washington’s terms.*

México será “invadido” este año por fuerzas militares y antiterroristas estadounidenses, quiera o no. El fracaso del Estado mexicano para contener el tráfico de fentanilo y el crimen transfronterizo ha tenido un impacto directo en Estados Unidos. *Mexico will be “invaded” this year by U.S. military and counterterrorism forces, whether it wants it or not. The Mexican state’s failure to contain fentanyl trafficking and cross-border crime has directly impacted the United States.*

“Doctrina Noriega-Maduro”, que ignora el derecho internacional. El precedente fue el caso del dictador panameño Manuel Noriega en 1990. *Trump has launched a new “Noriega-Maduro*



Doctrine” that disregards international law. The precedent was the 1990 case of Panamanian dictator Manuel Noriega.

Trump cree que basta con imponer el peso de Estados Unidos. Sin embargo, tras presumir que gobernaría Venezuela con la ayuda de la vicepresidenta Delcy Rodríguez, ella rechazó públicamente cualquier intervención estadounidense. *Trump believes that imposing U.S. power is enough. However, after boasting he would govern Venezuela with the help of Vice President Delcy Rodríguez, she publicly rejected any U.S. intervention.*

El año 2026 marca el amanecer de un nuevo orden mundial impulsado por la América de Trump. Pero como todos los anteriores, no será eterno. Su mayor debilidad es el desprecio por los aliados y la convicción de que siempre tiene la razón. Como advirtió Rudyard Kipling: “La fuerza de la manada es el lobo, y la fuerza del lobo es la manada.” *The year 2026 marks the dawn of a new world order driven by Trump’s America. But like all previous orders, it will not last forever. Its greatest weakness is contempt for allies and the conviction of always being right. As Rudyard Kipling warned: “The strength of the pack is the wolf, and the strength of the wolf is the pack.”*

Nuestra presencia en el Capitolio sí hace la diferencia

Our Presence at the Capitol Does Make a Difference



Por German González

El próximo 17 de febrero de 2026,

organizaciones latinas de todo Missouri se están organizando para ir al Capitolio estatal en Jefferson City y reunirse con los legisladores. En St. Louis, una de las organizaciones que ha liderado este esfuerzo durante años es el Hispanic Leaders Group, que ha impulsado la participación cívica de nuestra comunidad a nivel estatal.

On February 17, 2026, Latino organizations from across Missouri are organizing a trip to the state Capitol in Jefferson City to meet with

legislators. In St. Louis, one of the organizations that has led this effort for years is the Hispanic Leaders Group, which has promoted civic engagement within our community at the state level.

Gracias a este trabajo constante, el Hispanic Capitol Day se ha convertido en un espacio real de diálogo. El año pasado, más de 200 personas acudimos al Capitolio para hablar directamente con congresistas de ambos partidos. No fue un gesto simbólico. Fue efectivo. Cuando los legisladores ven a una comunidad organizada, informada y presente, escuchan.

Thanks to this consistent work, Hispanic Capitol Day has become a real space for dialogue. Last year, more than 200 people went to the Capitol to speak directly with legislators from both parties. It was not a symbolic gesture. It was effective. When lawmakers see an organized, informed, and present community, they listen.

Y escuchan aún más cuando quienes hablan vienen de sus propios distritos, porque entienden algo muy claro: esa persona es un voto.

And they listen even more when the voices speaking come from their own districts, because they understand one very clear thing: that person is a vote.

No solo somos fuerza laboral: somos poder cívico

Con frecuencia se habla del inmigrante únicamente como mano de obra. Esa es una visión incompleta. La comunidad latina



también es poder de votación, liderazgo comunitario y voz política. A medida que nuestra comunidad crece, también aumenta nuestra influencia en las urnas. Y si los representantes quieren nuestros votos, deben entender nuestras preocupaciones reales: educación, salud, vivienda, seguridad, dignidad y derechos humanos.

We Are Not Only a Workforce: We Are Civic Power

Too often, immigrants are spoken of only as labor. That is an incomplete view. The Latino community is also a voting force, community leadership, and a political voice. As our community grows, so does our influence at the ballot box. And if representatives want our votes, they must understand our real concerns: education, health, housing, safety, dignity, and human rights.

Estar presentes en el Capitolio no es confrontación. Es participación democrática. *Being present at the Capitol is not confrontation. It is democratic participation.*

Un momento crítico: decenas de proyectos que nos afectan

Hoy, el Hispanic Leaders Group han identificado casi 30 proyectos de ley en Missouri que afectan directa o indirectamente



a la comunidad inmigrante y latina. Algunos amplían el acceso a servicios y protecciones; otros crean barreras, generan miedo o promueven la criminalización. Tal vez alguno de esos proyectos no te afecte hoy. Tal vez no impacte directamente a tu familia. Pero sí afecta a nuestra comunidad en conjunto.

A Critical Moment: Dozens of Bills That Affect Us

Today, the Hispanic Leaders Group has identified nearly 30 bills in Missouri that directly or indirectly affect the immigrant and Latino community. Some expand access to services and protections; others create barriers, generate fear, or promote criminalization. Maybe one of those bills does not affect you today. Maybe it does not directly impact your family. But it does affect our community as a whole.

El silencio también comunica.

La ausencia también tiene consecuencias.

Silence also communicates.

Absence also has consequences.

Desde mi experiencia personal y profesional Como abogado de inmigración, veo todos los días cómo mis clientes contribuyen a esta comunidad. Veo cómo trabajan, cómo pagan impuestos, cómo crían hijos que son ciudadanos estadounidenses. Y también veo cómo crecen sus miedos cuando se aprueban leyes que los señalan o los excluyen. Muchos de ellos llegaron huyendo de violencia, pobreza o persecución.

From My Personal and Professional Experience As an immigration attorney, I see every day how my clients contribute to this community. I see how they work, how they pay taxes, how they raise children who are U.S. citizens. And I also see how their fears grow when laws are passed that single them out or exclude them. Many of them arrived fleeing violence, poverty, or persecution.

Y aun así, hicieron de Missouri su hogar.



Cuando voy al Capitolio, pienso en ellos. Pienso en sus historias. Pienso en la responsabilidad que tenemos quienes sí podemos estar ahí.

And yet, they made Missouri their home.

When I go to the Capitol, I think of them. I think of their stories. I think of the responsibility we have—those of us who can be there.

**El mensaje es simple
Los derechos de los latinos importan.
Los derechos de quienes viven en Missouri importan.**

Y los congresistas necesitan verlo, escucharlo y entenderlo.

Estar presentes en el Capitolio es decir con claridad:

Aquí estamos.

Contribuimos.

Votamos.

Y nuestros derechos cuentan.

**The Message Is Simple
Latino rights matter.**

The rights of those who live in Missouri matter.

And legislators need to see it, hear it, and understand it.

Being present at the Capitol is clearly saying:

We are here.

We contribute.

We vote.

And our rights count.

El 17 de febrero de 2026, nuestra presencia importa. Para saber más acá está el link para

registrarse:

2026 Hispanic Capitol Day by Hispanic Leaders Group | BetterUnite

On February 17, 2026, our presence matters.

To learn more, here is the link to register:

2026 Hispanic Capitol Day by Hispanic Leaders Group | BetterUnite

German A. Gonzalez Herrera, Esq
Gonzalez Herrera Law Firm
Licensed Attorney in Missouri State & Colombia

Board Member of the American Immigration Lawyers Association Chapter Missouri - Kansas

Board Member of the Hispanic Bar Association in St. Louis

Board Member of the Hispanic Leader Group

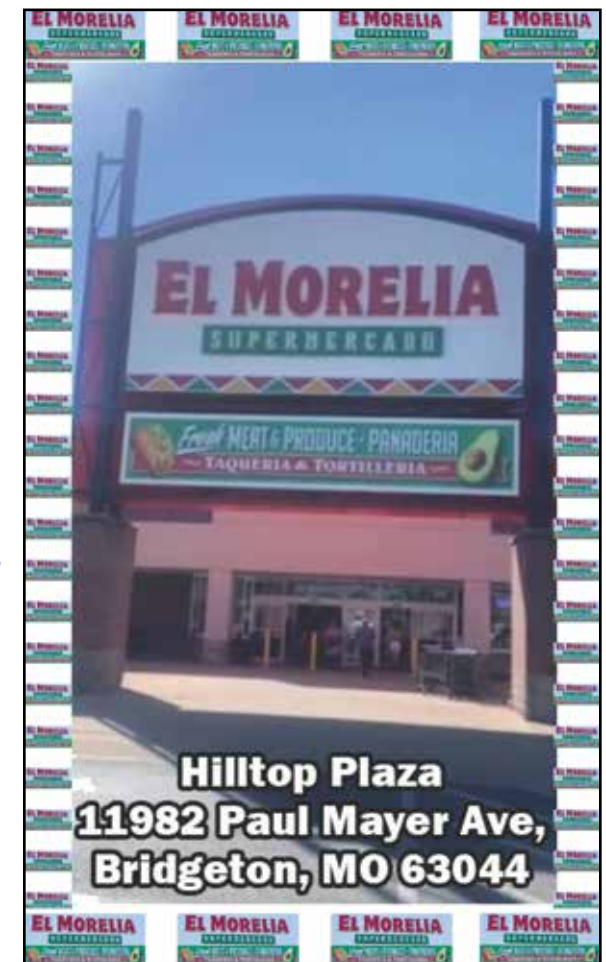
Board Member of the Hispanic Chamber of Commerce

3407 Jefferson Ave. St. Louis, MO 63118 (by appointment only)

Tel: (314) 637-9994

Email: german@gonzalezherreralaw.com

Website: gonzalezherreralaw.com



Recuperar la energía, la confianza y el propósito: una nueva forma de cuidar la salud masculina

Regaining Energy, Confidence, and Purpose: A New Approach to Men's Health

Por Equipo de Redacción Red Latina

Durante años, muchos hombres han normalizado el cansancio constante, la falta de energía, la disminución del deseo sexual o el aumento de peso como parte inevitable del envejecimiento. Sin embargo, hoy la medicina ofrece alternativas reales y personalizadas para recuperar la vitalidad y el bienestar integral. En Gameday Men's Health, ubicado en Chesterfield, Missouri, la salud masculina se aborda desde una perspectiva moderna, cercana y sin estigmas.

For years, many men have accepted constant fatigue, low energy, decreased sex drive, or weight gain as unavoidable parts of aging. Today, however, medicine offers real, personalized solutions to restore vitality and overall well-being. At Gameday Men's Health, located in Chesterfield, Missouri, men's health is approached with a modern, approachable, and stigma-free mindset.

La clínica nació a partir de una experiencia personal. Su fundador, Evan Miller, Ph.D., con formación en salud conductual, vivió de primera mano los efectos de la testosterona baja y la frustración de acudir a espacios clínicos fríos, impersonales y poco orientados al paciente. Esa experiencia lo llevó a crear un entorno diferente: un lugar donde los hombres se sientan cómodos, escuchados y atendidos con rapidez y profesionalismo.



The clinic was born from personal experience. Founder Evan Miller, Ph.D., with a background in behavioral health, personally experienced the effects of low testosterone and the frustration of visiting cold, impersonal medical settings. That experience led him to create something different:

a space where men feel comfortable, heard, and cared for efficiently and professionally.

En Gameday Men's Health, el enfoque va más allá de soluciones genéricas. Cada paciente recibe un plan personalizado que busca tratar la raíz de los problemas de salud masculina, desde el equilibrio hormonal y la disfunción eréctil hasta el control de peso y la optimización del rendimiento físico. Todo se realiza en un ambiente discreto, con citas rápidas y resultados oportunos, respetando el tiempo y la privacidad de cada persona. *At Gameday Men's Health, the approach goes beyond one-size-fits-all solutions. Each patient receives a personalized plan designed to address the root causes of men's health issues, from hormone balance and erectile dysfunction to weight management and performance optimization. All care is delivered in a discreet environment with fast appointments and timely results, respecting each patient's time and privacy.*

Uno de los pilares que distingue a la clínica es su equipo médico. Gameday cuenta con una red

de especialistas certificados en áreas como medicina interna, urología, endocrinología, medicina deportiva y longevidad. Cada tratamiento está respaldado por protocolos basados en evidencia científica y revisados continuamente para garantizar seguridad, eficacia y resultados reales. *One of the clinic's defining pillars is its medical team. Gameday is supported by a network of board-certified specialists in internal medicine, urology, endocrinology, sports medicine, and longevity care. Every treatment is guided by evidence-based protocols and continuously reviewed to ensure safety, effectiveness, and real results.*

Además de los tratamientos médicos, Gameday promueve una visión integral del bienestar masculino. La clínica busca ayudar a los hombres a recuperar no solo su energía física, sino también su motivación, confianza y calidad de vida, impactando positivamente su entorno familiar, laboral y personal. *Beyond medical treatments, Gameday promotes a holistic vision of men's wellness. The clinic aims to help men regain not only physical energy,*

but also motivation, confidence, and overall quality of life—positively impacting their family, professional, and personal environments.

Hablar de salud masculina ya no debe ser un tema tabú. Espacios como Gameday Men's Health representan un cambio cultural: una invitación a que los hombres tomen control de su bienestar, se informen y busquen apoyo médico especializado para vivir plenamente cada etapa de su vida. *Talking about men's health should no longer be taboo. Places like Gameday Men's Health represent a cultural shift—an invitation for men to take control of their well-being, become informed, and seek specialized medical care to fully enjoy every stage of life.*

Gameday Men's Health Chesterfield, MO
16141 Swingley Ridge Rd, Suite 107, Chesterfield, MO 63017
Wed to Fri · 8:00am to 5:00pm
Phone. (636) 317-5645



Recupera tu energía, confianza y bienestar

Atención médica especializada en salud masculina, testosterona, control de peso y bienestar integral, sin largas esperas ni ambientes incómodos.

- ✓ Más energía y vitalidad
- ✓ Mejora del rendimiento físico y sexual
- ✓ Atención médica personalizada
- ✓ Resultados rápidos y discretos
- ✓ Clínicas modernas, sin estrés

Agenda tu evaluación hoy
636-317-5645



16141 Swingley Ridge Rd, Suite 107, Chesterfield, MO 63017





Por Ismael Cala @CALA

www.IsmaelCala.com
Twitter: @cala
Instagram: ismaelcala
Facebook: Ismael Cala

Hay estaciones de la vida que llegan sin aviso. Momentos en que el camino conocido se vuelve estrecho, las certezas se disuelven y aquello que creías estable comienza a resonar diferente. No es una crisis: es una invitación —una llamada suave pero firme a recalibrar. Porque esas temporadas inesperadas tienen una sabiduría propia.

There are seasons in life that arrive without warning. Moments when the familiar path narrows, certainties dissolve, and what you thought was stable begins to resonate differently. It's not a crisis: it's an invitation—a gentle yet firm call to recalibrate. Because these unexpected seasons have a wisdom of their own.

Nos enseñan que ya no somos los mismos, aunque carguemos la misma historia. Que nuestras prioridades, antes dictadas por expectativas externas —éxito, aprobación, velocidad— pueden transformarse en un anhelo profundo por autenticidad, calma, sentido.

They teach us that we are no longer the same, even though we carry the same history. That our priorities, previously dictated by external expectations—success, approval, speed—can transform into a deep longing for authenticity, calm, and meaning.

En esos momentos, la presión social, laboral, familiar se intensifica: mayores responsabilidades, roles que exigen más, decisiones que parecen definir un giro irreversible. Pero lo esencial no es soportar: es observar, elegir. ¿Qué voz interna sigue viva? ¿Qué deseos callados reclaman ser escuchados?

In these moments, social, professional, and family pressure intensifies: greater responsibilities, roles that demand more, decisions that seem to define

Una invitación de la vida

An Invitation from Life

an irreversible turning point. But the essential thing is not to endure: it is to observe, to choose. What inner voice is still alive? What silent desires are clamoring to be heard?

Transitar una “temporada n o planificada” significa permitirnos sentir la transformación: soltar el molde que ya no nos contiene y abrirnos a lo que la vida nos propone ahora. Tal vez un nuevo rumbo profesional. Tal vez un cambio de relaciones. Tal vez —simplemente— un reajuste del alma.

Navigating an “unplanned season” means allowing ourselves to feel the transformation: letting go of the mold that no longer contains us and opening ourselves to what life is now offering us. Perhaps a new professional path. Perhaps a change in relationships. Perhaps—simply—a readjustment of the soul.

Y aunque el exterior parezca demandarlo todo, lo verdaderamente valiente es redescubrir qué nos hace vibrar, qué alimenta nuestra luz interior. Aprender a liderar no desde la urgencia, sino desde la coherencia. Empezar a decir “sí” a lo que suma, y “no” —desde el respeto y la compasión— a lo que agota.

And although the outside world seems to demand everything, the truly courageous thing is to rediscover what makes us vibrate, what nourishes our inner light. To learn to lead not from urgency, but from coherence. To begin to say “yes” to what adds value, and “no”—with



respect and compassion—to what drains us.

Porque esas estaciones imprevistas no son castigos, sino puentes hacia una versión más profunda, más sabia de nosotros mismos. Nos muestran que no hay derrota en el cambio, sino posibilidad. Que no hay pérdida definitiva, sino transformación.

Because these unforeseen seasons are not punishments, but bridges to a deeper, wiser version of ourselves. They show us that there is no defeat in change, but possibility. That there is no definitive loss, but transformation.

Si hoy estás en una de esas temporadas que nunca imaginaste —pero que quizá tu alma pedía— acoge la invitación. Respira. Permítete redefinir tus sendas. Y confía: lo que está muriendo dentro de ti no era tú. Lo que renace puede ser mucho más libre, consciente y verdadero.

If today you are in one of those seasons you never imagined—but which perhaps your soul was asking for—accept the invitation. Breathe. Allow yourself to redefine your paths. And trust: what is dying within you was not you. What is reborn can be much freer, more conscious, and more authentic.



La caída de un hombre no libera a un pueblo

The Fall of a Man Does Not Liberate the People

Por Ismael Cala
@CALA – www.IsmaelCala.com
Twitter: @cala
Instagram: ismaelcala
Facebook: Ismael Cala

La reciente operación de Estados Unidos en Venezuela, que habría derivado en la captura y salida de Nicolás Maduro del poder, introduce una grieta en el relato político del país. No es solo un episodio de alta tensión internacional ni un movimiento de ajedrez geopolítico. Es, ante todo, una sacudida simbólica en una nación acostumbrada a que las decisiones trascendentales ocurran lejos de la voluntad de su gente.

The recent operation by the United States in Venezuela, which reportedly resulted in the capture and removal of Nicolás Maduro from power, introduces a fracture in the country's political narrative. It is not merely an episode of high international tension or a geopolitical chess move. Above all, it is a symbolic jolt in a nation accustomed to having momentous decisions made far from the will of its people.

La reacción de los venezolanos ha sido reveladora. Hubo emociones, comentarios, alivios y temores silenciosos, pero no estallidos de euforia ni celebraciones desbordadas. Un pueblo que ha vivido tanto tiempo en la fragilidad aprende que los momentos decisivos no se gritan: se observan. La cautela y el silencio también son formas de sabiduría.

The reaction of Venezuelans has been revealing. There were emotions, comments, relief, and silent fears, but no outbursts of euphoria or overflowing celebrations. A people who have lived so long in fragility learn that decisive moments are not shouted—they are observed. Caution and silence are also forms of wisdom.

Cuando un país ha aprendido a sobrevivir en la incertidumbre, incluso los cambios más drásticos se reciben con cautela. El dolor acumulado no se disuelve con un solo acontecimiento, por contundente que parezca. La historia latinoamericana está llena de desenlaces abruptos que prometieron

redención y entregaron frustración.

When a country has learned to survive in uncertainty, even the most drastic changes are met with restraint. Accumulated pain does not dissolve with a single event, no matter how forceful it may seem. Latin American history is full of abrupt endings that promised redemption and delivered frustration.

Los giros impuestos desde fuera pueden alterar el reparto de poder, pero rara vez transforman las estructuras profundas ni reparan el daño moral infligido a una sociedad. Es ahí donde la paz deja de ser un eslogan para convertirse en una tarea pendiente.

Changes imposed from outside may alter the balance of power, but they rarely transform deep structures or repair the moral damage inflicted on a society. That is where peace stops being a slogan and becomes an unfinished task.

Venezuela no necesita únicamente una solución política. Necesita una reconstrucción ética: restaurar la confianza pública, revalorizar la ley y reconciliar a una sociedad erosionada por la sospecha y el miedo. Sin revanchas, sin humillaciones y sin reproducir el mismo autoritarismo con nuevos nombres.

Venezuela does not need only a political solution. It needs an ethical reconstruction: restoring public trust, revaluing the rule of law, and reconciling a society eroded by suspicion and fear—without revenge, without humiliation, and without reproducing the same authoritarianism under new names.

Cuba aparece inevitablemente en este espejo. Más de sesenta años de socialismo han dejado algo más que carencias materiales: una cultura del silencio, una pedagogía de la dependencia y una ciudadanía entrenada para sobrevivir, no para decidir. Revertir eso no se logra con decretos ni con cambios de élite; requiere una emancipación de la conciencia. Cuba inevitablemente aparece en este espejo. More



than sixty years of socialism have left more than material shortages: a culture of silence, a pedagogy of dependence, and a citizenry trained to survive, not to decide. Reversing this cannot be achieved through decrees or elite changes; it requires an emancipation of consciousness.

Hoy no es tiempo de celebraciones fáciles ni de condenas automáticas. Es tiempo de escuchar a los pueblos, no a los discursos; de reconocer el agotamiento social y también la persistencia de una esperanza que no ha sido derrotada. Porque la verdadera transformación no ocurre cuando cae una figura, sino cuando se eleva la conciencia colectiva. Los pueblos no necesitan nuevos salvadores, sino verdad, instituciones creíbles y una ética que vuelva a poner al ser humano en el centro.

Today is not a time for easy celebrations or automatic condemnations. It is time to listen to the people, not to the speeches; to recognize social exhaustion and also the persistence of a hope that has not been defeated. True transformation does not occur when a figure falls, but when collective consciousness rises. Peoples do not need new saviors, but truth, credible institutions, and an ethic that once again places the human being at the center.



La fuerza de la consistencia

The Power of Consistency

Por Ismael Cala
@CALA

www.IsmaelCala.com

Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala

En estos días que marcan el cierre de un año y la transición hacia uno nuevo, cuando el tiempo parece aflojar su paso y la conciencia se vuelve más permeable, una noticia como el Premio Nobel de la Paz otorgado a María Corina Machado el pasado 10 de diciembre en Oslo, no se recibe solo como información, sino como un símbolo que invita a detenernos y mirar con mayor presencia lo que significa liderar desde la verdad y no desde la comodidad.

In these days that mark the end of one year and the transition to a new one, when time seems to slow down and our awareness becomes more receptive, news like the Nobel Peace Prize awarded to Maria Corina Machado on December 10th in Oslo is received not only as information, but as a symbol that invites us to pause and reflect more deeply on what it means to lead from truth and not from comfort.

Más allá del reconocimiento internacional, lo que este hecho pone sobre la mesa es una verdad esencial y es que el liderazgo auténtico no se construye desde el poder externo ni desde la urgencia del resultado, sino desde una coherencia interior que se cultiva en silencio, en escucha profunda y



en fidelidad a los valores que nos sostienen incluso cuando el entorno presiona para ceder.

Beyond the international recognition, what this event highlights is an essential truth: authentic leadership is not built on external power or the urgency of results, but on an inner consistency that is cultivated in silence, in deep listening, and in fidelity to the values that sustain us even when the environment pressures us to compromise.

Este cierre de año nos encuentra inevitablemente revisando decisiones, renuncias y silencios y su ejemplo nos confronta con una pregunta más honda que cualquier balance: ¿Qué tan alineados estamos con nuestros principios cuando ya no es cómodo defenderlos?, porque la convicción no se revela en la calma sino en la tormenta, y es ahí donde el carácter se muestra sin disfraces.

This end of the year inevitably finds us reviewing decisions, sacrifices, and silences, and her example confronts us with a question deeper than any balance sheet: How aligned are we with our principles when it is no longer comfortable to defend them? Because conviction

is not revealed in calm but in the storm, and that is where character is revealed without disguise.

He aprendido que la coherencia no es un lugar al que se llega, sino una práctica diaria, un acto íntimo de liderazgo personal que exige escucharse con honestidad incluso cuando lo que emerge incomoda, porque liderar no es mostrarse fuerte todo el tiempo, es tener el coraje espiritual de no traicionarse.

I have learned that consistency is not a destination, but a daily practice, an intimate act of personal leadership that demands honest self-reflection even when what emerges is uncomfortable, because leading is not about appearing strong all the time, it is about having the spiritual courage not to betray oneself.

Por eso, si este final de diciembre nos encuentra más sensibles, más introspectivos o menos festivos de lo esperado, no es señal de debilidad, es señal de conciencia, y la conciencia también es liderazgo, porque solo quien se permite sentir puede elegir desde un lugar más humano, más compasivo y más verdadero.



Therefore, if this end of December finds us more sensitive, more introspective, or less festive than expected, it is not a sign of weakness, but a sign of awareness, and awareness is also leadership, because only those who allow themselves to feel can choose from a more human, more compassionate, and truer place.

A veces lo más valiente no es celebrar sino comprender, no es correr hacia adelante sino caminar con respeto por lo que duele y por lo que aún no se manifiesta, sabiendo que solo cuando nos detenemos a escuchar podemos alinearnos con la voz más profunda de nuestro ser.

Sometimes the bravest thing is not to celebrate but to understand, not to rush forward but to walk with respect for what hurts and for what has not yet manifested itself, knowing that only when we stop to listen can we align ourselves with the deepest voice of our being.

Que el 2026 nos encuentre más conectados con nuestra esencia que con nuestras urgencias, más atentos al silencio que a la prisa, porque cuando el alma lidera, las decisiones se ordenan y la vida vuelve a caminar con sentido.

May 2026 find us more connected to our essence than to our urgencies, more attentive to silence than to haste, because when the soul leads, decisions fall into place and life regains its meaning.



Healthy Kids Express

Estamos en su comunidad

Healthy Kids Express™ (HKE) es un programa gratuito que se ofrece a través del departamento Child Health Advocacy and Outreach (CHAO) en St. Louis Children's Hospital. Es la única flota de unidades móviles de salud gratuita, integral y programada regularmente de la región que brinda a los niños acceso a una variedad de servicios. El HKE ha realizado más de 200.000 chequeos de audición y visión, anemia, plomo, dentales y asma.

El equipo de HKE celebró recientemente su evento de asma De regreso a clases en el boliche Crest Bowl en Florissant. El evento ofreció a los padres y sus hijos la oportunidad de conocer a los miembros del equipo de HKE que brinda servicios durante el año escolar. Todo el personal de HKE estuvo disponible para responder preguntas y brindar capacitación sobre el equipo de asma. Las familias también disfrutaron de refrescos, pintacaritas, globos y boliche.



Para conocer más acerca de Healthy Kids Express y si sus servicios se ofrecen en su área, escanee el código QR.

ST. LOUIS **Children's** HOSPITAL | BJC HealthCare

Existen muchas organizaciones que hacen un gran trabajo para fortalecer nuestras comunidades. Child Health Advocacy and Outreach apoya sus esfuerzos para hacer lo correcto con los niños, sus familias y toda la comunidad. Los programas Child Health Advocacy and Outreach son posibles gracias a generosas donaciones a la Fundación St. Louis Children's Hospital.

No es recomendable tomar café al despertar

It is not recommended to drink coffee upon waking

By Andrew Koutnik, PhD

Por qué no es recomendable tomar café al despertar: lo que dice la ciencia del cortisol. Why drinking coffee right after waking up may not be ideal: the science behind cortisol. Tomar una taza de café justo al despertar suele verse como una forma rápida de activar el cuerpo y empezar el día con energía. Es una costumbre profundamente arraigada en la rutina diaria de millones de personas en todo el mundo. *Drinking a cup of coffee immediately after waking up is commonly seen as a way to jump-*



start the body and gain energy for the day ahead. It's a deeply ingrained habit for millions of people worldwide.

No obstante, el médico Aurelio Rojas explica que el organismo experimenta de manera natural un aumento de cortisol al despertar, lo que puede hacer que la cafeína pierda parte de su efectividad si se consume demasiado pronto.

However, physician Aurelio Rojas explains that the body naturally experiences a cortisol surge upon waking, which can reduce the effectiveness of caffeine if coffee is consumed too early.

Según el especialista, el cuerpo humano funciona como un sistema altamente eficiente que ya cuenta con su propio “combustible” matutino, por lo que no siempre necesita una estimulación externa inmediata.

According to the expert, the human body operates

as a highly efficient system that already has its own built-in morning “fuel,” making immediate external stimulation unnecessary.

Rojas señala que el cortisol matutino cumple una función positiva: activa la energía, incrementa el estado de alerta, regula la presión arterial y ayuda a sincronizar el reloj biológico interno.

Rojas points out that morning cortisol plays a positive role by boosting energy, increasing alertness, regulating blood pressure, and aligning the body's internal clock.

El problema surge cuando el café se utiliza como una herramienta de supervivencia diaria, generando altibajos constantes de energía y una dependencia cada vez mayor de la cafeína.

The issue arises when coffee is used as a survival tool, creating repeated energy spikes

and crashes and increasing dependence on caffeine over time.

Para el especialista, el momento ideal para consumir café es cuando los niveles de cortisol comienzan a descender, generalmente alrededor de las 10:00 de la mañana, lo que permite aprovechar mejor sus efectos.

For the specialist, the ideal time to drink coffee is when cortisol levels begin to drop, usually around 10:00 a.m., allowing caffeine to work more effectively.

Consumir café durante el pico natural de cortisol puede interferir con este proceso fisiológico y favorecer el desarrollo de tolerancia, haciendo que la persona sienta la necesidad de beber cada vez más.

Drinking coffee during the natural cortisol peak can interfere with this physiological process and lead to caffeine tolerance, making people feel they need more and more over time.

En personas con altos niveles de estrés o sensibilidad cardiovascular, este hábito puede provocar síntomas como nerviosismo, palpitaciones o ansiedad.

In individuals with chronic stress or cardiovascular sensitivity, this habit may trigger symptoms such as nervousness, heart palpitations, or anxiety.

Desde un enfoque científico, se recomienda esperar aproximadamente una hora después de despertar antes de tomar la primera taza, lo que contribuye a un mejor equilibrio hormonal.

From a scientific perspective, waiting about one hour after waking before drinking coffee helps promote healthier hormonal balance.

Este pequeño ajuste puede mejorar los efectos de la cafeína a largo plazo, reducir la sobreestimulación del sistema nervioso y proteger el ritmo circadiano.

This small adjustment can enhance caffeine's long-term effects, reduce nervous system overstimulation, and protect the circadian rhythm.

Lejos de ser perjudicial, el café consumido de forma estratégica se asocia con beneficios como menor riesgo cardiovascular, mejor función metabólica y menor mortalidad general.

Far from being harmful, coffee consumed



strategically has been linked to benefits such as lower cardiovascular risk, improved metabolic function, and reduced overall mortality.

Lo ideal es comenzar la mañana con calma, exponerse a la luz natural, moverse suavemente e hidratarse bien antes de recurrir a la cafeína.

I d e a l l y , m o r n i n g s s h o u l d b e g i n c a l m l y , w i t h e x p o s u r e t o n a t u r a l l i g h t , g e n t l e m o v e m e n t , a n d p r o p e r h y d r a t i o n b e f o r e t u r n i n g t o c a f f e i n e .

En conclusión, el café no es solo una bebida para “despertar”, sino una herramienta de bienestar que funciona mejor cuando se respeta el ritmo natural

del cuerpo y se convierte en un complemento, no en una necesidad.

In conclusion, coffee is not just a wake-up drink but a wellness tool that works best when the body's natural rhythms are respected and caffeine becomes a complement rather than a dependency.



¿Un accidente de medicación?
¡Podemos Ayudar!
¿Una mordedura o picadura?
¡Podemos Ayudar!
¿Salpicadura de ácido en la cara?
¡Podemos Ayudar!

Ayuda Libre, Rápida, Experta y Confidencial
24 horas al día, 7 días a la semana en
150 idiomas, Incluyendo Español!

1-800-222-1222
SALVA ESTE NUMERO



¿Un accidente de medicación?
¡Podemos Ayudar!
¿Una mordedura o picadura?
¡Podemos Ayudar!
¿Salpicadura de ácido en la cara?
¡Podemos Ayudar!

Ayuda Libre, Rápida, Experta y Confidencial
24 horas al día, 7 días a la semana en
150 idiomas, Incluyendo Español!

1-800-222-1222
SALVA ESTE NUMERO

El lado oculto del matrimonio infantil en EE. UU.

The hidden side of child marriage in the U.S

Por equipo de redacción Red Latina

La ceremonia de matrimonio de Patricia Lane, que tenía apenas 14 años, con Timothy Gurney, de 27, fue breve y carente de cualquier rasgo tradicional.

The wedding ceremony of Patricia Lane, who was only 14 years old, and Timothy Gurney, 27, was brief and stripped of any traditional elements.

El acto duró apenas cuatro minutos y no incluyó vestido blanco, flores ni celebración alguna.

The entire event lasted only four minutes and included no white dress, flowers, or celebration.

La unión legal se realizó en una oficina judicial austera de un juez de sucesiones en Alabama, en el sur de Estados Unidos, con la madre de Patricia como única testigo.

Instead, the legal union took place in a bare probate judge's office in Alabama, in the southern United States, with Patricia's mother as the sole witness.

Décadas después, Patricia recuerda ese momento como una experiencia angustiante y no deseada.

Decades later, Patricia recalls the moment as distressing and unwanted.



“Todo ocurrió muy rápido. No quería estar ahí. No me agradaba ese hombre y mi madre estaba furiosa”, relata hoy, a los 58 años, desde Saint Paul, Minnesota. *“Everything happened so fast. I didn't want to be there. I didn't like that man, and my mother was furious,” she recalls at age 58 from Saint Paul, Minnesota.*

Minutos después de recibir el certificado

de matrimonio, Patricia cruzó la calle hacia un parque cercano y se balanceó en un columpio, un acto infantil que provocó enojo tanto en su madre como en su nuevo esposo. *Minutes after receiving the marriage certificate, Patricia crossed the street to a nearby park and swung on a playground swing, a childlike act that angered both her mother and her new husband.*

Nada de lo vivido coincidía con la idea que ella tenía de lo que debía ser una boda.

Nothing about the experience matched her idea of what a wedding should be.

En ese momento, Patricia estaba en las primeras semanas de embarazo de su primera hija, a quien más tarde daría en adopción.

At the time, Patricia was in the early weeks of pregnancy with her first child, whom she later placed for adoption.

Desde su matrimonio en mayo de 1980, las leyes de Alabama han cambiado muy poco en materia de edad mínima para casarse.

Since her marriage in May 1980, Alabama's laws regarding minimum marriage age have changed very little.

Hoy en día, aunque una persona de 14 años ya no puede casarse, alguien de 16 aún puede hacerlo con el consentimiento de uno de sus padres.

Today, while a 14-year-old can no longer marry, a 16-year-old may still do so with parental consent.

No existen salvaguardas adicionales, como la exigencia de consentimiento independiente del menor o la intervención de un juez.

There are no additional safeguards, such as requiring independent consent from the minor or judicial approval.

Así lo explica Anastasia Law, responsable de programas para Norteamérica de la organización Equality Now.

This is explained by Anastasia Law, North America programs manager at the organization Equality Now.

Alabama forma parte de los 34 estados donde las personas menores de 18 años aún pueden casarse bajo ciertas excepciones legales.

Alabama is among the 34 states where individuals under 18 can still marry through legal exceptions.

De acuerdo con Naciones Unidas, el matrimonio infantil incluye uniones formales o informales que involucran a personas menores de 18 años y constituye una violación de los derechos humanos.

According to the United Nations, child marriage includes formal or informal unions involving



individuals under 18 and is considered a human rights violation.

En Estados Unidos, al menos 314,000 menores se casaron legalmente entre 2000 y 2021, según datos de la organización Unchained at Last.

In the United States, at least 314,000 minors were legally married between 2000 and 2021, according to data from the organization Unchained at Last.

Algunas tenían apenas 10 años, aunque la mayoría eran adolescentes de 16 o 17, en su mayoría niñas casadas con hombres adultos. *Some were as young as 10, though most were 16 or 17, largely girls married to adult men.*

Estos matrimonios son posibles porque no existe una edad mínima federal para contraer matrimonio en Estados Unidos.

These marriages are possible because the United States has no federally mandated minimum marriage age.

Cada estado define sus propias reglas, lo que genera grandes disparidades legales.

Each state sets its own rules, resulting in wide legal disparities.

Según Law, la ausencia de una ley federal dificulta la erradicación del matrimonio infantil y obliga a luchar estado por estado.

According to Law, the lack of a federal law makes ending child marriage more difficult and forces advocates to fight state by state.

Las organizaciones de derechos humanos

CHILD MARRIAGE REDUCES OPPORTUNITIES



Child marriage is likely the cause of 3 in 4 girls having children before the age of 18



Child marriage reduces the future earnings of child brides by 9%



Child marriage greatly reduces the likelihood of girls completing secondary school



Child brides may have less decision-making ability in the household and face higher risks of violence

sostienen que establecer los 18 años como edad mínima sin excepciones es un paso esencial.

Human rights organizations argue that setting 18 as the minimum age without exceptions is a crucial first step.

Sin esa protección, los menores quedan



DOMINGO 10:00AM 636-575-4651

4150 SOUTH STREET, PONTON BEACH, IL 62040

expuestos y la práctica recibe una validación social implícita.
Without such protections, minors remain vulnerable and the practice gains implicit social approval.

Patricia creció en Eden Prairie, Minnesota, en un entorno que describe como aislado y rígido.
Patricia grew up in Eden Prairie, Minnesota, in an environment she describes as isolated and rigid.

Desde muy pequeña fue víctima de abuso sexual, lo que derivó en una profunda depresión.
She was sexually abused at a very young age, which led to severe depression.

Buscando ayuda, llamó a una línea de crisis y fue atendida por Timothy Gurney, quien tiempo después se convertiría en su esposo.
While seeking help, she called a crisis hotline and was assisted by Timothy Gurney, who later became her husband.

Tras conocerse en persona, Patricia quedó

embarazada a los 13 años.
After meeting in person, Patricia became pregnant at age 13.

Para su familia, el matrimonio fue presentado como la única forma de “reparar” la deshonra.
For her family, marriage was presented as the only way to “restore” honor.

Con el consentimiento de su padre, viajaron al sur del país hasta encontrar un estado donde el matrimonio fuera legal.
With her father's consent, they traveled south until they found a state where the marriage was legal.

Patricia afirma que nunca firmó su acta matrimonial y que su madre lo hizo por ella.
Patricia says she never signed her marriage certificate and that her mother signed it on her behalf.

Con el paso de los años, enfrentó el divorcio, la adopción de su hija y un largo proceso de reconstrucción personal.
Over the years, she faced divorce, the adoption of her daughter, and a long process of personal rebuilding.

Hoy, Patricia
c o n t i n ú a



denunciando el matrimonio infantil y pidiendo leyes que protejan plenamente a los menores.
Today, Patricia continues to speak out against child marriage and calls for laws that fully protect minors.

“Si es amor verdadero, seguirá siéndolo cuando tengan 18”, afirma, décadas después de que su madre decidiera por ella.
“If it’s true love, it will still be true when they turn 18,” she says decades after her mother made the decision for her.

Su próxima meta, nuestro compromiso.

Préstamos personalizados para su casa o negocio.

Casa?
(314) 631-5500

Negocio?
(314) 544-7246 | jsanchez@midwestbankcentre.com

MidwestBankCentre.com/espanol

Midwest BankCentre
RISING TOGETHER™

Member FDIC | NMLS #1689774

HOJALATERIA Y PINTURA

JIMMY STL

920 Dock St,
St. Louis, MO 63147
314-755-9784
314-571-8488

COTIZACIONES GRATIS

¿Existe la dieta ideal o depende de cada persona? El Dr. Naim Dahdah y la nutricionista Adriana Martín aclaran dudas

Does the ideal diet exist, or does it depend on each person? Dr. Naim Dahdah and nutritionist Adriana Martín clarify doubts

Dr Naim Dahdah: @drnaimdahdah
Adriana Martin: @adrianamartinfit

¿Existe la dieta ideal o todo depende de cada persona? El Dr. Naim Dahdah, médico internista, y la nutricionista Adriana Martín participaron en un debate sobre alimentación sana donde se abordaron posiciones sobre la carne, el veganismo y la importancia del equilibrio.

Is there an ideal diet, or does it all depend on the individual? Dr. Naim Dahdah, an internal medicine physician, and nutritionist Adriana Martín participated in a debate on healthy eating where they discussed different perspectives on meat, veganism, and the importance of balance.

“Unos dicen carne, otros dicen vegetales, pero yo apuesto por la dieta de Dios, del creador. Somos uno con la madre naturaleza. Por tanto, de ella debemos comer, beber y respirar. O sea, si no lo puedes cazar, pescar o recolectar, no te lo deberías comer. Esto es milenario. Si no es un alimento natural, es un producto procesado por el hombre, y debe ser consumido con mucho cuidado”, explicó Martín.

“Some say meat, others say vegetables, but I advocate for God’s diet, the creator’s diet. We are one with Mother Nature. Therefore, we should eat, drink, and breathe from her. In other words, if you can’t hunt, fish, or gather it, you shouldn’t eat it. This is an age-old principle. If it’s not a natural food, it’s a processed product made by humans, and it should be consumed with great caution,” explained Martín.

La nutricionista, muy popular por sus participaciones en la televisión hispana de Estados Unidos, pide aplicar la regla del 80%



de alimentos naturales y el 20% de productos procesados.
The nutritionist, very popular for her appearances on Hispanic television in the United States, recommends applying the rule of 80% natural foods and 20% processed products.

“Somos cavernícolas modernos. Invito a las personas a mantener ese balance y armonía. No vivimos en la prehistoria. No tenemos que ir en contra de la creación, pero debemos entender que vivimos en un mundo donde está bien permitirnos ciertas cosas. Es parte de la salud mental emocional”, añadió Adriana Martín.

“We are modern-day cavemen. I invite people to maintain that balance and harmony. We don’t live in prehistoric times. We don’t have to go against creation, but we must understand

that we live in a world where it’s okay to allow ourselves certain things. It’s part of emotional

MISSOURI POISON CENTER
1-800-222-1222

¿Un accidente de medicación?
¡Podemos Ayudar!

¿Una mordedura o picadura?
¡Podemos Ayudar!

¿Salpicadura de ácido en la cara?
¡Podemos Ayudar!

Ayuda Libre, Rápida, Experta y Confidencial
24 horas al día, 7 días a la semana en
150 idiomas, Incluyendo Español!

1-800-222-1222
SALVA ESTE NUMERO

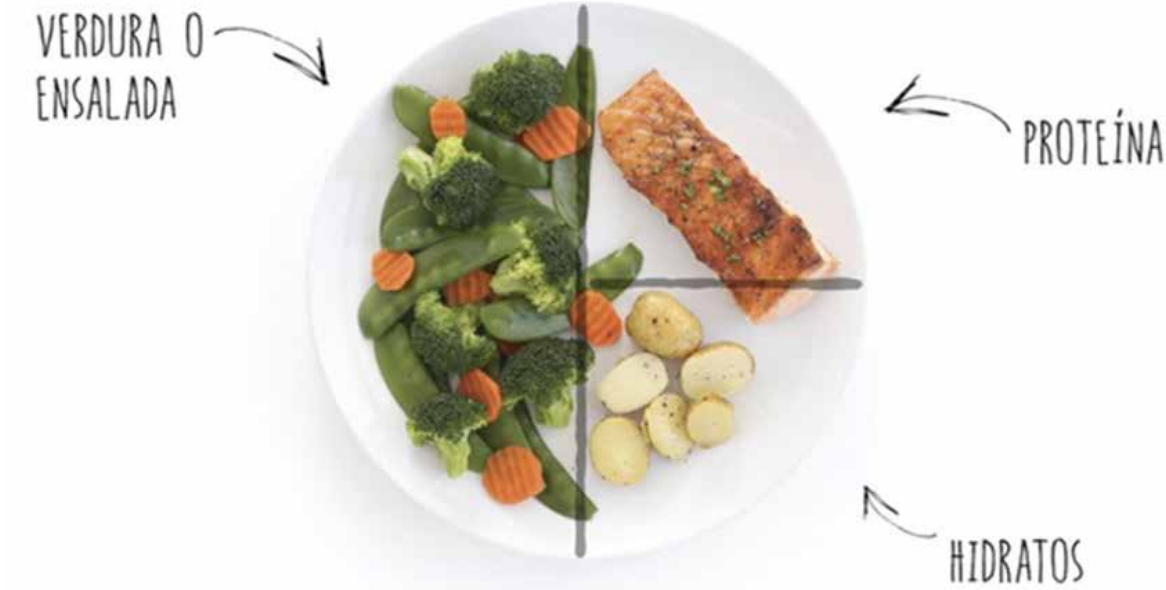
and mental health,” added Adriana Martín.

El médico internista Naim Dahdah lamentó que a veces “nos vayamos a los dos extremos”.

Internal medicine physician Naim Dahdah regretted that sometimes “we go to the two extremes.”

“En la medicina de longevidad, pretendemos vivir más y mejor. Siempre y cuando preservemos el músculo, los órganos sanos, el cerebro claro y el metabolismo estable. Los extremos no los recomiendo, porque una persona puede bajar de peso rápidamente, pero realmente puede estar peor metabólicamente por dentro”, advirtió el doctor.

“In longevity medicine, we aim to live longer and better, as long as we preserve muscle mass, healthy organs, a clear mind, and a stable metabolism. I don’t recommend extremes, because a person can lose weight quickly, but they may actually be metabolically worse off internally,” the doctor warned.



En su opinión, el balance es clave para funcionar de la mejor manera. “Lo que pretendemos es sostenernos a largo plazo, no solamente bajar de peso ahora. La idea es mantener un estilo de vida que nos haga longevos, para vivir más y mejor”.

In his opinion, balance is key to functioning in

the best way. “What we aim for is long-term sustainability, not just losing weight now. The idea is to maintain a lifestyle that makes us live longer, to live more and better.”



Montgomery BANK
Easier and Friendlier Financial Solutions.

Si usted necesita un préstamo hipotecario Podemos ayudar.

Ofrecemos préstamo hipotecario con el número ITIN con mejores tasas de interés.

Tenemos las siguientes localidades:
Bridgeton - 11998 St. Charles Rock Road
Chesterfield - 13701 Olive Blvd.
Des Peres - 13303 Manchester Road
Mid-South - 1229 S. Laclede Station Road
South County - 3808 Union Road

314-330-3243

Mary Isela Cardenas
Business Development Officer - Mortgage
marycardenas@montgomerybank.com
NMLS # 1554736



montgomerybank.com



Por Ismael Cala
www.IsmaelCala.com
Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala
Facebook: Ismael Cala

A corazón despierto With an Awakened Heart

deeply. When weariness weighs us down, when goals seem distant, and the noise of the world pushes us to doubt, that’s where the real battle is fought: the battle of the mind, of intention, of the soul that seeks to remain steadfast.

identidad.
I have learned that strength is not born from easy days, but from those moments when, despite the uncertainty, we decide to take one more step. Our brain transforms with each choice, and our energy changes when we choose to persevere, even in the midst of chaos. What we repeat becomes who we are. Therefore, perseverance is not just about moving forward: it’s about reconfiguring our identity.



No te pido que ignores lo que pesa. Te pido que lo mires con honestidad. Que te preguntes qué parte de ti está pidiendo descanso... y qué parte está pidiendo propósito. Porque el propósito es esa llama silenciosa que nos sostiene cuando todo alrededor parece apagarse. Es la brújula que nos recuerda hacia dónde vamos cuando el terreno se vuelve incierto.

I’m not asking you to ignore what weighs you down. I’m asking you to look at it honestly. To ask yourself what part of you is asking for rest... and what part is asking for purpose. Because purpose is that silent flame that sustains us when everything around us seems to be fading.

Hay momentos en los que la vida nos invita a detenernos, no para rendirnos, sino para escucharnos más profundo. Cuando el cansancio pesa, cuando las metas parecen lejanas y el ruido del mundo nos empuja a dudar, ahí es donde se juega la verdadera batalla: la de la mente, la de la intención, la del alma que busca mantenerse firme.

There are moments when life invites us to pause, not to give up, but to listen to ourselves more

He aprendido que la fortaleza no nace de los días fáciles, sino de esos instantes en los que, a pesar de la incertidumbre, decidimos dar un paso más. Nuestro cerebro se transforma con cada elección, y nuestra energía cambia cuando elegimos sostenernos, incluso en medio del desorden. Lo que repetimos se convierte en nosotros. Por eso, perseverar no es solo avanzar: es reconfigurar nuestra



CUENTE CON NOSOTROS PARA SUS NECESIDADES DE SEGUROS
¡Llame hoy para una cotización de seguro!



Jeffrey Young, Agent
Young Agency & Associates LLC

Pregunta por Dani o Javi

jyoung1@amfam.com | (314) 432-1991
2130 Schuetz Rd., Saint Louis, MO 63146

HOGAR | AUTO | VIDA | NEGOCIO | GRANJA & RANCHO

American Family Mutual Insurance Company, C.L. & its Operating Companies, Life Insurance underwritten by American Family Life Insurance Company, 6630 American Parkway, Madison, WI 53713 ©2022 01106 - 3/22 - 23448029



It is the compass that reminds us where we are going when the terrain becomes uncertain.

Yo mismo he vivido temporadas donde la duda quería instalarse. Donde el cansancio intentó convencerme de que era más fácil detenerse. Pero descubrí que, cada vez que elegía avanzar con presencia y con amor, algo dentro de mí se expandía. No siempre con velocidad,

pero sí con sentido.

I myself have lived through periods where doubt tried to take hold.



Where fatigue tried to convince me that it was easier to stop. But I discovered that every time I chose to move forward with presence and with love, something inside me expanded. Not always quickly, but always meaningfully.

La vida se transforma cuando dejamos de medirnos por la rapidez y empezamos a hacerlo por la coherencia. No necesitas correr para sentirte en movimiento. A veces, el avance más valioso es ese pequeño gesto diario que parece mínimo, pero que, repetido desde la conciencia, se convierte en destino.

Life transforms when we stop measuring ourselves by speed and start measuring ourselves by consistency. You don't need to run to feel like you're moving. Sometimes, the most valuable progress is that small daily gesture that seems minimal, but which, repeated consciously, becomes destiny.

Si hoy te sientes al límite, respira. Vuelve a tu centro. Recuerdate quién eres y por qué empezaste. La fortaleza no es ausencia de miedo; es la decisión de seguir, aun con el miedo en las manos.

If today you feel at your limit, breathe. Return to your center. Remind yourself who you are and why you started. Strength is not the absence of fear; it is the decision to continue, even with fear in your hands.

Y sigue. Con calma, con firmeza, con esa mezcla sagrada de vulnerabilidad y coraje que hace que el alma despierte.

And keep going. With calm, with firmness, with that sacred blend of vulnerability and courage that awakens the soul.

Que al final de este día —y de este ciclo— puedas mirarte con ternura y decir: “No abandoné mi camino. Me elegí a mí. Seguí adelante.”

May at the end of this day—and this cycle—you be able to look at yourself with tenderness and say: “I did not abandon my path. I chose myself. I kept going.”

Dios es amor; hágase el milagro.
God is love, let the miracle happen.



Ritenour Food Pantry: Un espacio seguro al servicio de familias hispanas — y una comunidad que se une para apoyarlas

Ritenour Food Pantry: A Safe Space Serving Hispanic Families — and a Community Coming Together to Support Them

Para muchas familias, el acceso a los alimentos es mucho más que llenar la despensa: se trata de dignidad, confianza y de saber que existe un lugar donde son bienvenidas y comprendidas. Para cientos de familias hispanas en la región de St. Louis, ese lugar es Ritenour Food Pantry.

For many families, access to food is about more than groceries — it is about dignity, trust, and knowing there is a place where they are welcomed and understood. For hundreds of Hispanic families in the St. Louis region, that place is the Ritenour Food Pantry.

Cada mes, Ritenour Food Pantry atiende a más de 350 familias hispanas, brindando apoyo alimentario esencial mientras crea un entorno seguro, respetuoso y acogedor para personas de diversos orígenes culturales. El Pantry se ha convertido en un recurso vital para familias que enfrentan desafíos económicos, barreras lingüísticas e incertidumbre, ofreciendo no solo alimento, sino también tranquilidad.

Each month, the Ritenour Food Pantry serves



more than 350 Hispanic families, providing essential food support while creating a safe, respectful, and welcoming environment for individuals from diverse cultural backgrounds. The Pantry has become a vital resource for families navigating economic challenges, language barriers, and uncertainty — offering not only nourishment, but reassurance.

Servicios basados en la dignidad y la confianza

Ritenour Food Pantry proporciona asistencia alimentaria a personas y familias necesitadas, con un fuerte enfoque en garantizar la accesibilidad para hogares hispanos y multiculturales. El personal y los voluntarios trabajan de manera intencional para que las familias se sientan seguras, respetadas y escuchadas, reconociendo que la confianza es esencial al servir a poblaciones vulnerables.

Services Rooted in Dignity and Trust

The Ritenour Food Pantry provides food assistance to individuals and families in need, with a strong focus on ensuring accessibility for Hispanic and multicultural households. Staff and volunteers work intentionally to make families feel safe, respected, and heard, recognizing that trust is essential when serving vulnerable populations.

Más allá de la distribución de alimentos, el Pantry conecta a las familias con recursos comunitarios adicionales y sistemas de apoyo, ayudando a reducir el aislamiento y a fortalecer la estabilidad. Su compromiso con un servicio culturalmente sensible lo ha convertido en un socio de confianza dentro de la comunidad hispana.

Beyond food distribution, the Pantry connects families to additional community resources and support systems, helping reduce isolation and strengthen stability. Their commitment to



Healthy Kids Express

Estamos en su comunidad

Healthy Kids Express™ (HKE) es un programa gratuito que se ofrece a través del departamento Child Health Advocacy and Outreach (CHAO) en St. Louis Children's Hospital. Es la única flota de unidades móviles de salud gratuita, integral y programada regularmente de la región que brinda a los niños acceso a una variedad de servicios. El HKE ha realizado más de 200.000 chequeos de audición y visión, anemia, plomo, dentales y asma.

El equipo de HKE celebró recientemente su evento de asma De regreso a clases en el boliche Crest Bowl en Florissant. El evento ofreció a los padres y sus hijos la oportunidad de conocer a los miembros del equipo de HKE que brinda servicios durante el año escolar. Todo el personal de HKE estuvo disponible para responder preguntas y brindar capacitación sobre el equipo de asma. Las familias también disfrutaron de refrescos, pintacaritas, globos y boliche.



ST. LOUIS **Children's** HOSPITAL | **BJC** HealthCare

Existen muchas organizaciones que hacen un gran trabajo para fortalecer nuestras comunidades. Child Health Advocacy and Outreach apoya sus esfuerzos para hacer lo correcto con los niños, sus familias y toda la comunidad. Los programas Child Health Advocacy and Outreach son posibles gracias a generosas donaciones a la Fundación St. Louis Children's Hospital.

culturally responsive service has made them a trusted partner within the Hispanic community.

Una necesidad creciente — y una oportunidad para servir juntos

A medida que continúa creciendo el número de familias que solicitan ayuda, también aumenta la necesidad de apoyo del Pantry. Una de sus necesidades más urgentes es contar con voluntarios bilingües, que puedan garantizar una comunicación clara y una experiencia más cómoda para las familias de habla hispana. Además, las donaciones y las alianzas con proveedores de alimentos desempeñan un papel fundamental para sostener y ampliar su impacto.

A Growing Need — and an Opportunity to Serve Together

As the number of families seeking assistance continues to grow, so does the Pantry's need for support. One of their most pressing needs is bilingual volunteers, who can help ensure clear communication and a more comfortable experience for Spanish-speaking families. In addition, donations and partnerships with food suppliers play a critical role in sustaining and expanding their impact.



Aquí es donde la colaboración se vuelve esencial.

This is where collaboration becomes essential.

El rol de HCCSTL:

connecting community, resources and opportunities. La Hispanic Chamber of Commerce of Metro St. Louis (HCCSTL) trabaja junto a Ritenour Food Pantry para amplificar su misión y conectarlo con socios comunitarios, donantes, voluntarios y organizaciones que comparten un compromiso con la equidad y el servicio.

HCCSTL's Role: Connecting Community, Resources, and Opportunity. The Hispanic Chamber of Commerce of Metro

St. Louis (HCCSTL) is working alongside the Ritenour Food Pantry to help amplify its mission and connect it with community partners, donors, volunteers, and organizations that share a commitment to equity and service.

A través de una divulgación coordinada y la construcción de relaciones, HCCSTL ayuda a tender puentes entre:

- Empresas y proveedores de alimentos interesados en retribuir a la comunidad
 - Voluntarios, especialmente personas bilingües, que buscan formas significativas de servir
 - Organizaciones comunitarias alineadas en el apoyo a las familias hispanas
- Through coordinated outreach and relationship-building, HCCSTL is helping create bridges between:
- Businesses and food suppliers interested in giving back
 - Volunteers, especially bilingual individuals, seeking meaningful ways to serve
 - Community organizations aligned around supporting Hispanic families

Al reunir a estos aliados y elevar la conciencia pública, HCCSTL busca fortalecer la capacidad del Pantry y fomentar una cultura más amplia de colaboración y responsabilidad compartida.



By convening partners and elevating awareness, HCCSTL aims to strengthen the Pantry's capacity while fostering a broader culture of collaboration and shared responsibility.

Un llamado a la comunidad

Apoyar a las familias que enfrentan inseguridad alimentaria no es tarea de una sola organización. Requiere de donantes, voluntarios, empresas y defensores trabajando juntos, cada uno contribuyendo de acuerdo con su capacidad y vocación.

A Call to the Community

Supporting families facing food insecurity is not the work of one organization alone. It takes donors, volunteers, businesses, and advocates working together — each contributing in ways that align with their capacity and calling.

Ritenour Food Pantry es un recordatorio de lo que es posible cuando la compasión se une con la coordinación. Con una colaboración continua, el Pantry —junto con socios como HCCSTL— seguirá siendo un espacio seguro y confiable para las familias hispanas y un modelo de atención centrada en la comunidad.

The Ritenour Food Pantry stands as a reminder of what is possible when compassion meets coordination. With continued collaboration, the Pantry — alongside partners like HCCSTL — will remain a safe, trusted space for Hispanic families and a model of community-centered care.

Quienes estén interesados en donar, ofrecerse como voluntarios o conocer más sobre cómo apoyar a Ritenour Food Pantry pueden comunicarse a través de la Hispanic Chamber of Commerce of Metro St. Louis y sumarse a este esfuerzo colectivo para fortalecer nuestra comunidad al 314-344-4462 ext. 113 o por correo electrónico a msantamaria@HCCSTL.COM.



El Pantry, junto con HCCSTL, realizará un recorrido por sus instalaciones este viernes 16 de enero a las 9:30 a.m.

Those interested in donating, volunteering, or learning more about how to support the Ritenour Food Pantry are encouraged to connect through the Hispanic Chamber of Commerce of Metro St. Louis and join this collective effort to strengthen our community at 314.344.4462

ext. 113 or via email msantamaria@HCCSTL.COM.

The pantry along with HCCSTL will be hosting a tour of their facilities this Friday January 16 at 9:30am.

CONFIANZA * EXPERIENCIA * CONOCIMIENTO

Lo que Usted busca en un abogado
Lo que Usted merece para sus asuntos legales
Accidentes y Lesiones: Laborales y Automotrices
Inmigración: Base Familiar, Trabajo, Ciudadanía, TPS
Delitos: ayores y Menores, Ordenes de Arresto
Tickets: de toda clase, inclusive Manejar Ebrio (DWI)

Consulta Inicial Gratis
(314) 645-7900



www.heinlegal.com



Richard Hein

THE HEIN LAW FIRM, L.C.

ATTORNEYS AND COUNSELORS AT LAW | ABOGADOS

2001 South Hanley Rd., Ste. 100 • St. Louis, Missouri 63141



JANUARY 15th, 2026 / WWW.REDLATINASTL.COM / 47

Un tercio de los jóvenes no acude al dentista:

Dra. Vivian Menéndez advierte sobre las “enfermedades silenciosas” de la boca

One-Third of Young People Do Not Visit the Dentist: Dr. Vivian Menéndez Warns About the “Silent Diseases” of the Mouth

Un estudio de la revista “Frontiers in Oral Health” reveló recientemente que uno de cada tres adultos estadounidenses de entre 18 y 35 años no había visitado al dentista en el último año.

A recent study published in the journal Frontiers in Oral Health revealed that one in three U.S. adults between the ages of 18 and 35 had not visited a dentist in the past year.

La salud general y la longevidad, incluyendo la aparición de problemas cardiovasculares y cerebrales. Retrasar la atención también puede provocar complicaciones dentales o médicas más graves y

Higueyana Services, LLC

MARIA POURIET
LICENCIADA EN CONTABILIDAD

NUESTROS SERVICIOS

- Income Taxes
- W7 (ITIN)
- Nóminas - 1099
- Formas de Inmigración y mucho más

¡Llámanos Ahora!
314-942-3131

higueyana.com



costosas en el futuro.

The consequences can affect overall health and longevity, including the development of cardiovascular and brain-related conditions. Delaying care can also lead to more serious and costly dental or medical complications in the future.

Pero, ¿por qué los jóvenes son los más afectados?

But why are young people the most affected?

“Generalmente, caen en una edad

donde pierden el seguro de los padres y entonces comienzan a despreocuparse. Se mudan a la universidad y ya no tienen a mamá detrás haciéndoles la cita. No les duele nada, y creen que no hay problemas, pero sí los hay”, explicó la Dra. Vivian Menéndez, fundadora de Art Dental Studio en Miami.

“Generally, they reach an age when they lose their parents’ insurance and begin to neglect their care. They move away to college and no longer have mom reminding them to make appointments. Nothing hurts, so they think there are no problems—but there are,” explained Vivian Menéndez, founder of Art Dental Studio

La experta recordó que muchas enfermedades de la boca crecen silenciosamente, entre ellas las de las encías, que con los años pueden provocar la pérdida de los dientes.

The expert noted that many oral diseases develop silently, including gum disease, which over the years can lead to tooth



loss.

“También las encías conectan las bacterias de la boca. Una vez que llegan a la sangre, van al cerebro y al resto del cuerpo. Se produce un proceso inflamatorio crónico, que afecta a las arterias. Y ahí vemos la relación con las enfermedades cardiovasculares, incluyendo el infarto, o el derrame cerebral”, advirtió.

Finally, Dr. Menéndez urged people with diabetes or hypertension to pay closer attention to gum . care due to the additional risks.

Hizo además hincapié en no dejar sin tratamiento el sangramiento de las encías, uno de los avisos más importantes, porque, en realidad, el hilo dental debería pasar bien y no sangrar nunca.

She also emphasized the importance of

not leaving bleeding gums untreated— one of the most important warning signs—since dental floss should glide easily and never cause bleeding.

Finalmente, la doctora Vivian Menéndez pidió a las personas diabéticas o hipertensas poner más atención en el cuidado de las encías, por los riesgos adicionales.

dental, sigue a la Dra. Vivian Menéndez en sus redes sociales: @artdentalstudio_

For more tips on oral health and dental prevention, follow Dr. Vivian Menéndez on social media: @artdentalstudio_.

Southside DentalCare

Tri H. Ly, DDS
Horario en Español:
Martes y Viernes de 9am a 5pm
Jueves Cerrado

Aceptamos casi todas las aseguradoras



3654 Gravois Ave., St. Louis MO 63116
314-865-3838

Your Idea in One Sentence (A Great Way to Start)

In St. Louis, many people have an idea in their heart. Sometimes the idea is big, but it feels like a knot. The first step is to make it simple.

Today, we are going to create one sentence for your business.

Idea of the Month: If you can say your business in one sentence, you can explain it, sell it, and improve it.

Step by Step

Step 1: Say what you sell.

Examples: tamales, food, cleaning, cakes, photos, classes, repairs.

Step 2: Say who it is for.

Examples: families, students, quinceañeras, businesses, people who work a lot.

Step 3: Say how you help.

Examples: "I save time," "It looks nice," "It tastes like home," "It gets really clean."

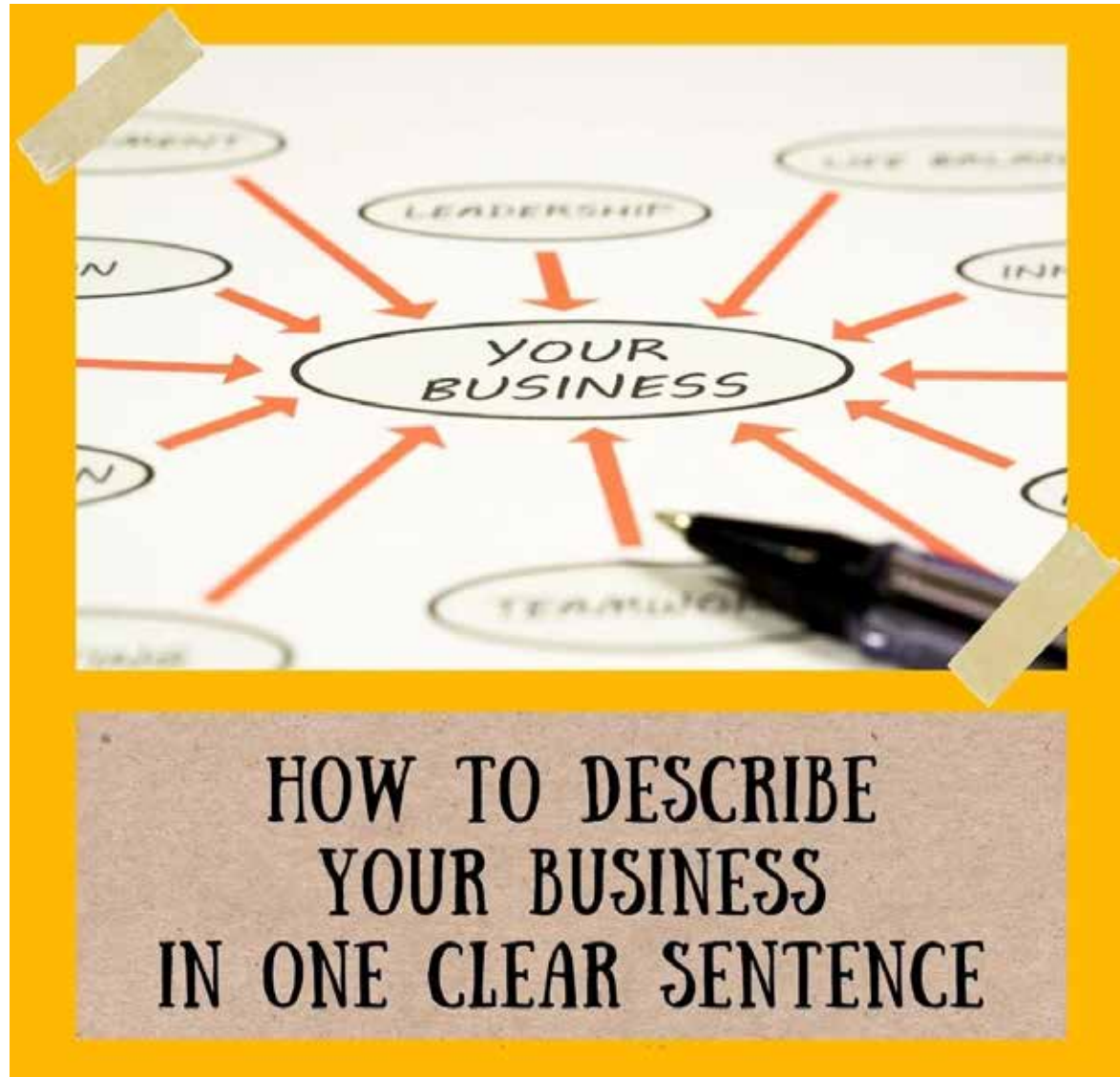
Now put it together like this:

I help (who) with (what) so they can (result).
Examples:

- "I help families with delicious food so they can have dinner without stress."
- "I help quinceañeras with hairstyles so they can feel confident."
- "I help businesses with cleaning so their space looks professional."

Business Word: Customer

Your customer is the person who buys what you make or do.



Question for You:

If I ask you, "What do you do?" what sentence do you want to say with pride?

Open Door:

Do you want help making your sentence clear? SQI Ignite starts on February 23, 2026. Interpretation is available during sessions. For information, email Gramirezarellano@cortexstl.org or learn more at <https://bit.ly/SQIIGNITE>.

people starting or growing a small business.

How to contact us

Gabriela Ramirez-Arellano and Ben Molina are available to help guide you and you can reach out to them to learn more by visiting our website at www.cortexstl.org/SQI or by email at gramirezarellano@cortexstl.org or bmolina@cortexstl.org

Tu idea en una frase (para empezar bien)

En St. Louis hay mucha gente con una idea en el corazón. A veces la idea es grande, pero se siente como un nudo. Y el primer paso es hacerlo simple.

Hoy vamos a hacer una frase para tu negocio.

Tu idea del mes: Si puedes decir tu negocio en una frase, puedes explicarlo, venderlo y mejorarlo.

Paso a paso

Paso 1: Di qué vendes.

Ejemplos: tamales, comida, limpieza, pasteles, fotos, clases, arreglos.

Paso 2: Di para quién es.

Ejemplos: familias, estudiantes, quinceañeras, negocios, gente que trabaja mucho.

Paso 3: Di cómo ayudas.

Ejemplos: "ahorro tiempo", "se ve bonito", "sabe como en casa", "queda limpio de verdad".

Ahora júntalo así:

Yo ayudo a (quién) con (qué) para que (resultado).

Ejemplos:

- "Yo ayudo a familias con comida rica para que cenén sin estrés."
- "Yo ayudo a quinceañeras con peinados para que se sientan seguras."
- "Yo ayudo a negocios con limpieza para que su lugar se vea profesional."

Palabra del negocio: cliente

Tu cliente es la persona que compra lo que tú haces.

Pregunta para ti:

Si yo te pregunto: "¿Qué haces?", ¿qué frase quieres decir con orgullo?

Puerta abierta:

¿Quieres ayuda para clarificar tu frase? SQI Ignite empieza el **23 de febrero** de 2026. Hay interpretación en las sesiones. Para información, manda un correo a Gramirezarellano@cortexstl.org o aprende mas en <https://bit.ly/SQIIGNITE>



Puedes obtener más información:

cortexstl.org/SQI

Como comunicarse con nosotros:

Gabriela Ramirez-Arellano y Ben Molina dirigen este programa así que, si quieres hablar con ellos o aprovechar estos servicios, puedes visitar nuestra página web en cortexstl.org/SQI o por correo a gramirezarellano@cortexstl.org o bmolina@cortexstl.org





Por Víctor Corcoba Herrero - Escritor
corcoba@telefonica.net

EL MODELO COMPETITIVO; ES UN COMBATE ABSURDO

THE COMPETITIVE MODEL: AN ABSURD STRUGGLE

“Una sociedad como la actual, que no suele estar fondeada en sólidos valores éticos, es un consorcio sin futuro; puesto que, carece de dirección estética y de cauce generoso, por mucho que se hable de desarrollo social”.
“A society like today’s, which is not usually grounded in solid ethical values, is a consortium without a future, since it lacks aesthetic direction and a generous course, no matter how much one speaks of social development.”

No hay mejor desafío que trabajar por la concordia en un mundo cruel y competitivo, que todo lo confunde y lo tensiona, para infundirlo de abecedarios agresivos, que nos llevan a un estado salvaje, impidiéndonos vivir bien y que sean buenos los tiempos. En efecto, todo parte de nosotros, ya que el orbe es lo que somos cada cual consigo mismo y con los demás. Por ello, aunque vivimos momentos complicados, jamás cedamos a la injusticia; tratemos de coordinar acciones, haciéndolo corazón a corazón. Es cierto que, en el contexto bajo el que nos movemos, los precios elevados continúan siendo un desafío global, también cuando se alarga la desinflación, lo que debe hacernos escuchar la voz de los débiles que, aún hoy, carecen de sintonía en este mundo de supremos egoísmos terrícolas.

There is no better challenge than working for harmony in a cruel and competitive world that confuses and strains everything, infusing it with aggressive alphabets that drive us toward a savage state, preventing us from living well and from enjoying good times. Indeed, everything begins with ourselves, since the world is what each of us is with ourselves and with others. Therefore, although we are living through difficult moments, let us never yield to injustice; let us try to coordinate actions, doing so heart to heart. It is true that, in the context in which we operate,



high prices continue to be a global challenge, even as disinflation drags on, which should make us listen to the voices of the weak who, even today, lack resonance in this world of supreme earthly egoisms.

Sin duda, hay que pasar página para reconstruir la confianza entre análogos, fortalecer la previsibilidad y renovar el compromiso global, con un sistema multilateral de comercio abierto, cimentado en normas, que nos frenen la avaricia. Estamos aquí para servirnos con honestidad unos de otros, no para apoderarnos de nadie, ampliando las desigualdades estructurales existentes. Tanto es así, que las perspectivas por regiones indican discordancia dentro de la expansión esperada, lo que debe hacernos repensar otro tipo de actuaciones, en coherencia con nuestra dignidad humana. Únicamente un desarrollo equilibrado, encaminado hacia el bien común, será auténtico y contribuirá, incluso a largo plazo, a la estabilidad.

Undoubtedly, we must turn the page to rebuild trust among peers, strengthen predictability, and renew global commitment through an open, rules-based multilateral trading system that restrains greed. We are here to serve one another honestly, not to take possession of anyone by widening existing structural inequalities. So much so that

regional outlooks indicate discord within the expected expansion, which should prompt us to rethink other courses of action, consistent with our human dignity. Only balanced development, oriented toward the common good, will be authentic and will contribute—even in the long term—to stability.

El tiempo es un horizonte de ceremonias que siempre nos advierte y nos da lecciones, poniéndonos en el lugar que nos merecemos. Avanzamos, pero también retrocedemos, nuestro error es endiosarnos y no escucharnos mutuamente. La verdad no la ha conseguido nadie todavía. Tampoco una voz fuerte, puede competir con una voz clara. Al fin, lo trascendente no es el nivel competitivo en ninguna actividad, sino el espíritu de gratuidad en el sentido noble de este término, que es lo que nos acrecienta el compartir, avivando la cultura del encuentro y la fraternidad. Personalmente, reconozco que me animo a mí mismo, a practicar este estilo de manera consciente, oponiéndome a toda forma de violencia y opresión.

Time is a horizon of ceremonies that always warns us and teaches us lessons, placing us where we deserve to be. We move forward, but we also move backward; our mistake is to deify ourselves

and not listen to one another. No one has yet attained the truth. Nor can a loud voice compete with a clear one. Ultimately, what matters is not the level of competitiveness in any activity, but the spirit of gratuitousness in the noble sense of the term, which enlarges us through sharing, enlivening a culture of encounter and fraternity. Personally, I acknowledge that I encourage myself to practice this style consciously, opposing every form of violence and oppression.

Resulta sorprendente que la humanidad esté globalizada, pero sin hermanarse, que todavía no sepa vivir en concordia, o que vocablos tan necios como competitividad, a pesar de que suele generar conflictividad, sea la palabra que nos tutele, en lugar de otras como: aprender a reprenderse para poder convivir. Indudablemente, la convivencia es un término que nos reduciría el costo existencial, ya que comprimiría las múltiples crisis mundiales que nos asolan, conduciéndonos a un largo periodo de bajo crecimiento económico. Ciertamente la inflación baja, pero la inversión es moderada y la incertidumbre persiste, lo que debe ayudarnos a que surja un creciente consenso sobre la necesidad de armonizar las políticas económicas con las políticas benéficas.

It is surprising that humanity is globalized yet not fraternal, that it still does not know how to live in harmony, or that words as foolish as competitiveness—despite often generating conflict—are the ones that guide us, instead of others such as learning to restrain ourselves in order to coexist. Undoubtedly, coexistence is a term that would reduce our existential cost, as it would compress the multiple global crises that beset us, leading us into a prolonged period of low economic growth. Certainly, inflation is low, but investment is moderate and uncertainty persists, which should help foster a growing consensus on the need to harmonize economic policies with benevolent policies.

Una sociedad como la actual, que no suele estar fondeada en sólidos valores éticos, es un consorcio sin futuro; puesto que, carece de dirección estética y de cauce generoso, por mucho que se hable de desarrollo social. No hay elemento más tétrico, que dejarse inundar por el calvario de la deshumanización y de la inhumanidad manifiesta, lapidándonos el alma de corrupción e impunidad. El esfuerzo en pos de un verdadero avance



comunitario, requiere fortalecer los valores democráticos, el respeto universal de los derechos humanos, inherentes a todo ciudadano por el mero hecho de ser persona, y un correcto funcionamiento del Estado de derecho. Combinar el esfuerzo, a través de una corporación más equitativa y atenta a las necesidades de los más débiles, es lo que nos compenetra y reaviva.

A society like today’s, which is not usually grounded in solid ethical values, is a consortium without a future, since it lacks aesthetic direction and a generous course, no matter how much one speaks of social development. There is nothing more bleak than allowing oneself to be flooded by the ordeal of dehumanization and manifest inhumanity, stoning our souls with corruption and impunity. The effort toward true communal progress requires strengthening democratic values, universal respect for human rights—

intrinsic to every citizen simply by virtue of being a person—and the proper functioning of the rule of law. Combining effort through a more equitable organization attentive to the needs of the most vulnerable is what binds us together and rekindles us.

Maria Poueriet
Licenciada en Contabilidad
314- 942-3131
Higeyana Services, LLC mpoueriet@att.net
1145 N. Lafayette Street, Florissant, MO 63031

- Income Taxes - W7 (ITIN) -
- Notaria Pública - Traducciones -
- Redacción de Cartas -
- Ciudadanía - Affidavit -
- Formas de Inmigración -
- Renovación de residencia
- Registro de Negocios -
- Envíos de Dinero -
- Pago de Utilidades -
- Recargas Nacionales e internacionales -
- Nóminas - 1099 -
Estamos a tu servicio todo el año



Por Cecilia Velázquez cecilia@redlatinastl.com

En esta vertiginosa demolición controlada de las estructuras que solíamos conocer, se está reconfigurando rápidamente la realidad a la que nos enfrentamos. La humanidad se encuentra bajo una influencia profunda y diversa: desde las transformaciones climáticas hasta la economía en constante evolución, desde la política en constante cambio hasta la imposición de vacunaciones, pasando por pandemias que parecen estar orquestadas y una constante manipulación mediante el miedo. En este contexto, abundan noticias de dudosa procedencia y una creciente división en la sociedad. Sin embargo, también se observa un incremento en la cantidad de individuos que están despertando a una mayor consciencia. Estamos transitando de la era de creer ciegamente a la era del conocimiento, donde la investigación, la indagación y el estudio son imperativos. No podemos asumir acríticamente todo lo que se nos presenta en esta era digital. En este artículo, presento una selección de noticias, acompañadas de sus respectivas fuentes o enlaces, con la esperanza de que usted, amable lector, pueda forjar sus propias conclusiones y expresar sus opiniones.

In this dizzying controlled demolition of the structures, we used to know, the reality we face is being rapidly reconfigured. Humanity is under a profound and diverse influence: from climate transformations to the constantly evolving economy, from constantly changing politics to the imposition of vaccinations, through pandemics that appear to be orchestrated and constant manipulation through fear. In this context, news of dubious origin and a growing division in society abound. However, there is also an increase in the number of individuals who are awakening to greater consciousness. We are moving from the era of blind belief to the era of knowledge, where research, inquiry, and study are imperative. We cannot uncritically assume everything that is presented to us in this digital age. In this article, I present a selection of news, accompanied by their respective sources or links, in the hope that you, a gentle reader, can form your conclusions and express your opinions.

Donald Trump firma orden ejecutiva para investigar el fraude electoral de 2020.

Donald Trump signs executive order to investigate 2020 election fraud.

El presidente Donald Trump ha oficializado una orden ejecutiva destinada a establecer una comisión especial para auditar las elecciones de 2020. Esta medida busca identificar vulnerabilidades en el sistema de votación, revisar el uso de máquinas de conteo y analizar el impacto del voto por correo. Según la Casa Blanca, el objetivo es garantizar la integridad del proceso democrático y asegurar que los ciudadanos recuperen la confianza plena en los resultados electorales futuros. El decreto instruye a diversas agencias federales a colaborar con la comisión proporcionando datos y registros que anteriormente no estaban disponibles para una revisión civil masiva. La orden ha generado un intenso debate político, ya que sus partidarios lo ven como una búsqueda necesaria de la verdad, mientras que sus detractores argumentan que es un intento de institucionalizar dudas sobre una elección que ya fue certificada por múltiples tribunales. Este movimiento

administrativo se produce en un contexto de alta polarización, donde la administración actual insiste en que existen evidencias no exploradas que merecen un escrutinio legal riguroso. La comisión tendrá un plazo específico para presentar sus hallazgos, lo que promete mantener este tema en el centro de la agenda mediática y política durante los próximos meses.

President Donald Trump has formalized an executive order aimed at establishing a special commission to audit the 2020 elections. This measure seeks to identify vulnerabilities in the voting system, review the use of counting machines, and analyze the impact of mail-in voting. According to the White House, the objective is to guarantee the integrity of the democratic process and ensure that citizens regain full confidence in future election results. The decree instructs various federal agencies to collaborate with the commission by providing data and records that were previously unavailable for public review. The order has generated intense political debate, as its supporters see it as a necessary search for the truth, while its detractors argue that it is an attempt to institutionalize doubts about an election that has already been certified by multiple courts. This

administrative move comes in a context of high polarization, where the current administration insists that there is unexplored evidence that warrants rigorous legal scrutiny. The commission will have a specific timeframe to present its findings, which promises to keep this issue at the center of the media and political agenda for the coming months.



Link: <https://tinyurl.com/5ycm8fym>

Comentarios: Esta orden no es simplemente un trámite administrativo, sino un golpe estratégico a lo que él denomina el “Deep State” o Estado Profundo. Trump está utilizando su autoridad para dismantelar una red de control que se estableció durante años, utilizando la transparencia electoral como la punta de lanza para purgar instituciones que considera corruptas o alineadas con



intereses globalistas. El momento de esta firma es clave, coincidiendo con el inicio de un nuevo ciclo astrológico y político. Sostiene que hay “fuerzas ocultas” que intentaron impedir esta investigación y que la firma representa una victoria simbólica para quienes creen que el sistema ha sido manipulado durante décadas. Este es el comienzo de una reestructuración total de la gobernanza estadounidense. Finalmente, deben estar atentos a las represalias, cada vez que se intenta tocar el tema del fraude de 2020, ocurren “eventos de distracción” a nivel mundial. Insta a los. A todos los espectadores, no dejarse engañar por las noticias de última hora que puedan surgir en los próximos días, ya que podrían ser intentos de desviar la atención de lo que esta comisión podría descubrir sobre las élites del poder.

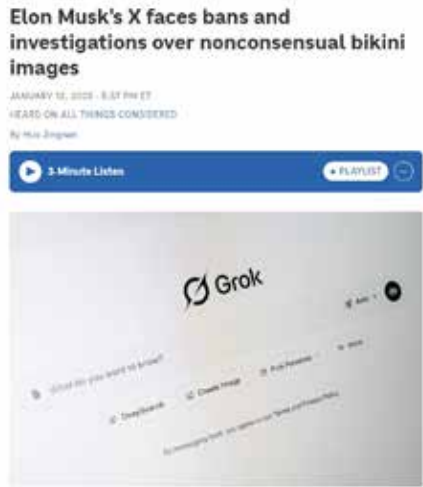
This order is not simply an administrative formality, but a strategic blow against what he calls the “Deep State.” Trump is using his authority to dismantle a network of control that has been in place for years, using electoral transparency as the spearhead to purge institutions he considers corrupt or aligned with globalist interests. The timing of this signing is key, coinciding with the beginning of a new astrological and political cycle. He maintains that there are “hidden forces” that tried to prevent this investigation and that the signing represents a symbolic victory for those who believe the system has been manipulated for decades. This is the beginning of a complete restructuring of American governance. Finally, they must be vigilant for retaliation; every time the topic of the 2020 election fraud is raised, “distraction events” occur worldwide. He urges all viewers not to be deceived by any breaking news that may emerge in the coming days, as these could be attempts to divert attention from what this commission might uncover about the power elites.

Donald Trump y la exposición del “Deep State” a través de la IA Grok.



Donald Trump and the exposure of the “Deep State” through Grok AI.

Se ha reportado que la administración de Trump está utilizando herramientas de inteligencia artificial avanzadas, específicamente Grok de Elon Musk, para analizar registros gubernamentales clasificados. El objetivo es identificar anomalías en el gasto público y rastrear la influencia de agentes no electos dentro de las agencias federales, lo que ha puesto en alerta a la burocracia de Washington. *It has been reported that the Trump administration is using advanced artificial intelligence tools, specifically Elon Musk’s Grok, to analyze classified government records. The goal is to identify anomalies in public spending and track the influence of unelected officials within federal agencies, a development that has alarmed the Washington bureaucracy.*



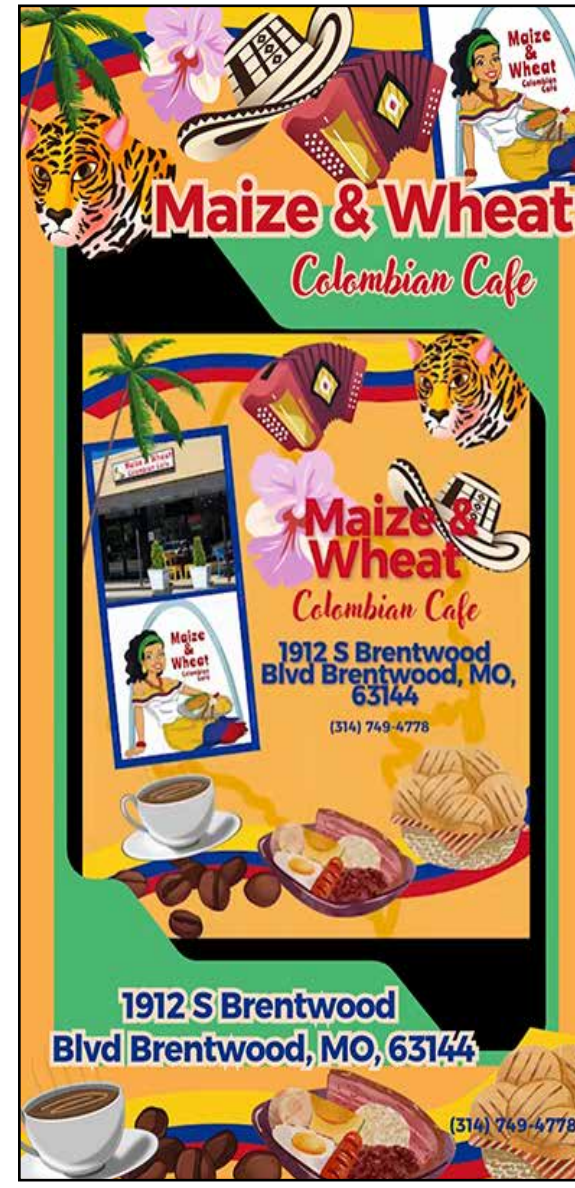
Link: <https://tinyurl.com/2p4nuk69>

Comentarios: Trump ha encontrado un aliado tecnológico en Musk para “limpiar la casa”. La IA Grok está siendo entrenada para no tener los sesgos de censura que tienen otras IAs, lo que permite que salgan a la luz datos que antes eran clasificados como “errores” por sistemas controlados. No obstante: aunque Trump use estas herramientas para exponer la corrupción, la IA sigue siendo una tecnología de doble filo que podría eventualmente emanciparse del

control humano.

Trump has found a technological ally in Musk to “clean house.” The Grok AI is being trained to avoid the censorship biases of other AIs, allowing data previously classified as “errors” by controlled systems to come to light. However, even though Trump is using these tools to expose corruption, AI remains a double-edged sword that could eventually become independent of human control.

Estados Unidos reconoce a Edmundo González como presidente electo de



Venezuela.

United States recognizes Edmundo González as President-elect of Venezuela.

En un cambio drástico de política exterior, el gobierno de los Estados Unidos ha declarado oficialmente a Edmundo González Urrutia como el presidente electo de Venezuela, desconociendo la legitimidad de Nicolás Maduro tras los recientes comicios. Esta decisión viene acompañada de una presión diplomática renovada y la posibilidad de intensificar las sanciones económicas si no se facilita una transición de poder pacífica y democrática en el país sudamericano. El anuncio ha provocado una reacción inmediata de Caracas, donde Maduro ha calificado la medida como una “intervención imperialista” y una violación a la soberanía nacional. Mientras tanto, la oposición venezolana ha recibido el respaldo de Washington como un paso crucial para el reconocimiento internacional de su causa, buscando que otros aliados en Europa y América Latina sigan el mismo camino para aislar financieramente al gobierno actual. La situación coloca a Venezuela en un punto de inflexión crítico, donde la mediación internacional se vuelve más compleja. Estados Unidos ha enfatizado que su apoyo a González se basa en actas electorales recolectadas y publicadas por la oposición, las cuales demostrarían una victoria contundente que el Consejo Nacional Electoral venezolano no ha querido reconocer oficialmente con transparencia.

In a dramatic shift in foreign policy, the United States government has officially declared Edmundo González Urrutia the president-elect of Venezuela, rejecting the legitimacy of Nicolás Maduro following the recent elections. This decision is accompanied by renewed diplomatic pressure and the possibility of intensified economic sanctions if a peaceful and democratic transition of power is not facilitated in the South American country. The announcement has provoked an immediate reaction from Caracas, where Maduro has described the move as an “imperialist intervention” and a violation of national sovereignty. Meanwhile, the Venezuelan opposition has welcomed Washington’s support as a crucial step toward international recognition of their cause, hoping that other allies in Europe and Latin America will follow suit to financially isolate the current government. The situation

places Venezuela at a critical turning point, where international mediation becomes even more complex. The United States has emphasized that its support for González is based on election results collected and published by the opposition, which allegedly demonstrate a decisive victory that the Venezuelan National Electoral Council has refused to officially and transparently acknowledge.



Link: <https://tinyurl.com/y9v23axe>
Comentarios: La noticia se aborda con un tono de escepticismo sobre las verdaderas intenciones de la geopolítica. Aunque el reconocimiento de Edmundo González parece un acto a favor de la democracia, podría formar parte de un juego de ajedrez más grande donde Venezuela actúa como un peón. El control de los recursos naturales, especialmente el petróleo, sigue siendo el motor principal detrás de estos movimientos diplomáticos. En cuanto a Maduro, su resistencia no es solo política, sino que está respaldada por una estructura de poder que incluye a actores globales como Rusia y China. Existe la posibilidad de que se esté gestando un conflicto de “esferas de influencia”, en el que Estados Unidos busca recuperar su patio trasero, mientras que Maduro intenta mantenerse al frente aferrándose a alianzas que desafían la hegemonía del dólar. Finalmente, se reflexiona sobre el impacto en el pueblo venezolano. La polarización extrema podría conducir a un mayor sufrimiento para la población civil si no se alcanza un acuerdo de salida. Se sospecha que podrían existir negociaciones secretas para ofrecer a Maduro una salida segura a cambio de entregar el poder, algo que permanece bajo seguimiento cercano. *The news is approached with a tone of skepticism regarding the true intentions behind the*

geopolitical maneuvers. Although the recognition of Edmundo González appears to be an act in favor of democracy, it could be part of a larger chess game where Venezuela is acting as a pawn. Control of natural resources, especially oil, remains the primary driving force behind these diplomatic moves. As for Maduro, his resistance is not only political but is also backed by a power structure that includes global players such as Russia and China. There is a possibility that a conflict of “spheres of influence” is brewing, in which the United States seeks to regain control of its backyard, while Maduro attempts to remain in power by clinging to alliances that challenge the hegemony of the dollar. Finally, the impact on the Venezuelan people is considered. The extreme polarization could lead to greater suffering for the civilian population if a negotiated solution is not reached. There are suspicions that secret negotiations may be underway to offer Maduro a safe exit in exchange for relinquishing power, something that remains under close scrutiny.

El Papa Francisco bajo presión por su postura en conflictos internacionales.
Pope Francis under pressure for his stance on international conflicts.

El Vaticano se encuentra en medio de una tormenta mediática tras las recientes declaraciones del Papa Francisco sobre diversos conflictos globales, incluyendo Ucrania y Medio Oriente. Sectores conservadores dentro de la Iglesia y líderes políticos de Occidente han criticado lo que perciben como una “neutralidad ambigua” que, según ellos, no condena con suficiente firmeza las agresiones de ciertas potencias. A pesar de las críticas, el Pontífice ha mantenido su llamado al diálogo y a la paz, insistiendo en que la industria de las armas es la principal beneficiaria de la prolongación de la guerra. Francisco ha denunciado repetidamente que el mundo vive una “tercera guerra mundial a trozos”, donde los intereses económicos de unos pocos sacrifican las vidas de miles de inocentes en campos de batalla remotos. La tensión interna en el Vaticano también ha crecido debido a reformas administrativas y doctrinales que el Papa está intentando implementar. Estas disputas internas, sumadas a la presión externa por su diplomacia internacional, han llevado a especificaciones sobre la estabilidad de su liderazgo y los posibles movimientos de sus sucesores dentro de la jerarquía católica.



The Vatican finds itself in the midst of a media storm following Pope Francis’s recent statements on various global conflicts, including Ukraine and the Middle East. Conservative sectors within the Church and Western political leaders have criticized what they perceive as “ambiguous neutrality,” which, according to them, does not condemn the aggressions of certain powers with sufficient firmness. Despite the criticism, the Pontiff has maintained his call for dialogue and peace, insisting that the arms industry is the main beneficiary of the prolongation of the war. Francis has repeatedly denounced that the world is experiencing a “third world war fought piecemeal,” where the economic interests of a few sacrifice the lives of thousands of innocent people on distant battlefields. Internal tension within the Vatican has also increased due to administrative and doctrinal reforms that the Pope is attempting to implement. These internal disputes, coupled with external pressure regarding his international diplomacy, have led to speculation about the stability of his leadership and the potential moves of his successors within the Catholic hierarchy.



Link: <https://tinyurl.com/2wdtcr5t>
Comentarios: El papel del Vaticano se considera fundamental dentro de lo que se denomina la “Agenda 2030” y el nuevo orden mundial. El Papa Francisco actúa como un puente entre el sistema religioso tradicional y una nueva espiritualidad globalizada que busca unificar credos bajo una autoridad moral común, alineada con los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU. Las críticas internas al Papa reflejan, en gran medida, una lucha por el control de la narrativa espiritual de la humanidad: mientras una facción busca mantener el control tradicional, el sector vinculado al Papa promueve una adaptación a los tiempos tecnológicos y sociales actuales.



Se plantea que el Vaticano posee archivos secretos que podrían cambiar la percepción de la historia y la religión si fueran revelados. Además, se destaca la crítica del Papa hacia la industria armamentística, señalando que la guerra se ha convertido en un negocio. Sin embargo, se observa que el Vaticano también mantiene intereses financieros profundos que, en ocasiones, contradicen su mensaje de paz. Esto sugiere la necesidad de mirar más allá de la imagen religiosa y comprender los hilos de poder financiero que conectan a la Santa Sede con los grandes bancos internacionales.

The Vatican’s role is considered fundamental within what is known as the “Agenda 2030” and the new world order. Pope Francis acts as a bridge between the traditional religious system and a new globalized spirituality that seeks to unify faiths under a common moral authority, aligned with the UN’s sustainable development goals. Internal criticisms of the Pope largely reflect a struggle for control of humanity’s spiritual narrative: while one faction seeks to maintain traditional control, the sector linked to the Pope promotes adaptation to current technological and social changes. It is suggested that the Vatican possesses secret archives that could change the perception of history and religion if they were revealed. Furthermore, the Pope’s criticism of the arms industry is highlighted, noting that war has become a business. However, it is observed that the Vatican also maintains significant financial interests that sometimes contradict its message of peace. This suggests the need to look beyond the religious image and understand the threads of financial power that connect the Holy See with major international banks.

Nuevas revelaciones

sobre el “Proyecto Blue Beam” y avistamientos masivos.
New revelations about “Project Blue Beam” and massive sightings.

En diversas partes del mundo se han reportado avistamientos de fenómenos aéreos no identificados que presentan características tecnológicas inusuales. Estos reportes coinciden con la filtración de documentos que sugieren que agencias de inteligencia podrían estar probando tecnologías de proyección holográfica avanzada, lo que muchos teóricos han denominado históricamente como el “Proyecto Blue Beam”. Este proyecto supuestamente tendría como objetivo simular una invasión extraterrestre o eventos divinos para unificar a la humanidad bajo un solo gobierno mundial a través del miedo. Aunque los gobiernos oficialmente niegan la existencia de tal tecnología de proyección a gran escala, el aumento en la calidad y frecuencia de los avistamientos ha reavivado el debate sobre qué es real y qué podría ser una fabricación tecnológica. Científicos independientes están analizando



2011 N. Broadway, St. Louis, MO 63102



Jeff 636-346-2095 / Mike 636-579-0215
Clinton 618-973-4559 / Erick 217-899-5073

!Like and follow us!

<https://wedge-tire.com/about/>
wedge-tireinc@gmail.com



**Wedge Tire Sells & Installs
Lawn & Garden Tires
ALL SIZES**

Available L&G Tires

- Golf Cart
- Lawn Mower
- Turf Tread
- Smooth tread
- Ribbed Tread
- Sawtooth
- Bar Lug
- and More!

SPECIALIZING IN TIRES FOR YOUR INDUSTRY



los videos de estos avistamientos, señalando que algunos objetos parecen no tener masa física o desafían las leyes conocidas de la aerodinámica. La falta de transparencia oficial sobre estos eventos continúa alimentando la desconfianza del público hacia las narrativas espaciales y militares actuales.

In various parts of the world, sightings of unidentified aerial phenomena exhibiting unusual technological characteristics have been reported. These reports coincide with the leak of documents suggesting that intelligence agencies may be testing advanced holographic projection technologies, what many theorists have historically referred to as “Project Blue Beam.” This project supposedly aims to simulate an alien invasion or divine events to unite humanity under a single world government through fear. Although governments officially deny the existence of such large-scale projection technology, the increase in the quality and frequency of the sightings has revived the debate about what is real and what might be a technological fabrication. Independent scientists are analyzing videos of these sightings, noting that some objects appear to lack physical mass or defy known laws of aerodynamics. The lack of official transparency regarding these events continues to fuel public distrust of current space and military narratives.

Link: <https://tinyurl.com/nhav55nu>

Comentarios: Se plantea la idea de que la



¿Listo para abrir tu negocio?

DOTEC ENGINEERING

AGILIZAMOS LOS TRAMITES PARA QUE
PUEDAS ABRIR TU NEGOCIO

(Nos especializamos en restaurantes)

Trabajos de construcción
Permisos de construcción
Arquitectura e Ingeniería

636-724-9872

118 North Second Street,
St. Charles MO 63301



Dr. Al Gonzalez



humanidad estaría entrando en la fase final de un plan de engaño masivo. Según esta visión, las proyecciones observadas en el cielo no corresponderían a naves reales, sino a efectos visuales diseñados para preparar psicológicamente a la población ante un supuesto evento de “contacto”, el cual sería escenificado por élites con el objetivo de justificar la imposición de leyes marciales a nivel global. Desde este enfoque, se señala que la tecnología holográfica habría avanzado hasta volverse prácticamente indistinguible de la realidad para el ojo humano promedio. Se advierte que estos avistamientos podrían intensificarse en zonas estratégicas del planeta con el fin de generar un consenso alrededor de una “amenaza común”. Ante este escenario, se enfatiza la importancia del discernimiento espiritual para evitar reacciones de pánico cuando este tipo de fenómenos se vuelvan más frecuentes. Finalmente, se sostiene que un eventual contacto real con civilizaciones de otros mundos ocurriría en un plano de conciencia distinto, y no mediante espectáculos visuales en la atmósfera. Desde esta perspectiva, se afirma que el sistema buscaría ocultar una supuesta espiritualidad galáctica auténtica mediante un “teatro tecnológico”, y que la única forma de protección sería desconectarse de las narrativas de miedo promovidas por los medios de comunicación.

The idea is being put forward that humanity is entering the final phase of a massive deception plan. According to this view, the projections observed in the sky would not be real spacecraft, but rather visual effects designed to psychologically prepare the population for a supposed “contact” event, which would be staged by elites to justify the imposition of martial law globally. From this perspective, it is suggested that holographic technology

has advanced to the point of being virtually indistinguishable from reality for the average human eye. It is warned that these sightings could intensify in strategic areas of the planet in order to generate consensus around a “common threat.” Given this scenario, the importance of spiritual discernment is emphasized to avoid panic reactions when these types of phenomena become more frequent. Finally, it is argued that any genuine contact with civilizations from other worlds would occur on a different plane of consciousness, and not through visual spectacles in the atmosphere. From this perspective, it is asserted that the system would seek to conceal a supposed authentic galactic spirituality through a “technological theater,” and that the only form of protection would be to disconnect from the narratives of fear promoted by the media.

Elon Musk y el control de la libertad de expresión a través de X.

Elon Musk and the control of freedom of speech through X.

La plataforma X (antes Twitter) ha vuelto a estar en el centro de la controversia debido a los cambios en sus algoritmos de moderación implementados por Elon Musk. Mientras Musk defiende que la plataforma es ahora un bastión de la libertad de expresión absoluta, diversos organismos internacionales lo acusan de permitir la propagación de desinformación y discursos de odio sin filtros adecuados. La tensión ha escalado al punto de que varios gobiernos europeos han amenazado con bloquear la aplicación si no cumple con las leyes locales de seguridad digital. Musk ha respondido desafiante, alegando que la verdadera censura proviene de las élites gubernamentales que temen que la verdad se propague sin el control de los medios tradicionales. Esta batalla legal y mediática define el futuro de cómo la humanidad se comunica en la era digital. Además, se ha reportado que Musk está integrando su inteligencia artificial, Grok, de manera más profunda en la red social. Esto ha levantado sospechas sobre cómo se utilizan los datos de los usuarios para entrenar sistemas que podrían influir en la opinión pública de manera automatizada, creando cámaras de eco digitales que refuerzan ciertas narrativas políticas sobre otras.

The X platform (formerly Twitter) is once again at the center of controversy due to changes



in its moderation algorithms implemented by Elon Musk. While Musk defends the platform as a bastion of absolute freedom of expression, various international organizations accuse him of allowing the spread of misinformation and hate speech without adequate filters. The tension has escalated to the point that several European governments have threatened to block the application if it does not comply with local digital security laws. Musk has responded defiantly, claiming that true censorship comes from government elites who fear the truth spreading without the control of traditional media. This legal and media battle is shaping the future of how humanity communicates in the digital age. Furthermore, it has been reported that Musk is integrating his artificial intelligence, Grok, more deeply into the social network. This has raised suspicions about how user data is being used to train systems that could influence public opinion in an automated way, creating digital echo chambers that reinforce certain political narratives over others.



Link: <https://tinyurl.com/5fz7dmbf>

Comentarios: El personaje de Elon Musk se presenta como complejo, operando en varios frentes a la vez. Por un lado, se reconoce que ha expuesto casos de censura previa; por otro, se recuerda que Musk también es un contratista militar y tecnológico de alto nivel, lo que genera advertencias sobre no confiar ciegamente en los “salvadores tecnológicos”. Se observa que Musk representa a un sector de la élite que prefiere un control basado en datos e inteligencia artificial en lugar de los métodos burocráticos tradicionales. La plataforma X se estaría convirtiendo en un experimento sociológico de gran escala, midiendo en tiempo real la reacción de las masas frente a información conflictiva y manipulada. Además, se considera que Musk estaría preparando la infraestructura para un futuro sistema de identidad digital. Al centralizar la comunicación, las finanzas y la inteligencia artificial en una sola plataforma, se estaría creando una especie de “app para



todo” que podría servir como puerta de entrada a un control biométrico y social sin precedentes, pese a que el discurso público se centre en la libertad.

Elon Musk’s persona is presented as complex, operating on multiple fronts simultaneously. On the one hand, he is credited with exposing instances of censorship; on the other hand, it is noted that Musk is also a high-level military and technology contractor, raising concerns about blindly trusting “technological saviors.” It is observed that Musk represents a segment of the elite that prefers control based on data and artificial intelligence over traditional bureaucratic methods. The X platform is seen as becoming a large-scale sociological experiment, measuring in real time the reaction of the masses to conflicting and manipulated information. Furthermore, it is suggested that Musk is preparing the infrastructure for a future digital identity system. By centralizing communication, finance, and artificial intelligence on a single platform, he is creating a kind of “app for everything” that could serve as a gateway to unprecedented biometric and social control, despite the public discourse focusing on freedom.

La implementación de las CBDC y el fin del dinero en efectivo.

The implementation of CBDCs and the end of physical cash.

Varios bancos centrales alrededor del mundo han acelerado sus planes para lanzar Monedas Digitales de Banco Central (CBDC). A diferencia de las criptomonedas descentralizadas como Bitcoin, las CBDC son emitidas y controladas totalmente por el estado, lo que permitiría una trazabilidad completa de cada transacción realizada por los ciudadanos. Los defensores de estas monedas aseguran que reducirán el crimen, facilitarán los pagos internacionales y permitirán una política monetaria más eficiente. Sin embargo, los críticos advierten que este es el paso final hacia una vigilancia financiera total, donde el gobierno podría decidir en qué, cuándo y dónde puede una persona gastar su dinero, o incluso “apagar” su capacidad de compra si no cumple con ciertas normas sociales. En países donde las pruebas piloto ya han comenzado, se ha observado una reducción drástica en el uso de billetes y monedas físicos. Esto ha generado preocupación entre las poblaciones rurales y las personas mayores, quienes dependen del

efectivo para sus operaciones diarias y ven en esta digitalización forzada una amenaza a su autonomía y privacidad básica.

Several central banks around the world have accelerated their plans to launch Central Bank Digital Currencies (CBDCs). Unlike decentralized cryptocurrencies like Bitcoin, CBDCs are issued and fully controlled by the state, which would allow for complete traceability of every transaction made by citizens. Proponents of these currencies claim they will reduce crime, facilitate international payments, and enable more efficient monetary policy. However, critics warn that this is the final step towards total financial surveillance, where the government could decide what, when, and where a person can spend their money, or even “turn off” their ability to make purchases if they do not comply with certain social norms. In countries where pilot programs have already begun, a drastic reduction in the use of physical banknotes and coins has been observed. This has raised concerns among rural populations and the elderly, who rely on cash for their daily transactions and see this forced digitalization as a threat to their autonomy and basic privacy.



Link: <https://tinyurl.com/4j847chb>

Comentarios: Las CBDC (monedas digitales de banco central) se presentan como un sistema basado en permisos más que como dinero tradicional. En este esquema, existe la posibilidad de que, si las opiniones de una persona no coinciden con la narrativa oficial, su cuenta digital pueda ser bloqueada de forma inmediata, limitando el acceso a servicios básicos. Se señala que el uso de efectivo sigue siendo un recurso para retrasar la implementación de este sistema, ya que representa uno de los últimos vestigios de libertad económica individual frente al control centralizado de los bancos. La actual crisis económica podría estar siendo aprovechada para que la población acepte las CBDC como una solución a la inflación. En general, se interpreta que este modelo financiero busca reemplazar la

propiedad privada por un sistema de acceso condicionado al comportamiento, bajo la premisa de que “no tendrás nada y serás feliz”. Esta frase resume la preocupación sobre la digitalización económica que se desarrolla actualmente bajo la apariencia de modernización.

Central bank digital currencies (CBDCs) are presented as a permission-based system rather than traditional money. In this system, there is the possibility that if a person's views do not align with the official narrative, their digital account could be immediately blocked, limiting access to basic services. It is noted that the use of cash remains a way to delay the implementation of this system, as it represents one of the last vestiges of individual economic freedom against centralized bank control. The current economic crisis may be being exploited to encourage the public to accept CBDCs as a solution to inflation. Generally, this financial model is interpreted as an attempt to replace private property with a system of access conditioned on behavior, under the premise that “you will own nothing and be happy.” This phrase summarizes the concern about the economic digitalization currently

Inventory Relief, Inc



Marketing Specialist – Full Time | St. Louis 63122

Especialista en Marketing – Tiempo Completo | St. Louis 63122

Send your CV / **Enviar CV:**

Fax: 314-689-0465

Attn: Inventory Relief, Inc.

Join our team and grow your career!

¡Únete a nuestro equipo y desarrolla tu carrera!

underway under the guise of modernization.

Cierre del gobierno en EE.UU. y la suspensión de datos económicos.
U.S. Government shutdown and suspension of economic data.

El gobierno de los Estados Unidos ha entrado en un periodo de cierre parcial debido a la falta de acuerdos presupuestarios en el Congreso. Como consecuencia directa, agencias clave como la Oficina de Estadísticas Laborales han anunciado la suspensión de sus informes periódicos sobre inflación, empleo y crecimiento del PIB, dejando a los mercados financieros y al público en general en la oscuridad informativa. Esta suspensión de datos ocurre en un momento de gran incertidumbre económica, donde las decisiones sobre tasas de interés y políticas fiscales son críticas. Los analistas advierten que la falta de información oficial podría aumentar la volatilidad en las bolsas de valores y dificultar la planificación económica de las empresas, mientras que los ciudadanos ven con preocupación la parálisis de los servicios públicos esenciales. El cierre también afecta a las inspecciones de seguridad y otros trámites administrativos, lo que ha generado críticas sobre la capacidad de los líderes políticos para gestionar las finanzas del país. La duración del cierre es incierta, y cada día que pasa se incrementa el costo económico y social para la nación, exacerbando las tensiones políticas ya existentes entre los partidos mayoritarios.

The United States government has entered a partial shutdown due to a lack of agreement on budget appropriations in Congress. As a direct consequence, key agencies such as the Bureau of Labor Statistics have announced the suspension of their regular reports on inflation, employment, and GDP growth, leaving financial markets and the general public in the dark. This data blackout comes at a time of significant economic uncertainty, where decisions regarding interest rates and fiscal policies are critical. Analysts warn that the lack of official information could increase volatility in the stock markets and hinder economic planning for businesses, while citizens are watching with concern the paralysis of essential public services. The shutdown also affects safety inspections and other administrative procedures, generating criticism of political leaders' ability to manage the country's finances. The duration of the

shutdown is uncertain, and each passing day increases the economic and social cost to the nation, exacerbating existing political tensions between the major parties.

Link: <https://tinyurl.com/5yuzapnj>



Comentarios: El cierre del gobierno se percibe como una “demolición controlada”. La suspensión de datos económicos puede servir para ocultar el verdadero colapso de la economía estadounidense: sin datos oficiales, la crisis no se reconoce, mientras las cifras reales de inflación y desempleo podrían ser mucho más alarmantes de lo que indican los informes públicos. Este tipo de eventos se interpreta como parte de una transición hacia un nuevo sistema financiero. La parálisis del gobierno podría ser deliberada para demostrar que el modelo tradicional de estado-nación ya no es suficiente y que se requiere una gobernanza global o tecnológica más eficiente. Se trata de un caos controlado que busca preparar a la población para aceptar soluciones radicales previamente planificadas. Durante estos periodos de “oscuridad informativa”, las élites pueden realizar movimientos de capital significativos y aprobar leyes de emergencia sin escrutinio público. El silencio oficial a menudo se percibe como el preludio de eventos transformadores que afectan la estructura del poder mundial.

The government shutdown is perceived as a “controlled demolition.” The suspension of economic data may serve to conceal the true collapse of the U.S. economy: without official data, the crisis goes unrecognized, while the real figures for inflation and unemployment could be far more alarming than public reports indicate. This type of event is interpreted as part of a transition to a new financial system. The government paralysis could be deliberate, intended to demonstrate that the traditional nation-state model is no longer sufficient and that more efficient global or technological governance is required. It is a controlled chaos designed to prepare the population to accept radical, pre-planned solutions. During these periods of “informational blackout,” elites can



make significant capital movements and pass emergency legislation without public scrutiny. Official silence is often perceived as the prelude to transformative events that will reshape the global power structure.

Avances en biotecnología: El debate sobre el “Humano 2.0”.
Advances in biotechnology: The “Human 2.0” debate.

Nuevos avances en la edición genética mediante tecnología CRISPR y el desarrollo de interfaces cerebro-computadora han reavivado el debate ético sobre el transhumanismo. Científicos han anunciado progresos significativos en la capacidad de modificar rasgos biológicos y potenciar capacidades cognitivas mediante implantes tecnológicos, lo que abre la puerta a lo que algunos llaman la era del “Humano 2.0”. Mientras que los defensores de estas tecnologías argumentan que podrían erradicar enfermedades hereditarias y alargar la vida humana, los bioéticos advierten sobre el riesgo de crear una brecha insalvable entre quienes puedan costear estas mejoras y quienes no. Existe también la preocupación de que la integración de la tecnología en el cuerpo humano pueda comprometer la autonomía individual y la privacidad mental, permitiendo el acceso externo a los pensamientos y emociones. Diversos países están comenzando a legislar sobre estas prácticas, pero la velocidad de la innovación tecnológica supera con creces la capacidad de los marcos legales para adaptarse. La posibilidad de que corporaciones privadas posean patentes sobre mejoras biológicas humanas plantea interrogantes fundamentales sobre qué significa ser humano en el siglo XXI y quién tiene el control sobre nuestra propia evolución.

Recent advances in gene editing using CRISPR technology and the development of brain-computer interfaces have reignited the ethical debate surrounding transhumanism. Scientists have announced significant progress in the ability to modify biological traits and enhance cognitive abilities through technological implants, opening the door to what some are calling the era of “Human 2.0.” While proponents of these technologies argue that they could eradicate hereditary diseases and extend human lifespan, bioethicists warn of the risk of creating an insurmountable gap between



those who can afford these enhancements and those who cannot. There are also concerns that the integration of technology into the human body could compromise individual autonomy and mental privacy, allowing external access to thoughts and emotions. Several countries are beginning to legislate on these practices, but the pace of technological innovation far outstrips the capacity of legal frameworks to adapt. The possibility of private corporations holding patents on human biological enhancements raises fundamental questions about what it means to be human in the 21st century and who has control over our own evolution.



Link: <https://tinyurl.com/dz667j7e>

Comentarios: El tema se aborda con una advertencia sobre los riesgos del transhumanismo, considerado como un intento de las élites de desconectar al ser humano de su esencia espiritual y convertirlo en un esclavo biológico conectado a una red central. La tecnología, en este contexto, no se ve como un medio para sanar, sino como una herramienta de control. Los implantes cerebrales se presentan como la culminación de un proceso de domesticación que comenzó con las pantallas y las redes sociales. Se analiza que el “Humano 2.0” podría perder el libre albedrío, ya que sus impulsos y decisiones podrían ser modulados por algoritmos externos, constituyendo una forma de “poseer” el alma humana a través de interfaces tecnológicas. Se sostiene que la verdadera evolución humana es interna y espiritual, no externa y mecánica. La biología humana se considera sagrada, con capacidades latentes que no requieren de chips o tecnología invasiva para desarrollarse. Esto se plantea como una batalla por la integridad y autonomía de la especie.

The topic is addressed with a warning about the risks of transhumanism, considered an attempt by elites to disconnect humanity from its spiritual

essence and transform it into a biological slave connected to a central network. Technology, in this context, is not seen as a means of healing, but as a tool of control. Brain implants are presented as the culmination of a process of domestication that began with screens and social media. It is argued that “Human 2.0” could lose free will, as its impulses and decisions could be modulated by external algorithms, constituting a way of “possessing” the human soul through technological interfaces. It is maintained that true human evolution is internal and spiritual, not external and mechanical. Human biology is considered sacred, possessing latent capacities that do not require chips or invasive technology to develop. This is framed as a battle for the integrity and autonomy of the species.

Crisis alimentaria global y el control de las tierras agrícolas.
Global food crisis and the control of agricultural land.

Expertos en seguridad alimentaria han alertado sobre una posible crisis de suministros debido a factores climáticos, conflictos bélicos y cambios en la propiedad de las tierras agrícolas. Se ha observado



que grandes corporaciones y figuras multimillonarias están adquiriendo vastas extensiones de suelo fértil en todo el mundo, lo que ha generado sospechas sobre una centralización del control de la producción de alimentos a nivel global. Esta tendencia, sumada a las nuevas regulaciones ambientales que limitan la actividad de los pequeños agricultores, está transformando el modelo de producción tradicional. En muchos países, los agricultores están protestando contra leyes que consideran injustas y que, según ellos, favorecen a las grandes empresas de agroindustria, poniendo en riesgo la soberanía alimentaria de las naciones y la calidad de los alimentos que llegan al consumidor. El aumento de los precios de los insumos y la energía también está contribuyendo a la inestabilidad del sector. Muchos analistas temen que si no se protege a la agricultura familiar y local, la humanidad dependerá totalmente de un puñado de corporaciones para su sustento básico, lo que les otorgaría un poder de presión política y social sin precedentes en la historia moderna.

Food security experts have warned of a potential supply crisis due to climate factors, armed conflicts, and changes in agricultural land ownership. Large corporations and billionaires have been observed acquiring vast tracts of fertile land worldwide, raising concerns about the centralization of control over global food production. This trend, coupled with new environmental regulations that restrict the activities of small farmers, is transforming the traditional production model. In many countries, farmers are protesting against laws they consider unfair and that, they argue, favor large agribusinesses, jeopardizing national food sovereignty and the quality of food available to consumers. Rising input and energy costs are also contributing to the sector's instability. Many analysts fear that if family and local farming are not protected, humanity will become entirely dependent on a handful of corporations for its basic sustenance, granting them unprecedented political and social power in modern history.

Link: <https://tinyurl.com/mv6t38us>

Comentarios: La noticia se relaciona con figuras como Bill Gates y su significativa compra de tierras en Estados Unidos, destacando que el control de la producción de alimentos equivale al control de la población. La escasez actual podría estar



siendo inducida para forzar la aceptación de alternativas artificiales, como la carne sintética o alimentos procesados con ingredientes genéticamente modificados. Se plantea que esto constituye una guerra contra la naturaleza, ya que al debilitar al pequeño agricultor se rompe la conexión del ser humano con la tierra y la autosuficiencia. El objetivo sería generar dependencia de una cadena de suministro centralizada, susceptible de ser interrumpida para someter a las masas ante demandas gubernamentales o globalistas. Se subraya la importancia de crear huertos propios y fomentar redes de comercio local. La soberanía alimentaria se considera la base de la libertad: la capacidad de producir los propios alimentos asegura autonomía y resistencia frente a un sistema centralizado. El apoyo a productores locales se presenta como un acto clave para mantener esta independencia frente al control global.

The news relates to figures like Bill Gates and his significant land purchases in the United States, highlighting that control of food production is equivalent to control of the population. The current shortages may be being artificially created to force acceptance of artificial alternatives, such as synthetic meat or processed foods containing genetically modified ingredients. It is argued that this constitutes a war against nature, as weakening small farmers breaks the human connection to the land and undermines self-sufficiency. The objective would be to generate dependence on a centralized supply chain, which could then be disrupted to subjugate the masses to governmental or globalist demands. The importance of creating personal gardens and fostering local trade networks is emphasized. Food sovereignty is considered the foundation of freedom: the ability to produce one's own food ensures autonomy and resilience against a centralized system. Supporting local producers is presented as a key action to maintain this independence in the face of global control.

El resurgimiento del paganismo y los rituales en espacios públicos.
The resurgence of paganism and rituals in public spaces.

Se ha documentado un incremento en la celebración de festivales y rituales de origen pagano en ciudades occidentales, a menudo con el apoyo o patrocinio de autoridades locales. Eventos como el desfile de Krampus o festivales de solsticio han pasado de ser tradiciones rurales olvidadas a eventos masivos que atraen a miles de personas, mezclando folklore con estéticas modernas y, en ocasiones, oscuras. Este fenómeno ha generado reacciones mixtas en la sociedad. Mientras que algunos lo ven como una recuperación inofensiva de la cultura ancestral o una expresión de diversidad espiritual, sectores religiosos tradicionales expresan su preocupación por lo que perciben como una promoción de valores contrarios a la ética cristiana predominante. La visibilidad de estos rituales en el espacio público marca un cambio significativo en el panorama cultural de las últimas décadas. Además, se debate si este interés por lo pagano es una respuesta a la falta de significado en la vida moderna o si está siendo impulsado como una forma de reemplazar las estructuras religiosas tradicionales por una espiritualidad más fragmentada y centrada en el espectáculo. La controversia suele intensificarse cuando estos eventos incorporan iconografía que el público general asocia con el esoterismo o el ocultismo.

An increase in the celebration of festivals and rituals of pagan origin has been documented in Western cities, often with the support or sponsorship of local authorities. Events such as the Krampus parade or solstice festivals have transformed from forgotten rural traditions into massive events attracting thousands of people, blending folklore with modern and, at times, dark aesthetics. This phenomenon has generated mixed reactions in society. While some see it as a harmless revival of ancestral culture or an expression of spiritual diversity, traditional religious sectors express concern about what they perceive as the promotion of values contrary to the prevailing Christian ethic. The visibility of these rituals in the public sphere marks a significant shift in the cultural landscape of recent decades. Furthermore, there is debate about whether this interest in paganism is a



response to a perceived lack of meaning in modern life or whether it is being driven as a way to replace traditional religious structures with a more fragmented and spectacle-oriented spirituality. The controversy often intensifies when these events incorporate iconography that the general public associates with esotericism or occultism.



Comentarios: Estos eventos se interpretan no como folklore, sino como manifestaciones públicas de una “religión de estado” oculta.

TRABAJO * JOBS * TRABAJO * JOBS

WE'RE HIRING!

Check out what positions we have available at

MOCareers.Mo.Gov

"AT COMMERCE, I CAN BE BOTH A MOM AND A PROFESSIONAL."

— Christina A. Consumer-Servicing Bk Manager

It's more than you think.

www.42commerce.com

Commerce Bank

Estamos Contratando

TODAS LAS POSICIONES

COCINEROS, PREPARADORES, PANADEROS Y LAVATRISTES

- Personas responsables, preferentemente bilingües
- Ofrecemos entrenamiento, horario flexible e incentivos y sueldo según aptitudes
- Disposición para trabajar en equipo

APLICA HOY E INICIA MAÑANA

1302 Bramblett Rd, O'Fallon MO 63366

Llamar para concertar cita al 636-980-1666



but as public manifestations of a hidden “state religion.”The globalist elite is believed to engage in profound ritualistic practices, and these festivals are seen as serving to consecrate public spaces to entities that have historically been worshipped in secret.The purpose appears to be to desensitize the population to dark or demonic symbolism, inverting traditional values to create a society that no longer clearly distinguishes between light and darkness. These rituals could function as a form of “collective magic,” intended to shape the energy of cities and prepare the ground for darker forms of spirituality. It is argued that the resurgence of these practices is not accidental, but part of a process that erases traditional spiritual heritage to replace it with a form of worship centered on materialism and forces considered inferior. The importance of maintaining one's own values and protecting future generations from participating in these events is emphasized, given their potentially dangerous underlying nature.

Inventory Relief, Inc

HELP WANTED

Marketing Specialist – Full Time | St. Louis 63122

Especialista en Marketing – Tiempo Completo | St. Louis 63122

Send your CV / **Enviar CV:**

Fax: 314-689-0465

Attn: Inventory Relief, Inc.

Join our team and grow your career!

¡Únete a nuestro equipo y desarrolla tu carrera!



Más de **2,000** pacientes han
confiado en Aria Cosmetic Surgery



CIRUJANOS PLÁSTICOS CERTIFICADOS

¿Por qué elegirnos?

- ✓ Tu seguridad es nuestra máxima prioridad.
- ✓ Cirujanos plásticos certificados.
- ✓ Más de 2.000 pacientes atendidos.
- ✓ Instalaciones acreditadas por AAAASF.
- ✓ Tratamientos personalizados adaptados a tus objetivos.
- ✓ Más de 100 años de experiencia combinada en cirugía plástica.
- ✓ Atención personalizada en **ESPAÑOL**.
- ✓ Visualiza tu procedimiento antes de operarte.
- ✓ Financiación disponible.
- ✓ Costos razonables.

Agenda tu consulta **GRATUITA** y accede a nuestros exclusivos beneficios en:

www.ariacosmeticsurgery.com
¡Financiación disponible!



Síguenos en:

Estamos ubicados en:

675 Old Ballas Rd Suite 200,
Creve Coeur MO 63141
(314) 876-8570

988

**LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS
MISSOURI**

NO ESTÁ SOLO

**LLAME, ENVÍE UN MENSAJE
O CHATEE AL 988**

Higueyana Services, LLC

MARIA POURIET
LICENCIADA EN CONTABILIDAD

NUESTROS SERVICIOS

- ▶ Income Taxes
- ▶ W7 (ITIN)
- ▶ Nóminas - 1099
- ▶ Formas de Inmigración y mucho más



¡Llámanos Ahora!
314-942-3131



higueyana.com

