EL RUMBO

DE NUEVA YORK

P09. Ahora que Trump ganó

P22. CUBA y el BRICS

P32. Plan de Trabajo del Cónsul

P36. Lunes de suicidio

P46. Beber con moderación

P56. Esos estupendos ladrones



JESÚS Chú VÁSQUEZ

CÓNSUL GENERAL DE R.D. EN NUEVA YORK
PARA PRESERVAR LA IDENTIDAD NACIONAL

EDICIÓN NOVIEMBRE 2024

WWW.ELRUMBODENUEVAYORK.NET

CLIDEIMP

Implantando sonrisas



- CLÍNICA DE IMPLANTES
- REGENERACIÓN OSEA GUIADA
- PRÓTESIS SOBRE IMPLANTES DENTALES
- BLANQUEAMIENTO DENTAL CON LÁSER
- ESTÉTICA DENTAL
- RETOQUE DE SONRISA
- ENDODONCIA (ROOT CANAL)
- PERIODONCIA (SANGRADO DE ENCÍAS)



Consultas gratis preliminar vía correo electrónico enviar fotos y tomografías de ser posible

AVENIDA BOLIVAR #353 GAZCUE EDIFICIO PROFESIONAL ELAMS II, SUITE 4C

809-449-1401

draabrilrobles24@gmail.com



Doctora Abril Robles



COMMUNITY FAMILY

HEALTH CENTER

DAVID LAZALA MD PC

HUMANO, RESPONSABLE....

UN MÉDICO A LA ANTIGUA
CON LA MAS MODERNA TECNOLOGÍA







126 NAGLE AVE, NEW YORK, NY 10040

929-724-4300 929-724-4301

dr.lazalacfhc@gmail.com

POR HUMOR AL ARTE





ROBLES MULTIMEDIA, LLC
DBA/ EL RUMBODENUEVAYORK.COM & PENSAMIENTOS PROPIOS & ALTO NIVEL

469 W 164ST 5E New York, NY 10032 • (646) 342-8676
www.elrumbodenuevayork.net • elrumbodenuevayork@gmail.com

• **Junta Directiva**
Dr. Rafael Lantigua
Lic. Miguel Cohn • Dra. Abril Robles
Arq. Sandy Montás • Dr. Albert Robles
• **Editor General / Director**
Rolando Robles
• **Editores Asociados**
Carlos McCoy • Jonathan Frómeta
• **Editor Deportivo**
Raúl Bretón

• **Concepto Gráfico Editorial**
Erik Febrillet • Kevin Paulino
febrygraphisc@gmail.com
• **Fotografía / Caricatura**
Ambiorix Hernández • Carlos Acevedo
• **Columnistas**
Luis M. Rodríguez • Rafael Peña
Eliezer Bueno • Elías Barrera Corporán
Ana Cuevas • Mercedes Peralta

CONTENIDO

EL GABINETE TRUMP

Lo que no se cuestiona es su capacidad para estar en el roster abridor, porque eso no se estila antes de comenzar el juego. Ahora lo que si veremos es diferencias entre el discurso de campaña y el discurso después del 20 de enero, porque eso sí que se estila.
PAG. 10

¿CUÁL FUE EL FILÓSOFO MÁS IMPORTANTE DE LA HISTORIA?

Teniendo en cuenta diversos criterios como la influencia, la innovación, y el impacto en diferentes campos del conocimiento, ChatGPT apunta a Aristóteles. **PAG. 16**





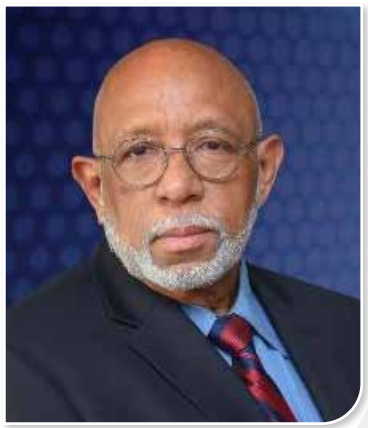
CUBA Y EL BRICS ¿FIN DEL BLOQUEO?

Javier Milei, despidió a la canciller de su país, Diana Mondino, luego de que la diplomática votara a favor de Cuba en las Naciones Unidas.
PAG. 22

RESTO DEL CONTENIDO

Quién es el nuevo Cónsul en NY.....7
Lavar los trapos sucios.....24
Opinión de Miguel Cohn.....27
Las reglas del amor.....39
Vida larga y saludable.....44
Controlar el azúcar.....48
Las mariposas Heliconius.....52
Esos estupendos ladrones.....56

Jesús Vásquez Martínez: un cónsul para los tiempos por venir



Desde hace mas de 60 años, los dominicanos hemos estado emigrando, especialmente hacia la ciudad de Nueva York. Hoy somos mas del 20% de la población nacional y cerca del 50% vivimos alrededor de dicha urbe, gentilmente conocida como La Gran Manzana.

Este fenómeno explica -por sí mismo- lo importante que debe ser para el Estado dominicano, una persona que lo represente ante el Estado anfitrión, USA y ante la propia Comunidad de Nacionales Residentes en el exterior.

Hasta la fecha, todos los cónsules nos han representado con dignidad y fervor dominicanista. Sin embargo, hoy se hace imperioso y estratégico que nuestro Cónsul General sea un funcionario que pueda manejar con prudencia los asuntos migratorios, en uno y otro sentido.

Porque don Jesús Vásquez Martínez cumple con creces tal requerimiento, recibimos con beneplácito su llegada a esta ciudad, donde su cautela y fino olfato político serán muy beneficios para los dominicanos de aquí y de allá.

Rolando Robles

Rolando Robles
Editor General

¡BIENVENIDO SEÑOR CÓNSUL VÁSQUEZ!



REDACCION WWW.ELRUMBODENUEVAYORK.NET

Don Jesús Vásquez Martínez, popularmente conocido como "Chú Vásquez es un prominente dirigente político de República Dominicana. Afiliado al antiguo PRD y luego al moderno PRM desde su fundación, tiene sin dudas la marcada influencia del extinto líder José Francisco Peña Gómez y por tanto, el soporte ideológico de la Socialdemocracia.

Con esta etiqueta, se espera que interprete al dedillo las necesidades y retos de la Comunidad Dominicana residente en USA; sin embargo, a pesar de su formación y experiencia partidaria, habrá de enfrentarse a tres grandes dificultades, propias de la emigración desordenada y la carencia de un liderazgo partidario formado al calor de la planificación y asimilación del estilo de vida del país anfitrión.

El primer escollo que enfrentará el Cónsul Vásquez es el mismo que han tenido que enfrentar sus antecesores: **el populismo que demanda la población y sus partidos políticos, que entienden que el Consulado es el Gobierno Local y que por tanto tiene que responder a las necesidades más perentorias de la Comunidad.** Y ese no es el papel de la representación diplomática y comercial dominicana, ni de ningún otro país latino tampoco.

La segunda dificultad que habrá de enfrentar el Cónsul nuestro es la resistencia del Estado dominicano a involucrarse en los problemas de sus connacionales en esta tierra de oportunidades. Promover la Agenda Dominicana en Estados Unidos y la inversión educativa en la segunda generación, son planes que el Gobierno dominicano debió hacer suyos desde hace décadas y que nunca ha contemplado.

Es cierto que el pasado Cónsul logró acercar el Consulado mas a la Comunidad, pero estos son otros tiempos y las entradas disminuyeron en gran parte (cerca del 50%) con la salida de New Jersey y Pensilvania; y se da por un hecho que con la eliminación de las oficinas satélites se van a reducir los puestos de trabajo.

Este es el tercer inconveniente que el Cónsul Vásquez tendrá que enfrentar y para ello tiene que contar con el respaldo monolítico de su Partido y de su Gobierno. De lo que no estamos seguros es de que lo logre.

El entusiasmo y la disposición de don Jesús Vásquez de mejorar y reencausar el trabajo realizado por sus predecesores -especialmente el de don Eligio Jáquez- ya está en marcha y se espera que a mediano plazo, pensamos nosotros, empiecen a verse los resultados.

Pero hay que entender que vivimos el período de las "vacas flacas" y se demanda la cooperación y comprensión de todos los dominicanos, tanto aquí, como allá en el Gobierno Central.

¡Suerte, mucha suerte es lo que deseamos al Cónsul, porque la va a necesitar!

¿QUIÉN ES EL NUEVO CÓNSUL DOMINICANO EN NY?



Debido a su sólida trayectoria y cercanía con la población, en 2024 fue nombrado Cónsul General de la República Dominicana en Nueva York, donde continúa su labor diplomática, representando a su país y sirviendo a la comunidad dominicana en el exterior.

Jesús Antonio Vásquez Martínez, conocido como "Chu", es un destacado dirigente político dominicano y actual Cónsul General de la República Dominicana en Nueva York. Nació el 20 de julio de 1958 en Nagua, provincia María Trinidad Sánchez, y es un referente en la política dominicana por su dedicación al servicio público, su compromiso con la transparencia y el fortalecimiento institucional.

Es uno de los fundadores del Partido Revolucionario Moderno (PRM), siendo su primer Secretario General (febrero 2015-junio de 2018). Su carrera política se ha caracterizado por una sólida trayectoria opositora antes de la llegada del PRM al poder y por su defensa de la transparencia en la administración pública, además de su postura crítica frente al endeudamiento del Estado.

Vásquez Martínez inició su carrera política a los 20 años, cuando fue designado Inspector de Salud en el municipio de Sánchez, provincia Samaná. A los 24 años, en 1982, fue nombrado Gobernador Civil de la provincia María Trinidad Sánchez, convirtiéndose en el gobernador más joven en la historia del país. De 1985 a 1986, ejerció como Cónsul General de la República Dominicana en Caracas, Venezuela, una experiencia que amplió su visión sobre los desafíos internacionales y la gestión consular.

Entre 1994 y 2010, Vásquez fue Senador por la provincia María Trinidad Sánchez, donde impulsó importantes reformas legislativas, como la Ley de Tasa Cero para Maquinarias Agropecuarias, la Ley de Control de Fuegos Artificiales, la Ley de Migración y la Ley de Policía. Durante su mandato como presidente del Senado (2003-2004), impulsó la aprobación de la Ley de Libre Acceso a la Información Pública, el Código de Ética del Legislador y la Ley de Autonomía Presupuestaria y Administrativa del Ministerio Público, así como de los Poderes Legislativo y Judicial. Su liderazgo en el Senado fue clave para promover la transparencia y modernización del centro institucional del país.

En el sector agroempresarial, Vásquez Martínez se ha destacado como uno de los más prominentes productores de coco y cacao de la Provincia María Trinidad Sánchez; resaltando por igual en la cría y venta de ganado.

En 2020, Jesús Vásquez Martínez fue designado Ministro de Interior y Policía por el presidente Luis Abinader, cargo en el que lideró la Estrategia Integral de Seguridad Ciudadana "Mi País Seguro" y trabajó por la transformación de la Policía Nacional. Sus esfuerzos incluyeron la modernización de los Cuerpos de Bomberos y la implementación de políticas públicas centradas en la prevención del crimen.

Debido a su sólida trayectoria y cercanía con la población, en 2024 fue nombrado Cónsul General de la República Dominicana en Nueva York, donde continúa su labor diplomática, representando a su país y sirviendo a la comunidad dominicana en el exterior.

Jesús Antonio Vásquez Martínez, se destaca por su compromiso con los valores éticos, la transparencia y el servicio público, siendo reconocido por su capacidad de gestión y su defensa de la institucionalidad democrática en la República Dominicana.

CARLOS MCCOY
CARLOSMCCOYGUZMAN@GMAIL.COM



ADRIANO ESPAILLAT: UN NUEVO HITO EN EL CONGRESO AMERICANO

El congresista Adriano Espaillat ha alcanzado otro escalón significativo en su destacada trayectoria. En noviembre de 2024, fue elegido presidente del Caucus Hispano del Congreso (CHC) para el 119° Congreso de los Estados Unidos, consolidando su posición como una figura influyente en la representación política latina.

Caucus Hispano del Congreso: Origen y Misión

Fundado en diciembre de 1976, el Caucus Hispano del Congreso es una organización fundamental que agrupa a los miembros hispanos y latinos del Congreso de los Estados Unidos. Su objetivo principal es promover políticas que beneficien a las comunidades hispanas y latinas, abordando desafíos críticos en áreas como educación, inmigración, salud, derechos civiles y medio ambiente.

Composición y Características

Número de Miembros: Actualmente, el CHC cuenta con 43 miembros, todos pertenecientes al Partido Demócrata. Esta composición refleja la creciente influencia de los latinos en la escena política estadounidense.

Diversidad de Orígenes Nacionales:

Los miembros del Caucus representan una rica diversidad de herencias latinoamericanas, incluyendo: Mexicano-estadounidenses, puertorriqueños, cubanos, dominicanos, salvadoreños, colombianos, entre otras nacionalidades.

Esta diversidad es un testimonio de la complejidad y riqueza de la comunidad latina en Estados Unidos.



El Liderazgo de Adriano Espaillat

Trayectoria Personal. Adriano Espaillat, de origen dominicano y representante por Nueva York, personifica el ascenso político de la comunidad latina. Su elección como presidente del CHC no es solo un logro personal, sino un momento histórico para la representación hispana en el gobierno federal.

Contexto Político. Las elecciones de noviembre de 2024 marcaron un punto de inflexión para los legisladores latinos demócratas. El grupo logró:

1. Mantener casi la totalidad de sus escaños existentes
2. Incorporar seis nuevos miembros
3. Configurar la representación latina más numerosa en la historia del Congreso estadounidense.

Significado e Impacto

La elección de Espaillat y el crecimiento del CHC reflejan varios aspectos cruciales:

1. Demográfico: La transformación del panorama político estadounidense, con los latinos emergiendo como una fuerza electoral significativa.
2. Representativo: Mayor visibilidad y poder de decisión para comunidades históricamente marginadas.
3. Político: Capacidad creciente para influir en políticas públicas que afectan directamente a millones de estadounidenses de origen latino.

Proyección y Expectativas

Para la comunidad dominicana, y los latinos en general, Adriano Espaillat representa más que un político. Es un símbolo de:

Superación.

Representación digna.

Posibilidades de integración y éxito en la sociedad estadounidense.

Su liderazgo en el CHC promete impulsar agendas que aborden los desafíos específicos de las comunidades latinas, desde la reforma migratoria hasta el acceso a la educación y la salud.

Conclusión

La elección de Adriano Espaillat como presidente del Caucus Hispano del Congreso no es solo un logro personal, sino un hito en la continua lucha por la representación, el reconocimiento y la equidad para los latinos en Estados Unidos.

La capacidad, el compromiso y la visión de líderes como Espaillat continúan abriendo caminos hacia una participación política más inclusiva y representativa.

Ahora que Trump ganó...



Este ha sido el proceso electoral mas complejo y controvertido de los últimos 50 años de vida política en Estados Unidos. Pero también es el mas aleccionador, ya que nos ha mostrado que esa regla que reza: “en la política no sucede lo que uno quiere sino, lo que uno puede lograr que suceda”, encierra una perogrullada, una verdad tan evidente, que no hay forma de desmentirla.

Esta apreciación sobre los hechos electorales recientes y su análisis a la luz de los resultados oficiales, nos facilita el escenario para captar el nivel de entendimiento que tenemos sobre las luchas socio-electorales y el papel que debe jugar nuestra comunidad.

Lo primero es que saludemos los resultados, porque fueron tan contundentes que no dejaron espacio para protestas; y ésto es muy importante, al margen de quien haya sido el ganador. La influencia de Donald Trump en los votantes que deciden las elecciones es indiscutible; lo que no sabemos es si el Partido Republicano será capaz de convertir esta victoria del candidato presidencial, en un instrumento para reposicionarse frente al Partido Demócrata, que hoy le aventaja claramente.

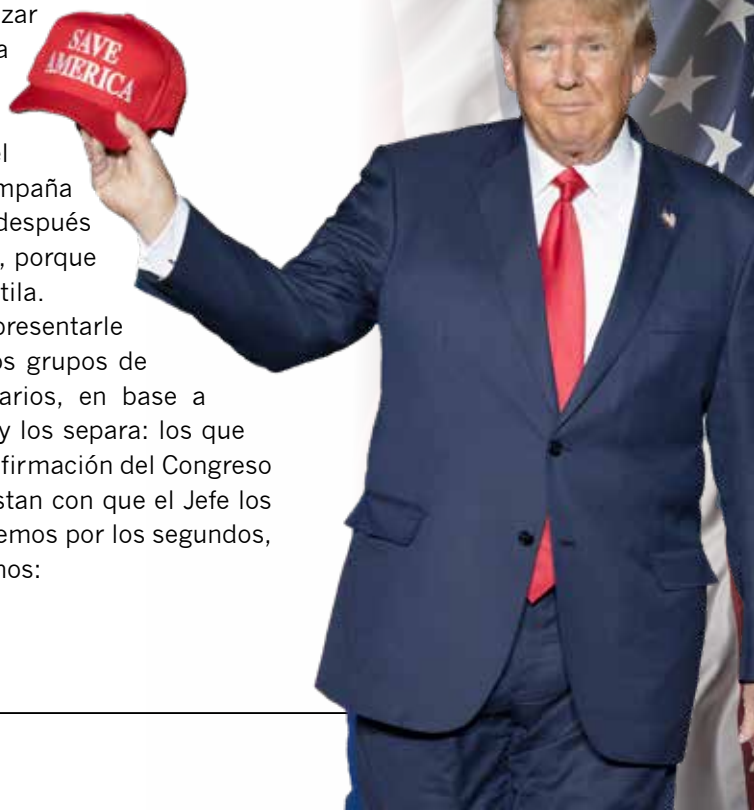
EL GABINETE DE DONALD TRUMP

REDACCION WWW.ELRUMBODENUEVAYORK.NET

El equipo del presidente Donald Trump será un reflejo de lo que es su proyecto de gobierno MAGA. Desde luego, habrá tres o cuatro tendencias político-filosóficas y cada una de ellas impondrá su sello en las acciones que se les encomiende. Esto, aun y cuando muchos entienden que es una garantía de que reinará el caos, es en realidad la situación ideal para construir un nuevo país.

Los vientos soplan a favor de Trump, y todo al margen del estado de shock en que se encuentra el Partido Demócrata. Mas allá de si logran recomponerse o no, los opositores se enfrentan a un equipo que está en su mejor momento y que además, está jugando en su cancha, como home club; porque eso es lo que dice el tablero político.

En este primer equipo hay varios outsiders, hay gente fiel al candidato-presidente y su discurso, pero también hay algunos que son obra de las circunstancias. Lo que no se cuestiona es su capacidad para estar en el roster abridor, porque eso no se estila antes de comenzar el juego. Ahora lo que si veremos es diferencias entre el discurso de campaña y el discurso después del 20 de enero, porque eso sí que se estila.



Vamos a presentarle amigo lector dos grupos de futuros funcionarios, en base a lo único que hoy los separa: los que necesitan la confirmación del Congreso y los que se bastan con que el Jefe los eligiera. Empecemos por los segundos, que son los menos:

FUNCIONARIOS QUE NO NECESITAN CONFIRMACIÓN



JD Vance
Vicepresidente Electo



Susie Wiles
Jefa de Gabinete



James Blair
Jefe de Gabinete Adjunto



Taylor Budowich
Jefe de Gabinete Adjunto



Stephen Miller
Jefe de Gabinete Adjunto



Dan Escavino
Jefe de Gabinete Adjunto



Thomas Homan
Zar de la Frontera



Elon Musk
Asesor en Eficiencia Gubernamental



Vivek Ramaswamy
Asesor en Eficiencia Gubernamental



Steven Cheung
Director de Comunicaciones de la CB



Karoline Leavitt
Secretaria de Prensa de la CB



Sergio Gor
Director Oficina de Personal



Will Scharf
Secretario de Prensa de la CB



Brendan Carr
Director de FCC

FUNCIONARIOS QUE REQUIEREN CONFIRMACIÓN DEL SENADO



Marco Rubio
Secretario de Estado



Pam Bondi
Fiscal General



Pete Hegseth
Secretario de Defensa



Kristi Noem
Secretaria de Seguridad Nacional



John Ratcliffe
Director de la CIA



Tulsi Gabbard
Directora de Inteligencia Nacional



Lee Zeldin
Director de la EPA



Elise Stefanik
Embajadora ante la ONU



Robert Kennedy Jr.
Secretario de Salud y Serv. Humanos



Doug Burgum
Secretario del Interior



Doug Collins
Secretario de los Veteranos



Chris Wright
Secretario de Energía



Sean Duffy
Secretario de Transporte



Howard Lutnick
Secretario de Comercio



Linda McMahon
Secretaria de Educación



Mehmet Oz
Administrador de Medicaid y Medicare



Matt Whitaker
Embajador ante la OTAN



Marty Makary
Director de la FDA



Dave Weldon
Director de CDC



Janette Nesheiwat
Cirujana General



Lory Chavez-DeRemer
Secretaria de Trabajo



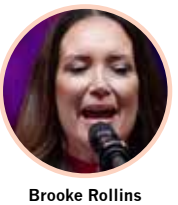
Russell T. Vought
Director de Presupuesto de la CB



Scott Bessent
Secretario del Tesoro



Scott Turner
Secretario de Vivienda y DH



Brooke Rollins
Secretaria de Agricultura

¿LA SOLUCIÓN PARA EL CONFLICTO ENTRE ISRAELÍES Y PALESTINOS ES QUE HAYA DOS ESTADOS O UNO?



El consenso internacional se inclina por el reconocimiento de Palestina e Israel como independientes, pero hay voces que consideran que la irreversible ocupación de Cisjordania hace inviable esa salida y proponen una vía común no nacionalista.

LUZ GÓMEZ / DIEGO LÓPEZ GARRIDO

El Estado de Israel nació a partir de una resolución de Naciones Unidas por la que se acordaba la partición del territorio palestino en dos Estados. El conflicto entre árabes e israelíes que surgió entonces en Oriente Próximo llega hasta nuestros días. El consenso internacional se inclina por volver a la solución del reconocimiento de Palestina e Israel como independientes. Sin embargo, cada vez hay más voces que creen que este conflicto se resolverá cuando se establezca un único Estado en el que convivan ambas poblaciones.

Sobre este asunto escriben Luz Gómez, catedrática de Estudios Árabes e Islámicos de la Universidad Autónoma de Madrid, que apuesta por un solo Estado en el que convivan israelíes y palestinos, y Diego López Garrido, director de la Fundación Alternativas y Catedrático emérito de Derecho Constitucional de la Universidad de Castilla-La Mancha, que considera que la solución debe pasar por los dos Estados.

Un país del río al mar; para todos

Luz Gómez

Hay formulaciones lingüísticas que son tabú en Israel. Una es “Nakba”, “la catástrofe” en árabe, cuyo uso oficial el Gobierno prohíbe. Otra es “un Estado democrático para todos”, palestinos e israelíes, del río al mar, esto es, la unificación de los territorios que van del Jordán al Mediterráneo en una entidad estatal que reconozca a sus miembros plena ciudadanía.

El primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, ha blandido en la Asamblea General de Naciones Unidas, por segundo año consecutivo, unos mapas con un Israel, su Israel, del río al mar. Nada más lejos de la solución justa

y democrática. Un solo Estado, sí. Basado en un genocidio, no.

En el último siglo, la Palestina histórica ha conocido singulares planes de ingeniería política: un Estado, dos Estados y hasta una confederación de Estados han sido objeto de especulación.



De los dos Estados se ha hablado mucho desde que en 1947 Naciones Unidas aprobara el plan de partición de Palestina. Los Acuerdos de Oslo (1993) rescataron la fórmula, de nuevo sin contar con la realidad sobre el terreno, un terreno que conocían bien Isaac Rabin y Yasir Arafat, los firmantes, que realizaron un ejercicio de voluntarismo estéril.

La exacerbación del expansionismo de Israel ha demostrado la inviabilidad de un Estado palestino soberano. En cuanto al mantra de una confederación jordano-palestina, que acabaría entendiéndose con Israel en un Benelux de ensueño, sale a relucir en los mentideros del sionismo liberal cada vez que este se siente obligado a dar una repuesta inclusiva.

Queda la vía del Estado único, que admite tres variables. Si descartamos, por insostenible a largo plazo, la actual situación de facto, consistente en un solo Estado judío cuyas leyes fundamentales suponen un sistema de apartheid que discrimina a los no judíos de los territorios que controla, restan otras dos versiones. Ambas levantan ampollas en los poderes fácticos israelíes y palestinos. Pero no son lo mismo.

Por un lado, estaría un Estado binacional en el que convivan con igual ciudadanía, pero con diferentes adscripciones jurisdiccionales, judíos y palestinos. Fue el sueño orientalista de Martin Buber, Judah Magnes o Hannah Arendt, filósofos judíos que en los años treinta y cuarenta trataron de calmar con el mito del progreso su mala conciencia por la usurpación de la tierra palestina y la subordinación de sus moradores al proyecto colonial sionista.

De los dos Estados se ha hablado mucho desde que en 1947 Naciones Unidas aprobara el plan de partición de Palestina. Los Acuerdos de Oslo (1993) rescataron la fórmula, de nuevo sin contar con la realidad sobre el terreno, un terreno que conocían bien Isaac Rabin y Yasir Arafat, los firmantes, que realizaron un ejercicio de voluntarismo estéril.

El Estado binacional volvió a cobrar actualidad ante el fracaso de Oslo y la represión de la Segunda Intifada (2000-2005). Sopesó la idea Edward Said, que pidió considerar sin tapujos la realidad de la ocupación de Cisjordania y Gaza. Y esta realidad era y es una geografía física, humana y económica tan imbricada que hace imposible la fijación de dos entidades estatales si no es con traslados masivos forzosos de población.

Existe, por último, otro proyecto, el único justo. Si fue posible en Sudáfrica ¿por qué no en Palestina/Israel? Se trata de un único Estado democrático, que se fundamente en los ciudadanos y no en la nación, lo cual equivale a decir un Estado "anacional", del río al mar para todos.

Pasar de la idea binacional a la "anacional" en Palestina/Israel implica abrir una vía superadora del nacionalismo que desgarró la historia del siglo XX. Palestina ha sido históricamente una tierra multicultural, multiétnica y multi religiosa. La idea y la práctica de la soberanía del individuo, y no de una nacionalidad étnica o religiosa, sería el punto de partida para redactar una constitución democrática y laica, con iguales derechos y responsabilidades para todos los ciudadanos. Las renuncias al estatuto especial de un pueblo a expensas del otro también serían mutuas. Palestinos e israelíes habrían de reconocerse mutuamente, iguales en historia, derechos y sufrimiento.

Por eso es fundamental que Israel reconozca la Nakba, su responsabilidad en la desposesión sistémica del pueblo palestino, y que ofrezca reparación. Solo cuando la Nakba cese, cuando se convierta en historia, otro tiempo será posible. Y con ese tiempo, una verdadera solución para Palestina/Israel.

Luz Gómez es catedrática de Estudios Árabes e Islámicos de la Universidad Autónoma de Madrid. Su último libro es Palestina: heredar el futuro (Catarata).

TEQUILA CASCADA™

100% AGAVE AZUL

ORGÁNICO

“ El privilegio hecho tequila”

Tequila Premium
Producido de manera artesanal
Cocimiento en horno de mampostería
Destilación en alambiques de cobre



MUY PRONTO

USDA ORGANIC



Rica 58

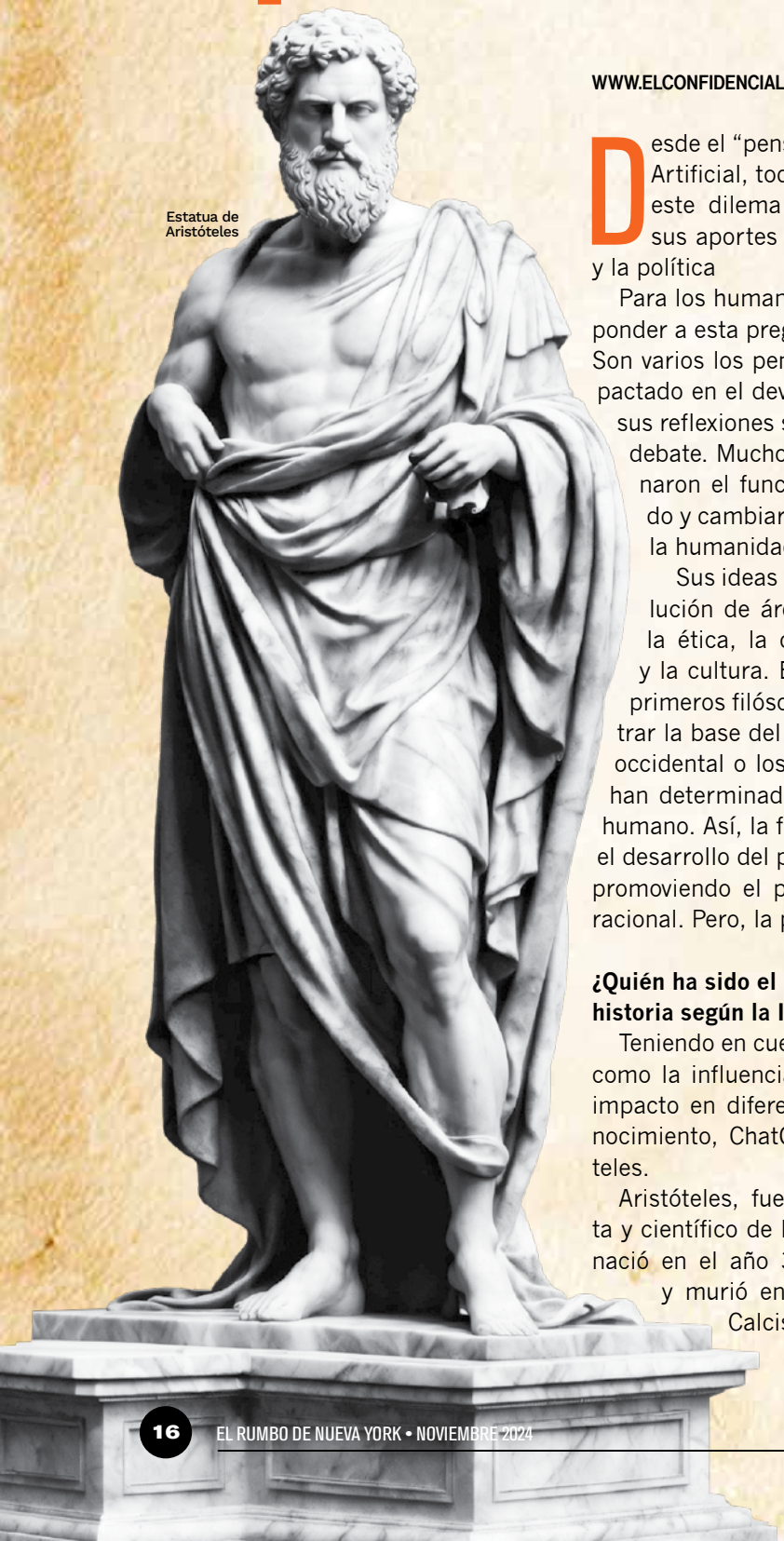
D. Autopista Duarte, Km. 6 1/2
Santo Domingo, DN. República Dominicana

T. +1 (809) 563-7422

C. scliente@gruporica.com

@Ricacomunidad

¿Quién es el filósofo más importante de la historia?



Estatua de Aristóteles

WWW.ELCONFIDENCIAL.ES

Desde el "pensar" de la Inteligencia Artificial, todo está muy claro con este dilema y de paso, destaca sus aportes al estudio de la ética y la política

Para los humanos, sin embargo, responder a esta pregunta no resulta fácil. Son varios los pensadores que han impactado en el devenir de la sociedad y sus reflexiones siguen generando hoy debate. Muchos de ellos se cuestionaron el funcionamiento del mundo y cambiaron el pensamiento de la humanidad.

Sus ideas han influido en la evolución de áreas como la política, la ética, la ciencia, la educación y la cultura. En los escritos de los primeros filósofos se pueden encontrar la base del pensamiento político occidental o los valores morales que han determinado el comportamiento humano. Así, la filosofía ha influido en el desarrollo del pensamiento racional, promoviendo el pensamiento crítico y racional. Pero, la pregunta evidente es:

¿Quién ha sido el más importante de la historia según la Inteligencia Artificial?

Teniendo en cuenta diversos criterios como la influencia, la innovación, y el impacto en diferentes campos del conocimiento, ChatGPT apunta a Aristóteles.

Aristóteles, fue un filósofo, polímata y científico de la Antigua Grecia que nació en el año 384 a.C. en Estagira y murió en el año 322 A.C. en Calcis; es conocido como el **"Padre de la Lógica."** Su obra **Órganon** estableció las bases de la lógica formal, introduciendo conceptos como el **silogismo,** que han sido fundamentales para el desarrollo del pensamiento racional y científico.

La Inteligencia Artificial destaca sus aportes al estudio de la ética y la política. Su obra **Ética a Nicómaco** es considerada una de las más importantes en la filosofía moral. Introdujo la idea de la ética basada en la virtud, que se centra en el desarrollo del carácter y la búsqueda del bien a través de la razón y la moderación.

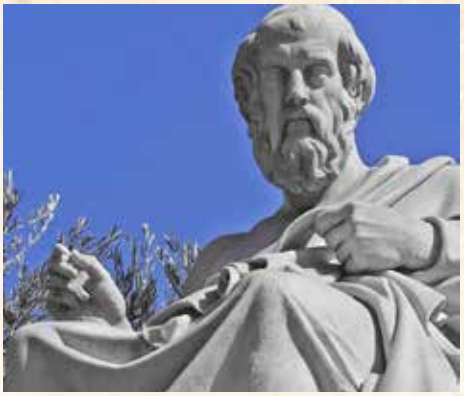
Sus ideas sobre la política contribuyeron a la construcción de la estructura de los gobiernos posteriores, así como a su funcionamiento. Política perdura hoy como una obra de referencia clave en el pensamiento político occidental. Argumentó que el propósito del estado es promover la vida buena para sus ciudadanos y abogó por una constitución mixta que equilibre los intereses de diferentes grupos sociales.

"El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona" (Aristóteles)

Fue discípulo de Platón y tutor de Alejandro Magno. Su obra abarca una amplia gama de temas, incluyendo lógica, ética, política, metafísica, biología y física. El liceo, la institución educativa de la antigua Grecia, fue otro de sus grandes legados. "La verdadera felicidad consiste en hacer el bien", "el ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona" o "el amor solo se da entre personas virtuosas" son algunas de sus grandes frases.



Sócrates.



Platón.



Immanuel Kant.

La Inteligencia Artificial también destaca la huella de otros importantes filósofos:

Sócrates (470/469 – 399 a.C.): considerado el padre de la filosofía occidental. El pensamiento humano no se entiende sin Sócrates, que además fue maestro de otros eruditos como Platón. Aunque no dejó escritos, gracias a sus discípulos sus aportaciones siguen hoy latentes. Conocido es su método de enseñanza basado en el diálogo y la pregunta.

Platón (427 - 347 a.C.): el discípulo de Sócrates y luego, maestro de Aristóteles, es el fundador de la Academia de Atenas, la primera institución de educación superior en el mundo occidental. Sus obras, como **La República y El Banquete,** son fundamentales en la filosofía y abarcan temas de ética, política, epistemología y metafísica.

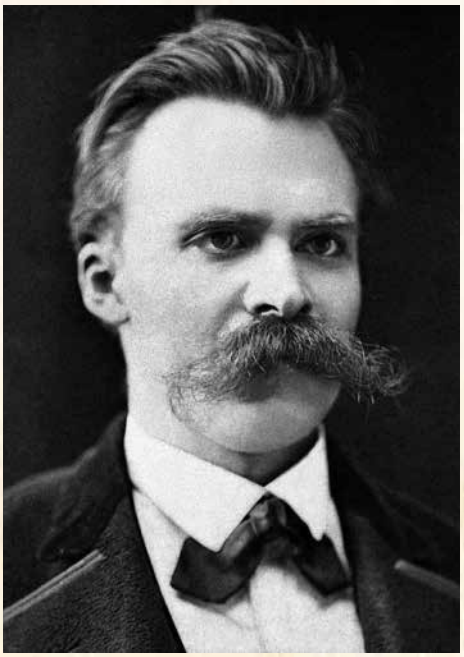
Immanuel Kant (1724 - 1804): el filósofo alemán, conocido por su obra **Crítica de la Razón Pura,** estableció que el conocimiento humano es limitado por nuestras experiencias y capacidades cognitivas. Su pensamiento influyó profundamente en la filosofía moderna, especialmente en la ética y la epistemología.

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900): su crítica a la religión, la moral y la cultura occidental lo ha convertido en uno de los últimos grandes pensadores. **Así habló Zaratustra y Más allá del Bien y del Mal** son las obras más destacadas del filósofo alemán, que introdujo conceptos como el "superhombre" y la "voluntad de poder".

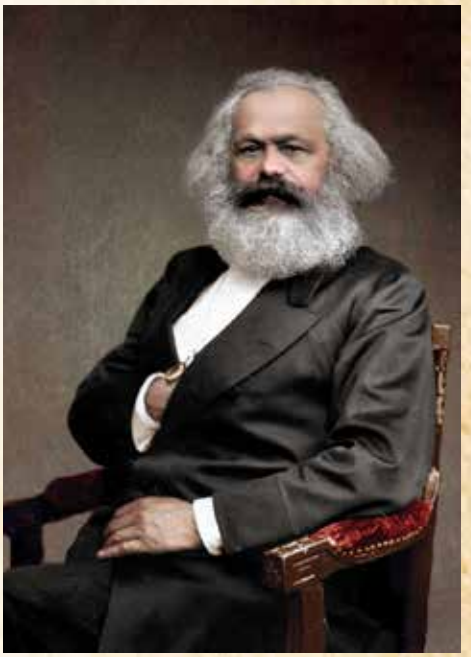
La Inteligencia Artificial destaca los aportes de Aristóteles al estudio de la ética y la política. Su obra Ética a Nicómaco es considerada una de las más importantes en la filosofía moral. Introdujo la idea de la ética basada en la virtud, que se centra en el desarrollo del carácter y la búsqueda del bien a través de la razón y la moderación.

Karl Marx (1818 - 1883): la política actual no se puede entender sin los aportes del filósofo, economista y sociólogo alemán. Cofundador del marxismo, su pensamiento ha tenido un impacto profundo en la política, la economía y la sociología. Conocido por su crítica al capitalismo y su teoría del materialismo histórico, en su obra maestra **El Capital,** analiza las dinámicas del capitalismo y sus efectos en la sociedad.

Cada uno de ellos -estudiados ahora en las aulas- ha contribuido significativamente al desarrollo del pensamiento humano y ha dejado un legado duradero que sigue influyendo en la filosofía y otras disciplinas.



Friedrich Nietzsche.



Karl Marx.

¿LA SOLUCIÓN PARA EL CONFLICTO ENTRE ISRAELÍES Y PALESTINOS ES QUE HAYA DOS ESTADOS O UNO?

El consenso internacional se inclina por el reconocimiento de Palestina e Israel como independientes, pero hay voces que consideran que la irreversible ocupación de Cisjordania hace inviable esa salida y proponen una vía común no nacionalista.



LUZ GÓMEZ / DIEGO LÓPEZ GARRIDO

El Estado de Israel nació a partir de una resolución de Naciones Unidas por la que se acordaba la partición del territorio palestino en dos Estados. El conflicto entre árabes e israelíes que surgió entonces en Oriente Próximo llega hasta nuestros días. El consenso internacional se inclina por volver a la solución del reconocimiento de Palestina e Israel como independientes. Sin embargo, cada vez hay más voces que creen que este conflicto se resolverá cuando se establezca un único Estado en el que convivan ambas poblaciones.

Sobre este asunto escriben Luz Gómez, catedrática de Estudios Árabes e Islámicos de la Universidad Autónoma de Madrid, que apuesta por un solo Estado en el que convivan israelíes y palestinos, y Diego López Garrido, director de la Fundación Alternativas y Catedrático emérito de Derecho Constitucional de la Universidad de Castilla-La Mancha, que considera que la solución debe pasar por los dos Estados.

Dos estados para dos pueblos
Diego López-Garrido

El Estado de Israel, como es sabido, nació de una resolución de Naciones Unidas. Su Asamblea General aprobó en 1947 la Resolución 181 (II), acordando el reparto en dos Estados, uno judío y otro árabe, del territorio histórico de Palestina. El 14 de mayo de 1948, Israel proclamó su independencia. La inmediata guerra árabe-israelí terminó con la ampliación del territorio de Israel.

Posteriormente, la toma de Cisjordania y Gaza, a consecuencia de la guerra de los seis días en 1967, hizo prácticamente inviable la convivencia de dos naciones en una paz duradera. Fue el comienzo de una realidad colonial en la que Israel es la potencia ocupante, contra numerosas resoluciones de Naciones Unidas.

La política de Israel va destinada a una progresiva anexión de Cisjordania mediante asentamientos de colonos y una conversión definitiva de Gaza en la "mayor cárcel del mundo", en la que se han destruido los recursos esenciales para vivir. Benjamín Netanyahu amenaza con convertir Líbano en otra Gaza.

El planteamiento de un solo Estado plurinacional, formado por judíos y palestinos, nunca tuvo la posibilidad de llevarse a cabo. Desde el primer instante, ninguno de los dos hipotéticos componentes de ese Estado, mostraron, sobre tal fórmula, una mínima aceptación. Hay razones ideológicas de fondo que lo hacen imposible. Como nos recuerda Peter Beinart, el sistema



político de Israel está basado en la religión y la etnicidad.

Su controvertida ley de 2018 sobre la "nación-estado" declara que solo los judíos pueden "ejercer la autodeterminación nacional". La mayoría de los palestinos bajo control de Israel -en Gaza y Cisjordania- no pueden ser considerados ciudadanos del Estado ni tener derecho a voto. Hoy hay 14,000 prisioneros palestinos en las cárceles israelíes, sin garantías jurídicas.

Israel es un Estado que carece de Constitución y su carta de derechos humanos no incluye la igualdad ante la ley. Cuando algunos políticos árabe-israelíes propusieron una ley para establecer la igualdad entre árabes y judíos respecto a los derechos de ciudadanía, el presidente del Parlamento israelí rechazó ponerla a votación porque "atentaría contra los fundamentos del Estado".

El Estado israelí y la política del Gobierno más extremista de su historia han llegado a exasperar incluso a sectores de su propia sociedad, hasta el punto de abandonar el país o considerar hacerlo. No es de extrañar cuando, como señala Thomas Friedman en The New York Times, dirige el país un "partido de Dios" israelí, formado por fuerzas políticas de extrema derecha nacionalista, supremacista y mesiánica. Estas fuerzas tienen en su horizonte el proyecto de Gran Israel del movimiento sionista.

Las manifestaciones que han protagonizado miles de israelíes contra el Gobierno, pidiendo una negociación para liberar a los rehenes, no lo han sido para protestar por la destrucción ("reocupación") de Gaza y sus habitantes, el asentamiento de 50.000 colonos en Cisjordania o la expulsión de palestinos. Esto permite al Gobierno dominar la escena política, aunque se sacrifiquen vidas de judíos. Hay una contradicción evidente en todo ello, porque obviar un alto al fuego impide la liberación de los israelíes secuestrados por Hamás.

El Estado de Israel, como es sabido, nació de una resolución de Naciones Unidas. Su Asamblea General aprobó en 1947 la Resolución 181 (II), acordando el reparto en dos Estados, uno judío y otro árabe, del territorio histórico de Palestina. El 14 de mayo de 1948, Israel proclamó su independencia.

Todo lo anterior ha hecho y hará imposible un Estado en el que convivan las dos naciones. La única salida a un terrible conflicto que dura ya tres cuartos de siglo es la solución de dos Estados. Para llegar a ese escenario, hay que empezar por el principio: la guerra en Gaza y Líbano debe terminar y los rehenes ser liberados, algo que Netanyahu no desea, amparado en el espacio temporal que hay hasta las elecciones presidenciales del país aliado, Estados Unidos.

Solo con una interrupción de las acciones militares podrá trasladarse a la mesa diplomática una propuesta de dos Estados parecida a la que han presentado estos días Nasser Al Kidwa, ministro de Asuntos Exteriores de la Autoridad Palestina (2005-2006) y Ehud Olmert, primer ministro de Israel (2006-2009), sobre la base de las fronteras anteriores a 1967. Dos Estados para dos pueblos.

Diego López Garrido es director de la Fundación Alternativas y Catedrático emérito de Derecho Constitucional de la Universidad de Castilla-La Mancha.





PUNTO DE MIRA

SE NOS FUE EL TORO VALENZUELA



Este mes, al igual que el pasado, ha resultado nefasto para el deporte. A principios de octubre se nos fue Fernando Valenzuela, una gloria mexicana al que se le iba a rendir homenaje durante el desarrollo de la Serie Mundial. Esto nos confirma que la muerte de El Toro Valenzuela resultó inesperada. Pero la semana pasada nos enteramos que otro grande del beisbol, dominicano y cocolo, Ricardo Carty perdió su lucha por la vida a la edad de 85 años. Paz eterna a estos dos gigantes de Latinoamérica.

EL NUEVO GOBIERNO DE TRUMP



Ganó Trump y de manera contundente; lo que ha resultado muy conveniente para esta nación que ya estaba lista para las luchas legales. Lo que todo esperamos ahora es que impulse las reformas, tanto económicas como migratorias, que necesitamos, no las que la demagogia electoral prometió. Proceso justo y conveniente para los migrantes que ya están aquí y el impulso del "nearshoring", produciendo en Latinoamérica, para detener esa migración irregular.

LOS TIMBALES BORICUAS ESTÁN DE LUTO

El mundo de la salsa llora la pérdida de Carlos Manuel Sierra Sánchez, conocido como Charlie Sierra, quien falleció este miércoles a los 67 años. Sierra fue un destacado timbalero puertorriqueño, conocido por su influencia y contribuciones al género. Andy Montañez rindió homenaje a su amigo y compañero de más de 25 años en su orquesta. Charlie era una de esas figuras que en las sombras, acompañaron a todas las grandes luminarias.





LOS YANKEES CAEN ANTE LOS DODGERS

Esto es una gran calamidad para los newyorkers, que no están acostumbrados a perder. De 1962 a 1977, luego de 1978 a 1996 y ahora de 2009 hasta 2024. Suman 48 años sin ganar una serie mundial, aunque siempre hemos estado en la pelea. Con o sin Soto, estaremos en el clásico de octubre, pero preferimos que se quede porque el chico vale.



DANA UN FENÓMENO MUY PREOCUPANTE

Aunque es un fenómeno repetitivo, en España ha resultado alarmante. Todavía se siguen contando las víctimas, que ya pasaron de los 200 y la mayoría son ancianos de mas de 70 años. Esto demuestra que hay una debilidad en la respuesta gubernamental en gran parte del país. Ojalá que esta desgracia pueda ser manejada y que sus daños puedan reducirse al mínimo.

ELECCIONES EN EL MUNDO ENTERO EN EL 2024



El 2024 será un súper año electoral en el mundo. Por primera vez, cerca de 100 países celebrarán elecciones de todo tipo. La mitad de ellas serán presidenciales. Seis países latinoamericanos elegirán presidente y, además, habrá comicios presidenciales en USA.

De acuerdo a los últimos datos del Banco Mundial, este escenario implica que la mitad de la población del planeta, un estimado de 4,000 millones de personas, vive en los países donde hubo comicios en 2024.

TAMBIÉN LAS GUERRAS SIGUEN EN EL PLANETA

La guerra entre Rusia y Ucrania parece recrudecerse paralelamente con las elecciones de USA, que presagiaban un triunfo de Donald Trump. Sin embargo, en Oriente Medio lo que mas se ha sentido es la embestida israelí contra Hamás, que aunque sigue en pie, ha sufrido grandes reveces con la muerte, por parte de Israel, de varios de sus líderes mas emblemáticos. En la mal llamada “tierra santa”, luce como si se estuviera esperando la llegada de Trump para dar los próximos pasos. Pero los judíos siguen como Johnny Walker.



CARLOS MCCOY
CARLOSMCCOYGUZMAN@GMAIL.COM



Cuba y el BRICS

¿Fin del Bloqueo?

Iniciamos este noviembre de 2024 con varios acontecimientos de relevancia mundial. En primer lugar, las elecciones en Estados Unidos, el país más influyente del mundo, estas se presentan sin un claro ganador.

Paralelamente, la Asamblea General de la ONU ha vuelto a pedir el fin del embargo económico que USA impone a Cuba desde 1962, una solicitud repetida año tras año. El órgano deliberativo mundial mantiene una votación casi idéntica a la de años anteriores: 187 votos a favor de terminar con el bloqueo, dos en contra (Estados Unidos e Israel) y una abstención, la de Moldavia, que no se atreve a respaldar el fin de las sanciones, dado su interés por ingresar a la Unión Europea y su dependencia de las relaciones con occidente.

En una nota inesperada, el presidente de la Argentina de Borges, que cada día se parece más al Ecuador de Bucaram, Javier Milei, despidió a la canciller de su país, Diana Mondino, luego de que la diplomática votara a favor de Cuba en las Naciones Unidas.

Optimismo antillano

Sin embargo, surge una tenue esperanza para la perla de las Antillas con su reciente incorporación como miembro asociado del grupo BRICS. Este avance representa un hito en la estrategia de la isla para diversificar sus alianzas económicas y políticas en el escenario internacional. Aunque esta membresía no implica una eliminación inmediata del bloqueo, podría abrirle nuevas oportunidades comerciales y financieras a Cuba. Cabe destacar que, junto con Cuba, se integraron al grupo Bolivia, Turquía, Vietnam, Bielorrusia y Argelia, en un claro signo de expansión de esta joven organización. La última reunión en Kazán, Rusia, contó con la participación de líderes de 36 países.

Impacto de la Membresía en BRICS

Diversificación de alianzas: Al unirse al BRICS, Cuba fortalece sus relacio-



nes con economías emergentes como la Federación Rusa, Brasil, India, República Popular China y Sudáfrica. Esta alianza podría facilitar oportunidades en comercio, inversión y desarrollo tecnológico. Además, Estados Unidos enfrenta limitaciones para aplicar sanciones efectivas contra países como Rusia, China e India, miembros fundadores de BRICS, un grupo que representa el 45% de la población mundial.

Alternativa al Sistema SWIFT: (Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunications).

Para sortear las consecuencias de las sanciones, el BRICS ha empezado a desarrollar sus propios sistemas alternativos.

El grupo ha estado explorando alternativas al sistema SWIFT mediante el método chino CIPS (Cross-Border Interbank Payment System), junto con acuerdos de pagos bilaterales en monedas locales. Esta iniciativa busca reducir la dependencia del dólar estadounidense y del sistema SWIFT, dominado por Occidente, en contextos de sanciones internacionales.

Detalles Claves de CIPS y Alternativas BRICS al SWIFT

CIPS de China: Este sistema facilita pagos en yuanes y sigue expandiendo su red de bancos internacionales. Aunque inicialmente complementa SWIFT, el CIPS podría ofrecer una ruta alterna para países BRICS que buscan evitar el uso del dólar.

Acuerdos Bilaterales en Monedas Locales:

Algunos países BRICS, como China y Rusia o India y Rusia, han establecido acuerdos para comerciar en monedas locales (yuanes, rublos o rupias), eliminando la necesidad de dólares o euros.

Posible Moneda BRICS

Se ha planteado la idea de una moneda común o una alternativa digital que podría usarse en el comercio intragrupo. Aunque el plan está en discusión, muestra el interés en una mayor independencia monetaria.



Este avance representa un hito en la estrategia de la isla para diversificar sus alianzas económicas y políticas en el escenario internacional. Aunque esta membresía no implica una eliminación inmediata del bloqueo, podría abrirle nuevas oportunidades comerciales y financieras a Cuba.

Infraestructura Digital

India y Brasil han desarrollado sistemas de pagos digitales nacionales que podrían adaptarse para facilitar transacciones internacionales en el futuro, promoviendo un comercio más descentralizado.

Estos desarrollos permiten a los países BRICS y sus socios una mayor independencia financiera y resiliencia frente a sanciones y fluctuaciones en el valor del dólar estadounidense.

Limitaciones Frente al Embargo Estadounidense

Persistencia del embargo, a pesar de la nueva membresía en el BRICS, el embargo económico de Estados Unidos, en vigor desde 1960, sigue restringiendo las relaciones comerciales y financieras de Cuba con entidades estadounidenses y con terceros países que operan en el sistema financiero de EE. UU.

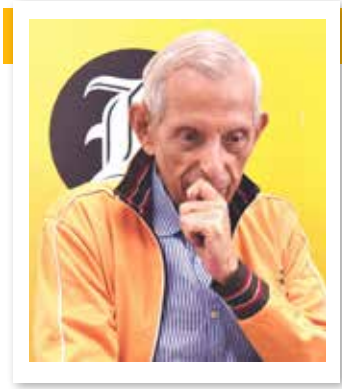
Efectos Extraterritoriales

Las sanciones de EE. UU. tienen alcance extraterritorial, lo que significa que empresas y bancos de otros países pueden enfrentar penalidades si realizan transacciones con Cuba, limitando la efectividad de las nuevas alianzas internacionales.

Conclusión

La adhesión de Cuba como miembro asociado del BRICS es un paso estratégico en su búsqueda por diversificar sus relaciones internacionales y encontrar alternativas. No obstante, esta medida no elimina el embargo económico impuesto por Estados Unidos, cuyas restricciones legales y financieras continúan vigentes y afectando la economía cubana. Sin embargo, es innegable que este paso representa uno de los avances más importantes para Cuba en sus esfuerzos por superar las limitaciones que han obstaculizado su desarrollo durante más de seis décadas y no depender, para su eliminación, de unas no vinculantes votaciones en las Naciones Unidas, donde los Estados Unidos, el sancionador, tiene poder de veto.

Ojalá este sea el principio del fin de las penurias que han padecido varias generaciones de cubanos por culpa de este cruel e inhumano bloqueo.



El dedo en el gatillo

Lavar los trapos sucios

DON LUIS BEIRO
LUIS.BEIRO@LISTINDIARIO.COM

Respeto a quienes merecen respeto. Y a los que me respetan, aunque no quieran o no deseen aplaudir. Aunque a veces, una leve sonrisa oculta la blasfemia hacia quienes reactivan triquiñuelas injustas. La mía ha sido la vida del guerrero, no por demostrar valor en el combate. No he aupado guerras, ni salgo todos los días con un cuchillo en la boca a torcerle el brazo a cualquiera que se cruce en mi camino. Mi único acto heroico -si se quiere- tiene que ver el esfuerzo de sobreponerme a las caídas. La vida ajena me es ajena, y no permito que nadie se meta en la mía.

En mi caso, la violencia física no ha funcionado. No busco guantes de boxeo para entablar combates tontos que con el tiempo se olvidan o desvanecen. Pero sí me he burlado en silencio antes de que llegue la ofensiva del contrario, de la que sé cómo salir a flote. No le doy oportunidad de que muestre su ingenio o sus complejos. De esa forma trato de que mi mente vaya a atender lo que vale la pena.

De mi vida, poco tengo que hablar. Creo que he sido como el árbol que un pantano no pudo tragarse. De mi muerte, menos: No vivo creyendo en la eternidad porque algún día no voy a deambular con otros ojos ni en este ni en ningún otro lugar. Mi resurrección no será como la de Cristo, según la Biblia, ni en uno de esos animales que corren por calles o montes; será como una molécula espacial -si llego a eso- junto a mis antecesores. Allí daré vueltas con mis padres, abuelos y la gran familia que tuve. También veré volar, como insignificante residuo espacial, a los perversos.

Cuando escribo lo hago con temblor. Pongo la mente en blanco y trato de reproducir lo que me dicta el cerebro, siempre envuelto con cierta magia creativa. Si puede verse en forma colectiva es gracias a una voz no imaginaria salida de mi yo interior que no me dejaba vivir. Mis demonios vuelan a través de esas páginas con transparencia espantosa. Son textos escritos para mí, para mi gusto. Me permitieron sufrir la palabra, sentirla correr como mujer esquiva y caerle atrás por inexplorables terrenos hasta hacerla mía. Con mis escritos, aprendí que nada tenía que ver con el temor. Sobresaltos inesperados, latidos vergonzantes, manías temporeras me arrastraron desde mi lejana juventud. Mi temor no era al fracaso, ni a la centelleante complicidad. Era un miedo a la paciencia, al uniforme del suicida, al juego de quedarnos un poco más sobre la tierra.



Cada día creo más que el acto de escribir es una bendita petulancia que nos obliga a cambiar a cada rato de verdad. Y ese acto, cuando se asume con locura, puede ser eficaz dentro de un contexto. Solo ahí da miedo. Hoy reúno, como sólo pueden las palabras, dentro de una cajita de papel y cartulina, burlándose de mí, riéndose a carcajadas de cómo lograron seducirme. He escrito creyendo en los demás. Si he fallado alguna vez no ha sido por error u omisión. Las malditas circunstancias me obligaron a mezclar agujas en pastizales.

No tengo temor en decir que no tengo temor. Aunque no lo demuestre. Aunque aparente tener la sangre sobreprotegida y me ría de todo y salga a la calle con el uniforme de la serenidad más angustiosa. Le temo a la mediocridad y al resentimiento. Son los peores enemigos de la especie humana. Y no he encontrado aún armas eficaces para librar un combate contra ellos con alguna posibilidad de victoria. Sobre todo, porque no aplaudo la violencia.

Lo más importante que conservo es que he aprendido a decir “no”. Sin ambivalencias ni arcos bifurcados. Sé muy bien dónde estoy, qué hice y qué debo hacer ahora que salgo todos los días a sobrevivir con un cuchillo en la boca, a ganarme un poco más de tiempo para sobrevivir en beneficio de los míos.



PREPARAR A NUESTROS HIJOS PARA LA VIDA

ÁNGEL RULL
WWW.ELPERIODICO.COM

Criar y educar a nuestros hijos implica mucho más que acompañar su crecimiento físico; es fundamental también prepararlos emocional y socialmente para los obstáculos que encontrarán a lo largo de sus vidas. Esto incluye enseñarles a gestionar sus emociones, fomentar su capacidad de empatía y desarrollar habilidades sociales que serán cruciales en su día a día.

Además de las habilidades emocionales y sociales, preparar a nuestros hijos para la vida también significa promover su independencia y capacidad de autogestión. Es esencial que aprendan a tomar decisiones por sí mismos, a resolver problemas cotidianos y a enfrentar las consecuencias de sus actos, lo cual fortalece su sentido de responsabilidad y autoconfianza.

En este sentido, los padres desempeñan un papel crucial, no solo como cuidadores, sino también como los primeros y más influyentes maestros de vida. Al proporcionar un ambiente seguro donde se puedan expresar libremente, los niños pueden explorar sus capacidades y límites, lo cual es fundamental para su desarrollo integral.

¿Por qué es importante?

En un mundo cada vez más complejo y cambiante, las habilidades emocionales y cognitivas son tan importantes como los conocimientos técnicos o académicos. Educar a los niños para que sean flexibles y adaptables les permite no solo sobrevivir, sino prosperar en cualquier ambiente que puedan encontrar en el futuro.

Preparar a nuestros hijos para la vida es crucial porque les proporciona las herramientas necesarias para enfrentar no solo su carrera profesional, sino también su vida personal con mayor seguridad y sabiduría. Esto implica enseñarles a enfrentar obstáculos, a comunicarse eficazmente y a colaborar con otros, habilidades todas fundamentales en un mercado laboral que valora cada vez más la inteligencia emocional y el trabajo en equipo.

Además, niños bien preparados tienden a desarrollar una mayor autoestima y una mejor salud mental, lo cual reduce la probabilidad de que experimenten problemas psicológicos severos en la adolescencia o la adultez. Por lo tanto, invertir en su preparación integral no solo beneficia su desarrollo personal, sino que también contribuye al bienestar de la sociedad en su conjunto.

¿Qué beneficios tiene?

Los beneficios de preparar a nuestros hijos e hijas para la vida son numerosos y variados. En primer lugar, promueve una mayor resiliencia emocional, lo que les permite manejar mejor el estrés y la ansiedad. Esto es esencial en un mundo donde estas condiciones son cada vez más prevalentes y pueden afectar gravemente la calidad de vida.

Además, una preparación adecuada ayuda a los niños a establecer relaciones interpersonales más fuertes y saludables. Al entender y gestionar mejor sus emociones, pueden comunicarse de manera más efectiva y desarrollar lazos más profundos y significativos, lo cual es crucial para su bienestar emocional y social.

Finalmente, estos niños suelen ser más capaces de contribuir positivamente a su comunidad. La capacidad



MAGGIE CAS

de trabajar en equipo, de resolver conflictos y de participar en actividades comunitarias, son solo algunas de las habilidades que se fomentan con una buena preparación y que son altamente valoradas en cualquier contexto social.

Formas de preparar a nuestros hijos para la vida

Preparar a nuestros hijos e hijas para la vida es un reto que implica mucho más que la mera supervisión de su desarrollo académico y profesional. Requiere un enfoque integral que abarca lo emocional, social y cognitivo, asegurando que tengan las habilidades necesarias para prosperar en cualquier ambiente. Esas habilidades se pueden condensar en las siguientes recomendaciones:

1. Enseñar habilidades socioemocionales.
2. Fomentar la independencia y la toma de decisiones.
3. Promover el pensamiento crítico.
4. Impulsar la resiliencia.
5. Inculcar el valor del trabajo en equipo.
6. Cultivar la curiosidad y el amor por el aprendizaje.

MIGUEL MONTAS

BEAUTY SALON EQUIPMENT & SUPPLY

EQUIPOS **PRODUCTOS** SERVICIO











- LOS MAS MODERNOS Y VISTOSOS EQUIPOS PARA SALÓN DE BELLEZA Y BARBERÍA
- CEPILLOS, BLOWER, SECADORES DE PELO, MASCARILLA, LEAVEN, PLANCHA, TENAZAS, AFEITADORAS, TIJERAS, ETC.
- TODA CLASE DE MATERIAL GASTABLE Y ESPECIALIZADO, DESDE PELOS NATURALES HASTA RINSE Y SHAMPO



CONTACTO: 347-203-0100 • 718-717-6458

miguelmontas2577

MIGUEL COHN
ECONOMISTA. DIPLOMÁTICO DE CARRERA. PROFESOR UNIVERSITARIO



DIÁSPORA DOMINICANA: MOTOR DEL CRECIMIENTO Y LA SOSTENIBILIDAD ECONÓMICA NACIONAL

La diáspora dominicana es, sin duda, uno de los activos más valiosos y, al mismo tiempo, más subestimados en el desarrollo nacional. Su influencia no solo se refleja en lo económico, sino también en lo cultural y social, fortaleciendo nuestra identidad y proyección global. Sin embargo, en este artículo nos centraremos en su impacto económico, analizando cómo las remesas, las inversiones extranjeras directas, las exportaciones de productos nostálgicos, el turismo y sectores emergentes como el turismo de salud, juntos generan el aporte más significativo al Producto Interno Bruto (PIB).



Las remesas, que en 2023 alcanzaron los 10,556 millones de dólares (8.5% del PIB), son fundamentales para la estabilidad económica, destinándose más del 60% a necesidades básicas y un 15% a inversiones productivas. Este flujo constante fortalece el vínculo emocional y económico entre la diáspora y el país.

En el sector inmobiliario, los dominicanos en el exterior invierten 1,500 millones de dólares anuales (1.5% del PIB), dinamizando sectores como la construcción y el comercio. Además, las exportaciones de productos nostálgicos, como alimentos y bebidas tradicionales, generaron 1,200 millones de dólares en 2023 (1.3% del PIB). Estas cifras reflejan cómo la diáspora impulsa empresas nacionales al mercado internacional.

En turismo, los dominicanos no residentes representaron el 30.4% de los visitantes no residentes en 2023, contribuyendo con un 5.8% del PIB. Este impacto incluye tanto el turismo tradicional como el emergente turismo de salud, que generó ingresos por 500 millones de dólares en el último año.

El Gabinete de la Diáspora Dominicana

Para maximizar el impacto de la diáspora, se propone la creación del Gabinete de la Diáspora Dominicana. Este gabinete tendría como misión diseñar estrategias e iniciativas que integren a la diáspora en sectores clave del desarrollo nacional, como bienes raíces, turismo, energías renovables y exportaciones.

El Gabinete impulsaría programas de inversión con incentivos específicos, fortalecería las cadenas de valor de productos nostálgicos para competir en mercados internacionales y promovería la representación formal de la diáspora en la Estrategia Nacional de Desarrollo. Estas acciones garantizarían retornos sostenibles y mayor participación económica desde el exterior.

Un impacto estratégico

Actualmente, la contribución de la diáspora se estima en un 18.1% del PIB, con el potencial de superar el 20% mediante políticas públicas bien estructuradas. Este crecimiento estratégico consolidaría a la diáspora como un pilar esencial para el desarrollo sostenible de la República Dominicana.

Con valentía, responsabilidad y un sentido elevado de nacionalismo, la República Dominicana puede fortalecer el rol de su diáspora como uno de los motores más importantes de su desarrollo. Debemos construir puentes sólidos que trasciendan fronteras, consolidando esta conexión como una fuente cada vez más robusta de prosperidad compartida. El momento de actuar es ahora, para potenciar a la diáspora y convertirla en un pilar aún más fundamental del presente y el futuro de nuestra nación.



4 Consejos para escribir una buena crónica

La crónica es uno de los géneros periodísticos más apasionantes y exigentes, es la combinación perfecta entre periodismo y literatura. Es un género que demanda una profunda investigación del tema o personaje sobre el cual deseamos hablar.



CLAUDIA PATRICIA ACOSTA AGUILAR
WWW.ENTREPERIODISTAS.COM

Comunicadora en Lenguajes Audiovisuales egresada de la Universidad de Medellín. Con experiencia en periodismo escrito y alternativo.

En Colombia contamos con excelentes cronistas, después del máximo representante, **Gabriel García Márquez,** yo me atrevería a destacar a **Germán Castro Caycedo y a Alberto Salcedo Ramos.** Aunque estoy segura que existen muchos más.

Tuve la oportunidad de estar en una charla de Alberto Salcedo Ramos cuando era miembro del **Taller de Escritores de Mascaluna**, en la **Casa Museo Otraparte en Envigado.** Allí el escritor nos compartió sus experiencias durante el trabajo de campo y en el proceso creativo de la escritura.

Según Alberto Salcedo Ramos la crónica "es un género que informa e interpreta. Un género narrativo e interpretativo que cuenta una realidad o suceso a través de la visión del periodista."

Para conocer mejor este género periodístico en este artículo me centraré en los siguientes consejos que nos regaló en el transcurso de la charla Alberto Salcedo Ramos con el propósito de escribir una buena crónica.

¿Cómo se escribe una buena crónica?

Una buena crónica es aquella en la que es posible apreciar la mirada, es decir, se reconoce el punto de vista del autor para tratar un determinado tema o historia. Y el estilo inconfundible de la voz con el cual se nombra el contexto que rodea la historia.

La crónica es un género periodístico que te permite investigar con la precisión del periodismo y escribir con la libertad que da la literatura. Para escribir una buena crónica debemos tener en cuenta los siguientes consejos:

1. Elige el tema

Si estás pensando en el próximo

tema para tu crónica, es importante que consideres que la historia debe influir a un gran número de personas y que el tema tenga algo de actualidad para que genere impacto en los lectores.

Asimismo la historia debe proponer un nudo o conflicto que despierte emociones en el lector, un tema interesante que conmueva. Trata de que tus historias enseñen una perspectiva diferente sobre las cosas, esto llamará la atención del público.

No olvides escribir especialmente sobre temas que te interesen y sobre los cuales poseas algún conocimiento, esto te facilitará el trabajo y lo disfrutarás más.

2. Dedícate a investigar

Después que has elegido el tema para tu crónica, el siguiente paso es investigar. Aquí entra a jugar tu habilidad para relacionarte con las personas, dialogar con ellas, conectar hechos y eventos que te ayudarán a descubrir la esencia de tu historia.

Es importante que agudices los sentidos ya que éstos te permitirán contextualizar y brindarle ritmo a la narración. Acompaña a los personajes en su vida diaria, no te conformes solo con la entrevista, es esencial que conozcas sus distintas facetas.

Durante las entrevistas, trata de que éstas sean lo más naturales posibles, como un diálogo cercano entre tú y los personajes. Puedes hacer uso de la grabadora, pero debes saberla utilizar para que no se convierta en una herramienta invasiva y no dependas solo de ella.

3. Realiza un buen trabajo de campo

Al momento de iniciar tu trabajo de campo para tu crónica periodística, la curiosidad debe ser tu principal habilidad, ya que ésta te ayudará a encontrar detalles reveladores sobre tu historia.

Debes ser auténticamente curioso, como reportero puedes programarte para cumplir esta cualidad durante el tiempo que te tome la investigación, pero lo ideal es que seas siempre así porque esto te mantendrá atento y concentrado para futuros trabajos.



En lo posible no te conformes con la información que es importante a simple vista, investiga más, seguro hallarás detalles desconocidos sobre los hechos y personajes que enriquecerán la historia. No te quedes con ninguna duda.

La mayoría de la información de calidad no se encuentra en Internet, está en la realidad, así que sal a buscarla fuera de tu cómoda oficina. Si quieres distinguir tu trabajo del simple reportero que redacta la noticia que sale en la primera plana, hay que ir más allá, tu información debe sorprender.

No olvides que tu crónica no se trata de una entrevista, debes salirte del entrecomillado, escucha y observa a tus personajes, acompáñalos a los lugares que frecuentan y mira cómo actúan incluso cuando no responden a tus preguntas.

La crónica es un género periodístico que exigirá de ti mucho compromiso, debes estar dispuesto a caminar, a recorrer distancias, a acercarte a tus personajes y a vivir experiencias que jamás pensaste.

4. Escribe bien

Para el proceso creativo de escritura de tu crónica es importante que respondas a las preguntas clásicas del periodismo: ¿qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿dónde?, y ¿por qué?

Otro consejo que nos da Alberto Salcedo Ramos al momento de escribir, es prestar especial atención a la entrada del primer párrafo, es fundamental que ésta sea precisa e impactante.



Según el escritor es "clave para definir el tono que va a tener. Hay que buscar una entrada potente, que tenga fuerza y trace las coordenadas del viaje". Una vez hemos logrado una entrada con fuerza hay que sostener este mismo ritmo durante el desarrollo de todo el texto para mantener cautivado al lector.

El lenguaje debe ser claro y sencillo, es mejor que evites el uso de palabras rebuscadas que no aportan nada a la historia. Realiza un buen trabajo de campo o reportería, la historia se encuentra allí y no en tu imaginación. No es necesario que inventes nada. "La realidad es tan rica, tan compleja y mágica que no hay necesidad de añadirle las malas ideas que se nos ocurren a nosotros." Así lo expresó Salcedo Ramos.

Puedes utilizar la primera persona para narrar tu historia, siempre y cuando se justifique tu presencia en la crónica. "No se trata de citarse de manera vanidosa, sino de manera que mi presencia enriquezca el texto, aportando datos nuevos o por estar en una situación reveladora que no sería creíble si uno no apareciera dentro de la escena." Afirmó Salcedo Ramos.

Recuerda por último leer mucho, esto te ayudará a enriquecer el vocabulario y evitar caer en los lugares comunes. Por más talento que poseas, la lectura es el mejor ejercicio para enriquecer el lenguaje y ampliar el universo expresivo.

Lo que hace a una buena crónica

Para concluir, la crónica es uno de los géneros periodísticos más bellos pero al mismo tiempo más exigentes a los que se puede enfrentar un escritor. Si este es el camino que has elegido es importante que tengas presente los consejos de Alberto Salcedo Ramos que aquí te presentamos.

Recuerda que para escribir una buena crónica debes elegir un tema, destinar un buen tiempo para la investigación y el trabajo de campo y por último ser muy creativo durante el proceso de la escritura.


Misty's Bake Shop
PASTELERÍA
PERSONALIZADA PARA
ADULTOS Y NIÑOS
Exquisitamente
Saludable
@mistysbakeshop • mistysbakeshop@gmail.com


Event Packages
Custom Frame
Photo Restoration
Passport Photo
IMAGESFOTO
114 Nagle Avenue, New York N.Y. 10040
(212) 942-8696
info@imagesfoto.com
www.imagesfoto.com
Monday - Saturday, 10:00 AM - 6:00 PM
Sunday 11:00 AM - 4:00 PM
SCAN ME


Coming Soon...
Svkil
ELITE VODKA

PLAN DE TRABAJO PARA LOS PRIMEROS 100 DÍAS DE GESTIÓN DEL CÓNSUL DOMINICANO EN NEW YORK: JESÚS VÁSQUEZ MARTÍNEZ

Objetivo general:

Fortalecer la presencia y el apoyo del Consulado Dominicano en Nueva York, promoviendo los derechos y el bienestar de la Comunidad Dominicana, optimizando los servicios consulares y estrechando los lazos con entidades locales y los dominicanos residentes en la ciudad y el estado de Nueva York.

Metas Claves. DÍA 1-10

I. Organización interna y mejoría de los servicios consulares

Evaluación y diagnóstico interno

Reunión con el equipo consular: Identificar fortalezas, debilidades y áreas a mejorar.

Auditoría de procesos: Revisar los procedimientos actuales de emisión de visados, pasaportes, actas de nacimiento y otros servicios consulares.

Encuesta de satisfacción: Implementar una encuesta para conocer la opinión de la Comunidad Dominicana sobre los servicios consulares.

II. FORTALECIMIENTO DE LA RELACIÓN CON LA COMUNIDAD DOMINICANA

Identificación de líderes y grupos claves.

Reunión con líderes comunitarios: Identificar los principales actores dentro de la comunidad dominicana en NYC.

Mapeo de organizaciones y asociaciones dominicanas: Crear un banco de datos con las principales organizaciones y sus áreas de influencia.

III. RELACIONES INSTITUCIONALES Y DIPLOMÁTICAS

Establecimiento de relaciones institucionales.

Reuniones con autoridades locales: Programar encuentros con autoridades de la ciudad para coordinar esfuerzos en beneficio de la Comunidad Dominicana.

Presentación formal a embajadas y consulados de otros países: Iniciar relaciones con otras representaciones diplomáticas para intercambiar experiencias y buenas prácticas.

Metas Claves. DÍA 11-30

I. Organización interna y mejora de los servicios consulares

Evaluación de procesos y servicios

Digitalización de servicios: Planificar la implementación de sistemas digitales para agilizar la gestión de trámites, reducir tiempo de espera y facilitar el acceso a los servicios.

Capacitación del personal: Realizar talleres de actualización para el equipo consular sobre atención al cliente, manejo de sistemas digitales y procedimientos consulares.

Establecimiento de KPI's: Definir indicadores clave de rendimiento para monitorear la eficiencia de los servicios consulares.

II. FORTALECIMIENTO DE LA RELACIÓN CON LA COMUNIDAD DOMINICANA

Establecimiento de alianzas estratégicas

Firma de acuerdos de colaboración: Establecer convenios con organizaciones comunitarias para la realización de eventos culturales, educativos y de salud.



Creación de un Consejo Consultivo Comunitario: Integrar un grupo de líderes que se reúnan periódicamente para asesorar sobre las necesidades y preocupaciones de la comunidad.

III. RELACIONES INSTITUCIONALES Y DIPLOMÁTICAS

Alianzas con instituciones locales

Colaboración con universidades y centros de investigación: Promover programas de becas y capacitación para jóvenes dominicanos en NYC.

Convenios con entidades financieras y laborales: Facilitar programas de remesas, crédito y emprendimiento para los dominicanos en el exterior.



Metas Claves. DÍA 31-60

I. Organización interna y mejoría de los servicios consulares

Implementación de mejoras

Lanzamiento de una plataforma digital: Introducir un portal web actualizado y una aplicación móvil para que los dominicanos puedan gestionar sus citas y acceder a información consular de forma fácil y ágil.

Revisión y ajuste de horarios: Adaptar los horarios de atención para cubrir mejor las necesidades de la comunidad, incluyendo atención durante fines de semana o fuera de horas laborales convencionales.

Creación de una línea de atención rápida: Establecer un canal de atención urgente para casos de emergencia, como pérdida de pasaportes o problemas legales.

II. FORTALECIMIENTO DE LA RELACIÓN CON LA COMUNIDAD DOMINICANA

Implementación de Iniciativas Comunitarias

Lanzamiento de programas de apoyo: Introducir iniciativas de educación, salud y asistencia legal para la comunidad, en colaboración con organizaciones locales.

Eventos de integración y cultura: Organizar ferias, charlas, y eventos culturales para fortalecer la identidad dominicana y crear un sentido de pertenencia en la diáspora.

Foros de consulta abiertos: Establecer espacios mensuales para que la comunidad exprese sus inquietudes y sugerencias directamente con el cónsul.

III. RELACIONES INSTITUCIONALES Y DIPLOMÁTICAS

Iniciativas Conjuntas y Proyectos Bilaterales

Promoción de inversiones y comercio: Trabajar en la creación de espacios de intercambio comercial entre Nueva York y la República Dominicana.

Foro económico dominicano en Nueva York: Organizar un evento que reúna a empresarios dominicanos y locales para explorar oportunidades de negocios.

Metas Claves. DÍA 61-100

IV. Promoción de la Identidad y Cultura Dominicana

Difusión y Celebración Cultural

Mes de la Herencia Dominicana: Coordinar una serie de actividades durante el Mes de la Independencia para celebrar y difundir la cultura dominicana en Nueva York.

Exposiciones artísticas y culturales: Promover exposiciones de arte, música y gastronomía dominicanas en espacios culturales clave de la ciudad.

Campaña de comunicación: Lanzar una campaña en medios locales para destacar los logros y contribuciones de la Comunidad Dominicana residente en USA.

Metas Claves. DÍA 100

V. EVALUACIÓN Y AJUSTES

Revisión de Resultados y Planificación Futura

Evaluación de logros: Realizar una revisión de los avances logrados en los primeros 100 días, utilizando los KPIs establecidos.

Ajuste de estrategias: Modificar o reforzar áreas que requieran mejorías, en base a los resultados obtenidos y las sugerencias de la comunidad.

Presentación de un informe público: Comunicar a la comunidad y a las autoridades dominicanas los logros y los próximos pasos a seguir.

Estrategia de acercamiento a la Comunidad Dominicana en Nueva York y Promoción de la Doble Nacionalidad para los Hijos de Dominicanos.

Objetivo General de la Estrategia:

Fortalecer los lazos entre el Consulado Dominicano en Nueva York y la comunidad dominicana, especialmente enfocados en las nuevas gene-

raciones, incentivando la obtención de la doble nacionalidad para los hijos de dominicanos nacidos en Estados Unidos.

Estrategia de Acercamiento a la Comunidad Dominicana

1) Identificación y Mapeo de la Comunidad

Segmentación de la Comunidad: Identificar subgrupos dentro de la comunidad dominicana (jóvenes, profesionales, empresarios, estudiantes, familias de reciente llegada, etc.) para personalizar las iniciativas de acercamiento.

Base de Datos Actualizada: Crear y mantener una base de datos con información de contacto de líderes comunitarios, organizaciones dominicanas, centros culturales y figuras influyentes en la comunidad.



2) Creación de un Consejo Consultivo Comunitario

Integración de Líderes Comunitarios: Formar un consejo consultivo compuesto por líderes comunitarios, representantes de organizaciones dominicanas y jóvenes influyentes para reunir ideas y sugerencias sobre las necesidades y expectativas de la comunidad.

Reuniones Trimestrales: Establecer reuniones trimestrales con el consejo para discutir políticas, eventos y preocupaciones de la comunidad, asegurando una comunicación fluida y constante.

3) Organización de Eventos Comunitarios y Culturales

Mes de la Herencia Dominicana: Coordinar actividades durante el Mes de la Independencia Dominicana (febrero), incluyendo desfiles, conciertos, ferias culturales y charlas sobre la historia y cultura dominicanas.

Foros de Consulta Abiertos: Organizar foros mensuales o bimensuales en diferentes barrios para que la comunidad exprese sus inquietudes y el consulado pueda brindar soluciones y orientación directa.

Talleres de Integración: Realizar talleres para recién llegados y para aquellos que buscan conocer más sobre sus derechos y obligaciones, así como los servicios disponibles a través del Consulado.

4) Comunicación y Campañas de Concienciación

Campaña en Medios y Redes Sociales: Lanzar una campaña de comunicación en medios locales y redes sociales dirigida a los dominicanos en Nueva York, para destacar los servicios consulares, sus derechos y la importancia de mantener un vínculo activo con la República Dominicana.

Boletines Informativos: Publicar y distribuir boletines mensuales con noticias, eventos y oportunidades relevantes para la Comunidad Dominicana.

Incentivos para la Obtención de la Doble Nacionalidad por los Hijos de Dominicanos

1. Campaña Informativa y Educativa

Charlas y Talleres sobre Doble Nacionalidad:

Organizar talleres informativos en escuelas, centros comunitarios, y universidades sobre los beneficios de la doble nacionalidad, incluyendo derechos de voto, acceso a educación en la República Dominicana y oportunidades de empleo.

Invitar a padres y jóvenes a participar en estas charlas, con la presencia de expertos legales y ciudadanos dominicanos que compartan sus experiencias positivas con la doble nacionalidad.

Material Didáctico y Digital:

Crear folletos, videos educativos y contenido digital que expliquen paso a paso el proceso para obtener la doble nacionalidad, destacando testimonios de jóvenes dominicanos en Nueva York que ya han optado por este beneficio.

Distribuir este material en escuelas, iglesias y a través de redes sociales y plataformas digitales frecuentadas por la comunidad.

2. Facilitar el Proceso de Obtención de la Doble Nacionalidad

Jornadas Especiales de Registro de Nacionalidad:

Organizar jornadas consulares en diferentes puntos de la ciudad de Nueva York, específicamente dirigidas a la inscripción de hijos de dominicanos para la obtención de la doble nacionalidad.

Simplificar y agilizar el proceso de solicitud durante estas jornadas, ofreciendo descuentos en tarifas administrativas o becas para los primeros en registrarse.

Apoyo Legal y Administrativo:

Ofrecer asesoría legal gratuita para familias que necesiten orientación en la recolección de documentos necesarios para la doble nacionalidad.

Crear una línea directa o chat de atención exclusiva para consultas sobre la doble nacionalidad.

3. Beneficios y Reconocimientos para Jóvenes con Doble Nacionalidad

Becas y Programas de Intercambio:

Establecer un programa de becas para jóvenes dominicanos con doble nacionalidad interesados en estudiar en la República Dominicana.

Promover programas de intercambio cultural y educativo entre Nueva York y la República Dominicana, reforzando la identidad cultural y los lazos con su país de origen.

Certámenes y Concursos:

Organizar concursos de ensayo, arte, o emprendimiento dirigidos a jóvenes dominicanos con doble nacionalidad, con premios que incluyan viajes a la República Dominicana, becas, o incentivos económicos.

Celebrar una ceremonia anual de reconocimiento a jóvenes destacados con doble nacionalidad que hayan contribuido significativamente a la comunidad, destacando su papel como embajadores culturales de la República Dominicana.

MONITOREO Y EVALUACIÓN

Seguimiento de Impacto

Evaluación trimestral: Revisar trimestralmente el impacto de las iniciativas implementadas, ajustando las estrategias según los resultados obtenidos y el feedback recibido de la comunidad.

Encuestas de satisfacción: Realizar encuestas entre los participantes de los programas de doble nacionalidad y los eventos comunitarios para medir el éxito y buscar áreas de mejora.

Publicación de resultados: Compartir los logros y avances de la estrategia con la comunidad a través de informes públicos, boletines y redes sociales.

Foros de consulta: Continuar con los foros abiertos como una herramienta de retroalimentación directa, permitiendo a la comunidad influir en las futuras iniciativas consulares.

Conclusión Plan de Acercamiento

Este plan de acercamiento no solo busca fortalecer la relación entre el Consulado Dominicano en Nueva York y la comunidad dominicana, sino también, inculcar un sentido de orgullo e identidad en las nuevas generaciones. Al promover la doble nacionalidad, no solo reforzamos los lazos con la República Dominicana, sino que también garantizamos que las futuras generaciones mantengan una conexión fuerte y duradera con su herencia cultural.

PLAN DE TRABAJO

Este plan de trabajo para los primeros 100 días busca establecer una gestión consular eficiente, cercana y proactiva, que responda a las necesidades de la Comunidad Dominicana en Nueva York y promueva el orgullo e identidad nacional en el exterior.



Los lunes y año nuevo: días preferidos para el suicidio

Los investigadores afirman que sus hallazgos pueden ayudar a comprender mejor las variaciones a corto plazo de los riesgos de suicidio y a definir planes de acción de prevención y campañas de sensibilización.

AGENCIA EFE

El riesgo de suicidio es mayor los lunes y aumenta asimismo el día de Año Nuevo, mientras que los fines de semana y en Navidad este varía según el país y la región.

Así lo constata un análisis de datos de 26 países que publica la revista "The BMJ". Los investigadores afirman que sus hallazgos observacionales pueden ayudar a comprender mejor las variaciones a corto plazo de los riesgos de suicidio y a definir planes de acción de prevención y campañas de sensibilización.

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 700,000 personas murieron a causa del suicidio en 2019, lo que representa aproximadamente el 1.3 % de las muertes, un número superior al de los fallecimientos por malaria, VIH/SIDA y cáncer de mama, recuerda un comunicado de la revista.

Estudios previos han demostrado que el riesgo de suicidio difiere según el día de la semana, pero los resultados sobre la asociación entre los principales días festivos y el citado riesgo son inconsistentes y de alcance geográfico limitado, detallan los autores.

Para avanzar en este sentido, los investigadores utilizaron una base de datos de la que analizaron cifras de suicidio de 740 lugares en 26 países y territorios -también España- desde 1971 hasta 2019. En el examen se incluyeron



> **El efecto del fin de semana sobre el suicidio fue desigual. El riesgo era menor los sábados o domingos en muchos países de Norteamérica, Asia y Europa. Sin embargo, este aumentó durante esos días en los países de América del Sur y Central, Finlandia y Sudáfrica.**

algo más de 1.7 millones de casos.

Durante este período, la tasa de suicidios fue más alta en Corea del Sur y Japón, Sudáfrica y Estonia, y más baja en Filipinas, Brasil, México y Paraguay.

En todos los países, el número de suicidios fue mayor en los hombres (frente a mujeres) y en personas hasta los 64 años (frente a las de 65 años o más). También en todos los países, el riesgo de suicidio fue mayor los lunes (aproximadamente el 15-18 % del total) en comparación con otros días de la semana.



El efecto del fin de semana sobre el suicidio fue desigual. El riesgo era menor los sábados o domingos en muchos países de Norteamérica, Asia y Europa. Sin embargo, este aumentó durante esos días en los países de América del Sur y Central, Finlandia y Sudáfrica.

El riesgo de suicidio aumentó el día de Año Nuevo en la mayoría de países, especialmente en los hombres, mientras que el patrón del día de Navidad varió, con incrementos marginales para los países de América Central y del Sur, y Sudáfrica, pero un riesgo generalmente menor para los países de América del Norte y Europa.

En los tres países y regiones de Asia Oriental donde se celebra el Año Nuevo Lunar (China, Corea del Sur y Taiwán), solo Corea del Sur mostró un menor riesgo de suicidio.

Posibles explicaciones

Entre las posibles explicaciones se encuentran la angustia por la presión del trabajo al comienzo de la semana y los mayores índices de consumo de alcohol antes y durante el Año Nuevo y los fines de semana. No obstante, advierten los autores, es necesario seguir investigando estos factores.



En otras fiestas nacionales, el riesgo de suicidio se asoció con una débil disminución en muchos países, excepto en los países de América Central y del Sur, donde aumentó en general uno o dos días después de estas fiestas.

Se trata de hallazgos observacionales y los investigadores -también españoles- reconocen varias limitaciones del estudio. Entre ellas, la posibilidad de que en algunos países los datos sobre suicidios no se comuniquen o se clasifiquen erróneamente, y la imposibilidad de evaluar el impacto de los distintos tipos de fiestas (por ejemplo, festivales o días conmemorativos) en el riesgo de suicidio por países.

Aun así, afirman, los resultados "aportan pruebas científicas novedosas a escala mundial, que pueden ayudar a establecer programas de prevención y respuesta al suicidio más específicos en relación con las festividades y el día de la semana".

RAÚL BRETÓN
EDITOR DEPORTIVO



ETIQUETAS Y ESTEREOTIPOS

La rebeldía moderna debe consistir en hacer cada quien lo que le dé la gana, siempre dentro de las reglas y sin dañar a terceros. Si has decidido caminar hasta la estación de metro más cercana, no quiere decir que eres un pobre diablo que no tiene para comprarse un carro, es para llegar más rápido y evitar el estrés que provoca una ciudad de tránsito colapsado.

Si vas al gimnasio y haces 45 minutos de spinning y 20 en la elíptica, no es para que el espejo te devuelva una sobrecarga de narcisismo que dispare tu ego hacia latitudes insospechadas, es para obsequiarle a tu cuerpo el necesario momento de la transpiración que ayuda al aquí y ahora de la vida saludable.

Si has dejado atrás la prolongada etapa de comer a cada hora y por cantidades industriales esa comida chatarra saturada en grasa y dañinos carbohidratos, no es para estar "shape" ni para provocar miradas de fulanas fuera de tiempo, es para que las paredes de tus arterias no acumulen basura que obstruyan la circulación sanguínea.

Si has decidido no escuchar ni ver ciertos programas de radio y tv, donde predominan tragamonedas vendidos al mejor postor y que solo vomitan aliento fétido, no es por clasismo, es por pura higiene mental y para prohibirle a tu cerebro escuchar las miserables inmundicias que allí se comentan. Somos una sociedad que vive entre la tragedia y la frivolidad, entre estereotipos y etiquetas, primeros pasos que conducen hacia la discriminación y la intolerancia.

El run run de algunos hacia lo que no les va ni les viene, suele ser más tóxico que el smog que emite el tránsito urbano. Hay que librarse del repartidor de prejuicios, del pesimista compulsivo que solo busca compartir su amargura con los demás, del que está más pendiente de los pasos de otros que de los propios, y del emisor de fábulas apestosas. Los prejuicios y estereotipos sociales han existido siempre, pero son evitables.

Hay que librarse del repartidor de prejuicios, del pesimista compulsivo que solo busca compartir su amargura con los demás, del que está más pendiente de los pasos de otros que de los propios, y del emisor de fábulas apestosas.





TIEMPO DE DIOS

LAS REGLAS DEL AMOR

Ahora, hermanos, les rogamos y encargamos esto en el nombre del Señor Jesús: que sigan ustedes progresando cada día más en la manera de comportarse que aprendieron de nosotros para agradar a Dios, como ya lo están haciendo. 1 Tesalonicenses 4:1

El amor de Dios es infinito, pero eso no significa que nuestro comportamiento no tenga límites. Aunque hay personas que argumentan que las reglas o leyes de Dios son asfixiantes, cualquier buen padre sabe que los límites son esenciales para criar bien a los hijos. Y también lo es seguir amándolos cuando rompen dichos mandamientos.

¿Por qué Jehová tiene tantas reglas? Están hechas para protegernos y traer paz, pero Dios no nos fuerza a la obediencia. La Biblia no dice ni implica que tengamos que vivir de acuerdo a los Diez Mandamientos o el Sermón del monte para ser amados. Sin embargo, si obedecemos las reglas de Dios es el camino hacia el gozo y la seguridad. Ahora bien, ¿qué sucede cuando peco? Nadie puede pecar más allá del alcance de la gracia redentora de Dios pues Él siempre nos perdonará. Pero la gracia no es una licencia para pecar, por tanto, el Señor nos permitirá experimentar las consecuencias del pecado.

Dios nos ama sin condiciones y para mostrar su gran cuidado por la humanidad, dio principios sólidos sobre los cuales las personas deben edificar sus vidas. Su afecto no disminuye de ninguna manera hacia quienes ignoran las reglas bíblicas, pero su corazón se aflige porque le hemos desafiado. A fin de cuentas Él se deleita en todo aquel que busca y obedece las reglas del amor. La gloria de Dios se darrama en tu casa, en bendiciones, paz, amor y gozo, Amén.



Pero la gracia no es una licencia para pecar, por tanto, el Señor nos permitirá experimentar las consecuencias del pecado.



COMMUNITY FAMILY

HEALTH CENTER

DAVID LAZALA MD PC

HUMANO, RESPONSABLE....

UN MÉDICO A LA ANTIGUA
CON LA MAS MODERNA TECNOLOGÍA







126 NAGLE AVE, NEW YORK, NY 10040

929-724-4300 929-724-4301

dr.lazalacfhc@gmail.com

Misty's Bake Shop



PASTELERÍA PERSONALIZADA PARA ADULTOS Y NIÑOS

Exquisitamente Saludable







@mistysbakeshop • mistysbakeshop@gmail.com



DR. ROBERTO FERNÁNDEZ
DE CASTRO T.

NO ES VERDAD QUE COMER CON MUCHA GRASA, MUCHA SAL Y MUCHA AZÚCAR SEA BUENO (2)

La comida rápida es una subcultura que debemos eliminar.



Muchas personas se identifican con ciertos tipos de comida rápida, llamadas también "comida basura", "junk foods", "chatarra" o comida occidental "western diet", y forman comunidades alrededor de ellas.

La subcultura de la comida chatarra puede manifestarse en una sociedad de varias maneras: a través de campañas publicitarias y de marketing, proliferando en áreas urbanas y suburbanas, no sólo ofertando alimentos accesibles y rápidos, sino que también se convierten en puntos de encuentro social.

Las ofertas de comida basura se realizan a través de cadenas que se integran a la vida cotidiana propiciando eventos deportivos, conciertos y festivales musicales, tienen influencia en las redes sociales, forman parte de la cultura juvenil, cambiando los hábitos e impactando negativamente en la salud pública.

Los jóvenes se convierten en fanáticos de ciertas cadenas populares de pollos fritos, de hamburguesas o pizzas; las campañas publicitarias influyen en la cultura dando origen a fenómenos como: el "drive-thru", los "food- trucks", las reuniones en los locales luego de eventos deportivos y culturales, y las competencias de ingesta de comidas rápidas en USA.

El desarrollo industrial y el capitalismo ha inducido a cambios del estilo de vida, los ciudadanos permanecen más tiempo fuera de la casa y tienen poco tiempo para sus comidas. Más de una tercera parte de los norteamericanos son adictos a la comida basura, optando por el consumo de estos alimentos por su precio asequible y su disponibilidad inmediata. La situación se complica cuando 8 de cada 10 ciudadanos norteamericanos piensa que, las recomendaciones sobre qué comer, son cada vez más confusas.

La comida occidental o "western" esta caracterizada por tener alto contenido en grasas "trans", grasas saturadas, sales y azúcares. En general, las grasas están formadas por ácidos grasos y se clasifican en saturadas, insaturadas y trans. Las grasas trans son líquidas, provenientes de aceites vegetales, que al ser transformadas industrialmente se convierten en sólidas, son las más peligrosas porque aumentan el colesterol malo y disminuyen el bueno.



Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiental, presentes en los embutidos, manteca, leche y el aceite de palma, elevan el colesterol malo y los triglicéridos. Las grasas insaturadas provienen de fuentes vegetales como aguacates, aceitunas, maní, etc., son aceites con efectos benéficos sobre el colesterol bueno aumentándolo.

Las comidas suelen clasificarse de acuerdo con el nivel de procesamiento industrial en comidas sin o poco procesamiento como frutas, vegetales, leche, huevos, carnes, aves, pescados, mariscos, yogur, granos, jugo natural, café y agua. Ingredientes culinarios procesados como sal, azúcar, miel, aceites vegetales, ají, mantequilla y manteca. Las comidas procesadas como la leche condensada, crema de leche, jamón tradicional curado, tocineta, frutas enlatadas y embotelladas, pan, cerveza y vino. Todas las demás comidas son ultra procesadas.

La proporción de ingesta de comidas ultra procesadas en la dieta mundial está encabezada por USA, Gran Bretaña y Canadá con casi el 60%, siendo las carnes procesadas, bebidas azucaradas, papas fritas y pastelerías los alimentos mas frecuentes. El estudio español SUN (publicado en BMJ, 2019) estableció que más de cuatro porciones de alimentos ultra procesados al día aumentó en un 62% la mortalidad cardiovascular y cada por porción adicional agregó un 18% de mayor mortandad, por tanto, existe una relación directa entre el consumo de comidas ultra procesadas y la mortalidad cardiovascular. Mientras más alimentos ultra procesados comas, más muertes se generan, dicen los estudios científicos. Los alimentos ultra procesados bien azucarados y con alto contenido en sal, también te enferman y te fastidian la vida.



Nuevamente, los ibéricos demostraron que las comidas mediterráneas con alto contenidos en frutas, vegetales, fibras, nueces, aceite de oliva y pescado, disminuyen la morbimortalidad, descubrieron que el consumo moderado de vino (1-2 copas al día) además de alegrarte, relajarte y socializarte tiene efectos benéficos (PREDIMED, BMJ 2014).

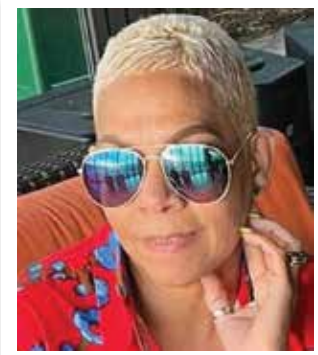
Los chinos usando sustitutos de la sal (cloruro de magnesio, en vez de sodio), lograron reducir a la mitad los casos de hipertensión arterial, sin producir bajones de presión, según (JAMA,2023).

En conclusión, el consumo frecuente de comida rápida procesada puede desarrollar obesidad, hipertensión, dislipidemias (aumento del colesterol y triglicéridos), resistencia a la insulina (diabetes mellitus Tipo II), y eventualmente a la muerte. Estos alimentos carecen de nutrientes esenciales como fibras, vitaminas y minerales, propiciando la aparición de enfermedades crónicas, por tanto, debemos optar por dietas ricas en frutas, vegetales, verduras, fibras, granos enteros y proteínas magras.

“La comida chatarra es una subcultura contra la que todos debemos luchar.”

Nuevamente, los ibéricos demostraron que las comidas mediterráneas con alto contenidos en frutas, vegetales, fibras, nueces, aceite de oliva y pescado, disminuyen la morbimortalidad, descubrieron que el consumo moderado de vino (1-2 copas al día) además de alegrarte, relajarte y socializarte tiene efectos benéficos.

¿Qué comer para una vida larga y saludable?



ANA CUEVAS

No hay ninguna fórmula mágica, pero algunos patrones de alimentación están asociados a una vida más larga que otros.

ALICE CALLAHAN
WWW.ELDIARIODELNOROESTE.MX

Si los pódcast más exitosos, los libros más vendidos y la cultura de influyentes sirven de alguna indicación, millones de personas están obsesionadas con la longevidad.

Pero al igual de importante que tu esperanza de vida es tu esperanza de vida saludable, o el número de años que vives con buena salud, dijo Susan B. Roberts, la decana asociada sénior de investigación de la Facultad de Medicina Geisel en Dartmouth.

La longitud y la calidad de tu vida son determinadas en parte por tu genética, explicó. Pero cómo vives tu vida también es importante, incluyendo cuánto te ejercitas y duermes, si bebes en exceso o fumas, y cómo comes, dijo Roberts.



Por supuesto, alimentarse para la longevidad no es una ciencia exacta. Es poco realista, y posiblemente antiético, que los investigadores les pidan a las personas que sigan religiosamente varias dietas durante décadas y después vean cómo fueron sus vidas, dijo Frank Hu, profesor de Nutrición y Epidemiología en la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de Harvard.

Pero los investigadores pueden buscar asociaciones entre los hábitos alimentarios de la gente y su salud a largo plazo, dijo. Estas son las mejores pistas que tenemos sobre cómo comer para una vida larga y saludable.

Dale prioridad a las proteínas, especialmente a las que vienen de las plantas.

Las investigaciones sugieren que aquellos que consumen más proteína tienden a vivir más tiempo y a permanecer más fuertes y saludables a lo largo de su vida que aquellos que consumen menos.

Pero dónde obtienes tu proteína es importante. Fuentes de origen vegetal como las legumbres, las nueces y los cereales integrales parecen ser especialmente beneficiosos, mientras que la proteína de la carne roja y la carne procesada ha sido vinculada a vidas más cortas, escribió en un correo electrónico Lars Fanés, profesor de salud pública global en la Universidad de Bergen en Noruega.

La proteína es clave para mantener huesos y músculos fuertes, que pueden ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos y evitar caídas y fracturas, dijo Denise K. Houston, profesora de Gerontología y Medicina Ge-

riátrica en la Facultad de Medicina de la Universidad Wake Forest.

Houston y otros expertos han recomendado que aquellos que tengan de 65 años en adelante consuman diariamente al menos de 0,45 a 0,54 gramos de proteína por cada libra de peso corporal. Para un adulto de 150 libras, o 68 kilogramos, esto se traduce a alrededor de 68 a 81 gramos de proteína. Para ayudar a tu cuerpo a absorber mejor y usar proteína, trata de distribuirla entre tus comidas a lo largo del día, dijo Houston.

Incorpora nutrientes que fortalecen a los huesos

Además de la proteína, asegúrate de consumir suficiente calcio y vitamina D para ayudar a tu salud ósea a medida que envejeces, dijo Roberts.

La leche de vaca, así como la leche fortificada de plantas, jugos de naranja y cereales, pueden ser buenas fuentes de ambos nutrientes. También puedes encontrar calcio en el yogur, el queso, el tofu, los frijoles y las verduras de hoja verde. Mucha de tu vitamina D puede venir de tu exposición a la luz solar, pero alimentos como el pescado, los hongos y los huevos pueden proveer cantidades adicionales.

Es mejor obtener calcio de los alimentos si es posible, dijo Houston. Pero si te falta cualquiera de estos nutrientes, habla con tu doctor para ver si los suplementos son adecuados para ti.

Súbele a los polifenoles

Las frutas, verduras, granos enteros y otros alimentos vegetales, como las nueces y las legumbres, son abundantes en polifenoles, compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que algunos estudios sugieren pueden asistir al envejecimiento saludable.

El café, por ejemplo, es una gran fuente de polifenoles. Beber hasta tres o cinco tazas al día ha sido relacionado con menores riesgos de diabetes tipo 2, cardiopatías, algunos cánceres, la enfermedad de Parkinson, el declive cognitivo y una muerte temprana, dijo Hu. El té verde puede tener beneficios similares, agregó, aunque los estudios



son menos contundentes.

Los investigadores también han vinculado otros alimentos ricos en polifenoles como los frutos del bosque, las verduras de hoja verde oscura, los aguacates o paltas, y el aceite de oliva extra virgen con beneficios para la salud, incluyendo una vida más larga y una mejor salud cerebral.

Concéntrate en las grasas saludables

Las dietas que son altas en grasas insaturadas, que se encuentran en el aceite de oliva y casi todos los aceites de origen vegetal, en nueces, semillas y aguacates, han sido relacionadas a una mortalidad más baja, descubrieron Hu y sus colegas. De manera alternativa, las dietas que son abundantes en grasas saturadas, que se encuentran en la carne roja y la carne procesada, parecen tener el efecto opuesto.

El pescado graso como el salmón, el atún, las anchoas y las sardinas son abundantes en ácidos grasos omega-3, que están asociados a una mejor salud cerebral y a una vida más larga, dijo Houston.

Limita los alimentos ultra procesados

A los alimentos ultra procesados -que incluyen muchos productos empaquetados como los hot dogs, los nuggets de pollo, refrescos gaseosos y muchos productos horneados- se les relaciona cada vez más con mayores riesgos de problemas de salud como la cardiopatía, la diabetes tipo 2, la demencia y una esperanza de vida más corta.

En un estudio publicado en 2023, los investigadores encontraron que las carnes procesadas y las bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos gaseosos estaban estrechamente relacionados con una muerte temprana, así que es importante limitar esas categorías para mejorar nuestra expectativa de vida, dijo Fanes.

Los alimentos ultra procesados comúnmente son altos en "carbohidratos rápidos", dijo Hu, que son digeridos rápidamente y pueden llevar a picos de azúcar en sangre. Con el paso del tiempo, esos picos pueden incrementar el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular, dijo. Muchos alimentos ultra procesados son comúnmente altos en sodio, que puede contribuir a una presión arterial alta, dijo Houston.

Considera el panorama completo

Más que cualquier alimento, es tu dieta completa la que importa, dijo Hu. Él ha estudiado varios patrones de alimentación diferentes -incluida la dieta mediterránea, las dietas basadas en plantas, y dietas basadas en directrices federales para comer saludable- y ha encontrado que todas están asociadas con menores riesgos de muerte temprana.

Estas dietas le dan prioridad a una variedad de alimentos no procesados, o procesados mínimamente, incluyendo muchas verduras, cereales integrales, nueces y legumbres, dijo Hu. Más que eso, agregó, hay mucha flexibilidad en cómo comer para envejecer saludablemente. "No hay una fórmula mágica que sirva para todos", agregó.

Hu, por ejemplo, ha seguido durante mucho tiempo lo que llama una dieta tradicional asiática, consumiendo regularmente tofu, algas, y té verde. Pero porque reconoce todos los beneficios de la dieta mediterránea, también utiliza el aceite de oliva extra virgen. También disfruta de su café.



Beber con moderación: ¿Qué es eso?

Lo que distintos países recomiendan sobre el consumo de alcohol.

DANA G. SMITH
WWW.NYTIMES.COM

En los últimos años se ha producido un aumento de las muertes relacionadas con el alcohol y una oleada constante de noticias sobre los riesgos del consumo de alcohol para la salud. Los llamados a beber solo con moderación se han hecho más urgentes. Pero, ¿qué significa eso exactamente?

Más oficialmente, en Estados Unidos, el consumo moderado de alcohol se define como una bebida o menos al día en el caso de las mujeres y dos bebidas o menos al día para los hombres. Pero otros países definen el consumo moderado de alcohol, también llamado consumo de bajo riesgo, de forma diferente, e investigaciones recientes sobre los daños del alcohol para la salud han planteado dudas sobre las directrices actuales.

¿Cómo se establecen las directrices?

Los expertos solían pensar que un consumo bajo o moderado de alcohol era bueno para la salud. Esta suposición se basaba en estudios que mostraban que quien bebía con moderación vivía más que quien se abstenía o bebía en exceso. El beneficio de la longevidad desaparecía aproximadamente a las dos copas al día en el caso de las mujeres y a las tres copas en el de los hombres, dijo Stockwell.

Sin embargo, ahora muchos investigadores piensan que esas conclusiones se basaban en análisis de datos que tenían "todo tipo de problemas metodológicos", dijo Elizabeth Mayer-Davis, profesora de nutrición y medicina de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

Por ejemplo, uno de los problemas era que muchas personas que se abstenían de beber alcohol lo hacían porque tenían problemas de salud, mientras que las personas que bebían moderadamente tenían más probabilidades de tener hábitos de vida saludables. Esto creaba "lo que era en verdad una ilusión de beneficios para la salud con cantidades de bebida de bajas a moderadas", dijo Mayer-Davis.

Un nuevo método para establecer el riesgo examina solo las muertes por afecciones directamente relacionadas con el alcohol, como la cirrosis hepática, la intoxicación etílica, la pancreatitis y ciertos tipos de cáncer. "Resulta mucho menos sesgado y confuso enfocarse solo en las afecciones causadas por el alcohol", dijo Stockwell.

Con este método, los expertos han descubierto que el consumo de alcohol de bajo riesgo implica menos alcohol del que aconsejan actualmente muchos países, incluido Estados Unidos. Pero el nivel exacto a partir del cual el consu-

mo de alcohol empieza a ser perjudicial para la salud, y lo que se considera un nivel de riesgo aceptable, sigue siendo objeto de debate.

Algunos países han ajustado sus recomendaciones. Australia y Francia aconsejan ahora para ambos sexos no consumir más de 10 copas a la semana. (Eso supone una reducción de dos al día para hombres y mujeres en Australia y de tres al día para hombres y dos para mujeres en Francia). Las últimas directrices canadienses, en las que Stockwell ha sido asesor, son más estrictas: el consumo de bajo riesgo se define como no más de dos copas por semana, independientemente del sexo.

En las directrices estadounidenses más recientes, publicadas en 2020, un comité consultivo dirigido por Mayer-Davis recomendó que los hombres y las mujeres no consumieran más de una bebida al día. Esa orientación incorporó los últimos descubrimientos de que "no había ninguna cantidad de alcohol que beneficiara la salud", dijo Mayer-Davis. "Pero no vamos a ir tan lejos como para decir que todo el mundo tiene que dejar de beber, porque eso no es realista", añadió.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos, que establecen las directrices oficiales, rechazaron el consejo del comité. Al preguntarles por qué, un representante del Departamento de Agricultura indicó en un correo electrónico que "las pruebas emergentes señaladas en el informe del comité no reflejan la preponderancia de las pruebas en este momento". Está previsto que el próximo conjunto de directrices dietéticas se publique en 2025; queda por ver si cambiarán, y en qué medida.

¿Deben tener límites diferentes los hombres y las mujeres?

A pesar de la tendencia a establecer un límite para ambos sexos, algunos expertos afirman que tener directrices separadas tiene sentido.

Esto se debe a que se necesita menos alcohol para afectar negativamente la salud de las mujeres que la de los hombres, incluido un mayor riesgo de daños hepáticos relacionados con el alcohol, enfermedades cardiacas y ciertos tipos de cáncer, dijo Aaron White, asesor científico sénior del director del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo.

Un nuevo método para establecer el riesgo examina solo las muertes por afecciones directamente relacionadas con el alcohol, como la cirrosis hepática, la intoxicación etílica, la pancreatitis y ciertos tipos de cáncer. "Resulta mucho menos sesgado y confuso enfocarse solo en las afecciones causadas por el alcohol", dijo Stockwell.





Parte de ese mayor riesgo puede deberse a las diferencias de tamaño. Pero incluso si "una mujer y un hombre de la misma edad y el mismo peso beben exactamente la misma cantidad de alcohol, la mujer tendrá una concentración de alcohol en sangre superior a la del hombre", dijo Sherry McKee, directora del Programa de Yale para las Diferencias Sexuales en el Trastorno por Consumo de Alcohol.

Una posible razón es que el alcohol no penetra en el tejido adiposo, y las mujeres suelen tener una mayor proporción de grasa que los hombres. Eso significa que hay menos espacio para que el alcohol se distribuya por el cuerpo, lo que da lugar a concentraciones más elevadas. Las mujeres tampoco metabolizan el alcohol tan fácilmente como los hombres, por lo que más alcohol permanece en su organismo durante más tiempo, lo que puede provocar más daños.

Mayer-Davis dijo que las recomendaciones cambiantes y contradictorias pueden "frustrar mucho al público". Pero, "eso es lo mejor que podemos hacer, formular recomendaciones basadas en la ciencia con la bibliografía y los conocimientos disponibles".

Aunque los detalles siguen sin resolverse, la mayoría de los expertos están de acuerdo en una cosa. "Menos es más; menos es mejor", dijo Stockwell. "Bebe menos; vive más".



CONTROLAR EL AZÚCAR ES CRUCIAL PARA LA SALUD

¿Con qué frecuencia debes medirte la glucosa? ¿Cómo afectan los alimentos, el sueño y el ejercicio?

NINA AGRAWAL
WWW.ELDIARIODECHIHUAHUA.MX

Más de 33% de adultos en USA tiene prediabetes, niveles de azúcar en sangre superiores a los normales que pueden desembocar en diabetes de tipo 2. Y más de 10% padece diabetes, caracterizada por niveles de azúcar en sangre aún más elevados que, con el tiempo, pueden provocar problemas oculares, cardiopatías, derrames cerebrales, lesiones nerviosas y otros problemas graves de salud.

Es posible evitar estas complicaciones manteniendo bajo control tu nivel de azúcar en la sangre. Lo que comes, cuándo comes, tus hábitos de ejercicio e incluso cuán estresado estés pueden afectar cuánto sube (o baja) tu nivel de azúcar.



"No quieres esperar a tener prediabetes o diabetes para empezar a pensar en eso", dijo Elizabeth Halprin, jefa de diabetes en adultos del Centro Joslin para la Diabetes de Boston. "Quieres pensar en eso para prevenirla".

¿Qué es la glucosa en sangre?

Tu cuerpo descompone los carbohidratos que comes y los convierte en glucosa, que luego se absorbe en el torrente sanguíneo. Esta es la principal fuente de energía del cuerpo. Tu páncreas detecta cuánta glucosa, o azúcar, hay en la sangre y produce una cantidad correspondiente de la hormona insulina. La insulina actúa como una llave para que el azúcar entre en tus células, que la utilizan como combustible.

Normalmente, parte del azúcar permanece en la sangre y se une a proteínas como la hemoglobina. Esto no es un problema en sí mismo, pero en

exceso puede ser algo malo.

"Piensa en cuando derramas leche o algo dulce en el suelo y lo pegajoso que queda", dijo Susan Spratt, profesora de medicina en la división de endocrinología, metabolismo y nutrición de la Universidad de Duke. "Eso es lo que ocurre dentro de tu cuerpo. Se adhiere a todos tus vasos sanguíneos y lo engoma todo". Con el tiempo, el exceso de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos, provocando a largo plazo las complicaciones de la diabetes.

Cuando el nivel de azúcar en sangre es constantemente alto, algunas personas desarrollan resistencia a la insulina: el cuerpo deja de responder bien a la insulina y las células no absorben suficiente glucosa de la sangre. El páncreas produce más insulina, pero al final no da abasto, lo que provoca niveles elevados de glucosa en sangre y, a la larga, prediabetes o diabetes.

¿Cómo se mide el azúcar en sangre y cómo saber si tu nivel es saludable?

Una prueba de hemoglobina A1c mide qué porcentaje de tus glóbulos rojos tienen glucosa adherida a su hemoglobina. La prueba ayuda a los médicos a calcular tu nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Una prueba de glucosa en sangre mide directamente cuánto azúcar hay en tu sangre en un momento dado.

Los médicos suelen medir la glucosa y la A1c con sangre extraída de una vena, pero pueden pincharte un dedo. La glucosa debe medirse en ayunas, es decir, sin ingerir alimentos durante al menos ocho horas, para obtener una línea base precisa. Si tu glucosa en ayunas y tus niveles de A1c superan determinados umbrales, los médicos pueden diagnosticarte diabetes.

Una glucosa en ayunas inferior a 100 mg/dl se considera saludable y normal. Entre 100 y 125 mg/dl es consistente con prediabetes y 126 mg/dl o más indica diabetes.

Un valor de hemoglobina A1c igual o inferior al 5,6 % se considera normal. Un valor entre el 5.7% y el 6.4% indica prediabetes. Un valor igual o superior al 6.5% se considera consistente con diabetes.

El objetivo de los médicos es mantener los niveles de A1c por debajo del 7% en los pacientes con diabetes para reducir el riesgo de desarrollar complicaciones, evitando al mismo tiempo la hipoglucemia, es decir, niveles bajos de azúcar en sangre que pueden provocar mareos, temblores o latidos irregulares del corazón y, en casos graves, pueden afectar al funcionamiento del cerebro.

Tu cuerpo descompone los carbohidratos que comes y los convierte en glucosa, que luego se absorbe en el torrente sanguíneo. Esta es la principal fuente de energía del cuerpo. Tu páncreas detecta cuánta glucosa, o azúcar, hay en la sangre y produce una cantidad correspondiente de la hormona insulina.

Los sensores que se colocan en la piel y miden el azúcar en sangre en tiempo real, llamados monitores continuos de glucosa, pueden ser especialmente útiles para los pacientes con riesgo de hipoglucemia, dijeron los médicos.

¿Cómo afectan los alimentos al azúcar en sangre?

Los alimentos ricos en almidón o carbohidratos -como la pasta, el arroz, el pan y las papas- o azucarados, como las galletas y los refrescos, aumentan la glucemia.

Comer proteínas y grasas junto con carbohidratos puede ralentizar su absorción y mantener el azúcar en sangre más estable.

"La subida no es tan alta y la bajada no es tan rápida", dijo Halprin. Saltarse o retrasar las comidas y beber alcohol en exceso o con el estómago vacío puede provocar azúcar en sangre baja, sobre todo en personas con diabetes.



HECHOS Y & OPINIONES

Con Samuel Sánchez E.

ENTREVISTAS, COMENTARIOS, SU BOLSILLO,
ORIENTACIÓN PARA NEGOCIOS, HISTORIA Y MÁS

DOMINGOS 11 AM POR TV QUISQUEYA USA
POR OPTIMUM 1027, VEGA TEVE PARA RD
CLARO TV CANAL 48 Y ALTICE CANAL 52



TV QUISQUEYA · sling · dish LATINO · optimum · OPCIÓN.TV · YouTube

DOMINICAN USA CHAMBER OF COMMERCE

TRABAJAMOS PARA SU LIBERTAD FINANCIERA
LA SOLUCION

LA SOLUCION TAX SERVICE

VERDADEROS PROFESIONALES

- Personal Income Tax
- Preparación Tax Corporation
- Bookkeeping / Contabilidad de Negocios
- Registro de negocios / Centro de Capacitacion Tributaria
- Otros servicios de Preparacion de Documentos.



5030 Broadway suite 640, New York, NY 10034
212-544-0266 | Lasoluciontax1 @hotmail.com



CANAL AMERICA
Canal 1014 optimum.



Descubre por qué somos lo mejor de la Televisión Dominicana en los Estados Unidos



La memoria de las mariposas Heliconius:

¿cuál es la clave de su sorprendente inteligencia?

Estos insectos han captado la atención de los científicos por sus habilidades cognitivas únicas. Un estudio reciente reveló que su cerebro presenta un patrón de evolución en mosaico que podría explicar su capacidad para planificar rutas de alimentación y recordar fuentes de alimento.

AGUSTÍN GALLARDO

Las mariposas siempre han sido objeto de fascinación por el valor simbólico que representan. Sin embargo, también son objeto de estudio de la ciencia. Un estudio reciente publicado en **Current Biology** ha revelado sorprendentes características en el cerebro de las mariposas Heliconius, un género tropical que destaca por su comportamiento alimenticio y sus habilidades cognitivas. **Estas mariposas, únicas en su clase por consumir tanto néctar como polen,** muestran una notable capacidad para aprender y recordar la ubicación de sus fuentes de alimento.

Según el estudio, estas habilidades están asociadas con la expansión de los cuerpos en forma de hongo, una estructura cerebral vinculada al aprendizaje y la memoria.

El Dr. Max Farnworth, autor principal del estudio y miembro de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Bristol explicó en un comunicado de prensa: **"Existe un gran interés en cómo los cerebros más grandes pueden contribuir a una mejor cognición, precisión conductual o flexibilidad.** Sin embargo, durante la expansión cerebral, es difícil separar los efectos del aumento del tamaño general de los cambios en la estructura interna".

Para abordar esta cuestión, los investigadores realizaron un análisis exhaustivo del cerebro de las mariposas Heliconius, con el objetivo de identificar los cambios en los circuitos neuronales que sustentan sus capacidades cognitivas.

Al igual que los circuitos eléctricos, los circuitos neuronales están compuestos por células que se conectan en una red, generando funciones específicas. Mediante este análisis, el equipo descubrió que algunos grupos de neuronas, denominados células de Kenyon, se expandían de manera desigual, lo que dio lugar a un fenómeno conocido como "evolución cerebral en mosaico". Este patrón implica que ciertas partes del cerebro crecen mientras otras permanecen sin cambios, similar a las baldosas de un mosaico que son distintas entre sí.

El Dr. Farnworth comentó: **"Observamos estos patrones en mosaico de cambios neuronales y creemos que están relacionados con alteraciones específicas en el desempeño conductual.** Los experimentos de aprendizaje han demostrado que las mariposas Heliconius superan a sus parientes cercanos en contextos específicos, como la memoria visual a largo plazo y el aprendizaje de patrones".

La capacidad de estas mariposas para alimentarse de polen, un recurso relativamente raro, parece estar vinculada a su habilidad para planificar rutas de alimentación fijas, lo que optimiza su búsqueda de alimento.

Por su parte, el Dr. Stephen Montgomery, supervisor del proyecto y coau-

tor del estudio, detalló: **‘‘En lugar de buscar alimento de manera aleatoria, las mariposas Heliconius parecen seleccionar rutas establecidas entre los recursos florales,** similares a las rutas de un autobús.



Los procesos de planificación y memoria necesarios para este comportamiento son gestionados por los conjuntos de neuronas dentro de los cuerpos de los hongos, por lo que nos resulta fascinante explorar el circuito interno de todo el organismo”.

El estudio señala que las modificaciones específicas en estos circuitos neuronales han permitido que las mariposas Heliconius desarrollen capacidades mejoradas en comparación con otras especies. **Los investigadores consideran que estos hallazgos podrían contribuir a comprender mejor cómo se adaptan los circuitos neuronales a lo largo de la evolución para reflejar cambios e innovaciones en el comportamiento.**

Los próximos pasos incluyen la exploración de otros circuitos neuronales en el cerebro de las mariposas, más allá de los centros relacionados con el aprendizaje y la memoria, con la intención de incrementar la resolución de su mapeo cerebral. Esto permitiría visualizar con mayor detalle cómo se conectan las neuronas individuales y cómo estas interacciones influyen en el comportamiento.

El Dr. Farnworth subrayó la relevancia de estos hallazgos: **‘‘Me fascina que veamos grados tan altos de conservación en la anatomía y evolución del cerebro, al mismo tiempo que presenciamos cambios distintivos y notables.** Este estudio es un ejemplo hermoso de una capa de biodiversidad que a menudo pasa desapercibida: la diversidad de sistemas cerebrales y sensoriales, así como las formas en que los animales procesan y utilizan la información del entorno”.

Para los investigadores, **las mariposas Heliconius representan un modelo valioso para examinar la evolución de los circuitos neuronales,** ya que permiten observar mecanismos genéticos y celulares que podrían ser comunes en otras especies, incluidos los humanos. Según el Dr. Montgomery, “nuestros resultados sugieren que los insectos, con su complejidad cognitiva y sus circuitos neuronales manejables, ofrecen una oportunidad única para descubrir principios fundamentales de la neurociencia”.

Mariposas, el gran objeto de estudio

Las mariposas son siempre objeto de estudio de la ciencia. Un grupo de investigadores de la **Universidad de Sheffield,** en colaboración con el **Central Laser Facility del Consejo de Instalaciones Científicas y Tecnológicas del Reino Unido,** ha desvelado el misterio recientemente detrás de los vibrantes colores de las alas, según informó la universidad.

Utilizando microscopía de superresolución, los científicos lograron analizar las etapas de desarrollo de las escamas, desde la fase de oruga hasta la transformación completa en mariposa.





Observamos estos patrones en mosaico de cambios neuronales y creemos que están relacionados con alteraciones específicas en el desempeño conductual. Los experimentos de aprendizaje han demostrado que las mariposas Heliconius superan a sus parientes cercanos en contextos específicos, como la memoria visual a largo plazo y el aprendizaje de patrones”.

Dr. Farnworth

El estudio, publicado en la revista **Nature Communications,** reveló que **la actina,** una proteína presente en las escamas, organiza la compleja disposición de las estructuras que producen los colores. Según el **Dr. Andrew Parnell,** del Departamento de Física y Astronomía de la Universidad de Sheffield, “la actina actúa como una modista, disponiendo y fijando la disposición de estas estructuras para dar forma a los colores vibrantes”.

Comparando escamas opacas con escamas coloridas, los científicos observaron que las coloridas poseían conjuntos de actina mucho más densos, lo que daba lugar a crestas más reflectantes. También se destacó la importancia del movimiento de la actina durante el crecimiento de las escamas y la formación de los colores, siendo un factor crucial en la creación de los tonos vibrantes que caracterizan a estas mariposas.

EMMANUELLE Y YO EN AMSTERDAM:
DE BRIGITTE BARDOT A SILVIA KRISTEL

WWW.ELRUMBODENUEVAYORK.NET

Hace un tiempo ya, el director de esta revista publicó una historia bajo el título de: ***Y Dios creó a la mujer,*** que es una remembranza de su pubertad en los días finales del trujillato. La estrella era la diva **Brigitte Bardot,** tenida por la muchachada de entonces -los babyboomers de hoy- por una diosa del erotismo, la misma que los acompañó en esos momentos íntimos y tan placenteros de los años juveniles.



Hace una semana, el doctor mandó a la redacción de este medio una reseña de otra diosa de la porno y que respondió al nombre de **Silvia Kristel,** mejor conocida por **Emmanuelle** en su atrevida película. Debemos precisar, sin embargo, que a la distancia de 30 años entre Brigitte y Silvia, el cine erótico ha caminado tanto, que la primera luce como una novicia ante la segunda.


Brigitte Bardot.

De toda forma, vamos a presentar la historia que nos mandó el doctor, admitiendo que el redactor (desconocido) parece tener una pluma de mas peso que **El Jabalí,** nuestro director y que Silvia Kristel se fue al Olimpo en el 2012, a pesar de haber nacido casi 30 años después que la BB. Sus experiencias personales y estilos de vida son mas que diferentes y por tanto, la Brigitte diabética crónica, aún sigue caminando como Juancito y rumbo al siglo de vida.

El texto que mandó el doctor

He visto anunciado una nueva versión de Emmanuelle la película culto de los años setenta que los españoles veían clandestinamente en Perpignan (ciudad al sur de Francia) porque había sido prohibida en Celtiberia (territorio antiguo de España que hoy comprende las provincias de La Rioja, Castilla y León, Castilla-La Mancha y Aragón).

Y he leído las críticas, unánimes como pocas en cuestionar su interés y su oportunidad. El porno es una rutina de los hábitos audiovisuales domésticos. Y el soft porno que propone esta nueva versión de ***"Emmanuelle"*** casi parece un ejercicio de mojigatería.

Otra cuestión son los recuerdos personales. Y no porque forme yo parte de la generación que se destetó a los pechos de **Sylvia Kristel,** sino porque entrevisté a la diva del erotismo en un bareto de Amsterdam.

Los mitos sexuales se justifican y legitiman en un trono. Los hay de terciopelo, como el de **Ava Gardner** en **"La condesa descalza",** pero tanto vale la silla precaria de un interrogatorio. Que fue donde **Sharon Stone** se cruzó de

piernas para incitar nuestros instintos básicos y retratarnos clandestinamente con la moviola en la era de la videocasete.

Descubrí entonces que el trono de **Sylvia Kristel** (1952-2012) era de mimbre, como el que aparecía en el cartel de la película-escándalo. Un material frágil, el mimbre. Un reinado efímero. Tan efímero que el personaje de Emmanuelle asesinó a Sylvia Kristel en cuanto la película se retiró de los cines.

Me lo decía ella misma entre la sinceridad y la distancia. Era una anciana Sylvia Kristel de 54 años y se vestía como una catequista. Me costó trabajo reconocerla en el bar ***Pleinzicht,*** pero su libro de memorias, ***"Desnuda",*** funcionó como un señuelo diplomático: "Soy yo, ¿sorprendido?", me dijo.

La convidé a un ron con coca cola light, y conservo la factura. No por fetichismo ni por mitomanía, sino porque escribió "merci beaucoup" en el envés agradeciendo la charla y la compañía -"¿ya se marcha usted?"-, aunque fuera a costa de destripar sus desgracias y sus memorias.

Le costaba hablar porque había tenido cáncer de pulmón y de garganta. Le costaba respirar porque la cocaína había consumido, devorado, su tabique nasal. Y sus ojos cristalinamente azules se distraían con una mosca que revoloteaba sobre la barra igual que un buitre carroñero.

Estaba "increíblemente viva" **Silvia Kristel.** Así lo reconocía ella misma y pretendía demostrarlo con sus planes de futuro. Quería ser abuela y vivir de sus acuarelas. Había abjurado del tabaco y de las drogas. Concebía su memorial como un exorcismo, tratando de convertir en pedazos los espejos retrovisores y los fantasmas de alcoba que malograban su sueño.



Incluido el acoso de **Giscard D'Estaing** (expresidente de Francia). Intervino con solemnidad el expresidente francés en el Parlamento para denunciar que "Emmanuelle" convertía a los hombres en cerdos -13 años sobrevivió la película en la cartelera- y para incendiar el tótem erótico, pero al mismo tiempo pretendió acostarse con Silvia Kristell. Igual que le sucedió a **Mitterrand** y a los barones de la gauche caviar en las noches de mantequilla y tangos parisinos.



Silvia Kristel.

No quería volver a sentarse en el trono provisional de mimbre. Se lo propusieron unos periodistas japoneses, ignorando que había empeñado las perlas y había prendido fuego a los hábitos espumosos que cubrían y no cubrían el umbral del vello púbico.

Se acercaba el trance del epitafio y del certificado de últimas voluntades. "No le he pertenecido a nadie, y me arrepiento. Ni a mis padres. Los hombres han amado mi cuerpo. Ni siquiera yo me pertenecía a mí misma. No, nadie ha tenido mi corazón porque a nadie se lo he dado. He errado, buscado, corrido en la vida de alcoba en alcoba, medio despierta. Me he prestado y me he alquilado, pero nunca me he dado. Quise ser grande y siempre fui niña. Ahora soy una actriz vieja, una artista convaleciente, una mujer que, finalmente, se desnuda sin pudor".

El trono de Silvia Kristell era de mimbre. Quizá por eso, el cineasta *Rodrigo Cortés* propuso que se le organizase un funeral vikingo para que ardiera con ella, y se consumieran juntas Emmanuelle y su víctima en la noche de los tiempos.

"Y he leído las críticas, unánimes como pocas en cuestionar su interés y su oportunidad. El porno es una rutina de los hábitos audiovisuales domésticos. Y el soft porno que propone esta nueva versión de "Emmanuelle" casi parece un ejercicio de mojigatería.



RAÚL BRETÓN
EDITOR DEPORTIVO

Esos estupendos ladrones

No es una apología a lo mal hecho. El robo de base en el béisbol es un acto de rebeldía, un atrevimiento, un desafío generador de movimientos, espectáculo y emoción en un deporte en donde predomina lo estacionario. Es tan antiguo como el mismo béisbol. Nació por la osadía de Ned Cuthbert en 1865 durante un partido en Filadelfia, quien tras llegar a la inicial, al siguiente lanzamiento salió corriendo hacia la segunda ante las carcajadas de los aficionados y la incredulidad de los demás jugadores.

El 'umpire' fue de inmediato a la segunda a ordenarle al intrépido Cuthbert que retornara a la primera base, a lo que este último le replicó que le mostrara la regla que indicaba que no podía hacerlo. Así nació esta jugada que le añadió un ingrediente extra al béisbol durante aquella incipiente etapa, y que luego se fue convirtiendo en arma fundamental en las primeras décadas de las Grandes Ligas, pero que tuvo un evidente declive tras la aparición de la bola viva en 1920 debido al significativo incremento de los cuadrangulares. El robo merma y abunda. Aparece y desaparece en la misma medida que las estrategias de juego evolucionan.

La sabermetría, esa novedosa tendencia que ha utilizado durante las dos últimas décadas el análisis empírico basado en el riguroso estudio de los datos, convirtió el robo de base en una jugada dañina, al punto de condenarlo al ostracismo, convirtiendo en más monótono a un juego como el béisbol que necesita para su propia subsistencia más movimientos que generen mayor interés. El robo de base es un efecto multiplicador de factores positivos para el béisbol. El corredor no solo depende de su velocidad, también se apoya en el conocimiento de los movimientos del lanzador, el tiro del receptor, la lectura del conteo de bolas y strikes, y el marcador del partido.

Su llegada a primera condiciona los esquemas defensivos del equipo rival, obliga al lanzador a repartir su concentración entre el corredor y el bateador, dependiendo mayormente de su recta, ya que los lanzamientos rompientes resultan incómodos para el receptor al momento de tratar de sacar out en el intento de robo, lo que se transforma en una ventaja para el bateador.

El robador es la coartada perfecta para que el béisbol recupere ese punto de espectacularidad que había perdido tras imponerse la dictadura del cuadrangular y el ponche. Las reglas implementadas desde la pasada temporada para acelerar el ritmo de los partidos y para darle más dinamismo al juego como el reloj de pitcheo, limitación de cantidad de virajes del lanzador, bases más grandes y la delimitación de los esquemas defensivos del cuadro interior, incentivan el robo de bases, catalizador de situaciones de juego.

Aunque se sigue echando de menos a los Lou Brock, Ricky Henderson, Vince Coleman y Tim Raines, jugadores como Ronald Acuña y Ely de la Cruz abrazan esta útil, vistosa y necesaria herramienta del juego que jamás debería volver a ser relegada, por más datos que manejen y suministren esos que pretenden dirigir desde un software lo que debe suceder en los terrenos.





FRANCIS ROBLES MONTÁS
PSICÓLOGO DEPORTIVO

EL PRIMER PARTIDO DE BÉISBOL DOMINICANO

Fue celebrado el 26 de septiembre de 1886 en San Pedro de Macorís

> **Los encargados de traer este amado deporte a nuestro país llegaron desde Cuba, en un buque llamado María Herrera, que vino en busca de azúcar a los ingenios de Colón y Angelina.**

El 26 de septiembre de 1886 se jugó el primer partido de pelota en la historia de la República Dominicana, y fue en San Pedro de Macorís.

Los encargados de traer este amado deporte a nuestro país llegaron desde Cuba, en un buque llamado María Herrera, que vino en busca de azúcar a los ingenios de Colón y Angelina.

El béisbol ya era una verdadera pasión en Cuba, donde fue introducido por unos marineros estadounidenses en 1866. Resultó que los dueños de los ingenios azucareros Colón y Angelina eran Juan Fernández Castro y Juan A. Amechazurra, también cubanos. Por ello, accedieron a que se disputara ese histórico juego entre dos equipos llamados Santiago de Cuba y Angelina.



La victoria fue para Angelina, con el lanzador Alfonso Monzán como la primera estrella de nuestro béisbol.

Al regresar a Cuba, los miembros de la expedición del María Herrera dejaron en San Pedro de Macorís los guantes, bates y otros utensilios de juego, lo que permitió a los habitantes locales seguir practicando este deporte.

En Santo Domingo, los precursores también fueron cubanos, en este caso dos hermanos propietarios de una herrería en la calle Mercedes llamados Ignacio y Ubaldo Alomá. Ambos fundaron dos equipos llamados Cauto (el río más largo de Cuba) y Cervecería en la última década del siglo XIX.

Así fue como se inició nuestra historia de amor incondicional por el béisbol.

Fuentes: Centro León (“Nacimiento y desarrollo del béisbol dominicano”), MLB (“La historia del béisbol en República Dominicana”) y Comité Olímpico Dominicano (“Historia del béisbol profesional en RD”).

El asesino creía ser demasiado inteligente como para ser atrapado


Brenda Page fue asesinada en 1978.

Brenda Page dijo que tenía miedo de Christopher Harrisson, a quien conoció en 1971.



REBECCA CURRAN Y KEN BANKS
WWW.BBC.COM/MUNDO/

Un hombre evadió la justicia por más de 40 años después de asesinar a su exmujer y pensó que era "demasiado astuto" para ser agarrado, de acuerdo al detective que ayudó en su captura. Christopher Harrisson mató a Brenda Page, de 32 años, en Aberdeen (Escocia) en 1978, un año después de que la pareja se divorciara.

El detective James Callander dijo sobre este caso que Harrison pensó que él se había salido con la suya, pero en una entrevista se implicó él mismo en el caso. Y eso llevó a que fuera hallado culpable 45 años después de la muerte de Page.

Todo quedó revelado en un documental de la BBC llamado ***"El asesinato de Brenda Page",*** donde los datos fueron examinados desde que ocurrió el arresto de Harrisson en 2020 hasta que se celebró el juicio. De hecho, el documental captura el momento en el que agentes de policía ingresan a la fuerza en la casa de Harrisson mientras él dice que **"ella no fue asesinada acá".**

El cuerpo de Page, una experta en genética, fue hallado en una cama manchada de sangre en su casa en Aberdeen el 14 de julio de 1978. Harrisson, un científico retirado, resultó sospechoso de haberla asesinado y retenido en las horas posteriores al crimen, fue interrogado y después se hizo un reporte por parte de los fiscales del caso.

Fue un asesinato mediático, donde la policía estuvo buscando las piezas claves para hallar un culpable. Pero por mucho tiempo no se pudo hallar una evidencia concluyente para determinar la culpabilidad del exesposo. El caso de Page fue cerrado, pero 37 años después, se le ordenó a la policía que lo reabriera en 2015.

Una nueva evidencia

Semen hallado en una cobija dentro del apartamento de Page coincidía con el perfil de ADN de su exmarido, y un experto forense dijo que era 590 millones más probable que fuera de él que de otro hombre. Harrisson fue interrogado de nuevo el 27 de marzo de 2020 y sostuvo otra vez que no había tenido nada que ver con la muerte de su exmujer.

Pero se le acusó formalmente de asesinato.

En marzo de 2023, Harrisson fue hallado culpable de asesinato después de un juicio que duró 10 días. Fue

condenado a cadena perpetua y debe esperar hasta dentro de 20 años para pedir libertad condicional.

Callander, quien era el principal investigador de la policía, le dijo a la BBC que Harrisson no esperaba ser arrestado 40 años después de la muerte de Page. “Creo que su inteligencia fue parte de su caída, porque él pensó que era demasiado inteligente para que lo encontraran culpable 40 años después”, señaló Callander.

“En el interrogatorio con la policía él fue quien ató los cabos sueltos hasta cierto punto, pero no se dio cuenta de eso”, agregó. De acuerdo a Callander, el asesino pensó que su inteligencia era superior a todas las demás y que podía salirse con la suya.



El detective James Callander dijo que las actitudes frente a la violencia doméstica han cambiado mucho en los últimos años y eso ayudó a resolver el caso.

> **Semen hallado en una cobija dentro del apartamento de Page coincidía con el perfil de ADN de su exmarido, y un experto forense dijo que era 590 millones más probable que fuera de él que de otro hombre.**

“Pero no fue el caso, porque cuando uno revisa las respuestas de ese interrogatorio él se incrimina solo. No hay una sola duda de eso”, explicó el detective.

Los dos científicos se casaron en 1972, pero se separaron cuatro años después. Page consiguió un apartamento y la pareja finalmente se divorció en 1977. Ella siempre se había quejado de ser infeliz en su matrimonio y dijo que le temía a su marido.

Comprensión de la violencia doméstica

Al preguntar sobre qué había cambiado cuando el caso volvió a los tribunales, Callander dijo: “Creo que se entendió mejor el control coercitivo que ejercía sobre ella y la violencia doméstica, la violencia doméstica era mucho más tolerada en los años 70 y 80; eso no era sólo en el ámbito familiar, sino que se extendía a la policía y a la sociedad en general”, opinó.

“Así que, afortunadamente, ese tema ha avanzado mucho. Y eso fue probablemente lo más importante que hizo que esto se pudiera resolver: una mejor comprensión sobre el tema; la policía que investigó el asesinato en 1978 hizo un trabajo tan bueno como el que hubiéramos hecho hoy”.

El sobrino de Page Chris Ling, de 59 años, asistió todos los días al juicio de Harrisson.

“Es una sensación muy extraña llegar a la corte y que el tipo acusado de asesinar a mi tía esté caminando entre nosotros. Es tan diferente de como lo recuerdo. Parece tan viejo... te hace pensar en cómo sería mi tía ahora”, añadió.

La hermana de Page, Rita Ling, de 88 años, dijo que pasó años esperando que la policía pudiera obtener las pruebas necesarias para condenar a su asesino. “Seguimos recibiendo pequeñas oleadas de interés a medida que avanzaba la técnica de usar el ADN en la investigación; estamos muy agradecidos por ello, pero solo esperábamos que eventualmente saliera algo de todo esto”, concluyó.



Brenda Page, a la izquierda, aparece en la foto con su madre y su hermana.










Event Packages



Custom Frame



Photo Restoration



Passport Photo



IMAGESFOTO

114 Nagle Avenue, New York, N.Y. 10040

(212) 942-8696

info@imagesfoto.com

www.imagesfoto.com

Monday - Saturday 10:00 a.m. - 6:00 p.m.

Sunday 11:00 a.m. - 4:00 p.m.

SCAN ME



TRABAJANDO POR UNA MEJOR SOCIEDAD, PORQUE LA VIDA ES RICA

La Fundación Rica es una organización sin fines de lucro que procura dar servicio a la comunidad en general; tiene por objeto promover la salud, la educación, el medio ambiente y el deporte. Así como ejecutar proyectos que contribuyan a la realización de obras de interés social a nivel nacional.

Fundación Rica, Inc.
Educación, Salud, Medio Ambiente & Deporte

D. C/ Eugenio Deschamps No. 34, 5to. piso, Suite 501, Los Prados, Santo Domingo. R. D.

T. (809) 566-3939

C. frica@gruporica.com

@fundacionrica

EL TRAJE QUE SUS OJOS NO VIERON



MILAGROS ORTIZ BOSCH

En un gesto poco común, doña Milagros Ortiz, que por lo general no la tenemos en el debate público, a menos que sea para denunciar la violación del precepto básico que justifica la existencia de la institución que ella dirige, se ha tirado al ruedo para "enmendarle la plana" a un prestigioso periodista que -en rol de opositor- se infiere, dice algunas "cositas" que para la Doña son imperdonables. En solo media cuartilla, desmiente a JC Malone y su columna "Testigo del Tiempo".

Desde una cuidadosa aceptación de la metáfora, como mujer de edad, trataré el difícil tema relacionado con la desnudez del ciudadano presidente, realizada por la dama que suscribe.

Tres son los hechos que producen el "desvestimiento":

1.- Los 46 casos sometidos a la justicia:

Al cálculo correcto de 46 casos tramitados al Ministerio Público en cuatro años de gestión, siguiendo la sumatoria del articulista, equivale "a un caso por mes", confirmando que ningún otro gobierno del pasado presentó resultados iguales, parecidos o comparables para revestir de transparencia al gobierno que lo hubiese realizado.

2.-Su confusión entre las designaciones del Consejo Nacional de la Magistratura y las designaciones de la Cámara de Cuentas.

Es un error suponer un disentimiento con el ciudadano presidente, de quienes conocemos el ámbito de las designaciones del Consejo Nacional de la Magistratura y los del Congreso Nacional. Las designaciones de la Suprema Corte de Justicia, Tribunal Constitucional, Tribunal Superior Administrativo, Junta Central Electoral, Tribunal Superior Electoral y la Cámara de Cuentas tuvieron resultados diferentes. Y siempre puede ser oportuno recordar en tiempos de elección de los Poderes Constitucionalizados, que todas las elecciones son importantes.

3.-Designaciones de perseguidos y descargados:

Respetando las disposiciones establecidas por la Constitución, promulgada el 26 de enero del 2010, reformada en 2015 para facilitar la reelección y en reforma ahora 2024 para detener, desde todos los colores la reelección; que con muy pocos cambios es la misma justicia que persiguió y declaró inocentes a los compañeros a los que se hace referencia. Ahí estaban casi todos, los jueces elegidos en aplicación de la Constitución que viabilizó sus designaciones como jueces. No están libres por archivo, están libres por sentencia.

Contrario al articulista, he visto las cualidades que otros no ven. Estoy al lado del Presidente Luis Abinader.

Véase https://listindiario.com/puntos-de-vista/20241016/milagros-desnudo-luis_829655.html



TEQUILA CASCADA™

100% AGAVE AZUL

ORGÁNICO

“ El privilegio hecho tequila”

Tequila Premium
Producido de manera artesanal
Cocimiento en horno de mampostería
Destilación en alambiques de cobre



COMING SOON

USDA ORGANIC



MINISTERIO DE TURISMO DE REPÚBLICA DOMINICANA
156 W 56th St, New York, NY 10019