

SE COMPRAN CARROS YONKEADOS

SOLO CON TITULO
SERVICIO DE GRUA 24/7



SE PAGA DE \$200 A \$1200 MAXIMO
480-953-7515

Pacheco's

Towing Services

TARIFAS BAJAS • SERVICIO RÁPIDO
• COMPRAMOS COCHES CHATARRA



SERVICIO
24
HORAS

COMPRAMOS CARROS

602-617-0524

¿TIENES PROBLEMAS DE PLOMERÍA?

¡Yo te ayudo!

Soy Alex, plomero con 7+ años de experiencia

- Fugas de agua
- Drenajes tapados
- Instalaciones y mucho más

Destapo por
\$20

Trabajo rápido, limpio y a buen precio
¡Inspección con cámara totalmente GRATIS!

Lláname hoy **602-675-7830**

¡Estoy listo para ayudarte!

MONTERO A/C 24/7

MANTENIMIENTO,
REPARACIÓN



CUPÓN

20%
De Desc.

REPARACIONES
MAYORES

TRABAJOS
GARANTIZADOS
PRECIOS
RAZONABLES

480-246-4059

602-394-3515

WE BUY JUNK CARS

Call or Text



\$480-717-2734\$

Hablamos Español



**Aana
Barbara**

PLOMERO SUPERIOR



Si no destapo no cobro
Fugas de agua e Inundaciones

CÁMARA GRATUITA CON DESTAPADO

CUANDO OTROS PLOMEROS
NO PUEDEN YO SI

24 horas de emergencia

602-317-7649

HANDYMAN

REMODELACIONES CHICAS Y GRANDES

Plomería
Electricidad
Textura • Tile
Drywall

480.658.7406



SERVICIO A
DOMICILIO

Reparación de todo tipo de equipos electrónicos
Diagnóstico GRATIS si acepta la reparación

3401 W. McDowell Rd. Ste. 104
Phoenix, AZ 85009

TV REPAIR & APPLIANCES

Reparación de todo
tipo de TV's

- LCD • LED • Big Screen
- DLP • Plasma
- Proyectores y más

623.419.3338



CONTROL DE PLAGAS Bedbug Expert



ESPECIALISTA
EN

CHINCHES TERMITAS

(623)826-2966

Licencia 9956

JORGE EL PLOMERO

SE DESTAPA CUALQUIER

TIPO DE DRENAJE

Si no destapo
no cobro

SE DESTAPA
ESPECIAL
\$19

Cámara GRATUITA
con destapado

24 HORAS DE EMERGENCIA

480.825.0284

PLOMERO GARANTIZADO

Destapo Cualquier Tipo Drenaje
por solo \$20 Si No Destapo No Te Cobro!!

(602) 341-3971

Disponible A Todas Horas. Segunda Opinión Gratis. Pregunte Por Cesar

¿TE QUITÓ TU AUTO LA POLICÍA?



TE AYUDO A
RECUPERARLO
ANTES DE
30 DÍAS

¡FÁCIL Y
SEGURO!

¡LOS
PRECIOS
MÁS BAJOS!

623.266.9999

EMANUEL COMPRO CARROS

En todo el Valle

- Compramos carros para recycling o no deseados
- Nosotros vamos por ellos
- Con título o sin título
- Que sirvan o no sirvan

602.628.6696

**28% HONORARIOS
DE ABOGADOS**
¡TARIFA MÁS BAJA EN ARIZONA, GARANTIZADA!

¿CARRO CHOCADO? ¡LLÁMALE A SARGON!

(623) 225-5635

- ACCIDENTE DE AUTOMÓVIL O MOTOCICLETA
- ACCIDENTE DE SEMI CAMIÓN
- ACCIDENTES DE UBER, LYFT Y BUS
- MORDIDAS DE PERRO
- MUERTE INJUSTA
- LESIONES POR CAÍDA

**¡SI NO GANAMOS,
NO COBRAMOS!**

www.callsargon.com

f @callsargon

 **4105 N 20th St. Ste. 260,
Phoenix, AZ 85016**




SARGON
LAW GROUP

Abogados de Accidentes

COMPRO CARROS YONKEADOS

• MESA • TEMPE • PEORIA • SCOTTSDALE
• PHOENIX

ACEPTAMOS CON O SIN
TÍTULO, QUE SIRVAN O NO

Le pagamos
\$250
mas que la
competencia



OFRECEMOS
SERVICIO DE GRÚA

7 días a la semana
incluyendo días festivos

602-654-9672

COMPRO CARROS YONKEADOS

**PAGAMOS \$250 MÁS
QUE LA COMPETENCIA**

SERVICIO
DE GRÚA



ACEPTAMOS:

• CON O SIN TÍTULO
• SIRVAN O NO SIRVAN

• MESA • TEMPE • PEORIA • SCOTTSDALE • PHOENIX

7 DÍAS A LA SEMANA
TRABAJAMOS DÍAS FESTIVOS

602.483.3717

GONZALEZ LANDSCAPING

COTIZACIONES
GRATIS

- Mantenimiento
- Pasto natural y artificial
- Podamos Palmas y Arboles
- Pavers
- Travertino
- Grava
- Concreto
- Bardas de Bloque
- Irrigación y Reparaciones en regadores



Llame o Mande Texto
(480)803-1126

PORTONES NUEVOS NEW GATES

INSTALACION & REPARACIONES
SOLDADURA

Llame o Mande Texto
(480)803-1126



COTIZACIONES
GRATIS



PLOMERO

¡INSPECCIÓN DE
CÁMARA GRATIZ!

- LIMPIEZA DE DRENAJES
- INSTALACION DE TUBERIAS
- REPARACION DE FUGAS
- DESTAPADO DE DESAGUES

(602) 786-8761

24/7

CON MAS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

**100% DE FINANCIAMIENTO CON EL
NUEVO PROGRAMA DE ASISTENCIA
PARA EL ENGANCHE**

**¿QUIERES VENDER, COMPRAR
TU CASA O REFINANCIAR?
¡YO TE PUEDO AYUDAR!**



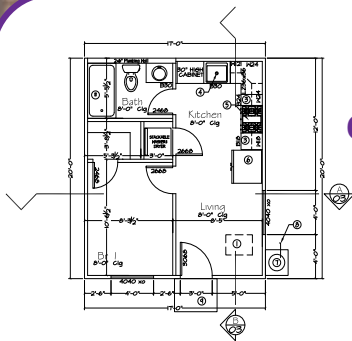
\$579,900
7602 E. THOMAS Road
3 BD 1.75 BA 1,628 SF



\$579,900
7517 N. 86th Avenue • Glendale, AZ 85305
5 BD 2 BA 2,628 SF

**“SI TE ATRASASTE EN TU PAGO,
LLAMA PARA MÁS INFORMACIÓN
COMO TE PUEDO AYUDAR”**

4132 N. 27 AVE. PHOENIX AZ



*Velasun Contracting &
Associates LLC*

CONTRATISTA CON LICENCIA.

**SI YA TIENES CASA,
PODEMOS CONSTRUIR UNA
CASITA EN LA PARTE DE
ATRÁS. PODEMOS**

REMODELAR O REDISEÑAR TU

CASA EXISTENTE. POR FAVOR LLAMAR

602.828.3492 #ROC341087



Estela Landeros

602.828.3492

**¡Deje de Pagar la casa de alguien más!
Aunque Ud. no lo crea, puede
calificar para la compra de su propia casa.**



**CONTAMOS CON
EL PROGRAMA
Home in 5**

*Te ayuda a comprar tu
casa con 0% de enganche*

**CONTAMOS CON UNA VARIEDAD DE
PRESTAMOS PARA CADA SITUACION:**

FHA, Convencionales USDA, y para Inversionistas
Permisos de trabajo son bienvenidos
Podemos calificarle con 580 puntos de crédito mínimo
Ofrecemos programas para para primeros compradores.
¿Tiene un interés alto?

**LLÁMENOS PARA REFINANCIAR
BAJAR EL PAGO**



Tenemos casas de Inversión



***PROGRAMAS PARA
PRIMEROS COMPRADORES
CON 0% DE ENGANCHE**

Ary Quiroz
(602) 884-9161
(602) 323-4129



TRU-VALUE DENTAL

WWW.TRUVALUEDENTAL.COM

!!! EMERGENCIAS EL MISMO DÍA!!



ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURANZAS

LA MEJOR CALIDAD DENTAL A LOS MEJORES PRECIOS

Dentaduras

Modernizadas de Alta
Calidad con toque natural



\$1,299^{c/u}

EXP. 10/31/25

Implantes

Nuevos pacientes
solamente
sin aseguranza

\$999

para poner

EXP. 10/31/25



**¡Atrévete a
morder una
manzana!**

\$4,499

Dentadura
Inferior de
2 Implantes

EXP. 10/31/25



Rayos X (18ct) y Examen GRATIS

RAYOS X DE TODA LA DENTADURA.
NUEVOS PACIENTES SOLAMENTE

EXP. 10/31/25

EXP. 10/31/25

Limpieza Profunda

\$150 per
quadrant

EXP. 10/31/25

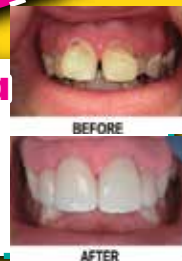
Extracciones

\$220

EXP. 10/31/25

Coronas de Porcelana /Zirconia

\$899



OFRECEMOS FINANCIAMIENTO CON INTERÉS BAJO Y PAGOS MENSUALES

Stapley Dr.	University	
	Hall	Gilbert Rd.

480-833-9942

1722 E. University Dr. • Mesa, AZ (Al Oeste de Gilbert al Norte de University)

* Sedante disponible para un cuidado comfortable.

¿ACCIDENTADO?
¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI!

¿LASTIMADO?
¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI!

RAFI

LAW GROUP

Abogado de Accidentes



**CONSULTAS
GRATIS**



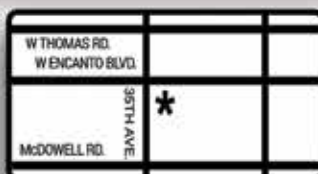
623-388-4333

¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI!

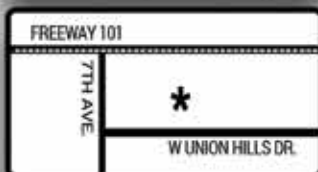
AHORA EN
6
LOCALIDADES



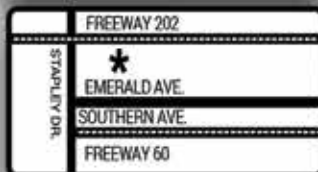
PHOENIX
2235 N. 35th Ave., Suite 100
Phoenix, AZ 85009



UNION HILLS
520 W. Union Hills Drive
Phoenix, AZ 85027



MESA
1019 S. Stapley Drive
Mesa, AZ 85204



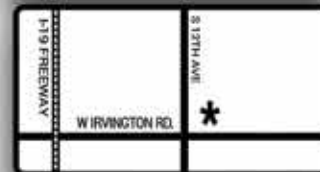
AVONDALE
10320 W. McDowell Rd., Bldg. B
Avondale, AZ 85392



BILTMORE
4701 N. 24th Street, Bldg. B
Phoenix, AZ 85016



TUCSON
550 W. Irvington
Tucson, AZ 85714



DISPONIBLE 24/7 • SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS.

***NUNCA GANAMOS MÁS DINERO QUE EL CLIENTE.**

*SE REFIERE A LOS HONORARIOS DE ABOGADO. GASTOS Y LITIGACIÓN SON APARTE.

PREMIER **AUTO GLASS**

Se Aceptan Todo Tipo De Aseguranzas

- Todo tipo de Parabrisas
- Garantía de por vida
- Reparación de elevadores
- Electricos Y Manuales

RECIBA HASTA
\$150
EN TRABAJOS
CON ASEGURANZA



ESTIMADOS GRATIS TRABAJOS GARANTIZADOS

PHOENIX
602.722.2307

MESA
480.588.6052

REMODELACIONES ZAMBRANO

HACEMOS TODO TIPO DE REMODELACIONES

- Electricidad
- Plomería
- Drywall
- Sistema de Riego
- Aire Acondicionado
- Cabinetes
- Granito



Llámenos para más información:
602-596-9164

RADIATOR EXPRESS

Venta y Reparación

**PRESUPUESTO
GRATIS**

TENEMOS
RADIADORES
DESDE
\$60

- Radiadores
- Condensadores Nuevos y usados
- Limpieza (Sondeo)
- Reparación y Fabricación de mangueras de A/C y Power Steering
- Cambios de tapas de plástico

**3002 W. Buckeye Rd.
Phoenix AZ. 85009**

Cel: **602-472-5452**

Oficina: **602-258-4288**

COMPRO CARROS YONKEADOS

Mesa, Tempe, Peoria, Scottsdale,
Phoenix

Se paga
\$250
más que los demás

**Aceptamos
con o sin
título que
sirvan o no**



7 días a la semana - Incluyendo días festivos
480-795-0240

COMPRO CARROS Y TROCAS

para yonke con o sin título

Pago \$280 + que la competencia

CONTAMOS CON SERVICIO DE GRÚA

602.718.5899
623.219.1298



HANDYMAN TRABAJOS

LOS TRABAJOS MAS DIFICILES SE LOS HACEMOS

- Construcción • Remodelación
- Reparaciones residenciales y comerciales...Y mucho más
- TILE • PLOMERIA • BAÑOS
- PINTURA • ARREGLO COOLERA

NO CONTRACTOR LICENSE **30 AÑOS DE EXPERIENCIA**

602-486-4483



LO MEJOR DE LO MEJOR A MENOR PRECIO

Contamos con gran variedad de productos a mejor precio

Máquinas nuevas y usadas
COMERCIAL Y RESIDENCIAL
Venta | Reparación | Instalación | Servicio

Temperaturas Bajas

Estimados **GRATIS**

Servicio **24/7**

Servicio y Mantenimiento **GRATIS**
Después de reparación

602.327.5038
480.621.0667

Personal Certificado por la EPA



HAZNOS LIKE Y SHARE

PARA PARTICIPAR EN RIFAS SEMANALES



DC WIRING

Lineas de Internet
Lineas de Teléfono
Sistemas de Cámaras

Carlos Castro
(623)308-2585
(602)486-2569



SE COMPRAN CARROS PARA YONKE CON O SIN TÍTULO NO IMPORTA LAS CONDICIONES

Servicio de Grúas

PAGAMOS DE \$200-\$4,000

RECOGEMOS EL MISMO DÍA SERVICIO **24/7**

602.668.1831



SERVICIO 24/7
COTIZACIONES GRATIS

TRYPLE BOY'S
REFRIGERACIÓN Y CALEFACCIÓN

- SERVICIOS • REPARACIONES • MINISPLITS
- VENTA E INSTALACIÓN DE UNIDADES NUEVAS Y USADAS

PRECIOS ESPECIALES EN:
LIMPIEZA DE DUCTOS
INSTALACIÓN DE DUCTOS

LOS MEJORES PRECIOS

PABLO M. Técnico Certificado **602.312.9033**

HANDYMAN VICENTE

Se hacen trabajos de Plomería, Electricidad
Se Instalan puertas, Cocinas, Ventanas
Se Hace Tile, Drywall, Pintura, Remodelamos Baños



602 505-9827

Rales ROOFING

CON MAS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

- Shingles
- Torch
- Tile



623-206-3971

FRÍO
Heating & Cooling

• VENTA • SERVICIO • INSTALACIÓN

Licensed ROC#322663 • Bonded • Insured

Pagos empezando desde \$100 dls. al mes

- 18 meses sin intereses 0% de enganche
- Préstamos de 3 a 5 años con 0% de enganche

Financiamiento disponible cca*
*Con crédito aprobado



REEMPLAZA TU A/C DE TECHO DE 3 TON.
EMPEZANDO DESDE **\$5,300**

Marcos Plascencia
623.500.9161

AIRE ACONDICIONADO

INSTALACIÓN Y REPARACIÓN DE AIRE ACONDICIONADO
FABRICACIÓN DE DUCTOS RESIDENCIAL Y COMERCIAL

LLEVANDO CALIDEZ Y FRESCURA A TU HOGAR

ESTIMADO ¡GRATIS! EN SISTEMA NUEVO

SERVICIO GARANTIZADO

ESPECIAL CHEQUEO 15 PUNTOS \$49.99



FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Balaneo de Ventiladores de Aire

Carrier, Midea, Goodman, Trane, American Standard

Oscar **602-725-1114**

www.omsac.com

Licensed, Bonded & Insured



Halloween

Se acerca la noche de Halloween y todos buscamos recetas para hacer ese día tan especial. En esta ocasión te quiero mostrar una selección de recetas especiales para Halloween, con una temática espeluznantemente divertida para celebrar esta fiesta.

Son ideas muy originales especialmente pesadas para la ocasión, las cuales se pueden preparar tanto para la merienda como para la cena. Todas ellas son muy fáciles de hacer y además, toda la familia (incluso los peques) puede participar y divertirse en su elaboración.

Galletas de mantequilla para Halloween:

Información de la receta

Porciones: 10-12 unidades

Calorías por ración (kcal): 198

Tiempo de preparación: 50 minutos

Tiempo de cocinado: 10 minutos

Tiempo total: 1 hora

Tipo de cocina: internacional

Categoría: galletas

Ingredientes necesarios

450 gr de harina de trigo

200 gr de azúcar glas

250 gr de mantequilla sin sal

1 huevo

2 cucharaditas de azúcar vainillado

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de levadura química

Para la decoración:

250 gr de azúcar glas

1 clara de huevo





Sufriste un ACCIDENTE?

Uriarte **PARA AYUDARTE**

Llámanos

(602) 218-0782

¡SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS!

Compensacion por tus Lesiones Personales, Dolor y Sufriemiento.

REPARACIÓN DE TU VEHICULO

Vanesa Uriarte



PLUMBING EXPRESS

DESTAPADOS DE DRENAJE

CONTAMOS CON CÁMARA DE INSPECCIÓN DE DRENAJE

Se instalan Llaves de Sink,
Drenajes, Fugas de Agua,
Boilers, Showers

PRECIOS ECONOMICOS

SERVICIO LAS 24 HORAS
EN TODO EL VALLE



(623) 879-2025

COMPRO CARROS YONKEADOS

CON TÍTULO

- Descompuestos - Chocados

SE PONEN VIDRIOS DE CARRO A DOMICILIO
602.817.8526

PAGO DESDE \$300 A \$3,000

ESPECIAL 50 DLS EXTRA EN LA COMPRA SI MENCIONA ESTE ANUNCIO

Servicio de Grúas



Compramos cualquier carro

LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA • DE 8AM A 8PM

RECOGEMOS EN 1 HORA

Pregunte por El Chapo
623-418-1856

Pregunte por Carlos
623-296-4567

"Su Comfort es mi Meta"

FOREVER HEAT & COOL LLC

- Instalación de Unidades Nuevas y Usadas
- Aire Acondicionado y Calefacción
- Reparación General de Unidades Nuevas de A/C
- Trabajamos y Remodelamos Ductos

Trabajos Garantizados ¡Servicio Rápido y el mismo día!

Gabriel Rangel
602.601.9173
480.323.5192
 labufaaire2017@gmail.com

SERVICIO EN TODO EL VALLE

DIVORCIOS
RAPIDOS Y BARATOS

\$300 SIN HIJOS
\$400 CON HIJOS

Ayuda Legal Help, LLC
 Consulta Gratis por Telefono
602-248-8845
 4030 N 27th Avenue Suite G Phoenix, AZ 85017

DRIVE THRU

Losbetos

Open 24hrs.

MEXICAN FOOD

Tacos • Tortas • Quesadillas • Burros • Sopes
 • Flautas • Taco Salads y **¡MUCHO MAS!**

Rico Menudo
 los Sábados y Domingos

602-788-1449
3217 E. Greenway Rd.
 Esquina de Greenway & 32 Calle

¡QUÉ!™
 MAGAZINE *La Original!*

Directora General
 Adryana A. Quiroz

Gerentes de Ventas
 Angélica Torres

Representantes Ejecutivos
 Martin Estrada
 Felipe Amador

Representantes Ejecutivos
 Maray Ogando
 Magaly Rascon

Contabilidad
 Loretta Flores

Diseño Gráfico
 QM Printing

Gerente de Circulación
 Gonzalo Quiroz

Supervisores de Área
 Francisco Parra

Colaboradores
 Hilda Zamora

¡QUÉ! MEDIA, LLC. 5720 W. Camelback Rd. Suite # 1 Glendale, AZ 85301

Telephone (623) 931-7833 • (623) 931-7834
(623) 931-7864
www.quemagazineaz.com

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido editorial y gráfico de esta publicación sin autorización por escrito de la compañía. Aviso al lector: La opinión de los artículos publicados no refleja la ideología del editor, ni de la publicación ni la compañía. ¡Qué! Magazine, LLC. no se hace responsable de los bienes y servicios que ofrecen sus anunciantes. Cualquier oferta requerida de inversión deberá ser investigada a fondo y/o consultada con el abogado de su preferencia. Aviso al anunciante: Toda la publicidad que se diseña, crea y produce para nuestros anunciantes es propiedad exclusiva de ¡Qué! Magazine, LLC. y no puede ser reproducida, copiada o alterada bajo ningún concepto. ¡Qué! Magazine, LLC. no garantiza páginas o espacios específicos de publicidad a menos que esté estipulado en el contrato. ¡Qué! Magazine, LLC. se reserva el derecho a negarse a publicar anuncios que sean ofensivos, de mal gusto, mal intencionados y que no sean claros. Aclaración: La publicación tiene el derecho de censurar, reclasificar, editar o rechazar cualquier anuncio clasificado, publicitario o promocional que no esté acorde con los lineamientos de ¡Qué! Magazine, LLC. La publicación no asume responsabilidad financiera por errores u omisiones en la copia. El crédito para anuncios no deberá exceder el costo del anuncio. "The trademarks, logos, and service marks (collectively the "Trademarks") displayed on this Web Site are registered and unregistered trademarks of Que Magazine LLC. its affiliates and others. You can view trademarks owned by Que Magazine LLC. on Trademarkia at this link: <http://www.trademarkia.com/company-que-magazine-llc-3817059-page-1-2>. Nothing contained on this Web Site should be construed as granting, by implication, estoppel, or otherwise, any license or right to use any Trademark displayed on this Web Site without the written permission of Que Magazine LLC. or such third party that may own the trademark displayed on this Web Site. Your misuse of the Trademarks displayed on this Web Site, or any other content on this Web Site, except as provided herein, is strictly prohibited."

Handy Man



- TILE/PISO
- PLOMERÍA
- REMODELACIÓN DE BAÑOS Y COCINAS
- CAMBIAMOS/INSTALAMOS ABANICOS Y LUCES
- PINTURA INTERIOR/EXTERIOR

602-373-5836
PHOENIX AZ



¿DE DÓNDE VIENEN LAS SUPERSTICIONES RELACIONADAS CON LOS GATOS NEGROS?

Las supersticiones relacionadas con los gatos comenzaron en la Edad Media. Los tribunales de la Inquisición protagonizaron uno de los capítulos más sangrientos y oscuros de la historia de la humanidad. En Europa muchas personas fueron torturadas y quemadas en la hoguera por supuestas prácticas de brujería o relaciones con el demonio. En los procesos por brujería celebrados en Inglaterra, Francia, Suiza o Alemania, entre los siglos XII y XVI miles de mujeres inocentes fueron declaradas culpables y quemadas. Los gatos negros tampoco se libraron de la barbarie.

En la Edad Media se creía que los gatos negros eran los sirvientes malvados y sobrenaturales de las brujas, enviados por el mismísimo Satán. También se pensaba que eran brujas que se transformaban en criaturas sigilosas y nocturnas para llevar a cabo sus prácticas de brujería. En esa época la gente creía que su presencia acarreaba tristeza y melancolía; se les consideraba audaces, crueles y despiadados y se les imaginaba atacando y arrancando los ojos de sus víctimas.

La solución para evitar estos supuestos males inherentes a los felinos pasaba por quemarlos y hasta tirarlos desde las torres de las iglesias. En algunos países de Europa como Alemania, Francia o Inglaterra, la fiesta del Día de Todos los Santos comenzaba con la quema de cajas y sacos llenos de gatos vivos. En Escocia se organizaba de forma anual la “cena del diablo” en la que se empalaban y asaban vivos a los felinos. Por último, otra de las bárbaras costumbres se producía

en París, durante la noche de San Juan se quemaban gatos en presencia del Rey y en las ferias, una de las atracciones más visitadas era el tiro al felino, “atracción” que consistía en introducir al animal en un canasto y tirarle flechas.

Todo esto condujo a la erradicación generalizada de los gatos negros en Europa y trajo consigo un evento inesperado que algunos han calificado de castigo por las atrocidades cometidas. Nos estamos refiriendo a la expansión de la peste negra.

La no prevista consecuencia de la despiadada persecución a la que fueron sometidos los inocentes animales por el solo hecho de tener el pelo negro, fue una plaga de ratas y ratones que asoló los pueblos y las ciudades europeas afectando de manera muy grave las cosechas y los recursos alimenticios de la población.

Esta situación se agravó con la llegada de la peste negra, que acabó con la tercera parte de la población. Esta enfermedad se convirtió en una verdadera epidemia, facilitada por la reproducción incesante de ratas y ratones, transmisores de la enfermedad que invadieron los territorios humanos al no tener que enfrentarse con su depredador natural: el gato.

El pueblo se dio cuenta de que donde había gatos, la enfermedad no hacía estragos... De este modo, la gente dejó de perseguirles, porque finalmente entendieron el beneficio que su presencia les proporcionaba.

CON MAS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

**100% DE FINANCIAMIENTO CON EL
NUEVO PROGRAMA DE ASISTENCIA
PARA EL ENGANCHE**

**¿QUIERES VENDER, COMPRAR
TU CASA O REFINANCIAR?
¡YO TE PUEDO AYUDAR!**



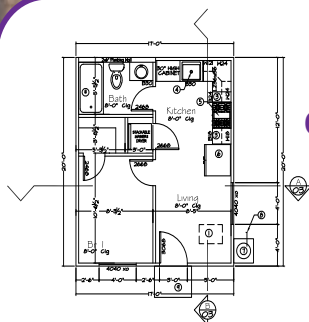
\$579,900
7602 E. THOMAS Road
3 BD 1.75 BA 1,628 SF



\$579,900
7517 N. 86th Avenue • Glendale, AZ 85305
5 BD 2 BA 2,628 SF

**“SI TE ATRASASTE EN TU PAGO,
LLAMA PARA MÁS INFORMACIÓN
COMO TE PUEDO AYUDAR”**

4132 N. 27 AVE. PHOENIX AZ



*Velasun Contracting &
Associates LLC*

CONTRATISTA CON LICENCIA.

**SI YA TIENES CASA,
PODEMOS CONSTRUIR UNA
CASITA EN LA PARTE DE
ATRÁS. PODEMOS**

REMODELAR O REDISEÑAR TU

CASA EXISTENTE. POR FAVOR LLAMAR

602.828.3492 #ROC341087



Estela Landeros
602.828.3492



RUTINA BRAZOS



1. Curl Biceps



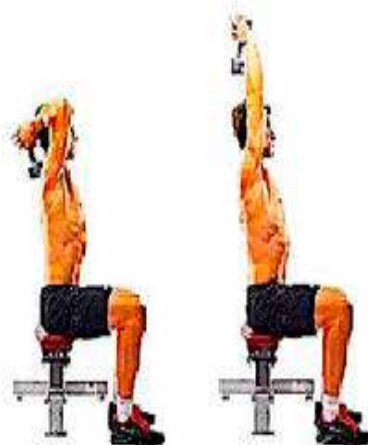
2. Extensión Triceps



3. Flexiones Triceps



4. Triceps Banco



7. Triceps Tras Nuca



6. Lateral Biceps



5. Arnold Press

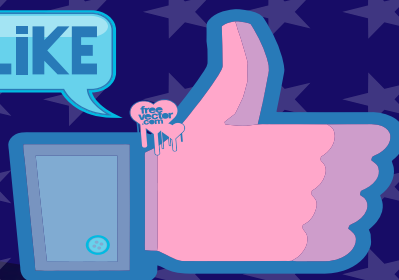
SIGUENOS EN:

facebook®



Hazte Fan

I LIKE



HAZNOS LIKE Y SHARE PARA PARTICIPAR EN RIFAS SEMANALES



Dip de Queso Crema para Día de Muertos

Si te gusta el queso crema, te presentamos una botana para halloween deliciosa. Es un dip de queso crema, jamón serrano y pimienta morrón amarillo con un sabor terrorífico. Perfecto para colocar en tu altar de día de muertos o para que los más pequeños de la casa se diviertan haciéndolo.

Ingredientes:

Carnes

- 200 Gramos de jamon serrano

Verduras

- 2 Chiles de arbol secos

- 1 Taza de pimienta morrón amarillo

Lácteos

- 3 Paquetes de queso crema

Otros ingredientes

- 2 Aceitunas verdes, rellena de pimienta morrón
- galleta ritz, al gusto
- pimientas blancas, cantidad necesaria
- 6 Pistaches, pelados y partidos a la mitad





¿Busca Trabajo?

¡Ahora Contratando!

SE SOLICITA PERSONAL

- Posiciones abiertas en:
Phoenix, Scottsdale, Mesa, Tempe y Chandler.
- Aplicar en persona
- Entrenamiento pagado
- Porteros de día
- Técnicos de limpieza de alfombra
- Técnicos de limpieza de pisos
- Limpiadores de noche

Aplicar de lunes a viernes 9:00 AM a 4:00 PM

BONO DE \$500

**Para nuevos empleados, después de los 90 días*



¡VEN Y SE PARTE DE NUESTRA FAMILIA DE LIMPIEZA!


Ace Building Maintenance Co.
The very finest in janitorial cleaning.

623.937.3727

**7020 N. 55th Ave.
Glendale, AZ 85301**

****Compañía practica E-Verify**

VENDE TU CASA POR EL MAXIMO

¿TIENES UNA PROPIEDAD QUE DESEAS VENDER?

TE AYUDAMOS A PONERLA EN EL MERCADO DE VENTAS

- **EVALUACIÓN DE VENTA GRATIS**
- **FOTOS PROFESIONALES**
- **PROMOCIÓN Y MERCADEO**
- **CONDICIÓN ACTUAL**
- **TODO PARA QUE TU RECIBAS EL MÁXIMO VALOR**

NO MALGASTES TU PATRIMONIO VENDIENDO A INVERSIONISTAS O RE-VENDEDORES

CASAS-TERRENOS-RANCHOS

LLAMA HOY PARA MÁS INFORMACIÓN

JOSE P. CISNEROS - BROKER

623-205-7753

**ESTAMOS
CONTRATANDO**



MY HOME NOW
Real Estate



MLS



CLASIFICADOS

VIAJES

REDONDOS

Diarios desde Phoenix AZ, a los Algodones, Mexico. Llamar a Angel al (520) 413-7937.

MECÁNICO AUTO ELÉCTRICO

Mecánica en general, a domicilio, cheque por computadora, todo trabajo garantizado, bombas de agua, gasolinas y de tiempo, cabezas, motores, (602) 738-2121.



MECÁNICA EN GENERAL A DOMICILIO

Diagnósticos por computadora, arreglamos problemas eléctricos y mecánicos. Trabajamos los 7 días de la semana. Llámenos hoy al (480) 226-1499.

**Anúciate
623-931-7833
¡RESULTADOS
INMEDIATOS!**

JORGE CARPET CLEANING

te ofrece Especial de: 2 cuartos+ 1 Sala, lavado a vapor, shampoo y desodorante por solo \$12. Para más información llamar al (602) 515-9918.

ADAME

ELECTRIC le ofrece todas sus necesidades eléctricas, residencial y comercial cuento con licencia. Contacto por email adame-@hotmail.com Orlando (602) 754-1971.

RENTO CASA

4 recamaras, 2 baños, ubicada por la 75 Ave y Bethany Home Rd. Llama a Ale al (623) 238-5936.



ALEX SU MECÁNICO EN GENERAL

se hace trabajos de bombas de agua, gasolina, clutch, frenos y más. Llamar al (602) 434-1712.

ELECTRICISTA RESIDENCIAL Y COMERCIAL

Instalaciones nuevas, toma corrientes abanicos, paneles, cortos, conexiones de estufas, secadoras, breakers, boilers y coolers. Presupuestos Gratis. Hugo (602) 488-5506.

AUTO ELÉCTRICO Y MECÁNICA EN GENERAL

Sean problemas eléctricos, cortos, reparación de cableado, fallas de comunicaciones, consumo de batería, programaciones de llaves/ módulos, fallas mecánicas, emisiones y aire acondicionado. Servicio a Domicilio Danny (602) 688-0891.

DINERO RÁPIDO

para emergencias, con el título de su casa móvil o cualquier propiedad pagada o casi pagada. De \$500 a \$10,000 Servicios el mismo día. No necesitas crédito o trabajo para calificar. No hay costo inicial, (602) 696-3288.

SE HACEN BARDAS DE BLOCK

patios de cemento, stucco, pavers, se recojen escombros, limpieza de jardinería y todo en general. Para más información llamar al (602) 451-4797.

MECÁNICA EN GENERAL

se hacen tune-ups, brake, flecha, cambio de cabezas, bombas de gasolina, transmisiones, motores, amortiguadores, suspensiones, CV axle y suspensiones también a/c. Llamar al (480) 579-9635.

HOMBRES TRABAJANDO

se hace todo tipo de remodelaciones, adicciones, puertas, ventanas, porches shingle y mucho más. Comunicarse con José al (480) 203-6459.

RENTO ESTUDIO

detrás de casa, a una persona O dos, con trabajo estables. Biles incluidos, no mascotas. Llamar al: (623) 387-5443.

ALBERCAS

Servicio y reparaciones filtros, pompas, motores, plomería, cambio de arena, lavado de ácido y cloro, tratamiento de agua verde, limpieza de filtros, electricidad y todo lo relacionado con su alberca. Presupuestos Gratis! Servicio en todo el valle. Se aceptan tarjetas de débito y crédito. Julio (602) 814-1314 o (480) 582-8921.

SOBADORA ATENDIENDO EMPACHO

matriz, mollera, estrés, angina, torceduras, dolor de cuello. Cintura nervio ciático, ordo y tendones. (602) 621-9419.

TRANSMISIONES MECÁNICA

en general electrónico, emisiones trabajo 100% garantizado. 25 años de experiencia. 1601 W. Broadway Rd. Phoenix, AZ. 85040. (602) 702-8389.



MECÁNICO A DOMICILIO

Mecánico y eléctrico a domicilio, Diagnósticos por computadora Reconstrucción de marchas Y alternadores. Llamar al: (602) 573-4377.

PLANOS RESIDENCIALES

para permisos de construcción, adicciones, remodelaciones. Problemas con la ciudad, nosotros le podemos ayudar se hacen calculas de A/C manual. 911permit@gmail.com. (623) 418-3454.

SE VENDEN BOILERS

Nuevos y usados, eléctricos y de gas, de 30, 40, y 50 Galones, también se hacen Reparaciones de boilers. Ubicado en 3726 W Roosevelt. Llamar al: (602) 430-6817.

MECÁNICO Y ELÉCTRICO

Fallas de alternador, Cortos, Marchas, Abanicos, Luces, etc. Servicio a domicilio, los 7 días de la semana. (480) 259-8491.

RENTO CUARTO AMUELADO A MUJER. CON BILES INCLUIDOS Y ACCESO A COCINA Y LAVANDERIA.
 Llamar a Magy (623) 241-1082.

SALES POSITION OPEN: 4:30 am to 2:30 pm. Monday - Friday and one Saturday per month. Food truck industry! Must have a liable car and driver license. Great job to have! Paid weekly. Off nights and weekends. Great growth potential. Interviews on Thursday between 2:00 - 3:00. Call for an interview. Please reach to: (602) 292-3970 Debbie Jenkins.

¡Anúnciate Aquí!
 Comunícate al:
623 • 931 • 7833



Vea la diferencia... ¡Anúnciese con nosotros!
(623) 931-7833

DRIVE THRU ***Losbetos*** **Open 24hrs.**

MEXICAN FOOD

Tacos • Tortas • Quesadillas • Burros • Sopes
 • Flautas • Taco Salads y **¡MUCHO MAS!**



Rico Menudo
 los Sábados y Domingos

602-788-1449
3217 E. Greenway Rd.
 Esquina de Greenway & 32 Calle

¡ANÚNCIATE AQUÍ! SÓLO \$10

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Manda tu anuncio a: QUE MAGAZINE, LA ORIGINAL
5720 W. Camelback Rd. Ste. 1 • Glendale, AZ 85301

Máximo 20 palabras. Cupón válido sólo para clientes nuevos.
No comerciales. Límite de 4 semanas.
Expira 10/31/25.

AUTOS

UN ELÉCTRICO CON MÁS DE

300 KM DE AUTONOMÍA, PANTALLA FLOTANTE Y SUSPENSIÓN DE ALTA GAMA... POR MENOS DE 16.000 €



El mercado de los coches eléctricos urbanos está viviendo un momento de transformación. Cada vez más conductores buscan vehículos sostenibles, bien equipados, cómodos y, sobre todo, asequibles. En este contexto, el Nuevo Citroën ë-C3 llega con una propuesta que promete cambiar las reglas del juego. Fabricado en Europa, con más de 300 kilómetros de autonomía y un precio de partida inferior a los 16.000 euros (con ayudas), este modelo no solo destaca por su tecnología, sino también por un enfoque inédito del confort en su categoría.

Citroën ha apostado por una nueva filosofía a bordo, bautizada como C-Zen Lounge, que va más allá de lo estético o funcional. Este espacio interior busca ofrecer una experiencia de bienestar real gracias a la suspensión Advanced Comfort, la posición de conducción elevada, el Head-Up Display y unos asientos rediseñados para brindar una sensación de salón sobre ruedas. La combinación de amplitud, visibilidad y silencio en marcha hacen del ë-C3 un referente en confort dentro del segmento B.

El Citroën ë-C3 se presenta con una estética robusta, moderna y con guiños al universo SUV que tan bien

conecta con el gusto actual del consumidor. Su frontal alto, las protecciones plásticas en los bajos y las líneas rectas aportan personalidad sin caer en excesos. Además, la marca ofrece una paleta de colores vivos y la opción de pintura bitono, lo que permite personalizar el vehículo según el estilo de cada conductor.

Este diseño exterior no es solo una cuestión de imagen. Cada trazo y volumen del ë-C3 está pensado para aportar funcionalidad. La altura libre al suelo y las dimensiones compactas permiten una conducción ágil en ciudad, mientras que

su diseño aerodinámico contribuye a una mayor eficiencia energética. El resultado es un coche que entra por los ojos y que también convence con argumentos prácticos.

El diseño del ë-C3 también responde a una lógica de accesibilidad y universalidad. Citroën ha puesto especial énfasis en crear un coche inclusivo, fácil de usar para todos los públicos. La altura optimizada de las puertas, la posición elevada de los asientos y el amplio ángulo de apertura son características que mejoran notablemente la accesibilidad y el confort desde el primer contacto con el vehículo.



**28% HONORARIOS
DE ABOGADOS**
¡TARIFA MÁS BAJA EN ARIZONA, GARANTIZADA!

¿CARRO CHOCADO? ¡LLÁMALE A SARGON!

(623) 225-5635

- ACCIDENTE DE AUTOMÓVIL O MOTOCICLETA
- ACCIDENTE DE SEMI CAMIÓN
- ACCIDENTES DE UBER, LYFT Y BUS
- MORDIDAS DE PERRO
- MUERTE INJUSTA
- LESIONES POR CAÍDA

**¡SI NO GANAMOS,
NO COBRAMOS!**

www.callsargon.com

f @callsargon

**4105 N 20th St. Ste. 260,
Phoenix, AZ 85016**



SARGON
LAW GROUP

Abogados de Accidentes

SOPA DE LETRAS

Geología

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

- | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|
| • ABANICO | • GLACIARES | • TECHO ALTIPLÁNICO |
| • ARCO MORRÉNICO | • EÓN | • TERRAZA |
| • BAJADA | • EVAPORITAS | • TILL |
| • CENOZOICO | • FALLA | • PLIO CUATERNARIO |
| • COLUVIO | • FORMACIÓN UNCÍA | • VALLE GLACIAR |
| • DELTA | • FLUJO DE DETRITOS | • VALLE EN VALLE |
| • DEPÓSITOS | • LLANURA ALUVIAL | |

**¡Deje de Pagar la casa de alguien más!
Aunque Ud. no lo crea, puede
calificar para la compra de su propia casa.**



**CONTAMOS CON
EL PROGRAMA
Home in 5**

*Te ayuda a comprar tu
casa con 0% de enganche*

**CONTAMOS CON UNA VARIEDAD DE
PRESTAMOS PARA CADA SITUACION:**

FHA, Convencionales USDA, y para Inversionistas
Permisos de trabajo son bienvenidos
Podemos calificarle con 580 puntos de crédito mínimo
Ofrecemos programas para para primeros compradores.
¿Tiene un interés alto?

**LLÁMENOS PARA REFINANCIAR
BAJAR EL PAGO**



Tenemos casas de Inversión



***PROGRAMAS PARA
PRIMEROS COMPRADORES
CON 0% DE ENGANCHE**

Ary Quiroz
(602) 884-9161
(602) 323-4129



¿VIVIMOS EN UN BUCLE? 'EL PRISIONERO' Y LA TELEVISIÓN MÁS FILOSÓFICA DE LOS 60

Es un tópico bastante injusto decir que estamos viviendo ahora la edad de oro de las series de televisión; en los primeros años del medio, y en especial los años 60 del siglo XX, aparecieron algunas realizadas con un espíritu innovador, que buscaban huir de los clichés argumentales que ya empezaban a cuajar.

Ninguna duró demasiado, pero todas han permanecido como clásicos indudables. El prisionero es una de las más apreciadas. Londres. Un hombre –cuyo nombre nunca sabremos– conduce un coche deportivo que le lleva hasta un lujoso edificio oficial. Allí tiene una breve entrevista en un despacho; no oímos la conversación, pero le entrega airadamente un sobre a su interlocutor. Es su dimisión.

El hombre llega a su casa y comienza a hacer la maleta, cuando la habitación se llena de gas narcótico. Despierta en lo que parece un encantador pueblecito inglés, pero no tarda en darse cuenta de que es una prisión.

En ella se le conocerá como Número 6, y sabemos que sus captores –comandados por el misterioso Número 1, que habita en el castillo que domina la ciudad, y su subordinado, el Número

2, puesto que irán ocupando diferentes personas– quieren de él una información que se niega a darles.

La prisión no solo parece un pueblo idílico, sino que funciona como tal.

Tiene su propio gobierno –“elegido democráticamente”, según declaran–, periódico, tiendas, restaurantes... pero cualquier intento de escapar es impedido por unas misteriosas esferas robóticas que envuelven a los fugitivos.

Empieza entonces un juego del gato y el ratón entre el Número 6 y sus captores, que buscan quebrar su voluntad con todo tipo de manipulaciones mentales, mientras aquel no cesa de intentar nuevas formas de fuga o, en uno de los episodios, de hacerse con el control del pueblo presentando su candidatura en las elecciones por el puesto de Número 2.

Por fin, en el último capítulo, se produce una revuelta que le permite regresar a Londres... ¿O no? Las escenas finales de la serie son idénticas a las iniciales, con el deportivo recorriendo la ciudad.

Si el Número 6 ha llegado a huir o vive una nueva alucinación inducida o ha retrocedido en el tiempo o está den-

tro de un bucle en el que todo vuelve a empezar son preguntas que quedan en el aire... Como lo es el hecho de que quizás él era, después de todo, el Número 1.

Al igual que ocurrirá muchos años después con otro clásico, “Perdidos”, el final no estuvo a la altura de las expectativas.

No podía estarlo, después de haber tratado con tanta puntería temas como la autoridad, la anarquía, las normas sociales, y la propia identidad, todos ellos dentro de un adictivo envoltorio de intriga.

De hecho, cuando el estudio le informó de la cancelación de la serie, su creador y protagonista, el actor Patrick McGeehan, reconoció que no sabía cómo iba a acabarla y solo estaba seguro de que no quería un final “a lo James Bond”, con el villano muerto y su instalación destruida.

Y lo logró, a costa de dejar a millones de fans con la boca abierta y con una cantidad de preguntas que aún hoy siguen sin respuesta.

“El prisionero” juega con nuestra mente del mismo modo en que lo hacían los dueños del pueblo con la del Número 6.



KR

CLEANING SERVICE

KR

Creamos entornos más limpios y Ordenados y Saludables con productos ecológicos para el cuidado de su hogar , mascotas y muebles.

SERVICIOS

✓ LIMPIEZA DE CASA	✓ DIARIO
✓ LIMPIEZA DE OFICINA	✓ SEMANAL
✓ LIMPIEZA DE CABINA DE TRAILER	✓ MENSUAL

602-772-2746

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHAR E/1BQQGWNEGQ/?MIBEXTID=WWXIFR](https://www.facebook.com/SHAR E/1BQQGWNEGQ/?MIBEXTID=WWXIFR)

GONZALEZ LANDSCAPING

COTIZACIONES GRATIS

- Mantenimiento
- Pasto natural y artificial
- Podamos Palmas y Arboles
- Pavers
- Travertino
- Grava
- Concreto
- Bardas de Bloque
- Irrigación y Reparaciones en regadores



Llame o Mande Texto (480)803-1126

PORTONES NUEVOS NEW GATES

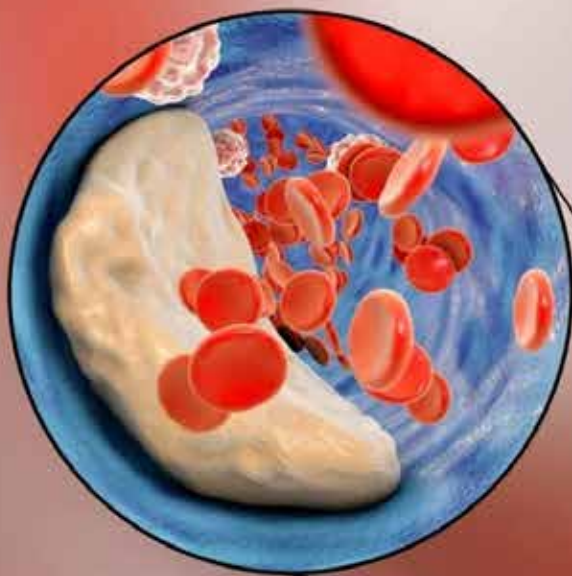
INSTALACION & REPARACIONES SOLDADURA

Llame o Mande Texto (480)803-1126



COTIZACIONES GRATIS

¿QUÉ ES UN ICTUS?

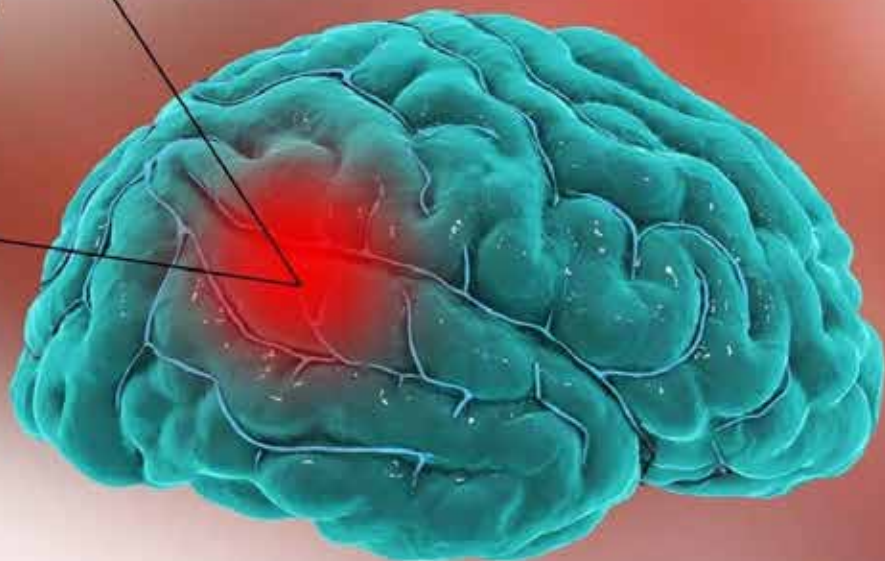


El mundo ha perdido hoy a una de las figuras más influyentes de las últimas décadas. El papa Francisco, a sus 88 años, ha fallecido este lunes a consecuencia de un ictus, una enfermedad cerebrovascular que, aunque común, sigue siendo poco comprendida por la mayoría. Su muerte ha despertado no solo una ola global de homenajes y recuerdos, sino también una oleada de interés sobre qué es exactamente un ictus y por qué puede ser tan letal.

El pontífice, cuya salud ya era motivo de atención desde hace varios años, sufría de múltiples afecciones crónicas: diabetes tipo 2, hipertensión, insuficiencia respiratoria y una historia médica marcada por infecciones pulmonares desde su juventud. Sin embargo, la causa final fue un derrame cerebral que derivó en una parada cardíaca irreversible, según el informe médico emitido por el Vaticano. Fue una cadena de eventos clínicos que se desarrolló con rapidez y que no dio margen de recuperación.

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, es una emergencia médica que ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se ve interrumpido. Esta interrupción puede deberse a dos causas principales: un coágulo que obstruye una arteria (ictus isquémico) o la ruptura de un vaso sanguíneo (ictus hemorrágico). En ambos casos, las consecuencias pueden ser devastadoras: las células cerebrales comienzan a morir en cuestión de minutos debido a la falta de oxígeno.

En el caso del papa Francisco, la hipótesis que se baraja es que se trató de un ictus hemorrágico, el tipo más grave y con mayor tasa de mortalidad. Esta forma del ictus ocurre cuando un vaso sanguíneo se rompe y la sangre se filtra en el



tejido cerebral, causando una presión interna que daña rápidamente zonas esenciales para la vida. La aparición súbita de un coma y el colapso circulatorio posterior apuntan a esta posibilidad.

Lo que hace al ictus especialmente peligroso es su rapidez. A menudo, las personas no reconocen los síntomas hasta que ya es demasiado tarde. En cuestión de minutos, un ictus puede destruir capacidades motoras, lingüísticas o incluso vitales. La rapidez con la que se actúe es clave, pero en algunos casos, como el de Francisco, ni siquiera una intervención inmediata hubiera podido cambiar el desenlace.

El cerebro, con sus más de 86.000 millones de neuronas, depende de un suministro constante de sangre para funcionar. Una interrupción, aunque sea breve, puede desencadenar un efecto dominó de fallos orgánicos. En personas mayores, y especialmente en aquellas con enfermedades previas como hipertensión o diabetes, el riesgo se multiplica.

En el caso del pontífice argentino, sus antecedentes médicos parece que han jugado un papel determinante. Durante su juventud, ya había sufrido una infección respiratoria que le costó parte de un pulmón. En los últimos años, fue hospitalizado en varias ocasiones por neumonía y problemas respiratorios. Además, su movilidad estaba reducida, dependiendo en gran medida de una silla de ruedas. Todos estos factores contribuyen a un entorno físico frágil donde un ictus puede ser simplemente el golpe final.

A nivel clínico, cuando se produce un ictus de tipo hemorrágico, el cuerpo entra en un estado de emergencia. La sangre acumulada en el cerebro puede generar un aumento de presión intracraneal, provocando desde la pérdida del conocimiento hasta una parada cardíaca. La llamada "muerte cerebral", en la que el cerebro deja de funcionar pese a que el corazón aún late, es uno de los posibles desenlaces. Sin embargo, en el caso de Francisco, ambos sistemas colapsaron casi simultáneamente.



TRU-VALUE DENTAL

WWW.TRUVALUEDENTAL.COM

**!!! EMERGENCIAS
EL MISMO DÍA!!**



ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURANZAS

LA MEJOR CALIDAD DENTAL A LOS MEJORES PRECIOS

Dentaduras

Modernizadas de Alta
Calidad con toque natural



\$1,299^{c/u}

EXP. 10/31/25

Implantes

Nuevos pacientes
solamente
sin aseguranza



\$999

para poner

EXP. 10/31/25

**¡Atrévete a
morder una
manzana!**



\$4,499

Dentadura
Inferior de
2 Implantes

EXP. 10/31/25

Rayos X (18ct) y Examen GRATIS

RAYOS X DE TODA LA DENTADURA.
NUEVOS PACIENTES SOLAMENTE

EXP. 10/31/25

EXP. 10/31/25

Limpieza Profunda

\$150

per
quadrant

EXP. 10/31/25

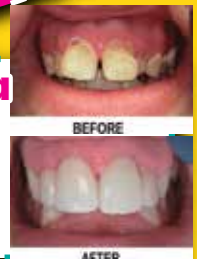
Extracciones

\$220

EXP. 10/31/25

Coronas de Porcelana / Zirconia

\$899



OFRECEMOS FINANCIAMIENTO CON INTERÉS BAJO Y PAGOS MENSUALES

 Stapley Dr.	University	
	Hall	Gilbert Rd.

480-833-9942

1722 E. University Dr. • Mesa, AZ

(Al Oeste de Gilbert al
Norte de University)

* Sedante disponible para un cuidado comfortable.



Beneficios de comer arándanos

1. Los arándanos reducen el riesgo de enfermedades del corazón

Los arándanos son una buena fuente de polifenoles, un tipo de antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En concreto, los arándanos contienen antocianinas, que se ha demostrado en estudios que mejoran la salud y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. Las antocianinas son las que dan a los arándanos su tono azul oscuro tan característico.

2. Bajan la presión arterial

De nuevo son las antocianinas las que tienen todo el protagonismo y es que, según Harvard Health, estas pueden ayudar a reducir la presión arterial. Una presión arterial más baja ayuda a tener un corazón y a reducir el riesgo general de enfermedades cardiovasculares.

3. Reducen el colesterol

Otra vez las antocianinas son las heroínas y es que este compuesto antioxidante es, según Nutrients, antiinflamatorio y puede ayudar a reducir el colesterol

LDL (el malo). Y, de nuevo, es el corazón el que sale ganando y es que niveles bajos de colesterol LDL ayudan a reducir el riesgo general de enfermedades cardiovasculares.

4. Pueden ayudarte a vivir más tiempo

También se ha demostrado que los antioxidantes de los arándanos tienen propiedades antienvjecimiento. Un estudio publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, llegó a la conclusión de que los antioxidantes pueden ayudar a combatir los radicales libres en el organismo. Los radicales libres son los causantes del estrés oxidativo, que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como el cáncer o las enfermedades cardíacas.

5. Te mantienen en tu peso

Según un estudio publicado en la revista Advances in Nutrition, los arándanos nos ayudan a mantenernos en nuestro peso e incluso reducen el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Gracias a la gran cantidad de fibra que contienen,

facilitan la digestión, son buenos para la salud intestinal e incluso útiles para adelgazar. Una taza de esta fruta contiene 3,6 gramos de fibra, lo que supone entre el 12 % y el 14 % de la ingesta diaria de fibra recomendada por la Asociación Americana del Corazón.

6. Son buenos para el cerebro

Se ha demostrado que consumir arándanos regularmente ayuda a agudizar la memoria y mantener la atención. Además, un artículo publicado por la Estación Experimental Agrícola de Nueva Jersey a través de la Universidad de Rutgers afirma que los arándanos ayudan al flujo sanguíneo general del cerebro. Cuando se tienen las arterias obstruidas y el flujo sanguíneo hacia el cerebro es más lento, se corre un mayor riesgo de padecer demencia vascular.

Dicho todo esto, hay que tener en cuenta que los alimentos milagro no existen y que si queremos beneficiarnos del consumo de arándanos, nuestra dieta deberá ser equilibrada y nuestros hábitos de vida saludables. De poco servirá comer arándanos y alimentarse a base de ultraprocesados.

Handy Man

- Tile/Piso
- Plomería
- Remodelación de baños y cocinas
- Cambiamos/Instalamos abanicos y luces
- Pintura interior/exterior

602-373-5836

**¡ANÚNCIATE
AQUÍ! SÓLO \$10**

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Manda tu anuncio a: QUE MAGAZINE, LA ORIGINAL
5720 W. Camelback Rd. Ste. 1 • Glendale, AZ 85301

Máximo 20 palabras. Cupón válido sólo para clientes nuevos.
No comerciales. Límite de 4 semanas.
Expira 10/31/25.

A photograph of a young couple lying in bed, looking at each other. The woman has blonde hair and is wearing a blue top, while the man is shirtless. They are in a close embrace, looking towards each other with soft expressions. The background shows a bedside table with a clock and some plants.

MITOS SOBRE EL ORGASMO FEMENINO

Se afirma que existen distintos tipos de orgasmo, como el vaginal o el clitoriano cuando la realidad, según explica Povedano, es que el orgasmo es uno y es único porque es una respuesta sexual que se produce en el cerebro. Otra cosa es que existan diversas vías de estimulación para conseguir esa respuesta.

"En algunas mujeres y en algunas ocasiones puede ser estimulando predominantemente la vagina, en otras el clítoris, en algunas una combinación de ambas. Algunas mujeres pueden llegar al orgasmo acariciando las pechos, por estímulo de la zona anal o fantaseando y contrayendo el suelo pélvico, e incluso durmiendo".

Esto permite visualizar que existen diferentes estímulos que pueden llevar al orgasmo, "pero la experiencia orgásmica en sí es única y no varía según la zona de estimulación", indica la experta, quien destaca la conveniencia de desterrar un mito "que se lleva difundiendo desde hace mucho tiempo y que ha causado mucha confusión sobre la naturaleza del orgasmo femenino".

La realidad es que disfrutar de una relación sexual no está necesariamente ligado a alcanzar el orgasmo y pensar lo contrario "tiene mucho que ver con un tipo de relaciones sexuales en las que se presupone que el hombre tiene que tener el poder y la capacidad de hacer llegar a su pareja al orgasmo", resalta Povedano.

La satisfacción sexual puede encontrarse en el acto completo, desde la conexión emocional hasta las caricias y la intimidad compartida. Muchas mujeres experimentan placer y disfrute

sin llegar al clímax, y "es importante reconocer y valorar estas experiencias como parte integral de la vida sexual; el cuerpo no está todos los días predispuesto al orgasmo y hay que saber escucharlo", afirma.

Aunque los orgasmos en pareja pueden ser intensos y satisfactorios, los orgasmos individuales también pueden ser profundamente placenteros. La calidad del orgasmo no depende de la presencia de una pareja. Más bien se trata de la respuesta personal y la conexión con el propio cuerpo.

"La masturbación es una forma válida y enriquecedora de experimentar orgasmos, permitiendo un mayor autoconocimiento y autonomía sexual. Los orgasmos compartidos pueden ser maravillosos, pero también puede suceder que a veces porque estés más desconcentrada, la pareja sexual sea nueva, estés más pendiente de la otra persona o por la razón que sea el orgasmo sea más mediocre. Aún así quizá por el cariño, por el hecho de compartir, por el momento que se esté viviendo y por todo lo que puede envolver una relación sexual cuando se recuerda a posteriori se rememore como muy bonito".

Existe la percepción de que las mujeres tardan más en alcanzar el orgasmo que los hombres. Aunque hay factores que pueden influir en la excitación y el tiempo necesario para alcanzar el orgasmo, en la masturbación solitaria, muchas mujeres pueden llegar al orgasmo en cuestión de minutos, similar a los hombres. En contextos de relaciones sexuales compartidas, el tiempo puede variar debido a factores emocionales, de comunicación y de estímulo, pero no hay una regla fija sobre la duración, indica la sexóloga clínica.

SIMENTAL DOCUMENT'S LLC

INMIGRACIÓN

- Ciudadanía
- Perdonos (I-601)
- Permisos de Trabajo
- Perdón Provisional (I-601) A
- Petición Familiar
- Ajustes para su Residencia
- Renovación de Acción Diferida (Deferred Action)
- NVC (Centro Nacional de Visas)
- Investigación con el Departamento de Inmigración (FOIA) y Huellas del FBI
- Proceso Consular



DIVORCIOS

- Modificación de Child Support
- Guardianship
- Cambio de nombre en la corte
- Reporte Anual

OTROS SERVICIOS

- Traducciones
- Matrimonios a domicilio
- Notary Public, Apostillas
- Cartas Poder, Permisos de Viaje (Niños)



SANDRA SIMENTAL
Certificada por la Corte Suprema de Arizona
(Preparadora de Impuestos Registrada)



SIMENTAL DOCUMENTS LLC
INMIGRACIÓN • DIVORCIOS

TAXES • TAXES • TAXES

¡Lláname, yo te puedo ayudar!

2828 N 51st Ave Suite 120B Phoenix, AZ 85035

Estimados gratis - ABIERTO TODO EL AÑO

623-236-8740

623-272-5499

***NO DAMOS ASESORÍA NI REPRESENTACION LEGAL**

¡Seguridad... tu mejor complemento!

- Aumento de Senos : (Salina) \$6,900
- Levantamiento y Aumento de Senos: Desde (Salina) \$9,900
- Tummy Tuck: Desde \$9,200
- Liposucción : Desde \$3,900 por área
- Reconstrucción Vaginal Desde \$4,400
- Reducción de labios Vaginal \$4,200

Debe usar Cubreboca en su próxima visita

\$1,000

de descuento en implantes de silicón ***
Lláme para detalles.

CONSULTA GRATIS!

Se aplican restricciones.

602-234-1700

WWW.DROBADIA.COM

LIPO 50% DE DESCUENTO CON OTRO PROCEDIMIENTO

Biltmore Body Enhancement

3301 N. MILLER RD. STE. 120
• SCOTTSDALE, AZ 85251



LAS CANCIONES MÁS TRISTES DE LA HISTORIA, SEGÚN CHATGPT

¿Por qué a algunas personas les gusta escuchar canciones tristes cuando, por lo general, consideramos que la tristeza es algo indeseable y que hay que evitar a toda costa? Según un estudio que se publicó en 2014 en PlosONE, escuchar música triste podría tener efectos emocionales beneficiosos, como la regulación de las emociones negativas y el estado de ánimo, así como el consuelo. En el estudio se comprobó también que las personas que más apreciaban la música triste poseían una alta empatía y una baja estabilidad emocional.

Escuchar canciones tristes puede parecer contradictorio para aquellos que buscan la felicidad, pero diversos estudios han demostrado que estas melodías pueden tener efectos emocionales positivos. La música triste puede actuar como un catalizador para procesar emociones complejas, permitiendo a las personas experimentar un sentido de catarsis. Este tipo de música puede ayudar a regular las emociones negativas, ofrecer consuelo y proporcionar un espacio seguro para reflexionar sobre sentimientos difíciles. La tristeza en la música, lejos de ser solo una fuente de melancolía, puede ser una herramienta poderosa para el bienestar emocional.

Además, la conexión emocional que se establece al escuchar canciones tristes puede ser una forma de empatía musical. Al resonar con las experiencias y emociones de otros, las personas pueden sentirse menos solas en sus propios sentimientos. Esta conexión puede ser especialmente valiosa en momentos de pérdida o desamor, donde las palabras de una canción pueden expresar lo que uno mismo no puede articular. Así, la música triste se convierte en un refugio emocional, donde las lágrimas se transforman en alivio.

El poder de las canciones tristes también radica en su ca-

pacidad para evocar recuerdos. Muchas personas asocian ciertas canciones con momentos específicos de sus vidas, y al escucharlas, pueden revivir esos recuerdos con una nueva perspectiva. Este proceso puede ser terapéutico, ya que permite a las personas enfrentarse a sus emociones pasadas con una comprensión renovada. De esta manera, la música triste no solo refleja el dolor, sino que también facilita la curación.

Un estudio publicado en PlosONE exploró cómo la música triste puede influir en la regulación emocional. Los investigadores encontraron que escuchar este tipo de música puede tener efectos beneficiosos en la gestión de emociones negativas. El estudio reveló que las personas que disfrutaban de la música triste tienden a tener una alta empatía y una baja estabilidad emocional, lo que les permite conectar profundamente con las emociones expresadas en las canciones.

La música triste, según este estudio, actúa como una forma de terapia emocional que ayuda a las personas a procesar sus sentimientos de manera saludable. Al escuchar canciones que reflejan su estado emocional, los individuos pueden experimentar un sentido de validación y comprensión. Este proceso de identificación y regulación emocional puede ser crucial para aquellos que enfrentan situaciones difíciles en sus vidas.

- "Hurt" de Johnny Cash: Dolor y arrepentimiento
- "Nothing Compares 2 U" de Sinéad O'Connor: Pérdida y tristeza
- "Yesterday" de The Beatles: Nostalgia y pérdida
- "Tears in Heaven" de Eric Clapton: Tributo y pérdida personal
- "Everybody Hurts" de R.E.M.: Apoyo en momentos difíciles

APROVECHA LAS SUPER **OFERTAS** DEL **mes**

ALL COURT DOCUMENTS



CERT. #81482

MODIFICACION DE PENSION ALIMENTICIA

VISITA CUSTODIA

BANCARROTA **DIVORCIOS**

\$200 **\$200**

- Divorcios \$200 • Notificaciones
- Child Support • Visitas
- Custodia

LLAMA PARA MAS INFORMACION A SHERY BARRIOS

723 W Polk Street
Phoenix, AZ 85007 **602.253.5292**

GONZALEZ CARPET CLEANING



Limpieza de Tile

Limpieza de Casas, Apartamentos, Oficinas, Sofás y Autos.

Máquina Potente, Secado Rápido

ESPECIAL DEL MES
\$15 por cuarto regular
3 Cuartos mínimo
(Shampoo, Desodorante y Desmanchador)

RESIDENCIAL / COMERCIAL • LIMPIEZA PROFUNDA

SERVICIO EN TODO EL VALLE **FRANCISCO**
602.518.1952

BRIGHT FLOORING AZ

COMERCIAL Y RESIDENCIAL

LAVADO DE ALFOMBRAS, PULIMOS PISOS, WAX Y STRIP

CASAS • APARTAMENTOS • OFICINAS
• AUTOS • LIMPIEZA PROFUNDA
• SECADO RÁPIDO

ESTIMADOS GRATIS

Rubén Morales **480-709-5538**
www.brightflooringaz.com | rmorales75@live.com

BRIGHT GLASS LLC

Reparación de Ventanas

Venta e Instalación

- Vidrios Para Ventanas
- Puertas de Baños
- Protectores Solares
- Puertas Corredizas
- Cubierta para Mesas
- Vitrinas

Silva
602-697-3417 Comercial & Residencial

LO QUE BUSCAS, AQUI LO ENCONTRARAS



SERVICIO DE PLOMERÍA

15 años de experiencia

Lavamanos: Tinas, Boilers, Llaves y válvulas

- Destapado de drenaje
- Solo servicio de plomería
- Reparacion de fugas de agua
- Toma de agua y refrigeradores
- Movemos boilers de lugar

480-519-3541

CITY GLASS

Venta e instalación

- Vidrios para ventanas
- Puertas de baño
- Puertas de patio
- Cubierta para mesas
- Venta de doble vidrio

OFICINA: **602.540.6698**

Trabajos Garantizados • Estimados GRATIS

Business Cards

Banners / Posters

Flyers

Magnets

PostCards



5720 W. Camelback Rd. SUITE #1 Walk Ins Welcome 623-931-7833

¿Fingir la sonrisa te hace más feliz?



Cada 6 de octubre el mundo conmemora el Día Mundial de la Sonrisa (siempre se celebra el primer viernes del mes de octubre). Parece que el mero hecho de sonreír ya tiene efectos positivos en nosotros. Tras décadas de argumentos a favor y en contra de esta teoría de que incluso fingir la sonrisa puede traernos un poco de alegría a nuestros días más oscuros y mejorar nuestro estado de ánimo, los investigadores parecen haberse puesto finalmente de acuerdo.

Un estudio de 1988 pidió a las personas que sostuvieran un bolígrafo con los dientes para simular una sonrisa o con los labios para simular una expresión neutra. El estudio encontró que sonreír sin darse cuenta hacía que las personas se sintieran más divertidas cuando se les mostraba una caricatura. Sin embargo, un metanálisis de 2016 que recopiló datos de 17 estudios que utilizaron el mismo truco descubrió que no podían replicar los hallazgos originales. Posteriormente, una revisión de 138 estudios

de 2019 concluyó que sonreír influye en las emociones de las personas, pero el efecto fue residual.

Ahora, un equipo de investigadores de la Universidad de Stanford reclutó a miles de personas de todo el mundo para poner a prueba este efecto de la sonrisa. Pidieron a unos 3.800 voluntarios de 19 países que sonrieran o mantuvieran una expresión neutra utilizando varias indicaciones diferentes y luego calificaran su felicidad.

Después de cada tarea (incluidas las tareas de señuelo), los participantes completaron un problema matemático simple, un cuestionario de felicidad y ansiedad y una encuesta de ira, cansancio y confusión para “ocultar el propósito del estudio”.

Según un informe en *Nature Human Behaviour*, los enfoques aumentaron la felicidad, aunque el efecto fue pequeño, equivalente a mirar fotos que evocaran felicidad.

“De acuerdo con un metanálisis anterior, estos resultados sugieren que la retroalimentación facial no solo puede amplificar los sentimientos continuos de felicidad, sino también iniciar sentimientos de felicidad en contextos neutrales”, escriben los investigadores.

Los resultados mostraron que el efecto felicidad aparecía tanto en presencia como en ausencia de estímulos emocionales.

Los expertos opinan que, quizá, fingir la sonrisa podría influir en nuestro estado de ánimo porque asociamos sonreír con estar felices o porque sonreír activa automáticamente los procesos biológicos asociados con las emociones.

“Es posible que los efectos de retroalimentación facial relativamente pequeños se acumulen en cambios significativos en el bienestar con el tiempo”, escriben los investigadores.


TRU-VALUE DENTAL
WWW.TRUVALUEDENTAL.COM
!!!EMERGENCIAS EL MISMO DIA!!

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURANZAS

LA MEJOR CALIDAD DENTAL A LOS MEJORES PRECIOS

Dentaduras
Modernizadas de Alta Calidad con toque natural
\$1,299 c/u
EXP 10/31/25

Implantes
Nuevos pacientes solamente sin aseguranza
\$999
para poner
EXP 10/31/25

¡Atrévete a morder una manzana!
\$4,499
Dentadura inferior de 2 Implantes
EXP 10/31/25

Rayos X (18d) y Examen GRATIS
RAYOS X DE TODA LA DENTADURA. NUEVOS PACIENTES SOLAMENTE
EXP 10/31/25

Limpieza Profunda
\$150 per quadrant
EXP 10/31/25

Extracciones
\$220
EXP 10/31/25

Coronas de Porcelana / Zirconia
\$899
EXP 10/31/25

OFRECEMOS FINANCIAMIENTO CON INTERÉS BAJO Y PAGOS MENSUALES

480-833-9942
1722 E. University Dr. • Mesa, AZ (Al Oeste de Gilbert al Norte de University)
* Sedante disponible para un cuidado comfortable.

ARIZONA INTERLOCKS LLC
IGNITION INTERLOCK SERVICES

¿Tiene su licencia suspendida por causas de DUI?

24/7/365 PANTALLA A COLOR 2.4"

\$0 INTALACION

SERVICIO AL CLIENTE

TIEMPO DE CALENTAMIENTO MAS RAPIDO

GASTO MAS BAJO GARANTIZADO

25% ¡DE DESCUENTO EL PRIMER MES!

(480)284-7036

3334 W WILSHIRE DR. STE #43 PHOENIX, AZ 85009

Handy Man

- Tile/Piso
- Plomería
- Remodelación de baños y cocinas
- Cambiamos/Instalamos abanicos y luces
- Pintura interior/exterior

602-373-5836

ZINC Y SALUD SEXUAL: CÓMO ESTE MINERAL PUEDE MEJORAR TU VIDA ÍNTIMA

El zinc es un mineral esencial que juega un papel clave en la salud sexual, especialmente en la producción de hormonas que, como la testosterona, influyen en el deseo y rendimiento sexual. Este mineral también mejora la salud del sistema reproductor masculino. Tiene un impacto directo sobre la calidad del espermatozoides y la función de los órganos sexuales.

La deficiencia de zinc puede provocar problemas como la disfunción eréctil y la baja producción de testosterona. Además, el zinc es importante para la regulación de la prolactina, otra hormona clave en la función sexual. Alimentos ricos en zinc, como mariscos, carnes rojas y cereales integrales, son fundamentales para mantener niveles adecuados de este mineral en el cuerpo. Más allá del zinc, factores como el azúcar en sangre, el colesterol y el estrés también influyen en la salud sexual. Ante señales de problemas sexuales o sospecha de deficiencia de zinc, consultar a un profesional de la salud es esencial para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados.

El zinc es un mineral que desempeña un importante papel en diversas funciones del organismo, incluyendo el crecimiento, la inmunidad y la reproducción. En el ámbito de la sexualidad, el zinc favorece la producción de hormonas sexuales como la testosterona, que permite mantener el deseo y el rendimiento sexual. Además, el zinc contribuye a la salud del sistema reproductor masculino, ya

que influye directamente en la calidad del espermatozoides y la función de los órganos sexuales. La importancia del zinc en la sexualidad se refleja en su capacidad para mejorar el control eyaculatorio y la firmeza del pene, como se ha observado en estudios con animales.

La deficiencia de zinc puede tener un impacto significativo en la salud sexual. Con frecuencia, causa una disminución en la producción de testosterona y, en consecuencia, afecta a las prestaciones sexuales. Además, la falta de zinc se ha relacionado con problemas como la disfunción eréctil, por su impacto en el desarrollo y mantenimiento de los órganos sexuales masculinos. Por tanto, asegurar un adecuado aporte de zinc es esencial para mantener una vida sexual saludable.

El zinc también interviene en la regulación de la prolactina, otra hormona sexual clave. La prolactina afecta la función reproductiva y el comportamiento sexual. Un equilibrio adecuado de estas hormonas es crucial para la salud sexual general, por lo que el zinc puede ayudarnos a mantener este equilibrio y contribuir a mantener la salud física, sexual y emocional.

La deficiencia de zinc es un problema que puede tener repercusiones significativas en la función sexual masculina. La falta de este mineral se ha asociado con la disfunción eréctil, un trastorno que afecta la capacidad de lograr o mantener una erección adecuada. Algunos estudios han demostrado que los hombres con niveles bajos de zinc tienden a tener testículos menos desarrollados y un menor recuento de espermatozoides. Esto se traduce tanto en una disminución de la fertilidad como problemas en la función eréctil. La relación entre la deficiencia de zinc y la disfunción eréctil subraya la importancia de mantener niveles adecuados de este mineral para asegurar una vida sexual saludable.

Además, la deficiencia de zinc puede afectar el sistema inmunológico, lo que a su vez puede influir en la salud sexual. Un sistema inmunológico debilitado puede aumentar la susceptibilidad a infecciones y enfermedades que afectan la función sexual. Por tanto, asegurar un aporte adecuado de zinc a través de la dieta o suplementos, si es necesario, es esencial para prevenir problemas de salud sexual relacionados con la carencia de este mineral.



CLASIFICADOS

¡Anúnciate Aquí!

Comunícate al:

623 • 931 • 7833



MECÁNICO Y ELÉCTRICO
SERVICIO A DOMICILIO
LOS 7 DIAS A LA SEMANA

FALLAS DE ALTERNADOR **CORTOS**

REPARACIONES DE:
TRANSMISIONES MARCHAS
ABANICOS LUCES, ETC.

480-259-8491



MECÁNICA EN GENERAL A DOMICILIO

DIAGNÓSTICOS POR COMPUTADORA,
 ARREGLAMOS PROBLEMAS ELÉCTRICOS Y MECÁNICOS.

TRABAJAMOS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

480.226.1499



HANDYMAN

- Tile/Piso • Cocinas
- Baños • Backsplash

(602) 373-5836





¿QUÉ IMPACTO TIENE EL AGUACATE EN LA SALUD DEL HÍGADO?

La diferencia entre oír y escuchar es que para lo segundo se requiere de una predisposición, de una cierta voluntad. Que para evitar problemas de salud se debe mantener hábitos saludables, es algo que se oye, pero no siempre se escucha. Por eso, para captar la atención cuando se dice que tener un hígado sano pasa por comer bien, es conveniente acompañar tal afirmación con algunos datos.

Uno de ellos es que el 25% de la población sufre hígado graso no alcohólico (EHGNA), una enfermedad que se caracteriza por el depósito excesivo de ácidos grasos en las células del hígado, que puede acabar inflamándose y provocar hasta cirrosis, sin ser el consumo de alcohol su causa principal. La obesidad y la diabetes son condiciones que se asocian a este padecimiento. En este sentido, una incorrecta alimentación es uno de los principales factores de riesgo para sufrirlo.

“La dieta occidental que seguimos en la actualidad, con una alta densidad energética, rica en productos ultraprocesados que aportan grasas trans, grasas saturadas y colesterol, así como la ingesta de bebidas azucaradas incrementa la adiposidad visceral y estimula la acumulación hepática de grasas y la consiguiente progresión de la EHGNA”, explican desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Por esta razón, los expertos apuntan que la clave está en la dieta mediterránea, que se compone entre un 50 y un 60% de hidratos de carbono; en un 20-30%, de grasas con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y omega-3; y en un 20%, de proteínas. De entre tanto porcentaje, este artículo

centra la atención en el consumo de grasas insaturadas y, en concreto, en un alimento incluido dentro de este grupo: el aguacate, que, a diferencia de otras frutas, es fuente de vitamina E, un potente antioxidante.

Asimismo, es rico en vitamina C, que juega un papel crucial en la reparación de los tejidos y la reducción de la inflamación, promoviendo además la salud de los vasos sanguíneos y el colágeno en los huesos.

De acuerdo con una reciente revisión, se ha comprobado que el aceite de aguacate ayuda a reducir la inflamación del hígado y los niveles de colesterol y triglicéridos en roedores con hígado graso. “Estos beneficios también fueron acompañados por un mejor control en los niveles de glucosa en sangre, lo cual ha demostrado tener un efecto protector del hígado”, indican los autores del trabajo.

Más allá de su acción antiinflamatoria, el aguacate es una excelente fuente de fibra, importante para la salud digestiva. Además, también ocupa un papel importante en la reducción de los marcadores inflamatorios en el cuerpo y favorece el equilibrio del microbioma intestinal, lo que puede tener efectos positivos sobre la inflamación sistémica y, por ende, sobre la salud en general.

En cuanto al aporte de minerales que ofrece, es fuente de potasio, que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.



CLASIFICADOS

TAQUIZAS ROSY ¡Pregunta por nuestros especiales!

Taquizas para todo tipo de eventos
* Todo tipo de carne *

También hacemos otro tipo de comida

602.433.9462 • Inglés 602.672.1473

VICTORIA'S PARTY RENTALS

Jumpers - Brinca Brinca
Tables - Mesas
Chairs - Sillas
Combo Dey / Wet
Combo Seco / Mojado
Waterslide - Resbaladillas
Tents - Carpas
Mesas Redondas - Round Tables
Sillas de Jardin - Garden Tables

Rany 623.205.5028 Irma 623.755.5491

BRINCA BRINCA OROZCO

Renta de Brinca Brincas
Mesas y Sillas
Variedad de Personajes

Water slides

ESPECIAL DEL MES BRINCA BRINCA
5 MESAS, 30 SILLAS

602.434.7973
480.386.2413

¡LAS MEJORES TAQUIZAS!

PAQUETES INCLUYEN:

3 tipos de carne, salsas, verdura, aguas frescas y desechables

Rentamos mesas (rectangulares y redondas), sillas, y mantelería.

OFRECEMOS:
PLATILLOS DE BIRRIA Y BARBACOA ESTILO SINALOA, ACOMPAÑADOS DE SOPA FRÍA Y FRIJOLES PUERCOS

623.760.8989

Diaz Party Rental

SE RENTAN:

- Mesas y sillas • Toros Mecánicos
- Brinca Brinca • Waterslide

Rento Carpas

602.518.3158
Gerardo 602.884.2932

Los mejores resultados
¡GARANTIZADOS!

PON TU ANUNCIO AQUI, LLAMA PARA LA ESPECIAL

623.931.7833

¡QUÉ!

SANDOVAL PARTY RENTALS

Brinca Brinca 4 mesas 24 sillas

Renta de Rockolas, Brinca Brincas, Waterslides, mesas y sillas redondas y cuadradas

SE RENTAN TOROS MECANICOS

SERVICIO DE DJ CON EL MEJOR "PANTITLAN INTERNACIONAL"

COMBO DE RESBALADILLA Y BRINCA BRINCA

¡Pregunta por Especial!

¡Taquizas!

602-334-3340

TACOS La Chona

ASADA, PASTOR, CHORIZO, POLLO ASADO, LENGUA, CABEZA, CARNITAS ¡MÁS!

SABOR 100% GARANTIZADO

Paquete 1
TAQUIZA
50 PERSONAS
6 MESAS
36 SILLAS
BRINCA
-BRINCA

Paquete 2
TAQUIZA
75 PERSONAS
8 MESAS
48 SILLAS
BRINCA
-BRINCA

Paquete 3
TAQUIZA
100 PERSONAS
10 MESAS
60 SILLAS
BRINCA
-BRINCA

¡Servicio por todo el valle!

623.302.0556

Aguas Frescas

LLAMAR O MANDAR TEXTO:

SE APLICAN RESTRICCIONES

A woman with long, wavy brown hair is sitting in a lotus position on a wooden deck. She is wearing a white tank top and a light-colored cardigan. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background shows a blurred view of a river and mountains under a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise.

BENEFICIOS QUE TIENE LA MEDITACIÓN

Vaya cara tenía Lucía esta tarde! ¿Qué le habrá ocurrido? No ha abierto la boca, pero ese gesto suyo lo dice todo. A ver si suelta prenda mañana cuando me la cruce en el gimnasio. Por cierto, tengo que devolverle de una vez aquel libro tan bueno que me dejó. Y conseguir la nueva novela de Murakami. Mañana mismo me paso por la librería de camino a la tienda. ¿Qué tenía que comprar? ¡Ah, sí! Huevos, pimientos, levadura y pan rallado. Hay que ver con Lucía, ¡vaya que sí!”. Esto es lo que pasa en apenas medio minuto por tu cabeza mientras conduces, te das una ducha o fiegas los platos después de la cena. Un runrún que no cesa. Un salto del pasado al futuro, y luego vuelta al pasado otra vez. “De lo que ocurrió a lo que está por venir. Lo llaman divagación mental y la pone en marcha una estructura cerebral llamada red neuronal por defecto. Gracias a ella, los humanos podemos crear, tener grandes ideas y experimentar momentos ¡eureka! mente saltarina. La única pega es que, según cálculos recientes de la Universidad de Harvard (EE. UU.), al vagabundeo mental le dedicamos nada menos que el 47 % del tiempo de vigilia. Demasiadas horas con la mente en otro sitio, dicen. Sobre todo, porque han comprobado que esa continua pérdida del contacto con el momento presente nos hace infelices.

Los que practican meditación conocen de sobra esos saltos de rama en rama que da sin cesar nuestra mente de mono, como la llaman en la tradición zen. Las principales prácticas meditativas nos proponen centrar la atención en la respiración, en los sonidos o en algún punto concreto del cuerpo. Pero sin

perder de vista que, mientras lo hacemos, nuestra sesera se dispersará de forma inevitable en algún momento. De hecho, la meditación no trata de evitar que diversos pensamientos y sentimientos afloren. Solo nos propone observarlos, ver hacia dónde ha volado nuestra atención y, luego, sin juzgar ni perder la calma, intentar recuperar el foco de atención. Volver al aquí y ahora una, dos, tres, y todas las veces que haga falta. Como si la atención fuese un músculo que, a base de entrenamiento, acabara ganando fuerza y elasticidad.

“No tiene ningún sentido intentar aniquilar la mente de mono, porque dentro de la naturaleza del cerebro humano está viajar continuamente atrás y adelante en el tiempo “, nos explica Clifford Saron, investigador del Centro para la Mente y el Cerebro de la Universidad de California en Davis (EE. UU.), además de meditador experimentado. Sin embargo, también reconoce que, en las situaciones que exigen concentración, cuando necesitamos fijar toda nuestra atención en un asunto concreto, nos vendría bien ser capaces de domar a ese saltimbanqui mental.

No hay que olvidar que la atención fue una solución evolutiva para un problema muy humano que hoy experimentamos más que nunca: la sobrecarga de información. Ni siquiera nuestros antepasados del Paleolítico eran capaces de procesar todo cuanto sucedía a su alrededor. Filtrar las distracciones externas y ser capaces de acotar en qué nos centramos en cada momento ayudó a nuestra especie a conservar la cordura.

Encuentra 7 diferencias



¡ANÚNCIATE AQUÍ! SÓLO \$10

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Manda tu anuncio a: QUE MAGAZINE, LA ORIGINAL
5720 W. Camelback Rd. Ste. 1 • Glendale, AZ 85301

Máximo 20 palabras. Cupón válido sólo
para clientes nuevos.
No comerciales. Límite de 4 semanas.
Expira 10/31/25.

CLASIFICADOS

VAZQUEZ AUTO SERVICES LLC
Mecánica en General Móvil
 • Especialista en Ford, programación y eléctrico
 • Se reparan transmisiones de Focus y Fiesta
480.469.8613

HANDYMAN MARTIN
 • Instalación de puertas y ventanas
 • Hacemos trabajo de pintura
 • Drywall
 • Electricidad y plomería
MAS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA
ESTIMADOS GRATIS
480-468-9216

DURANGO'S
Vidrios, Ventanas y espejos
 Reparación, Instalación y venta de:
Puertas, Ventanas y Vidrios
 Traiga su ventana o su vidrio a reemplazar y obtenga hasta un 50% de descuento
¡Presupuestos GRATIS! precios bajos
REEMPLAZO DE VIDRIO ROTO \$33
INSTALACIÓN DESDE \$35 MOSQUITEROS DESDE \$15 REEMPLAZO DESDE \$10
SERVICIO EN TODO EL VALLE
623.340.3785
602.505.3572

¡Anúnciate Aquí!
 Comunícate al:
623.931.7833

ELECTRICISTA
SERVICIOS ELÉCTRICOS RESIDENCIALES
TODO TIPO DE REPARACIONES
 • Cortos
 • Fusibles
 • Cableados
 • Abanicos
 • Luces Interior y exterior
 • Toma corriente
 • 120v / 240v
 • Instalaciones nuevas
 • Shorts
 • Breakers
 • Wiring
 • Ceiling Fans
 • Lighting
 • Outlets Switches
 • 120v / 240v
 • New Installs
TRABAJO DE A/C
 Se cambia caja de breakers
 Nuestra prioridad es su satisfacción...
 Los mejores precios del Valle
602.580.7400

JORGE *Secado ¡Rápido!*
Carpet Cleaning
¡Especial!
 2 cuartos + 1 sala,
 lavado a vapor,
 Shampoo y desodorante
 por solo **\$12**
 Limpiamos autos y sofás con MÁQUINA POTENTE y limpiamos casas
¡PINTAMOS CASAS A PRECIOS BAJOS!
602.515.9918

SE SOLICITAN
 Personas para landscaping y mujeres para limpieza, que sean bilingües
 Llamar al: **602.672.5756**
602.321.5635
 *SE VERIFICAN DOCUMENTOS

¡MIS VENTAS INCREMENTARON! GRACIAS ¡QUE! MAGAZINE

SE HACEN BARDAS DE:
 • Bloque • Roofing Tile
 • Pisos de concreto
 • "Stucco"
 • Ponemos pisos de ladrillos y "Pavers"
¡TRABAJO GARANTIZADOS!
602.451.4797

¡Anúnciate con nosotros!
623-931-7833
¡QUE! MAGAZINE

Handy Man

- Tile/Piso
- Plomería
- Remodelación de baños y cocinas
- Cambiamos/Instalamos abanicos y luces
- Pintura interior/exterior

602-373-5836



Curiosidades sorprendentes sobre tu nariz

La nariz es el órgano encargado del olfato y la entrada al sistema respiratorio. Según un estudio elaborado en la Universidad de Rockefeller (Estados Unidos) gracias a ella somos capaces de distinguir más de un billón de olores diferentes.

Al ser tan visible en nuestra cara —una nariz cambia prácticamente toda nuestra fisonomía— desde la antigüedad se ha buscado perfeccionarla. De hecho, según algunos documentos históricos, los médicos egipcios ya hacían intervenciones en la nariz en el año 3000 a.C. Estas operaciones servían para reconstruir la nariz tras un conflicto bélico.

Por otro lado, la nariz es el único órgano que puede llegar a cansarse cuando percibe un olor desagradable, pues el organismo lo detecta y nos percatamos de ello. Sin embargo, pasado un tiempo el cerebro puede llegar a acostumbrarse, algo que no sucede con otros sentidos de nuestro cuerpo como el gusto o la vista.

Además, el ser humano posee una gran memoria olfativa. Esto se debe a que el sentido del olfato está conectado directamente con el sistema límbico, la parte de nuestro cerebro que se encarga de regular las respuestas fisiológicas y emocionales del cuerpo. De ahí a que podamos asociar determinados olores con la niñez o la adolescencia, pues la nariz es un órgano que está muy asociado con los recuerdos emocionales.

CLASIFICADOS

REPARACIÓN CARRAZCO

REFRIGERADORES
LAVADORAS
SECADORAS

602-497-6590



TV REPAIR

LCD - SMART - LED - CURVED Y MAS..
SERVICIO A DOMICILIO

VENTA DE TV's
TRABAJOS GARANTIZADOS
PHILIPS
SONY Panasonic

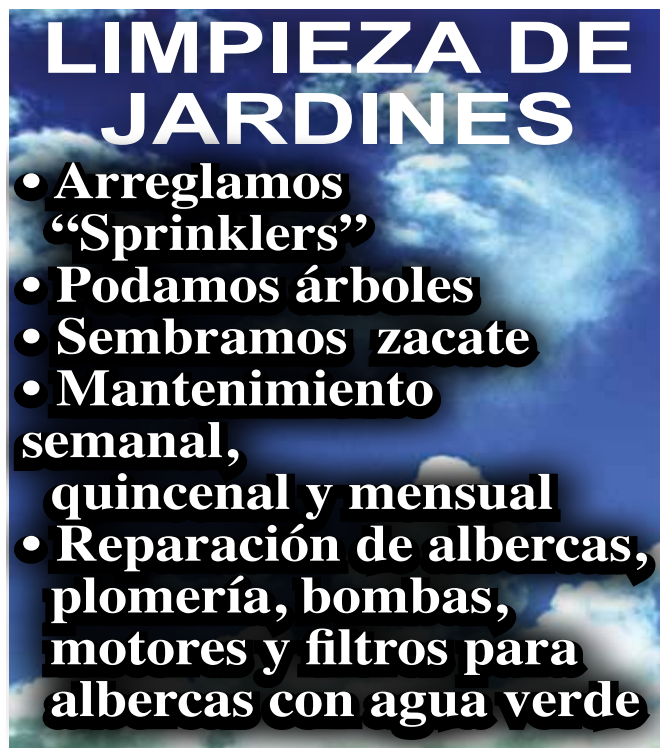
602.299.1861

5533 W. GLENDALE AVE. GLENDALE AZ. 85301



LIMPIEZA DE JARDINES

- Arreglamos "Sprinklers"
- Podamos árboles
- Sembramos zacate
- Mantenimiento semanal, quincenal y mensual
- Reparación de albercas, plomería, bombas, motores y filtros para albercas con agua verde



PRESUPUESTOS GRATIS

602.451.4797
Felipe Con Licencia



CARPINTERÍA ALVAREZ

- Especialista en gabinetes de madera sólida
- Restauramos sus gabinetes
- Hacemos reparaciones a sus muebles

Buen Servicio
Seriedad y Responsabilidad **480-399-3829**



SERVICIO TÉCNICO A DOMICILIO
LAVADORAS, SECADORAS Y REFRIGERADORES

Llámanos **TODAS LAS MARCAS**

MAYTAG DOCTOR **LÍNEA BLANCA**
White-Westinghouse Kenmore

LG SAMSUNG Whirlpool GE FRIGIDAIRE

Marcos Rodríguez **602.419.8613**



Plomería Angeles

ESPECIALISTA EN:

- ✓ Goteo de Agua
- ✓ Destapado
- ✓ Lineas de gas

¡TRABAJOS GARANTIZADOS!

480-228-2349
623-418-3662

¡Precios más bajos en todo el Valle!
Inspecciones de Camara



Anúnciate 623-931-7833





EL IBUPROFENO PODRÍA DETERIORAR LA SALUD DE LOS TESTÍCULOS

El ibuprofeno es un medicamento que, en poco tiempo, se ha convertido en un elemento indispensable en todo botiquín). Pero, ¿realmente son todo ventajas? Desgraciadamente, como en todo medicamento, cabe la posibilidad de padecer efectos secundarios.

En el caso del ibuprofeno, las consecuencias más comunes, que hasta ahora se conocían, eran aquellas derivadas en problemas gastrointestinales y cardiovasculares. Sin embargo, un nuevo estudio ha descubierto que este además, puede deteriorar la salud testicular de los hombres adultos a largo plazo.

Los investigadores han examinado el consumo de ibuprofeno y el equilibrio hormonal en participantes masculinos entre 18-35 años de edad. Los autores han abordado el problema desde tres perspectivas: primeramente, obtuvieron hormonas sanguíneas regulares de hombres que recibieron ibuprofeno (o placebo) durante el período de estudio. Después, se hizo de forma complementaria un estudio de testículos humanos en el laboratorio. Y por último, analizaron los efectos en una población de células cultivadas que imitan la forma en que se producen las hormonas testiculares.

Los resultados indican que el uso reiterado de este medicamento afecta la función testicular, por lo que el cuerpo tiene que trabajar de forma más intensa para poder mantener los niveles de testosterona del organismo. Aunque los efectos observados pueden ser reversibles, los expertos aseguran que no hay que dejar de lado la investigación del producto, pues

sus consecuencias a largo plazo pueden ser más graves de lo esperado. Se recomienda, por el momento, que aquel que deba tomarlo durante más de tres días consecutivos, primero consulten a su médico de cabecera.

Este estudio no indica la necesidad de cambiar las recomendaciones actuales sobre el uso de ibuprofeno. Según los autores del estudio, estos datos no deberían afectar a aquellos hombres que ocasionalmente toman ibuprofeno para alguno de los síntomas comentados anteriormente.

El posible efecto de los analgésicos de venta libre, como el ibuprofeno, sobre la función testicular ha sido de interés creciente en los últimos años. Sin embargo, hasta la fecha, la mayoría de las investigaciones llevadas a cabo, han tratado sobre cómo podría afectar al feto cuando está embarazada. Por tanto, esta es la primera vez que se ha demostrado que el ibuprofeno tiene un impacto en la salud de los órganos glandulares en adultos.

Sin embargo, estos estudios fueron limitados y se necesitaría más trabajo para determinar de manera concluyente si la exposición al ibuprofeno puede afectar las células germinales (aquellas que se convertirán posteriormente en espermatozoides) y por tanto, si afectan a la fertilidad en los humanos. El Dr. Rod Mitchell, líder del grupo de investigación y consultor honorario endocrinólogo pediátrico por la Universidad de Edimburgo, asegura que “se necesitarían estudios a gran escala para determinar el potencial de efectos reproductivos clínicamente relevantes en hombres adultos”.

Handy Man



- TILE/PISO
- PLOMERÍA
- REMODELACIÓN DE BAÑOS Y COCINAS
- CAMBIAMOS/INSTALAMOS ABANICOS Y LUCES
- PINTURA INTERIOR/EXTERIOR

602-373-5836
PHOENIX AZ

El jugo de naranja: un aliado natural para la salud



En un mundo donde las bebidas azucaradas y procesadas dominan las estanterías de los supermercados, el jugo de naranja se mantiene como una opción saludable, natural y deliciosa. Este clásico de los desayunos no solo destaca por su sabor refrescante, sino también por sus múltiples beneficios para la salud, avalados tanto por la sabiduría popular como por la ciencia moderna.

Uno de los beneficios más conocidos del jugo de naranja es su alto contenido de vitamina C. Un solo vaso puede cubrir la ingesta diaria recomendada de esta vitamina esencial, que actúa como un potente antioxidante. La vitamina C contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico, ayuda a combatir resfriados y favorece la absorción del hierro de origen vegetal, lo que lo convierte en un complemento ideal para personas con dietas vegetarianas o con riesgo de anemia.

Además de la vitamina C, el jugo de naranja contiene una gama de micronutrientes como el ácido fólico, el potasio y la tiamina (vitamina B1). El ácido fólico es fundamental durante el embarazo para prevenir defectos en el tubo neural del feto. Por su parte, el potasio ayuda a regular la presión arterial y el equilibrio de los líquidos en el organismo, lo que lo convierte en un aliado natural del corazón.

Otro aspecto a destacar es la presencia de flavonoides, especialmente la hesperidina. Estos compuestos vegetales tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden contribuir a la salud cardiovascular y a la reducción del colesterol LDL (el llamado "colesterol malo"). Algunas investigaciones también sugieren que estos antioxidantes podrían tener un papel protector frente a ciertos tipos de cáncer.

Ahora bien, es importante subrayar que no todos los jugos de naranja son iguales. Los jugos recién exprimidos, sin azúcares añadidos ni conservantes, ofrecen el mayor valor nutricional. En cambio, muchos jugos industriales contienen azúcares añadidos o han sido sometidos a procesos que reducen su contenido de nutrientes. Por ello, siempre es preferible optar por el jugo natural, hecho en casa, o adquirir productos que indiquen claramente que son 100% zumo sin aditivos.

El jugo de naranja también se presta a una gran versatilidad en la cocina: puede tomarse solo, formar parte de batidos saludables o incluso emplearse en la elaboración de salsas y postres. Su sabor cítrico y equilibrado añade un toque de frescura tanto a recetas dulces como saladas.

En definitiva, el jugo de naranja no es solo una bebida refrescante, sino una fuente de salud accesible y económica. Incluirlo en la dieta diaria, con moderación y preferiblemente en su forma más natural, es una manera sencilla de cuidar nuestro cuerpo y disfrutar de uno de los grandes regalos de la naturaleza.



MASAJES LATINAS

LLAMAR DE
9AM A 8PM

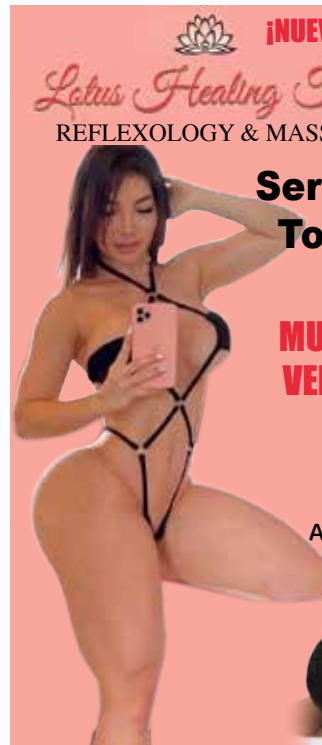
(602) 203-0785
SE SOLICITAN MUJERES



MASAJES

24/7

602-348-6797



¡NUEVO PERSONAL!
Lotus Healing Touch
REFLEXOLOGY & MASSAGE

Especial todos los días

**Servicio de Jacuzzi
Toallas Calientes
Free Shower**

**MUCHACHAS DE MÉXICO,
VENEZUELA Y HONDURAS**

GRATIS
Aguas y Snacks

Amplio estacionamiento

Open 7 días a la semana de 9 am a 10 pm

623.466.9137
9021 N. 51st Ave. • Glendale, AZ 85302

¡Anúnciate Aquí!



Comunícate al: 623 • 931 • 7833



MASAJES

La Colombiana

CHICA NUEVA EN PHOENIX
LUGAR LIMPIO
Y DISCRETO 24/7

(623) 666-1446



COMPLETE AUTO REPAIR
CUALQUIER PROBLEMA DE SU CARRO TENEMOS LA SOLUCIÓN

- MECÁNICA GENERAL
- ELÉCTRICO
- FUEL INJECTION
- DIAGNÓSTICO POR COMPUTADORA
- SISTEMA DE A/C
- TRANSMISIONES
- SUSPENSIONES
- RADIADORES

GILBERTO
705 S 35th AVE. PHOENIX, AZ 85009 **602.367.1616**

Anúnciate 623-931-7833



ASÍ NACIÓ LA PRIMERA VACUNA DE LA HISTORIA

En el pequeño pueblo de Berkeley, en el corazón de Gloucestershire, Inglaterra, un médico rural llamado Edward Jenner hizo algo extraordinario un día como hoy, 14 de mayo, pero de 1796. En una época en la que la viruela era sinónimo de muerte, dolor y desfiguración, Jenner decidió probar una idea que muchos consideraban poco más que un rumor campesino: que quienes habían padecido la viruela bovina, una enfermedad benigna que afectaba al ganado vacuno, no contraían la viruela humana.

Así nació la primera vacuna de la historia: la increíble historia real de una vaca, un niño y un médico rural que cambió el mundo un 14 de mayo de 1796.

La viruela bovina —cowpox en inglés— era conocida por causar pequeñas lesiones en la piel de las ordeñadoras que tenían contacto directo con las ubres de vacas infectadas. A diferencia de la vi-

ruela, que dejaba cicatrices horribles y mataba hasta al 30% de quienes la padecían, la viruela bovina solía limitarse a una leve fiebre y una sola ampolla, sin mayores consecuencias. En las zonas rurales, las historias de lecheras (ordeñadoras) con rostros sin marcas, inmunes al “monstruo moteado” que aterrorizaba a Europa, se repetían con la fuerza de una leyenda.

Jenner no se conformó con la anécdota. El 14 de mayo de 1796, con la precisión de un cirujano formado bajo el legendario John Hunter, tomó pus de una llaga de viruela bovina en la mano de una joven lechera llamada Sarah Nelmes y lo inoculó en el brazo de un niño de ocho años, James Phipps. El pequeño tuvo fiebre leve y algo de molestia, pero se recuperó rápidamente. Seis semanas después, Jenner dio el paso decisivo: le inoculó viruela humana. James no enfermó. Había nacido la vacuna.

La idea de protegerse de la viruela no era nueva en el siglo XVIII. Desde siglos antes, en Asia y África se practicaba la inoculación —también llamada vario-lación—, que consistía en introducir materia infecciosa de un paciente con viruela leve en el cuerpo de una persona sana. La técnica había llegado a Europa gracias a figuras como Lady Mary Wortley Montagu, esposa del embajador británico en Constantinopla, quien observó la práctica en Turquía y la trajo consigo a Londres en 1721. Incluso miembros de la familia real fueron variolados.

Pero aunque menos letal que la infección natural, la variolación no estaba exenta de riesgos. Algunos desarrollaban formas graves de la enfermedad, y lo peor: podían contagiar a otros. Era una especie de ruleta rusa médica. Jenner encontró una solución infinitamente más segura. La vaccinia —nombre científico de la viruela bovina— ofrecía protección sin los peligros de la viruela.

¡Anúnciate Aquí!

Comunícate al:

623-931-7833



KATA-KAREN-NAOMI & MAS

DAISY SPA MASSAGE

NUESTROS PRECIOS

- 30 min - \$40
- 45 min - \$60
- 1 hr. - \$80

NUEVO PERSONAL

6749 W. Bethany Home Rd.

623-600-8451




Losbetos

Rico Menudo

los Sábados y Domingos

MEXICAN FOOD

602-788-1449

3217 E. Greenway Rd.

Esquina de Greenway & 32 Calle

"LA TECNOLOGÍA NO REEMPLAZA AL MÉDICO, LO POTENCIA"



La fertilidad ha dejado de ser un tema exclusivamente clínico para convertirse en una dimensión esencial del bienestar físico, emocional y social. En un mundo donde las familias adoptan formas diversas, y donde la planificación reproductiva se cruza con la ciencia de vanguardia, la medicina reproductiva enfrenta un momento de transformación profunda. Tecnologías como la inteligencia artificial, la preservación temprana de óvulos y los modelos predictivos genéticos están redefiniendo cuándo y cómo una persona puede ejercer su derecho a formar una familia.

Mientras la medicina reproductiva atraviesa una transformación profunda impulsada por la tecnología y la diversidad familiar, el objetivo de la profesión se aclara aún más, según la Dra. Deborah Cassis Bendeck, especialista en fertilidad y directora médica de Hestia Fertility: acompañar con precisión y humanidad a quienes desean preservar su fertilidad o formar una familia.

Con una visión que combina precisión médica y acompañamiento humano, los especialistas en fertilidad en la actualidad exploran cómo herramientas como la inteligencia artificial están revolucionando la selección de embriones, óvulos y espermatozoides, y cómo estos avances permiten ciclos más cortos, seguros y personalizados. La medicina reproductiva no es solo una disciplina

técnica para ayudar a concebir, se trata de ofrecer ciencia con sentido humano.

“Cuando inicié mi formación, veía la medicina reproductiva como una subespecialidad técnica, enfocada en procedimientos. Hoy la entiendo como una herramienta transformadora de vida, con un poder enorme para brindar esperanza, autonomía y bienestar emocional”, dice la Dra. Cassis.

La elección de esta especialidad para ella responde a una combinación de factores: ciencia de vanguardia, cirugía de precisión y un contacto humano que requiere empatía en uno de los momentos más vulnerables de la vida reproductiva.

Desde el acompañamiento de mujeres que congelan óvulos por decisión propia hasta parejas que enfrentan infertilidad, cada caso requiere una mirada técnica y emocional a la vez.

Uno de los pilares de esta especialidad en la actualidad es la integración de inteligencia artificial en los tratamientos de fertilidad. Esta tecnología permite analizar grandes volúmenes de datos clínicos e imágenes microscópicas para identificar patrones invisibles al ojo humano.

“Utilizamos inteligencia artificial para identificar espermatozoides, óvulos y embrio-

nes con mayor potencial reproductivo”, señala la Dra. Cassis. “Gracias a algoritmos entrenados con miles de imágenes e información clave, podemos tomar decisiones más precisas y personalizadas, mejorando tasas de éxito sin aumentar riesgos”.

Mediante algoritmos entrenados con miles de casos, la IA puede predecir la calidad embrionaria y optimizar el momento de la transferencia. Esto no solo mejora las tasas de éxito, sino que reduce la exposición a tratamientos innecesarios o agresivos.

“Los tratamientos más comunes siguen siendo la fertilización in vitro (FIV), la inseminación intrauterina (IIU) y la congelación de óvulos”, explica la especialista en ginecología, obstetricia y reproducción asistida. “La IA ha optimizado estos procesos al mejorar la selección embrionaria, predecir la respuesta ovárica y personalizar la estimulación hormonal”.

La tecnología, sin embargo, no sustituye al criterio médico. La experiencia clínica, la escucha activa y la comprensión de cada paciente siguen siendo insustituibles. La IA aporta una capa adicional de precisión, pero la decisión final se toma con base en la historia, los deseos y las condiciones individuales de cada persona.

Masajes Las Cariñosas

SE SOLICITA PERSONAL

24



7

SATISFACCIÓN
GARANTIZADA
100%

¡Casa limpia y privada!
7 Avenida y Freeway 10

FOTO REAL



(602) 853-6762 / (602) 295-6754
(602) 849-6667

Masaje Koza Spa



**"VEN A DISFRUTAR DE UN MASAJE RELAJANTE
CON LAS MEJORES TERAPEUTAS DEL VALLE"**

\$40 x 30 min / \$60 x 1 hr.

¡Llama ya!

Se Solicitan Chicas

LUNES A DOMINGO 9:00 AM - 10:00 PM

4645 W. Maryland Ave. • Glendale, AZ 85301

623.440.2750

Lugar Nuevo

**Limpio y
Agradable**

MASAJES
Las Chulas

480.975.1362
480.989.4302

EL 85 % DEL MUNDO CONSUME POCO OMEGA 3



Durante años, los ácidos grasos omega-3 han sido reconocidos como aliados clave para prevenir enfermedades cardiovasculares, mentales y metabólicas. Están presentes en el pescado graso, en ciertos aceites marinos y en suplementos muy populares. Pero hoy, acceder a omega-3 sin contaminantes y en cantidades suficientes se ha vuelto un reto global. La razón no está solo en las elecciones individuales de dieta, sino en una red de amenazas ambientales, industriales y nutricionales que están afectando su disponibilidad y eficacia.

Un nuevo estudio publicado en la revista AJPM Focus, realizado por el Dr. Timothy Ciesielski de la Case Western Reserve University, advierte que el 85% de los países del mundo tiene una ingesta insuficiente de omega-3. Esta deficiencia está vinculada a problemas como parto prematuro, depresión, enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, algunos tipos de cáncer y trastornos inflamatorios. Pero el problema va más allá de lo nutricional: también implica cambios en los ecosistemas marinos, contaminación de la cadena alimentaria y un desequilibrio creciente en la composición de las dietas modernas.

El autor plantea que esta no es solo una crisis de salud pública, sino un dilema de salud planetaria. Resolverla no depende exclusivamente de médicos o suplementos, sino de decisiones estructurales sobre cómo producimos, consumimos y protegemos nuestros alimentos y entornos marinos.

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (PUFA) están involucrados en la regulación de la inflamación y en funciones esenciales del sistema nervioso, el corazón y el metabolismo. Su ingesta adecuada se ha relacionado con menor riesgo de diferentes enfermedades.

Los metaanálisis más recientes confirman que el consumo regular de estos nutrientes tiene efectos protectores sobre la salud cardiovascular, el estado de ánimo y el desarrollo fetal.

En el caso del parto prematuro, el estudio identifica un umbral de al menos 550 mg/día; para la prevención de depresión, se requieren más de 1.000 mg/día. Sin embargo, el acceso global a estas cantidades está lejos de ser equitativo o suficiente. Mientras algunos países costeros mantienen niveles aceptables, la mayoría del planeta consume cantidades por debajo de lo recomendado.

En el pasado evolutivo, los seres humanos consumían proporciones similares de omega-3 y omega-6. Pero hoy, la dieta industrializada contiene hasta 20 veces más omega-6 que omega-3, lo que crea un desequilibrio metabólico sin precedentes.

Este exceso de omega-6, proveniente principalmente de aceites vegetales procesados, compite en el cuerpo con los omega-3 por las mismas rutas bioquímicas. El resultado es una reducción de la eficacia de los omega-3 y una potenciación de procesos inflamatorios crónicos.

Según el estudio, “sumar” omega-3 ya no basta si no se “resta” omega-6. Esta idea de equilibrio funcional implica repensar toda la estructura de la alimentación moderna, desde los alimentos procesados hasta los patrones globales de consumo de grasas.

“Evolucionamos en entornos alimentarios donde el omega-6 y omega-3 eran aproximadamente iguales en abundancia”, dijo Ciesielski. “Ahora nuestras dietas industrializadas contienen alrededor de 20 veces más omega-6 PUFA que omega-3 PUFA”.

*Muchacha joven
en el área*
*En mi lugar o
en el tuyo*



*Soy
Katalina*

Nueva en el área

480-653-6691



MASAJES

Abby Raquel

Y sus Amigas

**VEN A DISFRUTAR UN
RICO MASAJE CON NOSOTRAS**

602 509-7413



Abigail

**Soy hermosa,
sexy y atrevida**

**VEN Y DISFRUTA DE UN
RICO Y RELAJANTE
MASAJE
TE COMPLACERE EN
TODO**

480-975-8474



MASAJES

La Colombiana

**CHICA NUEVA EN PHOENIX
LUGAR LIMPIO
Y DISCRETO 24/7**

(623) 666-1446

MASAJES

**Carolina y
sus Muñecas**

Ven a disfrutar
un delicioso
Duplex en
compañía de:
*Karla, Daysi,
Melisa y Melani*

**Pregunte por
el especial
de \$80**

**Servicio a
domicilio**

Se Solicitan Chicas

**602.520.3757
480.764.5459**

¿LOS CELOS CAMBIAN SEGÚN EL SEXO?



Los celos son una emoción intrincada. Y, a pesar de su complejidad, también son muy comunes. Todos hemos sentido algún nivel de celos en algún momento de nuestras vidas (ya sea a través de la ira, el escepticismo, la vergüenza... y muchas emociones más. Pero, ¿hay alguna diferencia entre cómo experimentan los celos los hombres y las mujeres?

Un equipo de investigadores de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología (NTNU) ha concluido que los celos son muy diferentes de acuerdo al sexo. En resumen, los hombres experimentan más celos cuando son víctimas de un engaño de tipo sexual, mientras que las mujeres se ven más afectadas por los celos cuando se trata de un engaño de índole sentimental.

“Realmente no necesitas los celos hasta que necesitas protegerte de ser engañado”, explica Leif Edward Ottesen Kennair del Departamento de Psicología de NTNU.

Es decir, los hombres heterosexuales reaccionan más frecuentemente de manera más negativa cuando su pareja ha tenido relaciones sexuales con otras personas con respecto a si ella se

enamora o pasa tiempo con alguien sin tener relaciones sexuales. Esto tiene que ver con la psicología evolutiva, en torno a los hijos. Si la mujer es sexualmente infiel, en última instancia, significa que su pareja podría necesitar usar sus propios recursos para criar a los hijos de otro hombre.

“Los celos se activan cuando una relación que nos importa se ve amenazada. La función probablemente sea minimizar las amenazas a esta relación. Estas amenazas han sido históricamente algo diferentes para hombres y mujeres”, aclara Per Helge H. Larsen, coautor del trabajo que publica la revista *Scientific Reports*.

¿Y respecto a lo que sienten las mujeres? A diferencia de los hombres, las mujeres heterosexuales, en cambio, siempre están seguras de que los niños son suyos, por lo que tienden a reaccionar mucho peor cuando su pareja tiene sentimientos por otra mujer que si ha mantenido relaciones sexuales con ella. Históricamente también tiene su explicación: en el pasado, las mujeres podían sufrir una pérdida de recursos y estatus si el hombre la dejaba a ella y su/s hijo/s por otra persona. Quedarse sola y desamparada y sufriendo la crítica social a

la par que carencias económicas tiene más peso que un engaño meramente sexual.

Según el estudio, los celos comienzan desde antes de los 16 años, mucho antes de lo que se pensaba hasta hoy. Tras analizar los casos de casi 1.300 adolescentes de entre 16 y 19 años de educación secundaria superior, los investigadores observaron que las diferencias de género respecto a la manera de procesar los celos se seguían manteniendo sin importar la edad, hubiesen o no mantenido relaciones sexuales o tuviesen o no una relación estable. Presentaban los mismos parámetros de celos que los adultos, por lo que esta diferencia no parece tener nada que con la experiencia.

“Sabíamos que esta diferencia se establece a principios de los 20, pero a través de nuestro estudio hemos demostrado que aparece incluso antes”, dice Larsen.

Eso sí, los expertos tienen claro que esta idea sigue siendo una especulación. “Necesitamos más investigación y desarrollo teórico sobre la base de estos hallazgos”, concluyen.

MASAJES La Venezolana

- Chica con Experiencia
- Trabajo Garantizado
- Pregunte por Kandy



VEN A MI
LUGAR
O VOY
AL TUYO

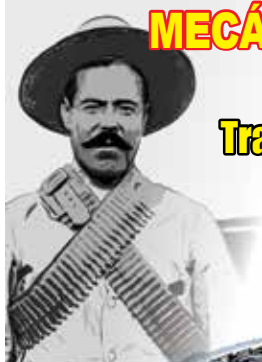
602-836-0772

Gran Apertura MASAJES Melany y sus Amigas

43 Ave. Y McDowell
480-989-4303
480-975-1362

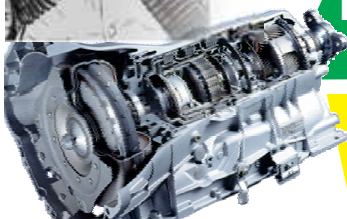
VILLA TRANSMISSIONS 4X4, ESTÁNDAR, DIESEL

MECÁNICA EN GENERAL
Especialista en:
Transmisiones Domésticas
e importadas



Diagnóstico por
computadora GRATIS

Trabajos Garantizados
10 años de experiencia
nos respaldan



Venta de
Transmisiones

Mecánica en General:

- Cambio de aceite
- Radiadores
- Bujías
- Balatas • Frenos
- Bombas de agua
- Venta de partes

4158 W. Whitton • PHOENIX, AZ 85019

602.487.4496

iiiChica TRANSEXUAL en Phoenix!!!



VEN Y
DESCUBRE
LOS DOS
MUNDOS

57 Ave. y
Camelback

(213) 451-2362

Avalon

ABRE SUS PUERTAS

- Reflexología y masajes
 - Piedras calientes
- Tenemos especiales todos los días



¡Ven a disfrutar de un rico Masaje!

**ESPECIAL POR
INAUGURACIÓN**

**NUEVO
PERSONAL**

HORARIO DE 9AM - 10PM

623-580-1177

**Shower
GRATIS**

4444 W. NORTHERN AVE. STE. A2 • GLENDALE, AZ

Paty la Bella

De
Venezuela

TS

Transexual

Ven y
descubre
los 2
mundos

Ven a
disfrutar un
lindo masaje

602-326-7093

Disponible después de las 3 pm

MASAJES Monica

Masajes
Relajantes

**Nueva
en el
área**

Lugar
limpio y
agradable

(602) 386-6723



MASAJES
Gran Apertura

Paloma

FOTO REAL

480.975-1185



MASAJES

Kendra

*Ven a mi lugar
Privado y discreto*

SE SOLICITAN CHICAS
Nuevas en el Valle
Ven a relajarte conmigo

480.975-1194

Sexy Colombiana

Rico masaje

**Ven a mi
lugar o
yo voy al
tuyo**

Speaks English also

Haz tu cita

602-668-1575

MASAJES

Soy hermosa,
sexi, atrevida y
muy complaciente

Luna

VEN A CONOCERME Y NO
TE ARREPENTIRÁS

480-972-4408

SERVICIO A DOMICILIO

MASAJES

SE SOLICITAN CHICAS

FOTO REAL

\$150 ESPECIAL

(602) 699-1790

NAOMI CUBANA

Masajes

24/7.

**\$150
especial**

FOTO REAL

67 Ave. y Camelback Rd.

480.479.4201

**PON TU
ANUNCIO
AQUI,
LLAMA PARA
LA ESPECIAL
623.931.7833**

Coyote Cabaret

30+ SEXY LATINAS

ENTRADA
GRATIS
11AM-3AM



Se Habla Español

602-748-0540

13724 W. Glendale Ave. Glendale, AZ 85307