

EL INFORMADOR

TU VOZ • TU HERENCIA • TU PERIÓDICO

Sirviendo al Sur de Georgia y Norte de Florida

Volumen I • Edición 12

Miércoles, 15 de Octubre de 2025

PERIÓDICO GRATIS

¡El Informador celebra su primer año de publicación!



¡Esta edición marca un año completo de El Informador! ¡Son 12 ediciones GRATUITAS de noticias locales en español! Agradecemos el apoyo que hemos recibido como el periódico en español más nuevo del sur de Georgia y el norte de Florida. Es un honor ser su fuente confiable de noticias y, con su continuo apoyo, seguiremos ofreciendo

noticias locales, gratuitas e imparciales en español.

Debido al aumento en los costos de impresión, el periódico ha pasado recientemente a ediciones en línea. Visite www.periodicoelinformador.com cada mes para leer la edición más reciente.

Muchas gracias nuevamente por su apoyo continuo.



Graduados de Wiregrass
Véase la página 2



Ataque mortal de perro
Véase la página 3



Elecciones alimenticias que pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2
Véase la página 6

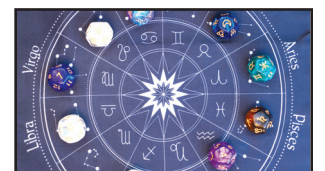
Celebrando el Mes de la Herencia Hispana en el sur de Georgia



EXPO LATINO 2025 Mas fotos en la pagina 2



FIESTA DEL PUEBLO 2025 Mas fotos en la pagina 6



Horóscopo
Véase la página 7



Estudiantes del mes de Septiembre
Véase la página 8

Wiregrass anuncia a los graduados del verano de 2025

Wiregrass Georgia Technical College celebró su ceremonia de graduación del verano de 2025 el jueves 31 de julio. Un total de 512 estudiantes recibieron un título de asociado, diploma o certificado técnico de crédito, incluyendo 11 estudiantes de inscripción dual/secundaria que obtuvieron una credencial universitaria.

Entre los graduados, la universidad otorgó 102 títulos de asociado, 110 diplomas y 607 certificados técnicos de crédito. La ceremonia se llevó a cabo en el Centro de Conferencias del Campus Tifton de la Universidad de Georgia.

Max el Zorro, la nueva mascota de Wiregrass, sorprendió al público con su primera aparición oficial en un evento universitario.

El orador de la ceremonia fue Ricardo García, graduado del programa de Asistencia Dental. García hizo historia en la universidad al ganar medallas de oro tanto en la competencia estatal como en la nacional de SkillsUSA en la categoría de Asistencia Dental. También fue reconocido en el escenario durante las ceremonias de apertura nacionales de SkillsUSA por sus logros.

Wiregrass se enorgullece en anunciar a los graduados del verano de 2025, enumerados a continuación por condado, quienes obtuvieron certificados técnicos, diplomas o títulos de asociado:

Atkinson: Faith Banuelos, Demeria Bryant, Jose Castillo Rivera, John Clayton, Keonra Dunlap, Heather Garrett, Marlee Griffin, Corey Lewis, Thomas Lewis, Coletton Lott, Jesus Martinez, Dasha Morgan, Jadya Nugent, Elizabeth Sweat, Eric Trejo y Isaac Zavelta

Ben Hill: Ashley Alexander, Iiesha Anderson, Packerton Battle, Kianna Bedford, Richard Brown, Ozell Campbell, Jasmine Coney, Ke'Asia Coney, Deja Davis, Katelyn Eason, Mason Erwin, Brandy Fleming, Kiayra Grace, Malasia Harris, Carmen Hart, Jordan Hernandez, Anthony Hill, Katelyn Horn, Christopher Houston, Salaam King, Tabitha Larkin, Fantasia Magwood, Maisha Marshall, Cassandra Mendez, Cameron Nettles, Wincar Olvera-Zamora, Elvis Pardo, Rosa Pittman, Dejhonna Powell, Miguel Powell, Whitney Pryor, Simoune Quistol, Whitney

Ransey, Ikia Rispress, Mary Robinson, Kathy Rodriguez, John Rycroft, Zachary Sheppard, David Smith, Chadrick Taylor, Tyson Taylor, Anna Tinney, Christopher Trejo, Bernadine Walker, Markeesha Walker, Wyatt Willcox, Joy Yon, Chandler Young, Eddie Younblood y Mayra Zacarias

Berrien: Samantha Artus, Ashton Baldree, Taylor Carswell, Tyler Carter, Harry Dunmire, Sarah Emanuel, James Gantt, Torrence Griner, William Harvey, Samantha Huffman, Mackenzie Irwin, Angelica Johnson, Caleb Kiklighter, Serena Kim, Ashley McKenzie, Aysha Montes, Summer Moore, Ashley Pate, Maryann Rowe, Abigail Sheffield, Kyle Steversen, Kamilya Tucker, Marya Walker, Aaliyah White y Andrew Zeigler

Brooks: Nicholas Bailey, Breyawna Brinson, Aaron Burchell, Barbara Dunlap, Kalon Greene, Reginald Grisson, Adrienne Johnson, Ayounniey Jordan, Dylan Marshall, Joseph McDonald, Erin Mobley y Ashley Stillwell

Clinch: Jose Acevedo, Jamariya Brown, Samantha Crum, Jarmarcus Marshall,



El orador de la ceremonia de graduación fue Ricardo García, graduado del programa de Asistencia Dental. García hizo historia en la universidad al ganar una medalla de oro tanto en la competencia estatal como en la competencia nacional de SkillsUSA en la categoría de Asistencia Dental.

Ronni Sheffield, Chandler Welch, Diamond Williams y Eldridge Williams

Coffee: La'Nya Adams, Paul Allred, Jamahri Anderson, Andrew Bagley, Yvonne Bailey, Nathan Baker, Candace Bracewell, Timiya Burch, Brianna Bush, Tonya Bush, Marquavious Bussey, Zyreyia Canady, Sonya Capps, Joseph Carlin, Amber Carver, Corey Cazares, Natisha Chappell, Amber Collins, Samuel Costenmoyer, Johnny Cross, Ja-

red Cruz, Austin Eason, Kiana English, Ana Espinoza, Avery Fulmore, Ricardo Garcia, Thomas Gibson, Tymer Gillis, Maria Gomez, Tylar Harvey, Misty Henderson, Timothy Hersey, Brandon High, Sandrell Hobbs, Keegan Howell, Macy Jackson, Tyler Joiner, Karina Lopez, Melissa Lynch, Jasmine Merritt, Decarius Munford, Kloe Ornelas, Judith Osornio, Damayzha Pace, Asiantia Paulk, Lakesha Perry, Jeffrey Raulerson, Daniel Ro-

driguez, Tiffany Roe, James Smith, Thomasina Smith, Willie Smith, Jaymin Speight, William Stewart, Jessica Suarez, Rishanti Sutton, Armon Swinson, Justin Tylor, Matthew Teston, Gabriella Touchstone, Courtney Trantham, Atiyah Trimmings, Demorria Tyson, Bryan Valle, Maria Villalon Ortega, Frank Wade, Patrick Wade, Kwyneisha Watts, Ciara Weldon, September

Véase **GRADUADOS**, la página 5

EXPO LATINO 2025



Perros atacan y matan a niño de 2 años en Valdosta

Ciudad de Valdosta, GA

El sábado 4 de octubre de 2025, a las 3:45 p.m., oficiales del Departamento de Policía de Valdosta, bomberos de Valdosta y personal de Servicios Médicos de Emergencia del South Georgia Medical Center respondieron a una residencia en la cuadra 3800 de Pecan Drive, tras recibir un reporte de que un niño de 2 años había sido atacado por perros. Al llegar los equipos de emergencia, encontraron que

el niño ya había fallecido.

Detectives del Departamento de Policía de Valdosta y personal de la escena del crimen llegaron al lugar y comenzaron la investigación.

A través de la investigación, los detectives determinaron que Stacy Wheeler Cobb, de 48 años, estaba operando una guardería sin licencia en su residencia. Más temprano ese día, la madre de la víctima llevó al niño a la casa de Cobb para que lo cuidara durante el día. Durante más de dos horas, el niño no

recibió supervisión, ya que Cobb declaró que estaba tomando una siesta y pensaba que el niño también lo estaba.

Durante el tiempo que el niño estuvo sin supervisión, aparentemente logró salir al patio trasero. Una vez afuera, la víctima abrió la jaula que contenía a dos perros Rottweiler de gran tamaño, lo que permitió que los perros salieran y atacaran al niño.

Cobb fue arrestada y trasladada a la cárcel del condado de Lowndes. Ha sido acusada de asesinato en segun-

do grado (delito grave) y crueldad hacia menores en segundo grado (delito grave).

La víctima era el único niño en la casa de Cobb en el momento del incidente, pero en la mayoría de los días, ella cuida a unos diez niños en su hogar.

Oficiales de Control Animal del Condado de Lowndes se hicieron cargo de los dos Rottweilers, así como de un tercer perro que se encontraba en la residencia.

La investigación sigue en curso, por lo que no se dará más información por el mo-

mento. Los detectives continúan procesando las pruebas, por lo que se anticipan más cargos.

"Este es un evento horrible y trágico que nunca debió haber ocurrido, pero debido a la negligencia de esta infractora, una madre ha perdido trágicamente a su hijo. Quiero expresar nuestras más profundas condolencias a la familia. Ninguna palabra podrá aliviar su dolor, pero les enviamos nuestras oraciones en este momento inimaginablemente difícil. También man-

tengo en mis oraciones a nuestros equipos de emergencia, ya que continúan procesando lo vivido en esta escena tan trágica", dijo la jefa Leslie Manahan.

Si alguien tiene más información sobre este caso o cualquier otro, por favor comuníquese con la Oficina de Servicios de Investigación del Departamento de Policía de Valdosta al 229-293-3145, con la línea de denuncias al 229-293-3091, o presente una denuncia en línea en: www.valdostacity.com/police-department

Como agencia independiente, brindamos soluciones de seguros personalizadas y asequibles para...

As an Independent Agency, we provide custom, affordable insurance solutions for...

- **Coche (Auto)**
- **Camión/autobús comercial**
(Commercial Truck/Bus)
- **Hogar (Home)**
- **Casas móviles** (Mobile Homes)
- **Granja (Farm)**
- **Responsabilidad Civil General**

- **Comercial** (Commercial General Liability)
- **Compensación para trabajadores**
(Workers' Compensation)
- **Responsabilidad profesional (E&O)**
(Professional Liability) (E&O)
- **Seguridad cibernética** (Cyber Security)
- **Seguro de propiedad commercial**
(Commercial Property Insurance)



Horas (Hours)

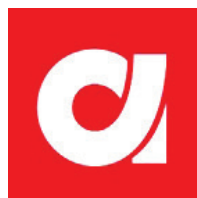
Lunes – Viernes (Monday-Friday):

8:30 a.m. – 5:00 p.m.

Cerrado: Sábado y domingo

(Closed Saturday & Sunday)

1482 Carpenter Road South, Tifton GA 31793



**ATWATER
INSURANCE
AGENCY**

Pam Wood

Agente - Agent

T: 229-382-9000 | Fax: 229-396-4004

pam@atwaterins.com

<https://atwaterins.com>

EL INFORMADOR

TU VOZ • TU HERENCIA • TU PERIÓDICO

Sirviendo al Sur de Georgia y Norte de Florida

EL INFORMADOR establecido en 2024
131 South Hutchinson Ave.
P.O. Box 1500 • Adel, Georgia 31620
www.periodicoelinformador.com
Teléfono: 229-896-2233 Fax: 229-896-7237
Maria Hardman Ben Baker

EL PERSONAL

Editor: Charles Shiver

Gestora de publicidad: Deborah Farmer

Representante publicitaria: Brittany Horne

Diseño gráfico y sitio web: Emily Farmer

El Informador, una publicación de B&H Publishing Company; el periódico en Español más reciente del Sur de Georgia y Norte de Florida. Nuestro objetivo es informar e inspirar y conectar a las comunidades de habla hispana.

NUESTRA META: Estamos comprometidos en proporcionar una plataforma para que los hispanohablantes sean escuchados, compartiendo noticias e historias confiables e imparciales. Nos esforzamos por empoderar a la comunidad de habla hispana a través del poder de la información, y la participación comunitaria

Se Busca

Representante de Ventas Bilingüe

(Medio Tiempo)

Para múltiples ubicaciones al Sur de Georgia y Norte de Florida. Información disponible.

Envíe su currículum vitae a

periodicoelinformadorcontacto@gmail.com

o pase por nuestra oficina y complete una solicitud en

131 S. Hutchinson Ave., Adel, GA.

¡Feliz Mes de la Herencia Hispana!



Ciudad de Adel, GA

Este mes celebramos las increíbles contribuciones de los miembros de nuestra comunidad hispana, y queremos destacar a uno de los nuestros: ¡Ralph Nava!

Durante los últimos 10 años, Ralph ha sido un miembro dedicado del Departamento de Bomberos de Adel, demostrando un compromiso inquebrantable para servir a nuestra comunidad. Pero su dedicación no termina ahí: Ralph también trabaja en los Servicios Médicos de Emergencia (EMS) y dirige su propio negocio de entrenamiento

en RCP y Primeros Auxilios, Rescues 1 BLS.

La familia de Ralph encarna el espíritu de servicio; su hijo Eric orgullosamente sirve como alguacil adjunto en la Oficina del Sheriff del Condado de Cook. Ralph compartió que la mejor parte de su trabajo es la oportunidad de ayudar a quienes lo necesitan y la fuerte camaradería que comparte con sus compañeros bomberos.

Como esposo querido, padre de tres hijos y abuelo dedicado, Ralph continúa inspirando a quienes lo rodean. ¡Gracias, Ralph, por todo lo que haces para proteger y apoyar a nuestra comunidad!

SGMC Health fomenta las mamografías a través de la campaña Pamper & Prevent

En reconocimiento al Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, SGMC Health ha lanzado su campaña anual Pamper & Prevent, que anima a las mujeres a priorizar su salud programando su mamografía anual. A través de poderosas historias de pacientes, actividades comunitarias y un emocionante sorteo, SGMC Health busca aumentar la conciencia sobre la prevención, el cribado y el tratamiento del cáncer de mama.

Ahora en su quinto año, Pamper & Prevent destaca historias reales de sobrevivientes locales de cáncer de mama, ofreciendo inspiración y esperanza a mujeres de todo el sur de Georgia. Estas historias sirven como recordatorio de la importancia de la detección temprana y empoderan a las mujeres a tomar el control de su salud.

“Como mujeres, a menu-

do ponemos a los demás primero,” dijo Ene Grace Morgan, MD, ginecóloga en SGMC Women’s Health. “Pero el cáncer de mama no espera. Las mamografías anuales salvan vidas, y animo a cada mujer a hacer tiempo para esta prueba crítica.”

Para apoyar aún más a la comunidad, SGMC Health ofrecerá 150 mamografías gratuitas durante octubre a personas que demuestren necesidad económica, gracias a las generosas donaciones a la Fundación SGMC Health. El sistema de salud también sorteará un paquete de regalo Pamper & Prevent valorado en \$500, diseñado para ayudar a una persona afortunada a relajarse y recargar energías.

SGMC Health facilita la programación de mamografías en línea y ofrece un cribado de última generación con la mamografía



3D Hologic Genius, que mejora la detección de cáncer hasta en un 65% y reduce las convocatorias para pruebas adicionales en un 40%. Esta avanzada tecnología está disponible en el Centro de Imágenes SGMC, SGMC Health Berrien y SGMC Women’s Health Patterson.

El cáncer de mama sigue siendo uno de los tipos de cáncer más comunes entre las mujeres en EE. UU., con 1 de cada 8 mujeres diagnosticadas en su vida, según la National Breast

Cancer Foundation. El programa integral de cáncer de mama de SGMC Health incluye imágenes, cirugía y tratamientos innovadores a través del Pearlman Cancer Center, acreditado por la Comisión sobre Cáncer (CoC) del American College of Surgeons y el American College of Radiology (ACR).

Para más información, leer historias de sobrevivientes o programar una mamografía, visite sgmc.org/giveaway.

TALENTORD RADIO



¡ESCUCHAR EN VIVO!

WWW.TALENTORDRADIO.COM

Certamen Miss Fiesta del Pueblo 2025



Foto de Radio Rumba "Tu Voz Latina"

¡Extendemos nuestras más cálidas felicitaciones a Osiris Cordova por haber sido coronada como Miss Fiesta del Pueblo 2025! Su gracia, inteligencia y dedicación brillaron a lo largo de toda la competencia. Celebramos su victoria y le deseamos un reinado lleno de éxitos.

GRADUADOS

De la página 2

Wesley, Ikierra White, Tasheena White, Lacey Willcox, Kirsten Williams, Syneria Williams, Walter Williams, Micheal Woods, Amelia Wright, Allie Yarberry, Kawanda Young y Marcus Young

Colquitt: Javan Aldridge, Gail Dailey, Toni Daniels, Metesha English, Kaite Horne, Rushema Lowery, and Shundreka Stewart-Nickson
Cook: Paula Benson, Cadence Carson, Mahaley Cook, Jacob Davis, Jamaiah Denson, Kema Durden, Trevor Edwards, Blake Harris, Thomas Johnson, Christopher Long, Mashall MacLeod, Tara McMillian, Vanessa Moreno, Marie Olson, Christopher Orr, Angela Perez, Emily Sumner, Jelisa Sutton, James Taylor, Jameria Thomas y Joseph Ward

Crisp: David Cook
Echols: Alexis Estrada and Isadora Luviano

Irwin: Cindy Alvarado, Ashley Benson, Briuna Benyard, Benjamin Cook, Anna Gillis, Tynise Graham, Teasia Harris, Antonio Hill, Christy Hogan, Derhonda Marshall, Jaime Pounds, Janiquah Riley, Charles Scarbary, Autumn Wilkes y Alexis Williams

Lanier: Hollie Boggs, Kassady Clement, Cheryl Favors, Amanda Gessford, Isaiah Henry, Cinnamon Jackson, Roger Johnson, Jamie Knudsen, Grant Lincoln, Carmen Phillips, Diego Ramos, Jaylin Sapp, Jonathan Single-

tary y Keristen Wright

Lowndes: Abrianna Adams, Mitchell Allen, Ximena Andablo Bucio, Griffin Anderson, Jody Anderson, Robert Anderson, Kacey Anthony, Nicole Armstrong, Valerie Armstrong, Angel Arzola, Angela Atkins, Steven Atkins, Brittney Baker, Niashia Baker, Amanda Baldwin, Kyle Barber, Anajea Bateman, Lyric Bates, Coy Battles, Caitlin Beaty, Felicia Berrian, Akira Bethea, Arianna Booker, Dana Brown, Kamri Brown, Renee Brown, Tyone Brown, Valisha Brown, Abbilyn Burke, Sherrrell Bussey-Echols, Javiere Butts, Bryan Carlos Gomez, Tanissa Carter, Asmar Cesear, Jennifer Chavez, Sandy Clevinger, Danielle Council, John Crittenden, Kamiya Crumpton, Brock Cumbess, Cameron Curry, Nikki Cusack, Aaliyah Daniels, Maria Davial-Cruz, Benjamin Davis, Kylaiah Davis, Terrell Davis, Michelle De La Cruz- Hernandez, Kylan Dean, Brooke Deanovich, Isabell Delafuente, Antonio Delvecchio, Elhaje Demesier, Anthony Dye, Walker Dyle, Tiffany Easters, Donieshia Edmonds, Jaylyn Emmett, Demetrius Enoch, Pricilla Estrada, Cassandra Fischer, William Floyd, Tameshia Footman, Tracie Fotter, Lauren Frost, Evan Gaiss, Briana Gallegos, Preston Gallegos, Fio-rela Garcia, Johan Garcia, Jennifer Georges, Nasir Germain, Christopher Gillis, Jamilah

Godfrey, Jaquasha Golden, Shandreka Green, Rita Griffin, Rosalyn Haggins, Emmi Hamrick, Damisha Harden, Regina Harper, Robin Harris, Shanika Harris, Atyia Hart, Kymbra Hart, Jai Hendricks, Hannah Hill, Jordan Hill, Chelsea Hoagland, Quincey Hope, Tyler Howell, Trinity Hunter, Gina Jean, Latasha Jenkins, Teona Jenkins, Daisy Johns, Charles Jones, Maliyah Jones, Matthew Jones, Sarah Karagoz, Bryan Korec, Jessica Kwak, Grayson Leavy, Kyleigh Leisey, Allison Lofton, Ariammis Lopez, Shayla Lumpkin, Nicole MacCann, Tysheba Mans, Axel Marin Hernandez, Lavel Marshall, Desmond Martin, Joseph Matthews, Cynthia Mauldin, Bonita Mazariegos-Roblero, Taylor McCall, Erika McCannelley, Chloe McCullough, Michael McGill, Crystal McLoon, Dean Mernagh, Zachary Mize, Nancy Ann Montague, Colby Moore, Shireka Moore, Gary Morford, Hyunbin Na, Adrianna Newbern, Stanley Nowak, Carlton Oliver, Luz Olivera, Jalin Orr, Latosha Owens, Tarolyn Oxford, Kirsty Parks, Tiffany Parnell, Akierra Pedro, Hayden Peterson, Owen Peterson, Brianna Phillips, Matthew Poling, Kelvin Potter, Atharv Rana, Anna Ratican, Brisha Renfro, Gabriel Reyes, Malik Reynolds, Tara Richardson, Alexander Richey, Makayla Richey, Michelle Riley, Abdiel Rivera, Kirsten Roberson,

Shaniyah Roberson, Naomi Robinson, Shawn Robinson, Hanna Roe, Stacy Rogers, Darrus Rosser, Telma Salguero Saenz, Owen Sandlin, Matthew Saylor, Ellen Schacht, Henry Shelby, Erin Sheppard, Nicole Simonetto, Corbin Simpson, Christopher Smith, Deashanti Smith, Latevia Smith, Michaela Sparks, Yasmine Spivey, Tamyia Stamps, Ashley Strickland, Layton Struble, Alexander Strumer, Matthew Stubbs, Omari Sutton, Nicholas Taylor, Avarrian Thomas, Eric Thompkins, Deajah Tompkins, Tyre Townes, Hunter Tucker, Sheddric Turner, Norman Valladares, Emily Vasquez, Rodney Veal, Maranda Wallace, Shannon Webb, Anthony White, Dylan White, Jessica White, Tiaria White, Joshua Williams, Zaria Williams, Quandazia Willis, Corin Wilson, Raekwon Wilson, Stephanie Wilson, Jaylan Wright, Clarissa Yeargin y Ana Young

Thomas: Joshua Belle, Ray Drew, Damon Holton, Kelli Johnson, and Humberto Santos-Hernandez

Tift: Marianela Castro, Charles Gibbs, Liam Gray, Marcelo Manzano, Brianna Mejia, Jennifer Nunez, Cristy Parten, Sanaa Serieux, Alisha White, Amanda White y Des-tini Williams

Turner: Alvin Perez Baez, Travis Richardson y Cade Stripling



¡La noche más divertida del año ya casi está aquí!

¡NOCHE DE LA LOTERÍA!

Viernes, 7 de noviembre
Cafetería ACHS

Apertura de puertas a las 5:30 | El primer juego comienza a las 6:00

Si puedes jugar al bingo, puedes jugar a la lotería, y créenos, ¡es aún más emocionante!

¡Premios, rifa en efectivo, comida, bocadillos y bebidas en abundancia!

¡Trae a tus amigos, familiares y tu amuleto de la

suerte, y prepárate para una noche llena de risas, color y competencia!

Adultos: \$ 5 por 5 juegos

Niños: \$ 3 por 5 juegos
Podrías ganar GRAN-DE... o al menos pasar el MEJOR rato haciéndolo!

Ven con hambre y prepárate para gritar ¡LOTERÍA!

Patrocinado por el Club de Español ACHS

Únete a nosotros para

CÚBRETE CONMIGO EN LA BIBLIOTECA

23 DE OCTUBRE

4PM - 6PM

JUEGOS, MANUALIDADES, LIBROS Y MUCHO MÁS

Event with Tift County Schools
245 Avenida Love 229.386.7148

Tifton-Tift County Public Library
LITERACY • TECHNOLOGY • COMMUNITY

Elecciones alimenticias que pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2

Una dieta saludable se ha relacionado con una gran cantidad de beneficios que afectan a las personas todos los días. Cuando las personas comen de forma saludable, pueden reducir su riesgo de enfermedades, mantener un peso saludable y beneficiarse de niveles de energía mejorados que les

ayudan a cumplir con la actividad física recomendada diariamente.

Así como una dieta saludable puede ser beneficiosa, una dieta deficiente puede tener un impacto igualmente significativo, pero en sentido contrario. Una alimentación inadecuada está relacionada con

una gran cantidad de consecuencias negativas, incluyendo un mayor riesgo de padecer condiciones como el sobrepeso y la obesidad, que aumentan las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Las personas preocupadas por los efectos que sus decisiones alimenticias pueden tener sobre su

riesgo de desarrollar diabetes deben tomar en cuenta diversos alimentos que pueden aumentar la probabilidad de recibir un diagnóstico de diabetes tipo 2.

Bebidas azucaradas

La organización británica Diabetes UK señala que las bebidas azucaradas, como los refrescos y el té

endulzado, pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. De hecho, un estudio realizado en 2019 por investigadores de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard encontró que aumentar el consumo de bebidas azucaradas y jugos de fruta 100% naturales en más de cuatro

onzas diarias durante un período de cuatro años se asoció con un riesgo 16% mayor de desarrollar diabetes. Los estudios han encontrado que las bebidas azucaradas pueden elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre, un pico

Véase **DIABETES**, la página 7

FIESTA DEL PUEBLO 2025



Hombre del condado de Coffee acusado de violación

Condado de Coffee, GA

**Sheriff Fred Cole
Oficina del Sheriff del
Condado de Coffee**

El 17 de septiembre de 2025, nuestra oficina recibió un reporte de agresión sexual. Tras una investigación, determinamos que José Carlos Ramírez, residente del condado de Coffee, usó un arma de fuego para obligar a una víctima de 17 años a entrar en su habitación, donde la agredió sexualmente.

Ramírez ha sido arrestado y acusado de violación, agresión con agravantes y secuestro. Se esperan cargos adicionales a medida que avanza la investigación.

Como padre, estoy de-



vastado de que algo así pueda suceder en nuestro condado. Nadie debería tener que sufrir un trauma así. Como padre y sheriff, estoy orgulloso de la respuesta rápida y profesional de nuestro equipo de detectives. A las pocas horas de recibir el reporte, se aseguraron de que la víctima recibiera la atención y el tratamiento que necesitaba y enviaron a Ramírez a la cárcel, donde debe estar. Quiero dejar claro que delitos de esta naturaleza no se tolerarán en el

condado de Coffee. Mi oficina se compromete a investigar a fondo estos casos y a garantizar que se haga justicia a las víctimas. También animo a cualquier persona que haya sido víctima de Ramírez o de cualquier otro depredador sexual a que lo denuncie. Toda denuncia se tomará en serio y se manejará con total confidencialidad.

Por respeto a la víctima menor de edad, no se divulgarán más detalles por el momento.

DIABETES

De la página 6

que puede provocar resistencia a la insulina y acumulación de grasa en el hígado, ambos factores de riesgo para la diabetes tipo 2.

Dulces
“Dulces” es un término amplio y no fácilmente definido, pero quienes se preocupan por sus elecciones alimenticias y la diabetes deben saber que este grupo incluye comúnmente golosinas, postres fritos, galletas y diversos productos horneados. Estos alimentos suelen tener un alto contenido de azúcar, y el consumo de azúcar estimula la producción de insulina. Aunque esto no es necesariamente negativo, los Hospitales Universitarios (University Hospitals) señalan que si

el páncreas produce insulina de manera constante, el cuerpo puede llegar a desarrollar resistencia a la insulina. Esta resistencia puede interrumpir las respuestas normales del organismo y contribuir al daño nervioso. El exceso de azúcar que no se utiliza como energía se almacena como grasa, lo cual puede provocar aumento de peso, un conocido factor de riesgo para la diabetes tipo 2.

Carbohidratos refinados

Diabetes UK también indica que los carbohidratos refinados, como el pan blanco, el arroz blanco y los cereales de desayuno con alto contenido de azúcar, pueden aumentar el riesgo de padecer diabetes

tipo 2. Estos alimentos se digieren rápidamente, lo que puede provocar un aumento en los niveles de glucosa en sangre a medida que el páncreas segrega insulina más rápidamente. Al elegir carbohidratos, se recomienda optar por granos enteros, frutas y verduras, que se digieren más lentamente y conservan la fibra y los nutrientes que se pierden durante el procesamiento necesario para producir carbohidratos refinados.

La alimentación puede ser una herramienta útil en la lucha contra la diabetes tipo 2 cuando las personas toman decisiones saludables respecto a los alimentos y bebidas que consumen.

HORÓSCOPO

Para el mes de Octubre

ARIES – 21 mar. / 20 abr.
Esta semana se trata de nuevos comienzos, Aries. Las estrellas se alinean para darte luz verde en un nuevo proyecto o meta personal. No dudes en dar el primer paso.

TAURO – 21 abr. /21 may.
Concéntrate en construir una base sólida esta semana, Tauro. Ya sea en tu carrera o vida personal, tu esfuerzo y persistencia darán grandes frutos.

GÉMINIS – 22 may. / 21 jun.
Tu agenda social estará llena, Géminis. Esta semana podrías atraer conversaciones interesantes y nuevas ideas. No temas hacer contactos y compartir tus pensamientos.

CÁNCER – 22 jun. / 22 jul.
Espera un gran avance en tu vida personal, Cáncer. Obtendrás una nueva claridad y comprensión emocional que te permitirá avanzar con confianza.

LEO – 23 jul. / 23 ago.
Tus habilidades de liderazgo estarán a la vista, Leo. Esta semana se te pedirá que inspires y guíes a otros. No tengas miedo de brillar en el trabajo o en un entorno grupal.

VIRGO – 24 ago. / 22 sep.
Esta semana es ideal para mejoras prácticas, Virgo. Revisa tus rutinas diarias y encuentra pequeñas formas de ser más eficiente. Organiza tu espacio o adopta un nuevo hábito saludable.

LIBRA – 23 sep. / 23 oct.
La armonía en tus relaciones será un tema importante esta semana, Libra. Tu naturaleza diplomática te ayudará a resolver conflictos pendientes y a formar conexiones más profundas.

ESCORPIO – 24 oct. / 22 nov.
Una transformación poderosa podría estar en marcha, Escorpio. Sentirás el deseo de profundizar y descubrir verdades ocultas, tanto en ti como en tu vida. Acepta este proceso de crecimiento.

SAGITARIO – 23 nov. / 21 dic.
Expande tus horizontes esta semana, Sagitario. Sentirás un fuerte impulso de aprender algo nuevo, ya sea una habilidad o un idioma diferente. Tu actitud optimista es contagiosa.

CAPRICORNIO – 22 dic. / 20 ene.
Tu esfuerzo está a punto de dar frutos, Capricornio. Esta semana podrías ver avances en una meta profesional a largo plazo. Un reconocimiento bien merecido podría estar cerca.

ACUARIO – 21 ene. / 18 feb.
Esta semana podrías encontrar alegría e inspiración al conectarte con personas afines, Acuario. Un proyecto colaborativo o un evento grupal será especialmente exitoso.

PISCIS – 19 feb. / 20 mar.
Piscis, dedica algo de tiempo esta semana a nuevas actividades. Tal vez tengas ganas de probar algo diferente, y este es el momento perfecto para inscribirte en un curso o salir a conocer gente nueva.



**¡Felicitaciones a los estudiantes
del mes de Septiembre de
Southside Elementary en Cairo!**

**CIUDAD DE ADEL
Y CALLE PRINCIPAL DE ADEL**

**CARNAVAL
DE OTOÑO**

23 DE OCTUBRE • 5:30 – 7:30 • 112 E. 5th Street, Adel

EVENTO GRATUITO

Escuelas

**ECS Performing Arts anuncia
la temporada 2025 de obras
de teatro en un acto**



Foto: Elenco y equipo de One Act Play 2025
Arriba de izquierda a derecha: Rachel Reynolds, Charlie Hughes, Daisy Cruz Hernández, Melany Flores, José Luviano, Molly Corbett, Cynthia Hernández Reyes, Luz María Luna Barahona, Jesse Aguilar, Brett Norris
Abajo de izquierda a derecha: Chris Orta Rodríguez, Julissa Luna Barahona, Liliam Luna Barahona, Araceli González García, Cecylia Kidd, Elyriah Robertson Stewart, Raylen Brown, Emma McDonald, Olivia McDonald, Micah Bohler

**Condado de
Echols, GA**

Echols County Schools Performing Arts se enorgullece de anunciar la apertura de su temporada de presentaciones 2025-2026 con su producción One Act Play, la favorita de la familia James and the Giant Peach, dramatizada por Richard R. George y producida por un acuerdo especial con The Dramatic Publishing Company de Woodstock, Illinois. Basado en el amado cuento clásico de Roald Dahl, este caprichoso recuento da vida a la historia del joven James, un melocotón mágico de gran tamaño y el viaje inolvidable con sus amigos insectos más grandes que la vida.

James and the Giant Peach está dirigida por Analiese

Hamm con el asistente de departamento Holden Staten. El equipo de juego de un acto diez veces campeón de la región, este año contará con muchas caras nuevas, así como varios miembros familiares de ECS Performing Arts. Los estudiantes han estado trabajando arduamente en la preparación de decorados coloridos, espectáculos escénicos imaginativos y personajes memorables para deleitar al público de todas las edades.

¡Reserve la fecha! Las actuaciones se llevarán a cabo en el auditorio ECHS, el viernes 24 de octubre a las 6:00 p.m., el martes 28 de octubre a las 7:00 p.m. y nuestro final de espectáculo Senior Night el martes 4 de noviembre a las 7:00 p.m.

La noche de apertura, el viernes 24 de octubre, será nuestro evento especial de

cena y espectáculo. ¡Saborea el espectáculo, luego saborea un poco de sabor! Después del espectáculo, los invitados disfrutarán de una comida inspirada en Dahl presentada por la organización FCCLA de la Escuela Secundaria del Condado de Echols, la clase culinaria de ECHS y el patrocinador, el Sr. Rob Grimes. ¡La cena y el evento del espectáculo costarán \$ 15 por persona (todas las edades) y serán solo con reserva! ¡Reserve pronto, ya que los asientos serán limitados para este emocionante evento de apertura de temporada!

La venta de boletos en línea estará disponible para el público el 1 de octubre en la página de Facebook del Club de Teatro del Condado de Echols y en el sitio web de la taquilla en línea, <https://echols.booktix.com/>.