



Nicas

NEWS

MUNDO

¡GRATIS!

LOTERÍA DE VISAS 2019

3 de Octubre
al 7 de Noviembre de 2017

ESTADIO NACIONAL DENIS MARTÍNEZ

Inauguración Oficial
20 de Octubre de 2017

¡NO LO SABÍA!

Las mujeres en Japón
no engordan debido
a estas 12 razones

**CAMILO
ZAPATA ZÚÑIGA**
“Tesoro Humano
de la Cultura
de Nicaragua”

Betania Túerino



TEAM
GAITAN
FOTOGRAFIA & VIDEO



REMESAS LAFISE

**¡UNIMOS A LA FAMILIA
EN CADA MOMENTO!**

Envíe sus remesas
a Nicaragua por medio de:



Crear tu cuenta
de retiro
cómodo y
seguro en tu país

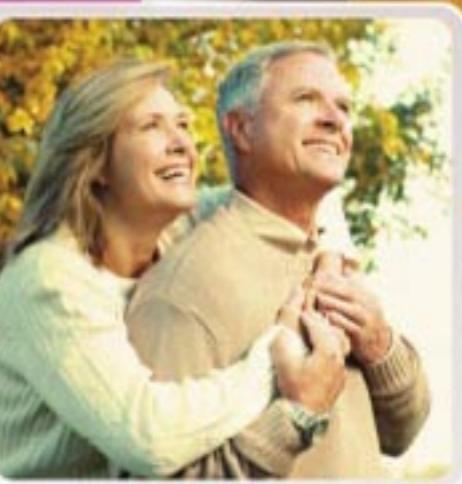
UTILIZA TUS REMESAS PARA:



Comprar o
remodelar
la casa que
tanto quieras



Para tus
proyectos
personales



Pagar
el estudio
de tus hijos
o familiares

Sus beneficiarios podrán retirarlas en
nuestras sucursales, negocios afiliados a
ServiRED LAFISE y/o directo a su cuenta

USA: 1-855-552-3473
NIC: + (505) 2255-8888 ext.1



www.lafise.com • info@bancolafise.com.ni

**COMIDA
NICA**
SÁBADO Y DOMINGO
SOLAMENTE

**BAHO,
NACATAMAL,
SALPICÓN,
FRITANGÁ**

GALLINA RELLENA,
LOMO RELLENO
PIERNA DE PUEBRO
AL HORNO, Y ARROZ
A LA VALENCIANA
POR ENCARGO

WE DO CATERING!

- TODOS LOS DÍAS:** Comida Mexicana y Carnitas.
- CARNICERÍA:** Servicio especial a las LONCHERAS y RESTAURANTES.
- Carne con corte nicaragüense para asar, salpicón y pecho (para baho).
- Café Presto, Rosquillas, Pastelitos, Biónicos, Frutas y Verduras Frescas, Zepol y cientos de productos latinos
- Productos "El Caracol", Café, Avena, Semilla de Jicaro, Cacao, Cebada, Pinolillo.
- Jaleas "Callejas" y Rosquillas Somoterías

12242 E. Valley Blvd.
El Monte, CA 91732

Phone: 626 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com



Para Nicaragua
y el Mundo
disponibles ya:



Disponible en
iBookstore



SIGANOS EN REDES SOCIALES Y LA WEB

f @NicaraguaTI i @NicaraguaTI t @NicaraguaTI

Somos un medio de comunicación multiplataforma con presencia en: Revista 3500 ejemplares trimestrales, español e inglés, Programa de televisión 2 veces por semana, en PRIME TIME los lunes 8:00pm y Domingo 6:30pm por VOS TV Canal 14. Digital presencia en redes sociales (Facebook, Instagram, YouTube y Twitter) página web y Newsletter Mensual que enviamos a su correo electrónico.

SOMOS LA MEJOR HERRAMIENTA PARA DAR A CONOCER SU OFERTA Y SERVICIOS EN NICARAGUA.

Nicaragua
**TURISMO E
INVERSIÓN**
Un vistazo al turismo nacional



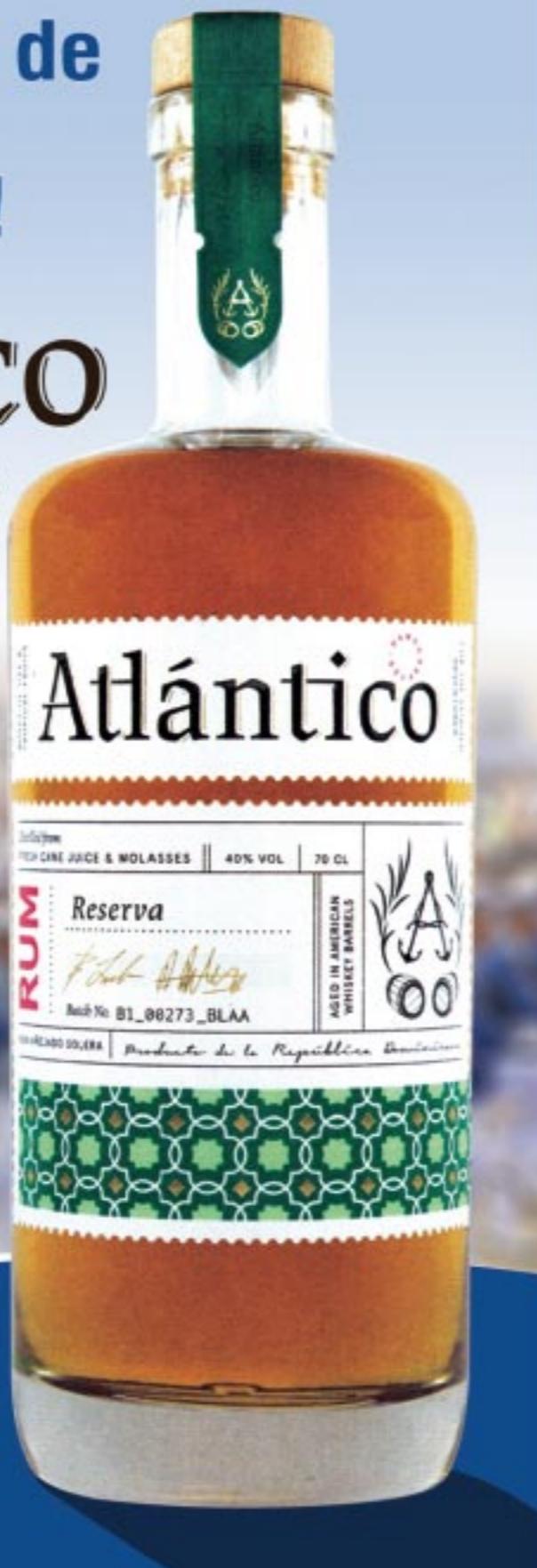
(505) 2278-4270
(505) 2270-3888
(505) 8883-9995
Managua, Nicaragua
www.nicaraguati.com
Info@nicaraguati.com

Celebre el Mes de la Hispanidad con nosotros...!

Atlántico

Rum

Pídalos en el local de su elección, ahora con nueva presentación.



Bienvenidos a
Villas de San Sebastián
¡Anexo II Etapa!



RESERVE su terreno hoy mismo por sólo \$1,000 Dólares

Km. 38.5 Carretera Sur, Diriamba, Nicaragua.

Tel. (505) 2533-1843
(786) 220-3065
(305) 8435-3240

villasdesansebastiancarazo@gmail.com

www.VillasDeSanSebastian.com



24K GOLD EDITION
LIGHT & ELEGANT

Lo Perfecto
para este
Verano

¡AHORA DISPONIBLE
EN CALIFORNIA!

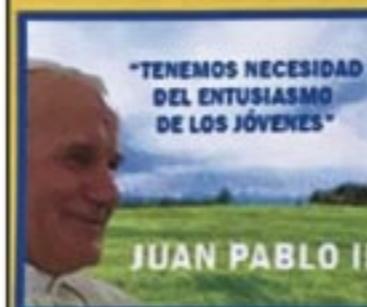
Ligeramente dulce
muy refrescante
con copos de oro
de 24K reales.

www.bluenun.wine

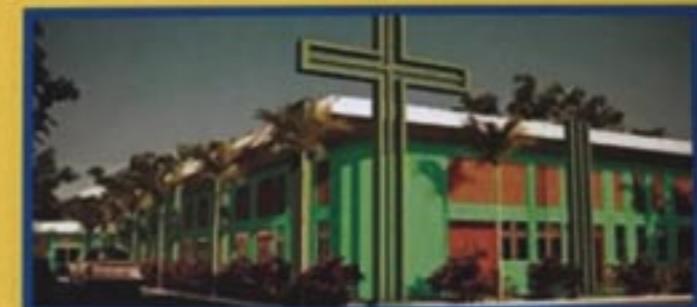


"No regalamos el pescado,
enseñamos a pescar"

GRAN CENA BAILE



JUAN PABLO II



INVITACIÓN ►

El total de lo recaudado es en beneficio a la educación técnica de jóvenes nicaragüenses de escasos recursos económicos. Dios pague con creces su generosidad.

CUANDO:
Octubre 21, 2017 de 6:00PM a 12:00 AM

DONDE:
Town Center Santa Fe Springs
11740 Telegraph Rd.
Santa Fe Springs CA 90670

ENTRE:
Grupo Musical Ornelas

DONACION:
\$50.00 por persona (Incluye cena y baile)

INFORMACION Y BOLETOS:

Ana: 562.929.6492
Rosemary: 562.773.4187
Minar: 562.857.3069

E-mail:
nicarose915@hotmail.com

Comité de apoyo Los Angeles, del Instituto
Tecnológico Juan Pablo II (ITJP II) www.itejp.org



NOTICIAS de

NICARAGUA

Lotería de Visas para Vivir en Estados Unidos 2019

La Embajada se complace en anunciar que el período de inscripción del **Programa de Lotería de Visas 2019** iniciará el **03 de octubre 2017 al mediodía, y finaliza el lunes 07 de noviembre al mediodía**, hora estándar del este de los Estados Unidos. El Congreso estadounidense creó el programa de Visas de Diversidad para estipular una categoría de inmigración conocida como "inmigrantes de diversidad" provenientes de países históricamente con bajo índice de inmigración a los Estados Unidos. Para el año fiscal 2019, 50,000 Visas de Diversidad (DVs) estarán disponibles y distribuidas dentro de seis regiones geográficas.

Cada solicitante de DV debe calificar dentro de los requerimientos educativos y laborales que solicita el programa DV, ya sea teniendo:

- Por lo menos educación de escuela secundaria o su equivalente, que se define como la culminación exitosa de un curso formal de 12 años de educación primaria y secundaria; o bien,
- Dos años de experiencia laboral dentro de los últimos cinco años en una ocupación que requiera por los menos dos años de entrenamiento o experiencia para realizar el trabajo.

Las solicitudes se aceptan sólo a

través del sitio www.dvlottery.state.gov, que tiene instrucciones completas en español, así como un enlace a un video que muestra cómo presentar la solicitud. No hay solicitudes en papel. No hay que pagar por la solicitud.

Los solicitantes no deben enviar dinero o pagar dinero por adelantado a un tercero con la promesa de ayudarles a ganar una visa. La **Cónsul General Carrie Muntean** aconseja, "El programa de Visas de Diversidad no es una lotería que debes pagar para salir beneficiado, así que no se deje confundir por aquellos quienes les dicen que deben pagar para aumentar sus probabilidades de ganar. La única manera de aumentar sus probabilidades es que usted mismo complete la aplicación correctamente, y siga las instrucciones que se brindan."

Los solicitantes deben introducir su propia información en www.dvlottery.state.gov y no depender de otras personas o agencias. Los agentes pueden cometer errores, dejar información en blanco, o enviar solicitudes duplicadas. Todas estas acciones pueden descalificar al solicitante, incluso después de haber sido seleccionado como ganador de la lotería. Es importante que el solicitante llene su propia información y siga todas las instrucciones.

Todos los solicitantes reciben una página de confirmación en línea inmediatamente cuando hacen su solicitud. Es muy importante que los solicitantes guarden el registro de su número de confirmación único, hasta por lo menos el 30 de septiembre de 2018. El número de confirmación es la única manera de comprobar si la solicitud ha sido seleccionada y obtener la solicitud de visa y la información de la cita, si es seleccionado. Nadie por parte del gobierno estadounidense va a mandar una confirmación a ganadores – cualquier llamada, mensaje, o indicación en las redes sociales que alguien ha ganado es una estafa.

Para evitar ser una víctima de fraude, por favor tomar nota:

- El Departamento de Estado nunca utiliza el correo electrónico para notificar a los participantes que han sido seleccionados para el Programa de Lotería. El único lugar para comprobar su estado y el único lugar que se le proporcionará información sobre su solicitud es visitando <http://www.dvlottery.state.gov>. Cualquier comunicación que no provenga de este sitio web debe ser considerada como fraudulenta.
- El Departamento de Estados no cobra un pago por la aplicación. Si usted recibe la aplicación para una



Visa de Diversidad que involucre el pago de alguna cuota, esto debe ser considerado como fraudulento.

La Embajada previene a los solicitantes que eviten estafas o estafadores que piden información u ofrecen servicios para la Lotería. Si tiene información sobre fraude o estafadores, nos puede reportar al correo electrónico MNGFPU@state.gov. Cualquier información recibida será manejada de manera confidencial.

Nota: Si desea acceder a más notas de prensa de la Embajada de los Estados Unidos de América en Managua, visite nuestra página web: <http://spanish.nicaragua.usembassy.gov/>

Cortesía: Public Affairs Section - US Embassy, Managua. ■

Papa Francisco recibe a obispos de Nicaragua en el Vaticano

El papa Francisco se reunió con los obispos de Nicaragua, encabezados por el cardenal Leopoldo Brenes y monseñor Silvio Báez, en el Vaticano, según se confirmó con una serie de fotos que han sido divulgadas por la Santa Sede.

Todavía no ha trascendido lo conversado entre los religiosos, pero se conoce que los obispos de Nicaragua viajaron al Vaticano como parte de la "Visita ad limina Apostolorum", que los obispos de todo el mundo realizan cada cinco años.

Esta gira comenzó

con una misa en la tumba de san Pedro.

La "Visita ad limina Apostolorum" a la "Provincia Eclesiástica de Nicaragua le ha correspondido del 11 al 16 de septiembre", indicó en un comunicado la Conferencia Episcopal nicaragüense (CEN). De acuerdo con la iglesia católica de Nicaragua, en la cita con el Papa Francisco monseñor Jorge Solórzano, "Obispo de la Diócesis de Granada y Vocero de la Conferencia Episcopal, ha expresado su deseo de llevar al Santo Padre el cariño y la fe del pueblo nicaragüense".



"Estamos seguros, dijo Solórzano en entrevista a medios oficiales de la Iglesia, que las palabras que el Papa Francisco nos dirija y las indicaciones que nos hagan los distintos Dicasterios o Departamentos de la Santa Sede, van a darnos luces que nos permitan iluminar nuestra vida de Iglesia en nuestra sociedad", agregó.

Cortesía: El Nuevo Diario

Miss Nicaragua Berenice Quezada Llega a New York City

Para Nicas En El Exterior News

Por: Lidia Hunter

Miss Nicaragua 2017 Berenice Quezada, envió un saludo a la comunidad nicaragüense de New



York y New Jersey al aterrizar en New York, llena de emoción y grandes expectativas, por ser la primera vez que visita la ciudad. La joven expresó que "el apoyo de la comunidad me hace sentir como en mi casa y estoy ansiosa por compartir con mi gente, para recibir el calor humano que nos distingue".

Lu Sierra, quien pulirá a Berenice, fue modelo en los años 80 y actualmente es quien da clases de pasarela a las candidatas de Miss USA y Miss Universe. Esta será

la primera vez que la cotizada Lu, entrenará a una Miss Nicaragua.

Berenice es la primera joven originaria de El Rama, Caribe Sur de Nicaragua, que gana un concurso de Miss Nicaragua.

Berenice arribó en compañía de Karen Clebertti, dueña de la franquicia de Miss Nicaragua, respaldada por 18 años de experiencia en el campo de la belleza; ella misma representó a su natal Matagalpa en el concurso de Miss Nicaragua 1992.



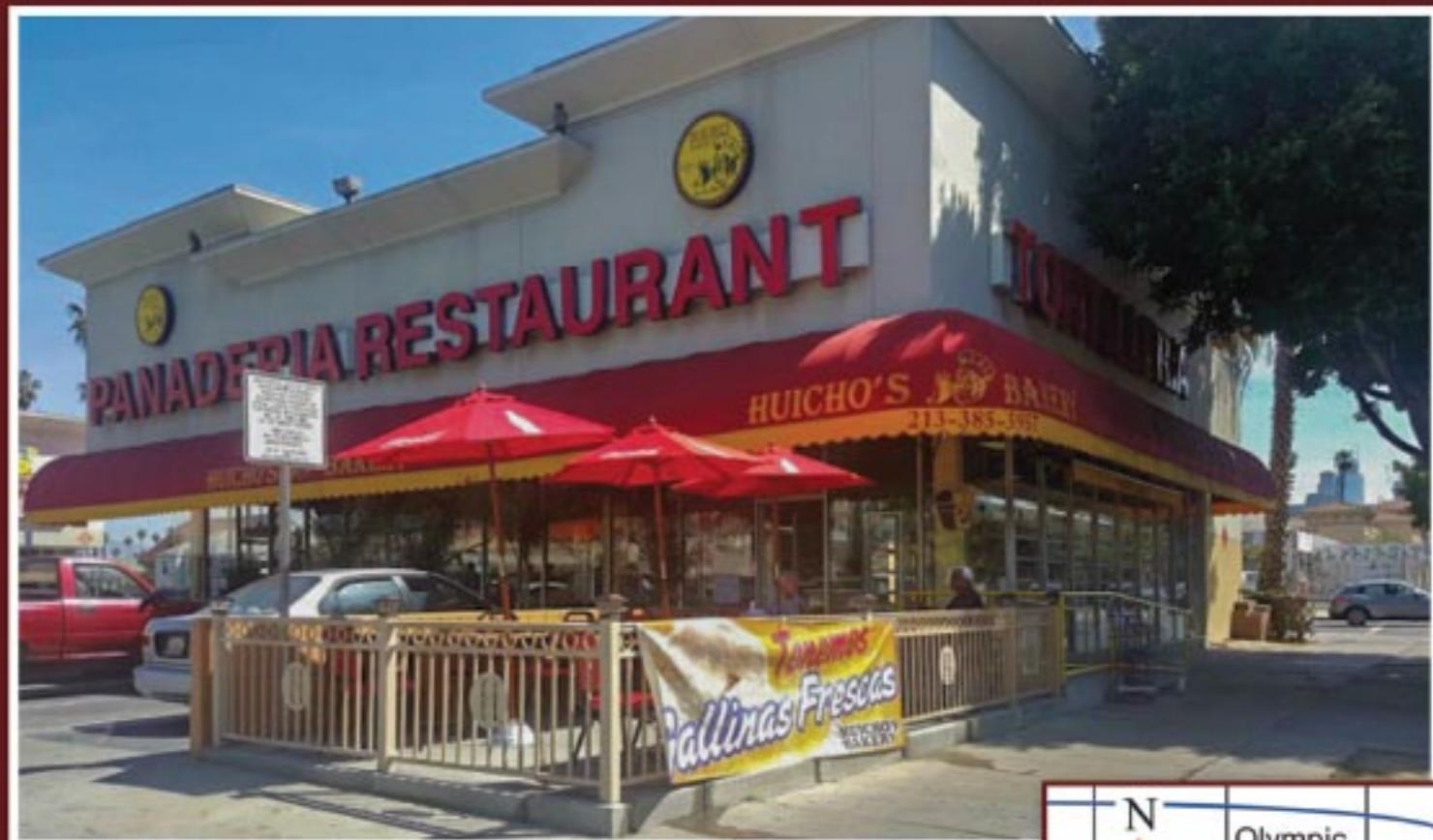
HUICHO'S BAKERY, INC.

Restaurante - Panadería - Tortillería

- Baho Nicaragüense
- Fritanga
- Nacatamales
- Mondongo
- Carne Asada
- Filetes
- Vigorón con Ensalada
- Tajadas con Queso



"NUEVO"
FRITANGA GRAN HOTEL
Todos Los Días
5:00 p.m. a 9:00 p.m.



1250 S. Vermont Ave.
Los Angeles, CA 90006

(213) 385-3957



ORIGINAL LA ADELITA

RESTAURANTE, PANADERÍA, TORTILLERÍA



Siempre Imitado
Nunca Copiado



Established 1980



Tel. (213) 487-0176

1287 S. Union Ave.
LOS ANGELES, C.A. 90015

Nicas EN EL EXTERIOR NEWS

UNA DIVISIÓN DE MUNDO LATINO ENTERPRISES, INC.

CALIFORNIA

382 N. Lemon Ave., #236
Walnut, CA 91789 EE.UU.
TEL: +1 (800) 378-5717 ext. 711
FAX: +1 (626) 737-3521
info@NicasEnElExteriorNews.com

FLORIDA

16274 SW 76th St
Miami, FL 33193 EE.UU.
TEL: +1 (305) 967-3948
Miami@NicasEnElExteriorNews.com

COLABORADORES A NIVEL MUNDIAL

Director / Presidente
Tito Lagos-Bassett
Director@NicasEnElExteriorNews.com

Editor General / Vicepresidente
Allan Ortegaray
EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente General
Fernando Parodi
GerenteGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas
Luis E. Lagos
Ventas@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Sur de California)
Maria Alejandra Torres
MATorres@NicasEnElExteriorNews.com

Ejecutiva de Ventas (Managua, Nicaragua)
Ilse Solórzano
IlseSolorzano@NicasEnElExteriorNews.com

Administradora
Maria Alejandra Lagos
Administradora@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Costa Oeste – EUA)
Manuel Ortegaray
MOrtegaray@NicasEnElExteriorNews.com

Consejera Económica
Dorys Haltermeyer
ConsejeraEconomica@NicasEnElExteriorNews.com

Corresponsal en Los Angeles, CA
Eber Huezo
EberHuezo@NicasEnElExteriorNews.com

Editor de Espectáculos
Gabriel Traversari
Espectaculos@NicasEnElExteriorNews.com

Editor Cultural
Ariel Montoya
Cultural@NicasEnElExteriorNews.com

Editor Turístico
Lucy Valenti
Turismo@NicasEnElExteriorNews.com

Diseño y Diagramación
Richard Wilson (Managua, Nicaragua)
Diagramacion@NicasEnElExteriorNews.com

Caricaturista
Javier Yasir Fajardo Flores
Caricaturista@NicasEnElExteriorNews.com

Nicaragua
Maria José Zamora
MJZamora@NicasEnElExteriorNews.com

Costa Rica
Mauricio Ortega
MauricioOrtega@NicasEnElExteriorNews.com

Honduras
Chale Porta
ChalePorta@NicasEnElExteriorNews.com

Miami, Florida
Milton Cabrera
MiltonCabrera@NicasEnElExteriorNews.com

Los Angeles, California
Luis Hernandez
LuisHernandez@NicasEnElExteriorNews.com

Panamá
Jacob Humberto Ortegaray
JacobOrtegaray@NicasEnElExteriorNews.com

Guatemala
Manolo Lagos-Bassett
ManoloLagos@NicasEnElExteriorNews.com

Tucson, Arizona
Marco Bravo
MarcoBravo@NicasEnElExteriorNews.com

New York, New York
Brunnie Weber
BrunnieWeber@NicasEnElExteriorNews.com

Boston, Massachusetts
Alfonso Hernández
AlfonsoHernandez@NicasEnElExteriorNews.com

Montreal, Canada
Marcio Gutiérrez
MarcioGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Roma, Italia
Henry Flores
HenryFlores@NicasEnElExteriorNews.com

Caracas, Venezuela
Alcides Gutiérrez
AlcidesGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Santa Fe de Bogota, Colombia
Ileana Tijerino
IleanaTijerino@NicasEnElExteriorNews.com

Sao Pablo, Brasil
Danilo Gutiérrez
DaniloGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Religión y Fe
P. Silvio Fonseca y Cesar Marcus
ReligionyFe@NicasEnElExteriorNews.com



UNA VEZ MÁS NICARAGUA NECESITA DE LOS NICAS EN EL EXTERIOR

Tito Lagos-Bassett

Director@NicasEnElExteriorNews.com

Sé que sonaré como disco rayado, pero la verdad me asiste.

Fijense ustedes si tendré o no razón en afirmar y contra afirmar lo necesario que somos los nicas residentes en el exterior para la economía nacional.

Antes que los últimos desastres naturales acontecieran en el paísito: sequías, tormentas, huracanes, inundaciones, temblores, etc., de los últimos días. Nicaragua estaba recibiendo en el primer semestre del 2017, \$664 millones lo que según los estudios beneficiaba a aproximadamente 62,900 familias quienes recibían per cápita \$190.00 mensuales, más que el salario mínimo del nicaragüense común que tiene trabajo estable.

Ya no digamos lo que representa para quienes están sin trabajo, enfermos o porque sencillamente han llegado a una edad en que ya nadie les da trabajo porque cada año además "se integran a la fuerza laboral" más de 120,000 nuevos ciudadanos que lógicamente no tienen o se les dificulta conseguir empleo. Si a eso se le agrega que el gobierno mantiene una política de preferencia laboral a sus afiliados al partido en el poder, en verdad la población tiene serios problemas para mantener una economía estable en el hogar.

Ya se van dando cuenta entonces, porque insisto en la importancia que tienen nuestros dólares para miles de familias pinoleras.

Se imaginan ahora que con tantos desastres naturales se han devastados campos enteros de cultivos que son (sus exportaciones) una de las mayores fuentes de ingresos del país. Y tanta gente que tendrán que ser suspendidos de sus labores naturales hasta que se reintegren a otros trabajos.

¿Cuánto tiempo pasará para que las infraestructuras viales se restablezcan? ¿Tiene el gobierno actual el capital suficiente para mitigar esta emergencia? Y les estoy hablando solamente del plano económico, no les hablo de lo más valioso que han sido las pérdidas humanas y los que por justa razón se han visto obligados a emigrar fuera de las fronteras.

Entonces... ¿Somos o no necesarios los nicas en el exterior con nuestra contribución anual de aproximadamente \$1,200 Millones? Pero la cosa no termina ahí, ahora también tenemos otra MEGA TORMENTA, la famosa NICA ACT, que con solo nombrarla pone los pelos de punta a cualquiera que piense sana y objetivamente en la envergadura que esta ley acompaña. De seguro, SEGURO los dólares escasearán y entonces una vez más la contribución de los nicas en el exterior será más apreciada.

Es entonces hora de darnos a los nicas residentes en el exterior la facultad de poder sacar nuestra cédula desde nuestro lugar de residencia y poder ejercer nuestro derecho al voto cuando a la población nacional se le consulte. ¿No lo creen?

Por otro lado, a los empresarios y gente de negocios se les recomienda que establezcan políticas destinadas a cómo atender mejor y como obtener mayor flujo de visitantes del extranjero que lleven dólares a gastar a la patria. En este sentido deben preocuparse por enseñar a sus empleados a regirse por normas internacionales de atención al cliente e invertir en infraestructuras y publicidad para hacer más placenteras las vacaciones de los turistas.

Dios Bendiga a Nicaragua, a los Nicaragüenses En El Exterior y a todos los pueblos del mundo.

- Tito

"Algumas veces no es fácil hacer lo correcto, por eso es importante fortalecer la conciencia".

POLIZA DE ERRORES.

Nicas En El Exterior News no dará crédito por errores que no afecten materialmente el valor del anuncio. Nicas En El Exterior News será responsable sólo por la primera publicación de su anuncio. Los errores deben ser reportados inmediatamente a la fecha de publicación al (800) 378-5717 ext. 719.

El periódico Nicas En El Exterior News no se hace responsable de los artículos o servicios que lo anunciantes ofrecen, asimismo nos reservamos el derecho de rechazar cualquier publicidad o escrito enviado a esta redacción. Los reportajes son completamente responsabilidad de quien los escribe. No se devuelven originales ni fotografías a colaboradores aunque estos no se publiquen.

Publicidad@NicasNews.com

DIRECTORIO DE ANUNCIANTES (Octubre 2017)

Tel: (626) 806-2938

AGENCIAS DE VIAJE

Mtom Tours.....9

ALIMENTOS / BEBIDAS

El Camacho Restaurante.....9

El Gallito Market.....2

Huicho's Bakery.....5

La Casona Coffee Shop.....17

Original La Adelita

Restaurante.....5

Villa Cariño.....15

AUTOS

Se Vende 1999 LEXUS

ES300.....15

BANCA Y FINANZAS

Banco y Remesas Lafise.....2

BIENES RAÍCES EE.UU.

GUADALUPE BARKER

Realtor at Century 21.....15,17

BIENES RAÍCES**NICARAGUA**

Villas De San Sebastián

Diriamba, Carazo, Nicaragua.....3

Gran Pacifica Nicaragua.....17

CLINICAS

California Liver Research

Institute.....7

La Raza Medical Clinic

Dr. Raúl Bendaña.....7

Pasadena Liver Center

Dr. Edward A. Mena M.D.....7

Baldwin Park Medical Group

Dr. Marvin Urbina & Dr.

Herman Carrillo.....9

DENTISTAS

Dra. Norma Baca.....7

ENVIOS Y CARGA

CentroAmérica Express.....9

Nicaragua Express.....19

ENTRETENIMIENTO Y**EVENTOS**

Instituto Tecnológico Juan

Pablo II) Gran Cena Baile.....3

INCOME TAX

C. Castro & Associates.....17

Figueroa Insurance Service.....10

Latino Multi Services.....15

Romero Services.....15

INTERNET

EnviosDeEmail.com.....21

Web Enterprises, Inc.

Registro de Dominios, Hosting,

Email.....21

www.NicasNews.com.....21

LITERATURA

www.RubenDario.org.....21

MISCELÁNEA

Funeraria Groman.....19

Atlántico Rum.....3

Blue Nun.....3

ORGANIZACIONES

Abandoned Children In

Nicaragua

Foundation.....13

Nicholas Walters Youth

Foundation.....17

Cámara De Comercio

Nicaragüense-Americana de

California.....17

SALUDOS 11º**ANIVERSARIO**

Figueroa Insurance Service.....10

Cámara Nacional de Turismo de

Nicaragua.....11

SERVICIOS LEGALES

www.Inmigracion.org.....21

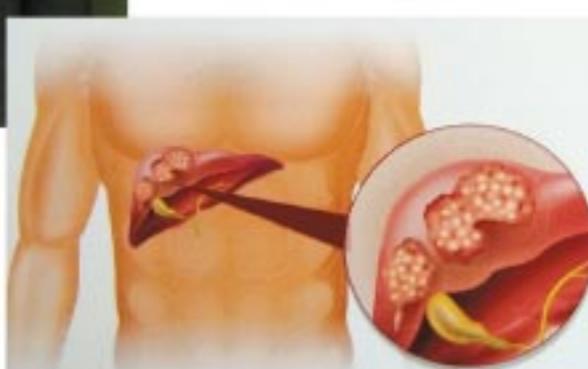
EDITORIAL

Tito Lagos-Bassett

Director@NicasEnElExteriorNews.com



California Liver Research Institute is a non-profit research organization that is focused on the advancement of treatment and curing of all forms of liver disease.



FATTY LIVER

Fatty liver is the most common liver disease. An Estimated 30 Million Americans have fatty liver disease.

(It is related to metabolic disease, which means diabetes, family history of diabetes, a high triglyceride count, hypertension and obesity.)

301 S. Fair Oaks Ave, Suite 409
Pasadena, CA 91105

Phone: (626) 795-5769 | www.CaLiverResearch.org

DENTISTA



ORTODONCIA

Frenos (Braces) Transparentes o Metal

TRATAMIENTO COSMÉTICO

Blanqueador de Dientes,
Coronas y Puentes de Porcelana

ODONTOLOGÍA EN GENERAL

Rellenos y Extracciones
Tratamientos de Nervio • Implantes

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURADORAS



NUESTRO HORARIO

LUNES A VIERNES
10 am - 6 pm
Sábado 9 am - 3 pm

Sistema Profesional de blanqueo de dientes en 45 minutos.
Llámenos para una evaluación GRATIS...!

Somos una clínica con más de 20 años de experiencia y podemos solucionarle sus problemas dentales en cualquiera de nuestras dos clínicas

(213) 484-2165

1919 Beverly Blvd., Suite A Los Angeles, CA 90057



Hepatólogo y Director Médico
del Pasadena Liver Center
(Especialista en Tratamiento
e Investigación de
Enfermedades del Hígado)

El Dr. Mena es un Hepatólogo activo por los últimos 15 años. Su devoción en las enfermedades del hígado incluyen: Enzimas anormales del hígado, Hepatitis B and C, Hígado graso, Cirrosis y Cáncer del hígado. La creciente epidemia en la comunidad latina viene siendo el hígado graso. Esto es el resultado al aumento de peso, diabetes, colesterol y la presión alta.

Afilaciones

Huntington Memorial Hospital
White Memorial Medical Center

Educación

- Beca, Hepatología, University of Southern California Liver Unit, Rancho Los Amigos Medical Center
- Residencia, Medicina Interna, White Memorial Medical Center,
- Jefe de Residentes, White Memorial Medical Center Medical
- Grado, University of Southern California Keck School of Medicine
- Programa Post Baccalaureate, University of California, San Diego
- Licenciatura en Ciencias, Bioquímica, University of California, Los Angeles.

La enfermedad del hígado graso, será la causa primera de la cirrosis en el futuro. En nuestra clínica, nosotros tenemos la capacidad de poner en escena la enfermedad hepática propia sin la necesidad de realizar una biopsia del hígado. Esta tecnología es utilizada con un aparato conocido como "Fibroscan". Este no es invasivo y altamente preciso.

El Dr. Mena habla el Inglés y Español, y orgullosoamente se considera Nicaragüense-Americano.

**301 South Fair Oaks, Ste 405
Pasadena, CA 91105 • Office: 626-440-7325**



RAUL J. BENDAÑA M.D.
Medicina Familiar y Urología

IMPOTENCIA • FERTILIDAD

La vida sexual fue prohibida, ahora es exigida

- Problemas con la Próstata, Riñón, Vejiga, Uretra, Testículos y Pene
- Infección o Incontinencia Urinaria
- Ejaculación Precoz
- Disfunción Sexual
- Bombita Milagrosa (como último recurso)
- Vasectomía
- Circuncisión

Aquí no hay milagros, pero si RESULTADOS
Cada caso es diferente, con diferente tratamiento
Se les da una segunda opinión si usted no ha tenido
previos resultados en otros lados

1619 ½ West Pico Blvd. • Los Angeles, CA 90015

Martes a Sábado / 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



(213) 487-0615

Noticias de NICARAGUA

Instituto Nicaragüense de la Cultura declara a Camilo Zapata "Tesoro Humano de la Cultura de Nicaragua"

El cantautor **Camilo Zapata Zúñiga** (1917-2009) fue declarado "**Tesoro Humano de la Cultura de Nicaragua**", en una ceremonia organizada por el Instituto Nicaragüense de la Cultura (INC), en su primer centenario", dijo el codirector del INC, Luis Morales, durante el homenaje al fallecido cantautor.

Zapata, quien murió a los 91 años y el pasado 25 de Septiembre hubiese cumplido 100, es conocido en su país

como el "Padre del Son Nica".

Su influencia trastocó toda la cultura de Nicaragua, ya que fue el fundador de la música vernácula, así como del primer grupo de danza folclórica del país, y creó personajes que trascendieron en el imaginario colectivo como el indio Filomeno.

"Nicaragua, su cultura, nuestro pueblo, nosotros, le debemos tanto a Camilo porque no solamente hizo esa poesía



tan linda, hecha canto, son nica, su música, también le debemos aportes a la danza folclórica, al teatro

nicaragüense", resaltó Morales. El nombramiento de Zapata –autor de "El solar de Monimbó", "Flor de mi colina", "Minga Rosa Pineda" o "Cara al sol", esta última interpretada por el ecuatoriano Julio Jaramillo– fue hecho en un acto cultural en el Teatro Nacional Rubén Darío, frente al Lago de Managua, con música de su autoría y danzas folclóricas.

Cortesía: **YNLW - Radio el Telégrafo**
Más info: www.Nicas.news/efemerides

Villas de San Sebastián en Diramba, Carazo el sitio ideal para retirarse en Nicaragua

Diriamba, CARAZO

(Exclusivo para Nicas En El Exterior News). Villas de san Sebastián ubicado en el km 38.5 carretera sur entre Las Esquinas y la ciudad de Diriamba, nace en el año 2004, este bello residencial urbanístico de visión futurista, se sabía que si todo marchaba bien con este inicio del proyecto, la segunda etapa era algo que automáticamente estaría asegurada. Y efectivamente, ya para el año

2016 ya estaba casi finalizada.

Y hoy en este año 2017, Villas San Sebastián ya ha iniciado el anexo de la segunda etapa, la cual contará con 67 viviendas con 4 modelos diferentes de tendencia arquitectónica minimalista.

Para los que ya residen en el lugar, nicaragüenses provenientes del exterior y extranjeros en su mayoría que se han asentado tanto en la primera como en la segunda etapa, Villas de San Sebastián es lo que siempre habían soñado al retirarse en Nicaragua, ya que el país es uno de los más seguros de Centroamérica e ideal para las personas que buscan alejarse del ruido de las grandes ciudades buscando tranquilidad, confort y un clima agradable. Diriamba tiene una temperatura promedio de 27 grados durante todo el año a una altura aproximada de 600 metros sobre el nivel del mar.



Ubicada cerca de las principales playas del pacífico de Nicaragua y a escasos 25 a 30 minutos de los diferentes destinos turísticos de nuestra amada Patria Nicaragua, y a tan sólo 35 minutos de nuestra capital Managua.

Cuando venga por Nicaragua, no dude en visitarnos para ofrecerle un tour de nuestra zona residencial, puede llamarnos a nuestro número local de los Estados Unidos: (786) 220-3065. Será un placer atenderle.

Estadio Nacional Denis Martínez

Detalles

El Estadio Nacional tuvo un costo estimado de 36 millones de dólares en su infraestructura y 10 millones de dólares en la compra del terreno.

Tiene una capacidad para 15 mil personas, con la posibilidad de una ampliación en el área de los jardines.

Es un estadio certificado –en su terreno de juego y condiciones del club house- para juegos de Grandes Ligas.

El estadio, incluyendo los parqueos, tiene un área total de 100 mil metros, equivalente a 14 manzanas cuadradas.

El dato

40 jugadores conformarán la Selección Nicaragüense de Beisbol para la **serie inaugural el 20 de octubre entre las selecciones nacionales de Nicaragua y Taiwán**.



Wilton López, Carlos Teller y Fidencio Flores serán los abridores para la serie de tres partidos de fogeo entre las selecciones de Nicaragua y China-Taiwán, del 20 al 22 de octubre, así lo aseguró el mánager Julio Sánchez.

El nuevo Estadio Nacional es una construcción moderna, con estándares de Grandes Ligas y

reemplazará al viejo coloso de concreto, que fue construido en 1948 y llevará el nombre de Stanley Cayasso, y al igual que el actual, fue todo un acontecimiento su inauguración y también era considerado uno de los mejores parques de beisbol de Latinoamérica.

Apenas concluya la serie con Taiwán, dará inicio la **Liga de Beisbol Profesional de Nicaragua**, cuyo primer juego en el Estadio Nacional será el 25 de octubre entre Bóer y Gigantes.

Más adelante, en diciembre, el "Denis Martínez" será el escenario del torneo de beisbol de los **Juegos Centroamericanos**, así que los fanáticos tendrán muchas oportunidades de visitar la nueva catedral del beisbol nicaragüense.

Cortesía: **La Prensa**

Más info: www.Nicas.news/events

NICA Tele

"Uniendo más a la comunidad Nicaragüense"

sueña es

TODOS LOS DOMINGOS

a las 9 PM

en LATV 57 DIRECTV dish NETWORK

KJLA-TV Time Warner Charter Cable

PARA MÁS INFORMACIÓN: (323)744-1115
nicateleinfo@gmail.com | www.nicatele.com

MTOM TOURS INC
SIRVIENDO A LA COMUNIDAD CENTROAMERICANA DESDE 1987

MTOM TOURS.COM

CENTROAMERICA EXPRESS

AGENCIA DE VIAJES
ENVÍOS MARÍTIMOS
CAJAS | 30x30x30 24x24x24 20x20x20

ENVÍO DE ENCOMIENDAS
AÉREA | MARTES Y JUEVES | LLEGA EN 3-7 DIAS

ENVÍO DE DOCUMENTOS
FE DE VIDA | PARTIDAS DE NACIMIENTO | CARTAS

ENVÍO DE VEHÍCULOS
ESPECIALISTA EN MENAJES DE CASA

RENTAMOS CONTENEDORES

DESDE USA A TODO CENTROAMERICA
SERVICIO PUERTA A PUERTA

NICARAGUA EL SALVADOR COSTA RICA HONDURAS GUATEMALA

3541 W TEMPLE ST LOS ANGELES, CA 90004
(818)988-0022 (323)953-8100
WWW.MTOMTOURS.COM

Dr. Marvin Urbina & Dr. Herman Carrillo

MEDICINA FAMILIAR

El Mejor Cuidado Médico para la Familia

- Pediatría
- Neurología
- Ginecología
- Cardiología
- Gastrología
- Cirugía
- Accidentes de Auto
- Ortopedia
- Rehabilitación
- Especialistas en Nariz, Oídos y Garganta
- Enfermedades de la Tercera Edad

TRATAMIENTO LÁSER DE LA PIEL:

Cicatrices, Tatuajes, Lunares, Verrugas, Venas Varicosas
y Remoción de Cabello

Servicios de Laboratorio: Rayos X - Ultrasonido - Pruebas de Embarazo
Pruebas de Cáncer (Hombres y Mujeres) - Colesterol - Anemia - Diabetes

Se aceptan la mayoría de Seguros Médicos (Medical, Medicare, PPO) | Horario: Lunes a Sábado: 9 a.m. - 6 p.m.
NO CITA NECESARIA

BALDWIN PARK MEDICAL GROUP
Baldwin Park / El Monte
14342 Ramona Blvd, Baldwin Park, CA 91706
(626) 338-4088

CLÍNICA MÉDICA DEL SOL
1431 N. Hacienda Blvd
La Puente, CA 91744
(626) 918-3828

EL CAMACHO'S
Restaurante Nicaragüense

EL PIONERO DE LA COCINA NICA EN LOS ANGELES
Ahora con Nueva Administración

TODOS LOS DÍAS:
Jugos Naturales, Licuados y Raspados
BAHO: Sábado y Domingo

Atendemos Banquetes para Bodas, Cumpleaños, Aniversarios o cualquier celebración

Hacemos Deliveries (3 millas, orden mínima \$20)

MasterCard 2019 W. Venice Blvd., Los Angeles, CA 90006
Tel. (323) 735-6276 • www.ElCamachos.com **VISA**

FIGUEROA INSURANCE SERVICE

Saluda y Felicita por su Aniversario a

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS

El dinamismo y adaptación a las olas del cambio han hecho de este grupo de emprendedores un bastión informativo, una referencia indispensable de entretenimiento social entre la comunidad nicaragüense en California.

Una decena de años se dice fácil, pero la persistencia en el día a día se vive con grandes esfuerzos, altibajos, con errores y aciertos se va construyendo el Éxito. Los hemos visto trabajar, Nicas News permanece incólume, proyectando nuestros valores y promoviendo a la comunidad empresarial de nuestra Nicaragua y otros países hermanos.

Iván Figueroa
Insurance Broker

FIGUEROA INSURANCE SERVICE

Lic. # 0B41018

5324 Mission Blvd | 951-788-3807 Office
Riverside, CA 92509 | 951-941-8191 Cell

Your Realtor in the Inland Empire 

Iván Figueroa
Real Estate Agent
fiserifigueroa2017@yahoo.com

BRE# 01364767



LA CÁMARA NACIONAL DE TURISMO DE NICARAGUA (CANATUR)

Felicitas a

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS

A su Directiva, empleados y colaboradores por la celebración del 11.º Aniversario de circulación ininterrumpida de su medio impreso y digital.

Queremos hacer énfasis, además, que este reconocimiento es por su continuo esfuerzo de brindar información veraz y oportuna a la comunidad nicaragüense residentes en el exterior, destacando los logros alcanzados en tierras extrañas de nuestros compatriotas y promoviendo con sus reportajes las bellezas turísticas y las oportunidades de inversión en Nicaragua.

Gracias Nicas En El Exterior News, tenemos la seguridad que seguirán trabajando con responsabilidad y eficiencia para concebir que el mundo tenga una mejor manera de ver a Nicaragua.

Les deseamos muchos años más de éxitos.

Lucy Valenti
Presidenta

Sociales de Nicas**En El Exterior**

Masaya, NICARAGUA
Enviamos al entrañable matrimonio formado por don Francisco J. Cajina Baltodano & doña Edna A. Gómez Cardoze, quienes recientemente estuvieron celebrando sus bodas de Diamantes (60 años), rodeados de sus hijos, nietos y familiares. Un ejemplo de amor y compromiso.
FELICIDADES!



Masaya, NICARAGUA
Felicitamos a la bellísima Edna C. Vega por estar arribando a sus primeros 25 años. Su festejo se realizó entre amistades y familiares quienes llegaron a cantar las mañanitas a la feliz cumpleañera.

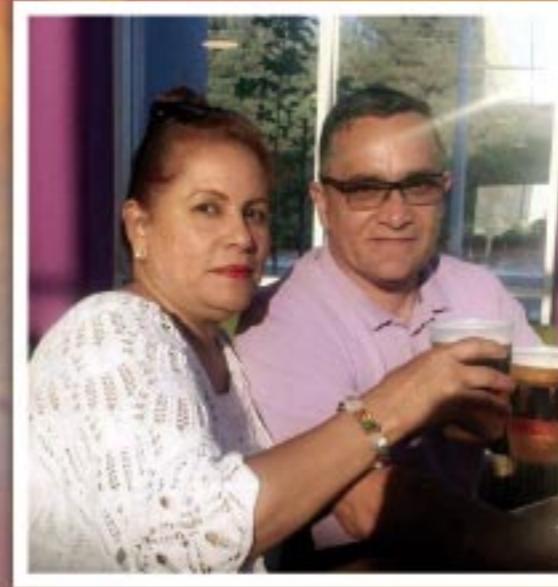
Los Angeles, CALIFORNIA
Saludamos a la nueva ciudadana estadounidense Auxi Zamora quien aquí aparece junto a su orgullosísima hija, María Alejandra Gerakos luego de haberse juramentado. Un abrazo y adelante!



Los Angeles, CALIFORNIA
Muchas felicidades para el amigo Jorge Quintanar que aquí aparece celebrando su cumpleaños como solo él sabe hacerlo y en unión nada más ni nada menos que a su media naranja. Felicidades!



San Juan Del Sur, Rivas, NICARAGUA
"Disfrutando de unos días en San Juan con mis hijos Jorge y Martín. Poco soleado el día pero la alegría de compartir momentos en familia alumbran más que un sol radiante". Alfonso Castellón Ayón.



Los Angeles, CALIFORNIA
Una vez más felicitamos a nuestra amiga y fiel lectora, Mariel Martínez y a su esposo, Mark Granado. En la presente fotografía junto a la nueva integrante de la familia: Mareli Alana Granado, nacida el 26 de Septiembre. Felicidades a las familias Martínez-Granado!

**Cumpleaños del Mes de Octubre****UN SALUDO MUY ESPECIAL A NUESTROS LECTORES CUMPLEAÑEROS DEL MES**

- 1 - RHINA CALDERA - JULIO TARDENCILLA - RAMON SALINAS PARRALES - ELAINE MIRANDA
- 2 - FABRIZIO TORRES - JAVIER ESTRADA CHOW - KAREN LACAYO HITE
- 3 - DENISE CABRERA DE LOLA (qepd) - ROBERTO GADEA - MARIO BARAHONA
- 4 - JULIO CABRALES - VERONICA PORTA DE PINEDA - PABLO RODAS MARTINI
- 5 - JORGE BUITRAGO - WILGEN PICADO - LEO MACHADO
- 6 - RUBEN SEQUEIRA ORTEGARAY - RITA SEQUEIRA - ROLANDO SANCHEZ
- 7 - EDWARD A. MENA - DESIREE IRSCHITZ - ARTURO GUERRA
- 8 - RONALD HERNANDEZ
- 9 - RUTH CALLEJAS - CONCHITA JONES
- 10 - AZUCENA CRUZ RODRIGUEZ - FRANCISCO VARGAS MANTICA - RODOLFO VARGAS FERNANDO RAUL ARELLANO - KARLA MONGE DE MONTENEGRO - ARTHUR MARTINEZ
- 11 - LUIS LOLA - JOSE MENDIETA
- 12 - ALINA CORDONERO LOPEZ - DORYS AMERICA HALTERMAYER CARMEN MARIN - SOLANGE NICOLE ASTUDILLO
- 13 - FREDY CASTELLON
- 14 - OCTAVIO CASTILLO OCON - JORGE RABASO
- 15 - TOMAS LAGOS-BASSETT - LUIS PASTOR - ENRIQUE GASTEAZORO MONTEALEGRE ROBERTO CARBAJAL - ESPERANZA LACAYO
- 16 - FEDERICO DE OBALDIA ARANA - EDWARD O CALDERA CRANSHAWZ RODRIGO J. RAMIREZ MUNGUA WILLIAM BAEZ SACASA MARVIN BENDAÑA SILES - WENDY SUSEL COREA - VERA NOVA

- 17 - DENIA SEQUEIRA - MARGARITA BERMUDEZ DE COLLADO - AMMY ESPINOZA BERTHA LUZ MEZA - LUVY RAPPACCIOLI - HENRY BOZA - OMAR CORLETO
- 18 - DANIELA LEMUS - GEMA ARAUZ ECHEGOYEN MARGARITA COLLADO BERMUDEZ - JOSE VELAZQUEZ - XILONEM ITZA
- 19 - MARVIN CASTAÑEDA - GEMA ARAUZ ECHEGOYEN - NARCISO TORRENTE
- 20 - HILDA SOLIS SEQUEIRA - JANNY GABRIEL ESTRADA MEJIA - MAURICIO ORTEGA PEDRO REYES - HARVEEN CASTILLO - JORGE JARQUIN - OSCAR ACUÑA
- 21 - ROSA A. PALLAS
- 22 - JAVIER BAEZ - GINA C. LEVY - JESSE GARCIA
- 23 - MARIA EUGENIA CALDERA MENES - ENOT RUBIO
- 24 - NASTASSJA ISABELLA BOLIVAR CIFUENTES YELBA CLARISA BERRIOS MOLIERI - MANOLO CEVALLOS
- 25 - JUDITH ACEVEDO - LUIS ALBERTO ROJAS
- 26 - LUIS MATUS ARGUELLO - ANA MARIA CHAVEZ GUTIERREZ ANDREA GONCALVES FIGUEROA - SILVIA MARIA NOGUERA BELL
- 27 - OCTAVIO FLORES CAFFARENA - VERONICA CABEZAS - JUAN F. D'ARCE JR. - DAVI FERREIRA
- 28 - IVAN HERRERA - VANNE ZAMORA
- 29 - DANISSA SAVIOLI GUTIERREZ - ELIZABETH TJERINO PACHECO
- 30 - DANIEL GENIE - ELISEO JAVIER GUTIERREZ AMELA - CRISTIAN JOSE VILLAVICENCIO ROBERTO JOSE STUART ALMENDAREZ - ANNABELLA TISMA
- 31 - ERNESTO MARIN LACAYO - FRANK MEJIA - NICOLAS A. ORELLANA - ROBERTO A. BACA EDUARDO PICHARDO - ANA MARIA BOLAÑOS GARAY



15558 E. Amar Road
La Puente, CA 91744
Tel. (909) 854-0491
(Los Angeles, CALIFORNIA)

Tel. (925) 408-8955
(San Francisco, CALIFORNIA)

Tel. 011-505-2260-0821
(Managua, Nicaragua)

Email: info@AbandonedChildren.org
www.AbandonedChildren.org

!!!! SAVE THE DATE !!!!!

**3 EVENTS TO HAVE FUN - 3 EVENTOS PARA DIVERTIRSE
COME AND JOIN US A LAS FIESTAS DE
ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION**

**Llámenos para Reservar
¡CUPO LIMITADO!**

SÁBADO 21 DE OCTUBRE DE 2017
EN SAN FRANCISCO
(Hotel Crowne Plaza, Foster City)

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DE 2017
EN MANAGUA
(Hotel Contempo Casuals)

DOMINGO 10 DE DICIEMBRE DE 2017
EN LOS ANGELES
(Sheraton Hotel, Pomona)

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION, INC.

A 501(C)(3) Non-Profit Organization - Since 1997
Centro de Protección al niño "Carmen Castro Padilla"
Camino a Sábana Grande, Kola Shaler, 300 vrs. al lago. Managua, Nicaragua

Camilo Castro - President

Necesitamos su apadrinamiento de U\$1.00 diario o U\$30.00 dólares por mes, para poder seguir ayudando a los mas de 110 niños en proveerles con valores cristianos, morales y cívicos, con conocimientos de higiene personal y brindándoles tutoría escolar, educación integral y enseñanza en folklore, música, computación y con la ayuda de ustedes y de Dios seguir luchando para continuar con esta labor.

SUSCRÍBASE HOY



Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS
EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

Si, me gustaría suscribirme y recibir mensualmente el Periódico/Revista **NICAS En El Exterior News**

Nombre:

Dirección:

Ciudad:

Estado:

Código Postal:

Teléfono:

Email:

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS es un periódico/revista publicado mensualmente. ©2017 Todos los Derechos Reservados



MOVIMIENTO MUNDIAL DARIANO

MIAMI, FLORIDA U.S.A. | www.MovimientoMundialDariano.com

Darío Darián

Efemérides Darianas del Mes de Octubre: "Mes de la Hispanidad"



Por el Profesor Héctor Daría Pastora

En Octubre de 1892 en Madrid, España, Rubén Darío en su carácter de diplomático y secretario de la delegación de Nicaragua, participa en los actos oficiales del cuarto centenario del descubrimiento de América.

El 7 de Octubre forma parte de la comitiva de la Reina Cristina en los actos de Huelva. Es acogido por la intelectualidad española, le brindan homenajes destacándose el del insigne crítico Juan Valera autor de las "cartas americanas" consagratorias del genio



de Darío, fechadas el **22 y 29 de Octubre de 1888**, las que publicó a modo de prólogo en la segunda edición de "Azul" en Guatemala el **20 de Octubre de 1890**.

Memorables son los poemas escritos por Darío en su estadía en España de Agosto a Noviembre de 1892: "Elogio de la seguidilla", "Pórtico", "Blasón" y el de mayor resonancia conmemorativo para América **"A Colón"** "Cuando en viente de América cayó semilla/ de la raza de hierro que fue de España/ mezcló su fuerza heroica la gran Castilla/ con la fuerza del indio de la montaña".

El 12 de Octubre de 1896 publica en Buenos Aires, Argentina el libro "Los Raros" dedicados a eximios y originales portaliras, entre ellos Edgar Allan Poe, Leconte de Lisle, Paul

Verlaine, a quien conociera en París y al Apóstol de Cuba José Martí.

En Octubre de 1897, viaja de Buenos Aires a la Provincia de Córdoba con motivo del homenaje que le dedica el Ateneo.

El 3 de Octubre de 1899 está en España, en su fecunda obra poética y periodística.

El 3 de Octubre de 1900, en su inolvidable periplo por Italia, en Roma conoce al Papa León XIII. Viaja por diferentes ciudades de Italia, es atendido por su " entrañable" amigo José María Vargas Vila.

El 2 de Octubre de 1907, nace en París, Rubén Darío Sánchez "Guicho".

En Octubre de 1910 visita Cuba y en **Octubre de 1912** gira por América y Europa en su carácter de Director de la Revista Mundial y Elegancias que se

**Ínclitas razas ubérrimas,
sangre de
Hispania fecunda"**

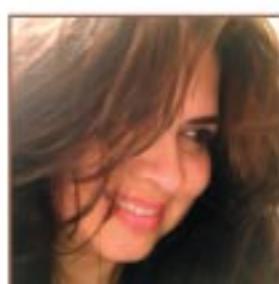
Rubén Darío

edita en París, ocasión en que dicta en Buenos Aires, Argentina su autobiografía.

El 25 de Octubre de 1913 se embarca en Marsella para Mallorca, escribe el poema místico La Cartuja, la novela autobiográfica "Oro de Mallorca" y "Los Motivos del Lobo".

El 25 de Octubre 1914, viaja a Nueva York. El último Octubre de su vida en **1915** está en Guatemala, escribe el poema "Palas Atenea", viaja a Nicaragua y fallece el 6 de Febrero de 1916. ♦

La importancia de una buena Limpieza Facial



Por: Amelia Castro
Cosmetóloga y Estética
Skin Care by Amelia
rosameliacastro@aol.com

"La base de una piel bonita, reside en una piel limpia". Y no se trata de un cuento.

Según los expertos tanto médicos como cosméticos, este paso es esencial para que la dermis se libere de células muertas e impurezas, para respirar y regenerarse. Para los expertos, los 'tres mandamientos' de la belleza son: la higiene facial, la hidratación y la protección solar.

"El más importante de todos, **limpiarnos la piel por la mañana y por la noche**. Hay mujeres que, como no se maquillan, no lo hacen y ese es el error número uno". La industria cosmética, cada vez más consciente de la importancia de la limpieza, ofrece un buen número de

productos cada vez más sofisticados.

En los últimos años, la vanguardia viene marcada por los llamados **sistemas bifásicos** que combinan dos productos para eliminar tanto las impurezas lipófilas (exceso de sebo, maquillaje, protección solar, etc.) como hidrófilas (células muertas, bacterias, polvo, subproductos de la transpiración, etc.), es decir, las que se pueden retirar con aceite y con agua.

Combinaciones bifásicas hay muchas: agua micelar + leche limpiadora, aceite + limpiadora en arcilla, bálsamo + gel... Todas ellas se presentan como algo muy moderno, pero lo cierto es que la limpieza bifásica se inventó hace más de 60 años.

La limpieza facial es el primer paso de la rutina de belleza.
Nuestro desmaquillante



bifásico lleva un 50% de hidrolato puro de rosa y 50% de aceites; quiere decir partes iguales de fase acuosa y oleosa, de esta manera el producto desmaquilla muy bien, incluso máscaras resistentes al agua, y a la vez es bastante ligero y no engrasa la piel, la presencia de agua de rosas en este producto es muy importante, hace que el producto sea más ligero pero este ingrediente también tiene sus propiedades cosméticas: el astringente, ayuda a limpiar la

piel, cerrar los poros, gracias a su acción bactericida y reguladora de sebo va genial en caso de las pieles mixtas o grasas, además regenera la piel y previene la aparición de las arrugas, muy apreciada en caso de las pieles sensibles, ya que calma las irritaciones y reduce las rojeces.

Si tienes alguna pregunta escribe a rosameliacastro@aol.com y con mucho gusto te ayudaré a resolver tus dudas. ♦

SE VENDE 1999 LEXUS ES300

[VIN# JT8BF28G5X5071890]



- BLACK
- AUTOMATIC
- CLEAN TITLE!
- RUNS GREAT!

Tel: (909) 246-7801

Villa Carino
Mexican Food & Mariscos

COMIDA MEXICANA PREHISPÁNICA
1066 N. Hacienda Blvd.
La Puente, CA 91744

Tel. 626.918.2978

CATERING SERVICE AVAILABLE

La Comida más rica del pueblo
COMIDA MEXICANA PREHISPANICA

- Quesadilla Estilo D.F.
- Huitlacoche
- Huaraches • Sopes • Tlacoyos
- Gorditas • Mixiotes • Arepas Aztecas

DESAYUNOS

- Plátanos fritos • crema • queso y frijoles
- Tortillas hechas a mano
- Pozole • Menudo • Cocido

Te Esperamos!

Atendido por sus propietarios
César Valenzuela y Graciela Ruiz

- CAR INSURANCE
- HOME INSURANCE
- IMMIGRATION
- INCOME TAX

LATINO MULTI SERVICES



ERWING ESPINOZA
Notary Public



Lewis
Photographer / Creative

213-915-8865
www.lewislakes.com
photography@lewislakes.com

FUNERARIA GROMAN INC.

GROMAN
MORTUARIES

Tenemos Precios Económicos
www.GromanMortuary.com

Podemos servirles en toda el área de Los Angeles, Orange County,
Valle de San Fernando, Ventura y Riverside

Lic. #FD696

80 años más al servicio de la comunidad
hispana de manera eficiente y profesional

PARA MÁS INFORMACIÓN:
Llame a nuestros consejeros profesionales
LAS 24 HORAS a los Teléfonos:

(800) 371-0893 • (800) 699-2203 • (213) 748-2203

830 West Washington Blvd., Los Angeles, CA 90015



? ¡NO LO SABÍA! ?

Las mujeres en Japón no engordan debido a estas 12 razones

¿Has notado cómo las mujeres japonesas se ven tan jóvenes y hermosas incluso en la vejez? Los japoneses en general parecen mucho más sanos y vitales que los estadounidenses o los europeos, pero ¿cuál es su secreto? Bueno, no es mucho de un secreto realmente, se trata de vivir una vida más saludable y comer alimentos más saludables.

Aquí hay 12 factores esenciales que afectan la forma en que las mujeres japonesas se ven y que hacen que se vean 10 + años más jóvenes y saludables:

1) Cocinan su comida de manera diferente

En lugar de ahogar su comida en aceite como lo hacemos, los japoneses utilizan menos aceite cuando cocinan y parrillan sus alimentos siempre que pueden, por lo que es una opción mucho más saludable.

2) Platos y porciones más pequeños

No llenar sus platos como lo hacemos así que sus porciones son mucho más pequeñas. También comen comida fresca mucho más que nosotros.

3) Más pescado

La cocina tradicional japonesa está llena de pescados y mariscos, una excelente opción porque el pescado es abundante en ácidos omega 3 y extremadamente saludable.

4) Alimentos fermentados

No somos grandes fans de la comida fermentada, pero los japoneses la aman, todo, desde kombucha, kefir y miso hasta kimchi y tempeh. El proceso de lacto-fermentación que estos alimentos experimentan estimula la pérdida de peso y ayuda a eliminar las toxinas de su cuerpo.

5) Un montón de té verde.

Beber té verde es una tradición en Japón y esto les ayuda a mantenerse joven y saludable por mucho más tiempo. El té verde es abundante en antioxidantes que luchan contra los radicales libres en su cuerpo, previniendo el cáncer, retrasando el envejecimiento y ayudando a adelgazar.

6) La comida chatarra no es una opción

Comer comida rápida y basura procesada es extremadamente raro en Japón.

7) Baños termales

Esta es otra tradición muy beneficiosa que se ha practicado en Japón durante siglos. Los baños termales son ricos en minerales esenciales y promueven el sueño, la salud de la piel y reducen el estrés.



8) Artes marciales

Las artes marciales ayudan a los japoneses a mantenerse en forma y en buena forma que no sólo mejora su apariencia sino también su salud.

9) Postres saludables

En lugar de helados y postres altos en calorías los japoneses a menudo comen frutas para el postre. Esto les ayuda a eliminar las calorías vacías y obtener una carga fresca de vitaminas.

10) Para caminar

Utilizamos nuestros coches y el transporte público

demasiado, pero los japoneses caminan y montan en bicicleta para trabajar o en cualquier otro lugar. Esto los mantiene aptos y jóvenes.

11) Cuidando bien de su piel

Si desea que su piel se vea sana y joven que necesita para cuidar bien de ella. Los japoneses siguen esta regla a la letra.

12) Nunca come en el camino

Ya que respetan sus tradiciones rigurosamente los japoneses casi nunca comen fuera. El tiempo de comida es sagrado en Japón por lo que necesita ser hecho correctamente, no en movimiento. Esto les permite comer más lento y disfrutar de cada bocado, dando a sus cerebros tiempo para procesar cuánto han comido y saber exactamente cuándo están llenos.

Cortesía: Aprende y Veras ■



LOS CONSEJOS DEL DOCTOR



Exclusivo para Nicas En El Exterior News

¿Y USTED QUE SABE ACERCA DE ENFERMEDADES VIRALES DE MODA?

Por Raúl J. Bendaña M.D.*

Llegó Octubre, y con esta fecha llegaron los virus de la influenza. Son tres tipos... y mal encarados; **Tipo A:** Infecta: Mamales (Humanos/cerdos/caballos, etc.) y pájaros.

Tipo B y C: Infecta: Casi exclusivamente Humanos. Afecta del 10-20% de la población global, y a través de los años la mutación de estos virus (Pandemia) ha causado alta mortalidad, como la que sucedió en 1918. Una variación del virus de aves, de alto potencial infeccioso, que ocasional causa infección en Asia, África (Egipto) y Europa es de continua preocupación global. Influenza A, que ataca al cerdo, que se originó en México en Marzo de 2009, y que rápidamente se ha propagado a Norte América, es de mucha preocupación para las mujeres

embarazadas, o pacientes que tienen las defensas bajas (Sida, Lupus, trasplantes de órganos, o quimioterapia, etc.).

El período de incubación es de 1 a 4 días, los síntomas varían: escalofríos, fiebre, dolor de cuerpo (la quebradora), dolor de cabeza, tos, neumonía, hasta muerte. Sobre todo en las personas mayores, que tienen otras enfermedades que debilitan el cuerpo (diabetes, presión alta, problemas respiratorios, y del corazón, etc.).

Mucho cuidado de usar aspirina en jóvenes, pues es asociada al síndrome de Reye (hígado graso y encefalopatía), edema cerebral, y asociación con el síndrome de Guillain-Barre.

El tratamiento es básicamente vacunarse de los 6 meses en

adelante, sobre todo las embarazadas, y personas mayores con otras enfermedades debilitantes, es contra indicada en personas alérgicas al huevo, o a otros componentes de la vacuna, o si al vacunarse previamente tuvo una mala reacción, no lo haga de nuevo, para esas personas hay, medicamentos antivirales.

Consulte a su médico de los beneficios y complicaciones de esta vacuna, no se deje llevar por los chismes de su vecino, protégete pues los virus son para todo el año, y unas que son mutantes traen consecuencias devastadoras, que no hay medicina que te evite la muerte, pero si puedes evitarlo, si estas VACUNADO!

Espero que esta pequeña introducción, salve al menos una persona, que sus vidas están al

alcance de sus manos...digo de VACUNARSE!

Hay una epidemia en los Ángeles de Hepatitis A, que será el tema del próximo artículo. Cuidense, pues no hay mejor ser querido después de nuestros padres que uno mismo.

*NOTA: El Dr. Bendaña tiene su especialidad en Urología con trasplante de Riñón, ha recibido numerosos reconocimientos y ejerce su práctica en Los Ángeles, California desde 1985.es en la siguiente edición.

Nota de la redacción:
Hemos creado el e-mail: ConsejosDelDoctor@NicasNews.com para que usted escriba sus consultas al Dr. Bendaña, las cuales serán contestadas vía e-mail, y publicadas, ANONIMAMENTE, las más relevantes en la siguiente edición. ♦

CAMARASDECOMERCIO.COM

CALENDARIO 2017

DIRECTORIO COMERCIAL

Para aparecer aquí escriba a: Publicidad@CamarasDeComercio.com ó llame en California al Tel: (626) 789-8909

AGENCIAS DE VIAJES

MTOM TOURS
Jorge y Aida Obregón
 3541 W. Temple St.
 Los Angeles, CA 90004
(323) 953-8100
www.MtomTours.com
info@MtomTours.com

ALIMENTOS / BEBIDAS

HUICHO'S BAKERY, INC.
 1250 S. Vermont Ave.
 Los Angeles, CA 90006
(213) 385-3957

LA ADELITA RESTAURANT
 1287 S. Union Ave.
 Los Angeles, CA 90015
(213) 487-0176
www.LaAdelitaRestaurant.com
info@LaAdelitaRestaurant.com

EL CAMACHO RESTAURANTE
 2019 West Venice Blvd.
 Los Angeles, CA 90006
(323) 735-6276
www.ElCamachos.com
info@ElCamachos.com

EL GALLITO MARKET
Sandra Veisaga / Mario Rodríguez
 12242 E. Valley Blvd.
 El Monte, CA 91732
(626) 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com
info@ElGallitoNicaMexCocina.com

LA CASONA COFFEE SHOP
Francisco J. Mendoza
 De Enitel, 1c. al Norte
 San Marcos, Carazo – Nicaragua
+505-2432-2798

VILLA CARIÑO RESTAURANT
César Valenzuela – Graciela Ruiz
 1066 North Hacienda Blvd.
 La Puente, CA 91744
(626) 918-2978

AUTOS

SE VENDE
1999 LEXUS ES300
 Clean Title! – Runs Great!
(909) 246-7801

BIENES RAÍCES, USA

GUADALUPE BARKER
 Century 21 Culture Cal
BRE # 01901217
 Condados de Orange, Los Angeles,
 Riverside y San Bernardino
 400 S. Citrus Ave.
 Covina, CA 91723
(626) 290-6572
www.GuadalupeBarker.com
GuadalupeBarkerC21@yahoo.com

BIENES RAÍCES, NIC.

VILLAS DE SAN SEBASTIAN
Venta de Casas
 Zona Residencial – II Etapa Km. 38.5
 Carretera Sur
 Diriamba, Carazo, NICARAGUA
(786) 220-3065 - USA
+011 505 2533-1843 - Diriamba
www.VillasDeSanSebastian.com

GRAN PACIFICA

Proyecto Turístico
Allan Ortegaray
 Walnut, CA 91789
(626) 488-9495
www.Bienes-Raices.com
Allan@Bienes-Raices.com

CLÍNICAS

DR. RAUL J. BENDAÑA M.D.
 Medicina Familiar y Urología
 1619 ½ W. Pico Blvd.
 Los Angeles, CA 90015
(213) 487-0615

DR. EDWARD A. MENA M.D.
 Hepatólogo
Pasadena Liver Center
 301 S. Fair Oaks, Ste 208
 Pasadena, CA 91105
(626) 440-7325

BALDWIN PARK MEDICAL GROUP

Dr. Marvin Urbina / Dr. Herman Carrillo
 14342 Ramona Blvd.
 Baldwin Park, CA 91706
(626) 338-4088

CLÍNICA MÉDICA DEL SOL

Dr. Marvin Urbina / Dr. Herman Carrillo
 1431 N Hacienda Blvd.
 La Puente, CA 91744
(626) 918-3828

CLÍNICA DENTAL

CLINICA DENTAL
Dra. Norma Baca
 1919 Beverly Blvd., Suite A
 Los Angeles, CA 90057
(213) 484-2163

ENTRETENIMIENTO

SÁBADO 21 DE OCTUBRE

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION

The 14th Annual Fundraiser by The Bay
Camilo Castro
 Crown Plaza Hotel
 1221 Chess Drive
 Foster City, CA 94404
(951) 313-4662
www.AbandonedChildren.org
info@AbandonedChildren.org

SÁBADO 21 DE OCTUBRE

INSTITUTO TECNOLÓGICO JUAN PABLO II

Comité de Apoyo de Los Ángeles
 - Gran Cena Baile -
 Town Center Santa Fe Springs
 11740 Telegraph Rd.
 Santa Fe Springs, CA 90670
 Horario: 6:00PM – 12:00AM
(562) 929-6492 Ana
nicarose915@hotmail.com

ENVIOS Y CARGA

CENTROAMERICA EXPRESS

Jorge Obregón
 3541 W. Temple St.
 Los Angeles, CA 90004
(323) 953-8100

NICARAGUA EXPRESS LLC
Noel Traña
 5012 Rittenhouse St.
 Riverdale, MD 20737-1100
(877) 251-1719 (240) 770-3425
www.NicaraguaExpress.com
contactenos@nicaraguaexpress.com

INCOME TAX

C. CASTRO & ASSOCIATES
Camilo Castro
 15558 East Amar Road
 La Puente, CA 91744
(626) 369-4496
camcast@aol.com

LATINO MULTI SERVICES

CHECK CASHING
Erwing Espinoza
 8952 State St.
 South Gate, CA 90280
(323) 567-4360 | (323) 567-4383

PROFESSIONAL SERVICES

Dra. Gioconda J. Escoria
 1839 Montrose St.
 Los Angeles, CA 90026
(213) 484-1983

ROMERO PROFESSIONAL SERVICES

Lic. María Martha Romero 1507 W.
 Pico Blvd., #40 Los Angeles, CA 90015
(213) 533-6932 | (323) 387-8591
mamarom@hotmail.com

INTERNET

WEB ENTERPRISES, INC.
 Domain Name
 Registration - Hosting
 Website Design - Email Blast
 382 N. Lemon Ave., # 236
 Walnut, CA 91789
(800) 378-5717
+011 505 2229-0903 Nicaragua
www.WebEnterprises.net
info@WebEnterprises.net

SITIOS EN INTERNET

www.Bienes-Raices.com
www.Boxeo.events
www.CamarasDeComercio.com
www.ColegiosDeNicaragua.com
www.EnviosDeEmail.com
www.EventosEnLosAngeles.com
www.HechoEnNicaragua.com
www.Inmigracion.org
www.IslaDeOmetepe.com
www.MexicanRestaurants.com
www.MundoLatino.com
www.PuenteHills.com
www.RubenDario.org

MISCELÁNEA

BANCO LAFISE
REMESAS LAFISE
 Envíos de Dinero
(855) 552-3473
www.Lafise.com
info@BancoLafise.com.ni

FUNERARIA GROMAN INC

830 W. Washington Blvd.
 Los Angeles, CA 90015
(800) 371-0893 | (213) 748-2203
www.GromanMortuary.com
info@GromanMortuaries.com

ATLANTICO

Hand-Crafted Rum
 Producto de la República Dominicana
 Pidalo en su Lugar Preferido

NICARAGUA TURISMO E INVERSIÓN
Un Vistazo al Turismo Nacional
+505-2278-4270
www.NicaraguaTurismoelInversion.com

info@NicaraguaTurismoelInversion.com

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS

El Periódico del acontecer Nica

(626) 737-3521 ext. 709

www.Nicas.News

info@NicasNews.com

CONSULADO DE NICARAGUA

3550 Wilshire Blvd. Suite # 200

Los Angeles, CA 90010

(213) 252-1170 | (213) 252-1175

www.ConsuladoDeNicaraguaLA.com

ORGANIZACIONES

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION

Camilo Castro
 15558 E. Amar Rd.

La Puente, CA 91744

(909) 854-0491

www.AbandonedChildren.org

info@AbandonedChildren.org

SALUD Y BELLEZA

SKIN CARE by AMELIA

Amelia Suárez de Castro
 15556 East Amar Road La Puente, CA
 91744 (626) 606-5058
RosameliaCastro@aol.com
(626) 252-1293

SEGUROS

FIGUEROA INSURANCE SERVICE

Lic. # 0B41018

Iván Figueroa

5324 Mission Blvd

Riverside, CA 92509

(951) 788-3807 Office

(951) 941-8191 Cell

fiserifigueroa2017@yahoo.com

SERV. PROFESIONALES

ALFREDO VIDEO & PHOTO STUDIO

José Luis Espinoza
 Bellflower, CA
(310) 567-2801 (310) 885-3667

C&M PHOTOGRAPHY

Mario Eguez
 Los Angeles y San Bernardino County
(951) 415-6847

LEWIS PHOTOGRAPHER / CREATIVE

Los Angeles County
(213) 915-8865
Photography@LewisLakes.com
www.LewisLakes.com

MHI FASHION USA

Modeling, Acting & Runway Classes
mhistudiosprod@gmail.com

TEAM GAITÁN

</div



Chucherías del Abuelo

DAR PARA RECIBIR

Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed. Por suerte, llegó a una cabaña vieja, desmoronada sin ventanas, sin techo.

El hombre anduvo por ahí y se encontró con una pequeña sombra donde acomodarse para protegerse del calor y el sol del desierto. Mirando a su alrededor, vio una vieja bomba de agua, toda oxidada. Se arrastró hacia allí, tomó la manivela y comenzó a bombeo, a bombeo y a bombeo sin parar, pero nada sucedía.

Desilusionado, cayó postrado hacia atrás, y entonces notó que a su lado había una botella vieja. La miró, la limpió de todo el polvo que la cubría, y pudo leer que decía: "Usted necesita primero preparar la bomba con toda el agua que contiene esta botella mi amigo, después, por favor tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de marchar".

El hombre desenroscó la tapa de la botella, y vio que estaba llena de agua... ¡llena de agua! De pronto, se vio en un dilema: si bebía aquella agua, él podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada, tal vez obtendría agua fresca, bien fría, del fondo del pozo, y podría tomar toda el agua que quisiese, o tal vez no, tal vez, la bomba no funcionaría y el agua de la botella sería desperdiciada.

¿Qué debiera hacer?
¿Derramar el agua en la bomba y esperar a que saliese agua fresca... o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje?



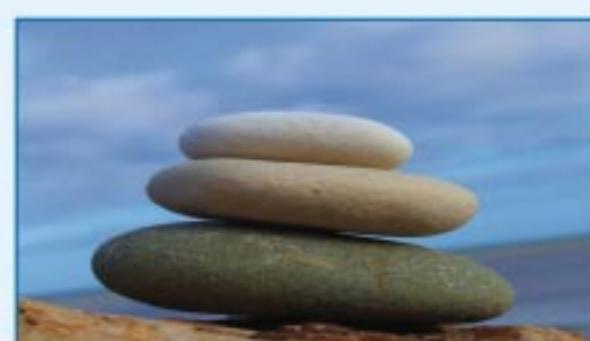
¿Debía perder toda aquella agua en la esperanza de aquellas instrucciones poco confiables escritas no sé cuánto tiempo atrás? Al final, derramó toda el agua en la bomba, agarró la manivela y comenzó a bombeo, y la bomba comenzó a rechinuar, pero ¡nada pasaba! La bomba continuaba con sus ruidos y entonces de pronto surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y finalmente, el agua corrió con abundancia... Agua fresca, cristalina.

Llenó la botella y bebió ansiosamente, la llenó otra vez y tomó aún más de su contenido refrescante. Enseguida, la llenó de nuevo para el próximo viajante, la llenó hasta arriba, tomó la pequeña nota y añadió otra frase:

"Créame que funciona, usted tiene que dar toda el agua, antes de obtenerla nuevamente".

A veces la vida es un reflejo de esta historia, hay momentos en los cuales debemos tomar decisiones sin conocer los resultados futuros, pero quién pretende verlo todo con suma claridad antes de decidir "nunca decide". ●

LA PIEDRA



piedra sino en el hombre. No existe «piedra» en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento. Y tú, ¿En qué utilizarías la piedra? ●

El distraído tropezó con ella...
El violento la utilizó como proyectil...
El emperador, construyó con ella...
El campesino, cansado, la utilizó de asiento...
Para los niños, fue un juguete...
David mató a Goliat...
Miguel Ángel, hizo la más bella escultura.
«En todos los casos, la diferencia no estuvo en la

SACUDETE

Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de sacarlo sin éxito. Finalmente el campesino decidió que el animal ya estaba viejo, el pozo estaba seco, y necesitaba ser tapado de todas formas y que realmente no valía la pena sacar el burro.



Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Todos tomaron una pala y empezaron a tirar tierra al pozo. El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró desconsoladamente.

Luego, para la sorpresa de todos, se tranquilizó. Después de unas cuantas paladas de tierra, el campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio... con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble... se sacudía la tierra y

daba un paso hacia arriba... mientras los vecinos seguían echando tierra encima del animal, él se sacudía y daba un paso hacia arriba.

Pronto todo el mundo vio sorprendido como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...

Moraleja:

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... El truco para salirse del pozo es sacudírsela y dar un paso hacia arriba. Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. ●

¡TÓMATE TU TIEMPO PARA VIVIR!



Y nunca olvides:

A veces Dios quiere que te des una "empapadita".

Pero jamás te dejará sólo bajo la lluvia.

Y si te ha permitido pasar por

tormentas en tu vida...

También pasará ésta, y la otra y la que sigue...

Y después de cada una de ellas, verás nuevamente su amor y sus promesas en cada arco iris. ●



Acciones sugeridas para la seguridad durante terremoto

Todos los expertos en manejo de emergencias locales, federales y estatales y otras organizaciones oficiales de preparación están de acuerdo que "Agacharse, Cubrirse y Agarrarse" es la acción apropiada para reducir las heridas y las muertes durante un terremoto. El ShakeOut es nuestra oportunidad para practicar cómo protegernos durante terremotos.

No se puede saber de los temblores iniciales si un terremoto puede convertirse en algo más intenso entonces, ¡siempre hay que Agacharse, Cubrirse y Agarrarse inmediatamente!

- **AGÁCHESE** en el suelo (antes que el terremoto le tumbel),
- **CÚBRASE** debajo de un escritorio o mesa resistente, y
- **AGÁRRESE** del objeto resistente hasta que haya dejado de temblar.



Si no hay mesa o escritorio cerca, agáchese hacia el suelo en una esquina interior de un edificio. Arrástrese para proteger los órganos vitales, esté listo a moverse si necesario, y cúbrase la cabeza y el cuello con las manos y los brazos.

El punto más importante es tratar de no moverse, pero sí buscar protección inmediata lo mejor posible donde usted se encuentre. Los terremotos ocurren sin aviso y podrían ser tan violentos que usted no pueda correr ni gatear. Es más probable que se quedaría herido si intenta de moverse durante los temblores fuertes. Tampoco sabrá si el movimiento inicial es un preámbulo de un evento fuerte. Por lo tanto: ¡Agáchese, Cúbrase, y Agárrrese inmediatamente!

Estos son directrices para la mayoría de las situaciones. Lea más adelante para aprender cómo protegerse en otros lugares o situaciones, o visite www.terremotos.org.



Si no puede Agacharse, Cubrirse, y Agarrarse: Si tiene problemas con agacharse al suelo por su cuenta, póngase lo más bajo posible, protéjase la cabeza y el cuello, y aléjese de las ventanas u otros objetos que puedan caer sobre usted.

En silla de ruedas: Bloquee las ruedas y quedese sentado hasta que el sacudimiento pare. Siempre protéjase la cabeza y el cuello con los brazos, una almohada, un libro, o lo que esté a su alcance.



Acciones sugeridas para la seguridad durante terremoto

En cama: Si usted está en la cama, agárrese y manténgase ahí, protegiéndose la cabeza con una almohada. Hay menos riesgo de lesionarse si se mantiene donde está. Vidrio quebrado en el piso ha causado lesiones a los que han rodado al piso o han tratado de ir a una puerta.

En rascacielos: Agáchese, cúbrase y agárrrese. Evite las ventanas. No use los ascensores. No se sorprenda si el sistema de aspersión o alarmas de incendios se activan.

En tienda: Al comienzo del temblor, Agáchese, Cúbrase y Agárrese. Ponerse en un carrito o dentro de un perchero puede proveer protección. Si tiene que moverse para alejarse de objetos pesados en estantes altos, primero agárrese al suelo y gatee la distancia más corta necesaria. Siempre que entre en una tienda, tome un momento para mirar alrededor de usted: ¿Qué está arriba o cerca de usted que puede moverse o caerse durante un terremoto? Entonces use su mejor criterio para estar seguro.

Afuera: Aléjese a un lugar abierto si puede hacerlo seguramente; evite los cables eléctricos, árboles, señales, edificios, vehículos y otros peligros.

Conduciendo: Deténgase al lado de la carretera y aplique el freno de mano. Evite los viaductos, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare de temblar. Si un tendido eléctrico cae sobre su auto, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva el cable.

En un estadio o teatro: Permanezca en su asiento y proteja la cabeza y el cuello con los brazos. No trate de salir hasta que pare de temblar. Luego, camine lentamente, vigilando para cualquier cosa que se pueda caer durante un temblor secundario (o réplica).

En la costa: Agáchese, cúbrase y agárrrese hasta que pare de temblar. Si hay movimiento severo que dura 20 segundos o más, evacúe el área inmediatamente hacia terreno alto ya que un maremoto pudiera haber sido generado por el terremoto. Inmediatamente avance al interior 3 kilómetros (2 millas) o a tierra que esté a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar. No espere hasta que el gobierno anuncie un aviso. Camine rápidamente, en lugar de conducir, para evitar tráfico, escombros y otros peligros.

Bajo una presa: Las presas pueden fallar durante un terremoto fuerte. Un fallo catastrófico es improbable, pero si vive aguas abajo de una presa, debe saber información sobre la zona inundable y preparar un plan de evacuación.

Más información:

www.shakeout.org/agacharsecubrirseagarrarse
www.dropcoverholdon.org/espanol
www.terremotos.org

Mito - Diríjase hacia el marco de la puerta

Una imagen que perdura en California es la de una casa de adobe con el marco de la puerta como la única parte de pie después de un terremoto. De ahí viene nuestra creencia de que los marcos de las puertas son los lugares más seguros durante un terremoto. Es verdad, pero solamente si usted vive en una casa antigua, sin refuerzos, hecha de adobe. En las casas modernas, los marcos no son más fuertes que cualquier otra parte de la casa. Estará más seguro estar debajo de una mesa.

California Hispanic Chambers of Commerce



FRANK MONTES
CHCC Chair, Board of Directors

Advocacy, Empowerment & Education for California's Hispanic Businesses

The California Hispanic Chambers of Commerce (CHCC) represents the business interests of over 800,000 Hispanic owned businesses throughout the State of California.

The CHCC is the premier and largest regional ethnic business organization in the nation that promotes the economic growth and development of Hispanic entrepreneurs and California's Emerging Businesses.

For Questions or Clarifications:
(916) 444-2221 or info@cahcc.com

www.chccconvention.com | www.cahcc.com



TRANSPORTE DE CARGA CON SERVICIO DE PUERTA A PUERTA

Haciendo posible que los tuyos se sientan más cerca de ti

NICARAGUA

EXPRESS LLC.



"Sirviendo con Rapidez, Calidad y Honestidad."

**www.NicaraguaExpress.com
contactenos@NicaraguaExpress.com
Tels: (877) 251-1719 / (240) 770-3425**

**EnvíosDeEmail.com**

ricky.archbold@yahoo.com
 blurfx@hotmail.com
 Director@NicasEnElExteriorNews.com
 rickywil@hotmail.com, betty@hotmail.com, ricky.wilson@outlook.com
 daisygeorgew@yahoo.es, debirachel@hotmail.com
 EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com
 gdlinchow@yahoo.com, mariseadrian...

Envíos Masivos de Publicidad por E-mail

**La nueva forma de comercializar
tus servicios, productos y eventos
Llegamos a más de 900,000 clientes
potenciales de origen centroamericano
o residentes en los Estados Unidos
Te diseñamos el arte que deseas
publicar sin costo alguno
Te proporcionamos las siguientes
estadísticas:**

- Cantidad de E-mails enviados
- Cantidad de E-mails recibidos
- Cantidad de E-mails abiertos

**Incrementa tus ventas comercializando
de la manera más efectiva y económica
Utiliza la tecnología del Siglo XXI.**

**Consulta nuestros
precios por envío**

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS PUEDE VERLO TAMBIÉN EN SU TELÉFONO CELULAR Y EN SU COMPUTADORA

Visítenos en:

www.NicasNews.com

- Lea todas las páginas de nuestra edición impresa, que incluye a nuestros anunciantes
- Directorio de Anunciantes de cada edición
- Lea todas las Ediciones Anteriores
- Lea las Noticias de Ultima Hora
- Lea nuestro Calendario de Eventos de todo el año
- El Clima de Nicaragua
- Galería de Fotos de lo mejor de Nicaragua
- Los mejores Videos de Nicaragua
- Escuche Música Nicaragüense
- Directorio de Consulados y Embajadas
- Blogs de Nicas En El Exterior
- Directorio de Organizaciones No Lucrativas
- Visite Otros Enlaces de Interés Nicaragüense

**Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS**

Para más información escribe a:

info@EnviosDeEmail.net ó consúltanos en:

www.EnviosDeEmail.net/consulta ó simplemente llama al: 626.789.8909