



Nicas

EXTERIOR NEWS

EL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

¡GRATIS!

#NicaraguaLibre
#SinPres@sPolíticos
#SOSNicaragua

NICARAGUA

Realidad 2019
Desafíos 2020

ESTADOS UNIDOS

Deportó a 2,240
nicaragüenses en 2019

**HABLEMOS
DE CÓMO
HACER DINERO**

Reconoce lo que
te impide tener
estabilidad
económica

LA PAPADA

Consejos infalibles
para reducirla

Directorio de Income Taxes

Padre Edwing Román Calderón

Párroco de la Iglesia San Miguel Arcángel en Masaya

"Bendice a Nicaragua y danos firmeza para conquistar su Libertad"



Photo: Oscar Navarrete



SEGURO de Remesa Pinolera

COBERTURAS:

Para vos

- ✈ Repatriación por fallecimiento
- ✝ Servicio funerario

Para tu familiar en Nicaragua

- 👤 Robo de la remesa hasta U\$ 150
- 🕒 Muerte por cualquier causa hasta U\$ 5,000
- ✝ Servicio funerario



www.lase.com/sln

*Aplican condiciones. Precios varían por suma asegurada y período de cobertura



¡Los Ángeles!

El Censo se realizará en el 2020 y necesitamos su ayuda para que sea el mejor y más exacto conteo hasta ahora.

Cuando usted participa en el censo, ayuda al estado a obtener más de \$115 mil millones cada año para escuelas, asistencia médica, vivienda, transporte y más.

Infórmese. Involúcrese. Inclúyase en el conteo.

La Ciudad de Los Ángeles proveerá modificaciones razonables para asegurar el acceso igualitario a sus programas, servicios e instalaciones para personas con discapacidades. Para hacer una solicitud, comuníquese con el Departamento de Discapacidades en DDD.Contact@lacity.org o al (213) 202-5668, con cinco o más días hábiles de anticipación.

Spanish

census.lacity.org
#2020Census



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)



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



LETS BUILD A PARTNERSHIP

Shape a students future.

Volunteer positions for management level professionals.

[become a mentor](#)

Real world experience.

Have your business provide internship opportunities.

[internship program](#)

C&N DREAMS FOUNDATION

AWARENESS
MENTORSHIP
FIELD EXPERIENCE

OUR VISION

C&N Dreams Foundation was created with the goal to create awareness of the critical drop out rates in higher education. Our foundation will aim to increase retention rates by providing students tools to achieve their education goals.



MAKING A DIFFERENCE

- Providing a career
- Internship opportunities
- 4 years of financial assistance
- Networking between students and local professionals
- Helping students become decision makers
- Exposure to professional experiences at an early stage

CONTACT US

Carlos M. Paez
carlos@cndreamsfoundation.org
www.cndreamsfoundation.org

BENEFITS

Tuition
Books
Parking Permits
Room & Board
Food Vouchers
Gas Vouchers
Clothing
Transportation

[learn more](#)



PAEZ PATROL SECURITY

Los servidores de nuestra comunidad

Una vez más queremos agradecer a nuestros clientes y amigos, la oportunidad de seguirles brindando nuestros servicios de protección a sus familias y negocios.

Carlos Páez
Presidente

Toll Free: (888) 301-3100
Tel: (626) 858-6920

www.PaezPatrolSecurity.com

Realidad 2019 - Desafíos 2020

Exclusivo para Nicas En El Exterior News
Por: Fanor Avendaño S.*

A la ciudadanía de Nicaragua, el año 2019 nos dejó mucha conmoción política, social y económica el cual tiene su génesis principal en la crisis dramática del año 2018, escenario el cual solo se asemeja a la situación trascendente que vivimos en los años 1978 y 1979.

La crisis de abril 2018 impactó en casi la totalidad del territorio nacional y nos dejó como referente directo centenares de muertos, centenares de presos políticos, decenas de desaparecidos, más de sesenta mil desplazados y refugiados en países vecinos y miles de exiliados. Además la política de atención social básica y la economía en una tendencia muy marcada de disminución y decrecimiento respectivamente.

Con los resultados de la rebelión de abril 2018, a los sectores cívicos democráticos opuestos al Gobierno se les presentó en 2019 la obligada tarea de buscar espacios y alternativas democráticas a la par de lucha por la liberación de los presos políticos y el cese de la represión en muchos campos y niveles con los instrumentos mínimos de acción política desde las estructuras y los territorios que tienen los grupos de la oposición a nivel interno del país y por el lado del régimen del presidente Ortega se evidencia la realidad concreta de lidiar con una real falta de gobernabilidad, una constante y seria presión internacional en materia de respeto a los derechos humanos, la necesidad de liberar a las personas injustamente encarceladas y abrir espacios políticos para la realización de elecciones libres y observadas todo esto con una coordinación de organismos e instancias de



América y Europa principalmente.

En materia económica la salvación de la debacle la salva además del apoyo a políticas macro económicas por los grupos financieros y corporaciones internacionales tres protagonistas determinantes, el primero los emprendedores, el sector informal o trabajo medio que se vio impactado con más de ciento setenta mil desempleados del sector privado e incluso público y el héroe de la supervivencia económica de Nicaragua en 2019 Los Remesantes (el corazón del envío de asistencia económica), de en primer orden Estados Unidos, Costa Rica, Panamá y España además de otros lugares del mundos en donde viven compatriotas.

Las realidades concretas que se presentarán en 2020 empezarán por la presión internacional y sanciones que se

incrementarán si no hay claras muestras de una apertura democrática mínima en Nicaragua luego por esta amenaza o efecto la estrategia conjunta de actores del SICA con el gobierno del presidente Ortega para dar inicio a una posible reforma electoral que sea consultada con los partidos políticos existentes en el país la cual también será de alguna manera concordada con la OEA.

Considero que estos serían en materia política los principales desafíos de la oposición basados en este escenario evidente.

- Carta histórica en un ideario político de los cambios que se requieren para los nuevos tiempos.
- Instrumentos de lucha eminentemente de la No violencia

activa.

- Armonizar intereses legítimos de los diferentes sectores de la sociedad.
- Proclamar los puntos esenciales de un programa de gobierno legítimo.
- Reconocer que el actual sistema constitucional corporativo está agotado y debemos dar paso a un sistema constitucional de estado social de derecho con plena independencia de poderes.
- Asumir que como única forma legítima de optar al poder político, es por medio de procesos electorales libres y observados nacional e internacionalmente.
- Compromiso histórico de aportar en un nuevo estado las políticas públicas de un proceso ético de la Justicia transicional, reparación y no repetición.
- Demandar una reforma integral electoral en donde se garantice pluralismo político, capacidad de fiscalización, observación Internacional y auditoría electoral, como también determinante el voto Nicaragüense en el exterior.

*Abogado Constitucionalista. Doctorado en Política Pública y Analista Político. Rector de la Universidad Nicaragüense de Estudios Humanísticos.

Estados Unidos deportó a 2,240 nicaragüenses en 2019

Un promedio de seis nicaragüenses fueron deportados por día de los Estados Unidos en el último año fiscal, que comprende del 1 de octubre de 2018 al 30 de septiembre de 2019.

En este período la suma total de repatriaciones fue de 2,240 personas, según un documento publicado por el **Departamento de Seguridad Nacional** estadounidense.

Si bien la migración hacia territorio norteamericano ha sido histórica, en el contexto de la represión orteguista ha aumentado y también el número de deportaciones. Así lo revela un comparativo del año fiscal 2018 con respecto al 2019: las deportaciones de nicaragüenses crecieron un 254.84 por ciento de un año a otro, al pasar de 879 a 2,240 casos.

Por encima de Nicaragua siguen estando los países del Triángulo Norte de Centroamérica (Honduras, El Salvador y Guatemala) con más expulsiones. De acuerdo con el mismo



informe del Departamento de Seguridad Nacional, se deportaron 41,800 hondureños, 18,981 salvadoreños y 54,919 guatemaltecos.

"Según los datos de CBP (Aduanas de EE. UU. y Protección de Fronteras, por sus siglas en inglés), durante el año fiscal 2019, el número de personas detenidas o encontradas

inadmisibles a nivel nacional totalizó 1,148,024, un aumento del 68 por ciento sobre el ejercicio fiscal año anterior. La gran mayoría de esta actividad ocurrió a lo largo de la frontera suroeste, donde la Patrulla Fronteriza de EE. UU. (USBP) detuvo a 851,508 (personas)", destaca el informe.

El desplazamiento forzoso hacia el norte se ha dado pese al endurecimiento de las políticas migratorias del gobierno de Donald Trump y la colaboración de México, Guatemala, El Salvador y Honduras para evitar que ni se acerquen a la frontera de Estados Unidos.

Sin embargo, las personas siguen saliendo con dirección a EE. UU., aguantando hambre, sol, frío y desvelos; y tratando de no convertirse en una víctima más del horror que acecha el camino, con robos, violaciones y secuestros. También la muerte.

Cortesía: **La Prensa.**



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

COMIDA CENTROAMERICANA Y MEXICANA

- Baho Nicaragüense
- Nacatamales
- Carne Asada
- Vigorón con Ensalada
- Carnitas y Chicharrones "Estilo Granada"
- Fritanga
- Mondongo
- Filetes
- Tajadas con Queso



*Siempre Imitado
Nunca Copiado*



Established 1980



Tel. (213) 487-0176

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





Nicas

EN EL EXTERIOR NEWS

EL PERIÓDICO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

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 Ortega
EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente General

Manuel Ortega
GerenteGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas

Luis E. Lagos
Ventas@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Sur de California)

María Alejandra Torres
MATorres@NicasEnElExteriorNews.com

Ejecutiva de Ventas (Managua, Nicaragua)

Ilse Solórzano
IlseSolorzano@NicasEnElExteriorNews.com

Administradora

María Alejandra Lagos
Administradora@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Costa Oeste – EUA)

Manuel Ortega
MOrtega@NicasEnElExteriorNews.com

Consejera Económica

Dorys Haltermeyer
ConsejeraEconomica@NicasEnElExteriorNews.com

Corresponsal en Los Angeles, CA

Eber Huezco
EberHuezco@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

María 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 Hernández
LuisHernandez@NicasEnElExteriorNews.com

Panamá

Jacobo Humberto Ortega
JacoboOrtega@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

Maricio Gutiérrez
MaricioGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Roma, Italia

Henry Flores
HenryFlores@NicasEnElExteriorNews.com

Caracas, Venezuela

Alcides Gutiérrez
AlcidesGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Santa Fe de Bogotá, Colombia

Ileana Tijerino
IleanaTijerino@NicasEnElExteriorNews.com

Sao Paulo, Brasil

Daniilo Gutiérrez
DaniiloGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Religión y Fe

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

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS es un periódico/revista publicado mensualmente. Derechos Reservados. Toda reproducción es ilícita sin permiso escrito del editor. Prohibida la reproducción total o parcial de los artes hechos en **NICAS EN EL EXTERIOR NEWS**.

EN INTERNET.

El periódico estará expuesto en el INTERNET y será enviada cada edición a nuestra base de datos de más de 90,000 e-mails de Nicas alrededor del mundo. La página asimismo, incluirá los anuncios de nuestros patrocinadores. Ver: www.NicasEnElExteriorNews.com

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.



Hablemos de Salud Integral: Física, Emocional, Mental, Espiritual, Social y Financiera

Tito Lagos-Bassett
Director@NicasEnElExteriorNews.com

La salud es un estado de bienestar tan importante que es lo que puede determinar que nuestra vida sea feliz o infeliz.

Pero no hablo únicamente de salud física, hablo del conjunto de estados de salud que balanceadamente componen lo que llamamos una vida feliz.

Por lo tanto, no es necesario tener una salud física perfecta ni una economía del hogar perfecta, pero hay que tener un balance entre los otros estados para que nos de esa sensación de felicidad que todos anhelamos.

Es importante entonces, que no descuidemos nuestra salud integral y que le pongamos toda nuestra energía y entusiasmo, para obtener los resultados deseados: la felicidad.

Una vez que hayamos decidido trabajar en esta realidad, debemos de comprometernos a lograrlo.

Pensemos constantemente en mantener el balance en nuestra salud Física, Emocional, Mental, Espiritual, Social y Financiera.

Preguntémonos en cada decisión que vayamos a tomar: *¿Me conviene hacer esto?*

Hablando de **salud física**, es importante que tengamos un doctor de cabecera en quien confiemos y nos aconseje en cómo llevar una vida sana, saludable y evitando la obesidad.

Si se trata de la **salud emocional**, es bueno que analicemos nuestros diferentes comportamientos de acuerdo a las circunstancias que estamos viviendo en cada instante específico, y reconozcamos entonces lo que nos conviene y lo que no.

En cuanto a nuestra **salud mental**, es filtrar todo lo que nos llega a nuestra mente. Es decir, si todo el día estamos obsesionados con los noticieros que tienen como objetivo elevar su ranking por lo catastrófico que está el mundo, esa misma manera de pensar tendremos nosotros consciente o inconscientemente durante todo el día. Esto por supuesto no significa que nos olvidemos del mundo, lo que trato de decir es que tengamos un balance y le dediquemos a las noticias su tiempo justo.

Vigilar nuestra **salud espiritual** en cambio, es en lo que deberíamos tener mayor preocupación, porque definitivamente que al tenerla, amortigua todos los otros estados, llámese salud **social o financiero** y las anteriores: mental, emocional y física, pues recordemos que es justamente con la espiritualidad que podremos trascender al otro nivel en el que tarde o temprano tendremos que llegar, pues todo, TODO PASARÁ, sólo el espíritu permanecerá hasta la eternidad.

Pero si se trata de socializar, es importante tener amigos y mantener contacto con nuestros semejantes, una vida **social sana** estimula al espíritu y crea extraordinarios beneficios a nuestro organismo.

Y ni que hablar de la **salud financiera**, sobre todo en esta época de inicio de año, y de década también, es fundamental que analicemos, evaluemos y programemos nuestros ingresos y egresos. Recordemos no gastar más de lo que ganamos, y si queremos gastar más busquemos como aumentar nuestros ingresos y no nuestras deudas con más préstamos. El chiste de todo esto no es quien tiene más, sino quien necesita menos para estar feliz.

Recuerden una vez más, donde ponemos nuestra energía, corazón y entusiasmo, ahí es donde estarán nuestros resultados.

Dios bendiga a Nicaragua, a los Nicas En El Exterior y a todos los pueblos del mundo.

-Tito

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

Publicidad@NicasNews.com

Directorio de Anunciantes - Enero 2020

Tel: (626) 806-2938

AGENCIAS DE VIAJE Mtom Tours.....9 ALIMENTOS / BEBIDAS Comedor El Nica Chontaleño.....15 El Camacho's.....2 El Gallito Market.....9 Huicho's Bakery.....5 La Casona Coffee Shop.....17 Original La Adella Restaurant.....5 Sabor Nicaragüense Restaurant.....19 Villa Cariño.....15 BANCA Y FINANZAS Banco y Remesas Lafise.....2 BIENES RAICES EE.UU. GUADALUPE BARKER Bluefields Realty.....15,17	OSCAR BARKER Latin American Professional Service Inc.....15,17 BIENES RAICES NICARAGUA Gran Pacifica Nicaragua.....17 CLÍNICAS California Liver Research Institute Dr. Edward A. Mena M.D.....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.....7 Montclair Clínica Médica Familiar.....15	ENTRETENIMIENTO / EVENTOS (www.Nicas.News/events) Mariachi Latino de José Cervantes.....15 FIESTAS PATRONALES DE SAN SEBASTIAN EN MIAMI De Doña Nubia Pomar Sábado 25 de Enero.....9 ENVÍOS Y CARGA CentroAmérica Express.....9 INCOME TAX DIRECTORIO DE PREPARADORES DE IMPUESTOS C. Castro & Associates.....20 Centro Hispano.....19,20 Figueroa Insurance Service.....20 Guerrero Service Center Corp.....20 Izabell's Income Tax.....20 Jamie's Tax Service.....20	Medina's Accounting & Tax Services.....20 Mundo Hispano.....20 Professional Services.....20 Professional Services Center.....20 Rojas Multiservices.....20 Romero Professional Services.....15,20 Tropical Tours - Income Tax & Service.....18 INTERNET EnviosDeEmail.com.....17 DominiosPropios.com A Division of Web Enterprises, Inc.....17 Registro de Dominios, Hosting, Emails.....17 www.NicasNews.com.....17 LITERATURA www.RubenDario.org.....17 Temas De Mi Peregrinar.....17,19	MISCELÁNEA Funeraria Groman.....14 Census 2020.....2 OFERTAS DE TRABAJO Se necesita Cocinero(a) en el Condado de Los Angeles.....17 ORGANIZACIONES Amigos De Nicaragua, Azul y Blanco.....17 Cámara De Comercio Nicaragüense- Americana de California.....17 C&N Dreams Foundation.....3,17 San Gabriel Valley Hispanic Chamber of Commerce.....17 SERVICIOS LEGALES www.Inmigracion.org.....17	SERVICIOS PROFESIONALES Alfredo Photo Studio José Luis Espinoza.....15 Jorge Ponce.....17 Lewis Photographer / Creative.....15 MGPrinting.....17 Páez Patrol Security.....3 Team Gaitán - Nicaragua.....17 TURISMO www.IslaDeOmetepe.com.....17 COMIENCE EL 2020 POSITIVO ANÚNCIESE AQUÍ Nicas EN EL EXTERIOR NEWS
--	---	--	---	---	---



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.)



FIBROSCAN®

FibroScan® is painless, quick, and easy. It is also one of the best ways to determine the health of your liver. The FibroScan® examination is covered by most insurance plans.

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

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



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.

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 orgullosamente se considera Nicaragüense-Americano.

Afiliaciones

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.

301 South Fair Oaks, Ste 405

Pasadena, CA 91105 • Office: 626-440-7325

Dr. Marvin Urbina & Dr. Herman Carrillo

MEDICINA FAMILIAR

El Mejor Cuidado Médico para la Familia



- Pediatría
- Ginecología
- Cardiología
- Gastrología
- Neurología
- 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



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
- Eyaculación Precoz
- Disfunción Sexual
- Bombita Milagrosa (como último recurso)
- Vasectomía
- Circuncisión

Aquí no hay milagros, pero sí 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

Padre Edwing Román

Párroco de la Iglesia San Miguel Arcángel en Masaya

10 cosas que quizás no sabías del padre Edwing Román

Su abuela materna fue Manuela Calderón, hermana del famoso guerrillero Augusto C. Sandino. El padre Edwing es sobrino nieto del "general de hombres libres", tuvo dos novias en su juventud y quiso ser psicólogo.

En su juventud tuvo dos novias en Masaya. Aun estando en el seminario se enamoró de una muchacha.

Nació en 1960 en Niquinohomo, Masaya. Es descendiente directo de Augusto C. Sandino y desde 2015 está a cargo de la iglesia San Miguel Arcángel, en la Ciudad de las Flores, donde ha enfrentado los mayores retos de su servicio pastoral.

1- Rebelde. En los años setenta, como a los quince años de edad, tuvo una etapa de rebeldía en la que no quería ir a misa. Si llegaba se quedaba afuera de la iglesia.

2- Psicología. En 1981 decidió estudiar Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua), pero en el segundo año dejó los estudios por la presión política que ejercía el sandinismo contra los estudiantes.

3- Novias. En su juventud tuvo dos novias en Masaya. Aun estando en el seminario se enamoró de una muchacha, pero ella se fue del país con su familia, producto de la situación que vivía el país, y él se enfocó en su vocación sacerdotal.



4. Sacerdocio. En 1983 decidió ingresar al seminario y en 1990 fue ordenado sacerdote. Su madre murió un año antes y no pudo verlo convertido en sacerdote.

5. Ejercicio. Antes de abril de 2018 acostumbraba caminar cuatro kilómetros diariamente, pero dejó de hacerlo por seguridad.

6. Comida. Entre sus comidas favoritas están el nacatamal y la sopa de res, aunque las come con moderación porque padece de diabetes.

7. Padres. Es hijo del conductor de autobuses Rodolfo Román, diriambino, y de la maestra Esperanza Calderón, de Niquinohomo.

8. Sandino. Su abuela materna fue Manuela Calderón, hermana del famoso guerrillero Augusto C. Sandino. El padre Edwing es sobrino nieto del "general de hombres libres".



9. Baile. Al padre Román le gusta bailar salsa. Unas recientes y polémicas declaraciones de Rosario Murillo le recordaron la canción "Pedro Navaja", de Rubén Blades, porque dice que "la vida te da sorpresas".

10. Jardines. Es un apasionado de las plantas y en las parroquias en las que lo han asignado acostumbra sembrar de todo tipo.

FRASES

JOVEN: A Dios no le molesta que disfrutes la vida. ¡Todo lo contrario! Él desea que disfrutes tus años de juventud, que vivas la vida que Él te ha regalado. Solo debes hacerlo de forma prudente, basando tus acciones en lo que sabes que alegrará el corazón del Padre. Lee Ecl.11:9.

Si hay algo que te preocupa de día, es posible que a la noche no te deje dormir. Porque cuando apagamos la luz, nos quedamos en silencio, no hay nada que nos distrae, los sentimientos brotan; y es el momento del descanso. Cada día tendrá su propio desafío.

La esperanza es lo que nos hace seguir adelante.



La oración es tan necesaria en nuestra vida espiritual como lo es respirar para nuestra vida del cuerpo.

Muchas veces, somos nosotros mismos los que renunciamos de forma voluntaria a nuestra propia libertad; cuando por comodidad se ha permitido que otras personas piensen y decidan por nosotros.

Defiende a Nicaragua de las fuerzas oscuras y tenebrosas. Amén!



Señor Jesús al iniciar este año, librame de la indiferencia. Hazme sensible a las necesidades de los demás, y muéveme no sólo a orar, a interceder por ellos, sino a realizar acciones concretas en beneficio suyo. Bendice a Nicaragua y danos firmeza para conquistar su Libertad.

Gracias a Twitter desde 14 de junio este año 2019, he descubierto un medio para evangelizar, informarme e informar; reencontrar amistades y crear nuevas. También para reirme del buen humor. Es de lo bueno que me deja este año.

Gracias seguidores, un saludo y bendecido 2020!!!

Cortesía: La Prensa & Twitter (@EdwingRoman14).

NICA Tele USA

"Proyectando Nicaragua en el Exterior"



su cita es
TODOS LOS DOMINGOS
a las
9 PM
en

CANAL 31

DIRECTV. dish. at&t U-verse

BÚSCANOS EN KVMD-TV

Time Warner Cable Charter verizon



PARA MÁS INFORMACION: (323)744-1115
info@nicatele.com | www.nicatele.com

MTOM TOURS INC

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD CENTROAMERICANA DESDE 1987



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



COMIDA NICA

SÁBADO Y DOMINGO SOLAMENTE

BAHO, NACATAMAL, SALPICÓN, FRITANGA

GALLINA RELLENA, LOMO RELLENO, PIERNA DE PUERCO 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, Biñónicos, Frutas y Verduras Frescas, Zepol y cientos de productos latinos
- Productos "El Caracol", Café, Avena, Semilla de Jícara, Cacao, Cebada, Pinolillo.
- Jaleas "Callejas" y Rosquillas Somoteñas

12242 E. Valley Blvd.
El Monte, CA 91732

Phone: 626 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com

MAYORDOMOS
SR. GILBERTO GUEVARA
NIÑO SEBASTIAN SUAREZ

PATRONAS
SRA. MARIA ISABEL JIRON
IRIS URBINA

Fiestas Patronales De San Sebastian En Miami

De Doña Nubia Pomar




SABADO 25 DE ENERO 2020

Musica en vivo
Bailes Folkloricos
Rifas
Regalos
Musica de DJ y Mas...

ARTE CULTURA Y TRADICIÓN DE NUESTRA BELLA DIRIAMBÁ

RANCHO LA MORALEJA 13405 SW 199 AVE. MIAMI FL 33196

PARA MAS INFORMES LLAMAR: 786-955-8760

Cronología Informa

DICIEMBRE

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
1 Régimen orteguista toma represalias contra reos políticos cuyas madres estuvieron en huelga de hambre. Dos presos políticos fueron aislados en celdas de castigo, luego que sus familiares se declararan en huelga de hambre en la Iglesia San Miguel Arcángel de Masaya.	2 España publica la poesía completa de Ernesto Cardenal, un formidable renovador de la poesía universal. Estudio preliminar de María Ángeles Pérez López, expone una bitácora del viaje cósmico de Ernesto Cardenal por las embravecidas galaxias de la poesía, el amor, la revolución, la mística, la cultura y la ciencia.	3 Ernesto Cardenal en homenaje de México: «Yo no soy extremista, exigir democracia no es extremismo» Así se expresó el poeta durante la clausura del Encuentro Latinoamericano "México ante los extremismos: el valor de la cultura ante el odio"; también dijo que no era «autor de una gran poesía».	4 Fitch Rating mantiene calificación negativa a banca de Nicaragua. Advierte sobre el sector seguro. "El alto deterioro de los préstamos duramente reestructurados y las limitaciones para la recuperación de la rentabilidad bancaria".
8 Presos políticos logran cantarle a la Virgen en la cárcel Modelo a pesar de represión de los custodios de la dictadura. Llenos de valor y devoción los presos políticos crearon su altar azul y blanco con un dibujo de la Virgen con lágrimas y botellas de agua, le cantaron en las celdas oscuras y pidieron por la libertad de 168.	9 Estados de Naciones Unidas piden cuentas al régimen sobre las múltiples violaciones a los derechos humanos en Nicaragua. Crímenes de lesa humanidad, tortura, desapariciones forzadas, malos tratos, crueles y degradantes, juicios parcializados son algunas de las violaciones que han sido ampliamente documentadas.	10 Siete artículos de la Declaración Universal de Derechos Humanos que más viola la dictadura de Daniel Ortega. Dictadura de Daniel Ortega viola principalmente siete artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: desde derecho a la vida y libertad de pensamiento, hasta derecho a la justicia y derecho a elegir libremente.	11 Universidad Nacional y retira becas a estudiantes que protestan por irregularidades en elecciones. Más de la Universidad fueron suspendidos mientras que a algunos de la beca económica fueron señalados por la universidad de indisciplina muy grave.
15 Tiroteo en Managua deja dos extranjeros heridos. Una testigo contó a LA PRENSA que previo al tiroteo hubo una discusión entre las víctimas y los agresores, que fueron al menos dos.	16 César Ricaurte, director de Fundamedios: "El periodismo independiente de Nicaragua es heroico". «En este momento para América Latina es fundamental el periodismo para la defensa de la democracia y los derechos humanos», dice César Ricaurte, director ejecutivo de Fundamedios.	17 Partido Conservador se retira de la Asamblea Nacional porque considera que los diputados actúan de forma «antidemocrática y discriminatoria». El PC no presentó su renuncia en la Asamblea, sino que oficializó su retiro para que al ausentarse de forma definitiva se aplique la Ley Orgánica del Poder Legislativo y se les destituya.	18 Diputados europeos denuncian violación sistemática de los derechos humanos en Nicaragua y exigen la expulsión del país. Asociación con Lluven acusaron al Parlamento Europeo de desmedidos y de la dictadura de Ortega nicaragüense.
22 Iglesia San Miguel Arcángel, en Masaya, lleva un mes y nueve días sin luz eléctrica. Un mes y nueve días sin luz eléctrica tiene la iglesia San Miguel Arcángel en Masaya. El fluido eléctrico fue cortado el jueves 14 de noviembre, cuando un grupo de familiares de presos políticos iniciaba una huelga de hambre.	23 La Navidad más triste, la de los presos políticos. Al menos 25 personas vivirán una segunda Navidad tras las rejas como el caso de la líder estudiantil Amaya Coppens, quien junto a otras 12 personas están siendo acusadas de supuesto tráfico de armas.	24 Iglesia Católica ve como «castigo político» recorte de fondos del Presupuesto 2020. A diferencia de años anteriores, este año el gobierno le quitó totalmente los fondos a la Catedral Metropolitana de Managua, administrada por la Arquidiócesis de Managua, como parte de la asfixia promovida desde el ejecutivo.	25 Sacerdote Edwing Román está pariendo una revolución. Pese a no contar con la licencia, Edwing Román, Buena alumbrado que adornaron el mayor del templo.
29 Estados Unidos deportó a 2,240 nicaragüenses en 2019. Un promedio de seis nicaragüenses fueron deportados por día de los Estados Unidos en el último año fiscal, según el Departamento de Seguridad Nacional estadounidense.	30 Régimen excarcela a 91 presos políticos, incluidos los de la banda «los aguadores». Por medio de un comunicado de prensa, el Ministerio de Gobernación informó que a los reos se les otorgó el régimen de convivencia familiar. El Cenidh por su parte, emitió un comunicado reportando que 65 presos políticos continúan en las cárceles de la dictadura.	31 Excarcelación de presos políticos es un nuevo intento del régimen por frenar sanciones, advierten opositores. El opositor José Pallais ve posible que entre enero y febrero del 2020, Ortega convoque a un tercer diálogo que buscará sea «a su medida», discutiendo por separado el tema de la crisis económica, el de los presos políticos y las reformas electorales.	

Actividad de Nicaragua

ENERO 2019

Domingos	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Mantiene en perspectiva los costos y financieras de la reforma que presión sobre el presupuesto en 2020.</p> <p>El costo de la cartera de deuda en 2019, los préstamos y los cargos por deterioro serán las principales causas para la recuperación rápida de la industria.</p>	<p>5 Jubilados hacen malabares con las paupérrimas pensiones que les entrega el INSS. Calidad de vida de abuelos se ha deteriorado por duras medidas.</p> <p>Esa situación ha deteriorado gravemente la calidad de vida de los que han trabajado casi toda su vida para seguir una pensión, la que cada vez alcanza menos para vivir con las condiciones económicas mínimas que los mantenga lejos de la miseria.</p>	<p>6 Los estudiantes y sus protestas contra la dictadura en las promociones escolares.</p> <p>Analistas coinciden que el mensaje que envían los estudiantes es claro: aprovechar cualquier espacio para protestar y decirle a la dictadura que no puede ni podrá adoctrinarlos.</p>	<p>7 Botellas de agua, banderas nacionales invertidas y cortinas azul y blanco adornan los altares marianos.</p> <p>Detalles de esta celebración religiosa en honor a la venerada imagen de la Virgen María.</p>
<p>Nacional Agraria suspende a estudiantes por irregularidades en los exámenes de cuarenta estudiantes de la Universidad Nacional Agraria (UNA) suspendidos durante un año, a los demás les quitaron el total de la beca económica, debido a que son las autoridades de esta universidad las que cometen actos de corrupción y graves».</p>	<p>12 Estados Unidos sanciona a Rafael Ortega Murillo, DNP Petronic, El Goliat e Inversiones Zanzibar.</p> <p>Estados Unidos señaló al hijo mayor de Ortega-Murillo y a las tres empresas de controlar, financiar y lavar dinero para el régimen.</p>	<p>13 Sanciones de EE.UU. a DNP ponen en jaque compras y abastecimiento de combustibles en Nicaragua. ¿Petronic de testarferro?</p> <p>A criterio de analistas DNP tiene un plazo de 30 días para definir sobre cómo va a lograr seguir operando tras las sanciones de Estados Unidos.</p>	<p>14 Implicaciones tiene la nacionalización de DNP.</p> <p>El trámite de urgencia claramente detalla que se hizo para evitar un desabastecimiento de combustibles en el país, ya que dicha empresa cubre el cuarenta por ciento de la demanda nacional, según revelan las estadísticas del MEM.</p>
<p>Peos debaten sobre la importancia de derechos humanos en Nicaragua y piden el régimen del Acuerdo de Comercio.</p> <p>Las sanciones y señalamientos en el informe europeo contra los sistemáticos abusos de la dictadura de Ortega contra el pueblo.</p>	<p>19 Parlamento Europeo aprueba resolución contra la dictadura de Daniel Ortega.</p> <p>La resolución «Situación de los Derechos Humanos y la Democracia en Nicaragua», la cual exige sanciones individuales a los altos cargos e instituciones responsables de la represión durante los hechos sangrientos que explotaron en abril de 2018, fue aprobada con 560 votos a favor y solamente 12 en contra.</p>	<p>20 El calvario hacia el exilio de Leticia Gaitán, periodista de 100% Noticias, perseguida por el régimen de Ortega.</p> <p>Este 21 de diciembre se cumple un año del asalto y confiscación de 100% Noticias. Leticia Gaitán huyó del país y luego lo hizo su familia. Este es el relato del camino al exilio.</p>	<p>21 Régimen de Ortega guarda «silencio total» sobre administración de DNP, mientras en la Costa Caribe hay zozobra por abastecimiento.</p> <p>El régimen de Ortega mantiene con férreo sigilo el nombre de quienes finalmente se habrían quedado con la administración de las operaciones de la empresa sancionada o si estos bienes retornaron al Estado.</p>
<p>Padre Edwing Román: «Nicaragua necesita una nueva historia».</p> <p>Tras la caída de la luz eléctrica por el régimen orteguista, el padre Edwing Román celebró la misa de Noche Buena con cientos de velas, recorriendo el altar del templo católico.</p>	<p>26 Periodista del New York Times narra cómo las turbas orteguistas le robaron y la atacaron.</p> <p>El hecho ocurrió el 22 de noviembre de este año cuando cubría la salida del padre Edwing Román junto a los familiares de presos políticos que estaban en huelga de hambre dentro de la iglesia San Miguel Arcángel, en Masaya.</p>	<p>27 Padre Edwing Román: «Cayó Hitler y ¿no va a caer Daniel Ortega?»</p> <p>El padre Edwing Román, párroco de la Iglesia San Miguel Arcángel, teme que el pueblo de Nicaragua "se acomode".</p>	<p>28 Militares "usurpan funciones" al interrogar a opositores retenidos en las fronteras, asegura Pablo Cuevas, de la CPDH.</p> <p>El último de estos casos fue el de Kevin Román, quien denunció que a la medianoche del 24 de diciembre fue detenido por militares, quienes lo interrogaron sobre su participación en las protestas.</p>



“ Mi único amor siempre ha sido el de mi patria, mi única ambición su libertad. ”

- Simón Bolívar



Cortesía: La Prensa. El Nuevo Diario. 100% Noticias. Jaime Arellano en La Nación. Confidencial. Café con Voz. Artículo 66. La Trinchera. Nicaragua Actual. Nicaragua Investiga. Voces En Libertad. CIDH. OEA. ONU. Fotos: Google (Fair Use), Internet & Redes Sociales.

Sugerencias, escribanos a:
EditorGeneral@NicasNews.com

Sociales de Nicas En El Exterior



Miami, FLORIDA

Mandamos un especial saludo a la Fundación Unidos por Nicaragua, quienes tuvieron su cena de Navidad en compañía de la comisionada Sophia Lacayo que además recibió una placa de reconocimiento de "Honor al Mérito por sus servicios en favor de la libertad, la justicia y la democracia en el mundo".



Granada, NICARAGUA
Saludamos a Jorge & Auxiliadora Fong que recientemente estuvieron disfrutando de unas merecidas vacaciones en la patria. En la presente fotografía al momento de iniciar junto a familiares la aventura de El Mombacho. Felicidades!!!



Los Ángeles, CALIFORNIA

Un abrazo a este grupo de buenos amigos que con motivo de las fiestas decembrinas estuvieron reunidos: René & Adilia Estrada, Leopoldo & Carolina Medina, Ruth Bustamante, Ursus Jaen, César Cabrera, María Herdocia, Carolina Argüello, Ligia Diab, Laura Corigliano.

Los Ángeles, CALIFORNIA

Una verdadera y agradable sorpresa vivieron en estas recientes vacaciones el matrimonio de Horacio & Anayanci Lanzas quienes fueron visitados por sus hijos y disfrutaron en grande. Felicidades a toda la familia.



Los Ángeles, CALIFORNIA

Nuestro buen amigo Edgard Morales DeLa Rocha estuvo de manteles largos y por supuesto había que celebrarlo y nada mejor que en familia. En la presente fotografía aparecen su hermano Gerardo Quino Dela Rocha y Alejandro José Rojas Ramírez. Saludos!



Las Vegas, NEVADA

Un saludo a esta distinguida familia que celebraron juntos la venida del 2020, un abrazo a todos: Olivia Mena, Norma Baca, Ed Mena & Mj Nguyen y Ryan Gestwicki & Johanna Mena.

CIUDAD DEL VATICANO

Hasta el Vaticano mandamos una especial felicitación a Mons. Silvio Báez con motivo de sus 35 años de vida sacerdotal. Rogamos al Cielo que siga bendiciéndolo con fortaleza y fe en esa entrega a su pueblo nicaragüense.



Los Ángeles, CALIFORNIA

Muchas felicidades al cumpleaños José María Castellón Ayón quien arribó a su soñada edad. En la presente fotografía aparece agasajado por su amorosa familia. Felicidades Chema!!

NOTA: La inclusión de los eventos sociales de nicaragüenses en el mundo es totalmente GRATIS, solo tiene que escribirnos y mandar la información a: Sociales@NicasNews.com o llamar a: 626.789.8909. Estamos uniendo comunidades, será un placer complacerles.



Por: **Amelia Castro**
Cosmetóloga y Estética
Skin Care by Amelia

La papada, consejos infalibles para reducirla

No solo las personas que tienen sobrepeso tienen papada, hay gente delgada que también acumula grasa en esa zona.

La **papada** es un problema que afecta a muchas mujeres y hombres, y no solo a quienes tienen sobrepeso, ya sea por razones genéticas o por una mala alimentación. A algunas personas la papada no les molesta, pero otras buscan formas de eliminar la grasa de esa zona, porque no les gusta el aspecto que le da a su rostro.

Movimientos de cuello

Sentada o de pie, lleva la mirada y la cabeza hacia el techo, levantando la barbilla, y cuando estés al límite frunce los labios y mantén la posición durante unos segundos. De esta forma, tu cuello estará estirado.

Posteriormente, lleva suavemente la cabeza hacia un lado, mantén unos instantes y luego llévala hacia el otro.

Ejercicios con una pelota

Coloca una pelota de tenis debajo de la barbilla y sostenla apretándola contra el pecho. Has presiones y suelta la fuerza repetidamente. De esta manera,



conseguirás hacer fuerza en una zona que suele ser flácida.

Una alimentación saludable

La **papada** está muy relacionada con el sobrepeso. Si ese es tu caso y sabes que tienes un exceso de grasa en tu cuerpo, además de estos ejercicios es recomendable que lleves también una alimentación saludable y equilibrada.

Trata de evitar las grasas que son perjudiciales (frituras, embutidos, etc.) y elige las beneficiosas (palta, frutos secos, pescado, yema de huevo, etc.).

También debes evitar los cambios bruscos de peso porque contribuyen a aumentar la flacidez de los tejidos.

Hidrata tu cuello

Aplica en tu cuello la crema hidratante usas para el rostro. Una vez a la semana también deberías realizar una exfoliación de rostro o un peeling natural para eliminar el exceso de células muertas y favorecer la renovación de la piel.

No te expongas mucho al Sol

Una exposición exagerada, en horarios de máxima radiación, provocará una destrucción del colágeno y la elastina, y favorecerá el envejecimiento de la piel y la pérdida de firmeza. Usa bloqueador solar y refréscate continuamente con agua fría. ●

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



LA RISA COMO REMEDIO

¿AMAS A TU MARIDO?

Un grupo de mujeres se reunieron en un seminario sobre cómo mejorar su relación de amor con su marido. Se les preguntó a las mujeres: "¿Cuántas de vosotras aman a sus maridos?"

Todas las mujeres levantaron la mano.

Luego se les preguntó: "¿Cuándo fue la última vez que le dijiste a tu marido que lo amabas?"

Algunas mujeres respondieron hoy, algunas ayer, algunas no recuerdan...

Entonces se le pidió que cogieran sus móviles y que mandaran el siguiente mensaje a sus maridos: "Te quiero, cariño".

Después se le pidió que intercambiaran sus móviles y leyeran las respuestas de sus maridos.

Estas fueron algunas de las respuestas:

1. Madre de mis hijos, ¿te encuentras bien?
2. ¿Y ahora qué? ¿Has chocado el coche otra vez?
3. ¡No entiendo qué quieres decir!
4. ¿Qué has hecho ahora? ¡No te voy a perdonar esta vez!
5. Eeeeeeh??
6. No andes por las ramas, dime ¿cuánto necesitas?
7. ¿Estoy soñando?????????
8. Si no me dices para quien es este mensaje, te mato...!
- Y la mejor de todas:
9. ¿Quién eres?



Presentación del Marqués de Riscal en Los Ángeles

Los Ángeles, CALIFORNIA
(Nicas En El Exterior News)
En días pasados y ante un selecto público se hizo la presentación del **Vino Marqués de Riscal** con la

Cochinito Restaurant", un establecimiento cubano muy acogedor del área de Sunset en Los Ángeles y que se lució con toda la gama de comida que se degustó en esa



presencia de uno de los herederos de esta famosa vinería española, el joven **José Luis Muguero** quien dio una verdadera cátedra acerca del origen de esta prestigiosa marca que tiene más de 150 años de estar elaborando uno de los vinos de mayor prestigio a nivel mundial.

La presentación fue acompañada además por una exquisita cena en "El

ocasión, al mismo tiempo se tuvo la oportunidad de saborear las diferentes marcas que fueron de superior a superior.

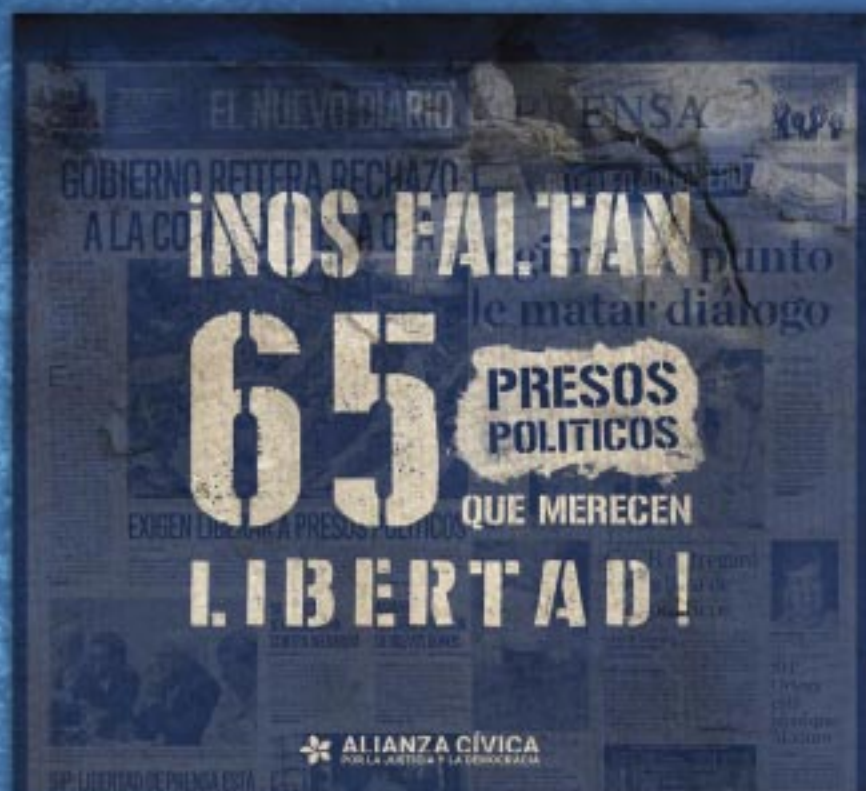


Agradecemos la invitación de la que fuimos de objeto y felicitamos y deseamos los mejores éxitos a esta importante empresa en el Sur de California, saludamos asimismo a todas las personalidades que se hicieron presentes en esa ocasión.

Más Información:
www.MarquesDeRiscal.com



TWEETS and more...



José Ramón Bauzá @JRBauza

3 🔄 Reforma del Consejo Supremo Electoral en Nicaragua como una de las medidas prioritarias para permitir unas elecciones libres. Visto el caso del fraude electoral Bolivia solo instituciones independientes pueden garantizar la limpieza de las elecciones.



Silvio José Báez @silviojbaz

A mi amado pueblo de Nicaragua le deseo una santa y esperanzada Navidad. Al contemplar en el Niño de Belen la cercanía liberadora de nuestro Dios, recuperemos la esperanza y pidámosle poder reconstruir nuestra patria sobre la razón y la bondad, la justicia, la paz y la libertad.



09:34 · 24/12/19 · Twitter for iPhone



José Ramón Bauzá @JRBauza

1 🔄 Mención expresa al cierre de periódicos en Nicaragua. El régimen de Ortega y Murillo bloqueó la importación de material de imprenta, forzando el cierre de varios periódicos, entre ellos el icónico @elnuevodiario, @MetroNicaragua y @majenicaragua



José Ramón Bauzá @JRBauza

🇺🇸 Esta semana se debate la situación de DDHH y democracia en Nicaragua en el @Europarl_ES. He solicitado formalmente que se incluyan en la resolución tres cuestiones, que ya han sido aprobadas, sobre libertad de prensa, individuos a sancionar y reforma del sistema electoral 🙏



José Ramón Bauzá @JRBauza

2 🔄 Inclusión en la lista de individuos a sancionar de Laureano y Rafael, herederos de la dinastía "Ortega-Murillo", y de Ramón Avellan Medal, subdirector de la Policía Nacional responsable de la sangrienta "Operación Limpieza".



Silvio José Báez @silviojbaz

«Desde la deportación a Babilonia hasta Cristo, catorce generaciones» (Mt 1,17). El exilio es noche, inseguridad e incertidumbre; pero no es el final. Hay que vivir con la esperanza de un nuevo inicio y con el corazón abierto al don de la liberación. #EsteEvangelioHoy

07:02 · 17/12/19 · Twitter for iPhone

Has retwitteado



Monseñor Rolando José Álvarez L. @DiocesisdeMat

"Nunca la violencia ha sido ni será el camino. No cedamos a esa tentación del maligno. Sigamos apostando por el Amor y el civismo. Los nicaragüenses somos un pueblo noble y por lo tanto cívico". Mons. Rolando José.

21:36 · 2/12/19 · Twitter Web App



José Ramón Bauzá @JRBauza

El lunes le exigimos a @JosepBorrellF medidas para poner fin a la crisis en Nicaragua, y finalmente conseguimos que la semana que viene comparezca ante el @Europarl_ES. El régimen de Ortega-Murillo solo responde a la presión internacional. El pueblo de Nicaragua no puede esperar.

FUNERARIA GROMAN INC.

GROMAN MORTUARIES

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

Tenemos Precios Económicos
www.GromanMortuary.com

830 West Washington Blvd., Los Angeles, CA 90015

ANÚNCIESE CON NOSOTROS: California, USA: (626) 789-8909 • Florida, USA: (305) 389-1524 • Publicidad@NicasNews.com

Oscar Barker

DRE # 01133705 | Senior Loan Officer | NMLS #1058298



(626) 290-6569

Hablo Español

F: (626) 228-2190

E: Oscar_Barker@Yahoo.com



Purchase and Refinance Loans

Latin American Professional Service Inc | NMLS #343603
10907 Downey Ave . Suite 202 . Downey CA 90241

GUADALUPE BARKER



(626) 290-6572

Hablo Español

GuadySells@yahoo.com

Homes | Luxury Homes | Condos

Multi Residential | Commercial

www.GuadalupeBarker.com DRE# 01133704

Bluefields Realty DRE# 02077475

324B East Rowland St.

Covina, CA 91723



ROMERO PROFESSIONAL SERVICES

MARIA MARTHA ROMERO

IMMIGRATION CONSULTANT BOND # 5183378

Notary Public, Income Tax, Traducciones

Peticiones, Residencias, Ciudadanía

TPS, Dream Act, ITIN

Poderes, Obtención de Actas, Escrituras

Casos Legales en Nicaragua, Fé de Vida

Oficina (213) 263-9874

Cell. (323) 387-8591

1266 S. Lake St., Los Angeles, CA 90006

Email: mamarom@hotmail.com

Lewis
Photographer / Creative

213-915-8865

www.lewislakes.com

photography@lewislakes.com

VIDEO RECORDING & PHOTO STUDIO ALFREDO

- Weddings
- Sweet Sixteen
- Baptism
- Birthday
- Special Events
- Digital Photography

- Bodas
- Quinceaños
- Bautizos
- Cumpleaños
- Eventos Sociales
- Fotos de Glamour



JOSE LUIS ESPINOZA

CELULAR: (310) 567-2801 • (310) 885-3667

MONTCLAIR CLÍNICA MÉDICA FAMILIAR

"Tenemos cuidado para Usted y toda La Familia"



Lunes a Viernes
9 am - 6 pm

Sábado
8 am - 1 pm

909.626.4020

10563 MILLS AVE.
MONTCLAIR, CA 91763



COMIDA MEXICANA
PREHISPÁNICA

1066 N. HACIENDA BLVD.
LA PUENTE, CA 91744

TEL. 626.918.2978

¡Con sabor a nuestro hogar,
los esperamos todos los
días del año!

Dios Bendiga a la siempre Fuerte y Digna
Comunidad Nicaragüense

César Valenzuela - Graciela Ruiz

MARIACHI Latine.COM

A SU DISPOSICION PARA TODO EVENTO



323.261.7858 213.505.6238 323.868.3181

Y hablando de Internet

¿USTED YA TIENE SU DOMINIO PROPIO?

NO LO DEJE PARA DESPUÉS, HÁGALO HOY MISMO, LA COMPETENCIA
PUEDE APODERARSE DEL NOMBRE QUE USTED BUSCA. ES FÁCIL,
RÁPIDO Y ECONÓMICO. SOLO TIENE QUE CONTACTARNOS Y NOSOTROS
HAREMOS EL RESTO DE LAS GESTIONES POR USTED.

Llámenos o escribanos a ventas@DominiosPropios.com

Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS

Tel. (626) 789-8909

www.DominiosPropios.com

Professional Services

Dra. Gioconda J. Escorcia

Trámites legales en Nicaragua (Servicios de Urgencia)

- Divorcios • Reconocimiento de hijos • Adopciones • Poderes • Reposiciones
- Rectificaciones de Partidas • Y otras gestiones legales

Todo caso de INMIGRACION

**PETICIONES
FAMILIARES
CIUDADANÍA, etc.
FE DE VIDA
para
Nicaragüenses**

INCOME TAX ELECTRONICO - TODO EL AÑO

- Matrimonios (a domicilio) • Divorcios
- Bancarrota • Notary Public • Traducciones
- Tramitamos ITIN
- Directo IRS a su cuenta de banco

1839 Montrose St., Los Angeles, CA 90026

(213) 484-1983

Tacos Katherine

Deliciosos tacos para cualquier ocasión
Con sus carnes favoritas

- Asada
- Al Pastor
- Chorizo
- Pollo

Comedor El Nica Chontaleño

- Carne Asada
- Enchiladas
- Nacatamales
- Semilla de Jícaro
- Horchata

Banquetes

Exquisita variedad de comida
para toda ocasión

- BODAS
- XV AÑOS
- Y MÁS

Para más información y estimados GRATIS, hablar con Marjori al **323.875.0275**



LOS CONSEJOS DEL DOCTOR



Por Raúl J. Bendaña M.D.*

Exclusivo para Nicas En El Exterior News

PROMESAS

Promesas son las que hacemos una vez que las Navidades y que nos han dejado sentimientos mixtos de alegría y tristeza por los seres queridos que ya partieron, y que nos dejaron la tradición Navideña.

Prometemos dejar de tomar licor, parar de fumar, no repetir los problemas que afrontamos el año pasado y que fueron enseñanzas dolorosas, pero pocos piensan en perder el exceso de libras ya ganadas y las añadidas en esta Navidad.

La Obesidad, significado de las libras de sobra en proporción de la estatura y peso, se había considerado en el pasado un problema estético, la bella dama adelgazaba para lucir en el verano un despampanante bikini... el hombre muy macho, lucir un cuerpo escultural.

Actualmente mantener el peso ideal es sinónimo de **SALUD**, ¿Cuántos de ustedes queridos lectores quisieran llegar bien sanos a la próxima Navidad, y vivir muchos años venideros con calidad de vida?

La Obesidad está relacionada con la Diabetes (ceguera, impotencia, diálisis, amputaciones, depresión, etc.) con el Colesterol (tapa las coronarias del corazón, produciendo infarto, muerte) problemas del Cerebro (produciendo coágulo, y derrame cerebral), el exceso de peso gasta los cartílagos de las rodillas, mandando a la persona a una silla de ruedas, está relacionada con Alzheimer, en fin, un sin número de enfermedades que se podrían evitar si le pusiéramos atención.

Por lo tanto: mantener el peso ideal, el ejercicio constante, y el comer saludable (vegetables/frutas), se podrían evitar muchas enfermedades, y si ya las tiene van a minimizar las complicaciones.

En la lista de promesas que siempre se comienza en enero, añadan:

¡QUIERO TENER SALUD, QUIERO DESAPARECER MI PANZA Y NO BAJARLA A LA RODILLA!

¡Feliz Año Nuevo 2020!, que todas sus **PROMESAS** sean realidad.
Saludes, con ¡SALUD!



***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.

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.



Por: Lola Dollarz
Éxito Latino

HABLEMOS DE CÓMO HACER DINERO



Reconoce lo te que te impide tener estabilidad económica

Si en tus propósitos de año nuevo está ahorrar unos dolaritos, hay ciertas cosas que tienes que dejar de hacer. Aquí te va una lista de actitudes negativas que se interponen entre tú y una cuenta en el banco saludable.

No ahorras- Todos sabemos la importancia de tener un guardadito pero por alguna razón muy poca gente lo hace. Tener una cuenta de ahorros es lo mejor que puedes hacer por ti y tus seres queridos. Nadie tiene la salud comprada y no sabemos que nos espera mañana, pero si este es tu caso no te preocupes. En esta edición te daremos muchas sugerencias para ahorrar.

No cobras lo que prestaste- Por muy incómodo que te parezca decirle a esa persona... "págame lo que te presté", tienes que hacerlo. Aunque el dinero no lo es todo, sí es un recurso muy importante y necesario que tú también necesitas. Así que no sientas vergüenza en cobrar, se firme y establece la fecha en que necesitas ese dinero de regreso. Como dice el dicho: "Cuentas claras, amistades largas".

No cobrar por tus servicios- Yo sé que es difícil cobrarle a la familia o a los amigos pero no por eso vas a hacer tus servicios de gratis. Tienes que valorar tu trabajo y el tiempo que invertiste estudiando y aprendiendo tu oficio. Cobrar por tus servicios no solo te hace parecer más profesional sino que también hace que la gente te respete.



No controlas tus emociones- Si cada vez que tienes un problema o estás triste vas a la tienda vas a acabar con una casa llena de cosas y sin un centavo en el bolsillo. Aprende a controlar tus emociones y no nutras el hábito de comprar cosas solo para hacerte sentir mejor.

No sabes cuánto debes- Las deudas no se desaparecen si las ignoras. Agarra papel y lápiz y escribe cuanto debes en tus tarjetas de crédito y préstamos personales. Solo viendo el problema cara a cara podemos encontrar una solución.

No pagas lo que debes- Cuando no pagas lo que te prestaron creas un bloqueo entre la abundancia y tú. No regresarle el dinero a alguien que de buena manera te lo prestó es un insulto y falta de respeto a la persona que confió en ti y te ayudó en momentos de necesidad. Esto se aplica a todas las deudas incluyendo las tarjetas

de crédito. Ese dinero NO ES TUYO y por lo tanto tienes que pagarlo lo antes posible. Si el universo ve que no puedes manejar cantidades pequeñas no esperes que te mande una fortuna.

No te interesa aprender cómo se mueve el dinero- Forma un hábito de aprender el lenguaje de la economía, estudia cómo se maneja la bolsa, cómo trabajan los intereses, etc. Puede que al principio no te parezca muy sexy pero cuando veas como tus conocimientos y tus cuentas de banco crecen te sentirás empoderado.

No inviertes- Si no tienes auto o propiedades es un buen momento para empezar a visualizar e investigar cómo puedes empezar a invertir en algo que sea de bajo riesgo.

Quieres que te caiga del cielo- El dinero es un intercambio de energía. Sea por un bien o un servicio. Si piensas que solo haciendo lo mínimo o viendo fotos de dinero mientras dices tus afirmaciones te va a llegar la millonada espera sentado porque va para largo. Mejor ve cómo puedes servirle a la sociedad y gánalo. Se creativo, ofrece tus servicios vende lo que ya no uses y invierte ese dinero en conocimientos. Trabaja con honor y gratitud haciendo las cosas lo mejor que puedas y veras como el dinero solito viene a ti.***

***¡Hasta la próxima!

DIRECTORIO COMERCIAL

CAMARASDECOMERCIO.COM

ENERO 2020

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 CAMACHOS RESTAURANTE

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

EL GALLITO MARKET

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

SABOR NICARAGÜENSE RESTAURANT

Alfredo Villanueva
1927 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90018
(323) 870-5505
www.SaborNicaraguenseRestaurant.com

VILLA CARIÑO RESTAURANT

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

COMEDOR EL NICA CHONTALEÑO

Exquisita variedad de comida para toda ocasión
Maryori Arana
(323) 875-0275

SE NECESITA COCINERO(A)

De comida nicaragüense.
Se solicita para el Condado
e Los Angeles, California
Tel: (626) 789-8909

BIENES RAÍCES, USA

GUADALUPE BARKER

Bluefields Realty
DRE # 01133704
Condados de Orange, Los Angeles,
Riverside y San Bernardino
324B East Rowland St.
Covina, CA 91723
(626) 290-6572
www.GuadalupeBarker.com
GuadySells@yahoo.com

OSCAR BARKER

Latin American Professional Service Inc
NMLS # 343603
Senior Loan Officer
10907 Downey Ave., Ste 202
Downey, CA 90241
(626) 290-6569
www.OscarBarker.com
Oscar_Barker@yahoo.com

BIENES RAÍCES, NIC.

GRAN PACIFICA

Proyecto Turístico
Allan Ortegarey
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 405
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

CALIFORNIA LIVER RESEARCH INSTITUTE

Advancement of Treatment and Curing of
all forms of Liver Disease
301 S. Fair Oaks, Ste 409
Pasadena, CA 91105
(626) 795-5769
www.CaLiverResearch.org

MONTCLAIR CLÍNICA MÉDICA FAMILIAR

10563 Mills Ave.
Montclair, CA 91763
(909) 626-4020

ENTRETENIMIENTO

SÁBADO 25 DE ENERO

FIESTAS PATRONALES DE SAN SEBASTIAN EN MIAMI

De Doña Nubia Pomar
Rancho La Moraleja
13405 SW 199 Avenue
Miami, FL 33196
(786) 955-8760

MARIACHI LATINO

José Cervantes
Condados del Sur de California
(323) 261-7858
(213) 505-6238

(323) 868-3181

www.MariachiLatino.com

ENVÍOS Y CARGA

CENTROAMERICA EXPRESS

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

\$ INCOME TAX

C. CASTRO & ASSOCIATES

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

CENTRO HISPANO

Róger & Francis Martínez
1053 S. Alvarado St.
Los Angeles, CA 90006
(213) 384-8430
www.CentroHispano.com
info@CentroHispano.com

PROFESSIONAL SERVICES

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

ROMERO PROFESSIONAL SERVICES

Lic. María Martha Romero
1266 S. Lake St.,
Los Angeles, CA 90006
(213) 263-9874 | (323) 387-8591
mamamom@hotmail.com

INTERNET

DOMINIOSPROPIOS.COM

A Division of Web Enterprises, INC.
Domain Name Registration - Hosting
Website Design - Email Blast
382 N. Lemon Ave., # 236
Walnut, CA 91789
(800) 378-5717 | (626) 789-8909
www.DominiosPropios.com
Ventas@DominiosPropios.com

SITIOS EN INTERNET

www.Bienes-Raices.com
www.CamarasDeComercio.com
www.DominiosPropios.com
www.EventosEnLosAngeles.com
www.Inmigracion.org
www.IslaDeOmetepe.com
www.MexicanRestaurants.com
www.MundoLatino.com
www.RubenDario.org
www.ServiciosLegales.info

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

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

AMIGOS DE NICARAGUA AZUL Y BLANCO

301 S. Fair Oaks, Ste 409
Pasadena, CA 91105
(323) 457-8402
www.NicaAzulyBlanco.org
Donate@NicaAzulyBlanco.org

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION

Camilo Castro
15558 E. Amar Rd.
La Puente, CA 91744
(909) 854-0491
www.AbandonedChildren.org
info@AbandonedChildren.org

C&N DREAMS FOUNDATION

Carlos M. Páez
(626) 472-4893
www.CNDreamsFoundation.org
Carlos@CNDreamsFoundation.org

CAMARA DE COMERCIO NICARAGUENSE AMERICANA DE CALIFORNIA (CACONACA)

Tito Lagos-Bassett
3455 Nogales St., Suite 120
West Covina, CA 91792
(626) 806-2938
www.CamarasDeComercio.com
Tito@CamarasDeComercio.com

SAN GABRIEL VALLEY HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE

Carlos Páez
1171 W. San Bernardino Rd.,
Ste ECovina, CA 91722
(626) 383-6076
www.SGVHCCCA.org
info@sgvhccca.org

SERV. PROFESIONALES

ALFREDO VIDEO & PHOTO STUDIO

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

TEAM GAITÁN

Lo Mejor en Fotografía y Video
Mirador Tiscapa, 1 c. al Lago, 1½ c. Arriba
Managua, Nicaragua
+505-2222-5437
dongaitan@hotmail.com

TURISMO

Atracciones Turísticas, Hoteles,
Restaurantes y Más...
www.IslaDeOmetepe.com
www.IsletasDeGranada.com



Chocheras del Abuelo

DESPUÉS

¿Cuántas oportunidades brillantes hemos dejado pasar a causa de la palabra después? ¿Cuánto tiempo hemos perdido porque una y otra vez hemos hecho uso del vocablo después?

Después lo haré, después iré, después atenderé tu petición, después pensaré en eso, después hablaremos, después...

Mientras tanto cada instante que transcurre se acorta el tiempo del cual disponemos en esta existencia. Dejamos tanto para después y después ya no podemos hacer tanto, el tiempo perdido no se recupera nunca porque el tiempo no se puede retroceder como las manecillas del reloj; quieres aprovechar tu tiempo razonablemente, desecha entonces

la palabra después, haz ahora lo que tienes hacer, descansa después, no descanses primero para hacer después lo que tienes que hacer, solo se descansa cuando el esfuerzo nos ha producido cansancio.

Después es una palabra amiga de los irresolutos, de los que no son partidarios de la acción, después es un término que suena desagradable a la gente dinámica, ejecutiva, capaz; recuerda querido amigo que las horas que pasaron no volverán, recuerda que cada instante que se va es un instante menos de existencia que nos queda, realiza tu jornada cuanto antes y gánale tiempo al tiempo, si así lo haces puedes llegar al final de la senda y esperar tu hora postrera sin afanes, descansando plenamente. Sé sabio, aprovecha

plenamente las horas que pasan, trata en lo posible de no dejar nada para después haciendo hoy cuanto te sea posible, después estarás más viejo, después tendrás otras tareas por cumplir, después habrá mayores apuros, después puede ser demasiado tarde, más vale tarde que nunca, es verdad, pero es verdad también que es mejor ahora que después, más vale temprano que tarde. Haz hoy lo que tengas que hacer hoy y mañana lo que tienes que hacer mañana, si dejas lo de hoy para mañana, mañana tu trabajo será



doble

, tendrás que esforzarte y te harás daño, obra prudentemente cumple fielmente el rol de tus actos, no quiebres el rol con que estos deben desarrollarse, no olvides amigo que el mundo está lleno de frustraciones porque muchos dejaron pasar para después lo que debían hacer hoy y ese después nunca llegó. Ahora entonces y no después, ahora, en este instante. ♦

CUANDO ME QUEJO

Hoy, en un ómnibus,
vi una chica con cabello dorado
y deseé ser tan rubia como ella.
Cuando de pronto se levantó para irse
vi que cojeaba por el pasillo.
Tenía una sola pierna y usaba muleta
pero cuando pasó, sonreía.
Oh, Dios, perdóname cuando me quejo,
tengo dos piernas, el mundo es mío.
Me detuve para comprar caramelos,
el muchacho que los vendía era tan
encantador.
Conversé con él, parecía tan contento,
si llegaba tarde no me preocupaba.
Y mientras me iba, dijo
"Gracias, has sido tan amable,
es lindo conversar con gente como tú,
sabes, soy ciego".
Oh, Dios, perdóname cuando me quejo,
tengo dos ojos, el mundo es mío.
Más tarde, cuando iba caminando por la
calle
vi un chico de ojos azules,
se paró y miraba a otros jugar,
no sabía qué hacer.



Me

detuve un momento y luego dije:
"¿Por qué no te unes a los otros, querido?"
Siguió mirando hacia delante sin decir ni
una palabra.
Entonces me di cuenta que no podía oír.
Oh, Dios, perdóname cuando me quejo
tengo dos oídos, el mundo es mío.
Con pies que me llevan a donde quiero ir.
Con ojos para ver el brillo del sol.
Con oídos para oír lo que sé.
Oh, Dios, perdóname cuando me quejo.
En verdad he sido bendecido, el mundo es
mío.
iiEste poema es sólo para recordar lo
mucho que tenemos que agradecer!!
Da lo mejor al mundo y lo mejor volverá a
ti. ♦

SIEMBRA PARA SER TÚ MISMO

Cuando cortas una flor para tenerla, empiezas a perderla, porque se marchitará en tus manos y no se hará semilla para otras primaveras.

Cuando aprisionas un pájaro para tenerlo, empiezas a perderlo, porque no cantará para ti en el bosque, y no sembrará pájaros en su nido.

Cuando no arriesgas tu libertad para tenerla, empiezas a perderla, porque la libertad que tienes se comprueba cuando te juegas optando y decidiendo.



Cuando no dejas partir a tu hijo para tenerlo, empiezas a perderlo, porque nunca lo verás volver a ti libre y maduro.

Aprende en el camino de la vida la

paradójica lección de la experiencia: siempre ganas lo que dejas y pierdes lo que retienes.

Así de sencillo. ♦



HERMANOS HISPANOS

Te ayudamos en tus problemas
MIGRATORIOS

Peticiones familiares

Peticiones de esposos e hijos
Peticiones de Hermano a Hermano
Peticiones de Hijos a Padres
Peticiones para hijastros.
Peticiones para Fiancés.

Ciudadanías

- Renovaciones de Green Cards.
- Renovaciones de permisos de trabajo.

ACCOUNTING SERVICES

- Bookkeeping
- Corporations, LLC and Partnerships
- Income Taxes
- Electronic Filing
- Payrolls.

OTROS SERVICES

- Adopciones
- Bancarrotas
- Casamientos
- Divorcios

IMMIGRATION CONSULTANT

BOND No 72BSBFP20492

**TU AYUDA REAL
DE HERMANO A HERMANO**

CENTRO HISPANO

1053 S Alvarado Street.
Los Angeles, CA 90006 Mapa



Centrohispanola@aol.com

213-384-8430



SABOR NICARAGÜENSE

RESTAURANT



1927 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90018

Información: **(323) 870-5505**

EnvíosDeEm@il.com

Envíos Masivos de Publicidad por E-mail

ricky.archbold@yahoo.com, ileanna305@yahoo.com, asai...
blurfx@hotmail.com, Director@NicasEnELExteriorNews.com, benalicia...
rickywil@hotmail.com, betty@hotmail.com, ricky...
daisygeorgew@yahoo.es, debirachel@hotmail...
EditorGeneral@NicasEnELExteriorNews.com



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

Visítenos en:

www.NicasNews.com

Para más información escribe a:

info@EnviosDeEmail.net ó consúltanos en:

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

© EnviosDeEmail.com - Una División de Mundo Latino Enterprises, Inc. - fundada desde 1996

ANÚNCIESE CON NOSOTROS: California, USA: (626) 789-8909 • Florida, USA: (305) 389-1524 • Publicidad@NicasNews.com

DIRECTORIO DE PREPARADORES DE IMPUESTOS DE NUESTRA COMUNIDAD 2020

www.NicasNews.com/taxes

INCOME TAXES

C. CASTRO & ASSOCIATES

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

CENTRO HISPANO

Róger & Francis Martínez
1053 S. Alvarado St.
Los Angeles, CA 90006
(213) 384-8430
www.CentroHispano.com
info@CentroHispano.com

FIGUEROA INSURANCE SERVICE

Iván Figueroa
5324 Mission Blvd
Riverside, CA 92509
(951) 788-3807
ifigueroa_1999@yahoo.com

GUERRERO SERVICE CENTER CORP.

Armando Guerrero
4029 E. Slauson Ave.
Maywood, CA 90270
(323) 773-8615
(323) 773-8642
info@guesece.com

IZABELL'S

Income Tax & Immigration Services
Isabel Gomez
2105 W. Pico Blvd., #A6
Los Angeles, CA 90006
(213) 386-8459
iarguello@sbcglobal.net

JAMIE'S TAX SERVICE

Luis A. Madriz
2707 S. San Pedro St.
Los Angeles, CA 90011
(323) 234-3192
(323) 300-0653 Cell
lms@azteca.net

LATINO MULTI SERVICES

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

MEDINA'S ACCOUNTING & TAX SERVICES

Manuel S. Medina
5949 E. Firestone Blvd.
South Gate, CA 90280
(323) 399-3000
manuelmedinajr@gmail.com

MUNDO HISPANO INCOME TAX

Casamientos - Notary Public
Fabrizio Torres
8201 Arlington Ave., Suite I
Riverside, CA 92503
(951) 343-9306

PROFESSIONAL SERVICES

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

PROFESSIONAL SERVICE CENTER - RAPID TAX REFUND

Ramón Chavarria
210 W. First St, Ste. 209
Santa Ana, CA 92701
(714) 550-7633
(714) 550-7635 Fax
pscter@gmail.com

ROJAS MULTISERVICES

Rojas Enterprises #1
Income Tax Service
Luis A. Rojas
214 S. Euclid Ave.
Ontario, CA 91762
(909) 986-3979
rojasent1@yahoo.com

ROMERO PROFESSIONAL SERVICES

Lic. María Martha Romero
1266 S. Lake St.
Los Angeles, CA 90006
(213) 263-9874
mamarom@hotmail.com

TROPICAL TOURS

Income Tax & Service
Mary Hernández
2667 E. Florence Ave., Suite F1
Huntington Park, CA 90255
(323) 247-7737
ogstravel@hotmail.com

Department of the Treasury
Internal Revenue Service



**¡INCREMENTE
SUS VENTAS!**

ANÚNCIESE CON NOSOTROS

Nicas
EN EL EXTERIOR NEWS

USA: (800) 378-5717

www.NicasNews.com • Publicidad@NicasNews.com