



—LAW OFFICES OF—
RUSH LAWSON, P.L.

772-462-0234 - FORT PIERCE
ACCIDENTES DE AUTO

ABOGADO



Música en Vivo!

Boleros - Rancheras - Rumbas
y mucho más!



Tocando de 6 pm a 9 pm

TODOS LOS SÁBADOS

772- 801-5384

722 S. US1 - Fort Pierce



La Voz

VIERNES, 26 DE OCTUBRE , 2018 AÑO 15, Nº 766

The Voice

Más de 7,8 millones de hispanos votarán en noviembre, dice NALEO



WASHINGTON— Más de 7,8 millones de latinos acudirán a las urnas para los comicios legislativos del mes próximo, un incremento del 15% sobre los comicios de 2014, además de que aumentarán su cuota de poder político en el Congreso, según un informe divulgado este miércoles por la Asociación Nacional de Funcionarios Latinos Elegidos (NALEO). Págs. 2 y 3

WWW.HEALINGWATERS-COUNSELING.COM - TERAPIA FAMILIAR, NIÑOS, ADOLESCENTES - 772-418-2795

PORTADA • más de 7,8 millones de hispanos...

Por María Peña

A sólo 12 días de los comicios que definirán el control del Congreso, el informe de NALEO indicó que, pese a los obstáculos para el empadronamiento electoral y leyes que restringen el acceso a las urnas, los hispanos han aumentado en un **6,9%** su participación en el electorado respecto a las elecciones de medio término de 2014.

Durante una conferencia de prensa en Washington, el principal ejecutivo de NALEO, Arturo Vargas, dijo que los latinos hicieron historia en los comicios de 2016 y volverán a hacerlo el próximo 6 de noviembre.

Hay 29 millones de hispanos elegibles para votar y movilizarlos a las urnas sigue siendo uno de los principales retos de los grupos cívicos.

"Si logramos empadronar a los latinos, ellos votarán... pero ambos parti-

dos (demócrata y republicano) luchan por definirse a sí mismos y darles a los votantes latinos una razón clara para que los apoyen", explicó Vargas, al señalar que, sin duda, los latinos son *"el futuro político de esta nación"*.

A manera de comparación sobre el creciente impacto de los latinos en las urnas, cerca de 6,8 millones de latinos votaron en 2014, a su vez un incremento de 129,000 votantes respecto a los comicios de 2010.

Según el informe de NALEO, que se apoya en encuestas con hispanos inscritos para votar, los mayores incrementos en la participación electoral este año se registrarán precisamente en estados con alta concentración hispana.

Así, en Arizona, los latinos incrementarán su participación en las urnas en un **33,4%**; en California, en un **25%**; en Illinois,

en un **15,8%**; en Florida, en un **12,6%**; en Colorado, en un **3%**, y en Texas, en un **1,4%**, según el análisis.

Este incremento significa que los latinos podrán marcar la diferencia en algunas de las contiendas más reñidas de este ciclo electoral, agregó Vargas.

Rostros nuevos en el mapa político

El creciente poder de los latinos también se mide por su paulatino ascenso en las esferas políticas en todos los niveles del gobierno, tomando en cuenta que hay candidatos hispanos en 36 de los 50 estados de la nación, dando fe de su presencia tanto en destinos tradicionales como en comunidades emergentes.

Según proyecciones de NALEO, el número de legisladores latinos en la Cámara de Representantes podría aumentar por siete, de 34 en la actualidad a un total de 41.

Entre los rostros nuevos que podrían desembarcar en la Cámara Baja figuran los demócratas Jesús "Chuy" García, por el distrito 4 de Illinois, en reemplazo del legislador Luis Gutiérrez, el empresario Anthony González, en el distrito 16 de Ohio; Alexandria Ocasio-Cortez, en el distrito 14 de Nueva York, y Verónica Escobar y Sylvia García, en los distritos 16 y 29 de Texas, respectivamente.

Además, 23 latinos se han postulado para contiendas estatales, incluyendo a tres demócratas que se disputarán cargos de gobernadores contra rivales republicanos: la legisladora Michelle Luján Grisham, en Nuevo México; David García, en Arizona, y Lupe Valdez en Texas.

Aunque la representación política

de los latinos aún no equipara su porcentaje poblacional del 17%, su creciente cuota de poder es "histórica" y supone un "progreso significativo", dijo Vargas.

Los latinos están "abandonados"

Pese al entusiasmo y creciente poder político de los latinos, éstos están siendo ignorados o "abandonados" por los donantes, las campañas y candidatos, tal como sucedió en los comicios de 2016, según Vargas.

"Los latinos están listos para hacer escuchar sus voces, pero necesitamos una razón para acudir a las urnas. Es hora de que nuestros partidos y candidatos políticos hablen con su dinero e inviertan en esfuerzos de alcance significativos que den a los votantes latinos una razón clara" para salir a votar, se quejó Vargas.

"Si los votantes no pueden explicar lo que representa un partido, entonces les estás quitando una razón para que voten", subrayó Vargas.

Sin embargo, líderes del Partido Demócrata han rechazado críticas de que no están haciendo lo suficiente por conquistar el voto hispano.

Una fuente del Comité de Campañas Demócratas del Congreso (DCCC, en inglés), dijo a este diario que la entidad está invirtiendo más de **\$25 millones** para movilizar a los votantes hispanos, los jóvenes, las mujeres y otras minorías. Esos esfuerzos comenzaron el año pasado e incluyen campañas publicitarias por radio, televisión, redes sociales y correo tradicional, dijo la fuente.

Preguntado al respecto, Vargas dijo que "los números no mienten" y que no bastan "inversiones quirúrgicas" o "cíclicas, cada dos o cuatro años", sino que hace falta un esfuerzo constante para que puedan tener un impacto a largo plazo.

Pág. 3

D.U.I. MANEJAR SIN LICENCIA
CASOS DE DROGAS
VIOLENCIA DOMESTICA
TODOS LOS CASOS SERIOS

Abogado de Defensa Criminal
HUGO J. CONCHA
 20+ AÑOS DE
 EXPERIENCIA EXTENSIVA
YO MISMO HABLO ESPAÑOL
 Anteriormente Fiscal Criminal
 de Nueva York, Miami, Martin,
 St. Lucie e Indian River.
Primer Consulta Gratis
 El abogado más cerca de la Corte de St. Lucie County


 211 S. 2nd Street
 Fort Pierce, FL 34950
 ¡Representando a los que son acusados injustamente!
St. Lucie: (772) 461-6211
Martin: (772) 462-5211
Indian River: (772) 453-1040




Según Vargas, la comunidad hispana no es monolítica y las estrategias de acercamiento a los votantes hispanos pasan por campañas bilingües en inglés y español, mensajes tanto para los votantes jóvenes como para los adultos mayores.

"Significa trabajo duro, tocar puertas, escuchar a los votantes hispanos, y no suponer que saben lo que tienen en mente", subrayó Vargas.

Según una encuesta de Latino Decisions, encargada por NALEO, el 5% de los hispanos inscritos para votar ya emitieron su voto por adelantado en varios estados, motivados principalmente por asuntos como inmigración, empleos bien remunerados, cobertura médica, y educación.

Obstáculos para votar

Por otra parte, Vargas también advirtió de que, debido a una serie de leyes estatales adoptadas con el presunto afán de prevenir el fraude electoral, al menos 1,14 millones de hispanos afrontarán trabas para ejercer su derecho al voto.

En la actualidad, 15 estados han adoptado leyes para aumentar y recrudecer los requisitos para emitir el voto, y tanto NALEO como otros grupos cívicos han sonado las alarmas sobre los esfuerzos por suprimir el voto de las minorías.

Largas colas, el desconocimiento del centro de votación adecuado, problemas de inscripción electoral y barreras de idioma encabezan la lista de principales trabas que afrontan los hispanos a la hora de votar.

Según el análisis de NALEO, al menos el 7% de los hispanos elegibles para votar carecen de comprobante de ciudadanía estadounidense y en algunos estados tendrían problemas para empadronarse.

Un 16% carece de cédula de identidad oficial con fotografía, que es otro requisito en muchos estados, y aún cuando tienen los documentos exigidos, con frecuencia los hispanos desconocen los reglamentos y creen erróneamente que no pueden votar, dijo NALEO.

Para los comicios del próximo 6 de noviembre, NALEO tendrá disponible la línea telefónica gratuita "1-888-Ve y Vota", de 8am a 8pm hora del Este, y contará con abogados para ayudar a votantes que afronten problemas en las urnas.

Zayas y Ruiz

"Los Abogados de la Familia"

ABOGADOS DE INMIGRACIÓN

(Immigration Attorneys)

- Ciudadanía
- Peticiones Familiares
- Visas
- Representación ante Corte de Inmigración (Deportaciones, Asilos)
- Permisos de Trabajo



Abogados

Santos Ruiz, MD, Esq.
María del C. Zayas, Esq.

772-696-6106
zrattorneys@gmail.com

117 N. 5th St.
Fort Pierce,
FL 34950



Nicole Haagenson

DIST. 54 * ESTATE HOUSE

una Veterana que pone el Servicio antes que uno mismo

Demócrata

La veterana de la Fuerza Aérea Nicole Haagenson cree que el control de un solo partido ha sido malo para la Florida -- no cumple con los votantes, reduce el apoyo a la protección del medio ambiente, se niega a ampliar Medicaid y reduce el presupuesto de las escuelas públicas para dar ese dinero a las escuelas privadas. Ella quiere cambiar el enfoque en Tallahassee de corporaciones e intereses especiales para las familias trabajadoras y personas mayores. Su campaña está financiada en su totalidad por donaciones individuales de personas y pequeños negocios.

Como Representante del Estado de la Florida, ella:

- ★ **Traerá los beneficios de una economía en crecimiento para las familias trabajadoras** luchando por salarios justos, haciendo que Florida sea un lugar más asequible para vivir y alentando a las industrias de energía limpia a crear empleos y proteger el medioambiente.
- ★ **Mejorará el acceso a la atención médica** expandiendo la cobertura de Medicaid en Florida, cubriendo a cientos de miles de familias trabajadoras y veteranos, creando nuevos empleos y ahorrando el presupuesto estatal de \$500 millones.
- ★ **Devolverá el dinero de la Educación Pública** reasignando casi \$1 billón en becas escolares privadas de regreso a nuestras escuelas públicas. Ella apoya mayores salarios de los maestros, la ampliación de los programas de preparación para el trabajo y la legislación para hacer que nuestras escuelas sean más seguras.
- ★ **Protegerá nuestra área local** con un enfoque en un ambiente limpio que respalde el crecimiento económico. Nicole trabajará para reducir la influencia de Big Sugar y los intereses especiales, redirigirá el dinero de Florida Forever a la adquisición de tierras, apoyará la legislación para proporcionar fondos estatales para la erosión de las playas y aborda nuestra contaminación del agua.

Vote por correo o el 6 de Nov.!



f /Nicole4FL

NicoleHaagenson.com

info@nicolehaagenson.com

Pagado y aprobado por Nicole Haagenson, Demócrata, Representante del Estado de Florida, Dist. 54

La Voz

TU PERIÓDICO LOCAL

Nuestra Misión

Como periódico de hispanos tenemos la obligación y compromiso de caminar con nuestra gente, buscando juntos los más nobles ideales que motivaron a cada uno de nosotros a hacer de esta gran Nación nuestro Hogar.

Nuestro trabajo, entendemos, es publicar información positiva, veraz, educativa y de entretenimiento que realce nuestro aporte a esta sociedad y mantenga viva nuestra doble cultura.

DIRECTORIO

Publisher

Ivonne Fraga T.
ivonnefragalavoz@aol.com
772-626-5074

Sales

Fausto Fraga
772-203-2592

Editores General

Paola Rivera
lavoznewstc@aol.com

Clasificados

772-293-0128

Los anuncios clasificados se reciben hasta el día martes antes de las 3 pm para la edición del viernes.

www.lavoznewstc.com

Impresión: Scripps TC Newspapers
Distribución: Alejandro Villamarín
Noticias y Fotografías: Scripps TC Newspapers y Agencia EFE

La mayoría en EE.UU. no nota una mejora financiera desde 2016

Por Ana B. Nieto

“¿Está usted mejor que hace cuatro años?” Esta famosa pregunta que hizo Ronald Reagan cuando disputaba la Casa Blanca a Jimmy Carter se ha convertido en una medida política de gestión de los recursos públicos y su reflejo en cada individuo por lo que ha sido usada por otros presidentes en lides electorales.

En septiembre la web de información financiera Bankrate.com ha hecho una pregunta similar a los americanos y la respuesta, hecha pública 13 días antes de las elecciones de mediados de legislatura, no ha sido positiva.

Un 62% de los americanos reporta que su situación financiera no ha mejorado en los últimos dos años, desde que Donald Trump es presidente. En concreto, el 45% dice que está igual que entonces y un 17% afirma estar peor. El 38% dice estar mejor que hace dos años.

Según lo que han contado, uno de cada tres echa la culpa al presidente y/o al Congreso Republicano por el estancamiento o empeoramiento de su situación. La mayor parte quienes afirman notar la mejoría son simpatizantes o votantes republicanos pero entre quienes



se inclina por el partido conservador también hay un alto porcentaje (40%) que afirma que no ha notado un avance en su bolsillo.

Todo ello ocurre mientras la economía sigue por un camino de fuerte crecimiento que se concreta en una histórica rebaja de la tasa de desempleo (3.7% en septiembre). Pese a la mejora, los salarios apenas han mostrado mejora en años después de la caída que registraron durante y tras la Gran Recesión.

A primeros de año el Gobierno de Donald Trump aprobó una reforma tributaria que incluye una rebaja de impuestos a las empresas y ligeramente a la clase media de forma temporal. Algunas personas han visto pequeñas subidas de sus salarios pero en estados como California y Nueva York, en los que hay altos impuestos estatales y de propiedad solo se podrán deducir hasta \$10,000 en las taxes que se hagan para el Gobierno Federal por lo que la cuenta a pagar el año que viene puede ser significativa.

A eso se une el hecho de que las tasas de interés están subiendo y con ello se espera que se enfríe el consumo, algo que ya está ocurriendo en el mercado inmobiliario.

El buen paso en la economía llega de una forma desigual porque desde finales de los setenta empezaron a crecer las brechas económicas y sociales y en esta ocasión lo que ha ocurrido es que no todo el mundo se beneficia de la bonanza.

El 78% de los americanos que ganan menos de \$30,000 al año (que deja a una familia de cuatro personas muy cerca del umbral de la pobreza) dicen que su situación no ha mejorado y el 27% afirma que ha empeorado con respecto a 2016.

Quienes mayoritariamente se sienten mejor (el 54%) son quienes ganan más de \$75,000 al año. Más de siete de cada 10 jubilado no sienten que su situación haya cambiado positivamente a pesar de la continua mejora de la Bolsa donde muchos de los jubilados más jóvenes han invertido para cubrir los costos de su vida.

Amazon quiere vender tecnología que ayude a ICE en su cacería de inmigrantes

Se conoció que Amazon ofreció su nuevo sistema de reconocimiento facial a ICE para ser usado en su control migratorio.

El sistema de reconocimiento facial conocido como Rekognition fue lanzado por **Amazon** en junio y fue ofrecido a las autoridades migratorias del gobierno de Donald Trump según se supo a través de unos correos electrónicos.

Este se dieron a conocer como parte de una solicitud de la Ley de Libertad de Información realizada por el grupo de defensa Proyecto sobre la Supervisión del Gobierno.

Los correos electrónicos que fueron publicados primero en el Daily Beast muestran que los funcionarios de **ICE** y **Amazon** hablaron sobre la implementación de la plataforma de escaneo facial con el fin de ayudar en las investigaciones de seguridad nacional.

Un funcionario de **Amazon** que se especializa en contratos de ventas federales, y cuyo nombre fue redactado en los correos electrónicos, escribió que la

conversación involucraba "análisis predictivo" y "etiquetado / análisis de reconocimiento de video" que posiblemente podrían permitirle a **ICE** identificar las caras de las personas desde lejos.

Estamos listos y dispuestos a apoyar la misión vital (Investigaciones de seguridad nacional)", escribió el funcionario de **Amazon**.

ICE, que actualmente no tiene un contrato con **Amazon**, dijo en un comunicado que su unidad de investigaciones de seguridad nacional ha usado tecnología de reconocimiento facial para ayudar en "investigaciones criminales relacionadas con actividades fraudulentas, robo de identidad y delitos de explotación infantil", reportó el Washington Post.

Amazon ha comercializado esta nueva tecnología a los departamentos de policía como una forma de identificar a delinquentes, y ya se implementa para uso de los oficiales en Oregon y Florida.

Sin embargo los defensores de derechos civiles levantaron las alertas por la

expansión de la tecnología y los efectos que puede tener en la discriminación racial a la hora de la identificación de personas.

Se ha encontrado que la tecnología funciona con menos precisión entre las personas de color, lo que ha desatado temores de la comunidad inmigrante así como demás minorías en todo el país.

Cientos de trabajadores anónimos de **Amazon** le escribieron a Jeff Bezos una carta en junio, aproximadamente una semana después de la reunión, diciendo: "Nos negamos a construir la plataforma que alimenta a **ICE** y nos negamos a contribuir con herramientas que violan los derechos humanos".

"**Amazon** no debería vender tecnología de reconocimiento facial a las agencias policiales sin protecciones y políticas claras para proteger a los estadounidenses de los abusos", dijo por su parte el senador Ron Wyden, demócrata por el estado de Oregón.

Por su parte Microsoft, otro gigante de la tecnología construye herramientas

de reconocimiento facial que compiten con las de **Amazon**.

De igual forma Google también ha enfrentado la resistencia interna sobre sus contribuciones al Proyecto Maven, una iniciativa del Departamento de Defensa que permitiría a la inteligencia artificial identificar objetos en el video del avión no tripulado en pleno campo de batalla.

Amazon gastó \$3.63 millones de dólares entre el 1 de julio y el 30 de septiembre para presionar al gobierno de los EE.UU. en una variedad de temas, incluida la "tecnología de reconocimiento facial", según los documentos de ética federales publicados esta semana.

Esto contrasta con las donaciones de Bezos, dueño de **Amazon**, que ha donado dinero para financiar becas universitarias para estudiantes inmigrantes indocumentados, pero también ha apoyado públicamente las contribuciones de la industria tecnológica en su esfuerzos de ayudar en tareas de seguridad nacional.

DADAN BONNA LAW PLLC

"Tus Derechos Legales Son Nuestra Prioridad"

ABOGADA

SASHA DADAN BONNA

Yo Hablo Español

- Accidente de Automóvil
- Defensa Criminal/Tickets
- Ley de Familia • Divorcio
- Testamentos

OFREZCO PLANES DE PAGO

Oficina Central en
Downtown Fort Pierce

772-579-2771

www.dadanbonnalaw.com

ABOGADOS

- Ley Familiar
- Legalización de Testamentos y Planificación del Patrimonio
- Inmigración
- Lesiones Personales
- Defensa Criminal
- Litigio de Impuestos
- Bancarrota

Natchia Jules-Toussaint, Esq. & Guinx Toussaint, Esq.

Law Office of Jules-Toussaint, LLC

8000 S US-1, Suite 201, Port Saint Lucie, FL 34952

772-336-4700 **772-409-5966**

Consejos importantes para mantener a los adolescentes seguros al manejar

Safe Kids St. Lucie, Port St. Lucie, Florida - En reconocimiento a la Semana Nacional de Seguridad de Conductores Adolescentes (21-27 de octubre de 2018), **SAFE KIDS** St. Lucie exhorta a los adolescentes y sus familias a discutir estrategias inteligentes para mantenerse a salvo detrás del volante. Los accidentes automovilísticos siguen siendo la principal causa de muerte para los adolescentes estadounidenses y son a menudo el resultado de conductores adolescentes sin experiencia que se arriesgan, como no ponerse el cinturón de seguridad, enviar mensajes de texto, conducir con pasajeros adolescentes, acelerar, conducir bajo la influencia del alcohol o conducir en la oscuridad.

Para obtener más consejos de seguridad, visite:
<https://www.safekids.org/safetytips>

"Cada año, más de dos mil conductores adolescentes se involucran en accidentes

automovilísticos fatales, la mayoría causados por la inexperiencia en la carretera", dijo la Directora del Programa de la Coalición Ronda Cerulli, **SAFE KIDS** St. Lucie. "Una y otra vez escuchamos historias sobre adolescentes cuya inexperiencia, cuando se combina con riesgos innecesarios, como no usar el cinturón de seguridad, resulta en una tragedia. La Semana de Seguridad de Conductores Adolescentes debe ser un importante recordatorio para que los padres hablen con sus hijos adolescentes sobre la necesidad de abrocharse el cinturón y mantener el teléfono en cada viaje, y asegurarse de que usted también siga las reglas", dijo Clint Sperber, Oficial de Salud y administrador del Departamento de Salud de Florida en el condado de St. Lucie.

SAFE KIDS St. Lucie recomienda los siguientes consejos de seguridad de manejo para conductores adolescentes:



- **Hable con sus adolescentes acerca de cómo estar seguro mientras conduce.** Recuerde a los adolescentes que deben seguir las señales de tránsito y las leyes, hacer contacto visual con los peatones y entrar y salir de los caminos y callejones de manera lenta y cuidadosa.
- **Haga un acuerdo formal con su adolescente y hágalo cumplir.** Un informe de investigación de 2016 realizado por **SAFE KIDS** Worldwide mostró que los acuerdos formales entre padres y adolescentes con respecto a las restricciones de manejo ayudan a reducir la conducción peligrosa, las infracciones de tránsito y los accidentes.
- **Deja que tus acciones hablen tan fuerte como tus palabras.** Los niños siempre están mirando, incluso cuando piensas que no lo están. Así que da un buen ejemplo cuando hay niños y adolescentes en el auto. Si te abrochas, es más probable que se abrochen y si aceleras, acelerarán.
- **Asegúrese que su nuevo conductor adolescente tenga al menos 50 horas de experiencia en una variedad de condiciones de manejo.** Tener más experiencia detrás del volante ayuda a los nuevos conductores a manejar en la oscuridad y conducir con otros pasajeros adolescentes en el automóvil, situaciones que pueden aumentar la probabilidad de accidentes para los conductores jóvenes.
- **Actúe contra la distracción.** Enseñar a los conductores adolescentes a poner teléfonos celulares y otras distracciones en el asiento trasero o fuera de la vista hasta su destino final.
- **Esté alerta alrededor de vecindarios y escuelas.** Cuando conduzca, esté especialmente alerta en los barrios residenciales y zonas escolares, y esté atento a los ciclistas, caminantes o corredores que puedan distraerse o pueden salir a la calle de forma inesperada.
- **Cuidado con los peatones.** De a los peatones el derecho de paso y mire en ambas direcciones cuando haga un giro para ayudar a detectar a los ciclistas, caminantes o corredores que pueden no ser visibles de inmediato.

El programa Safe Kids Buckle Up es una iniciativa nacional establecida hace 19 años por Safe Kids Worldwide y GM para mantener seguros a los niños, adolescentes y familias dentro y alrededor de los automóviles. El compromiso a largo plazo de GM para educar a las familias ha ayudado al programa de seguridad infantil a convertirse en uno de los más completos de la nación, y cubre a los niños desde el nacimiento hasta el momento en que se convierten en conductores.

NOE GOMEZ INC

MATRIMONIOS	TRADUCCIONES	CIUDADANIA
MANOTENCION	PODER NOTORIAL	NATURALIZACION
DIVORCIO	INTERPRETACIONES	QUIT CLAIM DEEDS
CUSTODIA	PROCESO DE CENTRO DE VISA	
RENOVACION DE RESIDENCIA	RENOVACION DE D.A.C.A.	
	PETICIONES FAMILIARES	

se atiende con Cita

772-801-5746

130 South Indian River Drive
 Suite 202
 Fort Pierce, FL 34950

Por María Peña

WASHINGTON — En un breve respiro para miles de “tepesianos”, el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) aceptó una orden judicial que suspende temporalmente la eliminación del programa de Estatus de Protección Temporal (TPS), mientras apela la decisión y se resuelve el asunto de forma definitiva en los tribunales.

El DHS entregó el martes por la noche un plan vinculante para el cumplimiento de la orden que emitió el pasado 3 de octubre el juez federal en San Francisco (California), Edward Chen, para suspender temporalmente el dismantelamiento del TPS para poco más de 300,000 inmigrantes indocumentados, la mayoría de los cuales han estado amparados al alivio migratorio durante décadas.

DHS acepta mantener en pie TPS para El Salvador, Nicaragua, Haití y Sudán

Se trata de la primera vez en la historia del TPS que un juez federal frena la cancelación del programa, que fue autorizado por el Congreso en 1990 para personas que no pueden regresar a sus países debido a conflictos civiles, desastres naturales, u otras situaciones extraordinarias.

La Administración Trump ha apelado el dictamen de Chen ante el Noveno Circuito de Apelaciones pero, por ahora, el TPS se mantendrá con vigencia para los cuatro países incluidos en una demanda entablada en marzo pasado por una coalición de grupos cívicos.

Honduras no fue incluido en la demanda colectiva porque la Administración aún no había cancelado el TPS para ese país cuando ésta fue presentada. Sin embargo, los demandantes, que incluyen a la Unión de Libertades Civiles de EE.UU. (ACLU), CARECEN

de Los Angeles, y la Red Nacional de Jornaleros “NDLON”, aseguran que estudian las opciones legales para proteger a los “tepesianos” hondureños.

En un documento de 12 páginas, el DHS explicó que publicará en breve un aviso en el diario oficial del gobierno (“Federal Register”) para anunciar que la designación del TPS y los permisos de trabajo se mantendrán en pie para Sudán, Haití, El Salvador y Nicaragua “mientras la orden de la corte permanezca en efecto”.

La agencia también precisará que extenderá “automáticamente”, hasta el próximo 2 de abril, la validez de los permisos de trabajo para los “tepesianos” de Sudán y Nicaragua, que eran los primeros países afectados por el eventual dismantelamiento del TPS. En el caso de Sudán, el TPS vencía el próximo 2 de noviembre, y para los

nicaragüenses vencía originalmente el próximo 5 de enero.

Según el plan del DHS, la Oficina de Servicios de Inmigración y Ciudadanía (USCIS) emitirá la extensión de esos permisos de trabajo para los sudaneses y nicaragüenses que se habían reinscrito en el TPS o que aún tienen pendiente de aprobación sus solicitudes.

El DHS también aceptó extender por al menos seis meses el TPS para los cuatro países en el supuesto de que el tribunal de apelaciones revierta el dictamen de Chen.

Eso significa que, mientras el asunto se estudia en los tribunales, la Administración Trump no podrá intentar una nueva cancelación del TPS ni ordenar la deportación de personas amparadas al programa, según Emi MacLean, co-directora legal de “NDLON”.



REICH & MANCINI, P.A.
INJURY AND IMMIGRATION LAW

Su Bufete de Abogados de Servicio Completo

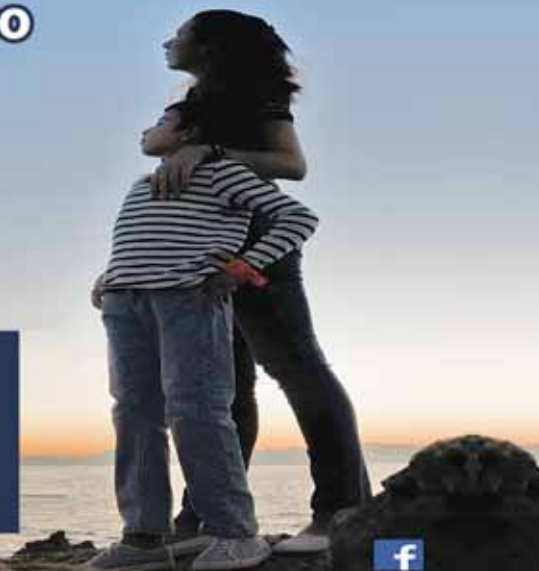
- LESIONES PERSONALES
- ACCIDENTES DE TRABAJO
- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- INMIGRACIÓN
- RESBALONES Y CAÍDAS
- DEFENSA CRIMINAL
- MANEJAR SIN LICENCIA DE CONDUCIR

Se Habla Español

772-878-9800

Consulta es Gratis. Oficinas para servirle en Port St. Lucie, Palm City y Vero Beach

www.4injuryhelp.com



Clasificados

TODOS EN REPARACION DE VEHICULOS
ALL AUTO REPAIR
 Licencia # MV69984



• Aire acondicionado
 • diagnóstico • sincronización
 • electricidad • frenos • etc.

Llamar a **772-873-0967**
 Eduardo **561-351-0692**

G&V DISCOUNT BEVERAGE AND DELI
SIN PIN Pago de facturas • Tarjetas de teléfono
 Celular prepago • Celulares y más...



10626 US 1 PSL, FL 34952 • 772-335-0249

IRSC
INDIAN RIVER STATE COLLEGE

CLASES DE INGLÉS
Martin
Indian River
St. Lucie
Okeechobee

772-462-7487
PODEMOS INSCRIBIRLO HOY!

SERVICIOS

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL
HUGO J. CONCHA
 20+ años de experiencia
HABLO ESPAÑOL
 St. Lucie
772-461-6211
 Martin
772-462-5211
 Indian River
772-453-1040

PLOMERO EXPRESS ROOTER
772-359-0963
 Lic. 1004781
 Cc 033815
 24 horas Plomerías en General
 Limpieza de Cañerías
 Descuento para Seniors

DENTISTA EN FT. PIERCE
 LLAMAR A MARINA
772-485-3660

JOSE SOLORZANO IRRIGATION INC
 Reparación, mantenimiento e Instalación.
 Pozos. Bombas Timers.

772-370-5094

MANTENIMIENTO DE PISCINAS & CESPED

Comercial y Residencial
 Limpieza a Presión
 Estimados Gratis.
 Llame a Josue al
772-361-3780

SERVICIOS CONSEJERIA

PARA ALCOHOLICOS, ADICTOS A LA COMIDA, DROGAS, JUEGOS, COMPRAS.

HEALING WATERS COUNSELING
772-418-2795

MEDICINA GENERAL
 Dr. Carlos Arguello

Aceptando Pacientes
 Nuevos Examen Físico Completo
 Precios Módicos
772-337-3334

VARIOS CHRISTMAS BAZAAR 12/1/18

Discover one-of-a-kind gifts for family & friends in our indoor facility. This year we're overflowing with Christmas Crafts, Jewelry, Wreaths, Quilts, Gift Baskets, Bake Sale ... Enjoy a delicious breakfast, lunch, and beverage selections are available throughout the day. Join us in shopping this Merry Christmas Bazaar, 350 NW California Blvd. Port St. Lucie, FL 34986 | ph. 772-336-9956
 Vendors may apply at our website:
<https://bit.ly/2y8rvP4>

BIENES RAICES

RENTO EN FORT PIERCE
 2/1 \$675 y 1/1 \$825.
 Buenas áreas.
 Español e Inglés,
772-672-0594,
954-815-7173

RENTO CASA FORT PIERCE
 para familia 3/1
 cerca CVS de la US1. Interesados favor llamar al
772-801-0281

RENTO HABITACION AMOBLADA EN PSL PARA CABALLERO. AREA DE DARWIN.
 ENTRADA INDEPENDIENTE, NEVERA, MICROWAVE.
 TODO INCLUIDO.
772-626-1955

EMPLEO

SE SOLICITA GENTE PARA TRABAJAR EN LA YARDA 772-584-6327

SE SOLICITAN 2 PERSONAS CON EXPERIENCIA EN PINTURA. POR FAVOR LLAMAR AL 772-643-1133

LINE COOKS & DISHWASHERS (Hutchinson Island)
 Immediate hire! Please bring your resume! Line cooks must have at least 3 years of fine dining experience.
 Please apply in person at: Pietro's on the River
 Island Dunes Country Club
 8735 South Ocean Drive
 Jensen Beach, FL 34957

EMPLEO

BUS DRIVER
 Council on Aging/Community Transit. High school or equiv. preferred. Prior experience operating various size motor vehicles transporting passengers. FL Drivers Lic Class A or B with Air Brake & P Endorsement.
 Clean MVR.
 Apply 2501 SW Bayshore Blvd or 1505 Orange Ave.
 Email:
awalters@coasl.com
 EOE/ADA/DFW

Sunrise Ford Co in Fort Pierce, FL

is seeking a service cashier and phone receptionist to work on Saturdays only from the hours of 7:30a - 3:30p. Lunch provided. Perfect added income for retirees. Please apply in person to David or Vince in the service department at Sunrise Ford, 5435 S. US Hwy.1, Fort Pierce, FL 34982. (no phone calls please)

Responsibilities will include:
 - Phone answering and transferring to advisors and clerks.
 - Cashiering service and parts customers.
 - Keep a clean balance and record of invoices and repair orders.
 Candidates must be:
 -Clean Cut
 -Have a clean criminal background
 -Have transportation to/from work
 -Hard working and pay attention to details

ZAPATA'S
MEXICAN GRILL



Niños comen **GRATIS**
Domingo & Lunes
CON LA COMPRA DE UN
PLATO FUERTE PARA ADULTO

\$5. DESCUENTO
EN LA COMPRA DE
2 PLATOS FUERTES
CON 2 BEBIDAS

772-464-7288 **ZAPATA'S**
Con este cupón. No válido con
otras ofertas. Sólo para comer en
el restaurante. Exp. 11/09/18

2x1
BEBIDAS
TODO EL DÍA
TODOS LOS DÍAS
No es válido con bebidas especiales

**MARGARITAS
DE LA CASA**
\$1 SOLO
LUNES EN
EL BAR

MUSICA LATINA EN VIVO
JUE 5-8 pm • SAB 6-9 pm

Encuéntrenos en
Facebook & Instagram
f ZAPATA'S i
para obtener cupones y especiales diarios

GRATIS
TACOS "todo lo que pueda
comer": en el bar con la
compra de bebida alcohólica
Martes a Jueves de 4 a 9pm

772-464-7288
6700 S. Federal Hwy., Port St. Lucie
Lun-Sáb 11am-10pm • Dom 11am - 9pm

FRUTERIA LEON



Diablitos • Coctel de Frutas

**Chicharrones
Preparados**

Dorilocos



Jugos Frescos
100% Naturales

Chamoyadas

Piñas Locas



Horario: Lunes a Domingo 9am a 8pm
2923 S US1 Grimes Plaza
Fort Pierce, FL 34982
(772) 361-6878

Pueblo Viejo II
Family Mexican Restaurant



**LUNES
MARGARITAS**
\$2.99 c/u




**MARTES
TACOS**
99¢ c/u



1301 South US1 • Fort Pierce
FL 34950 • 772-461-5551
Abierto los 7 días de 11:00 am a 10:00 pm

TRÍO LATINO
Música de Trío y Rumba



Xavier Alejandro
772-626-5668
TODO COMPROMISO

Pueblo Viejo I
Family Mexican Restaurant



**VEN Y DISFRUTA DE
NUESTROS ESPECIALES**



TODOS LOS DÍAS 2x1
CERVEZAS - MARGARITAS - SANGRÍAS

BAYSHORE & PORT ST. LUCIE BLVD
291 SW Port St. Lucie Blvd
FL 34984 **772-336-5050**

Las Gardenias
DECORACIONES
PARA TODA OCASIÓN

Vestidos de Novia
Quince
Bautizos
1^{era}. Comunión
Grabado
de Listones
Grabado de
Invitaciones
Recordatorios
Vestidos de Dama



Rent of:
Chair Covers • Sashes
Table Cloths • Overlays

1500 S 29 ST. #4
Fort Pierce • FL 34947
LUNES CERRADO

772-468-0702
SISTEMA DE APARTADO



CINCO DE MAYO
MEXICAN CUISINE

MARIACHI
TODOS LOS DOMINGOS
de 5:00 PM
a 8:00 PM

1840 NE Jensen Beach Blvd.
Jensen Beach, FL 34957
772-232-6131



COSTA
722 S US 1
FORT PIERCE
FL 34950
SEAFOOD AND GRILL 772-801-5384

FIN DE SEMANA MUSICA EN VIVO
SÁBADO 6PM a 9PM

HAPPY HOUR
LUNES - JUEVES
11 AM - 6PM
Cerveza Importada \$3.00
Cerveza Nacional \$2.00

LOS SÁBADOS DISFRUTE
"NOCHE LATINA" CON
DJ DE 11PM a 2AM

CERVEZA - LICOR - VINOS

Giovani dos Santos gana \$6 millones sin jugar y casi sin anotar

La MLS es una liga única en la que un jugador con el peso, la contundencia y la calidad de Zlatan Ibrahimovic gana cuatro veces menos que un displicente y sobrado Giovani dos Santos, que suma 20 partidos sin ver acción (por sólo 13 jugados) en el 2018 y apenas 3 goles en 809 minutos concedidos por sus entrenadores Sigi Schmid y Dominic Kinnear.

El Sindicato de Jugadores de la MLS hizo recientemente una actualización de su guía de salarios (al 15 de septiembre) y en ella aparece el jugador mexicano del LA Galaxy en el Top Ten de ganancias por encima de gente como David Villa, Jozy Altidore, Ignacio Piatti, Tim Howard o Wayne Rooney con un sueldo anual de \$6 millones de dólares.

En cambio, su compañero de equipo, el sueco Zlatan

Ibrahimovic suma 22 goles en 26 partidos, de los cuales 23 ha salido como titular para 2,053 minutos jugados en su temporada debut en la MLS. Una diferencia sustancial para cualquiera.

La explicación de que el mexicano llegó al equipo angelino como jugador franquicia y con un contrato más amplio (4 años y medio) es insostenible a pesar de los 37 años de 'Ibra' contra sus 29.

Los goles y su peso específico en la temporada hablan por sí solos y nada tiene que ver la edad. Se trata de un concepto mucho mayor: jerarquía, que además se demuestra en la lista de camisetas vendidas en la que Ibra ocupa un indiscutible número uno, contra el 14 del mexicano.

El 'Top 5' de ganancias lo completan Sebastián Giovinco (\$7,115,555.67), Michael Bradley (\$6,500,000.00), el mexicano Carlos Vela (\$6,292,500.00) y Bastian Schweinsteiger (\$6,100,000.08).



El "Chucky" Lozano se estrena como goleador en la Champions League

El delantero Hirving Lozano entró este miércoles al club de mexicanos goleadores en la Champions League, tras abrir el marcador ante el Tottenham Hotspur, en duelo correspondiente a la fecha 3 de la fase de grupos, disputado en el estadio de Wembley, en Londres, Inglaterra.

El "Chucky" puso en ventaja al PSV Eindhoven en la primera mitad, luego de robar un esférico en tres cuartos de la cancha, para irse con el balón controlado, enfrentar al portero campeón del mundo Hugo Lloris y después mandar un balón elevado, hasta mandarlo al fondo de las redes.

Se trata de la primera anotación del exjugador de los Tuzos del Pachuca en la fase regular de la UEFA Liga de Campeones, el torneo más importante del mundo a nivel de clubes.

En la fase previa al arranque de la Champions, Hirving Lozano ya había marcado un par de anotaciones, ambos al BATE Borisov de Bielorrusia.

Pese al gol del mexicano, el Tottenham logró revertir el marcador y hasta este momento aún se encontraba 2-1 en ventaja sobre los "Granjeros".

Gerardo Martino más cerca que nunca del Tri, no extenderá contrato en la MLS

Gerardo Martino está cada vez más cerca de la Selección Mexicana y es que este martes, el Atlanta United de la Major League Soccer (MLS) anunció que el estratega argentino rechazó una extensión de contrato, por lo que su labor al frente del equipo concluirá al finalizar la temporada 2018, en diciembre próximo.

"Después de negociaciones amistosas entre Atlanta United y Martino sobre la opción de extender su contrato, el entrenador en jefe finalmente tomó la decisión de no continuar después de la temporada 2018 por razones personales", informó Atlanta United a través de un comunicado.

El "Tata" Martino reconoció este lunes su interés por trabajar en algún proyecto que lo lleve al Mundial de

Qatar 2022 y las opciones viables eran las selecciones de México y de Argentina.

Sin embargo, Martino se desmarcó de la albiceleste al lanzar fuertes críticas a la Asociación de Fútbol Argentino (AFA), tras argumentar que se encuentra peor que antes.

Por su parte, la Federación Mexicana de Fútbol (FMF) puso sobre la mesa un jugoso contrato con opción a seis años y que supera los \$2 millones de dólares anuales, que de aceptarlos, convertiría a Martino en el técnico mejor pagado en la historia del Tricolor, superando los \$1.8 millones de dólares que ganaba Juan Carlos Osorio.

"Esta no fue una decisión fácil de tomar, he disfrutado mucho mi tiempo con el Atlanta United y estoy orgulloso de lo que hemos logrado juntos en tan poco tiempo", dijo por su parte el "Tata", tras



anunciarse que dejará al club de la MLS.

"La decisión no se tomó por razones financieras, las negociaciones con la oficina principal fueron transparentes y justas. Fue simplemente el movimiento correcto para mí y mi familia en este momento. La oportunidad de formar un equipo desde el principio no aparece con frecuencia, y estoy agradecido al club y a los fanáticos por confiar en mí para establecer una base sólida aquí en Atlanta. Lo más importante ahora es que el enfoque permanezca en nuestras metas para esta temporada", explicó el técnico argentino.

Martino llegó al Atlanta en el 2016 y cuenta con el récord de 38 triunfos, 17 empates y 17 derrotas.

Confirman las sedes para el Argentina vs. México en noviembre



Córdoba y Mendoza serán las sedes del Argentina vs. México en la Fecha FIFA de noviembre.

La Federación Mexicana de Fútbol confirmó también la fecha y horario de los partidos. El primero se celebrará el viernes 16 de noviembre a las 7:00 PM ET / 6:00 PM ET / 4:00 PM Pacífico, en el Estadio Mario Alberto Kempes.

El segundo encuentro se celebrará el martes 20 de noviembre, a la misma hora, en el Estadio Malvinas Argentinas, de Mendoza.

Había una posibilidad de que el partido se disputara en Rosario, siempre y cuando Lionel Messi fuera convocado. No obstante, la fractura del argentino lo deja sin posibilidad de enfrentar al Tricolor.

FIFA tiene en la mira a la Liga MX por posible amaño de partidos

Con base en datos difundidos por la revista Proceso, el diario Reforma publicó el fin de semana que los comisarios de la Liga MX fueron alertados por la FIFA de que el certamen estará bajo investigación por amaño de partidos, toda vez que el de México es un torneo que genera altas cantidades de dinero en apuestas.

Hay elementos que permiten suponer que existe una estrecha relación que hay entre las casas de apuestas y los clubes de la Liga MX; además una firma suiza llamada Sportradar realizó un análisis y encontró un gran riesgo de corrupción en el fútbol mexicano por las apuestas que manejan en los partidos de hasta 12 millones de euros por encuentro en el curso pasado (Apertura

2017), de las cuales un gran porcentaje proviene de la modalidad en línea.

Reacciones

A Ricardo Ferretti le parece insensato considerar que un futbolista puede verse inmiscuido en el arreglo de un partido.

El técnico de Tigres consideró que en México es difícil que se dé el amaño de partidos, situación por la que la FIFA tiene en la mira a la Liga MX.

"No creo. Yo en lo personal no he visto nada anormal, no creo que un profesional entre a entregar su partido. Eso es lo que pienso, así soy yo, que investiguen y si hay algo pues van a tener que aclararlo las personas involucradas en esto, yo no lo creo", declaró.

El técnico de los Pumas David Patiño tampoco cree que eso suceda en la Liga.

Leucemia baja del ring al luchador Roman Reigns, estrella de RAW

Roman Reigns sorprendió al mundo de la lucha libre al anunciar, al inicio de RAW, que padece leucemia y no puede seguir como luchador de tiempo completo.

Leati Joseph Anoa'i subió al ring del Dunkin Donuts Center y renunció al título universal de la WWE, mismo que había ganado en el pasado SummerSlam, pues necesita enfocarse en su batalla ante esta terrible enfermedad.

Reigns, de 33 años, es considerado como la actual figura principal de la empresa de los

McMahon, por lo que deja un hueco muy difícil de cubrir.

El también integrante de The Shield ha estado en tratamiento contra la leucemia desde hace 11 años y la tenía controlada, pero reapareció y ahora debe retirarse temporalmente para enfrentar la batalla más importante de su vida.

Román agradeció el apoyo de la WWE y de los aficionados quienes cambiaron los clásicos abucheos que suelen lanzarle por gritos de aliento.

El Emperador Romano aseguró que no es un adiós sino un hasta pronto, y que regresará a los cuadriláteros próximamente.

Ritmo Musical

"Nuestro Cliente es Primero"

- Venta de Ropa y Artículos Vaqueros
- Envíos
- Celulares
- Tarjetas Telefónicas
- Música



boost
mobile

Authorized
Retailer

2020 SE Hwy US 1
Vero Beach, FL 32962
772-978-4190



RAZOR EDGES
DESIGNS • SHAVES
BEARDS • KIDS HAIR CUTS
REG. HAIR CUTS • SKIN FADES
BLOW-OUTS • CAESERS

21 S. US. HWY 1
FT. PIERCE - FL 34982
772-242-8924





—LAW OFFICES OF—
RUSH LAWSON, P.L.

Accidentes de Auto

Car Accident Attorney

Consulta
Inicial
GRATUITA

Initial
Consultation
FREE

**HABLE CON SU
ABOGADO EN
ESPAÑOL**

Manejamos DAÑOS a la propiedad
We handle property DAMAGE

**LICENCIADO COMO ABOGADO EN FLORIDA, Y EL
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA (SUDAMERICA)**



ABOGADO

851 Delaware Ave., Ft Pierce, FL 34950 - **772-462-0234**



Las señales de cáncer que los hombres pasan por **alto**

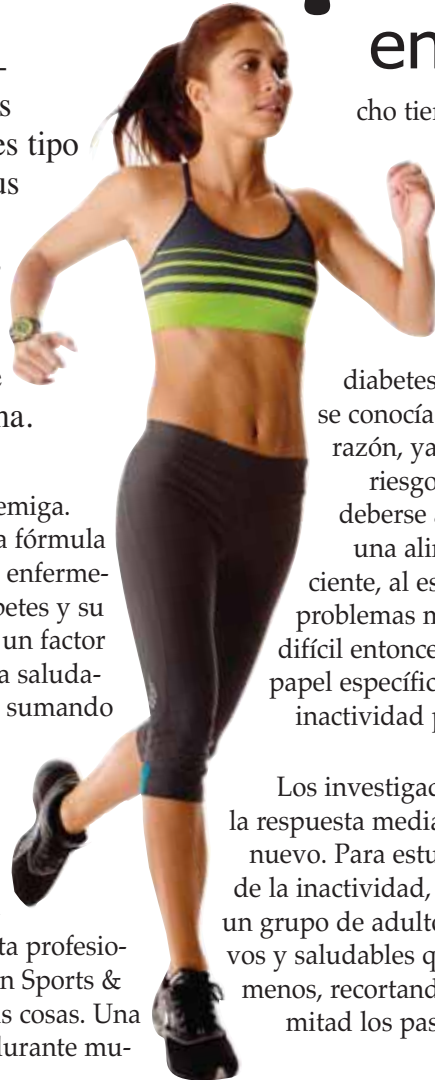
Las señales de cáncer a veces pueden ser imperceptibles o se hacen notables cuando ya es demasiado tarde para poder actuar. Por eso, en este artículo te contamos cuales son algunas de ellas, para que no te encuentren desprevenido ni las dejes pasar por alto. **PB5**

¡Muévete! Reduce tu riesgo de enfermedades del corazón y diabetes

Seguro que quieres disminuir tus riesgos de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes tipo 2, ¿cierto? Pues en tus manos está lograrlo: **¡muévete!** Si haces suficiente ejercicio, tus posibilidades de mantenerte saludable suben como la espuma.

Tu silla es tu peor enemiga. Una vida sedentaria es la fórmula perfecta para desarrollar enfermedades del corazón y diabetes y su opuesto, el movimiento, un factor clave en un estilo de vida saludable. Los estudios siguen sumando evidencias al respecto y queremos compartirlas contigo.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Missouri publicó un estudio en la revista profesional *Medicine & Science in Sports & Exercise* que aclara varias cosas. Una de ellas es la siguiente: durante mu-



cho tiempo se ha sabido que las personas sedentarias tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes tipo 2, pero no se conocía exactamente la razón, ya que ese mayor riesgo podía también deberse a la obesidad, a una alimentación deficiente, al estilo de vida o a problemas metabólicos. Era difícil entonces determinar el papel específico que jugaba la inactividad por sí sola en la mala salud.

Los investigadores llegaron a la respuesta mediante un método nuevo. Para estudiar los efectos de la inactividad, convencieron a un grupo de adultos jóvenes, activos y saludables que se movieran menos, recortando al menos a la mitad los pasos que daban a diario.

Así podían determinar si la falta de actividad física por sí sola afectaba la capacidad del cuerpo para controlar los niveles del azúcar.

Es sabido que la elevación del azúcar en la sangre, sobre todo después de comer, no es buena para el organismo. Las subidas y las variaciones en el nivel de azúcar después de una comida se han relacionado con enfermedades del corazón y con diabetes tipo 2. Se equipó a los voluntarios del estudio con unos sofisticados dispositivos para monitorear la glucosa, de manera que se pudieran examinar sus niveles de azúcar durante todo el día. También les dieron cuenta pasos y brazaletes para medir su actividad y registrar los pasos que daban. Finalmente, les pidieron que hicieran una lista detallada de los alimentos que consumían.

Los voluntarios escogidos debían mantener su estilo de vida, caminando y haciendo los mismos ejercicios de siempre, durante tres días. Estos voluntarios tenían más actividad física que la persona promedio. Normalmente caminaban casi todos los días, dando más de **10,000 pasos** (el promedio entre ellos era de 13,000 pasos). Eso superaba las guías básicas de American Heart Association, que recomienda dar al menos 10,000 pasos al día, el equivalente a caminar unas cinco millas u ocho kilómetros (la mayoría de las personas dan menos de 5,000 pasos al día).

Durante esos tres días, los niveles de azúcar en la sangre de los voluntarios se mantuvieron normales después de las comidas.

Pero todo cambió durante la segunda parte del experimento, cuando se les dijo a los voluntarios que recortaran su actividad física y redujeran los pasos a menos de 5,000 al día por los próximos tres días. Los volun-

tarios dejaron de moverse y hacer ejercicios. Tomaron ascensores en lugar de subir escaleras, y pidieron que les enviaran el almuerzo en vez de caminar hasta una cafetería a comer. Como promedio, la cuenta de los pasos disminuyó a unos 4,300 al día durante esos tres días y sus ejercicios se redujeron a unos tres minutos al día.

En cuanto a la alimentación, siguieron comiendo exactamente lo mismo que en los tres días anteriores. De esa forma, cualquier cambio que se detectara en los niveles de azúcar era producto de la inactividad, no de consumir alimentos más grasos o más dulces.

Al momento se notaron los cambios. Durante los tres días de inactividad, el nivel de azúcar de los voluntarios subió significativamente después de las comidas (el pico se incrementó en un **26%**, en comparación con los tres días anteriores). Lo que es más, subió ligeramente cada día. Estos aumentos aparecieron mucho antes de que se notaran cambios en la acumulación de grasa, por lo que se llegó a la conclusión de que eran resultado directo de la reducción en la actividad. Lo que es lógico e inevitable, porque si los músculos no se usan, necesitan menos "combustible" y por lo tanto tienen que tomar menos azúcar de la sangre.

Lo bueno es que el estudio determinó que la elevación en los niveles de azúcar no son permanentes. Cuando se reanudan los ejercicios y la actividad física, los niveles de azúcar regresan casi inmediatamente a la normalidad. Sólo si la inactividad dura por un tiempo prolongado pueden crearse las condiciones fisiológicas para que se desarrolle una condición crónica, como diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón, sin importar el peso ni la dieta de la persona.

ESPECIAL
NUEVOS PACIENTES
SIN SEGURO DENTAL
\$69

VALIDO HASTA OCTUBRE 31 - 2018

Incluye:
 Examen Dental • Examen de Encías
 Detección de Cáncer Oral
 Radiografías Necesarias
 Limpieza Regular de los Dientes
 Consulta para Blanqueamiento Dental • Invisalign • Veneers

Dra. Gina Dean
772-595-1888
HABLAMOS ESPAÑOL

Lawnwood Dental Care
 1900 Nebraska Ave., Suite #6
 Fort Pierce, FL 34950

Ahora es el momento perfecto para vacunarse contra la gripe

Martin County, FL - El Departamento de Salud de Florida del Condado de Martin está recordando a todos los floridanos que se vacunen contra la gripe antes de que llegue la temporada de gripe. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la temporada récord de gripe del año pasado causó 80,000 muertes en los Estados Unidos, que es el número más alto de muertes por gripe en más de tres décadas. Protéjase y proteja a quienes ama esta temporada vacunándose contra la gripe pronto.



La vacuna contra la gripe está disponible en todo el condado de Martin, incluidos consultorios médicos privados, farmacias y supermercados. El Departamento de Salud de Florida del Condado de Martin ofrece vacunas gratuitas contra la gripe para adultos y niños sin seguro o con seguro insuficiente. Para programar una cita, llame al 772-221-4000 ext. 2242.

Los métodos adicionales de prevención de la gripe y los hábitos saludables incluyen lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la boca cuando tose y los estornudos, así como mantener fuerte el sistema inmunológico a través del ejercicio y comer alimentos nutritivos.

La vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de seis meses, incluidas las mujeres embarazadas. Puede tomar hasta dos semanas después de la vacunación para que su cuerpo desarrolle protección contra la gripe. Los CDC recomiendan vacunarse contra la gripe cada año como el primer paso y el más importante para protegerse contra la influenza y sus posibles complicaciones. Hay muchas opciones diferentes de vacunas contra la gripe esta temporada, que incluyen dosis altas y vacunas adyuvadas para adultos de 65 años o más.

Los CDC recomiendan vacunarse contra la gripe todos los años porque los virus de la gripe evolucionan rápidamente y es posible que la vacuna del año pasado no proteja contra la cepa de la gripe del año actual. Incluso si la vacuna contra la gripe no protege completamente contra la gripe, puede reducir la gravedad de los síntomas y el riesgo de complicaciones.

La vacunación si está sano ayuda a proteger a nuestras poblaciones más vulnerables. Las personas con mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe incluyen niños menores de 5 años, adultos mayores de 65 años, personas con sistemas inmunológicos comprometidos, mujeres embarazadas y personas que tienen afecciones médicas existentes, como asma, enfermedades cardíacas y diabetes.

Florida Family Dental
10624 S Federal Hwy Port St Lucie FL. 34952
ACEPTAMOS SEGURO DENTAL
ABIERTO EL SABADO

Especial para nuevos pacientes
\$69
(EXAMEN - CONSULTA RADIOGRAFIAS Y LIMPIEZA REGULAR)

Se habla español
772-380-0920
772-380-0921
SE APLICA DESCUENTO EN LOS TRATAMIENTOS HASTA UN 20%
EXPIRA OCT. 31, 2018

Dra. Mónica Dulcey
Dr. Manuel Cruces

Symmetry
LASER VEIN CENTER

Tratamientos mínimamente invasivos para venas varicosas dolorosas y que lucen desagradables. • Trombosis venosa profunda. • Síndrome posflebitico.

Dr. S. Scott Tapper
Miembro del Colegio Americano de Cirujanos
Miembro de la Sociedad de Cirugía Vascular
Foro Venoso Americano
Asociación Sureña de Cirujanos Vasculares
Asociación de Cirugía Vascular de la Florida
Asociación Médica de la Florida
Certificado por la Junta de Cirujanos Vasculares
Certificado por la Junta de Cirujanos Generales

Los tratamientos son realizados en la consulta y usted regresa a sus actividades normales en pocos días.

Llame para una consulta: **772-286-5501** | Aprenda más sobre nosotros visitando **www.symmetryvascular.com**
2169 SE Ocean Blvd. Stuart, FL 34996

SE HABLA ESPAÑOL

Advertise in La Voz News
772-293-0128 • 772-626-5074
www.lavoznewstc.com



¿Cómo poner en orden las prioridades de su vida?

El tiempo no es un enemigo, es un recurso que tenemos que administrar eficientemente para lograr el cumplimiento de nuestros objetivos. Cuando el tiempo no nos alcanza, o bien, tenemos la sensación de que se ha convertido en un enemigo, es porque hemos alterado nuestras prioridades, y debemos enfocarnos en aquellas que merecen nuestra atención.

Para aprovechar al máximo el tiempo, debemos enfocarnos en el presente, soltar el pasado, y ver el mañana con esperanza. Necesitamos descubrir lo bueno de cada momento, para poder aprovechar al máximo lo que estamos viviendo. Estar ubicados en "el aquí y en el ahora" nos permite tener un mejor nivel de conciencia de las decisiones que debemos tomar sobre nuestro tiempo.

Invierta tiempo en sacar la basura emocional.

Cuando tenga recuerdos que le lastiman o le hacen sentir menos, decida perdonar, esto es lo que le impulsa a caminar de nuevo, y volverlo a intentar. Nadie dijo que la

vida sería fácil, está llena de traiciones y menosprecio. Pero no podemos gastar el tiempo en atender la crítica, la envidia o la rivalidad. Invierta tiempo en crecer, aprender y tenga un corazón agradecido. Es lo que nos permite avanzar con libertad y fuerza.

Acepte los cambios que identifican cada etapa de la vida

Cada etapa de la vida tiene su magia, su emoción y su razón de ser. No trate de adelantar el tiempo, aprenda a vivir a plenitud el momento que vive, porque es único y no regresa. Las crisis se dan cuando nos resistimos al cambio, y pretendemos ser lo que un día fuimos y ya no somos, olvidando que cada etapa es maravillosa y tiene derecho a sorprendernos. Los años no nos definen, solo proveen experiencia, conocimiento, conciencia y desafíos. No deje que el calendario le dicte cómo sentirse, o cómo verse, desafíe su inteligencia y saque fuerzas de su interior.

Mantenga vivos los recuerdos

Al final de los días, los recuerdos son nuestro principal tesoro, y deben indicarnos que invertimos bien el



LAW OFFICES OF
RUSH LAWSON, P.L.

772-462-0234

FORT PIERCE - FL

ABOGADO

ACCIDENTES DE AUTO





YO MISMO
HABLO ESPAÑOL

D.U.I. FELONY / MISDEMEANOR
MANEJAR SIN LICENCIA
LICENCIA SUSPENDIDA

TODOS LOS CASOS SERIOS

DEFENSA CRIMINAL

HUGO J. CONCHA

ABOGADO

(772) 461-6211

www.ConchaLaw.com

VISA MasterCard DISCOVER

211 S. 2nd Street Fort Pierce, FL 34950

PREPARO TODAS LAS FORMAS DE INMIGRACION, PAQUETES DE CORTES, TRADUCCIONES Y AFFIDAVITS.

Si tienes otro tipo de caso favor contactar a Suri. Servicio rápido, eficaz y buen precio. 8 Años de Experiencia. 772-626-8860.

tiempo que tuvimos. Es lo que nos permite tener una conciencia tranquila, porque hicimos lo correcto o nos disculpamos cuando fallamos. Los recuerdos nos dicen que estamos vivos y que valió la pena el recorrido. Si ha invertido el tiempo en las

personas que ama y en construir recuerdos, un día, cuando ellos ya no estén, la vida tendrá sentido porque quedan las fotos en la memoria, el tesoro del abrazo, la caricia del beso, y la plenitud de la palabra dulce que nos acercó.

Si deseas ayuda en consejería familiar escribe a marcoangles@gmail.com o visita nuestro sitio web para obtener recursos de ayuda para la familia: www.icfamilia.org

Pág. B1 • las señales de...

¿Cuánto hace que no vas al médico... y que toleras esa molestia innecesaria? Posiblemente más de lo que creías.

Pues puede ser algo bastante cultural. Aunque el dicho dice que "los hombres no lloran", en general esto se extiende a que los hombres tampoco se quejan, ni se enferman, ni van al médico. El "verdadero hombre" tiene que ser fuerte, más aún si se trata de un latino.

Fíjate que aquí vamos a proponerte todo lo contrario: un hombre verdaderamente valiente es aquel que se anima a ir al médico, el que escucha sus molestias (dolencias) y las atiende sin perder tiempo y el que cuida su salud, que es la mejor manera de seguir siendo fuerte y vigoroso.

Y para que cuentes con más armas para combatir los "males" que pueden ocurrirte, aquí te contamos algunas señales de cáncer que pueden pasar desapercibidas o confundirse con problemas menores.

Por ejemplo, muchos se sorprenden al saber que los hombres tam-

bién pueden tener cáncer de mama o tumores benignos en los pechos. En general, esto se detecta por la presencia de un bulto o quiste. Pero también pueden presentarse otras señales de cáncer como dolor en el pecho y cambios en los pezones, que pueden caerse, hundirse o ponerse escamosos.

Otros síntomas que suelen pasar desapercibidos tienen que ver con el cáncer testicular, que también puede causar un bulto, que por lo general no duele y a veces es difícil de detectar o no es detectable al tacto. Otras sensaciones que puedes tener son: dolor, inflamación o alargamiento de los testículos. No pases por alto estas posibles señales de cáncer.

Por último, a continuación te indicamos algunas señales de uno de los principales tipos de cáncer que afecta a los hombres y que es una de las causas principales de muerte por cáncer entre los varones: el cáncer de próstata.

• **Problemas de erección.** Un tema difícil de reconocer y de hablar. Si bien puede ser disfunción sexual provocada por otros motivos, una de las señales del cáncer de próstata es que alcanzar la erección o sostenerla se vuelve más difícil.

• Dolor en el abdomen, las caderas, los muslos o la ingle.

Toda la zona de la ingle y la parte baja de la espalda puede dar señales, a veces con dolor, otras veces con una sensación de pesadez o presión. Si sientes algo raro o que no está como antes, no dejes de consultar al médico.

• Dolor o dificultad para orinar y/o cambios en el flujo de la orina.

En general, muchos sienten que una vez que llegan al baño no pueden orinar o comienzan a hacerlo, pero el flujo de orina se detiene o es muy débil. En general, estas señales se relacionan con problemas de salud que no ponen en riesgo tu vida, pero pueden estar

indicando un cáncer de próstata que comienza a formarse. Vale la pena visitar al médico y quitarse la duda. Hay varios exámenes que te puede hacer para establecer el diagnóstico.

Es importante que aprendas a escuchar a tu cuerpo y reconocer señales de cáncer o de otras situaciones que pueden no estar bien. La idea no es que entres en pánico con cada dolor o molestia que se presente, sino que seas prevenido, te hagas los exámenes de detección recomendados para tu edad, y puedas buscar asesoramiento médico a tiempo, para poder combatir cualquier tipo de mal y seguir siendo el hombre fuerte y valiente del hogar.

**LINEA DE AYUDA PARA
VICTIMAS DE VIOLACION
24 HORAS / 7 DIAS
877-955-8773 TTY Español**


Windsor IMAGING
Donde Será Tratada Como Una Reina
SERVICIOS PARA MUJERES

- Mamografía Digital en 3D Genius
- Ultrasonido de Mama • Examen de Densidad Ósea

En apoyo a las personas sin seguro de nuestra comunidad, **Windsor Imaging** incluirá **GRATIS** un examen de densidad ósea con cada examen de mamografía en 3D.

OFRECEMOS • Resonancia Magnética (MRI) - Máquina Abierta
• Rayos X Digital • Ultrasonido

1000 Virginia Avenue
Fort Pierce, Florida 34982
www.windsorimaging.com
772-466-5050

"MENCIONE ESTE ANUNCIO Y RECIBA UNA CAMISETA DE COLECCIONISTA GRATIS"

¿Cómo alcanzar el equilibrio entre trabajo y vida personal?

En la actualidad, uno de los retos más comunes de los trabajadores es la búsqueda del equilibrio entre el campo laboral y las actividades familiares.

Tanta es la necesidad de encontrar un equilibrio entre estos dos aspectos de la vida, que en varios países se han ido implementado leyes para su conciliación. Generalmente, estas normativas establecen marcos básicos de acción para que la persona no tenga dificultades a la hora de pasar de un ámbito a otro. Dentro de esta regulación se destacan aspectos como el número de horas laborales, la remuneración, los permisos, las bajas, las situaciones de emergencia, etc. Algunas de las consecuencias más habituales, derivadas de la fractura entre trabajo y familia son:

Cuando hay un exceso de trabajo:

- Altos niveles de estrés. La atención del trabajador está focalizada en una sola área.
- Agotamiento, fatiga, desaliento.
- Desinterés por otros asuntos de la vida diaria.
- Frustración generalizada en los casos de los objetivos no alcanzados.
- Problemas físicos derivados del exceso de horas trabajadas.

Cuando hay un exceso de vida personal:

- Desinterés, dispersión, negligencia.
- Traslado de asuntos de la esfera personal al clima laboral.
- Escasos rendimientos y productividad.
- Falta de atención a las obligaciones laborales.

Consejos para conciliar el trabajo y la familia

1. Fijar prioridades: Lo ideal es que la esfera privada y la esfera laboral tengan su propio espacio. Pero en aquellos casos en que coincidan, es necesario saber cuáles son nuestras prioridades en la vida.

2. Metas familiares: Los objetivos laborales van unidos al desempeño de un trabajador en una empresa, pero no pasa lo mismo en el aspecto familiar, donde por lo general no hay rutas trazadas ni cronogramas fijos de actividades. ¿Te has parado a pensar en tu proyecto personal, en tu proyecto familiar? Fijar una metas a alcanzar en la vida personal permitirá dar la importancia a ciertos aspectos que podrían pasarnos desapercibidos. Así, una buena opción puede ser el esta-

blecimiento de actividades para realizar con la familia y asignarles días concretos. Por ejemplo, cenar o desayunar todos los días en familia.

3. Revisar el calendario laboral: El trabajador puede, por ejemplo, revisar con antelación su cronograma de actividades en la empresa para no perjudicar las horas que dedica a su familia. Es cuestión de repartir la agenda definiendo de manera eficaz los horarios.

4. Organizar un calendario único: De este modo quedan integradas las necesidades de la vida personal o familiar y las del contexto del trabajo. Tenemos una vida aunque vivamos diversas situaciones y contextos. Unificar el uso del tiempo nos dará un sentido de unidad como personas y nos ayudará a ser más ordenados y eficaces.

Treasure Coast Dental Specialists

Dr. John D. Karpinski Cirugía Oral y Maxilofacial
Por qué usar un dentista usa un Especialista Dr. K

EXAMEN DENTAL
GRATIS
LLAMAR A MARINA
772-485-3660

Nuestros Servicios

- Implantes
- Anestesia General
- Tratamientos Periodontales
- Tratamientos de Conducto
- Extracciones Regulares & Impactadas

Especiales del mes EXTRACCIONES \$250⁰⁰ • IMPLANTES \$ 1,500⁰⁰

2215 Nebraska Ave • Suite 1D • Fort Pierce • FL 34950 (junto a sala de emergencias de Lawnwood Regional Medical Center)



**2820 SW PT. ST.
LUCIE BLVD.
PT. ST. LUCIE, FLA 34953
TEL: 772-344-1480**

**WE ACCEPT WIC
& FOOD STAMPS
ALL MAJOR
CREDIT & DEBIT
CARDS WE HAVE
PHONE CARDS**

www.bravosupermarkets.com

SALE STARTS	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
OCT.	25	26	27	28	29	30	31

FALL SAVINGS



BRAVO SUPERMARKETS YOUR LOCAL SUPERMARKET FOR SAVINGS!

NOT RESPONSIBLE FOR TYPOGRAPHICAL ERRORS. SOME ILLUSTRATIONS USED IN THIS CIRCULAR ARE FOR DESIGN PURPOSES ONLY AND DO NOT NECESSARILY REPRESENT ITEMS ON SALE. SALE ITEMS ARE LIMITED TO ONE PER FAMILY UNLESS OTHERWISE NOTED. ITEMS AND PRICES EFFECTIVE IN THIS STORE ONLY. PRICES EFFECTIVE THURSDAY 10/25/18 THRU WEDNESDAY 10/31/18.



¿Por qué es importante la rutina de limpieza facial?

Una buena limpieza facial no se trata solamente de lavarla con agua y jabón. Si bien es cierto que esta acción forma parte del cuidado de la misma, no es la única y, por otra parte, si no se lleva a cabo de la forma correcta, puede impedir que el disfrute de una piel sana.

Simplemente estamos tan habituados a ella, que no siempre recordamos darle el cuidado que requiere. Y tal y como mencionábamos antes, aunque el lavado diario es un primer paso, es necesario ir un poco más allá.

La importancia de una piel sana y limpia

Además del cabello y las uñas, la piel es uno de los elementos que más se tienen en cuenta a la hora de presentarse en sociedad. Y, por supuesto, una presentación con la cual se esté a gusto resultará mucho más benefi-

ciosa, en diversos ámbitos. Así pues, se entiende que el buen cuidado personal no solo brinda bienestar físico.

En resumen, los beneficios que brinda una piel sana vienen a ser los siguientes:

- Buena textura.
- Luminosidad.
- Menor cantidad de imperfecciones.
- Mejor y mayor absorción de productos nutritivos e hidratantes.
- Minimización de los efectos del paso del tiempo.

Ahora bien, hay que recordar que el cuidado de la piel se divide en dos aspectos generales: rostro y cuerpo. Lo ideal es atender ambos a diario. No obstante, es necesario entender que cada aspecto requiere una serie de cuidados especiales.

Aspectos a tener en cuenta

No se deben utilizar los mismos productos para el cuidado del rostro que para el cuerpo, por lo general, porque estos productos tienen una función en concreto que, simplemente, no aporta beneficios a otras áreas.

Por ejemplo, hay productos que ayudan a controlar la producción de brillo en el rostro que, si se aplican en la piel de las rodillas, no tendrán ningún efecto significativo.

Por otra parte, según los ingredientes de cada producto, hay que tener cuidado con su uso generalizado, ya que, en lugar de suponer un beneficio, si se aplican en un área de la piel distinta a la que está dirigida, estos productos pueden causar molestias como: irritación, exceso de sequedad, entre otras.

"Deja tu estrés en nuestras manos"

CONSULTA GRATIS

\$40 DESCUENTO
TRATAMIENTO DE DRENAJE LINFÁTICO POST OPERATORIO

\$50 DESCUENTO
TRATAMIENTO DE CAVITACIÓN Y RADIO FREQUENCY

Masajes

- Mujeres - Hombres
- Terapéuticos
- Reducción de grasa corporal
- Pre y post operaciones
- Reflexiología
- Linfáticos
- Piedras calientes
- Deportivos

MASAJE

POST OPERATORIO

Tratamientos
(para perder peso y medidas)

- Anticelulitis
- Yesoterapia
- Aumento de glúteos
- Exfoliación
- Desintoxicación
- Gimnasia pasiva
- Sauna con luz infrarroja
- Depilación
- Maquillaje profesional para cualquier evento
- Productos y fajas
- Y más...

Ubicados en EZ Cuts Salon
Atendidos por Amparo García, especialista en masajes terapéuticos y reducción de grasa corporal

4102 Oleander Ave
Fort Pierce, FL 34982
772-940-2106

HORÓSCOPO



Aries- Ten cuidado con la gente a la que ayudas porque algunos quieren aprovecharse de ti. Los celos no tienen cabida en esta relación. Tu pareja es totalmente transparente, por lo que no tienes motivos para sospechar. La honestidad es una virtud que no abunda, ni siquiera en ti. Ten cuidado en qué te involucras y a quienes te alías.

Tauro- No dejes que las vicisitudes que enfrentes pongan en duda tu confianza en tus cualidades y habilidades. Paciencia. No bajes la guardia porque en cualquier momento recibirás el flechazo de cupido. Cuidado. Deberás dejar tu orgullo de lado y recurrir a la asistencia de ciertos pares laborales con los que no tienes buena relación.

Géminis- Un amigo que vive lejos te llamará para darte una noticia que te sorprenderá. Pronto deberás viajar. Tu pareja pondrá a prueba tu madurez y tu sinceridad. Demuéstrale cuánto la quieres y qué estás dispuesto a hacer por ella. Tu economía avanza. Has trabajado mucho, de manera constante, y es momento de cosechar los resultados.

Cáncer- Experimentarás ansiedad y nerviosismo. Ciertas ideas rondarán tu mente. El rencor y la venganza no tienen lugar en un ambiente que debe ser de amor y respeto. Busca cambiar estos aspectos. Consulta con tu pareja antes de realizar esa fuerte inversión que está rondando tu mente. Se lo más precavido posible.

Leo- Recuerda que todos contamos con capacidades diferentes. Aprovecha estas diferencias de la mejor manera posible en tu favor. No le des lugar al miedo al compromiso en tu relación. Recuerda tu amor y con esto bastará para borrar toda inseguridad. Llegarás a los albores de la locura. Cuidado con las decisiones que tomas bajo presión.

Virgo- Tu cambiante estado de ánimo hace que los demás no sepan cómo tratarte. Demuéstrales que no eres una mala persona. Tener una pareja no significa tener alguien para salir y tener buen sexo. Dale espacio al romanticismo o terminarán dejándote. Momento de invertir algún dinero en la remodelación de tu casa. Evita gastar en cosas que no valen la pena.

Libra- La desconfianza será tu principal enemiga a la hora de iniciar nuevas relaciones sentimentales. Procura no darle lugar. Momento en la pareja más que especial debido a nuevos compromisos asumidos por los dos. No temas ir un paso más allá. Que tus recientes éxitos te brinden la humildad para concientizarte que no sabes todo. Mantén tus ganas de aprender.

Escorpio- No te distraigas en menesteres no fundamentales o experimentarás serios retrasos innecesarios. La invitación a la fiesta de un amigo te permitirá encontrar el amor. No dejes pasar esta gran oportunidad. Descubrirás que no es necesario dedicar todo el tiempo de tu jornada al trabajo si logras organizarte correctamente.

Sagitario- Deberás dar lo mejor de ti para poder llegar a tomar las determinaciones correctas. Ten fe en ti. Deberás enfrentar ciertos falsos comentarios que han llegado a oídos de tu pareja. Desmitíffalos de inmediato. Que un trabajo poco exigente no termine por arruinar tu capacidad de pensamiento y desarrollo. Se más exigente contigo mismo.

Capricornio- Ciertas propuestas gratas golpearán a tu puerta. No dejes que tu timidez te juegue en contra. No te aferres a una relación que no tiene futuro. Es mejor estar solo que vivir con una persona conflictiva. Recibirás una oferta importante por ese bien que hace tiempo tienes en venta. No dejes pasar la oportunidad de venderlo.

Acuario- Jornada de contrastes absolutos. Muchos progresos en la pareja. Terrible a nivel laboral. No desperdices tu tiempo en planificar muy a futuro. Vive las cosas que tienes mientras estén a tu lado. Aprovechelas. Evita caer en las garras del facilismo adulator en tu ambiente laboral. Que se te reconozca por tu esfuerzo y dedicación.

Piscis- Los cuerpos celestes favorecerán tu capacidad de tomar determinaciones. Aprovechalos al máximo. Caerás en cuenta que puedes tener total confianza en tu pareja. Esto abrirá nuevos horizontes en lo emocional para ti. No puedes dejar que la avaricia anule todos tus principios. No puedes valerte de cualquier medio para triunfar.

NO ADIVINE SU PRESUPUESTO COMPRE LO MEJOR EN

ROPAS \$4 MENOS

ROPA NUEVA

ROPA PARA MUJERES Y HOMBRES	\$4
ROPA PARA NIÑOS	\$3
ESTUCHES PARA CELULAR	\$2
ARTÍCULOS DE SALUD Y BELLEZA	\$1

LO TENEMOS A PRECIOS INMEJORABLES

10774 S US HIGHWAY 1 - PORT ST. LUCIE - 772-207-5181

SANDPIPER PLAZA - AL OTRO LADO DE LA CALLE DE SUPER WALMART



TODO EL DÍA
CADA DÍA
50% OFF A 95% OFF
AL POR MENOR



Frutería Covarrubias



Plaza Royal Palm
1717 US Hwy 1 - Fort Pierce - FL 34950
772-828-5654 | 772-940-8431

Pueblo Viejo III
Family Mexican Restaurant

MARGARITAS 2 X 1

LUNES ESPECIAL MARGARITAS TOP SHELF \$5 (solo lunes)

MORNINGSIDE & PORT ST LUCIE BLVD
1788 SE PORT ST. LUCIE BLVD.
FL 34952 ☎ (772) 335-1665

Trucos para adelgazar: 10 alimentos para reducir la grasa abdominal

La hinchazón del vientre es una condición común de padecer y que en la mayoría de los casos no representa un riesgo a la salud. No obstante, sí puede constituir una molestia para la persona.

Las dietas son una de las alternativas más frecuentes para disminuir la grasa abdominal en el abdomen, pero las personas de vez en cuando no las siguen como deberían, ocasionando que los resultados esperados no sean los que aparecen en última instancia.

Si no eres una persona que gusta de seguir dietas estrictas y que prefiere el consumo de determinados alimentos para conseguir sus metas, entonces, te presentamos a continuación 10 alimentos para reducir la grasa abdominal.

Avena y nueces

Un truco eficiente para quemar grasa abdominal es incluir en la dieta alimentos ricos en fibras solubles, como la avena o las nueces. Ingerir entre 25 y 30 gramos de fibra soluble al día te ayudará a regular los niveles de azúcar en la sangre incluso mejor que los carbohidratos.

Banana

El plátano es un alimento eficaz para obtener un abdomen plano gracias a que ellos son muy ricos en potasio. Muchas personas suelen negar los plátanos para reducir la grasa abdominal debido a su alta concentración de carbohidratos.

Sandía

Entre los alimentos para reducir la grasa abdominal gracias a su concentración de potasio encontramos también la sandía. De acuerdo con un estudio de la Universidad de Kentucky, la sandía contribuye también a la disminución de la grasa corporal y del colesterol.

Yogur Probiótico

Los productos probióticos contienen bacterias que favorecen el funcionamiento del organismo. Ayudan al mejoramiento de la digestión, y cumplen también un rol en la reducción de la grasa abdominal.



Pepino

El pepino es muy rico en agua y en fibra soluble, por lo que te será muy fácil sentirte saciado. Además, es un alimento

con un índice calórico muy bajo, lo que lo hace ideal para picar entre comidas.

Papaya

Una fruta rica en proteínas proteolíticas que colaboran en el mejoramiento del proceso digestivo. Contiene vitamina A y el doble de vitamina C que las naranjas. Es un elemento fundamental entre los alimentos para reducir la grasa abdominal.

Espárragos

Ellos poseen niveles muy altos de asparagina, un aminoácido que convierte a este alimento un diurético natural. Por otro lado, contiene una proporción muy alta de fibra que te hará sentir saciado.

Menta

La menta ayuda a reducir los gases y la irritación digestiva. Es un gran aliado para disminuir la hinchazón en el vientre.

Manzanilla

Las infusiones de manzanilla son ideales para reducir la hinchazón del vientre y también para relajarte. La manzanilla permite la realización de diversas infusiones, por lo que cuentas con un catálogo muy variado de alimentos para reducir la grasa abdominal.

Chocolate Negro

El chocolate negro con más del 60% de cacao está cargado de antioxidantes beneficiosos que bajan la inflamación del vientre, así como también a suprimir los antojos.

Recetas de Cocina

Frijoles Colombianos



Tiempo
25 horas



Dificultad
Fácil



Porciones
8 porciones

Ingredientes

2 lbs de frijoles rojos grandes
3 cubos de caldo de pollo
Agua suficiente que cubra los frijoles
1 cebolla picada finamente
1 lb de tocino, cocido (opcional)
Sobre de condimento para frijoles (opcional)
1 zanahoria rallada
1 tomate grande pelado cortado en cubitos
2 plátanos verdes cortados en cuadritos
Sal y comino al, gusto

Preparación

Antes de la preparación, lava los frijoles y déjalos en remojo (que queden cubiertos por el agua) por cerca de un día para que se suavicen. Guarda el agua porque se vuelve a utilizar para cocinar.

Al día siguiente, coloca los fríjoles en la olla de presión con todos los ingredientes por casi 1 hora.* Si utilizas una olla convencional, lo ideal es cocinar por unas 3 horas a fuego bajo.

Retira de la olla y sirve.

Consejos:

*Por cada taza de frijoles, necesitarás como dos tazas de agua.

Sirve con tocino frito, arroz blanco, plátanos y hasta con huevos fritos.



La Bonita Latin Market

- **ENVÍOS DE DINERO**
México, Guatemala, Centro y Sur América
- **PAGO DE UTILIDADES**
Teléfono, Cable, Luz
- **ENVÍO DE PAQUETERÍA**
- **FOTOCOPIAS - FAX**

COMIDA
MEXICANA

HORARIO ATENCIÓN
Lun-Sáb: 5:30 am a 8:00 pm
Domingo: 6:00 am a 6:00 pm

770 SW BAYSHORE BLVD.
PORT ST. LUCIE - FL 34983

772-446-9037

NATIONAL MIGRANT EDUCATION HOTLINE

1-800-234-8848

(AVAILABLE 24/7)



Connecting Migrant
Farmworkers & Families
to:

- **HEALTH** • **EDUCATION**
- **SUPPORT SERVICES**

El Moralito

Pollo Entero a la Brasa \$8.99 + TAX



COMBOS FAMILIARES

- #1 Pollo entero, arroz, frijoles & 1 litro de soda..... **\$13.99** + TAX
- #2 Pollo entero, arroz, frijoles, plátano verde & 1 litro de soda..... **\$15.99** + TAX
- #3 Pollo entero, arroz, frijoles, plátano verde, 4 panes de queso & 1 litro de soda..... **\$19.99** + TAX

1340 SW BAYSHORE BLVD.
PORT ST. LUCIE - FL 34983

772-207-7697



\$0 Cero o nada

No importa cómo lo digas, Humana tiene planes de Medicare Advantage con primas mensuales de \$0



¿Estás buscando un plan de Medicare con una prima mensual más económica? ¿Qué te parece \$0 al mes?

Puedes obtener grandes beneficios, más los extras que quieras, todo en un plan con una prima mensual de cero.

- Copago de **\$0** por consulta de cuidado médico primario
- Copago de **\$0** por medicamentos del Nivel 1 y 2, y copago de \$30 por medicamentos del Nivel 3 por envío de correo para 90 días a través de Humana Pharmacy®, una farmacia dentro de la red con costos compartidos preferidos *
- Copago de **\$20** por consulta con un especialista
- Cobertura de servicios dentales, para la audición y la vista
- Programa de acondicionamiento físico SilverSneakers

Estos son algunos de varios beneficios que ofrecemos.

Llama a un agente certificado de ventas de Humana para averiguar qué más puedes recibir con una prima mensual de \$0.



1-855-842-3436 (TTY: 711)

De 5 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana

Humana.



*El copago de \$30 aplica a los medicamentos del Nivel 3 a través de una farmacia de pedido por correo con costos compartidos preferidos después de que se haya cumplido el deducible correspondiente. Los afiliados pueden esperar recibir sus surtidos de medicamentos recetados en un plazo de 7 a 10 días. Para saber el estado de sus pedidos, llame a Humana Pharmacy® al 1-800-379-0092 (TTY: 711), lunes a viernes 8 a.m. - 11 p.m. y los sábados 8 a.m. - 6:30 p.m. Hay otras farmacias disponibles en nuestra red. Humana es una organización de Medicare Advantage HMO, PPO, y PFFS y un plan de medicamentos recetados independiente con un contrato con Medicare. La inscripción en cualquier plan de Humana depende de la renovación del contrato. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, contacte al plan. Pueden aplicarse limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, la prima y los costos compartidos del afiliado pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Debe continuar pagando su prima de la Parte B de Medicare. Aplicable a Humana Gold Plus® (HMO) H1036-229.

Humana cumple con toda la legislación vigente de derechos civiles y no discrimina por cuestiones raciales, de color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual ni identidad de género. También ofrecemos servicios de interpretación gratuitos en distintos idiomas. Llame al 1-855-842-3436 (TTY: 711). Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvisèd pou lang ki gratis.