



www.revistacontactototal.com

Nº. 84 | ENERO 8 A 22 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: Telemundo



Adiós a "la diabla"
MAJIDA ISSA
¡A luchar por la justicia!



ESCORPIONES EN EL PALADAR
Una experiencia en la China



TEMPORADA DE IMPUESTOS
¡Lo que usted debe saber!



AYUNO INTERMITENTE
¡Estos son los beneficios!

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



DANIEL A. RODRIGUEZ
LAW OFFICES

DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

Daniel A. Rodríguez fue el primer abogado indocumentado en el Estado de Arizona. Nosotros sabemos qué es ser inmigrantes y cómo defender a nuestra comunidad. Experiencia, pasión y confianza.

**CASOS DE INMIGRACIÓN
CITAS GRATIS,
SIEMPRE CON EL ABOGADO**

- ***Peticiones de Familia**
 - Matrimonio/ Visa de Prometido (a)/ Padres/Hijos/ Hermanos
- ***Perdones (I601 y 601A)**
- ***Defensa Contra Deportación**
 - Fianzas en Eloy y Florence
 - Cancelación de remoción/deportación
- ***Peticiones Especiales**
 - Visa U (victimas de crímenes)/VAWA/y Mas!
- ***Residencia y Renovación de Residencia Ciudadanía**
- ***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

LA MERCED
MEXICAN KITCHEN

**Viernes
14
Febrero**

Día del Amor y Amistad

En este día de San Valentín, disfruta en familia, con amigos y con esa persona especial, aquí en tu Restaurante La Merced.

Con este menú, exclusivo para esta ocasión

12oz Rib-eye Steak

con Callo de Hacha y Camarones a la Plancha



Rollo de Pechuga Rellena

con Queso Suizo, espinacas y camarones. Bañada con salsa cremosa de vino blanco.



Acompañados de 2 sides

- * Crema de Elote
- * Steam Broccoli con Aioli.

Un Postre de su elección Dessert Trio

- Flan Napolitano, Churro Relleno de Cajeta, Short Cake con Helado y frutas.
- Vulcano cake, helado y frutas.



**RESERVATIONS
480-615-5820**

**Esquina de
Extension y University en Mesa**

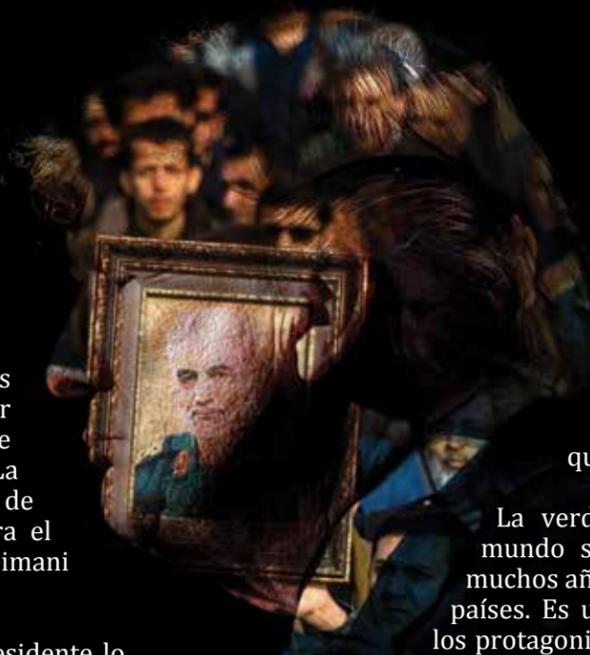
¡Más guerra!

Tomar acciones militares pensando en aumentar el poder electoral y la aceptación entre los votantes no es cosa nueva. La decisión del presidente Trump de lanzar un ataque selectivo contra el poderoso general iraní Qasem Soleimani debe tener dos claras lecturas.

La primera, y como el propio presidente lo dijo "Tomamos acciones anoche para detener una guerra, no para comenzar una guerra" y es que el perfil de Soleimani lo mostraba como el cerebro iraní en acciones contra los Estados Unidos y sus intereses en esa parte del mundo.

Pero también debemos entender que esta acción en la actual coyuntura política del país tiene que arrojar buenos dividendos para el candidato presidente. Como un acto para defender el país, a sus ciudadanos y sus intereses, sólo puede recibir aplausos y felicitaciones. Y más de su base electoral que quiere motivos para apoyarlo y salir a votar por él.

Aquí vale la pena poner sobre la mesa que presidentes como Obama y Bush sabían de la importancia de Soleimani y por eso pensaron en "sacarlo del juego" pero



¡Más votos!

no lo hicieron precisamente por evitar una abierta confrontación con Irán. La guerra que muchos esperan que ahora ocurra.

La verdad es que en esa parte del mundo se vive en guerra desde hace muchos años. No una guerra abierta entre países. Es una guerra donde cada uno de los protagonistas tiene sus representantes y grupos que apoyan para intentar alcanzar sus objetivos y minimizar a sus rivales. La muerte de Soleimani, no parece ser el comienzo de la tercera guerra mundial pero sí tendrá consecuencias nefastas. Lo que se espera son atentados terroristas a gran escala y golpes selectivos.

Con su decisión, el presidente Trump seguro tendrá su ganancia electoral. ¿Qué tan grande? Todavía es pronto para saberlo. Lo único claro es que no ha sido el único en hacerlo. Esto ha sido cosa de republicanos o demócratas. Para la muestra, tan solo recordar como en 1998 el entonces presidente Bill Clinton, también en medio del juicio político en su contra, lanzó un ataque militar en Irak. Esto tiene que servir para que los ciudadanos conozcan cómo se mueven los hilos del poder y entiendan que se pueden lanzar muchas "cortinas de humo" para influenciar su voto. ¡Usted decide!

CONTACTO TOTAL "LA REVISTA QUE HABLA" ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.
 Directora general: DIANA GUALDRÓN. Editor General: GABRIEL VILLALOBOS. Directora Creativa: DORA INÉS VILLALOBOS A. Diseñador Gráfico: CARLOS AGUILAR. Diseño: IN HOUSE MH. Web Master: DIVA PRODUCTIONS. Departamento Comercial: LAURA SEGURA, Fotografía: Angel Mena Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, BLANCA A. ERIVES, LALA ZULUAGA, ELKIN ZULUAGA, NOÉ SANJUAN MEDINA Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS.

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: contacto@revistacontactototal.com. TELÉFONO: 602 751 2106 www.revistacontactototal.com

El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE MEDIOS HISPANOS LLC.

En esta edición

Busque este ícono en los artículos y escuche los audios en nuestra web: www.revistacontactototal.com



DE SU BOLSILLO	6
Cinco cosas que debe tener en cuenta al hacer los impuestos	
DE SU RONCO PECHO	8
Sergio Pérez y su nuevo libro	
BUENA VIDA	12
Doctor, ¿Cuáles son los beneficios del ayuno intermitente?	
CALENDARIO DE EVENTOS	14
DE NUESTROS CONSULADOS	18
GENTE EN CONTACTO TOTAL	20
Germán Banacek Álvarez, Señor Embajador	
PANTALLA CHICA	24
Majida Issa ahora luchando por la justicia	
PANORAMA LOCAL	26
Lista la autopista 202	
DESTINOS	30
Escorpiones en el paladar	
EN LA MIRA	32
2020 Año Bisiesto	
PARA CHUPARSE LOS DEDOS	36
Cena para celebrar San Valentín	
PRIMER PLANO	38
¿Estamos empezando una nueva década?	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

Primero llame al Dr. Maloney para que dirija su caso ¡No necesita abogado!



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO



SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO ¡USTED TIENE DERECHOS!

TRATAMIENTO POR:
 Lesiones de accidente de tráfico
 Lesiones en el lugar de trabajo
 lesiones personales

MALONEY
 CHIROPRACTIC CLINIC
 Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
 Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858



Por **BLANCA A. ERIVES**
PROFESIONAL DE IMPUESTOS
Y AGENTE TRAMITADOR
CERTIFICADO PARA ITIN
602-423-4883

Cinco cosas que debe tener en cuenta al hacer los impuestos

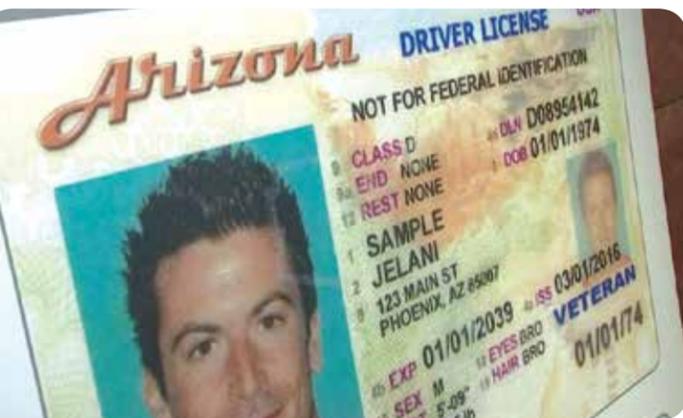
1. Oficina de impuestos:

Debe elegir una oficina que cuente con profesionales de impuestos confiables, honestos, capacitados y con experiencia que además cuente con un número de preparador de impuestos emitido por el IRS. Les aconsejo buscar una oficina que esté abierta todo el año, porque una vez terminada la temporada de impuestos tal vez necesite acudir a su preparador para obtener ayuda con pagos, cartas, copias adicionales, etc.



2. Información correcta:

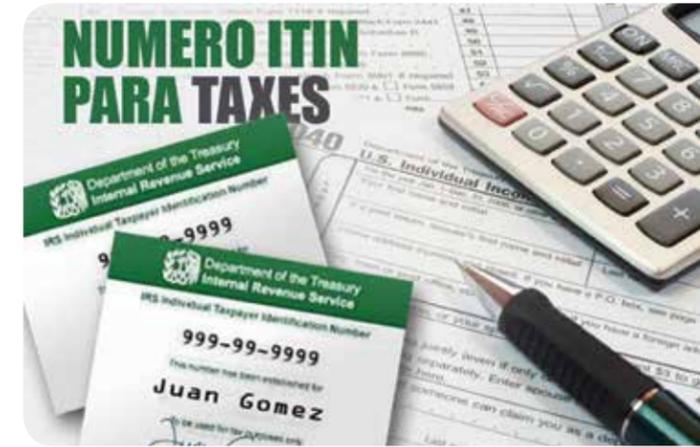
Debe proveer el nombre, seguro social o número de ITIN y fecha de nacimiento de cada una de las personas incluidas en la declaración de impuestos. Es común en algunas culturas contar con dos nombres y dos apellidos, en ocasiones se utiliza el apellido paterno como segundo nombre y el materno como primer apellido: para evitar retrasos, debe corroborar que la base de datos que tiene el IRS concuerda con la información que usted está poniendo en su declaración.



3. Números de ITIN vigentes:

Si en la declaración de impuestos se está utilizando un Número de Identificación del contribuyente (ITIN) debe asegurarse que este se encuentre vigente, o en su defecto renovarlo cuanto antes, le recomendamos acudir con un Agente Autorizado por el IRS para tramitar su ITIN o la renovación, para que no tenga que enviar los documentos originales

Los números vencidos son los que en el tercer y cuarto dígitos tienen las cifras 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86 y 87, por ejemplo XXX-70-XXXX.



4. Los formularios

Los ingresos o eventos que ocurren en un año van a afectar la declaración de impuestos, por lo tanto, debe incluir la información de **TODAS** las formas que reciba: W2, 1099 misc, del banco o escuela, las cuales debe esperar a que lleguen por correo. Generalmente las recibirá en el mes de enero y llevan impreso el año que se va a declarar. En el caso de que **NO** reciba algún formulario, deberá realizar las gestiones necesarias para obtenerlas. No es posible que se utilicen o "juntan" formas de distinto año.



5. Veracidad:

El IRS está solicitando pruebas de parentesco, residencia y manutención de los dependientes para poder otorgar los debidos créditos. Prepárese con cartas de las escuelas de los hijos o copias de los gastos del hogar para probar lo anterior. Pregunte a su profesional de impuestos sobre los requisitos para obtener los créditos y asegúrese que usted y su familia cumple con ellos.



Psicoenergía, emociones y la aromaterapia en tus manos

El nuevo libro de SERGIO PÉREZ

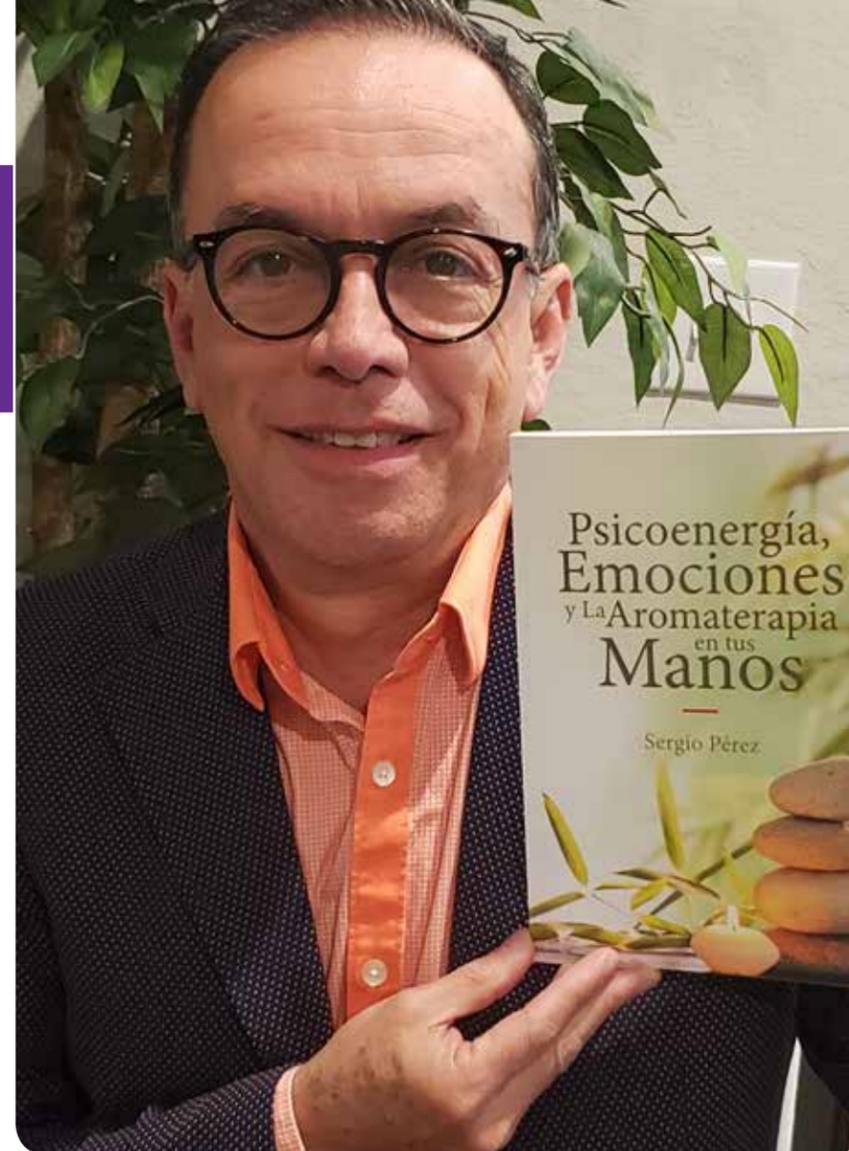
El psicoterapeuta, hombre de medios y autoridad en la materia presenta su séptimo libro que desde ya se convierte en una completa guía y asesoría para quienes quieren conocer todo sobre sus emociones y manejarlas para sacar el mayor beneficio. Todo esto directamente relacionado con los aceites esenciales. Un verdadero compendio para devorar de principio a fin. Desde su "cuartel general", Sergio, compartió con nuestros lectores "las emociones" de esta nueva experiencia literaria.

¿De dónde nació la idea de escribir Psicoenergía, emociones y la aromaterapia en tus manos?

Lo que me motiva es compartir los conocimientos, que voy adquiriendo en mi vida, con el mundo para que, de una forma sencilla, sin necesidad de tomar cursos, diplomados o maestrías, aprendan y desde la comodidad de su casa, a trabajar sus emociones con esta maravillosa y milenaria técnica que es la Aromaterapia. Ya que está comprobado científicamente la gran ayuda de los aceites esenciales para trabajar en todos los problemas y conflictos emocionales del ser humano, los cuales los llevan a depresiones, fracasos y enfermedades, esta técnica se ha utilizado desde tiempos remotos con mucho éxito en hospitales psiquiátricos en Europa.

¿Por qué la gente debe leer el libro?

Aquí les doy toda la información con respecto a la Aromaterapia y una variedad de herramientas para trabajar con ella. Este libro incluye desde su historia, la forma de trabajar los aceites esenciales, sus cuidados, almacenamiento, las diferentes formas de utilizar la Aromaterapia para su beneficio, técnicas de masaje con ilustraciones que les facilitan el aprendizaje, pero lo más importante, es cómo trabajarlo con sus emociones ya que hoy



por hoy es importantísimo que todos los seres humanos aprendamos a trabajar con nuestras emociones.

¿Cómo vive el placer de escribir?

Nace hace unos 28 años. cuando inicié mis triunfos con mi programa en radio y televisión, me di cuenta del interés de la gente por aprender todas las técnicas de manejo de energía y terapias alternativas, fue entonces que se presentó la gran oportunidad de escribir para el Diario de Juárez y las revistas Escape y Fin de Semana.

Hablando con mi editora Gabriela Minjarez, le comenté como en verdad engañan a la gente en esta frontera (Ciudad Juárez) con respecto a estos temas, como me gustaría escribir un libro sobre el tema de las Runas, ya que estaba una psíquica que les leía las runas en la televisión y les decía puras mentiras. Le comenté las Runas no te adivinan al contrario te ayudan a tener comunicación con tu yo interno y ahí está la respuesta. Ella me contestó pues escríbelo, yo me reí y dije como crees yo no sé escribir libros y volví a reír, a lo que ella contestó ¿y cómo escribes para el diario y 2 revistas más todos tus temas? Ah eso sí puedo. Ella sonrió y dijo pues es lo mismo. Hagamos un trato tú escribes y yo soy tu editora y listo, y bueno así nació mi primer libro llamado "Psicoenergía y La Magia de las Runas".

¿Alguna idea para un próximo libro?

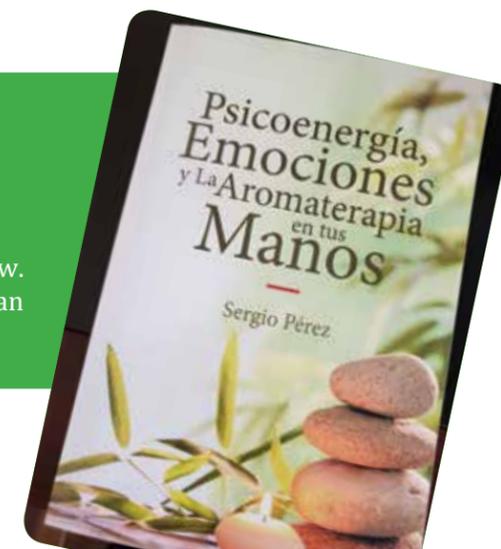
En estos momentos estoy escribiendo dos libros al mismo tiempo. uno en donde hablo de mi vida y trayectoria profesional, esta idea me vino hace algunos años cuando en la radio hablaba la gente y me decía "claro para usted es muy fácil hablar bonito ya que no ha sufrido en la vida" y siempre me hacían este tipo de comentarios, en esos momentos pensé sería bueno compartir mi experiencia de vida, pero no como presunción si no para compartir con la gente cómo de todas mis experiencias malas, siempre saqué lo mejor de ellas y las vi como grandes experiencias de vida.

El otro libro es con base en una investigación de campo que realicé con 100 pacientes de diferentes edades, con los cuales trabajé diferentes técnicas para eliminar sus emociones adquiridas, codificadas o heredadas. Realmente me sorprendí, a pesar de que tengo 40 años trabajando profesionalmente, de cómo las diferentes emociones que mis pacientes traían consigo los enfermaban, los destruían, los deprimían y los llevaban al fracaso total en las diferentes áreas de su vida.

¿Cómo la gente puede conseguir el libro?

En Amazon, iTunes, Google play y Barnes & Noble y otras librerías.

Pero la forma más sencilla es entrando a mi página de internet www.paravivirmejorconsergio.com y ahí están los links que te llevan directamente a la compra



GÁNATE 1 BOLETO PARA 4 PERSONAS
PARA LA FUNCIÓN AVANZADA DE:

DOLITTLE

ÉL PREFIERE SUS PROPIOS AMIGOS



ROBERT DOWNEY JR.

DOLITTLE

EN CINES EL 17 DE ENERO

ENVÍA UN TEXTO AL
602-751-2106
CON LA PALABRA
“DOLITTLE”

EL MARTES 14 DE ENERO
A LAS 7:00PM

AMC WESTGATE 20

9400 W.HANNA LN, GLENDALE, AZ 85305



ESTA PROMOCIÓN ES VALIDA
HASTA AGOTAR EXISTENCIA

Se impondrán todas las regulaciones federales, estatales y locales. La persona que reciba el premio asumirá todos y cualquiera de los riesgos asociados con el uso del premio y acepta cualquier restricción exigida por el proveedor del premio. Universal Pictures, Revista Contacto Total y sus filiales no aceptan ninguna responsabilidad u obligación con respecto a cualquier pérdida o accidente causado en relación con el uso de un premio. El premio no puede ser intercambiado, transferido o canjeado por dinero en efectivo. No somos responsables si, por cualquier razón, el ganador no puede usar su premio por completo o en parte. No somos responsables por premios perdidos, demorados o enviados al lugar incorrecto. El ganador es responsable de todos los impuestos federales y locales. Nota: allí donde lo prohíba la ley. Compra no es necesaria. Patrocinadores, sus empleados, miembros de la familia y sus agencias no son elegibles. El premio de esta promoción es un boleto para cuatro personas para la función avanzada de DOLITTLE. Los boletos serán asignados por correo electrónico. Los boletos duplicados serán descalificados. Los boletos serán emitidos por correo electrónico y/o teléfono. Esta promoción termina a las 11:59 PM del día de la promoción.

¡EN CINES EL 17 DE ENERO!

WE SUPPORT LOCAL
BUSINESSES.



At American Family Insurance, we believe local businesses are what make the community so special. That's why we're focused on protecting the hard work and commitment that keep these businesses running strong, day after day.

Let's talk about the business you've built and how I can help protect it.



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

Se Habla Español



SCAN THIS CODE
TO START YOUR
BUSINESS INSURANCE
QUOTE NOW



American Family Mutual Insurance Company, S.I. & Its Operating Companies, American Family Insurance Company, 6000 American Parkway, Madison, WI 53783 ©2016 011770 - Rev. 8/19 - 11258513



Doctor, ¿Cuáles son los beneficios del ayuno intermitente?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

Muchos de nosotros hemos oído hablar del ayuno intermitente. ¿Pero, qué es eso? ¿Cuáles son los beneficios? ¿Hay peligro en esta manera de alimentarse?

Aquí vamos a contestar estas preguntas para que usted pueda utilizar esta manera de comer en una manera eficaz, saludable y segura.

Hay varias maneras de hacer ayuno intermitente.

- **Un día sí y otro día no.** Durante el día que no se come mucho, es importante consumir un mínimo de 500 calorías diarias.
- **La dieta del luchador.** Comer nada más que frutas y verduras durante el día y una comida amplia y grande en la noche.
- **La dieta 16:8.** Comer durante 8 horas del día y no comer durante 16 horas del día. Esto típicamente constituye no comer después de la cena y al día siguiente no comer desayuno y solo comer hasta el almuerzo.
- **Comer un día sí y otro día no modificada.** Esto sería por ejemplo comiendo cena en la noche y no comer nada más el siguiente día hasta la misma hora. Cuando uno está comiendo normalmente es importante también comer saludablemente.
- **La dieta 5:2.** Comer normalmente 5 días a la semana y hacer ayuno dos días a la semana. Los días de ayuno deberían ser entre 500 y 600 calorías diarias, y los demás días comer normalmente pero de manera saludable.

El ayuno intermitente es básicamente la restricción de calorías consumidas durante el día. Es un método practicado por civilizaciones durante cientos de años. Aparte de eso la mayoría de las religiones del mundo mantienen ayuno intermitente como parte de su cultura religiosa. Entonces estos conceptos de restringir calorías no son nada nuevo para nosotros.

Los beneficios del ayuno intermitente son varios y generalmente bien establecidos en la ciencia:

- Ayuda a perder peso, básicamente quemando grasa y usando la grasa para energía en vez de azúcar. Hay estudios que indican que ayuno intermitente no disminuye la fuerza o la masa muscular en seres humanos.
- También puede reducir la cantidad de azúcar en la sangre. Esto es muy importante en personas diabéticas o prediabéticas.
- Se ha demostrado que reduce el colesterol malo (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL) y los triglicéridos. Por eso ayuda con factores que afectan la salud del sistema cardiovascular.
- Otro beneficio del ayuno intermitente es la reducción de inflamación en el cuerpo. Esta es sistémica (por todo el cuerpo) y ayuda mucho a disminuir el desgaste prematuro de órganos y del sistema neuromuscular. Es decir nos puede ayudar a mantenernos más jóvenes por más tiempo.
- El ayuno intermitente también puede reducir el estrés en el sistema cerebral. Esto incluye degeneración prematura de las neuronas que se ha sido asociado con enfermedades degenerativas del cerebro como demencia y Alzheimer.

• Sirve para disminuir el hambre. Entonces lo que pasa es que a través de tiempo la dificultad que ocurre inicialmente disminuyendo calorías en el cuerpo se empieza a acabar hasta el punto que podemos mantener una dieta saludable y de baja caloría.

La realidad es que la mayoría de nosotros comemos demasiadas calorías durante el día y muchas de estas calorías son vacías (no contribuyen a la buena salud y promueven enfermedades). El ayuno intermitente, bien hecho, puede tener muy buenos resultados con poco riesgo. Cuando uno quiere considerar una dieta de baja caloría como las descritas aquí es importante empezar despacio y con el consejo de su médico general.

¡Les deseo lo mejor en el año 2020!



Mini altavoz portátil

- Bluetooth
- Micrófono incluido
- Copa de succión (para adherirlo al teléfono o tableta)

- Se puede usar como popsocket
- Sonido stereo
- Varios colores para escoger
- Inalámbrico

estilo champiñón

El regalo perfecto para esta navidad!

Ordénalo llamando al 602-751-2106 o en línea en www.tiendacontactototal.com

Oferta especial
\$14.99

Calendario de eventos

ESCUCHAR



25° Festival multicultural anual de Chandler

Sábado 18 de enero de 2020 / 12 p.m. - 6 p.m.

La Oficina de Diversidad de la Ciudad de Chandler, junto con Cultura Communications, invitan a este evento anual que celebra la diversidad, el

multiculturalismo y la comunidad en Chandler. Muchas organizaciones culturales, músicos, artistas, historiadores e intérpretes de todo el Valle se unirán para sacar lo mejor de sus tradiciones e historia. ¡Y no puede olvidar toda la deliciosa comida también!

Las nuevas características del evento este año incluirán un área dedicada a la comunidad asiática, así como un área de bebidas para adultos con una parte de las ganancias que beneficiará al Teatro Juvenil Chandler. ¡Todos invitados!

Centro de Chandler, 178 E. Commonwealth Ave.



5to Festival Anual de Doggie Street en Phoenix

Sábado 25 de enero de 2020 / 10 a.m.

Organizado por Doggie Street Festival, la quinta versión espera a miles de personas y sus mascotas. Perros, gatos, loros, conejos se unen a

la fiesta y se familiarizan con productos y servicios fantásticos. ¡Conviértase en patrocinador o vendedor HOY! Mayor información visitando doggiestreetfestival.org

Steele Indian School Park - 300 E Indian School Rd, Phoenix, Arizona 85012



Larry Hernández, Luis Coronel y Código FN Sábado 15 de febrero de 2020 / 7 p.m. - 2 a.m.

El concierto para celebrar el amor y la amistad. Rigo Entertainment presenta al ganador del Premio Billboard de la Música Múltiple y estrella del reality Larry Hernández con los invitados especiales Código FN y Luis Coronel.

Las puertas se abren a las 6 p.m. Entradas en el Teatro Celebrity o en línea en www.celebritytheatre.com. Para cargar por teléfono, llame al 602-267-1600. Todos los boletos están sujetos a impuestos sobre las ventas, venta de entradas y tarifas de instalaciones. Todas las edades son bienvenidas.

Celebrity Theatre - 440 N 32nd St, Phoenix, Arizona 85008

Angela Aguilar en concierto Sábado 1 de febrero de 2020 / 8 p.m.

En su primera gira en solitario, la hija de Pepé Aguilar llega a deleitar con su voz al público de Arizona. "Bidi Bidi Bom Bom" es el tema más reciente de Ángela Aguilar con el que vuelve a demostrar su talento y fuerza al interpretar una cumbia y clásico de Selena con ese toque y estilo que la caracteriza. Asimismo, Ángela cambia su imagen para la sesión de fotos de su disco y durante sus presentaciones se cambiará de vestuario y seguirá interpretando temas rancheros.

Busque sus entradas a través de LiveNation.com

Teatro Comerica - 400 W Washington St, Phoenix, Arizona 85003



CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CAARMENALICIAA



¡LOS MEJORES
HOT DOGS ESTILO
COLOMBIANO!
De carne, vegetariano y vegano;
entre otras delicias.

4280 N Drinkwater Blvd suite 200
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.

Domingos 12 a 4:00PM

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs [simonshotdogs](https://www.instagram.com/simonshotdogs)

¿DESEA REEMPLAZAR SU TECHO, TIENE QUE REHACERLO O HAY QUE CAMBIAR UNA SECCIÓN?



Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

Tenemos licencia y los seguros que pide el estado
ROC # 314230

Mejoramos cualquier presupuesto



VALENTINAS PARTY WORLD

VENTA AL MAYOREO Y MENUDEO
TODO LO QUE NECESITA PARA SUS FIESTAS

OFERTA ESPECIAL

DOS PIÑATAS DE 9 PICOS, UN COMBO DE DULCES Y EL PALITO PARA LA PIÑATA POR SOLO \$29.99.

BANDERAS
ZARAPES
SOMBREROS
MARACAS
REBOSOS
PAPEL PICADO
CAMPANAS DE PAPEL
TRENZAS
MATRACAS

OLLAS DE BARRO
JARRITOS JAIBOLEROS
TORTILLEROS
MOLCAJETES
ALCANCÍAS
BOLSAS DE JERSEY
GLOBOS
PIÑATAS

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

CALLE 24 Y MCDOWELL
2454 E MCDOWELL RD
PHOENIX, AZ 85008
(602) 275-2232
LUNES A SÁBADO
8:00AM A 7:00PM
DOMINGO
1:00PM A 5:00PM

AVENIDA 35 Y VIRGINIA
2540 N 35TH AVE #2
PHOENIX, AZ 85009
(602) 442-9487
LUNES A SÁBADO
7:00AM A 8:00PM
DOMINGO
9:00AM A 5:00PM

AVENIDA 43 Y CACTUS
4322 W CACTUS RD,
GLENDALE, AZ 85304
(602) 595-0880
LUNES A SÁBADO
8:00AM A 8:00PM
DOMINGO
9:00AM A 5:00PM



De nuestros consulados

ESCUCHAR

De nuestros consulados

ESCUCHAR

A partir del 1 de enero 2020 Nuevas Tarifas Consulares



Tramite	Vigencia	Pago completo	Beneficio del 50% de descuento**
Pasaporte	1 año*	\$34.00 dólares	\$17.00 dólares
	3 años	\$78.00 dólares	\$39.00 dólares
	6 años	\$107.00 dólares	\$53.50 dólares
	10 años	\$150.00 dólares	\$ 75.00 dólares
Matrícula Consular	5 años	\$30.00 dólares	
Copias certificadas de Actas de Nacimiento		\$14.00 dólares	
Visas		\$40.00 dólares	
Poderes Notariales		\$127.00 dólares	

Fuente: Secretaria de Hacienda y Crédito Público (SHCP)

* El Pasaporte por 1 año sólo se expide a menores de 3 años.

** Mayores de 60 años de edad y personas con discapacidad. La discapacidad deberá comprobarse.

Realiza tu cita:

Desde Estados Unidos
1-877-639-4835

Desde México
01-800-639-4835

mexitel.sre.gob.mx/citas

RELACIONES EXTERIORES | MÉXICO

DESCARGA LA APP
MI CONSULADO

@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201



JG Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

480-650-5936
602-550-3648

- Puertas y abridores para garajes
- Reemplazo de resortes
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000
- Servicio garantizado y confiable
- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita

SERVICIO
24/7
SOLO EMERGENCIAS

Acceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



Tapicería Landin

2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.

(Calle 16 y Oak)



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicletas, los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

602-505-6819 español
602-340-0401 english



¡SIENTE EL SABOR DEL CARIBE EN PHOENIX!

AUTÉNTICA COMIDA CARIBEÑA

\$9.95 Especiales a la hora del lunch Lunes a viernes de 11am a 2pm



2714 W. Thomas Rd. Phoenix, AZ 85017
¡El que prueba por primera vez, garantizado que regresa!
-Abrimos todos los días-
602-278-9607
602-571-4557

-Servicio de catering para eventos-
puertoricolatingrill.com

15% de descuento mostrando este anuncio
Válido por una mesa. No se puede combinar con otras ofertas



¡Señor Embajador!

Germán Banacek Álvarez cumplió una reconocida labor durante los años que estuvo como cónsul general de El Salvador en Arizona y Nevada. Hace apenas unos días partió de los Estados Unidos rumbo a Sudamérica donde tiene un nuevo compromiso diplomático. Ya se posesionó como embajador de su país ante el gobierno de Perú. En tan solo varios días de labor ya se ha reunido 2 veces con el gobierno peruano para cumplir su misión. Desde su nueva sede en Lima, el ahora embajador Álvarez conversó con Contacto Total, la revista que habla, sobre su nueva vida y los retos para este 2020.



Gente en Contacto Total

ESCUCHAR

¿Cómo recibió la noticia de su nombramiento?

Bueno ha sido algo que realmente no me lo esperaba pues mi pasión es y ha sido servir a nuestros compatriotas. Y cuando recibí la llamada de las autoridades para asumir esta posición fue algo de sentimientos encontrados. Realmente pensé más en la gente, en que los dejaría, pero también sé que DIOS me envía a una misión diferente por algo y voy a intentar servirle a mi país y a mi gente de la mejor manera.

¿Quería quedarse más en Arizona?

Pues hemos logrado mucho en Arizona motivando a la comunidad en Phoenix a iniciar una gran organización de nombre Salvadoreños Unidos en Phoenix y otra en Tucson Salvavisión. Logramos fortalecer las relaciones con el gobierno estatal y con los gobiernos locales como en Phoenix, Tucson, Fountain Hills y Scottsdale.



En Arizona lo fuerte es el tema migratorio, ¿En Perú cuál será su gran reto?

En Perú ya tenemos 7 retos para este 2020 que nos hemos puesto nosotros mismos. Entre los destacados está el fortalecimiento de las relaciones entre los dos países. Tema de becas de educación superior. Generación de un clima de inversión hacia nuestro país. Intercambio de tema de seguridad, entre otros.

¿Después de ser embajador sueña con ser canciller de su país, ministro de relaciones exteriores?

No. Realmente sueño con ser parte de una generación, de dejar un legado diferente a nuestros hermanos. No importa el cargo. Creo que si lo hacemos con amor y entrega todo se da. Y realmente le meto toda la pasión del mundo. Ser embajador es algo bonito que todos los que laboran en esto de la diplomacia desean ser pero yo deseo servir a mi gente. Ser un servidor es lo importante y lo que DIOS me ponga en el camino lo haré con amor y entrega. No sé qué otro reto me dará DIOS pero si no me suelto de su mano seguramente será para bien.

¿Su mensaje para toda la comunidad salvadoreña de Arizona?

Quiero agradecer sinceramente haberme permitido conocerles y apoyarlos en todo. A nuestra comunidad les guardo un gran respeto y cariño que no muere en la distancia al contrario se fortalece.



Logramos tener servicios 7 días de protección y 6 días de servicios consulares. Logramos el respeto por parte de las autoridades migratorias a todo nivel por el trabajo realizado y la entrega del equipo.



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 -1099 Misc - Trabajo por cuenta propia
Contabilidad - Asesorías contables - Notario
Preparación de payroll y formas 1099 misc para sus
trabajadores y contratistas



**¿Su número ITIN esta vencido?
Renuévelo desde ya para declarar sus impuestos en el
2019**

**¡Abrimos todo el año! Citas disponibles
los sábados**

Estamos autorizados por el IRS para
tramitar o renovar su número ITIN
No tenemos que enviar sus documentos originales

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com

Eternal le ofrece una completa línea de productos para su salud y belleza.

***TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO
DE SU PIEL Y SU CABELLO**

***SUPLEMENTOS NATURALES**

***NUTRICIÓN**

***ALIVIO DEL DOLOR**

PREGUNTE POR EL ACEITE CBD QUE LE AYUDA A
COMBATIR NUMEROSOS PROBLEMAS DE SALUD

Eternal Arizona está más cerca de
usted en el este del Valle.

Si vive en Tempe, Chandler, Mesa,
Gilbert, Apache Junction, Queen
Creek, San Tan Valley llame a
Gabriela Pérez,
distribuidora autorizada.

**¡Y SI NO LE SIRVE,
LE DEVUELVE EL DINERO!**

¡LLAME YA!

ETERNAL ARIZONA
SUPLEMENTOS NATURALES PARA USTED

602-692-0393



ATENDEMOS PERSONAS EN TODO ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO

NO DEJE DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS RECETADOS POR SU MÉDICO. CONSÚLTELO SOBRE EL USO DE ESTOS PRODUCTOS.



Pantalla chica

ESCUCHAR 

MAJIDA ISSA

¡A luchar por la justicia!

Fotografías: Telemundo

La actriz colombiana ya no tiene nada de diabla. Ahora es la protagonista de la nueva súper serie de Telemundo Operación Pacífico, una historia original basada en hechos reales



Majida Issa junto a Mark Tacher encabezan el destacado elenco internacional de este drama policíaco. Julio Bracho, Christian Tappan, Luciano D' Alessandro, Klemen Novak, Ernesto Benjumea, Shany Nadan, Johanna Fadul, Emmanuel Orenday y Cynthia Alesco también tienen sus personajes en la serie.

Issa interpreta al personaje de la Capitán Amalia Ortega, una mujer que vive una doble vida, cuya misión es capturar al narcotraficante mexicano más buscado, demostrando de lo que ella es capaz. "Amalia Ortega es una mujer normal, madre de familia, tiene 2 hijos. Es una mujer fuerte, empoderada, eso no quiere decir que no tenga miedos -miedos tenemos todas- es capitán de la unidad secreta de investigación de la policía y le encargan misiones y operativos específicos secretos" destacó la actriz.

Filmada en México y Colombia, este drama policíaco de 60 episodios se centra en Amalia Ortega cuyo objetivo principal es capturar a El Guapo (Bracho), un misterioso y poderoso narcotraficante mexicano por quien pondrá en riesgo su profesión, su vida y la de su familia. Solo su inagotable determinación la ayudará a completar la misión.

"Nos complace el regreso de Majida Issa a las pantallas de Telemundo y estamos muy emocionados de presentar una historia con un nuevo giro", comentó Marcos Santana, presidente de Telemundo Global Studios. "En Operación Pacífico, vamos a contar la historia desde la perspectiva de los que hacen el bien mientras luchan por la justicia y ponerle fin a la corrupción. Este drama policíaco, cargado de acción, tiene todos los elementos para cautivar al público - un guión ingenioso, un elenco de primera, locaciones increíbles, efectos especiales, pasión, amor, traición y suspenso," añadió.

Únase a la conversación de #OperaciónPacífico en Instagram: @OperaciónPacífico

**OPERACIÓN
PACÍFICO**

Lista la Autopista 202 (South Mountain Freeway)

Un enlace directo entre el oeste y el este del Valle



Por **LOURDES LERMA**
llerma@azdot.gov
Oficial de Información Pública
Departamento de Transporte de
Arizona (ADOT) y su División de
Vehículos Motorizados (MVD)

La Autopista 202 está abierta al tráfico desde el pasado sábado 21 de diciembre, tres días después de la ceremonia de inauguración llevada a cabo por el Gobernador de Arizona, Doug Ducey, el Director del Departamento de Transporte de Arizona, John Halikowski y otros líderes del valle.

Usando una sociedad innovadora público-privada

en el proyecto más grande de carreteras en el estado, ADOT pudo terminar tres años antes de lo proyectado el tramo de 22 millas de carretera lo cual permitió que se tuviera un ahorro de más de \$100 millones de dólares del costo total de la construcción que fue de \$1.7 billones de dólares.

El Gobernador Doug Ducey comentó que “Arizona ha consolidado su reputación como un estado que está abierto a la oportunidad y a la vez que le damos la bienvenida a cientos de nuevos residentes cada día, estamos asegurándonos que nuestra infraestructura se mantenga como una de las mejores en América”. Esta apertura del nuevo segmento de la Autopista 202 representa un gran paso conectando el este con el oeste del Valle, así como le damos prioridad a la seguridad de los conductores. El gobernador Ducey está muy agradecido con el grupo de participantes que hicieron

posible este proyecto como lo son integrantes del gobierno local, estatal, tribal, federal así como los socios de entidades privadas lo que ayudó a que este proyecto se terminará antes y a menos costo.

Completando el sistema de autopistas 101 (Loop 101 en inglés) y 202 (Loop 202), la Autopista South Mountain circula entre la Interestatal 10 y la Autopista Santan (Loop 202) en el este del Valle; y la Interestatal 10 (I-10) a la altura de la 59 avenida en el oeste del valle. Está proyectado que circulen aproximadamente 117,000 vehículos por día en el primer año y unos 190,000 vehículos por día para el 2035.

En Arizona es el primer proyecto de carreteras que se construye con una sociedad público-privada, lo que combina el diseño, construcción y mantenimiento en un sólo contrato. Connect 202 Partners, es el nombre del contratista que se escogió para este proyecto, quienes también se encargarán de dar el mantenimiento a la Autopista South Mountain por los próximos 30 años bajo este acuerdo.

El Director de ADOT, John Halikowski, comentó que “Este logro monumental beneficiará a los arizonenses por décadas”.

Aunque la autopista está abierta al tráfico, el trabajo de construcción continuará durante el 2020 en diferentes áreas, incluyendo la intersección de la calle 32, un camino multiusos entre la calle 40 y la avenida 17 en Ahwatukee además de jardines a lo largo del camino. La intersección de la calle 32 se agregó después del diseño inicial por petición de los residentes del área.

Las compañías Connect 202 Partners, Fluor Enterprises Inc., Granite Construction Co., Ames Construction Inc. y Parsons Brinckerhoff Inc. -el líder del diseño-completaron más de 5.5 millones de horas de trabajo sin haber tenido incidentes que causaran tiempo perdido mientras se usaron a más de 120 subcontratistas y proveedores.

Dentro de las 15 intersecciones de la autopista están las primeras dos intersecciones en forma de diamante divergente que promueven el flujo y seguridad del tráfico. Los 40 puentes de la autopista incluyen dos tramos de media milla sobre el Río Salado que tienen las vigas de concreto más largas – 175 pies – jamás utilizadas en Arizona.

Esta autopista está formada por tres carriles de uso normal y un carril para vehículos con múltiples pasajeros (HOV por sus siglas en inglés) en cada dirección.

En cada extremo de la autopista existen letreros honrando al difunto Congresista de Arizona, Ed Pastor, lo cual fue aprobado por la Junta Estatal de Arizona encargada de los nombres geográficos e históricos.

La Autopista South Mountain ha sido parte de los planes de transporte de la región por años. Los votantes del Condado Maricopa lo aprobaron en 1985 y nuevamente en el 2004 como parte del Plan Regional de Transporte de la Asociación de Gobiernos de Maricopa.

Para más información sobre este proyecto, visite el enlace externo SouthMountainFreeway.com

Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m.
mitiendalatina@gmail.com
1811 N. 24th St, Ste E
Phoenix, AZ 85008

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- Argentinos • Brasileiros
- Colombianos • Cubanos
- Dominicanos •
- Guatemaltecos • Hondureños
- Peruanos
- Salvadoreños • Uruguayos
- Venezolanos

Acceptamos
estampillas
de comida

Teléfono
602 286 6422
Fax
602 286 0022

Paquetería a México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes

11 a.m. - 1 p.m.

por la Onda 1190 AM
y la 107.5 FM



14 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

NO MANCHES | **PARE OREJA Y APUNTE** | **A CHAMBEAR** |
RONCO PECHO | **SUELTE LA LENGUA** | **SERVICIOS GRATIS** |

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Siganos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

Las familias fuertes no se separan pero si se transforman.

Con Daniel Rodríguez, un abogado con experiencia, pasión y confianza, su caso estará en buenas manos y el mejor interés de su familia será protegido.



DIR

DANIEL A. RODRIGUEZ

LAW OFFICES

CON NOSOTROS, ERES FAMILIA

Práctica en Derecho de Familia

Divorcio

Custodia

Manutención de niños

Tutela

Adopciones

Cartas poder

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350
Phoenix, AZ 85006

ESCORPIONES directo al PALADAR

Una delicia para "saborear" en la CHINA

La directora de Women's Hope of Arizona, Lala Zuluaga y su esposo Elkin, sacaron su espíritu aventurero y se fueron a recorrer la China. Visitaron los sitios más emblemáticos del gigante oriental, pero una de sus más emocionantes experiencias la vivieron en la calle. Sí, en uno de los restaurantes de la calle donde a muy bajo costo se pueden saborear "exóticos" alimentos. Hay que ver para creer. ¡Aquí está la prueba!



¿Había que comer de todo lo que encontraban?

"No exactamente. Todas las comidas fueron sensacionales. Solamente durante un paseo a Venecia de Liz. Nos llevaron en bicicleta y nos mostraron el paseo de la comida de la calle. Allí encontramos de toda clase de comida. Intestinos, cositas raras, sapitos, todo en sticks. Y pasando por ahí vimos unos insectos fritos y resulta que había una cantidad de escorpiones. Había como 4 grandísimos negros...y me dio por comerme uno" asegura Elkin.



¿Cuál es la sensación de comer escorpión? ¿Cómo es eso de tener en la boca las patas, el tronco del escorpión? ¿A qué saben?

"Lo primero es la apariencia porque era un escorpión grande como de 4 pulgadas de largo. Empecé por las patas y la cabeza. En realidad eso sabe a chicharrón. Es puro chicharrón. Haga de cuenta comerse un chicharrón tostado de una bandeja paísa. Es la misma cosa. Es un poquito salado. Me lo comí con unas papitas fritas en un "stick", como un "pincho". Muy sabrosas. Lala dice: "Yo trato de probar todo pero no, no, no escorpión si no. Yo tomé las fotos. Jajaja. Me di mucho gusto tomando las fotos. Pero de ahí a probarlo si no. jajaja"



¿Precios? ¿Cómo los venden por unidad o por docenas?

"Estas comidas en la calle son muy baratas. Por ejemplo el escorpión que me comí fueron 25 centavos de dólar. Los cucarrones 4 por un yen equivale a 25 centavos. Esta comida es muy barata"



¿Volvería a comer escorpiones? ¿Se sabe de dónde los traen?

"Yo hice la pregunta y me dijeron que ahí tienen el criadero, pero los traen de Vietnam porque allá son muy famosos y les gustan mucho. Pero no creo la necesidad de volver a comer. Sólo si estoy en el monte y no hay más que comer, le quitó el agujijón y me lo como"



También había como cucarrones. ¿A eso no se le midieron? ¿Se veía desagradable?

Una pareja se antojó de unos caballitos de agua. Dicen que no le supo a nada. Y lo otro eran cucarrones que salen del cocoon de la cera. Y cada cucarrón saca un hilo de 4 a 6 millas de largo y es pura cera. Sacan el cocoon y en vez de botarlo lo fritan porque es muy afrodisíaco dicen allá. Yo no trate de eso pero es muy normal.



¿Qué más comieron?

Lala: "el pato si nos gustó, comí afuera y en el hotel. También los huevos de avestruz. Además había ensaladas con toda clase de verduras. Les encantan los vegetales. Se comen muchos vegetales. Mucha pasta, la comida es muy buena. Solo en un restaurante la comida estaba muy picante"



¿Comer escorpiones fue lo más exótico?

No. En un restaurante que estuvimos había gente muy alegre joven. Y en una olla había como sticks "pinchos" de diferentes carnes y lo pedimos. Eran muy picantes. Eran patas de rana, intestinos o tripas como dicen en México, y tenía varios animales. Y mejor no pregunte más. Todos miraron pero nadie quiso comer. Tal vez por la apariencia o por lo picante.



2020

Año bisiesto

Esto solo ocurre cada cuatro años. Tendrá 366 días y no los 365 habituales.

¿Por qué existe y desde cuándo?

Para responder estas incógnitas debemos trasladarnos a la Antigua Roma, hace más de dos milenios, cuando se descubrió que el calendario no estaba del todo alineado con el año solar.

Se trata inicialmente de una idea de Julio César, quien le pidió al astrónomo Alejandrino Sosígenes que le ayudara a crear una alternativa al calendario romano más apegada a la realidad y a la rotación de la Tierra.

Nuestro planeta no solamente tarda 365 días en dar una vuelta al sol sobre su órbita como algunos piensan, sino 5 horas, 48 minutos y 56 segundos más.

Por eso Sosígenes propuso un calendario, extremadamente similar al de los egipcios, que tenía 365 días con un día adicional cada cuatro años para así alinearse con el año solar. Así nació el calendario juliano, bautizado en honor a su promotor.

¿Por qué el 29 de febrero?

Sin embargo, este sistema también contaba con pequeños detalles por lo que fue reemplazado progresivamente por el calendario gregoriano desde 1582 y que nos rige en la actualidad.

Como el calendario juliano exigía un día adicional cada cuatro años, los romanos decidieron este sería en febrero, que en ese entonces era el último mes del año.

El nombre bisiesto proviene del latín "ante diem bis sextum Kalendas Martias", (sexto día antes de las calendas de marzo

en español), es decir el 24 de febrero. Como la frase era un poco larga se terminó resumiendo en "bis sextus": bisiesto en nuestra lengua.

Una de las modificaciones fue que el día adicional de los años bisiestos sería el 29 de febrero y no el 24, fijado por el calendario juliano.

¿De buena o mala suerte?

Para los que creen en supersticiones, los años bisiestos son de mal augurio. En un año bisiesto empezó la Primera Guerra Mundial (1914) y la guerra civil española (1936). También en años bisiestos mataron a Gandhi (1948), a Robert Kennedy, Martin Luther King (1968) y John Lennon (1980). 1968 fue un año bisiesto y estuvo marcado por grandes manifestaciones y huelgas, desde el famoso Mayo del 68 en Europa, las manifestaciones contra la guerra de Vietnam en Estados Unidos o la terrible masacre de Tlatelolco, en México.



¡GÁNATE UN BLU-RAY COMBO PACK DE

TERMINATOR

DARK FATE

ENVÍA UN TEXTO AL
602-751-2106
CON LA PALABRA
"TERMINATOR"
PARA PARTICIPAR EN
EL SORTEO.

EL MARTES 14 DE ENERO, 2020 SE
ELEGIRÁN 3 GANADORES
EN EL PROGRAMA DE
RADIO CONTACTO TOTAL,
QUE SE TRANSMITE DE LUNES A
VIERNES POR LA 1190AM,
LA 107.5FM Y POR INTERNET
DE 11:00AM A 1:00PM

ESTA PROMOCIÓN ES VALIDA HASTA
AGOTAR EXISTENCIA

HASTA AGOTAR EXISTENCIA, SOLO SE ACEPTA
UNA INSCRIPCIÓN POR CONCURSANTE.
LAS INSCRIPCIONES DUPLICADAS SERÁN
DESCALIFICADAS. NO HAY OBLIGACIÓN DE
COMPRA PARA GANAR.



¡DISPONIBLE EN BLU-RAY™
Y 4K COMBO PACK EL 28 DE ENERO!



*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas



¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA 602-759-1910



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

GRATIS

**Examen, Consulta
y Radiografías**

**Cuando presente
esta revista**

**¡Usted también puede
tener la sonrisa
AZ DENTAL!**

***Rellenos Naturales \$120-150 (según el tamaño)**

***Limpiezas**

Básica + fluoruro para niños \$80

Intermedia \$120

Profunda \$700

***Extracciones \$150-200**

***Implantes \$2,600**

¡Abra la boca en AZ DENTAL!

**515 N 35th Ave. Ste 122
Phoenix, AZ 85009
(602) 455-0505**

**1851 E. Baseline Rd
Gilbert, AZ 85233
480-497-1197**

**9014 W Thomas Rd. Ste 103
Phoenix, AZ 85037
(623) 872-9117**

Para chuparse los dedos

Día de San Valentín

¡Hay que celebrar con una exquisita cena!



Por **NOÉ SAN JUAN MEDINA**
CHEF LA MERCED MEXICAN KITCHEN
480-615-5820



El 14 de febrero, día de amor y amistad es conocido como el día de San Valentín.

¿Sabes quién fue San Valentín?

Un médico que se convirtió en sacerdote romano en el siglo III. En Roma es una leyenda la emotiva historia de un sacerdote que desafió las órdenes del emperador romano Claudius Marcus Gothicus, Claudio II, quien había prohibido la celebración de matrimonios para los jóvenes porque a su entender los solteros sin familia y con menos ataduras eran mejores soldados.

Pero el sacerdote San Valentín consideró que el decreto era injusto y en secreto celebraba matrimonios para los jóvenes enamorados y por eso fue martirizado y posteriormente ejecutado el 14 de febrero.

Después de que el Papa Gelasio I designará el 14 de

febrero de 494 el primer día oficial de San Valentín, la festividad fue incluida en el calendario litúrgico tradicional y fue celebrada por la iglesia católica en los siguientes siglos. Pero en el siglo XX se convirtió en un gran negocio cuando la revolución industrial permitió la producción en cadena de tarjetas de felicitación y regalos como chocolates, flores, rosas rojas o bombones. Un detalle que demuestre el amor. Cada quien tiene una sorpresa en mente para ser el más apreciado.

Hay personas que con un desayuno en la habitación acompañado de una rosa y jugo de naranja quedan bien. Pero también hay quienes lo prefieren con una exquisita cena.

Nosotros esta vez vamos a celebrarlo con dos deliciosos platillos.

El primero es súper especial. Ribeye steak con callo de hacha y camarones a la plancha.

El primer paso es conseguir el steak. Ponerle sal gruesa y pimienta por ambos lados. Después marinar el callo de hacha con ajo finamente picado, sal, pimienta y especias. También aceite de oliva o mantequilla. Lo mismo vamos a hacer con los camarones. En un sartén ponemos los callos y camarones. La cocción es por dos minutos cada lado y lo retiramos.

El steak, ya que lo tengamos condimentado, lo ponemos al grill o sartén con poco de aceite de oliva, depende de la cocción si es medio cocido o bien cocido.

Para el acompañamiento brócoli al vapor con aioli y también una crema de elote. ¿Cómo hacer una crema de elote? Tienes que tener el elote desgranado, una barrita de mantequilla, cebolla finamente picada, sal, paprika en polvo, pimienta negra finamente molida, crema líquida y queso parmesano.



Como segunda opción tendremos un delicioso platillo de pollo. Para ello necesitamos una pechuga de pollo fileteada, queso suizo cortado a lo largo, espinacas, camarones pelados y marinados cocidos para rellenar. Lo que vamos a hacer es un rollo de pechuga relleno con el queso, espinacas y camarones.

Empezamos a enrollar que quede firme. No olvidemos poner pimienta antes de ponerlo a cocinar.

Para la crema ponemos una olla con mantequilla, ajos medio picados, cebolla, hojas de laurel, orégano fresco, pimientos gruesos y tomillo. Lo ponemos a fuego lento que cierre por 4 minutos. Después le agregas el vino que se reduzca a la mitad.

Después pones la crema líquida que reduzca un poco. Agregas una barrita de mantequilla y sal al gusto. No olvides colar para tener la deliciosa crema.



¿Te gustaría tener esta deliciosa cena para el día de los enamorados?

El Restaurante La Merced ofrecerá estas dos opciones el día viernes 14 de febrero. Como postre vamos a tener un dessert-trio. Viene con flan, un churro y un shortcake con helado, bañado con chocolate y frutas exóticas.

Como segunda opción tenemos el vulcano cake. Una delicia de postre. Fresco. Se hace en el momento para que lo partas y desborde una lava de chocolate caliente. ¡Algo realmente delicioso!

¿Estamos empezando una nueva década?

¿Al fin qué?

Con la llegada del año 2020 mucha gente está hablando del comienzo de una nueva década. Quienes creen que es así, despidieron el 2019 como final de la década y le dieron la bienvenida a una nueva. Pero al entender de otros, ellos podrían estar equivocados. Un debate que, al parecer, se resuelve con argumentos lingüísticos y matemáticos.

La teoría de la nueva década no está respaldada en lo dicho por el diccionario panhispánico de dudas (DPD) que ante la pregunta de si empieza una nueva década en el 2020, señala: "No, empezará en 2021. Cada década comienza en un año acabado en 1 y termina en un año acabado en 0. Así, la primera década del siglo XXI es la que va de 2001 a 2010; la segunda, de 2011 a 2020 y así sucesivamente"

La Real Academia Española (RAE), toda una autoridad en la materia, está de acuerdo con esto asegurando que: "en el calendario gregoriano, que rige nuestro sistema cronológico, no existe el año cero, por lo que la primera década comienza en el año 1. Entonces, según RAE, la tercera década del siglo XXI empezará hasta el año 2021.

Década, 10 años, pero no necesariamente siguiendo el calendario.

Pero para alimentar más el morbo que contiene sus explicaciones y tal vez aumentar la confusión, en el mismo diccionario (DPD) se señala que "década" puede ser empleada de manera más general para designar un "decenio", es decir: un periodo de diez años consecutivos comprendidos entre dos años cualesquiera.

De este modo, se puede hablar del decenio o la década 2006-2015, de 2007 a 2016, o de cualquier otro periodo que abarque diez años seguidos.

¿Y el 2020 entonces qué?

A partir de esto, es verdad que este 1 de enero de 2020 no inició la tercera década del siglo XXI, pero sí una nueva década de los años veinte del siglo XXI. Algo así como los nuevos años veinte.

No obstante, estos tecnicismos de tiempo no cambian el hecho de que la sociedad ha determinado colectivamente que las décadas comienzan en años que terminan en cero y culminan en años que terminan en nueve.

CIAG

MENTE Y MEDITACIÓN

CÍRCULO DE INVESTIGACIÓN DE LA ANTROPOLOGÍA GNÓSTICA

CONFERENCIAS PÚBLICAS

ENTRADA LIBRE

CURSO DE INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN INTERIOR

La educación interior es un estudio práctico cuyo tema principal es el hombre mismo, con este conocimiento se desarrolla plenamente las múltiples capacidades físicas, psicológicas y espirituales para lograr la correcta relación consigo mismo y con el universo.

Tenemos el honor de invitar muy cordialmente a usted y toda su familia al inicio del curso mente y meditación.

602-682- 5521
602-466-5714

Lunes 7:00 a 8:00pm
Viernes 7:00 a 8:00pm

3145 N. 38 Dr. Phoenix, AZ 85019

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violencia doméstica, asalto, robo, entre otros. **602-266-0292**

¿TUVO UN ACCIDENTE?

En las oficinas legales Rafael Tirado & Associates le ayudamos. ¡Llámenos hoy!
602-266-0292
CONSULTA GRATIS.

DIVORCIO, MANUTENCIÓN, CUSTODIA, TUTELA, ADOPCIONES, CARTAS PODER

Consulte al abogado Daniel Rodríguez y su caso estará en buenas manos. Especializado en la práctica en derecho de familia.. **623-404-2544**

ELECTRODOMÉSTICOS. REPARACIÓN Y VENTA. Usados con garantía y excelentes precios. Estufas, lavadoras, secadoras y refrigeradoras. **623-414-6940.** Estamos en Peoria por la Avenida 91 y la Grand.

Servicios de impresión y productos de promoción.

Tarjetas de negocio, flyers, brochures, postcards, productos promocionales, catálogos, calendarios, banners, magnetos, imanes para autos y mucho más.

Pregunte por Joe **602-437-0207**

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para talleres y reparación de automóviles
American Family cuenta con un paquete de protección de seguro adaptado a las necesidades de los dueños de talleres de reparación de autos.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE

Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para su tipo de negocio.

¿YA SE VENCÍ SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

83 84 85 86 87



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2020

¡EN ABC TAXES LE AYUDAMOS!
602-423-4883

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

Tres localidades. Mayoreo y menudeo. Dulces, piñatas, abarrotes, centros de mesa, productos oaxaqueños y todo para sus fiestas. **602-442-9487**

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Raw & Unfiltered

Gold Bee

MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL

PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

S.elandariego@live.com **602-621-9419**

WEB DESIGN
Diseño de páginas web **602-330-9196**

Palmaalex1999@gmail.com

Millones de clientes están buscando negocios en internet ¡Asegúrese de que encuentren el suyo!

- Nos encargamos de la creación, mantenimiento y actualización de su página web
- Podrá vender su producto a través de su página
- Ayuda con el programa Excel
- Rehacemos su página actual
- Comparta información y novedades en su propio sitio web

TEL 623-271-7405 - FAX 623-271-9083

COLOMBIA

Express...

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335
PRESENTE ESTE CUPÓN Y RECIBA 5% DE DESCUENTO



EL PRIMER
TRÁILER DE
COMIDA
TÍPICA
COLOMBIANA
EN
ARIZONA.

VAMOS A TUS FIESTAS O EVENTOS.

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVACIONES
623-703-7469



BÚSCANOS COMO @WOWQUERICOCOL

SHIT-ZU POODLE MACHITO DE 7 SEMANAS

CON PRIMERA VACUNA Y COLA CORTADA. \$500. MAYOR INFORMACIÓN AL

602-446-6758



SUPLEMENTOS NATURALES PARA USTED.

Ansiedad, diabetes, depresión, artritis, insomnio, epilepsia, lupus, cáncer, autismo, esquizofrenia, drogadicción, rejuvenecimiento facial, eliminar peso, caída del cabello, dolor de huesos. ¡Si no le sirve, le devolvemos el dinero! ¡Llame ya! Eternal ARIZONA **602-653-1010**



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

Angel Maria Photography

Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Años
Bautizos
Aniversarios

602-363-4355

RENTO CUARTO EN LA CIUDAD DE MESA. \$300. Por el área de Baseline y Alma School. Mayor información al **480-430-3888**



Se solicita personal para trabajo en limpieza comercial. Horario a partir 8:00 pm. En Goodyear Az. Medio tiempo y tiempo completo. Salario \$11:00 hr. para comenzar. Posibilidad de aumento según experiencia y después de 90 días de trabajo continuo. Mandar sus datos al correo electrónico: hiringnowtotalcare@yahoo.com o enviar mensaje al 480-518-0051

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578

Motores, cabezas, bandas de tiempo, emisiones, tune ups, bombas de agua y gasolina. Alternadores, arranques, tableros, elevadores eléctricos, columnas quebradas, luces, frenos, clutch, encendidos, mantenimiento preventivo y correctivo.

**PROFESIONAL
TÉCNICO CERTIFICADO
40 AÑOS DE EXPERIENCIA**

Tapicería Landín. Tapicería para carros, motos, barcos y muebles de su casa o negocio. Pregunte por los especiales para clientes de la revista Contacto Total. Presupuesto gratis (602) 505-6819.

SOBADORA ATENDIENDOLE

* Empachos * Matriz * Mollera
* Estrés * Anginas * Torceduras
* Dolor de cuello * Cintura
* Nervio Ciático * Tendones
Llamar al **602 621 9419**

HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS
623-216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.com

LAWN SERVICE
MANTENIMIENTO DE CÉSPED
Irrigación - limpieza de escombros
poda de árboles y arbustos
Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service
Estimados GRATIS
Hilario 480-233-1113

¿Necesita un plomero en su casa o negocio? Somos expertos en agua, gas, drenaje, calentador de agua. Servicio de emergencia las 24 horas. 480-389-7581

Cuido niños con amor. Disponible en horario regular de lunes a viernes y también noches y fines de semana. 43 Avenida y McDowell. 623-217-6794

Puertas de garaje. Mantenimiento, servicio, reparación y puertas nuevas para todos los presupuestos. 480-650-5936.

Computadoras Reparación y venta de computadoras, laptops y de escritorio. Limpieza de virus, lentas, formateo, cualquier problema. A domicilio o en el taller. No cobro por checar. Sr. Manuel 602-299-6135.

Restaurante mexicano de Mesa busca meseras con experiencia. Preferiblemente bilingües. (480) 615-5820.

BUSCO TRABAJO PARA AYUDAR A PERSONAS MAYORES O TAMBIÉN LIMPIO SU CASA

Puedo quedarme de lunes a sábado. No manejo. Por favor llamar al 520-350-8523 o al 602-775-4850

Puertas para perros y gatos LLAME A BERNIE

Instala puertas en todo tipo de paredes, puertas y hasta bloque.

(480) 332-3204
Muy recomendado en Yelp
-5 estrellas



Somos los expertos en TECHOS
Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia,
autorizado y asegurado.

SOBADOR
Tratamos toda clase de lastimaduras
*Brazo *Cuello *Cintura *Clática *Rodilla
*Tobillo *Muñeca *Matriz *Mollera *Espalda
Haga su cita ya
602-303-4574
5800 N. 19 Ave. Suite #108 Phoenix AZ 85017

Express Glass & Mirrors LLC.
Reemplazo de vidrios. Servicio Comercial y residencial. Puertas de ducha personalizadas, espejos, cubiertas para mesa, ventanas, puertas, mosquiteros y mucho más.
Estimados gratis. 602-689-7952

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para barberías y salones de belleza

American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de los barberos y estilistas.
Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para su tipo de negocio

John Herrera Agency LLC
602-795-4825



Palafox carpet cleaning

¡Ya es hora de limpiar su alfombra!

Servicio profesional de limpieza de alfombras, limpieza de sillones, detallado de interiores de autos.

Presupuestos gratis.

480-580-1406

Servicio de grúa 24 horas
Jump cables
Fuel delivery
Roadside services
Pregunte por Angel Torres

**TOWING
TORRES**
480-907-9442

PACMAN Plumbing LLC
• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM
Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY
DRAIN WATER GAS

**\$\$\$ NECESITAS \$\$\$
LIMPIA CASAS POR
\$18-\$22 POR HORA**

- ¡Pago superior para aquellos que AMAN limpiar!
- Vive mejor con nuestro horario familiar y ambiente agradable
- ¡Ejercítate mientras trabajas con esta oportunidad de alta energía!
- Después del primer mes, la mayoría gana un promedio de \$700 - \$900 por semana
- ¡No se requiere experiencia!
- ¡Nunca trabajas noches, fines de semana o vacaciones!
- ¡Ofrecemos Telemedicines!

Se requiere licencia de Manejo Debe pasar E-Verify
Para más información llamar al **623.444.7430**

*Donde el amor entra por
la boca y llega al corazón*

*¡Todo en un solo lugar!
Platillos mexicanos, peruanos y colombianos.*



Burritos



Jalea Peruana



Bandeja Paisa



5609 E. Mckellips Rd. Suite 101

Mesa, AZ 85215

(480) 550-6303

Cerrado lunes

¡ES TIEMPO DE ESTAR ALERTA!

¡Cuando se habla de deportaciones usted debe estar bien asesorado!



Si ha tenido problemas de DUI, violencia doméstica o casos de drogas usted está en la mira de inmigración.

¡EL ABOGADO RAFAEL TIRADO LE VA A AYUDAR!

- * Citas gratis para quienes tienen familiares arrestados
- * Plan de pagos
- * Precios competitivos

También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

602-266-0292

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**



¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES

¿Está buscando un préstamo
para vivienda?
CUENTE CON NOSOTROS



**CUMPLIMOS
NUESTRAS PROMESAS**

- *MÚLTIPLES OPCIONES CON DIFERENTES BANCOS.
- *PRECIOS MÁS COMPETITIVOS.
- *PRÉSTAMOS SIN COSTOS BANCARIOS AL FRENTE (SIN COSTOS ESCONDIDOS).

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer
480-593-6193

1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016
www.westernalliancemortgage.com



Juan Raúl Fimbres NMLS 282378, pertenece a la compañía Western Alliance Mortgage AZ BR0949894 – NMLS 1788135

**Ahora sí...
¡A comprar carro!**
FESTIVAL DE ESPECIALES

* PARA MÁS DETALLES VISITE EL CONCESIONARIO Y PREGUNTE POR ENRIQUE MORENO



(para clientes calificados)



(para clientes calificados)



avondale TOYOTA
10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

Pro Mech **AUTOMOTIVE**

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



**¿Problemas con el aire acondicionado de su auto?
¡Nuestros especialistas le dan servicio rápido y accesible!**

 **Inspección gratuita para neumáticos y frenos**

 **Cambio de aceite**

 **Tune ups completos**

 **Servicio de mecánica en general**

www.promechautomotive.com  [@promechautomotive](https://www.facebook.com/promechautomotive)

480-464-7922

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

**Atendido por su propietaria Gabriela Pérez. Madre, empresaria,
emprendedora y concedora de la industria automotriz.**