



www.revistacontactototal.com

Nº. 42 | ABRIL 26 A MAYO 09 DE 2018

Publicación Quincenal Gratuita



EUGENIO ES UN GENIO

Presenta su nueva película

Fotografías: Mireya Cruz - Dinosay Photography

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



DR. Q
¡Orgullo hispano!



CURACIÓN CON CRISTALES
¡Sí se puede!



PUEBLA DE LOS ÁNGELES
Destinos



¡CENA PARA MAMÁ!
Para chuparse los dedos



¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMAME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- * AGILIDAD EN LOS TRÁMITES
- * COSTOS COMPETITIVOS
- * MAYOR FLEXIBILIDAD EN LA CALIFICACIÓN
- * PRÉSTAMOS CON PERMISOS DE TRABAJO
- * PROGRAMAS DE ASISTENCIA DISPONIBLES PARA SU ENGANCHE Y/O GASTOS DE CIERRE.
- * PRESTAMOS FHA DESDE 520 PUNTOS
(NO APLICA PARA PROGRAMAS DE ASISTENCIA, APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTEDI

Juan Raúl Fimbres
480-593-6193



¡LLÁMENOS YA!

Prestamista de Hipotecas | jfimbres@alliancehomeloans.com
Celular (480) 593 6193 | Fax (602) 845 4488 | Directo (480) 593 6193
Nueva oficina: 4505 E. Chandler Blvd, Suite 155 - Phoenix, Az. 85048
Aplique on line en: alliancehomeloans.com/jfimbres

VALENTINAS LES OFRECE TODO PARA SUS FIESTAS

NewTimes
BEST OF 2017
PHOENIX
CHARMED CITY

Best Mexican Candy Shop

PRESENTED TO

Dulcería Importaciones
Valentinas



NewTimes
BEST OF
PHOENIX
2015

BEST PINATA SHOP

presented to

IMPORTACIONES
VALENTINAS

DULCES



JUGUETES



PARRILLAS

ESPECIES

**PARTY
SUPPLIES**



DECORACIONES

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

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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

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 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

**OLLAS DE
BARRO**

En pie de lucha!

#RedforEd

Más que justa resulta la lucha que por estos días hacen los maestros de Arizona buscando que les paguen lo que es justo. Se habían tardado mucho en generar un movimiento de estas características. Tener los peores salarios entre los maestros de todo el país habla por sí solo de la lamentable situación de su día a día.

Todos debemos acompañarlos en esta causa. Pedir un ajuste salarial de acuerdo con las condiciones actuales es apenas lógico. ¡Y tiene que ser ya! No puede ser a cuentagotas como lo ha propuesto el gobernador Ducey. ¡No señor!

El gobernador reaccionó pero porque le tocaba después de ver como el movimiento de los maestros se fortalecía y recibía el apoyo de toda la comunidad. Si no, se hubiera quedado callado y apostándole al “miserable” aumento del 1% que les propuso, mientras a su grupo de asesores y funcionarios más cercanos si les daba un 20 %.

Los maestros no cayeron en “el truco” de un incremento de “a poquito” y en un acto de valentía y sensatez votaron ir a la huelga para que se produzca una verdadera solución. Era lo menos que podían hacer. La justicia y el apoyo de la comunidad están de su lado. ¡Tienen que aprovecharlo!

“La pelota” está en el campo del gobernador. Ojala la juegue de forma inteligente. Pero bien vale la pena recordarle que los maestros son pieza vital en el

desarrollo de cualquier comunidad. La educación marca la diferencia entre quienes quieren salir adelante y quienes no.

Entonces ¿Cómo queremos tener grandes profesionales y seres humanos? Si a quien los educa le pagan una miseria, le descuentan gran parte de ese salario y tiene que cuidar y “aguantarse” a 20 o 30 niños todos los días.

No es una lucha fácil, pero el dinero tendrá que salir de algún lado. Recortes en otros sectores, como el de la burocracia, deben ser una opción porque llegó el momento de dejar de ver a la educación como una cenicienta y darle el lugar de reina que se merece. Así sea a través de la lucha.



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.**

Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA, REBECA SALAS**. Diseñador Gráfico:

CARLOS AGUILAR. Fotografía: **LUZ A - FOTO Y VIDEO**. Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, NOE SAN JUAN**

MEDINA, IVÁN PARRA, FRANCISCO JAUREGUI Y SERGIO PÉREZ. Fotografía y vídeo: **Dinosay Photography - Mireya Cruz, Giovanni Valenzuela y**

César Mena Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS**.

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

ESCUCHAR 

PARA CHUPARSE LOS DEDOS ¡Cena para mamá!	6
ORGULLO HISPANO Dr Q	8
SI SE PUEDE Curación con cristales	12
GENTE EN CONTACTO TOTAL	14
DE NUESTROS CONSULADOS	18
TALENTO LOCAL Arturo Carrasco, la Voz de Oro	20
PRIMER PLANO Eugenio es un genio	24
PANORAMA LOCAL ¿Qué necesita para transferir un título en eTitle?	30
DESTINOS Puebla	32
BUENA VIDA Prevenga el desgaste de espalda y hombros	36
CALENDARIO DE EVENTOS	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO



**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



Garage Doors, LLC.

VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

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

480-650-5936
602-550-3648



Cerrajería Garza ya abrió

La casita de las llaves

COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009
35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075

Cómo preparar estos exquisitos platillos



Chicken cordon blue

Primero tenemos que limpiar la pechuga de pollo y filetearla o abrirla para poder ponerle queso suizo y rebanadas de jamón. Envolvemos y la empanizamos con huevo y leche la pasamos por harina y pan molido, la ponemos en un sartén para sellarla o marcarla y la terminamos al horno por 12 minutos.

Después en un sartén empezamos a hacer la salsa de vino blanco para poder bañarla. Para las papas al horno hay que lavarlas y ponerles un poco de aceite de olivo, sal de grano, ponerlas al horno por una hora a 375 f. Cuando estén listas les haces una abertura en medio y les pones queso amarillo, crema, mantequilla, tocino ya cocido y rabo de cebolla.

Para los vegetales al grill necesitas cortar previamente y pre cocinar la calabaza amarilla, la verde, brócoli y coliflor. Ya que tengas todo no se te olvide la mantequilla con ajo y perejil picado con sal y con una brocha los vas bañando lentamente hasta que los puedas servir.



Para chuparse los dedos

ESCUCHAR



Por **NOÉ SANJUAN MEDINA**
CHEF LA MERCED MEXICAN KITCHEN

Feliz, feliz, feliz día de las madres...

Sorpréndela con una idea que despertará todos sus sentidos

Porque Dios la hizo tan especial todos la calificamos de diferente forma. Amorosa, incansable, dedicada, amiga, esposa, amante, trabajadora, guerrera, mujer, el ser más amado: la mamá.

Sorpréndela con un pequeño y original regalo, usa tu imaginación y busca un detalle que despierte cada uno de sus sentidos.

En esta ocasión les propongo ideas que impacten sus 5 sentidos:

Sentido de la vista, una foto que la haga recordar algún momento grato e inolvidable o una tarjeta con un pensamiento dedicado para ella y si es elaborado por ti mismo(a) mucho mejor. Resalta todas sus virtudes y expresa tu amor.

Sentido del oído. Una canción para ella, la cual le haga sentir lo importante que es. También le puedes recitar un verso que esté lleno de palabras dulces.

Sentido del olfato. Destapar una botella de vino, un perfume, un ramo de flores o tal vez una veladora aromática.

Sentido del tacto. Regálale un fuerte abrazo en el cual le demostremos ese gran amor y esa conexión que tenemos tan grande que sienta el latido de tu corazón en su pecho de mama.

Sentido del gusto. Hay una variedad y puedes tener muchas ideas. Entre ellas regalarle chocolates, un pastel, el dulce que más le guste... Pero aquí les tengo la mejor idea para sorprenderla a través de su paladar: Una deliciosa cena.

Propongo como menú un rico "Chicken cordon blue" con salsa de vino blanco, papa al horno y vegetales al grill. O qué tal un "South western rib-eye steak" acompañado de rajas y chipotle-mayo. ¡uumm! con esta idea no solo despertaras su sentido del gusto sino todos los demás.

Si lo tuyo no es cocinar. Nosotros lo hacemos por ti. Estas deliciosas cenas las estaremos sirviendo en el restaurant La Merced el día 10 de mayo. Para mayor información llama al 480-615-5820

Rib-eye steak

Debes de tener el corte de tu preferencia, hay de 10 oz, 12 oz, 16 oz, el que más te guste. Después le vamos a poner especies tipo "south west". El tipo de cocimiento es el que tu desees: término medio, medio cocido o bien cocido. Para hacer las rajas, cortamos pimientos rojos, verdes, amarillos y cebolla en rebanadas. Luego los ponemos en un sartén con un poco de aceite medio caliente y agregamos la cebolla, sazonamos con especies y después ponemos los pimientos. Dejamos cocinar por 10 minutos, los probamos de sal y listo para servir. No olvides la salsa de chipotle-mayo. ¡Espero que te guste!

Postre

¿Qué te parece un delicioso y tradicional plátano macho con lechera, mermelada, choco chispas y galletas marías? ¡Para chuparse los dedos!

Que no se te olvide decorar la mesa con mantelería, flores, hacer una buena mesa con cubiertos y una botella de vino. Todo estaría súper para consentir a la reina del hogar. ¡Feliz 10 de mayo día de las madres!



Dr. Q

Un ejemplo para seguir

Considerado como uno de los mejores cirujanos y científicos del mundo, el doctor Alfredo Quiñones-Hinojosa es un hombre del que debemos sentirnos orgullosos los hispanos. Nació en Mexicali, en medio de mucha pobreza. Buscando el sueño americano, viajó con su familia a los Estados Unidos donde trabajó como inmigrante indocumentado en los campos de jitomate en el centro de California. Estudiando biología en sus días libres inició una meteórica carrera que lo llevó a la Universidad de Berkeley, luego a Harvard, después a convertirse en profesor de Neurocirugía y Oncología en la Universidad John Hopkins. Actualmente es jefe del departamento de Neurología en la clínica Mayo de La Florida.

Aprovechando su visita a Arizona donde fue el orador principal en la gala de Águila Youth Leadership Institute, Contacto Total, la revista que habla, llegó hasta lo más profundo de su cerebro, para conocer las claves de su éxito.

5 consejos para triunfar en la vida

Soy una persona humilde. Trabajo con mis manos para cambiar el mundo. Utilizo mi cerebro para que mueva mis manos para cambiar el mundo. Es muy sencillo darte 5 consejos:

1. Tener Determinación

Para mí es más importante encontrar la felicidad que el triunfo. El triunfo es algo secundario que llega después de la felicidad. Para mí ha sido muy importante tener una determinación. Cuando el mundo se pone en contra yo estoy determinado a cambiarlo.

2. Tener Esperanza

La esperanza es la única emoción que es más fuerte que el temor.

3. Tener los pies en el suelo, en tierra firme

Mirar tus raíces. Me siento muy orgulloso de ser hispano, de ser latino, de ser mexicano, de ser americano.

4. Rodearte de gente que sea más capaz que tu.

Más inteligente. Aprender de ellos. Ser parte de un equipo que quiera cambiar el mundo.

5. Divertirte

Es muy importante divertirse. Pasar un buen tiempo haciendo lo que te gusta. Si no te diviertes haciendo lo que haces vas a fracasar en la vida. Todo lo que yo hago lo hago así. Hay momentos de presión. Debes aprender a trabajar con ellos. Pero al final debes disfrutarlo. Para mí, disfrutar lo que se hace en la vida es un consejo que les doy a todos para salir adelante y encontrar la felicidad



Verdades que dice el cerebro

Contacto Total: ¿La gente nace buena o se hace?

Dr. Q: El cerebro es muy complejo. Es una frontera inexplorada. Todos nacemos con una calidad humana increíble. Para mí el cerebro nace bueno, nace puro. El reto que tenemos como seres humanos es como influir en la gente para cambiar el mundo. Como fortalecer esas conexiones en su cerebro.

CT: ¿Fracasar o triunfar depende de cómo se afronte la vida?

Dr. Q: Es normal fracasar, es normal triunfar. Es algo que tenemos que vivir y afrontar.

Cuando fracasamos lo debemos ver como una oportunidad para aprender y regresar con más fuerza.

CT: ¿El cerebro es pura energía?

Dr. Q: El cerebro es algo increíble. Cada latido manda el 20 por ciento de su sangre al cerebro. El cerebro son dos libras. Utilizamos solo el 8 por ciento de las neuronas. Tenemos casi un billón de neuronas. Más de 60 trillones de sinapsis. Hay más sinapsis en nuestro cerebro que estrellas en la galaxia. El cerebro es una materia llena de energía que no entendemos todavía.

CT: ¿Esa energía la utilizamos bien?

Dr. Q: La utilizamos. Estamos aprendiendo como usarla mejor. Para mí es muy importante el positivismo. Enfocarse en las cosas que podemos cambiar, no enfocarse en las cosas malas que nos da el mundo. Es una oportunidad para tratar que esa energía se vincule a algo positivo para cambiar el mundo.

CT: ¿Qué le falta hacer?

Dr. Q: Me falta mucho por hacer. Estoy muy agradecido con todo lo que hemos podido contribuir a la ciencia. Pero siento que no he hecho nada. No vivo del pasado. Pienso en el futuro. Quiero encontrar una cura para el cáncer a través de formar conexiones por todo el mundo. Quiero crear puentes entre nuestros países. Demostrar que hay gente humilde que puede cambiar el mundo.

CT: ¿Por qué le gustaría ser recordado?

Dr. Q: Me gustaría ser recordado como buen padre, buen esposo, buen amigo, buen mentor. Me gustaría ser recordado como un superhéroe cuyo poder especial era el positivismo. Su poder especial era mirar luz cuando el resto del mundo miraba oscuridad.

CT: ¿Cuál sería su epitafio?

Dr. Q: Una persona humilde. Una persona que nunca dejo de soñar. Una persona que tuvo el privilegio de tener a la familia y a los amigos más hermosos del mundo.





*¡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

Scottsdale's Ultimate Cinco!

TACO GROUP

Starring -



Danny Trejo



Mario Lopez



Frankie Quinones

FEATURING A CHOLOFIT YOGA SESH!



Craft Beer Cantina
Rosé Wine Garden
Kentucky Derby VIP Tent

11AM-6PM

May 5th 2018

CINCO MARIO

FEATURING
Sugar & Spice Gang

Join us in the
extra
LOUNGE

EVERYTHING BUT THE KITCHEN CINCO!
SCOTTSDALE CIVIC CENTER PLAZA

TIX & INFO

CINCDEMARIO.COM

ESTRELLA JALISCO

CITY OF SCOTTSDALE

AQUA HYDRATE

Hard Tastes Brewing Co.



Mercedes-Benz of Scottsdale

phx THEATRE

MEN'S ARTS COUNCIL



EXPERIENCE SCOTTSDALE

¡Sí se Puede!

ESCUCHAR

La cura con cristales es hoy más popular que nunca...



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA

Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



Conozca la verdadera importancia de los cristales de cuarzo o piedras preciosas. No solo nos sirven como amuletos, piedras de la suerte o porque es la piedra afín con mi signo zodiacal. Ya es hora de darles el lugar que se merecen ya que con su vibración nos pueden ayudar a tener un mejor equilibrio tanto físico como mental

Durante mucho tiempo la investigación se ha centrado principalmente en los reinos animal y vegetal, buscando las energías y cualidades curativas contenidas en ellos; sin embargo, no se ha tenido en cuenta y no se ha comprendido qué es el reino mineral o para que se puede utilizar y sobre todo los grandes beneficios que nos trae a nivel salud, física, mental y espiritualmente hablando.

En su mayor parte este reino ha sido totalmente ignorado o ha sido objetivo de mitos, confecciones erróneas y otras facetas de la naturaleza humana, como son el hechizo y la codicia. Solo algunas cuantas personas han tratado de develar parte de la áurea de misterio que rodea el dominio terreno de la gema celestial.

Empecemos diciendo aquí que todas las cosas forman parte de la energía única y universal, todo lo que existe físicamente es una manifestación externa de una forma de energía o vibración.

Verdaderamente el reino mineral está esperando ser explotado por la imaginación y los procesos positivamente motivados del hombre, pues los beneficios que se pueden derivar de esta fuente son ilimitados.

Existen en el mundo más de 3,000 minerales conocidos que se utilizan para diferentes cosas, haciendo un poco de historia les diré que el TOPACIO, por ejemplo era un símbolo de vida y fertilidad para los Egipcios y su dios RA.

**GARANTIA
30 DÍAS**

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores	Estufas	Secadoras
DESDE	DESDE	DESDE
\$100	\$60	\$60

Nuestros precios están 60, 70 y 80% por debajo de todas las tiendas

11701 N 91st. Ave. Peoria, AZ 85345. Teléfono 623-414-6940

• **TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES** •

Los antiguos Hebreos decían que soñarías con cosas buenas si colocabas un AMATISTA en tu cama.

Los romanos usaban el cristal de cuarzo para proteger la salud, así como se usa hoy en día en la curación con cristales.

Conocemos del poder curativo de las gemas, por una fuente convincente: el hecho de que todo cristal vibre y constantemente emita pulsaciones y tenga su propia



vibración que determine el modo en que recibe, procesa y transmite energía.

Por ejemplo para las casas el favorito es la piedra de JASPE que da vigor y resistencia, el CUARZO ROSADO que crea un ambiente acogedor y

amoroso, una MALAQUITA VERDE de buen tamaño puede absorber la energía nociva de la televisión, computadora o de cualquier otra frecuencia electrónica que pueda ser dañina.

Cómo usar los cristales para la sanación

La cuarzo terapia o terapia a través de los cristales para la curación de nuestro cuerpo físico se hace colocando un cristal en "las intersecciones" energéticas del cuerpo humano. Estas intersecciones son las que conocemos hoy en día como chakras o centros de energía. A continuación les explico cual cristal y de qué color corresponde a cada uno de nuestros centros de energía o chakras.

Primero- Se encuentra donde termina la espalda en el último huesito de la columna. Cuando colocamos un cristal en esta área, es para tratar la mala circulación, la presión arterial baja y los problemas de la vejiga.

Para este chakra son efectivas las piedras rojas como son: rubí, coral, granate, y ágata roja.

Segundo- Se encuentra localizado a dos pulgadas debajo del ombligo. Los cristales que se colocan en este chakra ayudan con el estreñimiento, la debilidad renal y las alergias. Se utilizan las piedras color naranja como son: cornerina, ópalo de fuego y jaspe naranja.

Tercero- Se encuentra ubicado en el ombligo por debajo del esternón, los cristales ayudan a contrarrestar las dificultades estomacales y los espasmos musculares.

Aquí son buenos los cristales amarillos como topacio y ámbar.

Cuarto- Se localiza en el centro del pecho, en esta área vital se ponen cristales que nos ayudan con enfermedades que puedan ser mortales, como el cáncer, presión arterial alta o problemas cardiacos. Se utilizan los cristales verdes como esmeralda, jade, malaquita, cuarzo rosa, o turmalina verde.

Quinto- Se encuentra en la base del cuello. La colocación de los cristales en esta área nos ayuda con problemas de sangrado interno, úlceras, encías sangradas y todo tipo de enfermedades que tengan que ver con inflamación. Los cristales azules son los que se utilizan en esta área; lapislázuli, zafiro, azurita.

Sexto- Se encuentra en el entrecejo, ese punto entre las dos cejas. Al colocar el cristal en este punto te ayudara a tratar los desordenes mentales y dolores.

Aquí se utilizan las piedras o cristales de color índigo o añil.

Séptimo- Se localiza en la coronilla de la cabeza en este centro de energía se ponen cristales para tratar el insomnio, la migraña y la depresión. Aquí se colocan los cristales violetas siendo el mejor la amatista.

Antes de cada curación hay que des plasmar y energizar los cuarzos y las piedras para obtener mejores beneficios.

Hasta la próxima amigos y ¡que las bendiciones sean!

@LaTienditaCafe latienditacafe latienditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant



Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



Gente en Contacto Total

ESCUCHAR

¡En campaña!



Catherine Miranda aspirante a un escaño en el congreso federal por Arizona presentó su campaña política en el parque Grant de la ciudad de Phoenix donde nació la célebre frase "Sí se puede"

La candidata se tomó fotos con todos sus seguidores y en su discurso hizo énfasis en temas como la educación, la prevención del suicidio y el apoyo a las mujeres veteranas. ¡Empezó la competencia!

¡Nuevo profesional!



Juan Giraldo, una de las figuras del equipo de fútbol americano de Eastern Michigan University, recibió su título de Justicia Criminal. Acompañado por su pareja, sus mejores amigos y por su mamá, Sandra, quien declaró que este era el día más feliz de su vida, Juan terminó este ciclo educativo. Profesional dentro y fuera del campo de juego, ahora tendrá que decidir cual camino tomar. ¡Toda una realidad!

¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

UN REGALO

YA TIENES TU
GORRA
BLUETOOTH?

Se conecta fácilmente al teléfono inteligente o a la tableta. Escucha música, tus programas preferidos o recibe llamadas. Excelente calidad de sonido.



¡Felices 8!

Isabella Lefever celebró sus 8 años acompañada de sus felices padres, Bernie y Sandra.



Aquí en el momento de partir el pastel acompañada de sus mejores amigos Paula, Rithvik y los de la escuela Milla, Charlotte y James entre otros. ¡Happy birthday Isabellita!



Todos se divirtieron de lo lindo! Aprovechando el sol y las agradables temperaturas jugaron en los "chorritos" y con sus pistolas de agua. ¡Qué bien!



Mauricio Contreras y su esposa Mercedes también posaron para nuestra cámara acompañados de María y su "tormento" Jaime Ossa, su esposo. ¡Bien por ellos!

El maestro Wilson Manyoma estuvo en Phoenix cantando todos sus éxitos. La legendaria figura de la salsa dió ejemplo de que para seguir triunfando se debe estar en forma. ¡Qué forma de cantar!



María Rosas y María Ossa se ganaron sus boletos en Contacto Total Radio y, muy bien acompañadas toda la noche, bailaron hasta que se acabó la fiesta.

ORIGINAL Y NOVEDOSO

OFERTA DEL MES
Sólo **\$24⁹⁹**
y la entrega es **GRATIS***

*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX



PERSONALÍZALA! Con el nombre o el logo que quieras, por sólo \$8.00 adicionales.

Ordénalas en
www.tiendacontactototal.com
O llamando al
602-751-2106



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 - 109 Misc - Trabajo por cuenta propia
Contabilidad - Asesorías contables - Notario
Preparación de payroll y formas 1099 misc para sus
trabajadores y contratistas



¡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

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.



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**

Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!

Participa en nuestro pre-seminario (Gratis)
Especial para matrimonios
y futuros matrimonios
¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

¿Deseas mejorar tu vida matrimonial?
¿Deseas un mejor futuro para tus hijos?
¿Deseas encontrar la pareja ideal?
Inicia este 2018 con nuestras pláticas,
seminarios y entrenamientos.



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

Jueves y Viernes 7pm - 9pm | Sábados 12 - 2pm y 7pm-9pm



Búscanos en Facebook Encuentros CREO



**¡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)



Consulado de Perú

Consulado móvil en Arizona

El consulado general del Perú en Los Ángeles invita a la comunidad peruana al consulado móvil que realizara en Phoenix el sábado 12 de Mayo de 2018. El horario de atención será de 8.00 a.m. a 2.00 p.m y la dirección donde se llevará a cabo es 723 S 1st. Avenue, Phoenix, AZ, 85003. Teléfono para consultas: (213) 988-6097.



Consulado de Honduras

**"Catracho recuerda,
tu matricula
consular es de
ENTREGA
INMEDIATA,
no te quedes sin ella.
¡Solicitala YA!"**





Se estarán tramitando acciones consulares como pasaportes, biométricos, Registro de nacimientos, matrimonios y defunciones, documento nacional de identidad y tramites notariales no protocolares. Solicite su cita al email conperla@conperla.com. Para mayor información visite Consulado Perú En Los Ángeles en facebook o la página del consulado www.consulado.pe



Consulado de México



Consulado de Ecuador

Nueva aplicación Ecuador Contigo

En la aplicación para celulares Ecuador Contigo encontrará todo lo relacionado con servicios consulares y mucho más como dirección de consulados, servicios y derechos ciudadanos. ¡Bájela! Ya está disponible en Google Play y AppStore.



Arturo Carrasco,

Durante sus presentaciones ha puesto a vibrar muchos corazones. Su porte, traje y talento ya son bien conocidos en todo el Valle del Sol. Contacto Total, la revista que habla, golpeó la puerta de este talento local para que abriera su corazón a todos sus fans. Aquí esta, Arturo Carrasco, en estado puro.

Contacto Total: ¿Quién es Arturo Carrasco?

Arturo Carrasco: Soy nacido en El Paso, Texas y tengo 32 años de edad. Mis padres han sido mi estudio en la música. Mi madre de Chihuahua y mi padre de El Paso, TX. Así crecí, escuchando y aprendiendo diversos géneros de música.

CT: ¿Por qué cantante?

AC: Por mis padres. Ellos son la razón por la que yo canto. Escuchándolos cantar desde niño, fueron una inspiración. Mi padre (Arturo Carrasco Sr) también era músico y me enseñó lo básico en guitarra y otros instrumentos musicales. Y mi madre (Benir Carrasco) me enseñó el canto.

CT: ¿Por qué cantante de Mariachi?

AC: El género ranchero siempre ha sido interesante para mí. A los 5 años cante con Mariachi por primera vez y fue donde de adulto me di cuenta que es para mí. Aunque canto topo tipo de géneros en inglés y español.

CT: ¿Por qué la Voz de Oro, quién lo bautizo así?

AC: La Voz de Oro fue el nombre que me dio Antonia Muñoz (mi fiancé) en el 2014 cuando le abrí concierto a Marisela aquí en Phoenix.

CT: ¿Cómo se siente más a gusto, cantando en español o en inglés?

AC: Me siento a gusto cantando en los dos idiomas inglés y español.

CT: ¿Qué lo emociona más, cantar el himno de México o de los Estados Unidos?



AC: Me emociona cantar el himno mexicano porque siento que el patriotismo de la gente mexicana es intenso y se nota el orgullo que le tiene a su país.

Talento local

la Voz de Oro

CT: *¿En cuál escenario quiere cantar? ¿Con quién le gustaría cantar?*

AC: Sé que es un sueño muy grande pero me gustaría compartir escenario con Pepe Aguilar en el Zócalo en México DF.

CT: *¿Objetivo fama para que le sirvió?*

AC: Me ayudo a crecer en diferentes áreas de la música ya sea cómo interpretar una canción y no nomás cantar. También me enseñó cómo comportarme en cámara y en escenario. Fui finalista y gané en Tucson pero lamentablemente no fui elegido para la final en California.

CT: *¿Cómo es el placer de cantar respaldado por un Mariachi?*

AC: Para mí, ser respaldado por un mariachi es un honor y un gran placer. Se siente la vibra, la tradición y el orgullo todo junto que hace sentir adrenalina y vida al cantar el género ranchero.

CT: *¿Qué es lo más atrevido que le han dicho las fans?*

AC: Jaja... lo más atrevido que me han dicho? En concierto de Pepe Aguilar tuve la oportunidad de abrir y de lejos escuché a alguien que dijo: "Me caso" jajaja.



Fotografías: archivo personal Arturo Carrasco





Super Especiales

Extracciones de
muelas del juicio
\$150



Limpieza
profunda
\$450

Rellenos
naturales
\$100 - \$130

Implantes
(las 3 unidades)
\$2,600



*¡Los
Esperamos!*

• PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.

AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

WEST PHOENIX: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.

623-872-9117



AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TÍTULO DE SU CARRO

 **Rapido Ca\$h** 

602 503 8181

¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

10%
BASED ON
120% A.P.R.

- ✓ No hacemos cargos escondidos
- ✓ El interés más bajo del Valle
- ✓ Servicio y papeleo en tu idioma
- ✓ Contratos a corto plazo



EUGENIO ES UN GENIO



Y de verdad que es un genio por todo lo que ha hecho y lo que le falta por hacer. Orgullosamente mexicano, está pisando fuerte en Hollywood demostrando que la pantalla grande le ha quedado chiquita. Durante su visita a Phoenix para promocionar su nueva película concedió entrevistas a Contacto Total Radio y Contacto Total, la revista que habla y nos dejó conocer un poco más de su gran talento

Fotografías: Mireya Cruz-Dinosay fotografía y vídeo
Giovanni Valenzuela y César Mena

con Diana Gualdrón, directora de Contacto Total, la revista que habla y nos permitió conocer a ese Eugenio que aparece cuando las luces de los escenarios se apagan: un hombre con un corazón inmenso.

Contacto Total: Ingeniosas producciones, actor, guionista, director, productor, comediante, 4 exitosas películas en solo 2 años, estrella propia en Hollywood, ya es abuelo, padre nuevamente... ¿Qué le falta por hacer a Eugenio Derbez?

Eugenio Derbez: Yo creo que me falta dirigir en Estados Unidos.

La última película que dirigí fue en México, que fue "Instructions not included". Pero me gusta dirigir porque siento que como director hago trabajos más profundos. Como actor hago películas un poco más hacia la comedia, más comerciales, pero como director me gusta hacer cosas mucho más fuertes, mucho más profundas, mucho más intensas, que tengan un mensaje más grande de lo que normalmente me gusta tener en las películas. Así es que creo que me falta dirigir en inglés aquí en este país.

CT: ¿Sueña con un Oscar, por ejemplo?

ED: Ay me encantaría, me encantaría... quien no, que se dedique a esta carrera, a quien no le gustaría tener un Oscar.

Pero es algo con que creo no hay que obsesionarse. Creo que ese tipo de cosas es el resultado de un trabajo y depende de mucha suerte. Estaba viendo las estadísticas por ejemplo, Leonardo DiCaprio ha ganado una sola vez el Oscar y tiene una carrera de décadas de hacer películas maravillosas





que uno no podría creer que lleve apenas un Óscar. Hay directores maravillosos que nunca han ganado uno. Entonces es algo con lo que no hay que obsesionarse, hay que soñar pero no obsesionarse.

CT: *¿Que lo inspira para crear todos estos personajes e historias que ha hecho?*

ED: Me inspira la gente. Primero que nada yo trato de divertirme mucho en la vida, trato de tomar todas las situaciones con comedia. Creo que es la clave de vivir bien. Él nunca tomarse nada personal, él nunca enojarte con nadie, bajo ninguna circunstancia. Hay que gozar la vida y yo le busqué lo bueno a lo malo. Entonces cada vez que me pase algo malo en un aeropuerto, en un banco o

en la calle trato de sacarle una anécdota cómica y de ahí salen casi todos mis sketches. Casi todo lo que hago de humor está basado en una tragedia o en algo que en su momento me disgustó mucho.

CT: *¿Que lo pone de mal genio?*

ED: La injusticia. Tengo un tema ahí con la injusticia y no puedo con la injusticia. Me pone de malas ver, sobre todo cuando maltratan a los animales. Ese es mi punto más débil. No soporto ver cuando maltratan a un animal porque me pongo muy de malas.

CT: *¿Si Eugenio fuera un genio de verdad y tuviera la oportunidad de conceder tres deseos a quiénes le concedería esos tres deseos y que deseos serían?*

ED: ¡Ayyyy! Me la pones muy difícil... Me gustaría arreglar el problema entre Palestina e Israel que lleva tantos años, que ha cobrado tantos muertos. Sería uno de mis deseos. El otro sería traer justicia y traer buenos gobiernos a todo Latinoamérica, que sé que estamos sufriendo... todo Latinoamérica sufrimos por culpa de nuestros gobiernos que son corruptos, que son impunes... creo que ese sería mi segundo deseo. Y el tercero se lo dedico a Trump... ¡Que desaparezca! Ese si me lo van a cumplir dentro de unos tres añitos.

Eugenio Derbez llegó hasta los estudios de la 1190AM y 107.5FM para estar en Contacto Total Radio hablando acerca de su nueva película Overboard. Conversó con Gabriel Villalobos quien le hizo preguntas de todo tipo, algunas lo pusieron en aprietos. Al terminar el programa hicimos una sesión fotográfica y la entrevista para Contacto Total, la revista que habla. Al escucharlo en la radio, fanáticos del artista se agolparon en la estación para conocerlo, pedir autógrafos y por su puesto tomarse la foto del recuerdo.



EUGENIO DERBEZ

Rompiendo estereotipos estrena la película *Overboard* que estará en cines desde el 4 de mayo. Esta es una nueva muestra de porque el ingenio de Eugenio lo hace un gran genio en el mundo del entretenimiento.

Además de ser uno de los productores, Eugenio protagoniza la cinta junto a la actriz Anna Faris. También se destaca la participación de Eva Longoria, John Hannah y Mel Rodríguez y de grandes figuras mexicanas como Cecilia Suarez, Mariana Treviño, Fernando Lujan, Omar Chaparro, Adrian Uribe y Jesús Ochoa quienes se encargan de dar el toque de humor mexicano a esta comedia romántica.

“Es una película de la cual me siento muy orgulloso y muy contento porque creo que es muy especial para los latinos” asegura Derbez en entrevista a Contacto Total Radio. “Esta película tiene muchos elementos latinos. A pesar de ser una película con la que estoy entrando de lleno al mercado americano, a Hollywood, me estoy jalando a mi gente, tiene muchas escenas en español y me traje a mis amigos a ser parte de la película y aparte trae muchas sorpresas y estoy seguro de que se van a divertir más que con cualquier otra película”

Overboard es una versión moderna de la clásica del año 1987. El ingenio de Eugenio le dio un giro a la historia original con el papel de Leonardo, un playboy multimillonario, egoísta y niño de papi perteneciente a la familia





más rica de México, que rompe el estereotipo de personajes hispanos en películas americanas. Por su parte Kate, interpretado por Anna Faris, es una madre soltera de clase trabajadora contratada para limpiar el lujoso yate de Leonardo. Y lo que pasa cuando Leonardo pierde la memoria es solo el principio de una historia muy divertida con personajes y situaciones que pueden ocurrir en la vida real.

Esta cinta es para toda la familia. La combinación perfecta de humor y drama. El público tendrá motivos de sobra para reír y otros tantos para llorar.

En Estados Unidos habrá dos versiones de la película. La original en inglés que incluye escenas en español y la versión totalmente doblada al español.

En México se estrena el 10 de mayo con el título “Hombre al agua” y en Colombia la podrán ver en el mes de junio y se llamará “Amor a la deriva”.



TODO ARIZONA ESTÁ EN

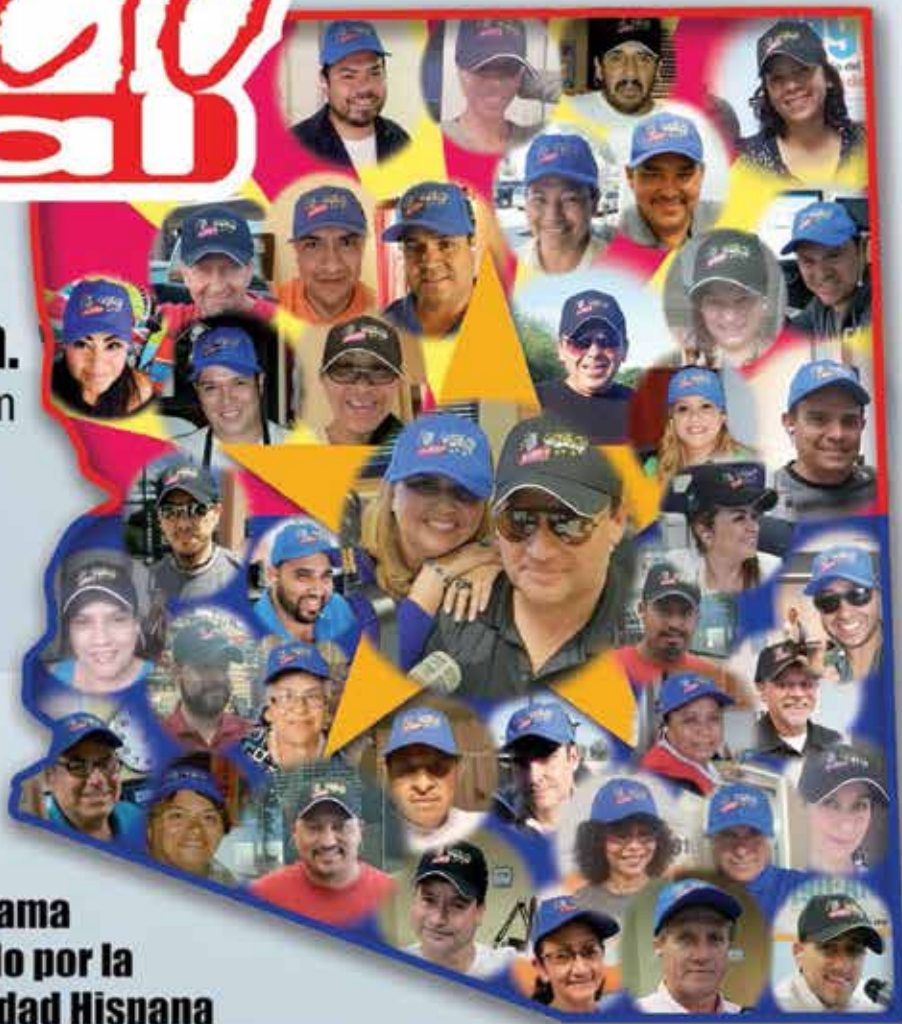
CONTACTO total

Lunes a Viernes
11 a.m. - 1 p.m.
por la Onda 1190 am



12 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
LA COMUNIDAD DE LA Onda 1190 AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io 
www.contactototalradio.com

Síganos


Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

855 W. University Rd. Ste. 17-18
Mesa - AZ 85201

ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



ENTREGA A DOMICILIO GRATIS
SERVICIO DE BANQUETES

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona  

LUNES A JUEVES

9:00 a.m. - 11:00 p.m.

VIERNES Y SÁBADO

9:00 a.m. - 12:00 a.m.

DOMINGO

9:00 a.m. - 10:00 p.m.

Teléfono

480 615 5820

Fax 480 615 5829



TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix



Terapia Floral
Terapia de emociones
Manejo de energía
Programación Neurolingüística
Medicina Cuántica
Biomagnetismo Cuántico
Terapia del Bioplasma
Descodificación de emociones
Numerología y muchas más.

**Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.**

Psicoenergía Para vivir mejor con Sergio.
1427 N 3rd ST Suite # 205
Phoenix Az, 85004

Citas al teléfono

210-322-7385



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



El servicio en línea se llama eTitle (Título electrónico en español) y ofrece la opción de

transferir el título de un vehículo desde la comodidad de su casa u oficina.

Es muy común que a través del internet realicemos trámites bancarios, paguemos nuestras cuentas o facturas, sometamos el pago de nuestros impuestos y mucho más; así que usamos nuestro sentido común para presentar algo innovador ampliando nuestros servicios digitales al ofrecer la transferencia básica de títulos. Esta es una manera más en que MVD está trabajando para mantener a los arizonenses lejos de las largas filas.

¿Qué se necesita para transferir un título en eTitle?

1. El vendedor y comprador del automóvil tienen que ser residentes de Arizona.
2. Deben tener licencia de manejar o identificación de Arizona y ésta debe ser válida.
3. El título y registro del vehículo deben ser de Arizona.
4. El título debe tener registrado un sólo propietario, si son dos propietarios, debe tener la palabra "OR" es decir que cualquiera de los dos pueden realizar trámites para ese vehículo.
5. Tanto el comprador como el vendedor necesitarán crear una cuenta personal en AZ MVD Now y deberán verificar su identidad por cuestiones de seguridad.
6. El comprador debe tener lista una tarjeta de crédito con la cual pagará el costo del título y registro (placa).

¿Cuáles son las razones por las que NO se pueda transferir un título?

1. Cuando el título indica que tiene un adeudo (lienholder en inglés) por ejemplo ya sea que se le deba al banco, a una persona o compañía que prestó dinero en base a ese vehículo.
2. Cuando el dueño del vehículo debe dinero por manutención de menores, divorcio, a una agencia de

¡ADOT-MVD AGREGA UN SERVICIO MÁS EN SERVICEARIZONA.COM!

Si el vendedor y comprador de un auto son residentes de Arizona, ahora pueden ahorrar tiempo y transferir el título por internet, sin tener que visitar una oficina de MVD o Proveedor Independiente.

gobierno, tiene embargos pendientes (restitution lien en inglés) el vehículo necesita pasar emisión, el registro del vehículo está expirado o si el título es "Salvage" que quiere decir que ese vehículo es considerado como pérdida total.

Nota: Como puede darse cuenta, este servicio tiene mucha protección para el comprador.

¿Cuándo se puede iniciar el proceso de la transferencia del título?

Primeramente el comprador y vendedor deben hacer las negociaciones necesarias, el comprador debe revisar muy bien el estado físico y mecánico del vehículo y asegurarse de que el precio es el adecuado, deben decidir cómo y cuándo se hará el pago por el vehículo, y una vez que ambas partes lleguen a un acuerdo entonces inician con el proceso.

¿Cuáles son los pasos que se deben seguir?

La transferencia del título es un proceso fácil de 5 pasos:

- 1- A través de ServiceArizona el comprador y el vendedor crean una cuenta en MVD Now
- 2- En esa misma página de MVD Now, el vendedor verifica si su vehículo de venta califica para que se haga la transferencia del título por Internet; por su parte, el comprador, deberá solicitar su código de seguridad llamado "TOKEN" el cual proporcionará al vendedor, de esta manera se asegura la confidencialidad durante el proceso.
- 3- El vendedor inicia la transferencia del título ingresando el "TOKEN" que el comprador le proporcionó y deberá revisar la información y completar los datos del vehículo. Al comprador se le notificará que revise y apruebe la información que el vendedor ingresó. Eso indicará que el comprador está de acuerdo con el trato y podrán continuar con el proceso de transferencia de título.
- 4- El vendedor será notificado cuando el comprador acepte la información del vehículo y así podrá liberar la propiedad del título. Entonces el comprador recibirá

aviso de que el título fue liberado y deberá estar listo para pagar el costo del título y registro (placa para su vehículo) para finalizar la transferencia.

5- El vendedor tendrá la seguridad de que automáticamente en el sistema de MVD se agregará un aviso de venta de ese vehículo para que ya no tenga responsabilidad legal sobre el mismo. Deberá remover la placa del vehículo que vendió y podrá ingresar en ServiceArizona.com para solicitar un reembolso si es que aún tiene crédito esa placa. El comprador por su parte deberá imprimir un registro y una placa temporal, y estar atento a su buzón ya que por correo postal le llegará el registro original, la placa y etiqueta.

Recuerde que este es un servicio más de los muchos que tenemos disponibles en ServiceArizona.com para ahorrarle tiempo.



Si tiene preguntas sobre este u otro tema comuníquese conmigo al 602-712-8989.

Puebla de Los Ángeles, relicario de América

El periodista Iván Parra se fue para Puebla. Su primera vez en este bello destino de la República Mexicana. Sin duda quedó impactado y por esto quiso compartir con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, esta inolvidable experiencia que dejó muchos momentos grabados para siempre en su mente.

La reina Isabel de Portugal, esposa del rey Carlos I de España, fue quien ordenó construir "La Ciudad de los Ángeles" para que fuera habitada por cristianos españoles. El 16 de abril de 1531 nació la ciudad de Puebla, en el valle Cuertlaxcoapan cerca de Cholula.

Puebla de los Ángeles es la cuna del barroco mexicano, Relicario de América, con más de dos mil edificaciones coloniales. Fue nombrada por la Unesco como Patrimonio Histórico de la Humanidad en 1987. Esta ciudad es visitada por millones de turistas de todo el mundo. Por sus calles empedradas se esconden historias increíbles como la de la China Poblana, se descubren tesoros del arte religioso, construcciones coloniales como La Catedral, museos, casonas y buena parte de la historia mexicana y de la América hispánica



Pero en el recorrido visité lugares fantásticos y entre calle y calle, escondidos en las esquinas de pasajes adoquinados, cientos de músicos callejeros, malabaristas, artistas populares, hacen las delicias de los turistas mexicanos e internacionales que se aglutinan para aplaudirlos.



Visitar el centro histórico de Puebla de los Ángeles es retroceder el tiempo 500 años, sin embargo cuando se sale de esta zona, aparecen majestuosas las más modernas edificaciones, autopistas, plazas comerciales, centros financieros de una Puebla que se erige como un gran centro de negocios, financiero y comercial de la República Mexicana.



La Catedral de Puebla: es el monumento más representativo de esta ciudad. Además de ser la catedral con las torres más altas del continente es considerada una de las iglesias más bellas del mundo por su arquitectura y fachada renacentista. En su interior hay un importante acervo artístico novohispano con pinturas, esculturas, orfebrería y ebanistería. Esta Catedral reúne una gran historia que se remonta a los últimos 500 años.



El Barrio del Artista: Creado en los años 30s, es una bohemia cuadra en donde los artistas poblanos expone lo mejor de su arte. Entre caballetes, pinceles y artistas se encuentran pequeños bares y restaurantes en donde los visitantes hacen una parada para tomar una copa o deleitar un buen plato de mole poblano.



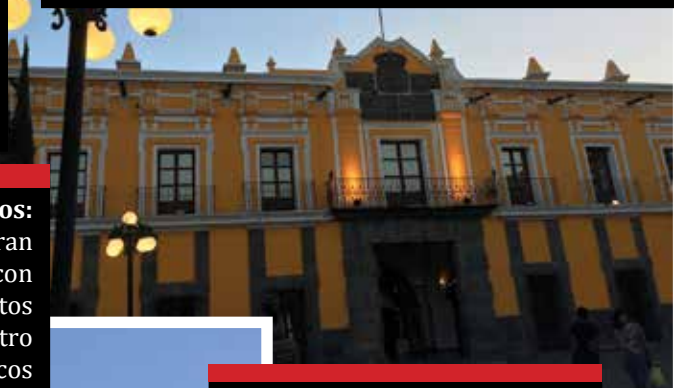
El Mercado El Parian: Donde termina el Barrio del Artista comienza el Mercado El Parian, allí los artesanos venden sus creaciones y en donde usted puede degustar unas delicias que antojan a todos los visitantes: Los dulces y manjares poblanos. Me encantaron la cajeta, las cocadas, los borrachitos y los helados de coco.



La Plazuela de los Sapos: En este barrio se encuentran fantásticos anticuarios con los más increíbles objetos que nos recuerdan nuestro pasado reciente, románticos restaurantes y muchos artistas callejeros.



El Teatro Principal: Una bella edificación republicana, en las afueras hay una escultura en honor al tenor español Plácido Domingo, a donde llega lo mejor del teatro y la música mexicana e internacional.



Llegar a Puebla es fácil, hay autobuses que te llevan a través de unas buenas autopistas y que te dejan en un moderno terminal de buses. ¡Anímate!, Puebla de los Ángeles es una ciudad que vale la pena conocer.



¡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

Si no sabes cómo hacerlo

ven y nosotros te asesoramos con todos los trámites necesarios
PARA ESTAR AL DÍA CON TUS IMPUESTOS



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS

623 245 2424

**OFICINAS EN TODO EL VALLE DE PHOENIX
AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD HISPANA**

WEST PHOENIX
OFICINA
PRINCIPAL
5820 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85031
623 245 2424

MESA 1
444 W. Main St. Suite 3
Mesa, AZ 85201
480 464 0101

MESA 2
1116 S Stapley Rd.
Suite 105
Mesa, AZ 85205
480 464 1414

NORTH EAST DE
PHOENIX
2819 N. 24TH St.
Phoenix, AZ 85008
602 224 0111

SOUTH
925 W Southern Ave.
Suite 122
Phoenix, AZ 85041
602 305 9700

EAST DE PHOENIX
1811 N. 24TH St.
Suite H
Phoenix, AZ 85008
602 275 8989

WEST
3223 W Indian School,
Suite 104
Mesa, AZ 85205
602 274 2525

GLENDALE
6742 W Camelback Rd.
Glendale, AZ 85033
623 873 3838

OFICINA NUEVA
3445 W Glendale Ave.
Suite 8
Glendale, AZ 85051
602 249 7777

Prevenga el desgaste de espalda y hombros

Una rutina de ejercicios que cualquiera puede hacer



Por
**DR. PATRICK
A. MALONEY**
Director
Clínico de
Maloney
Chiropractic
Clinic

Es común estar consciente del desgaste que sufre nuestra espalda y hombros, pero pareciera ser que no disponemos siempre del tiempo para hacer los ejercicios apropiados y necesarios para cuidarnos. No obstante, es importantísimo estirar tus músculos de espalda y hombros para mantener su flexibilidad con tal de evitar su acortamiento y consecuente reducción de movilidad con el paso de los años. El hombro, por ejemplo, siendo una de las articulaciones más móviles e inestables del cuerpo, necesita una seria consideración para mantenerse en forma y no perder su movilidad.

Con todo esto en mente, les proporcionamos algunas rutinas de espalda y hombros simples de ejecutar, que cualquiera puede hacer y en poco tiempo.

Recuerda, si algo duele, ¡no lo hagas! Si bien estos ejercicios de espalda y hombro están pensados para un público general, nunca se puede generalizar con algo tan importante como los ejercicios para el cuidado de la salud, así que te pedimos prestes atención a tu cuerpo al hacer estos ejercicios.

Puedes primero comenzar con hombros, pero puedes hacer sin problemas las rutinas de hombro y espalda en el mismo día. Dependiendo de tu condición se recomendaría como máximo hacer estas cada 2 días.

Puente

Para: Entrenar la espalda baja

Cuánto: 8 a 12 veces

De espalda en el suelo con las rodillas dobladas y pies ubicados separados en la distancia del ancho de tus caderas en el suelo, respira hondo. Cuando exhales, levanta tus caderas del suelo hasta que hombros caderas y rodillas estén en línea recta. Cuando inhales baja tus caderas al suelo.



GRAN OFERTA
Por la compra de una
faja lleva una cinturilla
a solo \$20

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR



LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA



**MOLDEA, REALZA TU FIGURA
Y REDUCE TALLAS**

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



Rotaciones internas de hombro

Para: Estabilizar musculatura de los hombros

Cuánto: 10-15 repeticiones, 2-3 veces

Con el codo y brazo a tus costados sostén un cable de resistencia o banda elástica que quede tirante contigo en esa posición, tirando hacia afuera de tu cuerpo. Mantén tus codos tocando cuerpo y lentamente rota tu mano y antebrazo hacia tu abdomen mientras mantienes tu codo conectado a tu cuerpo, tirando del cable. Asegúrate de no arquear tu espalda baja, bajar un hombro a un lado o inclinarte hacia adelante mientras haces esto. Mantén la postura uno a dos segundos y lentamente rota tu brazo y mano de hacia afuera nuevamente. Repite por lado.



Rotaciones externas de hombro

Para: Músculo Infraespinoso y músculo redondo menor

Cuánto: 10-15 repeticiones, 2-3 veces

Comienza con tu brazo superior paralelo al suelo a la altura del hombro con el codo flexionado a 90 grados. Tomando un cable de resistencia o banda de ejercicio tirante, mientras mantienes tus omóplatos retraídos y tu codo en línea con o bien justo en frente de tu hombro, rota tu antebrazo hacia atrás hasta que esté perpendicular al suelo. Asegúrate de no arquear tu espalda baja, bajar un hombro a un lado o inclinarte hacia adelante. Mantén la posición por uno a dos segundos antes de cuidadosamente rotar tu brazo y mano de vuelta abajo. Repite por lado.

Extensiones de espalda

Para: Movilizar y fortalecer la espalda baja

Cuánto: 8 a 12 veces

Ponte en el suelo "en cuatro patas", asegurándote de que tus manos estén directamente bajo tus hombros, rodillas directamente bajo tus caderas. Tu columna debe estar en posición neutra y debes mantener tu cabeza alineada con tu columna. Respira profundo y cuando exhales extiende una pierna y el brazo opuesto para alinear con tu columna. Necesitas mantener tu columna en posición neutral en todo momento, así que no dejes que tu espalda baja descienda, estarías haciendo trampa! Mantén por 5 a 10 segundos y cuando exhales baja tanto tu pierna como brazo al suelo. Alterna lados y repite. Insistimos en que no debes sentir dolor durante estos ejercicios. Si los haces incorrectamente además serían contraproducentes.



Estiramiento de cadera

Para: Estirar músculos flexores, que pueden ser culpables de arquear tu espalda más de lo normal

Cuánto: 2 veces por lado

Para estirar los flexores de la cadera, arrodíllate con una rodilla en el piso y el otro pie en frente, rodilla flectada. Lleva tus caderas hacia adelante y mantén tu espalda perfectamente derecha. Mantén el estiramiento por 20 a 30 segundos.

En conclusión, los ejercicios dispuestos buscan ser una guía para ayudarte a tener una espalda y hombros sanos o bien recuperarte de una lesión. No obstante, estas son meramente sugerencias y no buscan reemplazar la consulta médica o asistencia de especialistas para orientar una rehabilitación. Esperamos que les sean de ayuda para ser auto-suficientes y conocedores de cómo prevenir heridas y recuperarse de ellas. Una vez sientas más confianza en tu condición, puedes intentar hacer ejercicios más demandantes para llevar tu cuerpo a una incluso mejor.



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

Teléfono **602 286 6422** Fax **602 286 0022**

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
- COLOMBIANOS • CUBANOS
- DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
- HONDUREÑOS • PERUANOS
- SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
- VENEZOLANOS

Aceptamos
estampillas
de comida

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica





REPARACIÓN MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana



(480) 297 2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

**CON LICENCIA Y
ASEGURANZA**

LICENCIA N° ROC 274857

Celebración del día de la madre

Sábado 5 de Mayo / 12.00 M- 3:00PM

En una ambiente artístico-cultural de peruanidad se realizará, por cuarto año consecutivo, una celebración por el "Día de la Madre". Habrá danzas tradicionales peruanas, con el acompañamiento musical; destacando, entre otras, la "marinera norteña". Así mismo, se compartirá lo mejor de la gastronomía peruana: "papa a la huancaína" y el "arroz con pollo", acompañado de la tradicional bebida "chicha morada". Además se entregaran algunas sorpresas o recuerdos alusivos a la fecha. Este evento es organizado por la Asociación de Peruanos en Arizona (ASPEAZ). Para mayor información pueden llamar al 480-688-8157 y 602-318-6567.

**"Arizona Community Church", 9325 S. Rural Rd.
Tempe, AZ 85284.**

Gran picnic peruano

Domingo 6 de Mayo / 12.00 M- 6:00PM

Será una tarde de confraternidad familiar, donde podrán disfrutar los mejores platos de la comida peruana, así como pasar momentos de entretenimiento, participando en el Bingo, donde habrá diversos premios para los ganadores. Este evento es organizado por la "Hermandad del Señor de los Milagros de Mesa, Arizona" y los fondos de esta actividad servirán para la organización de la procesión del "Señor de los Milagros", prevista para el mes de octubre. Para mayor información llamar al 480-203-0988 o 480-287-3044.

**Parque Tumbleweed 745 E Germann Road,
Chandler, AZ 85286.**

Luis Miguel México Por Siempre

Domingo 13 de mayo de 2018 / 8:00PM

Los fans de Arizona ya están listos para escuchar en vivo los éxitos de casi 40 años de carrera musical del Sol de México y de su más reciente álbum, que le da nombre a la gira. Busque sus boletos en livenation.com, Ticketmaster.com



**Comerica Theatre 400 W Washington St,
Phoenix, Arizona 85003**

Eva Ayllon en concierto

Viernes, 11 de Mayo / 8:00PM

María Angélica Ayllon Urbina, famosa como "Eva Ayllon", es una cantante nacida en Lima, Perú y destacada compositora e intérprete de la música afroperuana y criolla del Perú. Cuenta con varias nominaciones Latin Grammy y mejor Álbum Folklore. Su fama le ha llevado a compartir escenario con los más grandes intérpretes de música latina de Estados Unidos. Considerada como la "sucesora de Chabuca Granda", destaca sus temas como "Mal Paso", "Huye de Mí", "Nada Soy", "Cariñito", "Taita Guaranguito", "Que somos Amantes", "Súplica", entre otros. Los tickets pueden adquirirse en www.scottsdaleperformingarts.org.

**Scottsdale Center for the Performing Arts.
7380 E 2nd. St, Scottsdale, Arizona, 85251**

Juanes en Phoenix

Viernes, 11 de mayo de 2018 / 8:00PM

"Amarte tour" es el nombre de la gira con la que Juanes está recorriendo el país. La famosa cantante chilena Mon Laferte y Caloncho también lo estarán acompañando en su presentación en el Valle del sol. Boletos en livenation.com, Ticketmaster.com o en las taquillas del teatro



**Comerica Theatre 400 W Washington St,
Phoenix, Arizona 85003**

Las arpías

Viernes 11 de mayo / 9pm-11pm

Una noche de comedia con esta puesta en escena llena de risas e intrigas. Después de su exitosa gira en México llegan a Phoenix grandes actrices que te llevarán de la de la carcajada al suspenso. Venta de Boletos en taquilla, llamando al 877-840-0457 o en Phoenix.ticketforce.com y ljconciertos.com



**Orpheum Theatre - 100 N Third st.
602 262-7272, 602 262-6225**

Concierto de Amor Eterno- Mariachi

Sábado 12 de mayo de 2018 / 7:00PM

Este es un evento público organizado por la Cámara de Comercio Hispana de East Valley para celebrar el día de la madre. Con las presentaciones de Mariachi Sol Azteca con Genaro Moreno y Ballet Folklórico de Arizona. \$ 45.00 por boleto. Obtenga su boleto en MesaArtCenter.EventTicketsCenter.com o póngase en contacto con: Manny Frklich @ 480.662.2160



**Piper Repertory Theatre, Mesa Arts Center -
1 E. Main St. Mesa, AZ 85211**

FAJAS Y JEANS COLOMBIANOS ORIGINALES.

Moldea, realza tu figura y reduce tallas. Pregunta por el especial de la cinturilla.
480-665-8180

Vendo café colombiano “**Costal Café Trade**”. Distribuidor autorizado. Mayor información: **Olga Zapata**.
480-201-4189
Email: olgazapata85@hotmail.com

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.

Vendo trapeadoras, escobas y recogedores. Soy Marco. Teléfono **602-315-2415.**

Somos distribuidores de los productos y aceites esenciales DoTerra. ¡Llámenos!. **602-460-8487.**



Se renta casa comercial en Mesa. Recién remodelada. Perfecta para una oficina de impuestos o aseguranzas, por ejemplo. Excelente ubicación. Está sobre la University entre Mesa Drive y Stapley. Amplio estacionamiento. La renta es de solo \$900. Interesados llamar al **480-593-6599.**

GNC Bazaar

La tienda de liquidación donde encuentra todo lo que necesita para su hogar. Artículos de plomería, herramientas, puertas, electrodomésticos, luces y mucho más. Descuentos del 35% hasta el 75%. Visitenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren).
602-278-0868



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**

SE VENDE REFRIGERADOR DE 9 PIES CÚBICOS MARCA KENMORE. \$125. Blanco. Doble puerta. Hace hielos
623-640-5443.

Llamar después de las 6pm. Glendale.

Raw & Unfiltered

Gold Bee

**MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL**

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

S.elandariego@live.com

602-621-9419

PRODUCT OF USA

Vendo cajas de cartón de 12x12x12. Casi nuevas y en perfecto estado. Tengo más de 400. \$0.50c cada una. Vendo de 10 en adelante. Perfectas para empaclar revistas, ropa, artículos delicados, etc. Resistentes para mudanzas. Enviar texto o llamar al **602-751-2106**

FAJA CINTURA DE AVISPA

ideal para el Gym. Compre el combo acelerador con el gel de cafeína y el papel osmótico. Hace un efecto térmico y quema grasa a través del sudor.
480-665-8180

COMPRE / VENDA INTERCAMBIE / REGALE



CELL PLUS

623-322-2110

1473 N Dysart Rd Suite 100
Avondale, AZ 85323

10% DE DESCUENTO EN ACCESORIOS O REPARACIONES PRESENTANDO ESTE CUPÓN

CELLPHONE REPAIR & SALES

REPARAMOS, COMPRAMOS
Y VENDEMOS
CELULARES, SISTEMAS DE
VIDEO Y COMPUTADORAS



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

COLOMBIA

Express...

SERVICIO DE NOTARIO
ENVÍO DE DINERO
RECARGAS

ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A TODO
MÉXICO, COLOMBIA,
CENTRO Y SUR AMÉRICA



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335

¿QUIERE TENER LA MEJOR FIESTA? Decoración Venecia se encarga de TODO. Salón decorado, la música, el pastel, vestidos, fotografía y vídeo y la mejor comida. Además transmiten el evento por internet. Bodas, quinceañeras, bautizos y cualquier celebración especial. Precios muy favorables. **602-423-6295**

¿TIENES NIÑOS O SUFRES DE ALERGIAS? ¿Quieres sacar químicos de tu casa y limpiar de una forma más segura? ¡Llama para una demostración gratis! **(928)482-2115**

EL MEJOR REGALO PARA ESTAR PROTEGIDO



Un plan de vida para sus niños. Porque el futuro es incierto, las decisiones no deben aplazarse, mañana puede ser muy tarde.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE



QUESO MENONITA

de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

PRODUCTO LOCAL: MIEL PURA, POLEN Y JALEA REAL 100% NATURAL



Beneficios para su salud.

2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.

Griselda 602 332 5484



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos,
calidad y marcas. Bodega.

480- 282- 3270
602- 718-0816

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**

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**

Handyman reparaciones y construcción en general. Cualquier tamaño y precio. Plomería, tile, electricidad, carpintería, techos, baños, showers, cocinas, niveló pisos, puertas, ventanas y storages. Cualquier trabajo que le digan que no, yo lo hago. Trabajos económicos con material de segunda o nuevo. 30 años de experiencia. Demoliciones, limpieza. No soy contratista con licencia. Precios módicos. Oscar. **602-486-4483**

Se necesita persona para quedarse en casa de lunes a sábado de 3 a 7 de la mañana y domingos 24 hrs. Es para cuidar dos personas ancianas de noche. Favor de comunicarse al **602-433-1141 o 602-470-8442** con Alicia o José Sánchez.

Mantenimiento de jardines – landscaping. Hago todo lo que se refiere a jardines, limpieza, sistema de riego, poda de árboles, instalación de paver, remoción de concreto y más. **480-335-0711.**



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

Se busca personal para cocina de Restaurante de comida japonesa. Sushi Time, ubicado en Tempe. Interesados llamar al **480-292-3652**

Trabajo de limpieza comercial disponible. 83 Ave y Bell Rd. Medio tiempo diario por las mañanas. Ambiente agradable y de respeto. Empieza \$11 /hr. se requiere ganas de trabajar, puntualidad y documentos en regla. Más informes **480-518-0051**

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

¿Tiene problemas con su aire acondicionado? Flash Aire Acondicionado y Calefacción le hace mantenimiento y reparación; maquinas nuevas y servicio profesional. Tenemos licencia y experiencia en todo el Valle. Llame ya **(480) 297-2738.**

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.**

Xtylo Beauty College **solicita secretaria** con conocimientos de los programas básicos como excel, word, powerpoint. Tiempo completo. Bilingüe. Para más información al **602-710-6107**



SOBADORA ATENDIENDOLE

* Empachos * Matriz * Mollera
* Estrés * Anginas * Torceduras
* Dolor de cuello * Cintura
* Nervio Ciático * Tendones

Llamar al **602 621 9419**

**20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!**

Complete auto repair and tires
Reparación de autos. Llantas. Estamos en Mesa. **480-629-5410**

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

¿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**

**20 palabras por
10 dolares.
!Anunciate!**

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS



Ab's Barber shop en Tempe ahora está contratando personal. 2710 W. Southern Ave. Tempe, AZ 85282. Lunes a viernes 9am-7pm y sábados 9am-6pm. Mayor información **602-481-0694**.

Miguel's Lawn Care

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura.

ESTIMADOS GRATIS
Good quality for all your landscaping needs and much, much, more
Servicio garantizado
Landscaper **Miguel Soto**
480-335-0711

PACMAN Plumbing LLC

• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM

f t i G+

Residential & Commercial
480•389•7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN **GAS** **WATER**

Reparación profesional automotriz
Mantenimiento preventivo y correctivo
Problemas eléctricos y mecánicos

Elevadores eléctricos-Luces de autos, trocas y trailas-Cortos- Tableros-Amortiguadores-Bombas de agua y gasolina-Flechas-Bandas y cadenas de tiempo-Calentamientos-Alternadores-Marchas-Tune ups-Columnas quebradas. Diagnóstico por computadora.

RAFAEL GARCÍA 40 AÑOS DE EXPERIENCIA. 480-469-1208

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

DINOSAY PHOTOGRAPHY



Foto y video para bodas, quinceañeras, bautizos y más

623-500-1420

Búsquenos en

facebook



101 E. McDowell Rd. Phoenix AZ 85004
(McDowell y Central)
602-253-0803



www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

* **SOPAS**
Caldo de res
Menudo
Pozole

* **MARISCOS**
7 mares
Ceviche de camarón
Campechana
Mojarra frita

* **BARBACOA DE RES**



SIETE MARES

* **Aguas Frescas con Fruta Natural**



BEBIDAS

* **Jugos de Frutas y Verduras Frescas**

* **DESAYUNOS:**
Chilaquiles,
Huevo con chorizo,
Huevos rancheros.



LICORES Y COCTELES



CEVICHE

* **ANTOJITOS MEXICANOS:** Tamales en hoja de plátano, Fajitas de pollo, de res y de camarón.

¡Venga y disfrute de nuestra gran variedad de platillos!

Abrimos todos los días: Lunes-Sábado 8 a.m. - 9 p.m. | Domingo 9 a.m.-7 p.m.

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

CHIHUAHUA PERDIDA EN TEMPE

Su color es blanco y negro y es nuestra mascota. Su nombre es Scaly. Si la ha visto o la encuentra por favor llame al **480-527-8427**



Pastor Australiano Blue Merle desapareció desde el 19 de noviembre. Tiene aproximadamente 2 años, está castrado.

BUSCO A MI PERRITA YORKIE

Por favor, ayúdame a encontrar el amor de mi vida. Gracias. Se perdió en el norte de Phoenix cerca de la avenida 35 y Peoria. **480-280-4176**



Mi perro se perdió en el área de Maryvale / West Phoenix. Agradecería enormemente cualquier ayuda que pueda obtener para encontrarlo. **602-763-1062**

*Si algo se le perdió... búsquelo aquí;
Si algo se encontró...*

**¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN**

Billetera de mujer perdida. Contiene tarjetas de crédito y dinero en efectivo. Ofrezco recompensa por el retorno seguro. Llame al **602-540-4909**. Última vez que la vi fue en Smash Burger de la avenida 99 y McDowell.

Llaves perdidas en el Lago Saguario. El domingo 20 de agosto se me perdieron las llaves de mi bote en el área de la rampa 1 de "Saguaro Lake". Si usted las encontró, le agradezco me las regrese. **602-570-3010**.

PUG MACHO ENCONTRADO

Lo encontramos cerca de 47th Ave y Olive. No podemos mantenerlo por mucho tiempo, por favor llame al **602-545-4175**



PIT BULL ENCONTRADO

Estaba vagando por la autopista 202 este en la salida de Broadway en East Mesa. Actualmente está en "1st Pet Veterinary Center's" en Mesa (5404 E Southern Ave. Mesa, AZ 85206). Sé que alguien por ahí lo echa de menos. Es muy dulce y se ve muy bien cuidado.



2 PERROS ENCONTRADOS

Parecen de la raza yorkie o silky terrier. Estaban alrededor de avenida 84 entre Glendale y Bethany Home. Muy buenos perros. Por favor llame al **602-312-9461**.

ENCONTRADOS

Por la Ave 67 e Indian School **encontré un permiso de trabajo** a nombre de Mario Zacarías Chávez, al parecer es de Guatemala. Si lo conoce o es el dueño de este documento llame al **602-697-4716**

Encontré un perro en la calle en El Mirage cerca del campo de golf. Si a usted se le perdió un perro por esa área llame al **509-860-3718** y diga el sexo y la raza para identificarlo.

Conejo mascota encontrado. Si perdió un conejo en el área de la avenida 51 y Greenway, llame o envíe un mensaje de texto al **602-818-8824**. Estoy por la avenida 51 y el Caribe.

PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

Fue encontrada el viernes 7 de julio por Stapley y University. Ella es negra con algunas marcas de bronceado y pelos grises a lo largo de su espalda. Es muy cariñosa. No tenía un collar o microchip. **480-202-7881**.

SEGURO DE VIDA FLEXIBLE.



American Family Life Insurance Company ofrece MyLife, con cobertura que puede cambiar según cambie su vida. Es una forma nueva y asequible de proteger a su familia.

Sueña con todo, seguro.



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

Phoenix, AZ 85015

jherrer1@amfam.com

**AMERICAN FAMILY
INSURANCE®**

Insure carefully, dream fearlessly.

American Family Life Insurance Company,
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 – Rev. 2/15 ©2015 – 7126881
Formulario de póliza ICC13-97 UL
Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)





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)/NAWA/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

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



CAMRY 2018
2.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
0% por 60 meses
0.9 % de financiamiento
por 72 meses

(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!



Tundra



Tacoma

602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES