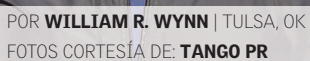


B6

A2



Los supermercados Morelos celebraron 15 años en Oklahoma el pasado fin de semana con eventos especiales y rifas en sus ubicaciones en Tulsa y Oklahoma City.

Supermercados Morelos celebrated 15 years in Oklahoma last weekend with special events and raffles at its locations in Tulsa and Oklahoma City.

TULSA, OK - Un hombre que causó el desvío de un vuelo de American Airlines a Tulsa la semana pasada...

ENGLISH A4

TULSA, OK -- A man who caused an American Airlines' flight to be diverted to Tulsa last week ...



EVO MORALES SALUDA AL DESCENDER DE UN AVIÓN DE LA FUERZA AÉREA MEXICANA



CIUDAD DE MEXICO - El ex presidente de Bolivia, Evo Morales, aterrizó en México luego de recibir asilo despues de su repentina renuncia durante el fin de semana.

ENGLISH

MEXICO CITY -- Bolivia's former President Evo Morales has landed in Mexico after being granted asylum following his sudden resignation over the weekend.

A7

POR **WILLIAM R. WYNN** | TULSA, OK

A4

El jefe de policía de Mannford, Lucky Miller, fue asesinado en Florida el domingo por la noche, y su amigo cercano y compañero de policía está bajo custodia por el crimen.

ENGLISH

Mannford Police Chief Lucky Miller was killed in Florida Sunday night, and his close friend and fellow police officer is in custody for the crime.



- **Inmigración**
- **Divorcio y custodia**
- **Visa para víctimas de crimen y violencia doméstica**
- **Facilidad de plan de pago**
- **Derecho Penal, Demanda Civil, Daños Corporales**

FRY & ELDER
1630 South Main
Tulsa, Oklahoma 74119

918-585-1107 www.fryelder.com

**FRY &
ELDER**

TRIAL LAWYERS SINCE 1932

Las Oficinas Legales de
FRY & ELDER



SUPERMERCADOS MORELOS celebra sus primeros 15 años

VIENE DE LA PÁGINA A-1

Los principales premios otorgados a clientes satisfechos fueron autos nuevos, y en Tulsa Adán Ramírez fue el afortunado ganador de un Toyota Corolla 2020 hecho posible por Fowler Toyota.

Otros premios incluyen par-



Oficina sucursal adentro de la PLAZA SANTA CECILIA
El centro comercial hispano

“SUS ABOGADOS DE CONFIANZA”
DESDE 1973



EL EQUIPO DE CARR & CARR

2160 S. Garnett Rd Suite B-7 / (918) 605-0453 o (918) 747-1215

LUNES A VIERNES
de 1:00pm a 7:00pm

SÁBADO
10:00 am - 6:00 pm

DOMINGO - Cerrado

- LA PRIMERA CONSULTA ES GRATIS**
- ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
 - MUERTE INJUSTIFICADA
 - LESIONES CORPORALES
 - MOTORISTAS SIN COBERTURA DE SEGURO
 - NEGLIGENCIA EN ASILO DE ANCIANOS
 - ACCIDENTES DE CAMIONES DE CARGA
 - PRODUCTOS DEFECTUOSOS
 - ACCIDENTES EN BICICLETA/MOTOCICLETAS
 - LESIONES CEREBRALES
 - RECLAMOS DE PRODUCTOS MÉDICOS
 - DISPUTAS CON COMPAÑÍAS DE SEGUROS
 - NEGLIGENCIA MÉDICA
 - INCAPACIDAD LABORAL

OKLAHOMA CITY 1350 S.W. 89th Oklahoma City, OK 73159-6352 (405) 691-1600 1(800) 296-6074 Fax (405) 691-2128	TULSA - 4416 South Harvard Avenue Tulsa, OK 74135-2605 (918) 747-1215 1(800) 747-2113 Fax (918) 747-7284	NORTHWEST ARKANSAS 2002 South 48th Street, Suite D Springdale, AR 72762 (479) 770-0613 1(800) 777-4878 Fax (479) 770-0754
--	--	--

www.carrcarr.com

Guillermo Rojas Presidente/CEO	Asistente Diseño Gráfico Administrador Web Yumelis Coro	DIRECTORIO	
William R. Wynn General Manager	Traductora Victoria Lis Marino	Corresponsales Lisa Vives / NUEVA YORK	Todas las historias originales y las fotografías contenidas aquí, excepto aquellas atribuidas por otras partes, son © 2005 de La Semana del Sur, LLC, y no pueden ser usadas o reimprimidas sin el expreso permiso escrito del editor.
Marina Salgado Office Manager	Distribución Antonio Rosas	Israel Yabek RAMOS / MÉXICO	All original stories and photographs contained herein, except where otherwise attributed, are © 2005, La Semana del Sur, LLC, and may not be used or reprinted without the express written permission of the publisher.
Williams Rojas Director Gráfico/Web wrojas3@yahoo.com	Reporteras Locales Victoria Lis Marino Karine Estrada	Erica R. Rosso Bilbao SUDAMERICA	
Gabriel Rojas Asistente Diseño Gráfico	Reportero gráfico Walfri Rodas	Christian Arias Flórez COLOMBIA	
	Asesor Legal Steven Harris	Natalia De La Palma y Héctor Pérez / EUROPA	
		Agencias de Noticias IPS, SIL, CL	
		La Semana del Sur es una publicación semanal de La Semana del Sur LLC 2324 east Admiral Blvd. Tulsa, OK 74110 Office: 918-744.9502 Fax: 918.992.5556 e-mail: jenniferandres7719@gmail.com editor@lasemanadelsur.com www.lasemanadelsur.com	Las opiniones expresadas conciernen exclusivamente a los autores y otros colaboradores y no representan necesariamente la filosofía de La Semana del Sur

El 911 de Tulsa en revisión Tulsa’s 911 under review

TULSA, OK - El sistema de emergencia 911 de Tulsa se someterá a una revisión por parte de expertos nacionales para garantizar que se cumplan todos los estándares.

Un equipo de asesores de la comisión de acreditación de agencias de aplicación de la ley, Inc. (CALEA®) llegará el 18 de noviembre de 2019 para examinar todos los aspectos de las políticas y procedimientos, administración, operaciones de la división de comunicaciones de seguridad pública (PSC) 911 del departamento de policía de Tulsa y servicios de apoyo, anunció el martes el jefe de policía Chuck Jordan. La verificación por parte del equipo de que Tulsa 911 cumple con los estándares de vanguardia de la comisión es parte de un proceso voluntario para obtener una nueva acreditación, un reconocimiento muy preciado de excelencia en las comunicaciones de emergencia, dijo Jordan.

Como parte de la evaluación, el personal de la agencia y el público están invitados a ofrecer comentarios al equipo de evaluación llamando al 918-594-5772 el 19 de noviembre de 2019 a partir de la 1:00 p.m. a las 3:00 p.m. Los comentarios telefónicos están limitados a 10 minutos y deben abordar la capacidad de la agencia para cumplir con los estándares de CALEA.

En los últimos años, el sistema 911 de Tulsa ha sido criticado por la falta de operadores de habla hispana, lo que ha resultado en tiempos de espera más largos para quienes llaman en español.

Se puede revisar una copia de los estándares en el departamento de policía de Tulsa, edificio de tribunales de policía, 600 Civic Center. Comuníquese con el gerente de acreditación de Tulsa 911, Ken White, al 918-596-1320, para concertar una fecha y hora para revisar estas normas.

Las personas que deseen ofrecer comentarios por escrito sobre la capacidad del Tulsa 911 para cumplir con los estándares para la reacreditación deben escribir a la comisión de acreditación para la aplicación de la ley, Inc., 13575 Heathcoate Boulevard, Suite 320, Gainesville, Virginia 20155.

Tulsa 911 tiene que cumplir con estos estándares para mantener el estado acreditado.

"Al cumplir o superar estos puntos de referencia nacionales de eficiencia y efectividad, los ciudadanos pueden estar seguros de que Tulsa 911 continuará brindando servicios de seguridad pública de calidad", dijo Jordan. "Estamos comprometidos a seguir siendo un departamento de policía innovador y profesional".

La acreditación es por cuatro años, durante los cuales la agencia debe presentar informes anuales y participar en evaluaciones anuales remotas basadas en la web que certifiquen el cumplimiento continuo de las normas bajo las cuales se acreditó inicialmente.

ENGLISH
TULSA, OK – Tulsa’s 911 emergency system will undergo a review by national experts to make sure all standards are being met.

A team of assessors from the Commission on Accreditation for Law Enforcement Agencies, Inc. (CALEA®) will arrive November 18th, 2019 to examine all aspects of the Tulsa Police Department’s 911 Public Safety



Communications Division (PSC) policies and procedures, management, operations, and support services, Police Chief Chuck Jordan announced Tuesday. Verification by the team that Tulsa 911 meets the Commission’s state-of-the-art standards is part of a voluntary process to gain reaccreditation—a highly prized recognition of excellence in emergency communications, Jordan said.

As part of the assessment, agency personnel and the public are invited to offer comments to the assessment team by calling 918-594-5772 on November 19th, 2019 from 1:00 p.m. to 3:00 p.m. Telephone comments are limited to 10 minutes and must address the agency’s ability to comply with CALEA’s standards.

In recent years Tulsa’s 911 system has been criticized for a lack of Spanish speaking operators, resulting in longer wait times for Spanish language callers.

A copy of the standards may be reviewed at the Tulsa Police Department, Police Courts Building, 600 Civic Center. Please contact Tulsa 911 Accreditation Manager, Ken White, at 918-596-1320, to arrange a date and time to review these standards.

Persons wishing to offer written comments about the Tulsa 911’s ability to meet the standards for reaccreditation are requested to write to the Commission on Accreditation for Law Enforcement, Inc., 13575 Heathcoate Boulevard, Suite 320, Gainesville, Virginia 20155.

Tulsa 911 has to comply with these standards in order to maintain accredited status.

“By meeting or exceeding these national benchmarks of efficiency and effectiveness, citizens can be assured that Tulsa 911 will continue to provide quality public safety services,” Jordan said. “We are committed to remaining an innovative and professional police department.”

Accreditation is for four years, during which the agency must submit annual reports, and participate in annual remote web-based assessments attesting continued compliance with those standards under which it was initially accredited.

Combatiendo la obesidad en Oklahoma / Fighting Oklahoma’s obesity

OKLAHOMA CITY - Oklahoma ha sido uno de los muchos estados que ha visto un aumento constante en las tasas de obesidad en las últimas dos décadas, y un estudio reciente clasificó a Oklahoma como el sexto estado más obeso de la nación. Para combatir esta tendencia, el departamento de salud del estado de Oklahoma (OSDH) ha comenzado un proceso de un año para convocar a socios de todo el estado para desarrollar un plan estatal contra la obesidad. Con la contribución de más de 30 socios de una variedad de agencias, se está creando un plan para abordar el aumento de la obesidad a lo largo de la vida.

El aumento de la tasa de obesidad es alarmante para los habitantes de Oklahoma como individuos y como estado por varias razones. La obesidad puede aumentar la probabilidad de otras afecciones crónicas como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, colesterol alto, accidente cerebrovascular y algunos tipos de cáncer. A nivel estatal, una mayor prevalencia de obesidad y otras afecciones relacionadas conducen a un aumento en el gasto médico que supera los \$ 1 mil millones al año. El aumento de la obesidad adolescente es un factor preocupante para las tasas futuras de obesidad.

Durante el proceso de creación de un plan estatal, se recabó información de los habitantes de Oklahoma de todo el estado, que representa a todos los segmentos de la población. El plan se enfoca en estrategias para cada grupo de edad que pueden tener un impacto directo en el medio ambiente contribuyendo a condiciones de salud crónicas, con un enfoque particular en la obesidad. El plan fue coordinado por OSDH, pero requerirá que todos los socios trabajen juntos para lograr las metas y objetivos establecidos, también para lograr la meta del gobernador Kevin Stitt de ser uno de los 10 principales estados.

Si bien la responsabilidad personal siempre será un componente del control de peso, el plan tiene como objetivo identificar los cambios ambientales que facilitarán a todos los habitantes de Oklahoma elegir ser más saludables y fomentar hábitos y comportamientos saludables. Este plan también quiere poner recursos y educación en manos de los habitantes de Oklahoma para que las decisiones que tomen puedan estar bien informadas, pero también respaldadas por el entorno en el que viven.

Los objetivos del plan son aumentar el acceso a la atención médica para todos los habitantes de Oklahoma, promover una mayor actividad física y una mejor nutrición tanto en el hogar como en las escuelas, y proporcionar un acceso más seguro para andar en bicicleta y caminar en todo el estado. El OSDH lanzará la versión final del plan en las próximas semanas.

nor Kevin Stitt’s goal of being a top 10 state.

While personal responsibility will always be a component of weight management, the plan aims to identify environmental changes which will make it easier for all Oklahomans to choose to be healthier, and to encourage healthy habits and behaviors. This plan also wants to put resources and education in the hands of Oklahomans so the decisions they make can be well informed, but also supported by the environment in which they live.

The plans goals are to increase access to health care for all Oklahomans, promote greater physical activity and better nutrition both at home and in schools, and provide safer biking and walking access throughout the state.

The OSDH will release the final version of the plan in the coming weeks.



IGLESIA HISPANA VICTORY

SERVICIOS:

Jueves	7:00 PM	Servicio
Sábado	7:00 PM	Servicio Contemporáneo
Domingo	9:00 y 11:30 AM	Servicio
Domingo	6:30 PM	Servicio Grupo Brasileño

ACTIVIDADES:

Lunes	6:30 PM	Instituto Bíblico
Miércoles	10:30 AM	Reunión de oración p/mujeres
Miércoles	6:30 PM	Reunión de oración p/hombres
Jueves	10:30 AM	Entrega de comida

10811 East 41 Street, Tulsa-OK - 74146 | 918-491-7880



Acusado por mala conducta sexual en vuelo de American Airlines

Man charged with sexual misconduct during an American Airlines flight

VIENE DE LA PÁGINA A-1

...fue acusado el 8 de noviembre en un tribunal federal por tener contacto sexual no deseado con una pasajera, anunció el fiscal de los Estados Unidos Trent Shores.

"El vuelo estadounidense 807, que viajaba de Carolina del Norte a Utah, fue desviado a Tulsa debido a la presunta conducta del pasajero James Clayton Cholewinski-Boy", dijo el fiscal federal Trent Shores del distrito norte de Oklahoma. "Hoy, la Oficina del Fiscal de los Estados Unidos presentó cargos criminales como resultado de las presuntas acciones del Sr. Cholewinski-Boy en el avión".

Un compañero de viaje dijo que Cholewinski-Boy primero comenzó a tocar el brazo de la mujer, luego la agarró "por la entrepierna".

La tripulación de la aerolínea trasladó a la mujer a otra parte del avión, que realizó un aterrizaje no programado en Tulsa para que Cholewinski-Boy pudiera ser retirado. El sospechoso fue acusado inicialmente de intoxicación pública, seguido de los cargos federales tres días después.

Las agresiones sexuales en vuelo no siempre se informan, lo que dificulta el seguimiento del problema. El New York Times informó que "una quinta parte de las azafatas dijeron que habían recibido un informe de agresión sexual de

pasajero a pasajero mientras trabajaban en un vuelo", pero que "los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley fueron contactados o se encontraron con el avión a menos de la mitad el tiempo."

La administración federal de aviación (Federal Aviation Administration) es un grupo de trabajo sobre conducta sexual inapropiada para investigar el problema actual, que ha afectado tanto a los pasajeros como a los asistentes de vuelo.

"El público debe saber que estas acusaciones se refieren a la mala conducta sexual criminal del Sr. Cholewinski-Boy contra una pasajera, no una amenaza para el avión o los viajes aéreos", explicó Shores. "La oficina federal de investigación, junto con los agentes del orden del aeropuerto internacional de Tulsa, respondieron de manera rápida y profesional a esta situación tan pronto como el avión aterrizó en Tulsa".

El vuelo se dirigía a Salt Lake City, Utah, desde Charlotte, Carolina del Norte, cuando ocurrió el incidente.

"El FBI investigará este asunto en el futuro", agregó Shores.

ENGLISH

...was charged Nov. 8 in federal court for engaging in unwanted sexual contact with a female passenger, announced U.S. Attorney Trent Shores.



"American flight 807, traveling from North Carolina to Utah, was diverted to Tulsa due to the alleged conduct of passenger James Clayton Cholewinski-Boy," said U.S. Attorney Trent Shores of the Northern District of Oklahoma. "Today, the United States Attorney's Office filed criminal charges as a result of Mr. Cholewinski-Boy's alleged actions on the plane."

A fellow passenger said Cholewinski-Boy first began touching the woman's arm, then grabbed her "by the crotch."

Airline crew moved the woman to another part of the plane, which made an unscheduled landing in Tulsa so that Cholewinski-Boy could be removed. The suspect was initially charged with public intoxication, followed by the federal charges three days later.

In-flight sexual assaults are not always reported, making the problem difficult to track.

The New York Times reported that, "One-fifth of flight attendants said they had received a report of passenger-on-passenger sexual assault while working on a flight," but that "Law enforcement officials were contacted or met the plane less than half the time."



JAMES CLAYTON CHOLEWINSKI-BOY

The Federal Aviation Administration a sexual misconduct task force to look into the ongoing problem, which has affected both passengers and flight attendants.

"The public should know these allegations pertain to criminal sexual misconduct by Mr. Cholewinski-Boy against a female passenger, not a threat to the plane or air travel," Shores explained. "The Federal Bureau of Investigation along with Tulsa International Airport law enforcement officers responded swiftly and professionally to this situation as soon as the plane touched down in Tulsa."

The flight was en route to Salt Lake City, Utah, from Charlotte, North Carolina, when the incident occurred.

"The FBI will investigate this matter moving forward," Shores added.

Jefe de policía de Mannford asesinado por su compañero

Mannford police chief killed by fellow officer

VIENE DE LA PÁGINA A-1

Miller, de 44 años, y el oficial de policía de Mannford, Michael Nealey, de 49, estaban en Pensacola Beach, Florida, para una

conferencia policial, pero en algún momento después de las 9:00 pm del domingo por la noche, una pelea alimentada por el alcohol en una habitación en el Pensacola Beach Hilton

se hizo ruidosa. y luego se volvió fatal.

Los testigos informaron haber escuchado sonidos estrepitosos y un hombre gritó repetidamente: "Basta, Mike".

Un trabajador de mantenimiento respondió a una queja de ruido y, según los informes, encontró a Nealey sentado encima de Miller, a quien la policía dijo que "no respondía y no tenía pulso". La cara de Miller parecía haber sido golpeada, con un ojo muy hinchado.

Los informes iniciales indican que no se encontró ningún arma en la habitación.

Un informe presentado por los agentes de la oficina del Sheriff del condado de Escambia declaró que cuando Nealey fue retirado de Miller, su rostro golpeó el piso, hiriendo la nariz y el labio de Nealey. Dijeron que Nealey murmuraba incoherentemente.

No se sabe qué llevó a la discusión entre los dos hombres que fueron descritos como amigos cercanos en la comunidad de 3180 personas justo al oeste de Tulsa en Keystone Lake. La ciudad de Mannford dio la noticia trágica a sus residentes poco de-

pués de las 11:00 am del lunes, y el alcalde Tyler Buttram declaró: "Estamos desconsolados por la noticia".

"Con tristeza informamos la muerte del jefe de policía de Mannford, Lucky Miller, quien murió el 10 de noviembre de 2019 en Pensacola, Florida", publicó la ciudad en su página de Facebook. "Los detalles del incidente no se conocen completamente en este momento. Miller, de 44 años, ha sido jefe de policía de Mannford desde 2007. Le sobreviven su esposa, Amber, y tres hijos".

Nealey está acusado de asesinato en segundo grado y está detenido en la cárcel del condado de Escambia con una fianza de \$ 500,000. Nealey no levantó la vista durante su audiencia de fianza del martes por la mañana.

El administrador de la ciudad de Mannford, Gerald Haury, nombró al oficial Jerry Ridley como jefe de policía interino. (La semana)

ENGLISH

Miller, 44, and Mannford Police Officer Michael Nealey, 49, were in Pensacola Beach, Florida for a law

enforcement conference, but sometime after 9:00 pm on Sunday night, an alcohol fueled fight in a room at the Pensacola Beach Hilton got loud and then turned fatal.

Witnesses reported hearing crashing sounds and one man repeatedly yelling, "Stop it Mike."

A maintenance worker responded to a noise complaint, reportedly finding Nealey sitting on top of Miller, whom police said was "unresponsive and without a pulse." Miller's face appeared to have been beaten, with one eye badly swollen.

Initial reports indicate that no weapon was found in the room.

A report filed by Escambia County Sheriff's Office deputies stated that when Nealey was pulled off of Miller, his face hit the floor, injuring Nealey's nose and lip. Nealey was said to be mumbling incoherently.

It is not known what led to the argument between the two men who were described as close

friends in the community of 3180 people just West of Tulsa on Keystone Lake.

The City of Mannford broke the tragic news to its residents shortly after 11:00 am on Monday, with Mayor Tyler Buttram stating, "We are heartbroken by the news."

"With sadness we report the death of Mannford Police Chief Lucky Miller who died November 10, 2019 in Pensacola, Florida," the city posted on its Facebook page. "Details of the incident are not fully known at this time. Miller, 44, has been Mannford Police Chief since 2007. He is survived by his wife, Amber, and three children."

Nealey is charged with Second Degree Murder and is being held in the Escambia County jail on \$500,000 bond. Nealey did not look up during his Tuesday morning bond hearing. Mannford Town Administrator Gerald Haury appointed officer Jerry Ridley as interim police chief. (La Semana)

Legisladores analizan la identidad de presos salientes

Legislators look into state IDs for outgoing inmates

OKLAHOMA CITY - La representante Marilyn Stark (R-Bethany) organizó un estudio provisional este martes para analizar el problema de proporcionar identificaciones estatales para los reclusos después de su liberación. El estudio se realizó en el capitolio del estado ante el comité de seguridad pública de la cámara.

Stark, que asistió a la liberación de la semana pasada en Taft de más de 50 mujeres cuyas sentencias fueron conmutadas bajo el proyecto de ley 1269 de la cámara de representantes, dijo que la legislatura ha dado los primeros pasos importantes para la reforma de la justicia penal, pero hay más por hacer.

"La Legislatura está haciendo progresos para abordar seriamente las tasas de encarcelamiento y reincidencia de Oklahoma, pero es importante que construyamos a partir de los pasos que hemos tomado hasta ahora y que sigamos para impulsar a Oklahoma a un estado Top Ten", dijo Stark. "Cuanto más fácil sea hacer la transición de regreso a la vida civil para las personas que dejan el encarcelamiento, es menos probable que reincidan. Sabemos que el sistema de justicia ya ha verificado la identidad de cada persona en el sistema, por lo que parece un grave defecto que no les proporcionemos una identificación estatal cuando vuelvan a entrar en la sociedad".

Stark dijo que este tema le llamó la atención antes de su elección a la cámara mientras trabajaba con una organización que ofrecía un banco de alimentos. Ella dijo que los bancos de alimentos requieren una identificación, de la cual muchos ex reclusos perdieron el rastro mientras estaban encarcelados, y la falta de identificación estatal contribuye significativamente a las luchas que enfrentan los ex reclusos al ser liberados.

Stark espera presentar la legislación este año para abordar este problema. La fecha límite para presentar nuevos proyectos de ley es el jueves 16 de enero de 2020. La segunda sesión de la 57ª legislatura comenzará el lunes 3 de febrero

de 2020.

ENGLISH

OKLAHOMA CITY -- Rep. Marilyn Stark (R-Bethany) hosted an interim study this Tuesday to look into the issue of providing state IDs for inmates upon their release. The study was held at the State Capitol before the House Public Safety Committee.

Stark, who attended last week's release in Taft of over 50 women whose sentences were commuted under House Bill 1269, said that the Legislature has taken important first steps for criminal justice reform, but there is more to be done.

The Legislature is making progress to seriously address Oklahoma's incarceration and recidivism rates, but it's important that we build off of the steps we've taken so far and continue the momentum to propel Oklahoma into a Top Ten state, Stark said. The easier we can make the transition back into civilian life for people leaving incarceration, the less likely they are to reoffend. We know that the justice system has already verified the identity of each person in the system, so it seems like a serious flaw that we aren't providing a state ID for them when they reenter society.

Stark said this issue came to her attention prior to her election to the House while she was working with an organization that offered a food bank. She said food banks require an ID, which many former inmates lost track of while imprisoned, and a lack of state ID contributes significantly to the struggles former inmates face upon release.

Stark expects to file legislation this year to address this issue. The deadline to introduce new bills is Thursday, Jan. 16, 2020. The second session of the 57th Legislature will commence Monday, Feb. 3, 2020.



918-629-1810

NOVEDADES LA REYNA

¡Variedad de precios, ven y visítanos te atenderemos con mucha amabilidad!



BUEN SURTIDO EN BOTAS PARA MUJERES, CABALLEROS Y NIÑOS



PERFUMERÍA Y ROPA INTERIOR PARA DAMAS Y CABALLEROS



Blusas mexicanas bordadas a mano y todo lo que la mujer necesita



Atendido por sus dueños
SILVIA Y EDILBERTO
1060 s. Mingo RD - Local M Tulsa, OK.



Thanks gracias

TO WALMART FOR ITS CONTINUED SUPPORT OF LATINO COMMUNITY

A WALMART POR SU CONTINUO APOYO A LA COMUNIDAD LATINA



Su ejemplar de La Semana está disponible en las siguientes localidades de Walmart:
3116 S Garnett Rd / 3139 S Harvard Ave
2019 E 81st St / 4404 S Peoria Ave
4720 E 21st St

¡Tenemos tu próxima troca!

Nuevo | Seminuevo | Certificado

-7 años / 100,000 millas. La mejor garantía en todos los vehículos nuevos

-Gran selección de nuevos Toyotas

-Inventario enorme de vehículos usados

-Opciones de financiación disponibles

-En Bartlesville desde 1943



¡Buscamos clientes felices!



www.DoengesToyota.com | (918) 333-0900

Autopista 75 en Bartlesville



MARIANA JASSO
Especialista en productos

HABLA, LEE, Y CANTA
CON TU BEBÉ TODOS LOS DÍAS.

CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD
DE APRENDIZAJE



APRENDE MÁS DE ESTO EN:
TALKINGISTEACHINGTULSA.COM



HABLA
LEE
CANTA
TALKING IS TEACHING

Evo Morales llega a México

VIENE DE LA PÁGINA A-1

La partida de Morales se produjo cuando las fuerzas de seguridad de vuelta a casa sofocaron la violencia por la renuncia del líder izquierdista y los opositores buscaron un reemplazo provisional para llenar el vacío de poder dejado atrás.

Morales, quien renunció después de semanas de protestas por una disputada elección de octubre, voló en un avión de la fuerza aérea mexicana desde la ciudad de Chimore, un bastión donde el primer presidente indígena de Bolivia se retiró cuando su gobierno de 14 años implosionó.

Al llegar el martes, prometió permanecer en la política y dijo que "la lucha continúa".

Los residentes de la capital de las tierras altas, La Paz, sacudidos por las protestas y los saqueos desde la votación del 20

de octubre, dijeron que esperaban que los políticos lograran finalmente restaurar el orden.

"La democracia ha estado en riesgo y esperamos que se resuelva hoy", dijo la residente Isabel Nadia a la Agencia de Noticias Reuters.

La huida de Morales estaba lejos de ser simple.

El despegue se retrasó, con partidarios que rodeaban el aeropuerto, luego se le negó el avión para alimentar combustible en Perú, dijo en una conferencia de prensa el canciller mexicano, Marcelo Ebrard. Entonces se detuvo en Paraguay antes de llegar a la ciudad de México justo después de las 11 a.m.

"Su vida e integridad están a salvo", dijo Ebrard, tuiteando una foto de Morales solo en el avión con una expresión abatida, mostrando la bandera roja, blanca y verde de México en su regazo.

En una región dividida

en líneas ideológicas sobre la caída de Morales, el gobierno de izquierda de México ha respaldado sus acusaciones de un golpe de estado en su contra por parte de sus rivales políticos.

En La Paz, hubo bloqueos de carreteras después de que soldados y policías patrullaran la noche para detener la lucha entre grupos políticos rivales y el saqueo que estalló después de la renuncia de Morales.

¿Golpe o revuelta popular?

El carismático ex agricultor de hoja de coca de 60 años era querido por los pobres cuando ganó el poder en 2006.

Pero alejó algunos al insistir en buscar un cuarto mandato, desafiando los límites del mandato y un referéndum de 2016 en el que los bolivianos votaron en contra de que se le permitiera

hacerlo.

El gobierno colapsó el domingo después de que la Organización de Estados Americanos (OEA) emitió un informe condenatorio sobre irregularidades durante la votación de octubre, lo que provocó que los aliados del partido gobernante renunciaran y el ejército instara a la partida de Morales.

Con los diputados de Morales y muchos aliados en el gobierno y el parlamento también desaparecidos, la política de la oposición y la segunda vicepresidente del Senado, Jeanine Anez, estaba teóricamente en la fila para asumir temporalmente el cargo superior y dijo que aceptaría.

No estaba claro de inmediato si la sesión ocurriría o si la mayoría de los senadores estaría de

acuerdo.

Morales calificó los acontecimientos como un "golpe de estado", una descripción que hicieron eco sus aliados y otros en toda la región preocupados por el papel de los militares en decidir quién debería ser presidente.

Pero sus críticos dijeron que la renuncia fue causada por una revuelta popular, no por un golpe.

El presidente paraguay, Mario Abdo, dijo el martes que su país también había estado dispuesto otorgarle asilo político a Morales, aunque no estaba de acuerdo con las acusaciones de un golpe de estado.

"Si renunció, no es un golpe. Renunció", dijo.

Más temprano el martes, el ministro de defensa de Morales, Javier Zavaleta, también renun-

ció, instando al opositor y segundo en la votación electoral Carlos Mesa y al líder de la protesta, Luis Fernando Camacho, a evitar la violencia.

Morales logró un crecimiento económico constante en una de las naciones más pobres de la región y durante muchos años fue muy popular, pero su exitoso desafío legal a un referéndum de 2016 que lo detuvo para otro mandato trajo acusaciones de autocracia.

Su partida se ha sumado a una ola de disturbios en América Latina, incluso en las cercanías de Ecuador y Chile, donde los manifestantes han estado reprendiendo a los líderes por las desigualdades sociales y económicas. (Al Jazeera / Reuters)

Evo Morales arrives in Mexico

Morales's departure came as security forces back home quelled violence over the long-serving left-wing leader's resignation and opponents sought an interim replacement to fill the power vacuum left behind.

Morales, who quit after weeks of protests over a disputed October election, flew in a Mexican Air Force plane from the town of Chimore, a stronghold where Bolivia's first indigenous president retreated as his 14-year rule imploded.

Upon arrival on Tuesday he promised to stay in politics, saying "the struggle continues". Residents of the highland capital La Paz, rocked by protests and looting since the October 20 vote, said they hoped politicians would succeed in finally restoring order. "Democracy has been at risk and hopefully it will be resolved today," resident Isabel Nadia told Reuters News Agency.

Morales's flight out was far from simple.

Takeoff was delayed, with supporters surrounding the airport, then the plane was denied permission to fuel in Peru, Mexico's Foreign Minister Marcelo Ebrard told a news conference. So it stopped instead in Paraguay before arriving in Mexico City just after 11am local time.

"His life and integrity are safe," Ebrard said, tweeting a photo of Morales alone in the jet with a down-

cast expression, displaying Mexico's red, white and green flag across his lap.

In a region divided along ideological lines over Morales's fall, Mexico's left-wing government has supported his accusations of a coup against him by political rivals.

In La Paz, roadblocks were in place after soldiers and police patrolled into the night to stop fighting between rival political groups and looting that erupted after Morales's resignation.

Coup or popular revolt?

The charismatic 60-year-old former coca leaf farmer was beloved by the poor when he won power in 2006.

But he alienated some by insisting on seeking a fourth term, in defiance of term limits and a 2016 referendum in which Bolivians voted against him being allowed to do that.

The government collapsed on Sunday after the Organization of American States (OAS) delivered a damning report on irregularities during the October vote, prompting ruling party allies to quit and the army to urge Morales's departure.

With Morales's deputy and many allies in government and Parliament also gone, opposition politician and Senate second vice president, Jeanine Anez, was theoretically in line to take the top job temporarily and

said she would accept.

It was not immediately clear if the session would occur or if a majority of senators would go along.

Morales called the developments a "coup" - a description echoed by his allies and others across the region worried at the military's role in deciding who should be president.

But his critics said the resignation was caused by a popular revolt, not a coup.

Paraguayan President Mario Abdo said on Tuesday his country had also been willing to grant political asylum to Morales, though he disagreed with accusations of a coup.

"If he resigned, it is not a coup. He resigned," he said.

Earlier on Tuesday, Morales's Defense Minister Javier Zavaleta also quit, urging election runner-up Carlos Mesa and protest leader Luis Fernando Camacho to avoid violence.

Morales achieved steady economic growth in one of the region's poorest nations and was for many years hugely popular, but his successful legal challenge to a 2016 referendum stopping him running for another term brought accusations of autocracy.

His departure has added to a wave of unrest around Latin America, including in nearby Ecuador and Chile, where protesters have been berating leaders over social and economic inequalities. (Al Jazeera/Reuters)



Mantenga
una Sonrisa
Hermosa



Nuestros Servicios Incluyen:
Exámenes Dentales Completos
Rellenos y Extracciones
Coronas
Endodoncias
Radiografías Digitales
Limpieza/Tratamiento de Fluoruro
Exámenes de Emergencia

Certificación para Escala de Tarifas:
Prueba de Ingresos
Comprobante de Domicilio
Identificación con Fotografía
Seguro Social (si está disponible)
Tarjeta del Seguro Médico/Dental (si está disponible)

Deje que La Conexión Médica le ayude a mantener una sonrisa perfecta. Nosotros ofrecemos los mejores servicios dentales preventivos y restaurativos para usted y su familia en un ambiente relajado. Tomamos gran satisfacción en ayudarlo a mantener una salud oral optima. Nuestro equipo dental está dedicado a darle atención completa y preventiva para pacientes de todas las edades. Si usted tiene una emergencia dental o necesita atención dental general, nos encantaría darle la bienvenida a nuestra clínica.

Dejenos ayudarlo a tener la sonrisa de sus sueños! Con mucho gusto aceptamos pacientes con Medicaid (SoonerCare), el seguro de Aetna y Delta Dental y la mayoría de seguro privado. Para los pacientes que no tienen seguro médico/dental, ofrecemos una escala de tarifas basado en sus ingresos.

**Llame hoy: 918.710.4480 para hacer su cita.
Nuestra clínica cuenta con personal bilingüe.**

2321 East 3rd Street • Tulsa, OK 74104 • 918.710.4480 • communityhealthconnection.org
Horario: Lunes – Viernes 7:00 am – 5:00 pm
Sábado 8:30 am – 12:30 pm





WASHED
ASHORE
ORG
ART TO SAVE THE SEA

El Tulsa Zoo presenta Washed Ashore
(Arrastrado hasta la Playa): arte para
rescatar al mar. Hechas completamente
de restos plásticos recogidos de las playas,
las esculturas de Washed Ashore revelan el
impacto de la contaminación del plástico en
los océanos, las vías de agua y la naturaleza.
Esta exposición está incluida en el costo
de admisión regular al zoológico.



TULSAZOO



**PARTICIPARON
Y GANARON**

**2 AUTOS!
ULTIMO MODELO
2020**

Celebra

Quince Años

Con



TOYOTA
COROLLA 2020



**¡Y MUCHOS
PREMIOS MÁS!**

Fowler
AUTOMOTIVE

TOYOTA

MORELOS
SUPERMERCADOS

**EN TULSA ADÁN RAMÍREZ FUE EL AFORTUNADO GANADOR
DE UN TOYOTA COROLLA 2020
HECHO POSIBLE POR FOWLER TOYOTA**



LA SEMANA

LaSemanaUSA

www.lasemanadelsur.com

@LaSemanaUSA

SECCIÓN B

DEL 13 AL 19 DE NOVIEMBRE DEL 2019

ASÍ VA LA LIGUILLA TRAS LA JORNADA 18 DE LA LIGA MX

¡Solo Queda Un Boleto!



**Así quedaron las primeras ocho posiciones,
tras el fin de semana de acciones:**

- 1; Santos Laguna: 36 puntos
- 2; Necaxa: 31 puntos
- 3; América: 31 puntos
- 4; León: 30 puntos
- 5; Tigres: 29 puntos
- 6; Querétaro: 28 puntos
- 7; Morelia: 27 puntos
- 8; Monterrey: 24 puntos

JORNADA 18 APERTURA 2019

Partidos del 9 de noviembre

Atlético de San Luis 0-2 Necaxa

Tigres 0-0 Pachuca

Chivas 3-2 Querétaro

León 4-0 Toluca

Partidos 10 de noviembre

Pumas 1-1 FC Juárez

Santos 3-1 Cruz Azul

Luego de los 9 partidos de la jornada 18 del Torneo Apertura 2019 de la Liga MX, 7 equipos aseguraron su lugar en la fiesta grande del fútbol mexicano, y solo resta un invitado más, el cual se definirá entre 5 equipos: Monterrey, Tijuana, Guadalajara, Pumas y Pachuca.

Cruz Azul y Atlas, que llegaban

con esperanzas a esta jornada, quedaron eliminados, pues a pesar de que los rojinegros podrían alcanzar 24 puntos, su diferencia de goles es de -5 y sus contendientes con el mismo puntaje tienen diferencia positiva.

De esta forma y sin entrar en más especulaciones, la liguilla al mo-

mento quedaría de la siguiente manera:

Santos, que ya garantizó el superliderato, enfrentaría a Monterrey, Necaxa jugaría ante Monarcas Morelia, América se mediría con Querétaro, y habría duelo de 'fieras' entre León y Tigres.

Continúa en **B3**



SEATTLE SOUNDERS GANA LA TEMPORADA 2019 DE LA MLS

**Seattle se impone
en casa y levanta la
MLS Cup**

Seattle Sounders vence al Toronto FC 3 goles a 1 para levantar la copa de la MLS y coronarse monarcas en Estados Unidos.

TEXTO: **MARTIN OCHOA**
FOTOS: **WALFRI RODAS**

El fútbol es un deporte que ha ido evolucionando en Estados Unidos, la gran fiesta llega a Seattle, era de esperarse, se jugaba la gran, la MLS Cup.

Centurylink Field fue testigo de cómo los 'Sounders' alcanzaban su segundo campeonato en el máximo circuito futbolístico de los Estados Unidos.

Querían repetir la gloria alcanzada en el cercano 2016, cuando consiguieron su primer MLS Cup.

Rueda el balón, Toronto inicia los primeros 10 minutos del partido con aproximaciones al arco defendido por Stefan Frei sin conseguir el gol.

Hasta que al 18' Ruidíaz amenazara con un remate a gol que pasa por encima del travesaño de Toronto.

El mejor parado en el campo se hizo notar por parte de Seattle, el sector defensivo mostró madurez.

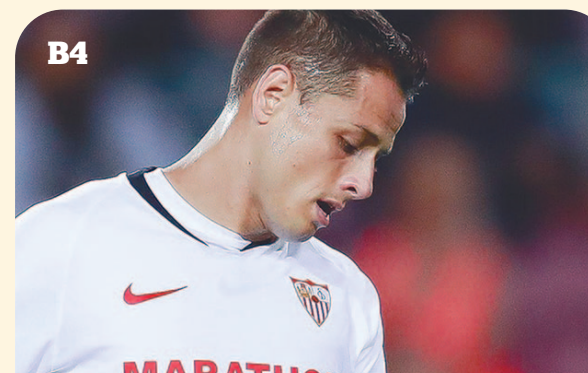
Ruidíaz, el peruano, antes de finalizar la primera mitad tuvo una oportunidad clara que termina por rebotarla al arquero y mandar al tiro de esquina.

Los locales abren el marcador, Kelvin Leerdam recibe el balón tras un cambio de banda, engancha al área y dispara, el esférico fue desviado por un defensor y fue así como Seattle se ponía arriba en el marcador al minuto 57'.

Pareciera que Toronto no encontraba la salida de este declive futbolístico que tenían, no encontraban la fórmula para llegar al empate en el marcador.

Continúa en **B3**

B4



**Indisciplina de Chicharito
costó despido en FMF**

B7



**Bárbara Bermudo regresa a
la televisión**

B15



**Cada vez hay más pelos en
mi almohada**

**WASHED
ASHORE** ORG
ART TO SAVE THE SEA

TULSAZOO

El Tulsa Zoo presenta Washed Ashore (Arrastrado hasta la Playa): arte para rescatar al mar. Hechas completamente de restos plásticos recogidos de las playas, las esculturas de Washed Ashore revelan el impacto de la contaminación del plástico en los océanos, las vías de agua y la naturaleza. Esta exposición está incluida en el costo de admisión regular al zoológico.

tulsazoo.org



Así quedaron las semifinales de la Supercopa de España

Valencia-Real Madrid y Barcelona-Atlético de Madrid serán las semifinales de la Supercopa de España, que se disputará en Yeda (Arabia Saudi), según el sorteo celebrado esta tarde en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas – Madrid.

El torneo, de novedoso formato de final entre cuat-ro, se jugará en el esta-dio Rey Abdullah de Yeda.

La primera semifinal se disputará el miércoles 8 de enero entre valen-cianistas y madridistas, la segunda el jueves 9 entre azulgranas y atléticos, y la final el domingo 12 de enero.



Atlético Madrid are Barça's opponents in the semi-finals of the Spanish Super Cup

C Barcelona now know their opponents in the semifinals of the Span-ish Super Cup. The draw, which was held this Monday in the Las Rozas in Madrid, has decided that Atlético Madrid will be their opponents on Thurs-day, 9 January in Jed-dah, Saudi Arabia, the country which will host the competition for the next three years.

Thus, their oppo-

nents in the final on January 12 should they make it through will be the winner of the tie between Valencia and Real Madrid, the other semifinal to be played on Wednesday, 8 Janu-ary.

The Spanish Super Cup has changed for-mat and this year there are four teams in-volved: Barça, as La Liga champions, Valen-cia, as Copa del Rey

champions, as well as Atlético Madrid and Real Madrid, the sec-ond and third placed teams in the league, re-spectively.

A Final Four format and the change of dates will mean no summer two-legged finals be-tween the champions of the league and Copa del Rey – or the runner-up in the cup final in the case of one team claiming a domestic

double. In search of the 14th Super Cup

Barça, who have 13 Spanish Super Cups to their name, reached the final in 2018, when Ernesto Valverde's side won 2-1 against Sevilla in Tangier thanks to goals came from Ger-ard Piqué and Ous-mane Dembélé.

If Barça win their semi-final, which will be played on 9 January, they will play the final on January 12 against the winner of Valencia v Real Madrid



November 17 | Free Admission

Enjoy performances, artist demonstrations, art projects, storytelling, music and more as we celebrate Native American Heritage Month.



GILCREASE MUSEUM

Thomas Gilcrease Institute of American History and Art

gilcrease.org/events



DEL 13 AL 19 DE NOVIEMBRE DEL 2019 | www.lasemanadelsur.com

MLS

Seattle se impone en casa y levanta la MLS Cup

Victor Rodríguez recibe por la banda izquierda, en ca-rrera llega al área quien dispara raso, poniendo el balón en la esquina inferior derecha y aumentar la ventaja a los locales 2 goles a 0 al minuto 76'.

Despeje al área de Seattle, Raúl Ruidíaz en carrera gana el balón al único defensor de Toronto, controla y manda a la red el último clavo del ataúd de Toronto, se-llando la goleada de los locales al minuto 90' de juego.

Tres minutos después, el hombre que ingresó de cambio, Jozy Altidore recibe un centro al manchón de penal y rematando de cabeza manda a la red el único gol de Toronto en esta MLS Cup.

Pitazo final, los pupilos de Brian Schmetzer, el Seat-tle Sounders se corona con la casa llena campeón de la MLS Cup 2019, su segunda copa en su corta historia dentro de la MLS.



con Patiño. Marioni les dio falsas esperanzas, y con Michel siguen dando lastima. Los universitarios dependían de ellos para acceder a la liguilla. Dos triunfos consecutivos los tenían del otro lado. Sin em-bargo, no pudieron finiquitar a un Juárez que le salió Bravo y les ar-rancó un punto en Ciudad Universi-taria. 'Nacho' Malcorra falló un penal que al final pesó en el mar-cador.

Santos huracanados Batman

Los Laguneros son más líderes que nunca, nadie los bajará del cielo en el que viven. Fueron el mejor equipo del Apertura 2019 y buscarán su séptimo título en la Liga MX. 'La Máquina' quedó fuera de la lucha por el título y no se cumplió las metas trazadas por Pedro Caixinha que seguía Robert Dante Siboldi. Los problemas extra cancha han afectado a la institu-ción y su afición se alejó de las tri-bunas.

Los "Grandes" en crisis

Pumas y Chivas llegarán con el rosario en la mano a la última jornada. Después de un semestre de altibajos, los dos equipos dependen de otros resultados. Guadalajara cumplirá dos años y medio sin ligu-illa y los Felinos un año. Cruz Azul quedó eliminado de la fase final en las manos de Santos Laguna. La úl-tima vez que La Máquina no estuvo en la disputa por el título fue en el Clausura 2018. Desde sus televi-sores verán de nueva cuenta a su archirrival, el América, tener la oportunidad de sumar su Liga catorce.

Los Tigres cumplieron once ac-cesos a la fiesta grande de manera consecutiva en torneos cortos. Nadie tiene esa marca en la Liga MX. Lo festejaron en grande en el Volcán. Lo anterior se debe al proyecto que ha sabido llevar Ri-cardo Ferretti con los Felinos. Un cuadro solido con André-Pierre Gi-gnac, Guido Pizarro, Nahuel Guzmán, Hugo Ayala, entre otros, son jugadores claves para que los Auriazules estén viviendo su época de oro.

Chivas aún respira

Guadalajara dio cátedra en el primer tiempo frente a Querétaro. Con gran actuación de Alexis Vega, Alan Pulido y la 'Chofis' López, el Rebaño tenía en la lona a los Gallos Blancos que se han caído de ma-nera estrepitosa. Los resultados se le están dando a Chivas y llegarán con vida en la última jornada, aunque dependen de Atlas le gane a Monterrey, además de que Pumas, Tijuana y Pachuca no tienen que sumar.

La Fiera se come a un Diablo desconocido

Toluca nos había acostumbrado a pelear siempre por el título. Desde la campaña pasada no más no dan una. Ahora el cuadro de Ignacio Ambriz no le tuvo piedad y los goleó con cuatro dianas sin re-spuesta. La Fiera aseguró su pase a la liguilla, aspiran a un segundo lugar y esperaran recuperar al 'Chapito' Montes y Andrés Mos-quera en la fase final.

Me pareció ver un lindo gatito

Los Pumas dejaron de caminar

Solo queda un boleto

El 'Piojo' llega con equipo com-pleto

Las Águilas sufrieron un sinfín de bajas a lo largo del Apertura 2019. Primero vendió a Mateus Uribe y Agustín Marchesín al Porto. Después, Nicolás Castillo, Henry Martín, Giovanni dos Santos, Nicolás Benedetti, Bruno Valdez, Jorge Sánchez y Andrés Ibarquén, se perdieron más de un duelo por lesión, la más grave la del chileno que salió fracturado en la jornada 3 contra Tijuana. Para la liguilla tendrá plantel completo, incluso tendrá que relegar a un extranjero a las tribunas.

El 'Bombero' Mohamed

El 'Turco' llegó en lugar de Diego Alonso en el banco Rayado. Siete puntos de los últimos nueve se han quedado con La Pandilla, suficientes para meterse como oc-tavos en la general. En duelo clave frente a Xolos se lo llevó Monterrey por goleada y llegarán motivados a la última fecha para enfrentar al Atlas. Nadie querrá toparse con los regios en la liguilla.

Fuerza Rayos

Los de Aguascalientes fueron la sorpresa del presente certamen. Encontraron en Mauro Quiroga y Maximiliano Salas, dos bombas en el área rival. El primero es el actual líder de goleado con doce pirulos, seguido de Alan Pulido con diez. Los Rayos se toparán con el se-gundo peor del torneo la siguiente semana, Puebla, y con un resultado positivo, asegurarán el segundo puesto general.

Ferretti es 'Don Liguillas'

NOTAS: FUTBOL MEXICANO

Nicolás Castillo es baja de la selección de Chile para la Fecha FIFA

No terminan las problemas para el goleador del América, Nicolás Castillo, pues ahora tiene un daño muscu-lar que lo marginará de las canchas varias semanas.

Por lo pronto, la selección de Chile anunció su baja para la próxima Fecha FIFA por un desgarró miotendíneo recto anterior de cuádriceps derecho.

El atacante chileno sufrió esta lesión el viernes pasado en Veracruz, donde el América se impuso por goleada a los Tiburones.

Nico no tenía ni un mes de haber re-gresado tras una fuerte lesión peroné en el inicio del Apertura 2019.

Su tiempo de recuperación dependerá de su evolución, pero a su favor está el tiempo, pues a las Águilas se les junta el receso internacional y su descanso en la Liga.

Cruz Azul, tras la sequía del Liverpool

Cruz Azul cumplirá 22 años sin un tí-tulo de Liga MX. La Máquina quedó fuera de la Liguilla del torneo Apertura 2019, con lo que aseguró un año más de sequía; el caso de los celestes no es el único parecido a nivel mundial: el Liverpool también la pasa mal en la Premier League.

El último título celeste en la Liga MX data del Invierno 1997, siete años de-spués del último conseguido por los Reds en el fútbol inglés (1989-90).

Por si fuera poco los dos conjuntos se han quedado a la orilla de la gloria en más de una ocasión: desde su última con-quista el Liverpool ha registrado cinco subcampeonatos, mientras que la Máquina tiene seis subtítulos desde su úl-tima gloria.

A diferencia de lo ocurrido con el Cruz Azul, la suerte pronto podría cam-biar para el Liverpool, equipo que en la actual temporada de Inglaterra marcha como líder invicto con 34 puntos (11 tri-unfos y un empate).

Rayados golea a Xolos y sueña con Liguilla

Con este resultado, el Monterrey re-mueve al cuadro fronterizo y des-cansa en el octavo lugar de la clasificación. Aún debe ganar su último partido y varias combinaciones en otros frentes a su favor.

La enjundia de Xolos fue tan alta que muy temprano, que cometió errores en sector defensivo.

Uno de ellos la expulsión de Jordan Silva y el penalti a favor de Rayados; eje-cutado y acertado por Nicolás Sánchez.

Con el marcador a favor y superiori-dad numérica, Rayados dio una cátedra para jugar con oficio y llevarse la ventaja al descanso, ante unos canes aztecas

hacia

el frente, así que los descuidos lle-garon.

Gibrán Lajud concedió un rebote que empujó Rogelio Funes Mori en el 0-3, y minutos más tarde, cerró la cuenta con potente derechazo que firmó el 0-4 de-finitivo.

Terapeuta de matrimonio y familia en Tulsa, OK.

Responsable de proporcionar servicios de asesoramiento para niños de alto riesgo y sus familias. Proporcione sesiones de terapia individual, familiar y grupal, además de intervención en crisis en entornos domiciliarios y escolares. Asistir a estudiantes en prácticas en asignaciones de universidades que tienen un acuerdo de afiliación con CREOKS. Debe tener una Maestría en Artes en Consejería y tener una Licencia de Oklahoma válida como Consejero Profesional. Envíe el currículum a: CREOKS Mental Health Services, Inc., dba CREOKS Behavioral Health, Phil Black, 4103 S. Yale Avenue, Suite B, Tulsa, OK 74135.

Marriage and Family Therapist in Tulsa, OK.

Responsible for providing counseling services for high-risk children and their families. Provide individual, family and group therapy sessions in ad-dition to crisis intervention in home-based and school-based settings. Assist student interns on assignment from Universities that have an affilia-tion agreement with CREOKS. Must have Master of Arts in Counseling and hold a valid Oklahoma License as a Professional Counselor. Mail resume to: CREOKS Mental Health Services, Inc., dba CREOKS Behavioral Health, Phil Black, 4103 S. Yale Avenue, Suite B, Tulsa, OK 74135.



Indisciplina de Chicharito costó despido en FMF

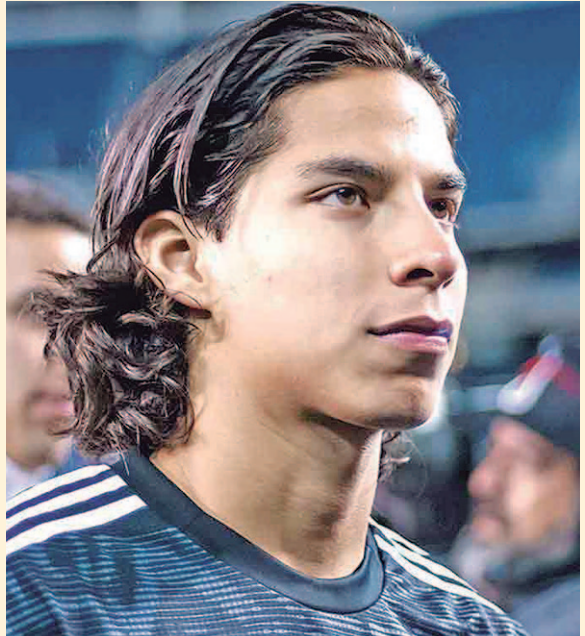
Javier Hernández es baja del Tri por indisciplina y un encargado de logística perdió su trabajo.

Javier Hernández recibió suspensión indefinida de la Selección Mexicana, luego del brunch al que asistieron diversos jugadores durante septiembre pasado, en Nueva York. Este caso cobró factura no solo en el tema deportivo, sino también operativo, pues una persona de la Federación Mexicana de Fútbol fue despedida de su cargo.

De acuerdo a información de Gibrán Araiga en 'El Madruguete', al ahora exintegrante de la FMF se le vio con las mujeres que aparecen en el video, realizando un encargo que fue a solicitud de Javier Hernández. Esto fue investigado por directivos del combinado nacional, quienes tomaron la decisión de removerlo de su cargo y de suspender al futbolista.

La molestia llegó al cuerpo técnico debido a que no dio la cara por la persona que ya no labora más en la Federación.

Hasta el momento no se sabe hasta cuándo será baja Hernández Balcázar, máximo goleador del combinado nacional.



Diego Lainez ya llegó a México y no dio declaraciones

El delantero de Betis arribó a la Ciudad de México para incorporarse al Tri Sub-22.

Diego Lainez arribó a la Ciudad de México durante la noche de este lunes para incorporarse con la Selección Mexicana Sub-22. El delantero llegó proveniente de Madrid, España, con la finalidad de comenzar concentración con el combinado azteca.

El atacante llegó sin dar declaraciones ni mencionar algo acerca de la posibilidad de volver al América. De acuerdo a información de Juan Carlos Murrieta, esta no es la única opción que tiene Lainez. También existen ofertas de equipos en Francia, MLS y otros más.

La concentración del cuadro azteca se lleva a cabo desde el 10 de noviembre y culminará el 19 con la finalidad de que Jaime Lozano delimie a su equipo con miras a la clasificación de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

James Harden se llevó el jugador de la semana

El escolta estrella de los Rockets de Houston, James Harden, fue elegido por la NBA como el Jugador de la Semana tras partidos del 4 al 10 de noviembre.

La elección de «La barba», es la vigésimo tercera que consigue desde que está en la NBA y todas ellas como jugador de los Rockets.

Tras inspiración encestadora de Harden, los rojos del oeste completaron la semana con marca perfecta de 3-0 y superaron a los rivales con una ventaja de puntos de 15,7.

El número 13, completó los tres partidos con un doble-doble, que le permitieron lograr promedios de 40,7 puntos; 9,3 asistencias; 8,0 rebotes; 2,33 recuperaciones de balón y 1,33 tapones.



James Harden named Western Conference Player of the Week

James Harden was named the West Conference Player of the Week after he led the Houston Rockets to a perfect 3-0 record in the third week of the NBA season.

Harden averaged 40.7 points, 9.3 assists, 8 rebounds. 2.33 steals, and 1.33 blocks in the week, improving his team to a 6-3 record with wins against the Memphis Grizzlies, Golden State Warriors, and Chicago Bulls. Despite his less-than-stellar start shooting from behind the arc, Harden nailed 22 of his 51 three-point attempts for a staggering 43.1% from downtown.

This is Harden's 23rd time winning the award — all of them in a Houston Rockets uniform. This is also the sixth time Harden has won the award in the first three weeks of the season, including his MVP season when he won in twice in the first three weeks. Last year, Harden didn't get his first Player of the Week nod until mid December, the ninth week of the season.

Harden followed up his PotW honors with a 39-point, 9-assist, 2-steal performance in the Rockets 122-116 win against the New Orleans Pelicans on Monday. Now, through 10 games, Harden is already putting on a scoring champ encore season, leading the league with an incredible 37.3 points per game to go along with 5.4 rebounds, and 8.3 assists — good for sixth best in the league.

The Rockets may have gotten to a shaky start this season, but another MVP-type season from Harden has them sitting at 7-3, tied for third-best in the West.

Chávez Jr. vs. Daniel Jacobs el 20 de diciembre en Arizona

El 'hijo de la leyenda' vuelve al ring para medirse al 'hombre milagro' buscando redimirse.

Julio César Chávez Jr. volverá al ring el próximo 20 de diciembre para enfrentarse a Daniel Jacobs en el Talking Stick Resort Arena de Phoenix, Arizona en pelea correspondiente a peso supermediano.

La pelea pactada a 168 libras se concreta en Arizona luego de que Chávez Jr. fuera suspendido por la Comisión Atlética de Nevada tras no acceder a pruebas antidopaje. El pugilista alegaba que los representantes del organismo no se identificaron de forma adecuada por lo cual no accedió a realizarse los exámenes.

Tanto Julio César Chávez Jr., como Daniel Jacobs ya fueron rivales de Saúl 'Canelo' Álvarez y los dos fueron derrotados por el de Juanacatlán.

Canelo derrotó a ambos pugilistas lejos de las 168 libras en las que se medirán; el pleito con Chávez Jr. estuvo pactado en 164 libras, mientras que el duelo con Jacobs se pactó en 160 libras.

Esta podría ser la última oportunidad para Julio César Chávez Junior de volver a las grandes carteleras de boxeo y recuperar a los fans que en algún momento lo tuvieron como una de las estrellas más importantes del boxeo.

Julio César Chávez Jr. fue el primer campeón mexicano de peso mediano en la historia cuando derrotó al alemán Sebastian Zbik en junio de 2011.



LA SEMANA

PAUTA TU ESPACIO EN NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN

918-744-9502

ANUNCIATE CON NOSOTROS

ADVERTISE WITH US

CLASIFICADOS

AUTOS CASAS APARTAMENTOS EMPLEOS IGLESIAS NEGOCIOS COMPRA VENDE

TULSA, OK 13 AL 19 DE NOVIEMBRE DEL 2019 **www.lasemanadelsur.com**

Llámenos al 918.744.9502



La Fórmula 1 planea reducir a cero emisiones de CO2 para 2030

Este martes se anunció de parte de Fórmula 1 que hay un plan "inmediato" para reducir a cero las emisiones de CO2 contemplado para que se cumpla en 2030 mediante la organizar carreras más respetuosas con el medio ambiente.

"Esta iniciativa incluye los monoplazas, las actividades en pista, así como el resto de operaciones ligadas al deporte", precisó en un comunicado la F1, cuyo plan implica también a la Federación Internacional del Automóvil (FIA), los promotores de grandes premios, los equipos y los patrocinadores.

El primer punto son los motores F1, con el objetivo de continuar desarrollando la hibridación, instaurada en 2014 y la utilización de carburantes durables.

"Creemos que la F1 puede continuar siendo una lanzadera de la industria del automóvil y trabajar con los sectores de la energía y de la automoción para producir el primer motor híbrido de combustión interna con cero emisiones", señaló el director general Chase Carey.

Entre las 256.551 toneladas de CO2 emitidas por la F1 en 2019, según las cifras publicadas este martes, solo el 0,7% está ligada a los motores, mientras que el 7,3% viene de otras actividades en los circuitos (patrocinios, consumo de energía, difusión televisiva...).

La mayor parte de las emisiones viene del transporte de material (45%), seguida del desplazamiento de personal (27,7%) y el funcionamiento de oficinas y fábricas (19,3%).

"Serán medidas que busquen adoptar una logística y medios de transporte ultra-eficaces, así como oficinas, instalaciones y fábricas que funcionen al 100% con energías renovables", precisó la F1.

También están previstos programas de compensación de carbono y captura de CO2 en el aire.

Con respecto a la recepción de espectadores, se prevé la eliminación de plásticos no reutilizables y el reciclaje, compostaje y la reutilización de todos los desechos antes de 2025, así como el desarrollo de medios de desplazamiento menos contaminantes.

Formula 1 announces plan to be Net Zero Carbon by 2030

Formula 1 has today announced an ambitious sustainability plan to have a net-zero carbon footprint by 2030.

This initiative will cover the Formula 1 cars and on-track activity and the rest of the operations as a sport.

The plan comes after twelve months of intense work with the FIA, sustainability experts, Formula 1 teams, promoters, and partners, resulting in an ambitious, yet achievable delivery plan.

Carbon reduction projects will begin immediately to start the journey of becoming a more sustainable sport.

Formula 1 has been at the forefront of technological innovation throughout its history with advancements that have directly benefitted the wider automotive industry. Aerodynamic innovations, safety developments, energy recovery systems, navigation tools and composite materials from F1 have been adopted by the road car and other industries.

Being at the forefront of automotive innovation gives Formula 1 a global platform to accelerate progress and develop technologies that reduce and eliminate carbon emissions from the current internal combustion engine (ICE). The hybrid power unit will play a key role in the future of the automotive industry.

The current F1 hybrid power unit, delivering more power using less fuel than any other car, combined with advanced sustainable fuels and energy recovery systems presents a tremendous opportunity to deliver a net-zero carbon hybrid power unit. With over 1 billion of the 1.1 billion vehicles in the world powered by ICEs, it has the potential to reduce carbon emissions globally.

In addition to the plans to eliminate the carbon footprint of the F1 car and the on-track activities, initiatives will include action to ensure F1 moves to ultra-efficient logistics and travel and 100% renewably powered offices, facilities and factories.

By 2025 F1 will also ensure all events are sustainable. This will mean the use of sustainable materials at all events with single-use plastics being eliminated and all waste reused, recycled or composted. Additionally, F1 will provide incentives and tools to offer every fan a greener way to reach the race and ensure circuits and facilities enhance fan wellbeing and nature as well as providing opportunities for local people, businesses and causes to get more involved in the action during a Formula 1 race weekend.

Delivering the plan will involve F1 working with the FIA and all of its partners, promoters, sponsors and the teams and building on the work that many of them are already delivering on the sustainability issue.

The plan will be set out in detail on the Formula 1 corporate website.

EMPLEOS / EMPLOYMENT

Anago

CLEANING SYSTEMS

¿E TU PROPIO JEFE!

Tu Futuro Comienza Hoy!

Depositos mínimos de \$1,000

Contáctanos!

Tel: 918-361-4077

4725 S Memorial Suite A • Tulsa, OK 74145

www.AnagoTulsa.com

SE SOLICITA

COMFORT SUITES

Ama de casa

Experiencia preferida, debe estar disponible el fin de semana

HOUSEKEEPER

Experience preferred, must be available weekend

Solicite en persona | Apply in person

Comfort Suites 8039 E 33rd St. Tulsa OK

ANÚNCIATE

Pauta tu anuncio en nuestra próxima edición

LA SEMANA

918-744-9502

WAREHOUSE SPACE AVAILABLE

ALMACÉN DISPONIBLE

For rent right off Highway 244. Has Ample parking in a fenced and gated yard. 4 High Docks. 3 Office Spaces and 2 bathrooms in the warehouse. 24 Hour Surveillance.

Office Space available for rent in a quiet serene neighborhood. 3 office spaces, a kitchenette, a large reception area and 2 bathrooms. Newly installed heat and air for maximum comfort. There is ample parking and an alarm system.

Para alquilar, justo al lado de la autopista 244. Tiene amplio estacionamiento en un patio cercado y cerrado. 4 muelles altos. 3 oficinas y 2 baños en el almacén. Vigilancia las 24 horas.

Espacio de oficina disponible para alquilar en un vecindario tranquilo y sereno. 3 espacios de oficina, una pequeña cocina, una gran área de recepción y 2 baños. Aire y calefacción recién instalados para el máximo confort. Hay un amplio estacionamiento y un sistema de alarma.

CONTACT US AT / CONTÁCTENOS EN:

Simba Trucking LLC. 45 S Fulton Ave. Tulsa OK 74112.

918-398-0080

or you can text / o contacte a Juddy at 918-350-8342

Maroon 5 anunció conciertos en Uruguay, Argentina y Colombia para 2020

El grupo estadounidense de pop-rock Maroon 5 anunció este lunes conciertos en Uruguay, Argentina y Colombia para marzo de 2020 dentro de una gira destinada a buscar nuevas inspiraciones para su séptimo álbum de estudio, que todavía se está produciendo.

En Twitter, el grupo anunció este lunes las nuevas fechas de conciertos: el 10 de marzo en Montevideo (Uruguay), el 12 de ese mismo mes en Buenos Aires (Argentina) y el 14 en Bogotá (Colombia).

«Empezaremos el 2020 en Latinoamérica», celebró la popular

banda musical en la red social Twitter. La banda, además, colgó en Twitter el cartel promocional de cada uno de sus conciertos: que en el caso de Bogotá se celebrará en el parque Salitre Mágico, mientras que en Buenos Aires el escenario será el Campo Argentino del Polo

y en Montevideo, el estadio Centenario.

Esa nueva gira en Latinoamérica, llegará después de la parada que el grupo hará en diciembre en Las Vegas, en el estado de Nevada (EE.UU.), donde tocarán dos días seguidos, el 30 y el 31 de diciembre.



JAVIER BARDEM interpretará al conquistador Hernán Cortés

El actor español Javier Bardem visita locaciones en México y ultima detalles para la grabación de la serie sobre Hernán Cortés y Moctezuma producida por Amazon Studios, de la que será protagonista, además de productor ejecutivo.

Las grabaciones comenzarán el próximo año, por lo que Bardem acudió al país para revisar los detalles del proyecto, siendo las oficinas de los Estudios Churubusco de la Ciudad de México el centro de operaciones.

La serie contará con los actores mexicanos Diego Luna y Gael García Bernal como directores ejecutivos y, aunque no cuenta con un título definitivo se sabe que estará dirigida por los colombianos Ciro Guerra y Cristina Gallego, ambos cineastas colombianos.

Se tratará de una miniserie que, con formato de drama épico y de cuatro horas de duración, trazará un mapa de la inexorable marcha y eventual confrontación entre el conquistador español Hernán Cortés y el emperador azteca Moctezuma II, resumió el estudio.

Justamente, el anuncio de esa ficción se hizo coincidiendo con las celebraciones por el quinto centenario de la llegada de Hernán Cortés al continente americano.

De esta forma, Bardem, Bernal y Luna serán productores ejecutivos

junto con Zaillian, Kirk Douglas («Spartacus»), Grant Hill («The Tree of Life») y los copresidentes de Amblin Television, Darryl Frank («The Americans») y Justin Falvey («The Americans»).

La idea volvió a emerger con fuerza en 2014 gracias al estudio DreamWorks, que encargó la historia a Zaillian con la idea de que Bardem la protagonizase y Spielberg la dirigiese, pero quedó en suspenso.

También en 2014, Martin Scorsese y Benicio del Toro anunciaron que llevarían a la cadena HBO

una serie sobre la vida de Cortés, pero el proyecto no salió adelante.

Sin embargo, Amazon Prime Video emitirá a partir del 21 de noviembre «Hernán» una serie de drama épico también sobre la vida del conquistador.

La producción es de la compañía mexicana Dopamina en colaboración con la española Onza y, según informaron, no tiene que ver con la miniserie de cuatro horas, en fase de preproducción, de Amazon Studios, protagonizada por Bardem.



Gael García Bernal and Diego Luna join Javier Bardem in the Hernán Cortés series

The new series that Amazon prepares about Hernán Cortés and Moctezuma will feature Mexican actors Diego Luna and Gael García Bernal as executive directors, apart from Spanish Javier Bardem, which, in addition, will star in it.

The production does not yet have a definitive title but will be directed by Ciro Guerra and Cristina Gallego, both filmmakers from Colombia, Amazon Studios reported Thursday in a statement.

It will be a miniseries that, in epic drama format and lasting four hours, will map the inexorable march and eventual confrontation between the Spanish conqueror Hernán Cortés

and the Aztec emperor Moctezuma II, summarized the study. Precisely, the announcement of that fiction has been made coinciding with the celebrations for the fifth centenary of the arrival of Hernán Cortés to the American continent.

Steven Zaillian (Schindler's List) wrote the plot plot, based on a script by Dalton Trumbo (Holidays in Rome). In this way, Bardem, Bernal and Luna will be executive producers together

with Zaillian, Kirk Douglas (Spartacus), Grant Hill (The Tree of Life) and the co-chairs of Amblin Television, Darryl Frank and Justin Falvey (The Americans).

Trumbo's text was written in the 1960s and the project was expected to have Kirk Douglas as the protagonist, thus repeating an actor-screenwriter collaboration that had already taken place in Spartacus. The idea re-emerged strongly in 2014

thanks to the DreamWorks studio, which commissioned the story from Zaillian with the idea that Bardem starred in it and Spielberg directed it, but was suspended.

Also in 2014, Martin Scorsese and Benicio del Toro announced that they would take a series on the life of Cortés to the HBO network, but the project did not go ahead.



AVENGERS: Endgame triunfa en los People's Choice Awards 2019

Zendaya, Shawn Mendes, Jennifer Aniston y Gwen Stefani fueron otros de los grandes ganadores de la gala, que se llevó a cabo este domingo en California, Estados Unidos

Los People's Choice Awards 2019 premiaron este domingo 10 de noviembre a las estrellas de la música, el cine y la televisión más votadas por el público. En 43 categorías, la ceremonia reconoció a las figuras mediáticas más populares del año.

La gran ganadora de la noche fue la cinta Avengers: Endgame. Obtuvo los premios a Mejor Película y Mejor Película de Acción de 2019. Además, el actor Robert Downey Jr. fue seleccionado como el Actor de Película por su papel de Iron Man.

Por su parte, la actriz estadounidense Zendaya recibió los premios a Actriz de Película por su interpretación de MJ en Spider-Man: Lejos de Casa y Estrella de Drama de la Televisión 2019 por la serie de HBO, Euphoria.

Jennifer Aniston y Gwen Stefani fueron las homenajeadas de la noche con los premios The People's Icon of 2019 y Fashion Icon Award, respectivamente.

Otros de los galardonados en las categorías cinematográficas fueron:

Estrella en una Película de Acción: Tom Holland – Spider-Man: Lejos de Casa

Película de Comedia: Murder Mystery

Estrella en una Película de Comedia: Kevin Hart – The Upside

Estrella de Comedia: Noah Centineo – La cita perfecta

Película de Drama: After

Estrella para una Película de Drama: Cole Sprouse – Five Feet Apart

Película Familiar: Aladdin

Estrella en una Película Animada: Beyoncé – El Rey León

Televisión

En cuanto a programas y series de televisión, Stranger Things se hizo con el Mejor Programa de 2019. Una de sus protagonistas, Millie Bobby Brown (Eleven), se quedó con el galardón a la Estrella Femenina de Televisión del año.

Otros ganadores fueron:

Programa de Comedia: The Big Bang Theory

Estrella Masculina de Televisión 2019: Cole Sprouse – Riverdale

Programa digno de Maratones: Outlander

Reality Show del año: Keeping Up with the Kardashians

Programa Ciencia-Ficción 2019: Shadowhunters

Programa de Competencia 2019: America's Got Talent

Talkshow Matutino: The Ellen DeGeneres Show

Entres otros.

Avengers: Endgame Wins Movie of the Year at People's Choice Awards

Disney has launched its "For Your Consideration" campaigns for its respective movies in the push to the Academy Awards and since then, Avengers: Endgame has one of its biggest awards of the season yet.

The People's Choice Awards took place Sunday night at Santa Monica's Barker Hangar and towards the end of the show, Avengers: Endgame was named as the Movie of the Year.

That marks the second award the film received after Endgame star Robert Downey Jr. walked home with the Movie Actor of the Year

award. In total, the Marvel Studios movie was nominated for seven awards, including Movie Actress of the Year (Scarlett Johansson) and Action Star of the Year (both Downey and Chris Evans).

The next major awards show are is the Screen Actors Guild Awards on January 26th ahead of the Oscars on February 9th. All in all, Disney is pushing for Endgame in 14 different Academy Awards categories including Best Picture, Best Director, Best Adapted Screenplay, Best Supporting Actor, Best Supporting Actress, Best Cinematog-

raphy, Best Film Editing, Best Production Design, Best Costume Design, Best Makeup & Hairstyling, Best

Sound Mixing, Best Sound Editing, Best Visual Effects, and Best Original Score.



Bárbara Bermudo regresa a la televisión

Tras estar alejada por años de la televisión, Bárbara Bermudo regresa a la pantalla chica y de la mejor manera, ya que compartirá el set con su esposo, Mario Andrés Moreno, en el noticiero de la cadena Mega TV. Así lo confirmó la propia empresa por

medio de un anuncio en sus redes, en el cual anunciaron la integración de la periodista puertorriqueña a su fila de talentos.

"Bárbara Bermudo regresa a la pantalla por Mega TV y durante el Mega News, junto a su esposo y nuestro presentador Mario Andrés Moreno", se lee al

pie de una foto compartida en la cuenta de la televisora. Fue a mediados de octubre cuando Bárbara dio algunas pistas a sus seguidores sobre este proyecto al compartir una fotografía junto al padre de sus hijas con un mensaje. "Así comenzamos sin decir mucho...solo nuestra com-

placidad y hacer lo que más amamos...comunicar e informar! Sin duda, será de mucho IMPACTO, como dice @marioandres-moreno", escribió. Aunque la fecha de estrena aún no sido definida, se sabe que estará en la edición vespertina de las 5:30 pm (hora del Este).

Estrella infantil de “La Voz Kids México” sufrió aparatoso accidente en juego mecánico

La industria de la música en México está consternada con el reciente accidente que tuvo la estrella infantil Marian Lorette, quien se hizo famosa por participar en el talent show La Voz Kids versión mexicana.

Lorette de sufrió un accidente en un juego mecánico en Saltillo por el que se encuentra grave. El incidente aparatoso ocurrió durante el fin de semana mientras la joven cantante participaba en un kermesse (fiesta popular) del colegio en el que estudia en la capital de Coahuila, de donde es originaria.

Al parecer, su cabello se enredó y le fue arrancado parte de su cuero cabelludo, pues el operador del juego lo detuvo

de manera abrupta para que pudieran subir otros pequeños.

La cantante Lucero, coach del programa de Televisa, publicó en su cuenta de Twitter un mensaje para pedir oraciones por la pequeña.

"Quiero pedirles con todo mi corazón que nos unamos en oraciones y energías positivas para la princesa preciosa Marian Lorette de León ya que está pasando por una situación muy delicada de salud en estos momentos", escribió.



13-Year-Old Broadway Star Laurel Griggs' Cause of Death Revealed

The cause of 13-year-old Broadway actress Laurel Griggs' death has been revealed.

Griggs' family told The Post that she died on Nov. 5 in New York City, according to Page Six.

The teenager was rushed to Mount Sinai Hospital, her grandfather, David B. Rivlin, told the outlet. Doctors were unable to revive her.

"The world lost a real princess who only wanted to make the future happy for all," Rivlin said on Sunday in a Facebook post. "Acting was just a childhood dream come true and she had big plans for the future." Rivlin said Griggs' funeral services took place on Nov. 7 at Park West Riverside in New York City. A burial at New Montefiore Cemetery followed.

"It's with heavy heart that I have to share some very sad news. My beautiful and talented granddaughter, Laurel Griggs, has

2016 junto a Kristen Stewart, Steve Carrell, Blake Lively, Parker Posey y Jesse Eisenberg y también apareció varias veces en el programa de televisión «Saturday Night Live».

De acuerdo con su familia, la actriz de 13 años, que combinaba la actuación con sus estudios, padecía de asma desde pequeña pero la controlaba con medicamentos.

passed away suddenly from a massive asthma attack. Mount Sinai was valiant in trying to save her but now she's with the angels," Rivlin said on Nov. 6.

Griggs' family members did not immediately respond to PEOPLE's requests for comment.

Griggs made her Broadway debut at age 6 as Polly in Rob Ashford's production of Cat on a Hot Tin Roof in 2013, opposite Scarlett Johansson, according to her IMDb page.

She is best known for her role as Ivanka in the Tony Award-winning musical ONCE. She performed the role for 17 months between 2013 and 2015. Then in 2016, she appeared in the romantic comedy Café Society alongside Steve Carell, Blake Lively and Kristen Stewart. She was also featured in several episodes of Saturday Night Live.

YOU HAVE RIGHTS

All people in the U.S., whether citizen or non-citizen, have certain rights under the U.S. Constitution and other laws.

KNOW YOUR RIGHTS: WHAT TO DO IF IMMIGRATION OR THE POLICE COME TO YOUR DOOR

STOP AND THINK TWICE WHEN SOMEONE COMES TO YOUR DOOR You're not normally required to open the door to anyone. Immigration and the police can't come into your home without a warrant signed by a judge.

REMAIN SILENT You have the right to remain silent. Immigration can use anything you say against you.

STAY CALM AND DO NOT RUN Use your phone to take photos and notes about the raid, but stay calm and do not run.

ASK TO SPEAK TO YOUR ATTORNEY AND THINK TWICE BEFORE SIGNING ANYTHING Do not sign forms you don't understand or don't want to sign. A lawyer who knows deportation defense may be able to help you fight your case.

KNOW YOUR RIGHTS: WHAT TO DO IF IMMIGRATION COMES TO YOUR WORKPLACE

DON'T RUN Stay calm and don't run. Running may be seen as an admission of guilt.

DON'T CARRY FALSE DOCUMENTS Providing false documents to ICE may result in deportation and criminal charges.

DON'T INTERFERE WITH ICE AGENTS Interfering with ICE agents during a workplace raid may expose you to criminal charges.

DON'T SIGN ANYTHING YOU DON'T WANT TO SIGN OR DON'T UNDERSTAND Think twice before signing anything without talking to a lawyer. Signing a paper may end up being an agreement to voluntarily leave the United States. Consulting with a lawyer before signing anything is the best way to protect your rights.

THE RIGHT TO REMAIN SILENT You have the constitutional right to remain silent and to refuse to answer questions. If you want to exercise your right to remain silent, show ICE your Know Your Rights card.

KEEP IMPORTANT PHONE NUMBERS WITH YOU Keep the phone number of your union and legal services provider with you.

KNOW YOUR RIGHTS: WHAT TO DO IF YOU ARE ARRESTED

REMAIN SILENT You have the right to remain silent. Immigration can use anything you say against you.

STAY CALM AND DO NOT RUN Use your phone to take photos and notes about the stop, but stay calm and do not run.

ASK TO SPEAK TO YOUR ATTORNEY AND THINK TWICE BEFORE SIGNING ANYTHING Don't sign forms you don't understand or don't want to sign. You have the right to speak with an attorney.

This information is provided by iAmerica Action. For more information visit iAmerica.org.

USTED TIENE DERECHOS

Todas las personas que se encuentran en los EE.UU., sean ciudadanos o no, cuentan con ciertos derechos bajo la Constitución de los EE.UU. y otras leyes.

CONOZCA SUS DERECHOS: QUÉ HACER SI INMIGRACIÓN O LA POLICÍA TOCAN A SU PUERTA

DETÉNGASE UN MOMENTO Y PIENSE DOS VECES CUANDO ALGUIEN LLEGUE A SU PUERTA Normalmente usted no tiene la obligación de abrirle la puerta a nadie. Ni inmigración ni la policía pueden entrar a su hogar sin una orden judicial firmada por un juez.

PERMANEZCA CALLADO(A) Inmigración puede utilizar cualquier cosa que usted diga en contra suya.

PERMANEZCA TRANQUILO(A) Y NO CORRA Utilice su teléfono para tomar fotos y notas sobre la redada, pero permanezca tranquilo(a) y no corra.

PIDA HABLAR CON SU ABOGADO Y PIENSE DOS VECES ANTES DE FIRMAR CUALQUIER COSA No firme documentos que no entienda o no quiera firmar. Un abogado especializado en defensa de deportaciones tal vez pueda ayudarle a pelear su caso.

CONOZCA SUS DERECHOS: QUÉ HACER SI INMIGRACIÓN LLEGA A SU LUGAR DE TRABAJO

NO CORRA Manténgase en calma y no corra. Correr puede ser visto como una admisión de culpa.

NO LLEVE CON USTED DOCUMENTOS FALSOS Proporcionar documentos falsos a ICE puede resultar en deportación o en cargos criminales.

NO INTERFIERA CON LOS AGENTES DE ICE Interferir con los agentes de ICE durante una redada en el lugar de trabajo le puede exponer a cargos criminales.

NO FIRME NADA QUE NO QUIERA FIRMAR O QUE NO ENTIENDA Pienso dos veces antes de firmar cualquier documento sin antes hablar con un abogado. Firmar un documento puede llevarle a estar de acuerdo a abandonar voluntariamente los Estados Unidos. Consultar con un abogado antes de firmar algo es la mejor manera de proteger sus derechos.

EL DERECHO DE PERMANECER EN SILENCIO Usted tiene el derecho constitucional de permanecer en silencio y de rehusarse a contestar preguntas. Si desea ejercer su derecho de permanecer en silencio, muéstrele a ICE su tarjeta de Conozca Sus Derechos.

MANTENGAN NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES CON USTED Mantenga el número de teléfono de su sindicato y proveedor de servicios legales con usted.

CONOZCA SUS DERECHOS: QUÉ HACER SI ES ARRESTADO

PERMANEZCA EN SILENCIO Tiene el derecho de permanecer en silencio. Inmigración puede utilizar cualquier cosa que diga en su contra.

PERMANEZCA EN CALMA Y NO CORRA Utilice su teléfono para tomar fotos y notas acerca de la parada, pero permanezca en calma y no corra.

PIDA HABLAR CON SU ABOGADO Y PIENSE DOS VECES ANTES DE FIRMAR ALGO No firme ningún documento que no entienda o no quiera firmar. Tiene el derecho de hablar con un abogado.

Esta información es proporcionada por iAmerica Acción. Para más información visite iAmerica.org.

7 de las especies invasoras que más daño están causando en América Latina

PLANETA

Pueden devastar ecosistemas, aniquilar especies nativas y causar pérdidas cuantiosas a la economía.

El impacto de las especies invasoras se está agravando en América Latina, según señaló a BBC Mundo Aníbal Pauchard, fundador y director del Laboratorio de Invasiones Biológicas (LIB), una iniciativa conjunta de la Facultad de Ciencia Forestales de la Universidad de Concepción y el Instituto de Ecología y Biodiversidad en Chile.

"Las especies exóticas invasoras están aumentando en las Américas y en particular en Sudamérica. Además, la actividad humana sobre el continente sudamericano va en aumento, con nuevos caminos, áreas de cultivos y ciudades lo que hace que el continente se vuelva más propenso a estas invasiones", explicó el experto, quien es actualmente uno de tres codirectores del informe global sobre especies invasoras de IPBES, un organismo dependiente de la ONU.

"Sin duda, el cambio climático va a debilitar aún más la capacidad de las especies nativas para poder soportar la entrada y el impacto de estas especies invasoras", agregó.

¿Cuándo una especie es considerada invasora?

"Las especies invasoras son especies exóticas, es decir de otras regiones o continentes, que el ser humano ha introducido en el ambiente, y que se reproducen en grandes números generando impacto para la biodiversidad, los ecosistemas y el bienestar humano", explicó el experto chileno.

Pauchard seleccionó para BBC Mundo siete ejemplos de especies exóticas invasoras y dañinas que son emblemáticas en América Latina.

1. Castor (Castor canadensis)

Fue introducido en el sur de Argentina y Chile y ocupa Tierra del Fuego, generando diques que destruyen los bosques nativos. Los primeros 20 castores fueron introducidos en Tierra del Fuego por la armada de Argentina con la idea de que los habitantes locales iniciaran un comercio de pieles.

Pero ante la falta de depredadores naturales -como osos y coyotes- estos roedores semiacuáticos se han reproducido rápidamente y se estima que su población supera los 100.000 individuos.

El castor roe los árboles hasta derribarlos y los troza para construir su madriguera. Si bien los árboles en América del Norte pueden crecer otra vez después de haber sido afectados por estos roedores, los de Sudamérica mueren luego de ser roídos por estos animales.

2. Árboles y arbustos leguminosos invasores

Pauchard cita como ejemplo la mimosa (Acacia dealbata), el retamo espinoso (Ulex europaeus) y el marabú (Dichrostachys cinerea).

"En Sudamérica hay muchas especies de plantas que fueron introducidas como ornamen-



El género inga incluye cientos de especies de árboles que fijan nitrógeno y mejoran la productividad del suelo.

tales, forestales o para controlar la erosión".

"Algunas de ellas crecen de manera descontrolada compitiendo con las especies nativas, causando daños económicos y aumentando la frecuencia de incendios", señaló el experto.

La mimosa, por ejemplo, una planta originaria de Australia, fue introducida como planta ornamental para jardines por sus flores amarillas.

Pero el árbol es un gran superviviente. Crece rápidamente, se adapta a cualquier tipo de suelo y segrega una sustancia que dificulta el crecimiento de otras plantas en sus proximidades, por lo que las especies nativas no logran competir.

El retamo espinoso, originario de Europa, también compete con especies nativas por nutrientes, además de formar densos matorrales difíciles de erradicar y propagar incendios por ser muy inflamable debido a sus resinas.

3. Moluscos invasores

En este grupo se encuentran el mejillón dorado (Limnoperna fortunei), el caracol africano (Achatina fulica) y el caracol venenoso de mar (Rapana venosa).

"Se han introducido moluscos terrestres y marinos con múltiples impactos, desde la transmisión de enfermedades como el caracol africano, hasta la destrucción de infraestructura como el mejillón dorado. Esto ocurre en toda Sudamérica", afirmó Pauchard.

En el caso del mejillón dorado, se cree que esta especie originaria de China llegó a América del Sur a través del agua de lastre de embarcaciones transoceánicas.

El agua de lastre es el agua cargada en el puerto de origen que transporta un barco cuando viaja con las bodegas vacías para no darse vuelta en el mar. Cuando llegan a su puerto de destino los barcos descargan el agua liberando los mejillones.

El caracol gigante africano carga con diversos parásitos en sus tejidos y secreciones de baba. En contacto con las personas, los parásitos pueden causar diversas afecciones como la meningoencefalitis eosinofílica.

Estos moluscos ocuyen caños y tomas de agua para consumo humano, así como canales de riego y tomas en generadores de centrales eléctricas.

4. Peces: Pez león

Los peces invasores son un problema en zonas costeras y

cursos de aguadulce de Sudamérica.

El caso emblemático es el pez león (Pterois volitans), que fue introducido como pez de acuario y liberado en el Caribe y que actualmente está dispersándose hacia Sudamérica.

Es un voraz depredador y debido a sus espinas exteriores, muy difícil de controlar.

Originario de Indonesia, está presente en el Atlántico desde mediados de los 80. La FAO señala que "el pez león es un verdadero espécimen exótico que llama la atención. De su cabeza emergen brillantes y venenosas espinas."

"Su resistencia a los elementos es asombrosa. Sin un depredador natural que los mantenga a raya, el impacto del pez león en las poblaciones de las especies de peces nativos y las comunidades que dependen de ellas, ha sido devastador".

5. Insectos invasores

Entre los ejemplos citados por Pauchard están la avispa chaqueta amarilla (Vespula germanica) y el abejorro europeo (Bombus terrestris).

"Los insectos pueden ser de origen accidental o intencional. Avispas como la V. germanica se han introducido accidentalmente y son depredadoras de especies nativas y afectan el bienestar humano", explicó Pauchard.

La avispa chaqueta amarilla es originaria del norte de Europa. Cuando atacan una colmena en busca de miel y de polen, estas avispas llegan a desplazar a las abejas que la habitan, dejándola vacía. También se alimentan de frutas, por lo que dañan plantaciones de manzanas y otras especies. Y además son carnívoros, por lo que atacan al ganado e incluso a las personas. Su picadura es peligrosa, porque el veneno puede generar una reacción alérgica.

El abejorro europeo (Bombus terrestris) se ha expandido rápidamente en Chile provocando la reducción de la presencia del abejorro patagónico (Bombus dahlbomii).

6. Anfibios: Rana toro

Varios anfibios también se han vuelto invasores, compitiendo con las especies nativas y depredando la fauna nativa.

La rana toro (Lithobates catesbeianus) puede llegar a medir 20 cm.

Es una de las especies más nocivas por varios motivos: tiene un alto potencial reproductivo, las larvas producen secreciones

tóxicas y por tanto carecen de depredadores naturales fuera de su área de origen, y puede transmitir patógenos.

Es originaria de América del Norte y se ha expandido debido a la cría en cautiverio para consumo humano y su uso como mascota.

Tiene un grave impacto en los ecosistemas, ya que reduce las poblaciones de especies nativas y transmite patógenos como el Batrachochytrium dendrobatidis, el hongo que ha causado el declive de anfibios a escala global.

El consumo de ejemplares nacidos en aguas contaminadas puede afectar a la salud humana.

7. Hongo quítrido

Es una enfermedad que afecta a los anfibios (ranas y sapos) nativos de Sudamérica, originaria de Sudáfrica. Causa la muerte de los anfibios y ha generado el declive mundial de este grupo.

Se estima que de las cerca de 500 especies que están en caída por esta plaga, más de 400 viven en América Latina.

La quitridiomycosis ataca la piel de los anfibios e impide el correcto balance de agua, sales y minerales, generando un fallo cardíaco en los animales.

También puede interrumpir la respiración de la piel y producir toxinas que alteran la respuesta inmunológica.

"NO LIBERES MASCOTAS EN AMBIENTES NATURALES"

El aumento de la amenaza de las especies invasoras se deben a que el comercio internacional ha crecido exponencialmente en las últimas décadas en Sudamérica y en el mundo, aumentando así la entrada de es-

pecies para cultivos, crianza de animales, acuicultura, mascotas, y también las introducciones accidentales de insectos, hongos patógenos y microorganismos, según explicó Pauchard.

"El transporte aéreo, terrestre y marítimo es el vector que permite la llegada de nuevas especies tanto intencionales como accidentales".

Cada país debe adoptar una estrategia de bioseguridad que incluya controles prefrontera y respuestas rápidas apenas se detecta una especie potencialmente invasora, afirmó el experto de Chile.

Y la ciencia ciudadana también puede jugar un papel importante.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN NUESTROS PROPIOS PAÍSES PARA AYUDAR A COMBATIR LAS ESPECIES EXÓTICAS DAÑINAS?

"Lo más importante es que cada ciudadano debe exigir a las autoridades ambientales de sus países que consideren a las especies invasoras como un problema importante para la biodiversidad y el bienestar humano y que implementen estrategias nacionales para controlarlas", señaló Pauchard.

Y también debemos evitar la introducción y propagación de nuevas especies.

En ese sentido, "las recomendaciones más simples incluyen preferir especies nativas para plantar en nuestros jardines, no comprar semillas en internet, y evitar la liberación de mascotas y especies de acuario en ambientes naturales".

"Hay muchas historias trágicas de cómo liberaciones de especies, para evitar su sufrimiento, terminan causando un impacto desastroso en la biodiversidad de un lugar. En estos casos, es importante que pidan consejo a su veterinario".



2324 east Admiral Blvd | Tulsa, OK 74110

- Petición familiar
- Permiso de trabajo
- Permiso para matrimonios
- Traducción de documentos
- Toda clase de interpretaciones
- Certificados de nacimiento
- Divorcio
- Notarización
- Income Tax
- Naturalización
- Ajuste de Status (Residencia)
- Carta de invitación
- Permiso de viaje

NOTARIO PÚBLICO
PUBLIC NOTARY
editor@lasemanadelsur.com



918-724-1518 | 918-636-9488

QUÉ ES LA PSORIASIS y por qué puede causar problemas en el corazón

Probablemente has oído hablar de la psoriasis, una enfermedad inflamatoria crónica, no contagiosa, que afecta a cerca del 2% de la población mundial.

Ricardo Romiti, coordinador del Ambulatorio de Psoriasis del Hospital de las Clínicas de la Universidad de Sao Paulo (USP) explica que la afección aparece generalmente entre los 20 y los 30 años, en ambos sexos, y suele persistir toda la vida, con períodos de mejora y empeoramiento. Su causa es multifactorial, y tiene que ver con la predisposición genética.

"Cerca de un tercio de los pacientes tiene algún familiar que padece el problema, y no necesariamente se transfiere de padre a hijo. Lo más común es que se manifieste en otras generaciones", explica el médico.

Varios factores ambientales también pueden ser el desencadenante para el padecimiento o el agravamiento de la patología.

Son por ejemplo el estrés, el frío, el consumo de algunos medicamentos (antidepresivos y antiinflamatorios, por ejemplo), infecciones, en especial de la garganta, tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

Y también está la interferencia del sistema inmunológico en el desarrollo de la patología.

La explicación es que los linfocitos (las células responsables de la defensa del organismo) liberan sustancias inflamatorias que atacan a las células cutáneas saludables, lo que hace que se produzcan en grandes cantidades y tengan su ciclo evolutivo temprano.

"En una persona sana, la capa más superficial de la piel madura en aproximadamente un mes. En las personas con psoriasis, este ritmo se acelera y el resultado es la descamación", indica Romiti.

Tipos de psoriasis

La psoriasis puede manifestarse en cualquier parte del cuerpo, pero tiene preferencia por algunas: cuero cabelludo, codos, rodillas y espalda.

Su lesión clásica es una placa elevada, rojiza, con escamas blancuecinas que se desprenden fácilmente.

Suele provocar picor y dolor. En casos severos, la piel alrededor de las articulaciones corre el riesgo de agrietarse y sangrar.

Los otros tipos de la enfermedad son: ungueal (afecta a las uñas de las manos y los pies), invertida (afecta principalmente a áreas húmedas, como las axilas, las ingles, debajo de los senos y alrededor de los genitales) y palmoplantar (afecta a manos, pies y dedos). Existen, además, variantes más graves: pustulosa (forma lesiones con pus), eritrodérmica (se extiende por todo el cuerpo) y artritis artropática o psoriásica (causa inflamación en las articulaciones).

En este último caso, además de los síntomas tradicionales, es normal que en las articulaciones se produzca hinchazón, dolor, rigidez progresiva y, si no se trata adecuadamente, destrucción ósea y deformaciones. Las áreas más afectadas son los dedos, la columna vertebral y las caderas.

Complicaciones de la enfermedad

Debido a su carácter sistémico, la enfermedad, anteriormente considerada solo de la piel, ahora también está asociada con padecimientos del sistema cardiovascular.

Uno es el llamado síndrome metabólico, compuesto por el pelli-



DEBIDO A SU CARÁCTER SISTÉMICO, LA PSORIASIS AHORA TAMBIÉN ESTÁ ASOCIADA CON PADECIMIENTOS DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR.

groso trío de hipertensión, diabetes y obesidad.

Según la investigación de la USP, aunque aún no se conocen totalmente las razones de esa relación, se sabe que las personas con psoriasis tienen un riesgo cinco veces mayor de padecer ese problema.

"Debido a que causa inflamación crónica que afecta a muchas partes del cuerpo, la psoriasis también es un factor de riesgo de accidente cerebrovascular", agrega María Victória Suárez Restrepo, dermatóloga del Hospital Alemán Oswaldo Cruz, en Sao Paulo.

Lo que también explica esta situación es el aislamiento social resultante de la enfermedad.

Debido a que los pacientes evitan salir de casa e interactuar con otros, muchos terminan adoptando un estilo de vida poco saludable, con daños directos y significativos al cuerpo.

Otra característica sorprendente de la psoriasis es el impacto

que tiene en la salud mental.

"Es una enfermedad que causa un sufrimiento enorme debido a los prejuicios, lo que lleva a muchas personas a desarrollar depresión y ansiedad y necesitan monitoreo psiquiátrico", dice la especialista.

Según la doctora, esto se debe al aspecto de las lesiones. "Como están en la piel y son evidentes, visibles, la gente cree que es contagiosa, discrimina y se aleja del paciente, lo que refuerza su aislamiento".

Tratamiento

El tratamiento de la psoriasis se realiza según el tipo y la gravedad.

En casos más leves, con pocas lesiones y localizados, se usan medicamentos externos, como corticosteroides, calcipotriol y ácido salicílico.

En casos moderados y graves, se pasa a la fototerapia ultravioleta B (UVB) de banda estrecha o psoraleno (fotosensibilizante y es-

timulante de la producción de melanina) asociada con la fototerapia ultravioleta A (PUVA).

Si no hay respuesta después de 20 sesiones, el siguiente paso es introducir medicamentos orales sistémicos (metotrexato, acitretina y ciclosporina).

La última alternativa, cuando ninguno de los tratamientos anteriores funciona, es inmunobiológica.

"Se trata de una nueva generación de medicamentos altamente efectivos y seguros diseñados específicamente para el control de enfermedades que actúan como anticuerpos, bloqueando la proteína que causa inflamación", dice Romiti de la USP.

Junto con todo esto, los médicos se aseguran de que es esencial adoptar hábitos de vida más saludables, con una dieta equilibrada y actividad física regular, evitar fumar, y el estrés, usar crema hidratante a diario, tomar el sol con moderación, en horarios apropiados y con protección.

The Heart-Psoriasis Connection: What You Need to Know

Psoriasis is a chronic autoimmune disease that inflames areas of skin. This condition causes discomfort and itching. It also causes raised skin lesions because of an abnormally fast turnover of skin cells.

Although this chronic condition can't be cured, it can be managed. However, psoriasis can be connected to certain heart problems even if your psoriasis symptoms are under control.

Heart problems and psoriasis

Psoriasis, like other autoimmune diseases, causes the immune system to overreact to a perceived threat. This immune system reaction triggers inflammation in your body.

Inflammation and heart disease

Inflammation can take many forms. These may include reddened patches of skin on your body and psoriatic arthritis. Symptoms can also include conjunctivitis, inflammation of the lining of your eyelids.

Psoriasis may also take different forms. Generally, people with any type of psoriasis have a risk of heart attack that is almost three times greater than in people without psoriasis.

Blood vessels can also become inflamed. This can cause the development of atherosclerosis. Atherosclerosis is the buildup of a fatty substance called plaque inside your artery walls. Pla-

que slows or interrupts the flow of blood to your heart. This heightens your risk of heart disease and heart attack.

Some psoriasis treatments can result in irregular cholesterol levels. This can harden the arteries and make a heart attack even more likely. People with psoriasis have also been found to have an increased risk of coronary heart disease, according to the British Journal of DermatologyTrusted Source.

Psoriatic arthritis and heart arrhythmia

Up to 30 percent of people with psoriasis will eventually develop psoriatic arthritis. One studyTrusted Source linked psoriasis to increased risks of heart arrhythmia. This is an indication of heart problems. The study concluded that psoriatic arthritis carries a higher risk of arrhythmia.

People who have severe forms of the skin disease and are under age 60 are more likely to develop heart disease, according to findings published in the American Journal of Cardiology.

Psoriasis can mean an increased risk of heart problems. But you can strengthen your heart



Due to its systemic nature, psoriasis is now also associated with diseases of the cardiovascular system.

through diet, exercise, and stress reduction.

ADDRESSING YOUR RISK FACTORS

Exercise

Making lifestyle adjustments such as quitting smoking and incorporating daily exercise can improve your heart health. The American Heart Association recommends exercising 75 to 150 minutes per week, depending on the intensity level of your workout. As far as the type of exercise, anything goes. **Some suggestions include:** - dancing - walking - swimming - jumping rope

Do whatever makes you happy — as long as you get

your heart pounding. Vigorous, high-intensity workouts elevate your heart rate for longer periods. Aim for 30 minutes of aerobic exercise, but don't worry if you can't reach that goal. Shorter walks and jogs benefit your heart if done regularly.

Stress

Stress reduction and exercise can go hand in hand and benefit your cardiovascular system. Stress causes you to tense up and can intensify symptoms of heart disease and psoriasis.

Diet and nutrition

What you eat plays a role in improving heart health. Diet may also have a positive effect on psoriasis. A heart-

healthy diet includes healthy fats and whole grains. It also involves reducing your intake of saturated fats, trans fats, and sodium.

Consider making these changes to your diet to improve your heart health:

- Choose whole-grain pasta and bread, and brown rice.
- Limit fried food and baked goods.
- Concentrate on lean proteins such as fish, chicken, and beans.
- Cook with healthy fat, which can be found in olive and flaxseed oils.

In addition to eating healthy, one studyTrusted Source showed losing weight reduces the severity of psoriasis symptoms.

Por qué correr una vez por semana puede alargarte la vida (sin importar el tiempo o la distancia)

No importa cuán deprisa o cuán a menudo lo hagas: correr está vinculado a un riesgo significativamente bajo de muerte prematura, según una nueva investigación.

Un estudio recientemente publicado en la revista mé-

dica British Journal of Sports Medicine dice que salir a trotar es "considerablemente" beneficioso para la salud incluso aunque sean menos de 50 minutos o menos por semana.

Investigadores de Australia, Tailandia y Finlandia llegaron a la conclusión de que el joggingreduce en un 27% la mortalidad prematura tras analizar datos de 14 estudios previos de cerca de 233.149 personas.

Los científicos analizaron las estadísticas de personas de ambos sexos, cuya salud se monitoreó entre 5,5 y 35 años. En ese tiempo, murieron 25.951 de los participantes por distintas causas.

De acuerdo con los resultados del estudio, correr está vinculado con una reducción del 30% de morir por enfermedades cardiovasculares y del 23% de que la muerte se deba al cáncer.

"El aumento de la participación en carreras, sin importar en qué medida sea, estaría vinculado a mejoras sustanciales en la

salud y en la longevidad de la población", aseguran los expertos.

"Cualquier dosis de jogging, aunque sea solo una vez por semana, es mejor que no correr", dijo Zeljko Pedisic, uno de los responsables del estudio,

Pero hacerlo en dosis más altas, asegura el especialista de la Universidad de Melbourne, en Australia, "no estaría necesariamente vinculado" a un menor riesgo de muerte prematura o a mayores beneficios.

Hasta ahora, salir a correr se había vinculado con una reducción de muerte cardíaca súbita, pero los investigadores dicen que los beneficios van más allá de eso.

Sin embargo, eso no significa que este tipo de ejercicio sea bueno para todas las personas -puede haber, por ejemplo, riesgo de lesiones para algunos- y señalan que los médicos deben decidir en qué casos prescribir la actividad.

También señalan que nuevas investigaciones podrían revelar más datos importantes sobre hábitos específicos de los corrodo-



Los beneficios van más allá de la reducción de enfermedades cardiovasculares, dicen los expertos.

6 CONSEJOS PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO AL CORRER

- **Frío, para mejorar la resistencia**
- **No estires si no tienes lesiones**
- **Salta para ganar velocidad**
- **La recuperación es crítica**
- **Entrena menos**
- **Concéntrate en una meta**

res y qué beneficios tienen.

la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda en su sitio web que todos los adultos practiquen 150 minutos de ejercicio "moderado" a la semana, como caminar energicamente o ir en bicicleta, o 75 minutos de ejercicio "vigoroso", como correr.

Any amount of running reduces risk of early death

Running any distance at any speed reduces risk of death from cardiovascular disease and cancer.

Running – no matter how fast, far or often – is linked to a significantly lower risk of earlier death, according to new research.

Researchers from Australia, Thailand and

Finland believe "substantial" health benefits could be seen at population level if more people laced up their trainers, even just for a short jog.

They analysed results from 14 studies of



The benefits go beyond reducing cardiovascular diseases, experts say.

233,149 people, whose health was tracked for between 5.5 and 35 years. During this time, 25,951 participants died.

When the study data was pooled, any amount of running was associated with a 27 per cent lower risk of death from all causes over the period of study for both sexes, compared to non-runners. It was also linked to a 30 per cent lower risk of death from cardiovascular di-

sease, as well as a 23 per cent lower risk of death from cancer.

The researchers concluded: "Increased rates of participation in running, regardless of its dose would probably lead to substantial improvements in population health and longevity.

"Any amount of running, even just once a week, is better than no running, but higher doses of running may not necessarily be associated with greater mortality benefits."

Even running just once a week or less frequently, for less than 50 minutes each time, and at a pace lower than eight kilometres an hour was linked to significant health bene-

fits. Upping the running "dose" was not associated with a further lowering of the risk of death from any cause, the analysis showed.

The experts said that, while vigorous exertion has been linked to sudden cardiac death, the mortality benefit of running outweighs the risk.

Doctors should decide on a case-by-case basis whether to prescribe the activity, as it

may not be suitable for all populations and is linked to a higher injury risk, they added.

The authors cautioned that the study cannot establish cause and that the number of studies was small, with methods varying considerably.

Future research should utilise the data held by activity trackers to assess running habits and the benefits, the said.



DEJA DE RENTAR! SEA DUEÑO HOY!

La comunidad de Shadow Valley quiere que tengas tu propia casa de 2 o 3 habitaciones! Se dueño de tu propia casa en una comunidad tranquila, cerca de lugares recreativos, tiendas y restaurantes. Estamos ubicados en el distrito escolar de Bixby. Nosotros te ayudamos a financiar con tu número de ITIN.. Tu trabajo es tu crédito!



Trae este anuncio en tu primera visita para obtener el primer mes de lote gratis!
Llama 918-347-1469 o visita hoy!



THE NEW
SHADOW VALLEY
COMMUNITY

Lun-vie: 9 am-6pm
Sábado: 10 am-2pm
Domingo: con cita previa

7500 E.t 151st St. South
Bixby, OK 74008

*Pueden aplicarse restricciones



DUNHAM'S ASPHALT SERVICES, INC.



OPORTUNIDAD LABORAL

Trabajadores de asfalto con experiencia

\$ 18.50 - \$ 25⁰⁰ POR HORA DEPENDIENDO DE LA EXPERIENCIA

||

SER BILINGÜE TIENE MÁS OPORTUNIDADES DE PROGRESO

LICENCIA DE CONDUCIR REQUERIDA

SE REQUIERE TELÉFONO INTELIGENTE

||

PAGO POR VACACIONES

SEGURO DE SALUD | SEGURO DENTAL | SEGURO DE VIDA

DOS SEMANAS DE VACIONES DESPUES DEL AÑO

BONO NAVIDENO

BENEFICIOS COMPARTIDOS | BONO POR PRODUCCIÓN

BONO POR ASISTENCIA

||

EMPLEOS VACANTES

OPERADORES DE PLANTA DE ASFALTO

OPERADORES DE RODILLOS ASFÁLTICOS

CARGADORAS COMPACTAS

CONDUCTORES DE CAMIÓN MÍNIMO LICENCIA CLASE B

RASTREADOR DE NIVEL DE ENTRADA



6213 S. 103rd W. Ave. - Sapulpa, OK - 74066 - **918-447-2240**

Llama a Saúl García **918-807-0659** o Roberto Márquez **918-949-0899**

Info@dunhamsasphalt.com | www.dunhamsasphalt.com



Los hermanos Aiden y Michael, Jr.
Anemia de células falciformes

Atención infantil de primer nivel. Aquí mismo en Tulsa.

Trabajando codo a codo con el equipo en St. Jude Children's Research Hospital en Memphis, nuestros médicos y nuestro personal hacen posible que los niños diagnosticados con trastornos hematológicos y cáncer reciban atención de primer nivel más cerca de su hogar.

La St. Jude Affiliate Clinic en The Children's Hospital at Saint Francis en Tulsa ofrece los últimos tratamientos y acceso a más ensayos de investigación clínica que ningún otra instalación pediátrica en Oklahoma. Los ensayos pioneros de St. Jude están dando paso a tratamientos nuevos y avanzados que mejoran la hematología pediátrica y el cuidado oncológico.

Nuestros niños se merecen la concentración total de las mejores mentes y tecnologías disponibles que solo se encuentran en la única St. Jude Affiliate Clinic de Oklahoma.

saintfrancis.com/childrenshospital

The Children's Hospital at Saint Francis
6161 South Yale Avenue | Tulsa, OK 74136
918-502-6000

