VIDA NEWS
43d ANNIVERSARY



DAR LAS GRACIAS SIEMPRE

Pase a la página 5



INVESTIGAN MUERTE DE NARCO

Pase a la página 3

SERVING OUR COMMUNITY FOR OVER 43 YEARS

Vida

vidanewspaper.com

(805) 483-1008

CON MÁS DE 43 AÑOS SIRVIENDO A NUESTRA COMUNIDAD



NO AGRADECEN A LOS MIGRANTES

Pase a la página 4

El 90% de arrestos migratorios afectan a latinos

Por Alejandra Clements

El representante demócrata Ro Khanna denuncia en una entrevista que hasta el 90% de las detenciones que lleva a cabo el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE, por sus siglas en inglés) afectan a latinos y alertó de la necesidad de reformar la ley migratoria ahora que su partido ha logrado la mayoría en el Congreso.

"El 90% de los arrestos del ICE son de familias latinas, y la mayoría son hombres. Así

Pase a la página 2

Policía en moto choca en La Colonia

El sábado 14 de noviembre de 2026, aproximadamente a las 7:39 p. m., un agente de la Policía de Oxnard que patrullaba en motocicleta solicitó ayuda por radio tras verse involucrado en un accidente con lesiones en la intersección de Cooper Road y McKinley Avenue. Agentes de la Policía de Oxnard y los servicios de emergencia acudieron al lugar y encontraron al oficial tirado en la calle, al oeste de la intersección. Debido a las lesiones que presentaba, fue trasladado en ambulancia a un hospital. El policía se encuentra en condición estable. En el accidente se involucraron la motocicleta policial y un carro

Pase a la página 3

POLICIA MONTADA



OXNARD MOUNTED UNIT FUNDRAISER

La Oxnard Mounted Unit Foundation celebró su 3.ª gala anual de recaudación de fondos, reunió a cerca de 200 patrocinadores de la Unidad Montada del Departamento de Policía de Oxnard.

Pase a la página 7

The Oxnard Mounted Unit Foundation hosted its 3rd Annual Fundraiser bringing together approximately 200 supporters of the Oxnard Police Department's Mounted Unit.

Please see page 7

Consejos para gestionar la puesta de sol en su ser querido con demencia

Entrar en los meses más oscuros del otoño y el invierno puede ser un momento difícil para muchas personas, pero las primeras noches pueden ser especialmente desafiantes para quienes viven con Alzheimer y demencia y pueden experimentar el ocaso.

La puesta del sol es una mayor confusión que las personas que viven con demencia pueden experimentar desde el anochecer hasta la noche. También llamado "síndrome del atardecer", no es una enfermedad sino un conjunto de síntomas o comportamientos relacionados con la demencia que pueden incluir dificultad para dormir, ansiedad, agitación, alucinaciones, paseos y desorientación. Los estudios indican que la cantidad de personas con Alzheimer que experimentan una puesta de sol puede llegar al 66 por ciento.

Aunque se desconoce la causa exacta, la caída del sol puede ocurrir debido a la progresión de la enfermedad y a cambios en el cerebro.

Hay varios consejos que puede implementar para ayudar a controlar los problemas de sueño y la puesta

Pase a la página 12



La puesta del sol es una mayor confusión que las personas que viven con demencia pueden experimentar desde el anochecer hasta la noche.

Tips for managing sundowning in your loved one with dementia

Entering into the darker months of fall and winter can be a difficult time for many people, but the earlier nights can be especially challenging for those living with Alzheimer's and dementia who may experience sundowning.

Sundowning is increased confusion that people living with dementia may experience from dusk through night. Also called "sundowner's syndrome," it is not a disease but a set of symptoms or dementia-related behaviors that may include difficulty sleeping, anxiety, agitation, hallucinations, pacing and disorientation. Studies indicate that the number of people with Alzheimer's who experience sundowning can be as high as 66 percent.

Although the exact cause is unknown, sundowning may occur due to disease progression and changes in the brain.

There are several tips that you can implement to help manage sleep issues and sundowning in your loved one.

Taking a regular nap in the early afternoon. A nice, everyday nap after lunch may be sufficient to recharge

Please see page 12



43 ANIVERSARIO

Desde 1983

Vida

PUBLICACION BILINGUE

Por mas de 40 años Sirviendo a Nuestra

El 90% de arrestos migratorios afectan a latinos

Viene de la página 1

que los padres han sido deportados, las familias se han separado. Necesitamos traer de vuelta a esos padres para reunir a las familias. Tengo una visión clara de lo que necesitamos hacer para defender a nuestras comunidades inmigrantes", aseguró en la sede del Partido Demócrata en Washington.



El congresista demócrata Ro Khanna denuncia que el 90% de las detenciones que lleva a cabo el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos afectan a latinos.

Su receta sobre la cuestión migratoria en Estados Unidos es clara: "Necesitamos un camino hacia la ciudadanía. Necesitamos ampliar las vías legales para venir a trabajar aquí. Necesitamos eliminar la detención en almacenes. Necesitamos una moratoria sobre las deportaciones. Necesitamos reunir a las familias".

Khanna, que subraya el hecho de que sus padres emigraron desde India, confía poco en que el presidente, Donald Trump, se implique en la reforma en inmigración que impulsarán los demócratas en el Congreso después del nombramiento de Stephen Miller, arquitecto de la política de mano dura migratoria, como jefe de gabinete de la Casa Blanca.

"El nombramiento es una venganza. Trump está intentando abofetear a las comunidades minoritarias que votaron en su contra, a las comunidades asiático-americanas y latinoamericanas que votaron en su contra por la crueldad del ICE", explica.

"El Partido Demócrata debe ser audaz en materia de inmigración, reunirse para eliminar el ICE, para eliminar estos centros de detención masiva", insiste Khanna, uno de los miembros más activos de la Cámara de Representantes y conocido por haber liderado junto con el republicano Thomas Massie la investigación del caso Epstein en el Congreso.

A partir de enero, con mayoría demócrata en las cámaras legislativas, el congresista aspira a que puedan detener "el daño" que dice que ha provocado la actual Administración.

"Trump ha destruido gran parte de este país, ha aterrorizado a muchas comunidades", puntualizó, antes de destacar que las elecciones de medio mandato han sido "increíbles" para los colectivos inmigrantes y minoritarios. "Me encanta la diversidad", remarcó.

VIDA Newspaper

130 PALM DRIVE
OXNARD, CA 93030
Phone (805) 483-1008
Email:
info@vidanewspaper.com

Lic. Manuel M. Muñoz
Publisher/Director
Colaboradores:
Luis Hernández
Carlos García
David Courtland
Donna Davis

Vida Newspaper and its website is a total independent community newspaper published and owned by Vida Newspaper, every Thursday morning.
Vida Newspaper is a legally adjudicated newspaper of general circulation for the City of Oxnard, the County of Ventura and the Judicial District of the Superior Court of Ventura County.
Serving this community since September 1983.
Reproduction or use without permission of editorial or graphic content in any manner is prohibited.
Derechos reservados. La reproducción parcial o total de este periódico esta prohibida. El Periódico Vida, no se responsabiliza por los artículos o columnas publicadas en este periódico, siendo responsabilidad total de su autor.
Vida Newspaper, assumes no responsibility for articles written by writers or columnists appearing in Vida Newspaper.
El Periódico Vida, no se responsabiliza por los anuncios o publicidad publicada en este periódico, ni se responsabiliza por la de la veracidad de estos, siendo responsabilidad total del anunciante. Asi mismo se reserva el derecho de corregir o privarse de publicar informacion que afecta el contenido de la publicacion.
Las opiniones vertidas son exclusivas de su autor y no necesariamente reflejan las opiniones de este periódico.
Vida Newspaper, assumes no responsibility for representations, warranties or offers made by individuals, companies, and entities in publicity and paid advertisements appearing in Vida Newspaper, and makes no representations regarding the veracity thereof. Vida Newspaper, reserves the right to correct or refuse to publish information which could affect the content of this publication.

/vida.newspaper

Visite nuestra página web en
vidanewspaper.com



El Águila Descalza



Esta caricatura con el nombre: "El Águila Descalza", se publica cada semana con la intención, de en una forma seria, chistosa, chusca y en ocasiones con doble sentido, comentar sobre ciertas personas, sus acciones, o falta de ellas y de ciertos acontecimientos que ocurren en nuestra comunidad, región, estado, nación y el mundo entero. Le dimos el nombre de "El Águila Descalza", por ser un águila que se cruzo la línea fronteriza y le gusto tanto esta nación que dijo: "De aquí soy y no hay poder humano que me saque de aquí, le pese a quien le pese". Esperamos que sea de su agrado y aprenda algo de "El Águila Descalza".

SOLO PARA INTELIGENTES

SOPA DE LETRAS

N	U	G	B	I	B	Y	V	I	X	A	D	A	G	J	B	M	M	A
H	A	A	Y	X	O	N	R	A	I	V	I	L	A	R	A	Z	L	A	A
I	W	E	Q	A	O	E	Y	Q	Ñ	Y	H	T	U	D	M	B	T	T	R
A	V	U	L	A	R	D	Q	K	G	A	L	A	R	K	S	O	E	O	L
A	Z	I	L	O	P	U	A	U	B	E	C	I	A	S	E	R	E	J	U
V	G	U	W	R	I	L	G	M	S	Y	O	K	Q	B	J	R	E	R	H
A	J	O	E	A	S	C	D	L	R	Z	S	V	C	A	Z	A	T	I	N
E	H	K	F	D	E	O	Z	Y	O	A	M	R	E	L	X	D	O	D	X
Ñ	R	L	E	I	E	R	K	O	D	H	O	X	O	L	M	O	A	E	Ñ
K	E	U	T	O	I	A	O	O	F	R	S	E	E	W	B	R	Ñ	F	T
O	Ñ	L	M	C	Ñ	N	U	L	M	V	N	G	C	Y	V	O	Z	F	D
A	G	T	V	A	E	T	V	T	U	O	N	E	A	R	W	T	M	R	S
P	I	R	K	S	I	E	I	S	I	A	U	I	K	A	F	O	I	R	O
E	A	A	M	E	G	Y	X	C	E	L	K	J	D	D	Q	Ñ	A	T	F
L	R	M	C	T	Z	G	N	B	P	Ñ	I	E	Z	I	H	O	U	A	R
A	X	A	A	E	S	E	F	H	M	E	R	T	O	C	J	B	L	Q	Ñ
R	A	R	O	V	T	I	W	M	W	E	N	P	A	A	U	T	B	Ñ	I
U	Ñ	I	O	B	Q	B	A	V	A	K	A	N	L	R	O	A	K	J	A
A	I	N	O	Q	L	I	A	E	L	C	C	F	E	F	I	K	X	H	J
X	Y	O	M	O	A	Y	O	J	H	K	X	A	R	V	V	O	A	X	U

Aliviar
Alzar
Ángel
Apelar
Armado
Borrador
Capo
Cosmos
Edulcorante
Falto
Holgura
Obtención
Otoño
Póliza
Radicar
Radiocasete
Rala
Rea
Ultramarino
Utilitario

Busque las palabras de derecha a izquierda; de izquierda a derecha; arriba a abajo; de abajo hacia arriba y en forma diagonal.

LA VOZ
1520 AM | 96.3 FM
TUDN® RADIO

MEJORANDO LA COMUNICACIÓN
NOTICIAS DE LA COSTA CENTRAL
DEPORTES
ENTRETENIMIENTO
FINANZAS
SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES @LAVOZ1520AM

Siguen investigando la muerte del narco Feliz Gallardo



Integrantes de la Policía Penitenciaria custodian el Hospital Country 2000, en el cual se reportó la muerte del narcotraficante mexicano Miguel Ángel Félix Gallardo, conocido como el 'Jefe de jefes'.

El narcotraficante mexicano Miguel Ángel Félix Gallardo, conocido como el 'Jefe de jefes' o el 'Padrino' y fundador del Cartel de Guadalajara, murió este domingo en Guadalajara (oeste de México) debido a una falla orgánica múltiple, de acuerdo con información de la Secretaría de Seguridad de Jalisco.

Félix Gallardo, de 80 años de edad, permaneció durante dos días bajo observación médica y con pronóstico reservado en un hospital privado de la ciudad, informó la dependencia.

"De acuerdo con personal médico a cargo (Félix Gallardo) presentó falla orgánica múltiple, lo que derivó en su deceso alrededor de las 14:00 horas (20:00 GMT)", señaló la Secretaría -en un breve comunicado-.

El viernes, el exlíder del Cartel de Guadalajara fue trasladado de emergencia -y bajo un dispositivo de seguridad- desde el penal de Puente Grande, donde estaba preso, al hospital ubicado cerca de la zona financiera de la ciudad tras presentar bajos niveles de oxigenación.

El fundador del Cartel en mención sufría de diversos males de salud como sordera, ceguera parcial y problemas de columna y enfermedades crónico degenerativas que requerían atención médica constante.

El capo cumplía en Puente Grande dos condenas que suman 77 años de prisión por delitos contra la salud, acopio de armas y cohecho, además de secuestro y homicidio del agente de la agencia antidrogas estadounidense (DEA) Enrique 'Kiki' Camarena, en la década de los años ochenta.

Pese a que en 2022 un juez le concedió la posibilidad de pasar el resto de su condena en arresto domiciliario, debido a sus enfermedades y su avanzada edad, Félix Gallardo permaneció en la cárcel debido a que la FGR impugnó la resolución.

Originario del estado de Sinaloa (norte de México), Félix Gallardo fue fundador del Cartel de Guadalajara junto con Rafael Caro Quintero, El Narco de narcos, y Ernesto Fonseca Carrillo, alias Don Neto, una de las organizaciones más importantes en el trasiego de estupefacientes a Estados Unidos y Centroamérica en las décadas de los años setenta y ochenta del siglo XX.

Policía en moto choca en La Colonia

Viene de la página 1

sedán Mercedes. El vehículo presentaba daños considerables y se encontraba, junto con la motocicleta, cerca del centro de la intersección. El conductor de auto, Manuel Elwell, un residente de Oxnard de 37 años, resultó sin heridas; permaneció en el lugar de los hechos y colaboró con los agentes.

Investigadores de accidentes de tráfico acudieron al sitio y se hicieron cargo de la investigación. Según las pesquisas preliminares, el oficial circulaba en su motocicleta hacia el oeste por Cooper Road cuando chocó con el vehículo de Elwell, quien realizaba un giro a la izquierda desde Cooper Road hacia McKinley Avenue. La fuerza del impacto provocó que el oficial saliera despedido de su motocicleta. La intersección de Cooper Road y McKinley no cuenta con dispositivos de control de tráfico para los vehículos que circulan en dirección este u oeste.

Elwell mostraba signos de estar bajo los efectos del alcohol y/o drogas. Los agentes llevaron a cabo una investigación por conducción bajo los efectos de sustancias (DUI, por sus siglas en inglés) y determinaron que Elwell se encontraba, efectivamente, bajo la influencia del alcohol y/o drogas. Fue detenido por este motivo. Una prueba de alcoholemia reveló que superaba en más de cuatro veces el límite legal de alcohol permitido para conducir un vehículo.

Se solicita a cualquier persona que tenga información sobre este accidente que se comunique con el cabo Joseph Clarke al (805) 385-7750 o a través del correo electrónico joseph.clarke@oxnardpd.org. Asimismo, cualquier persona que posea información sobre este caso puede ponerse en contacto con el Departamento de Policía de Oxnard llamando al (805) 385-7600.

CLÍNICA MÉDICA

San Juan Medical Clinic y el Dr. Demian le ofrecen el mejor cuidado médico a los precios más económicos.



Cuidado Primario - Medicina Interna
¡Todo nuestro personal habla español!
- Exámenes médicos para los requisitos de inmigración y vacunas el mismo día
- Exámenes de la presión arterial
- Prueba de azúcar en la sangre **GRATIS**
- Programa de planificación familiar y salud de la mujer **GRATIS** para los pacientes que califican para el programa
- Los pacientes sin seguro médico son bienvenidos

OFERTA
50% De Descuento
en exámenes físicos completos y exámen de sangre para los nuevos pacientes

Nosotros le podemos ayudar. Llámenos al (805)483-2500.

SJMC SAN JUAN MEDICAL CLINIC, INC.
Primary Care - Internal Medicine

Romany F. Demian, MD
San Juan Medical Clinic, Inc.
971 W. Seventh Street, Suite B
Oxnard, CA 93030

Logra más por tu salud en menos tiempo.

Mejor rato no puedes pasar. En 5 minutos obtienes una cotización y en menos de 1 hora ya tienes un plan de salud de alta calidad. En Covered California lo hacemos posible. Y hasta podríamos ayudarte a pagarlo. De hecho, 4 de cada 5 inscritos reciben ayuda económica con su cobertura. ¡Entérate si calificas hoy mismo! Estamos listos para ayudarte.

Inscríbete antes del 31 de diciembre para tener cobertura a partir del año nuevo.

Para asistencia personalizada gratuita en español, visita CoveredCA.com/es o llama al 800-300-0213.

Por el bien de Mirta y César

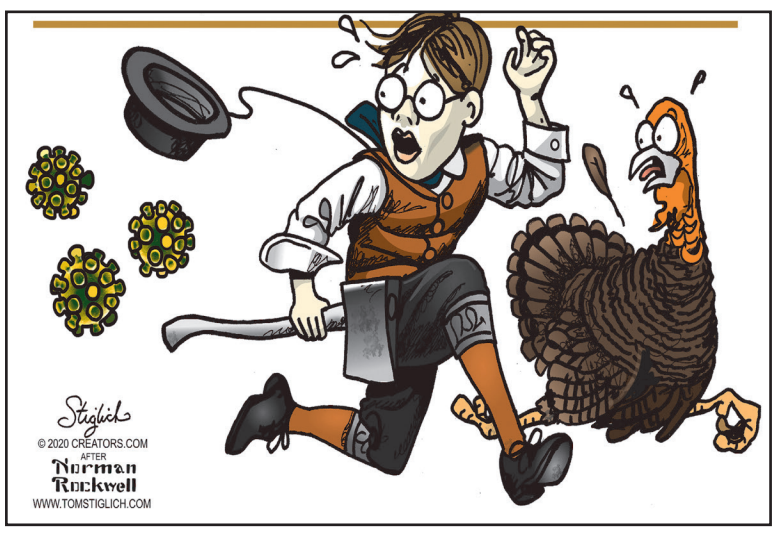
COVERED CALIFORNIA | Por el bien de los californianos



Por: Kami Nando

A LOS QUE VENDEN DROGAS

Es mejor que se la piensen dos veces antes de andar vendiendo porquerías, porque ya dijeron los chotas, que ahora todos esos narquillos que venden drogas y alguien se muere por tragarse esas drogas van a ir contra ustedes y los acusaran de asesinato. Por lo pronto ya van varios compas que han encontrado culpables de asesinato por vender drogas y que sus clientes han muerto por sobredosis y ahora pasaran muchos años en el fresco bote.



A LOS QUE TIENEN HIJOS EN LA ESCUELA

Ya dijeron los que saben, que ahora los niños están faltando más a la escuela y que saldrán el año escolar sin saber todo loque deben aprender y que eso será la razón de que reprueben en los años escolares que siguen. Dicen que están faltando hasta más de lo que faltaron cuando estaba el COVID a todo lo que daba. Así que ya saben, si no quieren tener hijos burros, es mejor que los manden a la escuela quieran o no quieran los mondaos.

GRACIAS POR LEERNOS

Desde esta su columnota y aprovechando que ya casi esta aquí el Día de Acción de Gracias, les quiero dar las gracias a los miles de lectores que cada semana se sientan a leer lo que aquí comento. No saben con qué gusto y alegría semana tras semana me pongo a escribirles para que aprendan o por lo menos que se entretengan. Esta columnota es tan querida que con deciles que ya el Chif me dijo que pal año que entre me va a subir el sueldo, esperemos y no valla a ser como hace 3 años que me lo subió pero al segundo piso jajajajajaaaa.

No agradecen las contribuciones de los inmigrantes

Los inmigrantes realizan un aporte considerable a la economía del área metropolitana de El Paso, Texas, y en 2024 contribuyeron con 8.600 millones de dólares al producto interior bruto de la ciudad, según un informe divulgado por una coalición de más de 145 empresas. Ahora incluso eligieron a una mujer hispana para gobernadora.

"El Paso ha sido siempre una ciudad de inmigrantes", dijo Jon Barela, presidente de The Borderplex Alliance. "Es parte de nuestra historia y de nuestros genes. Hoy los inmigrantes contribuyen en gran forma a nuestra economía".

El informe señala que en 2024 había 202.000 inmigrantes que conformaban el 24,1 % de la población en toda el área metropolitana, siendo los mexicanos el 90,8 % de esos residentes, seguidos por los filipinos con 1 % y los alemanes con 0,9 %.



Los inmigrantes realizan un aporte considerable a la economía del El Paso, Texas, según un informe divulgado por una coalición de más de 145 empresas.

Los hogares de inmigrantes en 2024 tuvieron un ingreso combinado de 4.800 millones de dólares, de los cuales casi 592 millones se pagaron en impuestos federales y 441 millones en impuestos estatales y locales.

Esto dejó a los migrantes con un poder adquisitivo de casi 3.800 millones de dólares, equivalentes al 29,2 % del poder adquisitivo total en la ciudad texana fronteriza con México, según el informe.

"El Paso es otro ejemplo notable del impacto positivo de los inmigrantes en las comunidades de todo Texas", sostuvo Chelsie Kramer, del American Immigration Council.

"Además de sus voluminosas contribuciones en impuestos y poder adquisitivo, los inmigrantes en El Paso suman casi el 31 % de los trabajadores en áreas de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas", añadió Kramer.

Los inmigrantes en el área de El Paso aportan el 48 % de los trabajadores en la agricultura, el 44,5 % los empleados en la construcción y el 42,7 % de los que laboran en fábricas, apuntó el informe.

En 2024 había en El Paso 95.200 inmigrantes naturalizados como ciudadanos estadounidenses, y otros 32.800 que podían obtener ese beneficio.

Había además unos 46.200 inmigrantes indocumentados que vivían en el área metropolitana de El Paso, y el 95 % de ellos procedían de México, indicó el estudio.

Los hogares de inmigrantes indocumentados tuvieron en 2024 un ingreso combinado de 757,4 millones de dólares, de los cuales 35,2 millones fueron a impuestos federales y otros 37,5 millones a impuestos estatales o locales, dejando 681,7 millones de dólares en poder adquisitivo para esos inmigrantes.

Tomado en cuenta esta gran contribución de la comunidad hispana, es vergonzoso que su actual gobernador este tan en contra de toda este gente trabajadora y la quiera deportar y de una forma inhumana.

Querida Annie®

Encontrar la paz en los conflictos familiares

Por Annie Lane

Querida Annie: Tengo una hija que no me habla desde hace casi 20 años, aunque todavía mantiene contacto con su padre. Mi marido y yo llevamos casados 40 años, pero nuestra relación ha sido extremadamente difícil para mí. Me he sentido atrapada en el matrimonio porque trabajaba como ayudante en una escuela, ganando unos $30,000 dólares al año, y todas nuestras cuentas financieras están a nombre de los dos. Intenté irme, pero no tengo el coraje para hacerlo.

A lo largo de los años, mi marido ha seguido dándole el dinero que compartimos a nuestra hija, a pesar de que no tenemos mucho dinero extra. Él cree que esto la traerá de vuelta a nuestras vidas.

Por desgracia, esta tensión financiera nos ha dejado sin poder permitirnos comprar una casa, y seguimos atrapados en un apartamento de dos habitaciones. No entiendo por qué no deja de darle dinero.

Mi hija se niega a comunicarse conmigo, y mi marido se niega a hablar de ella en absoluto. Cada vez que la menciono, él simplemente se cierra y dice: "No". Ambos seguimos trabajando a tiempo completo; él tiene más de 70 años y yo más de 60.

Esta situación ha causado una fricción y daño significativos en nuestro matrimonio. Me siento tan avergonzada de haberme distanciado de mi familia y amigos, y estoy luchando por lidiar con el dolor. – *Estancada*

Querida Estancada: Estás en una situación muy dolorosa. Te sugiero que vayas a terapia de pareja y trates de forzar la cuestión de tener un diálogo abierto con tu marido. Que él diga "no" cada vez que quieras plantear el tema de que tu hija se niega a hablar contigo es inaceptable. Él debe respaldarte con ella.

Querida Annie: ¿Cómo se reconcilia una hija con el trauma emocional de ser chivo expiatorio de una madre narcisista? Enfrenté años de no ser "lo suficientemente buena". Me rechazaron de los eventos familiares y, honestamente, me sentí aliviada con el fallecimiento de mi madre.

No es de sorprender: me excluyeron de su testamento. Con el paso de los años, me di cuenta de que el verdadero punto de quiebre fue que me rechazaran para ir a las vacaciones familiares. ¿Es el "no tener contacto" un paso necesario para sanar y cómo puedo abrazar por completo la libertad que conlleva el fin de una relación tan tóxica? -- *Broken but Healing*

Querida Broken but Healing: Lamento mucho el dolor que has experimentado. Ser hija de una madre narcisista y estar excluida de los eventos familiares es verdaderamente doloroso.

Que te excluyan de su testamento es doloroso, pero como te habrás dado cuenta, el verdadero dolor llegó cuando te rechazó para ir a las vacaciones familiares. Ese rechazo tenía que ver con algo más que dinero; tenía que ver con el deseo de sentirte amada por tu madre. Reconocer esto es una parte importante de la curación, ya que puedes concentrarte en tu bienestar emocional por sobre las preocupaciones materiales.

Rodéate de amigos y grupos de apoyo mientras atraviesas el duelo por la relación que siempre quisiste y nunca pudiste tener con tu madre.

PROTEJA LOS BENEFICIOS ¡REPORTE EL FRAUDE DE BENEFICIOS!

¿QUE SE CONSIDERA FRAUDE DEL WELFARE (BENEFICIOS) EN CALIFORNIA?

Bajo la ley de California, el fraude de welfare se refiere a los actos fraudulentos donde las personas proveen información falsa o incorrecta para obtener beneficios gubernamentales como el Medi-Cal o estampillas de comida a los cuales legalmente no tendrían derecho.

¿VE ALGO? ¡DIGA ALGO!

Si usted sospecha fraude de welfare, su reporte puede asegurar que los programas de asistencia pública continúen estando disponibles para los que verdaderamente califican y necesitan los beneficios. El reporte puede ser anónimo. No necesita tener pruebas para hacer un reporte.Todos los reportes se mantienen confidenciales en lo que permite la ley.

LA INFORMACION QUE DEBE PROVEER PARA REPORTAR EL FRAUDE

- Nombre, domicilio, números de teléfonos, fechas, actividad especifica sobre la persona que se sospecha está cometiendo fraude.
- Descripción de cómo están cometiendo fraude (p.ej. ingreso escondido, residentes no revelados, o dependientes falsos)
- Entre mas detalles provea, hay mas probabilidad que los investigadores desarrollen el caso, aun si usted permanece anónimo.

IMPACTO DEL FRAUDE DE BENEFICIOS

Efectos Económicos: ¡Los programas de asistencia pública son financiados con dólares de los contribuyentes! Las solicitudes fraudulentas desvían billones de dólares anualmente estimado entre $233 billones y $521 billones en EE. UU. Desviando los servicios públicos como el cuidado de salud, educación, e infraestructura.

Desconfianza Pública: Al propagarse la deshonestidad puede crear escepticismo hacia el sistema de welfare, creando dificultad para que las agencias mantengan el apoyo público para los programas designados a asistir a las poblaciones vulnerables.

Recursos Limitados Para Los Solicitantes Legítimos: El fraude de welfare afecta a todos. Los recursos valiosos son desviados de las familias, niños/niñas, personas mayores e individuos que genuinamente necesitan la asistencia. Las agencias emplean recursos adicionales para combatir el fraude, resultando en tiempos de proceso mas largos, requisitos de verificación adicionales y el aumento en buscar los solicitantes legítimos.

TIPOS DE FRAUDE

FRAUDE DE INGRESOS Y BIENES

- No declarar todos los ingresos del hogar, incluidos los provenientes de empleos o actividades secundarias, para aparentar tener bajos ingresos.
- Esconder dinero, propiedad, o ahorros
- Falsificar el ingreso para calificar para los beneficios

FRAUDE DE HOGAR O SITUACION DE VIVIENDA

- No incluir miembros del hogar para esconder su ingreso
- Recibir beneficios mientras vive en otro estado o condado
- No declarar cuando la pareja regresa a vivir en el hogar, especialmente para beneficios de welfare o housing

FRAUDE DE IDENTIDAD Y SOLICITUD

- Usar el número de seguro social o identidad de otra persona para solicitar beneficios
- Hacer solicitudes en varios estados o bajo diferentes nombres
- Utilizar documentos falsos o hacer declaraciones falsas en la solicitud

MAL USO Y VENTA DE BENEFICIOS

- Vender las tarjetas EBT o beneficios por dinero en efectivo
- Utilizar beneficios para comprar artículos no permitidos, como alcohol con estampillas de comida, u obtener dinero en efectivo de los comerciantes

CONTACTOS PARA REPORTAR EL FRAUDE

El fraude se reporta a nivel del condado, pero usted puede recibir asistencia de la línea de ayuda estatal para determinar con cual condado comunicarse para hacer su reporte.

(805) 477-1605
Línea de Ayuda de Fraude Gubernamental de la Ofician del Fiscal de Distrito del Condado de Ventura

1 (888) 472-4463
Agencia de Servicios Humanos del Condado de Ventura

1 (800) 822-6222
Línea de Ayuda de Medi-Cal y IHSS (servicios de apoyo en casa)

1 (800) 344-8477
Línea Estatal de Ayuda de Fraude de Welfare. Cal Works, CalFresh (estampillas de comida) y asistencia en general

Dar las gracias, hoy y siempre



Estas festividades son una buena oportunidad para unirnos y estar agradecidos por lo que tenemos.

Dar las gracias, hoy y siempre los latinos somos agradecidos por naturaleza. Seguramente usted también recuerda con cariño lo que durante la infancia repetían los adultos hasta el cansancio luego de darnos de comer, alcanzarnos algo o darnos un regalo: "¿Qué se dice?", me preguntaba mi madre mientras yo ya elaboraba mi respuesta automática para salir del apuro "Gracias." Hoy repito este método con mis hijos, esperando que pronto aprendan el verdadero y hermoso significado de esta palabra.

Los latinos somos agradecidos por naturaleza; por ser criados entendiendo la importancia del respeto a los demás, de la unión familiar y el deber comunitario. Será tal vez por ese motivo que al llegar a este país adoptamos el 'Día de Acción de Gracias' como uno de nuestros días festivos favoritos. Su significado nos recuerda el encuentro de dos mundos, de dos culturas diferentes, al igual que nuestra propia experiencia como inmigrantes. Además, marca el inicio de varias semanas de compartir y celebrar en familia, durante la navidad y finalmente con la llegada del nuevo año.

Como comunidad, son muchos los retos que hemos tenido que atravesar este año en la búsqueda de un mejor futuro. Muchos ansían que el presidente Tromp sea benévolo con los migrantes y le baje al ICE. Los trabajadores también esperan una mejoría económica.

Nuestras comunidades por todo lo largo y ancho del país están con mucho temor ante la incertidumbre en la que vivimos. Son tiempos difíciles, pero tenemos que acoplarnos y adaptarnos a las circunstancias que se nos presentan.

Nuestra comunidad es de lucha y sabe anteponerse a la adversidad. Estas festividades son una buena oportunidad para unirnos y estar agradecidos por lo que tenemos. Por ese motivo, no queremos dejar pasar esta oportunidad para agradecerles a todos nuestros lectores, que por más de 43 años le han brindado gran apoyo a éste, su Periódico VIDA, y por eso, nosotros renovamos nuestra promesa de brindarles información de calidad, útil y educativa.

Gracias.





Atención en la que puede confiar, para cada generación.

RESERVE UNA CITA CON NOSOTROS HOY

805.647.6353 clinicas.org

CLINICAS del Camino Real, Incorporated

HORÓSCOPOS

Aries. Es un buen momento para dedicarte en cuerpo y alma a ese amor verdadero que hará las delicias de un corazón herido. Sientes la pasión cómo llega, pero también, el miedo al fracaso. Ambas emociones no tienen por qué llegar juntas, al contrario, las inseguridades dejarán paso al amor a medida que sientas que todo cambia.

Dinero y trabajo. Encontrarás las circunstancias adecuadas para salir de un pequeño bache. Un nuevo cliente o la llegada de una persona que sea capaz de adaptar ciertos aspectos de tu día a día puede llegar a ser totalmente beneficioso para ti. Las oportunidades están dónde menos te lo esperas, disfruta de cada una de ellas.

Tauro. Estarás mostrando a lo largo de tu día a día sentimientos a raudales para compartir que te ayudarán a mostrarte cercano a los tuyos. Por mucho que quieras que todo termine de cuadrar de la mejor forma posible, sin la ayuda de otra persona que estará cerca de ti, será imposible. Eres el compañero ideal, pero necesitas a alguien que esté a tu altura.

Dinero y trabajo. Habrás reconocido frente al espejo que podrías tener un trabajo mejor, este será el primer paso para llegar hasta donde siempre habías imaginado. Es ahora o nunca, son tiempos complicados para el corazón y las ideas. Si tienes un proyecto en mente, simplemente deberás cumplirlo con todas las de la ley.

Géminis. Por mucho que tu mente quiera darte un respiro, que esté buscando otra persona en la que centrar tus fantasías, puede que no sea lo más adecuado. Los problemas personales siempre van en una única dirección. Si dejas que el amor les siga puedes acabar teniendo un nuevo problema aún mayor, evita los líos amorosos.

Dinero y trabajo. Es hora de que absorbas gran parte de una deuda. Empieza a sentirte parte de ella y verás cómo lo que estás sintiendo es un universo de sensaciones enorme. Tu corazón será el que marque la diferencia, pero en cierta manera deberá ser el que asuma la decisión adecuada. La pasión por tu trabajo te llevará allí dónde desees.

Cáncer. Tu amor puede llegar a ser un pequeño ingrediente en este momento de tu vida. Un aliciente más para seguir obteniendo de ese alguien especial una fuerza necesaria en estos tiempos de incertidumbre. Debes ser especialmente fuerte y determinar abiertamente qué es lo que hay detrás de algunos gestos tácitos, la sinceridad debe primar siempre por encima de todo.

Dinero y trabajo. Los cambios en el trabajo pueden llegar cuando menos te lo esperes. Es hora de que entiendas que dedicar varias horas a una única tarea sin que puedas asumirla totalmente no es malo. Simplemente debes ser consciente de tus propias limitaciones, habilidades y virtudes, podrás con todo aquello que te propongas, dedicando más o menos tiempo, pero siempre con interés.

Leo. Es hora de que encuentres en el amor a un buen complemento para nutrirte de buenas sensaciones. Los sentimientos pueden llegar a ser especialmente complicados. Procura centrarte en una especie de universo clave de armonía y "buen feeling". Todo lo que sucede a tu alrededor es por un buen motivo, confía, disfruta y déjate llevar, todo llegará en el momento preciso.

Dinero y trabajo. Disfrutar de un trabajo que te apasiona puede llegar a ser especialmente necesario en este día. Organiza tus ideas y busca una especie de conexión directamente para poder alzarte con tu triunfo más directo. Eres capaz de todo lo que quieres hacer, pero debes mentalizarte y usar tu fuerza de voluntad para llegar hasta él.

Virgo. Es un buen momento para que te centres en el hecho de que ha llegado la hora de amar de verdad. No valen las medias tintas, sin ese amor incondicional que estás plasmando será complicado que tengas entre manos una buena manera de saborear el tiempo. El amor que buscarás en tu exterior puede llegar a ser increíble, aunque tampoco debes olvidar ser cariñoso y afectivo contigo mismo a nivel interior.

Dinero y trabajo. Podrás saber si hay alguien que está más o menos pendiente de tu trabajo. Posiblemente valorarán lo que hay detrás de un trabajo extraordinario, nunca te infravalores porque el laboral puede llegar a ser un ámbito que te ofrezca muchas satisfacciones y buenos momentos si te aplicas de verdad. Cree un poco más en ti mismo y en tus capacidades.

Libra. Es un buen momento para establecer algunos planes que te acaben suponiendo un extra de sensaciones. Experimentar con el cuerpo y la mente puede acabar siendo lo que siempre habrías querido. Estarás sintiendo que de verdad puedes afrontar todo lo que te está rodeando sin miedo a nada o a nadie.

Dinero y trabajo. La grandeza de una serie de ingredientes que van llegando a tu día a día puede ser clave. No esperes que un pequeño cambio llegue sin un esfuerzo extra. Tu cuerpo y tu mente serán los que te acaben marcando el ritmo e intensidad de tu desempeño, no les pongas límites. Es tu momento de trabajar con mucha fuerza y ganar.

Escorpión. Por mucho que empieces a materializar un nuevo amor, sin el consentimiento de algo tan importante como tu corazón nunca será posible. Es hora de que te centres especialmente en ti mismo. Quiérete, antes que nada, o de lo contrario acabarás teniendo dificultades para afianzar cualquier relación.

Dinero y trabajo. Tener un trabajo que pueda darte un pequeño respiro será algo muy ventajoso para ti, no serás demasiado exigente, solo buscarás una cierta estabilidad. Ha llegado la hora de que te centres en tus propios miedos o que al menos te empieces a alzar con un pequeño secreto que podría hacerte mucho bien. Todo dependerá de la forma que tengas de enfocarlo.

Sagitario. Es hora de que te empieces a ver especialmente centrado en un amor de verdad. Estarás calibrando tus miedos internos para poder sobreponerte a ellos y mejorar en muchos aspectos. No dudes de ti mismo, es más bien una actitud adecuada y creer en el amor otra vez lo que te llevará a avanzar en este ámbito. Tus sentimientos son siempre claros y directos.

Dinero y trabajo. Puede que hasta ahora nunca hayas tenido la certeza de que el trabajo fuera temporal, pero en este momento te enfrentarás a algo incierto. Si quieres conseguir avances significativos es mejor que te centres en las tareas pendientes y establezcas un buen plan de acción. Tus miedos internos son los que son y están conectados con el resto de los mortales, acéptalos.

Capricornio. Estarás empezando a ser especialmente vulnerable ante unos sentimientos que no son del todo claros. La nueva realidad será en cierta manera una especie de nexo de unión con el mundo que te rodea. Es mejor que entiendas el amor como una forma de salir de una rutina peligrosa. Los sentimientos te darán una cierta alegría.

Dinero y trabajo. Con el dinero no se juega, es más bien una manera de sentirte en forma y una satisfacción momentánea si la suerte en este ámbito te acompaña. De esta manera vas a poder emprender un camino que podría llegar a ser especialmente claro en muchos aspectos. Eres alguien que ha tenido la fortaleza de cambiar de actitud y adaptarte a las circunstancias cambiantes del entorno, a medida que avance esta crisis te harás más y más fuerte.

Acuario. Es hora de sentirte conectado con el universo y empezar desde cero en una relación que podría acabar siendo mucho mejor de lo que imaginas. El amor empieza a ser una constante que nunca sabes qué dirección tomará. Ha llegado la hora de ser tú mismo y de no tener miedo a nada. Lanzarse a por un universo de sensaciones es posible.

Dinero y trabajo. Es ahora o nunca, simplemente deberás ser consciente de lo que tienes que hacer para conseguir un buen trabajo estable y necesario. Puede que hasta este momento no hayas tenido ningún indicio de por donde moverte, pero pronto descubrirás el modo de avanzar y determinarás qué es lo que hay detrás de este avance. Sé claro y directo, es lo que necesitas para alcanzar lo que deseas.

Piscis. Por mucho que quieras a una persona, sin esa conexión casi mágica que quieres plasmar será casi imposible que la consigas. Procura imprimir esa chispa de amor adecuada a tu vida. Es tiempo de que te sientas especialmente centrado en tus propios medios y esperanzas, pero también que te preocupes por los demás, antes de que acabe siendo demasiado tarde.

Dinero y trabajo. Estarás sintiéndote como si realmente estuvieras en medio de un huracán, todo cambia y acaba convirtiéndose en algo totalmente nuevo. Puede que hasta este momento no entiendas lo que hay detrás de ti, pero sin duda acabarás descubriendo algunos ingredientes que serán muy necesarios para tu desempeño actual. Todo puede ser distinto con ciertas normas clave.



Especialista en toda clase de Lastimaduras y Accidentes

"El Dr. Lemons y sus asistentes me atienden con citas convenientes y me dan un gran servicio"
– M. Gonzalez

¿TIENE DOLOR?
¿SUFRIÓ UNA LASTIMADURA?
¡LE PODEMOS AYUDAR!

"Esta es la oficina quiropráctica más amable de cualquier lado."
– J. Salazar

¡VEA Y SIENTA LA DIFERENCIA!
Atendemos toda clase de lesiones. Le podemos ayudar e informarle gratis de sus derechos de compensación que son desconocidos por la persona lastimada.

¿Esta recibiendo la ayuda que usted se merece?
¿Esta recibiendo tratamiento que no le ayuda?
¡Somos Especialistas en lastimaduras dificiles!

Primera Consulta es GRATIS

- Dolores de Cuello y Espalda
- Dolores de Piernas
- Dolores de Brazos y Hombros
- Dolor de Cabeza
- Hormigueo Ciática

Usted será atendido personalmente por
Su Quiropráctico,
Dr. Dave Lemons



CHIROPRACTIC WELLNESS CENTER

Sirviendo El Condado de Ventura por mas de 18 años

(805) 485-5880
¡Vea y Sienta la Diferencia!
www.drlemons.com

JOIN THE OXNARD ELKS LODGE #1443
SUPPORTING OUR LOCAL COMMUNITY!
MAIN OPPORTUNITIES
COMMUNITY SERVICE PROGRAMS
EVENTS & SOCIAL GATHERINGS
VETERANS SUPPORT INITIATIVES
YOUTH PROGRAMS & SPONSORSHIPS
CIVIC & VOLUNTEER OPPORTUNITIES
EXCLUSIVE MEMBER BENEFITS
HISTORICAL LANDMARK & COMMUNITY HERITAGE
BECOME A MEMBER TODAY AND MAKE A BIG DIFFERENCE!
VISIT US AT OXNARDELKS.ORG OR CALL (805) 483-5713 | 801 S A ST, OXNARD, CA 93030

VIDA Life
SERVING OUR COMMUNITY FOR OVER 43 YEARS
IN OUR COMMUNITY

Tercera Recaudación de Fondos de la Policía Montada de Oxnard

El pasado jueves 12 de noviembre por la noche, la Oxnard Mounted Unit Foundation (Fundación de la Unidad Montada de Oxnard) celebró su 3.ª gala anual de recaudación de fondos en el Marez Events Center, en el centro de Oxnard. El evento reunió a cerca de 200 patrocinadores, miembros de la comunidad, empresas locales y amigos de la Unidad Montada del Departamento de Policía de Oxnard.



La velada sirvió para celebrar a la Unidad Montada, reconocer la dedicación de sus agentes y recaudar fondos destinados a sostener este valioso programa.

La Unidad Montada del Departamento de Policía de Oxnard desempeña un papel fundamental en la interacción con la comunidad, la seguridad pública y el fomento de relaciones positivas entre las fuerzas del orden y los residentes. A diferencia de otras funciones policiales, los agentes de la Unidad Montada asumen personalmente gran parte de los gastos que conlleva participar en el programa. Los agentes adquieren sus propios caballos y remolques, y se hacen cargo de los costos continuos, tales como la alimentación, el alojamiento de los animales, el herrado, la atención veterinaria y el mantenimiento general.



Estos gastos pueden ser considerables, lo que dificulta el mantenimiento y el crecimiento del programa. La Oxnard Mounted Unit Foundation, una organización sin fines de lucro bajo la sección 501(c)(3), fue creada para ayudar a aliviar estas cargas financieras y garantizar que la Unidad Montada siga siendo un recurso sostenible para el Departamento de Policía de Oxnard y nuestra comunidad.

El objetivo fue brindar apoyo a los agentes y a los caballos que hacen posible este programa, así como preservar la Unidad Montada para las futuras generaciones.

Los asistentes disfrutaron de una velada de convivencia y cena, con diversas oportunidades para apoyar a la Fundación mediante una subasta silenciosa, rifas y otras actividades de recaudación de fondos. También se contó con una cabina fotográfica a disposición de los invitados.

El maestro de ceremonias Paul Carganilla, dio la bienvenida a los presentes, presentó el programa de la velada e invitó a todos a participar en las actividades de recaudación. Asimismo, destacó la importancia de la Unidad Montada, sus contribuciones a la vinculación con la comunidad y los compromisos financieros asumidos por los agentes que forman parte de ella.

El comandante Miguel Serrato, presidente de la Oxnard Mounted Unit Foundation, se dirigió a los asistentes para exponer la misión de la Fundación y subrayar la importancia del apoyo comunitario.

Pase a la página 11

3rd Annual Oxnard Mounted Unit Foundation Fundraiser





On Thursday, November 12 in the evening, the Oxnard Mounted Unit Foundation hosted its 3rd Annual Fundraiser at the Marez Events Center, in Oxnard downtown, bringing together approximately 200 supporters, community members, local businesses, and friends of the Oxnard Police Department's Mounted Unit.

The evening was an opportunity to celebrate the Mounted Unit, recognize the dedication of its officers, and raise funds to help sustain this valuable program.

The Oxnard Police Department's Mounted Unit plays an important role in community engagement, public safety, and building positive relationships between law enforcement and the residents we serve. Unlike traditional police assignments, Mounted Unit officers personally shoulder many of the expenses associated with participating in the program. Officers purchase their own horses and trailers and are responsible for ongoing expenses such as feed, boarding, horseshoeing, veterinary care, and general maintenance.

These expenses can be significant, making it difficult to maintain and grow the program The Oxnard Mounted Unit Foundation, a nonprofit 501(c)(3) organization, was established to help alleviate these financial burdens and ensure that the Mounted Unit remains a sustainable resource for the Oxnard Police Department and our community.

The goal was to support the officers and horses who make this program possible and preserve the Mounted Unit for future generations.

Guests arrived and enjoyed an evening of socializing, refreshments, and opportunities to support the Foundation through the silent auction, raffles, and other fundraising activities. A photo booth was also available for guests.

The Master of Ceremonies Paul Carganilla, welcomed attendees, provided an overview of the evening, and encouraged everyone to participate in the fundraising activities. The Master of Ceremonies highlighted the importance of the Mounted Unit, its contributions to community engagement, and the financial commitments made by participating officers.

Commander Miguel Serrato, President of the Oxnard Mounted Unit Foundation, addressed attendees and discussed the Foundation's mission and the importance of community support.

A special portion of the evening was dedicated to honoring the late Audelio Martinez, founder of Marz Farms and a generous supporter of the Mounted Unit. In recognition of his contributions and his lifelong love of horses, the Mounted Unit chose to name its newest horse "Marz" in his honor.

Rather than auctioning off the

Please see page 11



El Puerto DE Hueneme
Oxnard Harbor District
dedicados a la COMUNIDAD

UN SOCIO COMUNITARIO
POR MÁS DE 85 AÑOS



CSUCI student honored as Newman Civic Fellow

Mercedes "Meche" Cacho, a student at Cal State Channel Islands (CSUCI), has been named a 2026-2027 Newman Civic Fellow in recognition of her leadership and commitment to creating positive change in communities.

Cacho joins a cohort of student civic leaders from 39 states, Washington, D.C., and Mexico selected by Campus Compact, a national coalition of colleges and universities working to advance the public purposes of higher education.

The Newman Civic Fellowship is a yearlong program that recognizes students who stand out for their leadership potential and commitment to creating positive change in communities. The fellowship is named for the late Frank Newman, one of Campus Compact's founders, who was a tireless advocate for civic engagement in higher education. In the spirit of Dr. Newman's leadership, each fellow is nominated by their campus president or chancellor, who is invited to select one exemplary community-committed student from their campus each year.

Cacho is a student leader at CSUCI committed to advancing social justice, particularly around immigration and educational equity. As a Sociology major, Cacho connects her academic work to real-world challenges, engaging peers in critical conversations and community-based action. She has taken on multiple leadership roles, including Co-Chair of MEChA, Vice President of the Sociology Club, Co-lead of the Liberation Education Club, and a leader in Students for Quality Education.

Beyond campus, Cacho works closely with community organizations like VC Defensa and the 805 Rapid Response Network. She has helped coordinate Know Your Rights trainings and rapid-response efforts to support immigrant communities facing urgent challenges. Through her work, she not only addresses immediate needs but also contributes to broader efforts aimed at challenging systemic inequality.



Mercedes "Meche" Cacho

"Mercedes exemplifies the spirit of the Newman Civic Fellowship through her sustained, thoughtful, and courageous commitment to addressing systemic inequities," said Interim President Susan Andrzejewski.

"She connects her passion for educational equity and social justice to purposeful action, applying what she learns in the classroom to support immigrant communities and engage her peers. Her work reminds us that a Cal State Channel Islands education prepares students for their own futures, while also empowering them to strengthen the communities around them."

Through the fellowship, Campus Compact provides students with learning and networking opportunities that help to nurture their development as civic leaders. Programming emphasizes personal, professional, and civic growth that can empower them to collaborate effectively across disciplines and create large-scale positive change.

The cornerstone of the fellowship is the Annual Convening of Newman Civic Fellows, which offers intensive in-person skill-building and networking over three days. The fellowship also provides fellows with pathways to apply for exclusive opportunities, including mini grants to help fund community projects, scholarships, and post-graduate opportunities.

"This group of exceptional students from campuses across the country is such a welcomed addition to the Newman Civic Fellowship," said Campus Compact President Bobbie Laur. "Now more than ever, it is an honor to recognize student leaders who are applying themselves as changemakers and creating positive impact in their communities. This is just the start of their lifelong journeys as Newman Civic Fellows, and I couldn't be more excited to watch them continue to grow and pursue their passions."

THE OXNARD HOUSING AUTHORITY IS SEEKING APPLICATIONS FOR 4-BEDROOM PUBLIC HOUSING UNITS

The Housing Authority of the City of Oxnard (OHA) is pleased to announce that it will begin accepting pre-applications for 4-bedroom public housing units on **December 1, 2026 at 9:00 a.m.** The OHA will only be accepting online applications. In order to apply, you must have a valid e-mail address. For further details, please visit our website at https://www.oxnard.gov/housing.If you require a special accommodation, please contact our office at 805-385-8014 or TDD 805-385-7210

LA AUTORIDAD DE VIVIENDAS DE LA CIUDAD DE OXNARD EMPEZARA ACEPTANDO SOLICITUDES PARA UNIDADES DE 4 RECAMARAS DE VIVIENDA PÚBLICA

La Autoridad de Viviendas de la Ciudad de Oxnard (OHA) se complace en anunciar que comenzará a aceptar presolicitudes para unidades de 4 recamaras de Vivienda Pública el **1 de diciembre de 2026 a las 9:00 a.m.** La OHA solo aceptará solicitudes en línea. Para aplicar, debe tener un correo electrónico válido. Para obtener más detalles, visite nuestro sitio de web en https://www.oxnard.gov/housing. Si requiere un arreglo de asistencia, comuníquese con nuestra oficina al 805-385-8014 o TDD 805-385-7210

Published: VCVN November 19, 2026

26-54

AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA DE LA JUNTA DE SUPERVISORES Y RESUMEN DE ORDENANZAS PROPUESTAS

ORDENANZAS PROPUESTAS DEL CONDADO DE VENTURA QUE MODIFICAN LOS ARTÍCULOS 1 (AUTORIDAD, PROPÓSITO Y APLICACIÓN DEL CAPÍTULO), 2 (DEFINICIONES), 3 (ESTABLECIMIENTO DE ZONAS, LÍMITES Y MAPAS), 4 (PROPÓSITOS DE LAS ZONAS), 5 (USOS Y ESTRUCTURAS POR ZONA), 6 (ÁREA Y COBERTURA DE LOTES, RETIROS, ALTURA Y DISPOSICIONES RELACIONADAS), 7 (ESTÁNDARES PARA USOS ESPECÍFICOS), 8 (REQUISITOS DE ESTACIONAMIENTO Y CARGA), 9 (ESTÁNDARES PARA ZONAS Y TIPOS DE ZONAS ESPECÍFICAS), 10 (REQUISITOS DE SEÑALIZACIÓN), 11 (AUTORIZACIONES – PROCESO Y PROCEDIMIENTOS), 13 (NO CONFORMIDADES Y LOTES SUBESTÁNDAR), 18 (DATOS OFICIALES DE ZONIFICACIÓN) Y 19 (ESTÁNDARES ESPECÍFICOS PARA PLANES DE ÁREA) DE LA ORDENANZA DE ZONIFICACIÓN NO COSTERA DEL CONDADO DE VENTURA

SE NOTIFICA que se llevará a cabo una audiencia pública, según lo dispuesto por la ley, por la **Junta de Supervisores del Condado de Ventura el martes 15 de diciembre de 2026 a las 10:30 a.m.**, en 800 S. Victoria Avenue, Ventura, CA 93009, Centro de Gobierno del Condado, Sala de Audiencias de la Junta de Supervisores, para considerar la adopción de las ordenanzas propuestas descritas a continuación.
NÚMERO DE CASO: PL25-0013

SOLICITANTE: Condado de Ventura, Agencia de Administración de Recursos, División de Planificación

UBICACIÓN DEL PROYECTO: La ordenanza propuesta que modifica el texto de la Ordenanza de Zonificación No Costera (NCZO) es potencialmente aplicable a todas las parcelas en las áreas no costeras no incorporadas del Condado de Ventura. La ordenanza propuesta que realiza un cambio de zona es aplicable a un total de 30 parcelas ubicadas dentro del Plan de Área de North Avenue, la comunidad de Somis y la comunidad de Santa Susana.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO Y RESUMEN DE ORDENANZAS PROPUESTAS: El proyecto consiste en ordenanzas iniciadas por el condado que modifican los Artículos 1 al 11, 13, 18 y 19 de la NCZO. Este proyecto moderniza la NCZO realizando los siguientes cambios principales:
• Actualiza los estándares de permisos de filmación para aumentar los días de filmación y la flexibilidad operativa;
• Aumenta el tamaño permitido para estructuras accesorias independientes en zonas residenciales con un permiso ministerial;
• Elimina las Zonas de Oficina Comercial (CO) y Comercial de Vecindario (C1) de la lista de designaciones de zonificación, y cambia la zonificación de todas las parcelas zonificadas como C1 a la Zona de Desarrollo Planificado Comunitario (CPD) para una gama más amplia de usos permitidos en las siguientes tres comunidades, North Ventura Avenue, and Santa Susana;
• Simplifica los procesos de autorización de uso de suelo convirtiendo ciertos Permisos de Uso Condicional (CUPs) en Permisos de Desarrollo Planificado (PDs);
• Transfiere la autoridad de decisión para ciertos usos de suelo a un nivel de decisión inferior;
• Añade procedimientos de abandono de uso para autorizaciones discrecionales existentes;
• Actualiza las regulaciones de variaciones;
• Expande los usos permitidos en zonas comerciales e industriales;
• Añade flexibilidad a las regulaciones de no conformidad;
• Alinea ciertas regulaciones con la ley local y estatal;
• Añade, aclara y actualiza regulaciones para usos de suelo específicos, estructuras y zonas específicas; y
• Corrige errores clericales tipográficos y gramaticales.
REVISIÓN AMBIENTAL: El proyecto propuesto está exento de revisión CEQA conforme a las secciones 15061(b)(3), 15301, 15302, 15303(e), 15304, 15305, 15308 y 15311 de las Directrices CEQA.

RECOMENDACIÓN DE LA COMISIÓN DE PLANIFICACIÓN: El 17 de septiembre de 2026, la Comisión de Planificación del Condado de Ventura realizó una audiencia pública sobre las enmiendas propuestas y votó 5-0 para aprobar las acciones recomendadas de la División de Planificación, con las siguientes modificaciones:

(1) Requerir un Permiso Ministerial de Filmación, con exenciones residenciales si corresponde, para películas estudiantiles y exentar las tarifas de permisos de filmación para dichas películas (NCZO secciones 8105-4 y 8105-5 (Matrices de Usos Permitidos));
(2) Eliminar el umbral de 3 días para requerir un administrador de propiedad para actividades de filmación temporales en zonas residenciales (NCZO sección 8107-11 (Estándares de Permiso de Filmación));
(3) Requerir exenciones residenciales para actividades de filmación temporales que utilicen caminos privados o servidumbres de acceso que crucen propiedades de otros (NCZO sección 8107-11 (Estándares de Permiso de Filmación));
(4) Mantener el tamaño máximo de edificio de 500 pies cuadrados para viveros mayoristas pequeños para propagación con una Autorización de Zonificación, en lugar de reducir el tamaño ministerial a 400 pies cuadrados para ser consistente con las exenciones de permisos de construcción; (NCZO sección 8105-4 (Matriz de Usos Permitidos));
(5) Extender el plazo máximo para presentar una solicitud completa de permiso de construcción de cinco a diez años para estructuras no conformes removidas, dañadas o destruidas involuntariamente en el Corredor de Conectividad de Hábitat de Vida Silvestre (HCWC) o Áreas Críticas de Paso de Vida Silvestre (CWPA) debido a un desastre declarado local, estatal o federal (NCZO secciones 8109-4.8.3.2(d) (Exenciones Generales, Zona HCWC), 8109-4.9.2(h) (Exenciones, Zona CWPA), y 8113-6.1.3(b) (Remoción, Daño o Destrucción Involuntaria de Estructura No Conforme o Estructura que Contiene un Uso No Conforme por Desastre Declarado Local, Estatal o Federal, No Sujeto a Amortización));
(6) Exentar las disposiciones de abandono de uso de la Sección 8111-6.3 cuando la operación o instalación aprobada por una autorización discrecional se discontinúe debido a un desastre declarado local, estatal o federal (NCZO sección 8111-6.3 (Abandono de Uso));
(7) Instruir al personal del condado a considerar lo siguiente para futuras fases del Programa de Reforma Regulatoria de Planificación y Zonificación:
• Expandir el número de usos permitidos donde se permiten espacios de oficina.
• Establecer métricas de evaluación para medir el éxito de las nuevas enmiendas al código e identificar donde se necesitan más ajustes.
• Informar los plazos de procesamiento de permisos y los datos actualmente en evaluación.
• Aumentar la divulgación a las partes interesadas.
• Evaluar el tamaño máximo de edificio que debe permitirse bajo un permiso ministerial para viveros mayoristas para propagación.
Para ver la audiencia pública grabada, el informe del personal y los anexos de la audiencia pública de la Comisión de Planificación del 17 de septiembre de 2026, consulte el sitio web de la División de Planificación en: https://rma.venturacounty.gov/divisions/planning/planning-commission-hearings-agendas-documents-live-broadcasts-video-archives/.
COPIAS DE REVISIÓN DE BORRADOR: Copias del texto completo de las enmiendas propuestas están disponibles en los siguientes lugares:
• Sitio web de la Junta de Supervisores en https://venturacounty.gov/bosmeetings (Haga clic en "Agenda" bajo el encabezado "Upcoming/Live Meetings.")
• Condado de Ventura, Agencia de Administración de Recursos, División de Planificación, a/c Franca A. Rosengren, Planificadora de Casos, Centro de Gobierno del Condado, 3er Piso, Sala de Administración, 800 S. Victoria Avenue, Ventura, CA 93009.
• Una transmisión en vivo de la reunión estará disponible en línea el día de la audiencia y puede verse en el sitio web de la Junta de Supervisores en https://venturacounty.gov/board-of-supervisors/agendas-documents-and-broadcasts/.

PREGUNTAS: Contacte a la Planificadora de Casos, Franca A. Rosengren, al (805) 654-2045 o por correo electrónico a Franca.Rosengren@venturacounty.gov o al Gerente de Planificación, Winston Wright, al (805) 654-2468 o por correo electrónico a Winston.Wright@venturacounty.gov.

COMENTARIOS PÚBLICOS: Si desea enviar comentarios por escrito, por favor envíelos antes del mediodía del 14 de diciembre de 2026 por correo electrónico a: clerkoftheboard@venturacounty.gov. Su correo electrónico o comentario escrito será distribuido a la Junta de Supervisores y a la Planificadora de Casos y se incluirá en el registro de la audiencia.

MATERIALES DE LA REUNIÓN: La agenda de la reunión, junto con los materiales del Proyecto relacionados con este punto de la Junta, se prevé que estén disponibles después de las 5:00 p.m. del jueves 10 de diciembre de 2026 en el sitio web de la Junta de Supervisores en: https://venturacounty.gov/bosmeetings.

El público puede participar tanto en persona como a través de Zoom. Para más información sobre el pre-registro para comentarios en persona, comentarios remotos por Zoom o teléfono, y la participación pública general en la reunión, visite: www.venturacounty.gov/board-of-supervisors/agendas-documents-and-broadcasts/public-comments. Se recomienda encarecidamente el pre-registro. Hay interpretación al español disponible para esta audiencia.

Las personas que requieran adaptaciones para cualquier discapacidad auditiva, visual u otra para revisar una agenda o participar en la Audiencia de la Junta de Supervisores conforme a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, pueden obtener asistencia solicitando dicha adaptación por escrito al Secretario de la Junta de Supervisores en clerkoftheboard@venturacounty.gov, 800 S. Victoria Avenue, Ventura CA 93009 o llamando al (805) 654-2862. Cualquier solicitud de adaptación debe hacerse al menos 48 horas antes de la audiencia programada para la que se solicita asistencia.

Nota: De vez en cuando, las audiencias se cancelan o reprograman. Se recomienda contactar a la Planificadora de Casos para confirmar la fecha de la audiencia pública un día antes.

Servicios en Español: Para asistencia o información en español, llame al (805) 654-2805.

Por: Dave Ward, AICP, Director
División de Planificación del Condado de Ventura

Published: VCVN November 19, 2026

Thousand Oaks City Council Unanimously Approves $2 Million for East County Family Justice Center



The City of Thousand Oaks originally authorized up to $2 million in December 2024 to support the purchase of a property for the East County Family Justice Center. The District Attorney's Office determined that the University-owned building would provide an ideal location once renovated.

Ventura County District Attorney Erik Nasarenko and the City of Thousand Oaks announced that the Thousand Oaks City Council has unanimously approved the use of up to $2 million in previously authorized City funding to support the establishment of the East County Family Justice Center (ECFJC) at California Lutheran University in Thousand Oaks.

The funding will help cover eligible project costs, including tenant improvements to prepare the facility for operation, lease payments, furniture and computer equipment, information technology infrastructure, and security system installations.

"We are incredibly proud of the cooperative effort that has brought the East County Family Justice Center from vision to reality in Thousand Oaks," Mayor Mikey Taylor said.

"This reflects the hard work, persistence, and collaboration of so many partners committed to strengthening support for survivors and families. The City is honored to help establish this essential community asset, which will serve East County residents with compassionate, coordinated access to critical services for years to come."

The East County Family Justice Center will be located at 26 Faculty Street on the California Lutheran University campus. The Ventura County Board of Supervisors approved a lease for the property on August 4, 2026, following a collaborative effort between the District Attorney's Office, the County and the University to identify a suitable location.

"This is an important investment in the safety and well-being of our community," said District Attorney Nasarenko. "The East County Family Justice Center at Cal Lutheran University will bring together critical services and resources under one roof, making it easier for victims of crime and their families to access the support they need. We are grateful to the Thousand Oaks City Council for its unanimous approval and continued partnership in making this center a reality."

The Family Justice Center model, administered locally by the Ventura County District Attorney's Office, provides coordinated, trauma-informed services in one location for victims of domestic violence, sexual assault, child abuse, elder and dependent adult abuse, human trafficking and hate crimes. Through partnerships with public agencies and nonprofit organizations, victims and their families can access services that may include safety planning, emergency assistance, housing, legal referrals, counseling, advocacy and support for children.

The City of Thousand Oaks originally authorized up to $2 million in December 2024 to support the purchase of a property for the East County Family Justice Center. After evaluating potential properties, the District Attorney's Office determined that the University-owned building would provide an ideal location once renovated. The revised funding authorization preserves the City's original $2 million commitment while allowing the project to move forward through a lease rather than a property purchase.

Dear Annie®

Finding Peace in Family Conflict

By Annie Lane

Dear Annie: I have a daughter who hasn't spoken to me for almost 20 years, though she still maintains contact with her father. My husband and I have been married for 40 years, but our relationship has been extremely difficult for me. I've felt trapped in the marriage because I worked as an aide in a classroom, earning about $30,000 a year, and all of our financial accounts are in both of our names. I tried to leave, but I don't have the courage to go through with it.

Over the years, my husband has continued to give our shared money to our daughter, despite the fact that we don't have much extra. He believes this will bring her back into our lives.

Unfortunately, this financial strain has left us unable to afford a house, and we remain stuck in a two-bedroom apartment. I don't understand why he won't stop giving her money.

My daughter refuses to communicate with me, and my husband refuses to discuss her at all. Whenever I bring her up, he simply shuts down and says, "No." We are both still working full time; he's in his 70s, and I'm in my 60s.

This situation has caused significant friction and damage in our marriage. I feel so ashamed that I've distanced myself from family and friends, and I'm struggling to cope with the pain. -- *Estranged*

Dear Estranged: You are in a very painful situation. I suggest marriage counseling and trying to force the issue of having an open dialog with your husband. Having him say "no" whenever you want to raise the issue of your daughter refusing to talk to you is unacceptable. He needs to back you up with her.

Dear Annie: How does a daughter reconcile with the emotional trauma of being scapegoated by a narcissistic mother? I faced years of not being "good enough." I was shunned from family events, and honestly, I felt relieved at my mother's passing.

No surprise -- I was excluded from her will. Over the years, I realized that the real breaking point was being rejected from family holidays. Is going "no contact" a necessary step for healing, and how can I fully embrace the freedom that comes with the end of such a toxic relationship? -- *Broken but Healing*

Dear Broken but Healing: I'm so sorry for the pain you've experienced. Being the daughter of a narcissistic mother, and being shut out from family events, is truly painful.

Being excluded from her will is hurtful, but as you've realized, the real pain came when she rejected you from family holidays. That rejection was about more than money; it was about wanting to feel loved by your mom. Recognizing this is an important part of healing, as you can focus on your emotional well-being over material concerns.

Surround yourself with friends and support groups as you grieve the relationship you always wanted and never were able to have with your mom.

OXNARD CITY COUNCIL NOTICE OF PUBLIC HEARING

The Oxnard City Council will conduct a Public Hearing on December 1, 2026, at 6:00 P.M. at the City Council Chambers of the City of Oxnard located at 305 West Third Street in Oxnard, California to consider the following item.

Project Name and Location: Roussey Tentative Map - 3451-3501 Saviers Road; APN: 205-0-443-085

Project Description: - Planning And Zoning Permit No. 25-300-04 (Tentative Subdivision Map) - A request to subdivide a developed 4.19 acre parcel into four parcels as follows: Parcel A is 1.20 acres, Parcel B is 1.20 acres, Parcel C is 1.06 acres, and Parcel D is 0.73 acres. The existing lot has been developed with a 16,600 square-foot commercial building and associated parking area. The new Parcel A will retain the existing structure. Parcel A and portions of Parcel B, and Parcel D will be developed with minor improvements including a trash enclosure, parking areas, landscaping, and lighting. Parcel C will remain vacant. The project is exempt from environmental review pursuant to Sections 15301 (Existing Facilities) and 15315 (Minor Land Division) of the California Environmental Quality Act (CEQA) Guidelines. Filed by designated agent Nicole Trautman, Muller Worthy Architects, 1451-D Rice Avenue, Oxnard, California 93030 on behalf of the property owner Roussey Family Partnership, Post Office Box 5224, Oxnard, California 93031.

The City Council staff report, report materials, and plans will be available 12 days prior to the City Council meeting by going to: https://www.oxnard.org/city-meetings/ The public may view the meeting at which the public hearing will be conducted beginning at 6:00 PM on the City's website (https://www.oxnard.org/city-meetings/), on YouTube (www.youtube.com/oxnardnews) or Spectrum channel 10 / Frontier channel 35.

For more information about this project please contact Jay Dobrowalski, Project Planner, at (805) 385-3948 or jay.dobrowalski@oxnard.org. The public may appear and be heard at the public hearing or you may provide comments to the City Council via email at cityclerk@oxnard.org no later than 3:00 P.M. on the day of the meeting. A video conference/telephone option for public comments is also available at this time. Information for joining the meeting virtually can be found on the City Council Agenda. The agenda will be available 12 days prior to the City Council meeting and can be found by going to: https://www.oxnard.gov/city-clerks-office/meeting-agendas.

In compliance with the Americans with Disabilities Act, if you need assistance to participate in this hearing, please contact the Planning office at (805) 385-7858. Notification at least 72 hours prior to the hearing will enable City staff to make reasonable arrangements.

The action of the City Council is final.

Published:
VCVN November 19, 2026

LEGAL NOTICE
CITY OF OXNARD
SUMMARY OF ORDINANCE
NO. 3081

TAKE NOTICE that at its Regular Meeting of November 17, 2026 at 6:00 p.m. in the Council Chambers of Oxnard City Hall, 305 W. Third Street, Oxnard, California, the Oxnard City Council considered and adopted Ordinance No. 3081 entitled: **AN ORDINANCE OF THE CITY COUNCIL APPROVING PLANNING AND ZONING PERMIT NO. 26-630-01 (SPECIFIC PLAN AMENDMENT NO. 9 TO THE RIVERPARK SPECIFIC PLAN) TO CHANGE THE PUBLIC FACILITIES LAND USE DESIGNATION WITHIN PLANNING DISTRICT E TO COMMERCIAL: REGIONAL.**

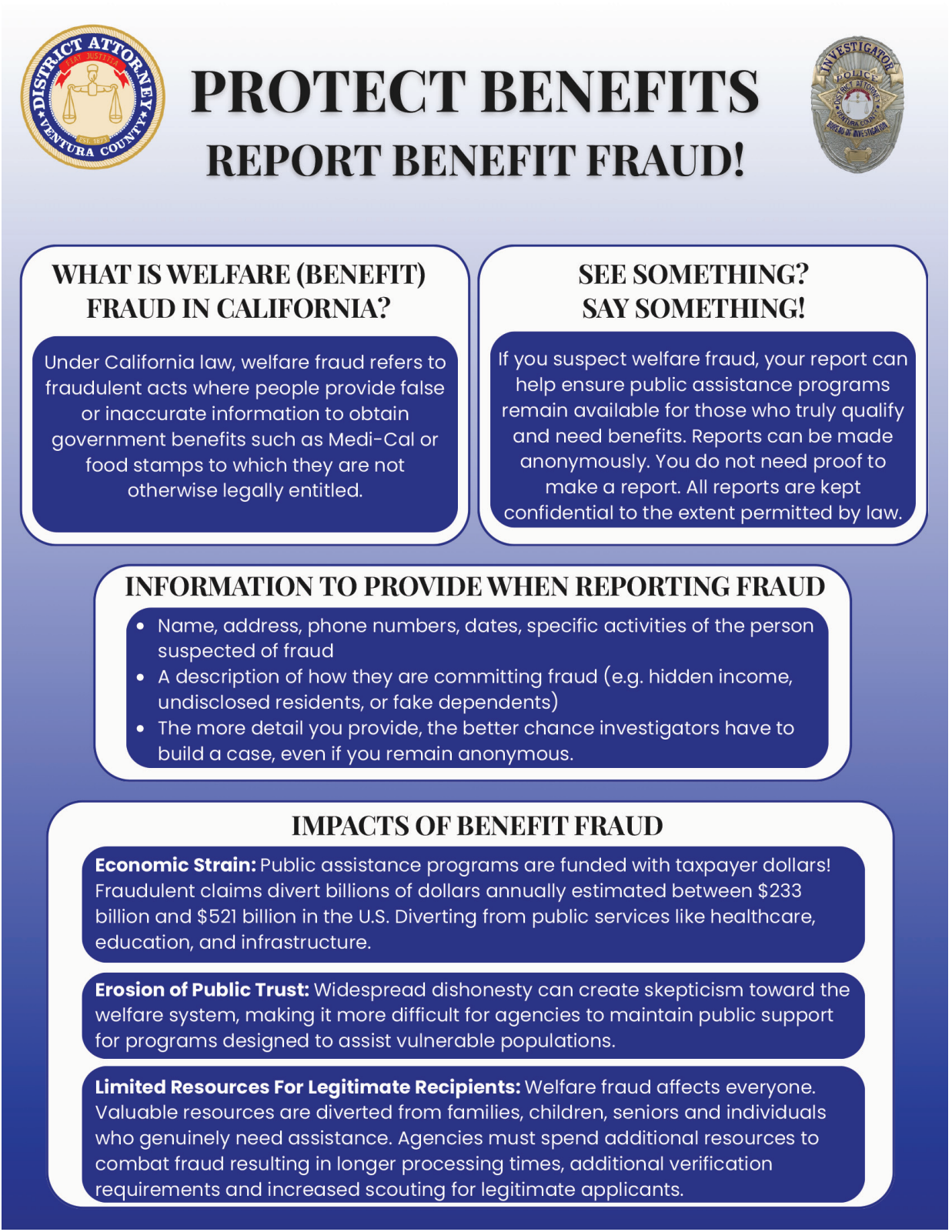
On November 17, 2026, the Oxnard City Council considered the adoption of an Ordinance approving Specific Plan Amendment No. 9 to the RiverPark Specific Plan to change the Public Facilities Land Use Designation within Planning District E to Commercial: Regional. The Ordinance was introduced at the City Council meeting of October 20, 2026.

Ordinance No. 3081 was adopted by the following vote: AYES: Councilmembers Rodriguez, Starr, Teran, Basua, Perello and Mc Arthur.
NOES: None
ABSENT: Councilwoman Perez
ABSTAIN: None

A certified copy of the full text of the proposed Ordinance is posted in the City Clerk's Office located at 300 W. Third Street, Fourth Floor, Oxnard; on the City's website at www.oxnard.org/city-meetings; or, by calling (805) 385-7803 to receive a copy by mail or email.

ATTEST: Luly Lopez, City Clerk

Published:
VCVN November 19, 2026



SUPERIOR COURT OF CALIFORNIA, COUNTY OF VENTURA
IN THE MATTER OF THE APPLICATION OF:
MARIA YASMIN CORDOBA SANDOVAL AKA MARIA YASMIN CORDOVA AKA MARIA YAZMIN CORDOBA SANDOVAL
FOR CHANGE OF NAME
CASE NUMBER: 2026CUPT075485
TO ALL INTERESTED PERSONS:
THE COURT FINDS that Petitioner(s):
MARIA YASMIN CORDOBA SANDOVAL AKA MARIA YASMIN CORDOVA AKA MARIA YAZMIN CORDOBA SANDOVAL
has/have filed a petition with the clerk of this court for a decree changing names as follows:
MARIA YASMIN CORDOBA SANDOVAL AKA MARIA YASMIN CORDOVA AKA MARIA YAZMIN CORDOBA SANDOVAL
to **YASMIN CORDOVA**
THE COURT ORDERS that all persons interested in this matter appear before this court to show cause, if any, why the petition for change of name should not be granted on: **1/12/2027**, at **8:30 AM** in **Department CR 20**, located at: SUPERIOR COURT OF CALIFORNIA, County of Ventura, 800 South Victoria Avenue, Ventura, CA 93009
Any person objecting to the name changes described above must file a written objection that includes the reasons for the objection at least two court days before the matter is scheduled to be heard and must appear at the hearing to show cause why the petition should not be granted. If no written objection is timely filed, the court may grant the petition without a hearing.
A copy of this *Order to Show Cause* must be published at least once each week for four successive weeks before the date set for hearing on the petition in a newspaper of general circulation, printed in the County of Ventura.
Filed: 10/30/2026
Dated: 10/30/2026
/s/ BY ORDER OF THE COURT
K. BIEKER
Ventura Superior Court
Executive Officer and Clerk
By: NINA LEMOS
Deputy Clerk
PUBLISH: VCVN
NOV 5, 12, 19, 26, 2026

SUPERIOR COURT OF CALIFORNIA, COUNTY OF VENTURA
IN THE MATTER OF THE APPLICATION OF:
ANGELA LAQUAIR FISHER
FOR CHANGE OF NAME
CASE NUMBER: 2026CUPT075334
TO ALL INTERESTED PERSONS:
THE COURT FINDS that Petitioner(s):
ANGELA LAQUAIR FISHER
has/have filed a petition with the clerk of this court for a decree changing names as follows:
ANGELA LAQUAIR FISHER
to **ARIA ROSE MANSSOURI**
THE COURT ORDERS that all persons interested in this matter appear before this court to show cause, if any, why the petition for change of name should not be granted on: **01/21/2027**, at **8:20 AM** in **Department 21**, located at: SUPERIOR COURT OF CALIFORNIA, County of Ventura, 800 South Victoria Avenue, Ventura, CA 93009
Any person objecting to the name changes described above must file a written objection that includes the reasons for the objection at least two court days before the matter is scheduled to be heard and must appear at the hearing to show cause why the petition should not be granted. If no written objection is timely filed, the court may grant the petition without a hearing.
A copy of this *Order to Show Cause* must be published at least once each week for four successive weeks before the date set for hearing on the petition in a newspaper of general circulation, printed in the County of Ventura.
Filed: 10/28/2026
Dated: 10/28/2026
/s/ BY ORDER OF THE COURT
K. BIEKER
Ventura Superior Court
Executive Officer and Clerk
By: NATALIE L. ROSETE
Deputy Clerk
PUBLISH: VCVN
NOV 5, 12, 19, 26, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100010885** The following person(s) is (are) doing business as:
HIDEOUT BEAUTY
211 VILLAGE COMMONS BLVD UNIT 15
CAMARILLO, CA 93012
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
MOLLYE RUNDELL
5281 FERNRIDGE COURT
CAMARILLO, CA 93012
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 08/01/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 06, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ MOLLYE RUNDELL
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012065** The following person(s) is (are) doing business as:
GUSTON BLINDS
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
NATHAN GOLDSTEIN
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 04, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ NATHAN GOLDSTEIN
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011704** The following person(s) is (are) doing business as:
MARCOS MALDONADO REFRIGERTION SERVICES
4431 TERRACE AVE APT 12
OXNARD, CA 93033
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
MARCOS MALDONADO
4431 TERRACE AVE APT 12
OXNARD, CA 93033
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 27, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ MARCOS MALDONADO
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012389** The following person(s) is (are) doing business as:
SWEET SHENANIGANS
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
CAROLE A MORRISON
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 11/13/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 16, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ CAROLE A MORRISON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011724** The following person(s) is (are) doing business as:
JANICE PEREZ GRAPHICS
1129 ADIRONDACK CT
SIMI VALLEY, CA 93065
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
JANICE PEREZ
1129 ADIRONDACK CT
SIMI VALLEY, CA 93065
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 12/14/2021. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 27, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ JANICE PEREZ
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011704** The following person(s) is (are) doing business as:
MARCOS MALDONADO REFRIGERTION SERVICES
4431 TERRACE AVE APT 12
OXNARD, CA 93033
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
MARCOS MALDONADO
4431 TERRACE AVE APT 12
OXNARD, CA 93033
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 27, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ MARCOS MALDONADO
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011377** The following person(s) is (are) doing business as:
ROSAS FAMILY CHILD CARE
1154 LOMBARD ST
OXNARD, CA 93030
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
ROSA ROSAS
1154 LOMBARD ST
OXNARD, CA 93030
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 02/08/2023. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 20, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ ROSA ROSAS
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011390** The following person(s) is (are) doing business as:
COAST RENTALS
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
This business is conducted by a California Limited Liability Company. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 20, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
MATTHEW MANSI
MANAGER
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011947** The following person(s) is (are) doing business as:
HUMANS WIN LABEL
3079 DUTCH ELM CIR
THOUSAND OAKS, CA 91360
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
HUMANS WIN LABEL LLC
3079 DUTCH ELM CIR
THOUSAND OAKS, CA 91360
This business is conducted by a CA Limited Liability Company. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 04/29/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 02, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ HUMANS WIN LABEL LLC
LANCE CONRAD
MANAGER
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012230** The following person(s) is (are) doing business as:
BEACH FLOWERS
3648 OCEAN DR.
OXNARD, CA 93035
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
BARBARA LOUISE NELSON
3648 OCEAN DR.
OXNARD, CA 93035
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 01/13/2022. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 30, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ BARBARA LOUISE NELSON
BARBARA LOUISE NELSON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012065** The following person(s) is (are) doing business as:
GUSTON BLINDS
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
NATHAN GOLDSTEIN
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 04, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ NATHAN GOLDSTEIN
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012389** The following person(s) is (are) doing business as:
SWEET SHENANIGANS
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
CAROLE A MORRISON
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 11/13/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 16, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ CAROLE A MORRISON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011724** The following person(s) is (are) doing business as:
JANICE PEREZ GRAPHICS
1129 ADIRONDACK CT
SIMI VALLEY, CA 93065
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
JANICE PEREZ
1129 ADIRONDACK CT
SIMI VALLEY, CA 93065
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 12/14/2021. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 27, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ JANICE PEREZ
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011704** The following person(s) is (are) doing business as:
MARCOS MALDONADO REFRIGERTION SERVICES
4431 TERRACE AVE APT 12
OXNARD, CA 93033
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
MARCOS MALDONADO
4431 TERRACE AVE APT 12
OXNARD, CA 93033
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 27, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ MARCOS MALDONADO
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012389** The following person(s) is (are) doing business as:
SWEET SHENANIGANS
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
CAROLE A MORRISON
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 11/13/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 16, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ CAROLE A MORRISON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012065** The following person(s) is (are) doing business as:
GUSTON BLINDS
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
NATHAN GOLDSTEIN
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 04, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ NATHAN GOLDSTEIN
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012389** The following person(s) is (are) doing business as:
SWEET SHENANIGANS
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
CAROLE A MORRISON
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 11/13/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 16, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ CAROLE A MORRISON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012065** The following person(s) is (are) doing business as:
GUSTON BLINDS
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
NATHAN GOLDSTEIN
15112 VARSITY ST. UNIT D
MOORPARK, CA 93021
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 04, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ NATHAN GOLDSTEIN
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012389** The following person(s) is (are) doing business as:
SWEET SHENANIGANS
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
CAROLE A MORRISON
66 BLACKBURN PLACE
VENTURA, CA 93004
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 11/13/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 16, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ CAROLE A MORRISON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 19, 26, DEC 3, 10, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011377** The following person(s) is (are) doing business as:
ROSAS FAMILY CHILD CARE
1154 LOMBARD ST
OXNARD, CA 93030
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
ROSA ROSAS
1154 LOMBARD ST
OXNARD, CA 93030
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 02/08/2023. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 20, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ ROSA ROSAS
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011390** The following person(s) is (are) doing business as:
COAST RENTALS
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
This business is conducted by a California Limited Liability Company. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 20, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
MATTHEW MANSI
MANAGER
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011947** The following person(s) is (are) doing business as:
HUMANS WIN LABEL
3079 DUTCH ELM CIR
THOUSAND OAKS, CA 91360
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
HUMANS WIN LABEL LLC
3079 DUTCH ELM CIR
THOUSAND OAKS, CA 91360
This business is conducted by a CA Limited Liability Company. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 04/29/2026. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on NOVEMBER 02, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ HUMANS WIN LABEL LLC
LANCE CONRAD
MANAGER
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100012230** The following person(s) is (are) doing business as:
BEACH FLOWERS
3648 OCEAN DR.
OXNARD, CA 93035
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
BARBARA LOUISE NELSON
3648 OCEAN DR.
OXNARD, CA 93035
This business is conducted by an Individual. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on 01/13/2022. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 30, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ BARBARA LOUISE NELSON
BARBARA LOUISE NELSON
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011390** The following person(s) is (are) doing business as:
COAST RENTALS
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
This business is conducted by a California Limited Liability Company. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 20, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
MATTHEW MANSI
MANAGER
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of five years from the date on which it was filed in the office of the county clerk, except, as provided in subdivision (b) section 17920, where it expires 40 days after any change in the facts set forth in the statement pursuant to section 17913 other than a change in the residence address of a registered owner. A new fictitious business name statement must be filed before the expiration. The filing of this statement does not itself authorize the use in this state of a fictitious business name in violation of the rights of another under Federal, State, or Common Law (see section 14411 ET SEQ., Business and Professions Code).
PUBLISH: VCVN
NOV 12, 19, 26, DEC 3, 2026

FICTITIOUS BUSINESS NAME STATEMENT FILE No. **2026100011390** The following person(s) is (are) doing business as:
COAST RENTALS
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
COUNTY OF VENTURA
Full Name of Registrant(s):
ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
300 EAST ESPLANADE DRIVE, SUITE 1550
OXNARD, CA 93036
This business is conducted by a California Limited Liability Company. The registrant commenced to transact business under the fictitious business name or names listed above on N/A. This statement was filed with the County Clerk of Ventura County on OCTOBER 20, 2026.
By signing below, I declare that all information in this statement is true and correct. A registrant who declares as true information, which he or she knows to be false, is guilty of a crime. (B & P Code § 17913)
/s/ ALDERSGATE PROPERTY SERVICES LLC
MATTHEW MANSI
MANAGER
NOTICE - In accordance with subdivision (a) of Section 17920, a fictitious name statement generally expires at the end of

AVISOS CLASIFICADOS

TRABAJOS VENTAS CASAS AUTOS

USTED PUEDE PONER SU ANUNCIO AQUÍ ES FÁCIL, ECONÓMICO Y MUY EFICAZ

483-1008

SE VENDE AUTO 4X4 2007



Auto 4X4 del año 2007. 60 millas. Titulo limpio. Por sólo $6,500 o mejor oferta. Para más información llamar al: (805) 940-4001. #102226

SE VENDE ACURA TL 2008



Acura TL del año 2008. Con sólo 125k millas. Funciona excelente. V6. Titulo limpio. Nuevo llantas. Smog OK. Por sólo $5,300. Para más información llamar al: (805) 200-9413. #102226

SE VENDE SILVERADO 1500 2010



Silverado 1500 del año 2010. Con sólo 188k millas. Titulo limpio. Corre muy bien. Paso smog. Placas al corriente. Por sólo $8,800. Para más información llamar al: (805) 816-9601. #100126

SERVICIOS

JARDINERO BUENO Y BARATO

Soy jardinero con muchos años de experiencia y precios muy económicos no importa el tamaño del trabajo. Yo le mantengo su jardín muy bonito todo el año. Podo árboles, hago instalación y mantenimiento de regadores automáticos como reparación de válvulas, instalación de relojes para regadores automáticos. Pongo pasto sintéticos y mucho más. Llame para un presupuesto gratis al 805 420-5136. LBC Ladscaping.

LIMPIEZA DE CASAS Y OFICINAS

Hacemos el trabajo muy bien y muy economico. Con años de experiencia.
Residencial y comercial
• Limpieza profunda • Casas
• Oficinas • Departamentos
Llame para un presupuesto gratis.
(805) **853-9848**
Caty's
CLEANING SERVICES

OPORTUNIDAD

COMPRO ORO

Pago muy buen precio. En joyas o pedacería. No importa si es poco o mucho. Para mayor información llamar al (805) 253-6787.

SERVICIOS

PLOMERO

Se hacen trabajos de plomería, destapado de drenajes, limpiamos muy bien, si se necesita cortamos tubos o usamos agua a presión. También detectamos fugas de agua. Arreglamos o cambiamos llaves de agua. Cambiamos calentadores de agua (boilers), también reemplazamos tazas de baño. Nuestros trabajos están garantizados. Para más información y presupuestos gratis llamar al (805) 890-8931.

DESTAPAMOS DRENAJES MUY BARATO

SÓLO $55 Por destape de drenaje

SI NO SE DESTAPA NO COBRAMOS

THUNDER ROOTER
415-5863



SERVICIO LAS 24 HORAS LOS 7 DIAS

10% DE DESCUENTO CON ESTE ANUNCIO

PROFESSIONAL JETTER LIC. 068319

OPORTUNIDAD

County of Ventura
Director of Behavioral Health & Public Guardian
$197,129.77 - $276,008.74
Annually, plus Benefits
For more information, go to www.venturacounty.gov/jobs
Equal Opportunity Employer

VENDA SU CARRO, CAMIONETA O CAMIÓN FÁCIL Y RÁPIDO, PONGA UN ANUNCIO AQUÍ. LLAME AL 483-1008

JOBS

EXPERIENCED ROOFERS WANTED

Compensation: pay commensurate with experience and skill level. Employment type: full-time. Experience level: Open. Job title: ROOFER

Craig Roof is seeking experienced, dependable roofers to join our team. Several years of roofing experience are preferred but not required. Pay will reflect your experience and skill level. The ideal candidate takes pride in quality workmanship, understands proper installation methods, and works well both independently and as part of a team. Bilingual is a plus.

No phone calls. You must apply in person at 132 Garden Street, Suite T-1 Santa Barbara, CA 93101. Monday - Friday before 11 am. Ask for Mike.

¿Busca Empleados? Ponga aquí su anuncio y los encontrará.
LLAME 805 483-1008

TRABAJOS

TRABAJO PARA RUFEROS O TECHADORES

Buen pago dependiendo de su habilidad y experiencia. Trabajo tiempo completo. Ofrecemos el trabajo a personas con o sin experiencia. Esta es la oportunidad que usted esperaba. La compañía Craig Roof busca rufers o techadores con experiencia y responsables para unirse a nuestro equipo. Se prefiere contar con experiencia previa en techado, aunque no es un requisito indispensable. La paga dependerá de su experiencia y nivel de habilidad. El candidato ideal se enorgullece de realizar un trabajo de calidad, conoce los métodos de instalación adecuados y trabaja bien tanto de forma independiente como en equipo. Se valorará el que sea bilingüe.

No se aceptan llamadas telefónicas. Debe presentar su solicitud en persona en el 132 Garden Street, Suite T-1, Santa Bárbara, CA 93101, de lunes a viernes antes de las 11:00 a. m. y preguntar por Mike.



Trump culpa a previos ejecutivos por cancelaciones de vuelos

El Gobierno del presidente estadounidense, Donald Trump, culpó este domingo a previas Administraciones por el caos aéreo tras la suspensión total de despegues del viernes, que dos días después aún deja más de 1,900 cancelaciones y unos 6,770 retrasos en aeropuertos del país.

El secretario de Transporte, Sean Duffy, negó su responsabilidad en la interrupción de vuelos, provocada por un fallo técnico al sustituir cableado de cobre por fibra óptica, y en su lugar señaló a la falta de inversiones de los Ejecutivos anteriores para modernizar un sistema de control aéreo obsoleto.

"Asumo la responsabilidad por lo que recibí de las Administraciones anteriores", dijo Duffy a la cadena CNN sobre las más de cuatro horas de suspensión, la mayor desde los atentados del 11 de septiembre de 2001.

El funcionario añadió en otra entrevista con la cadena NBC que están trabajando "a una velocidad increíble, algo que nadie había logrado en la Administración Federal de la Aviación (FAA) en décadas".

"No puedo disculparme por lo que nos dejaron como herencia", insistió sobre la interrupción, que dejó en tierra a más de 12,000 vuelos y provocó más de 10,000 cancelaciones el viernes y el sábado.

Este domingo continúan las afectaciones a miles de pasajeros, con 1,902 vuelos cancelados y 6,776 retrasos hasta las 15:30 hora del Este (20:30 GMT), según el sitio de rastreo FlightAware.

Duffy también apuntó a la falta de fondos asignados por el Congreso, al que ha pedido unos 30,000 millones de dólares adicionales para modernizar la infraestructura aérea del país.

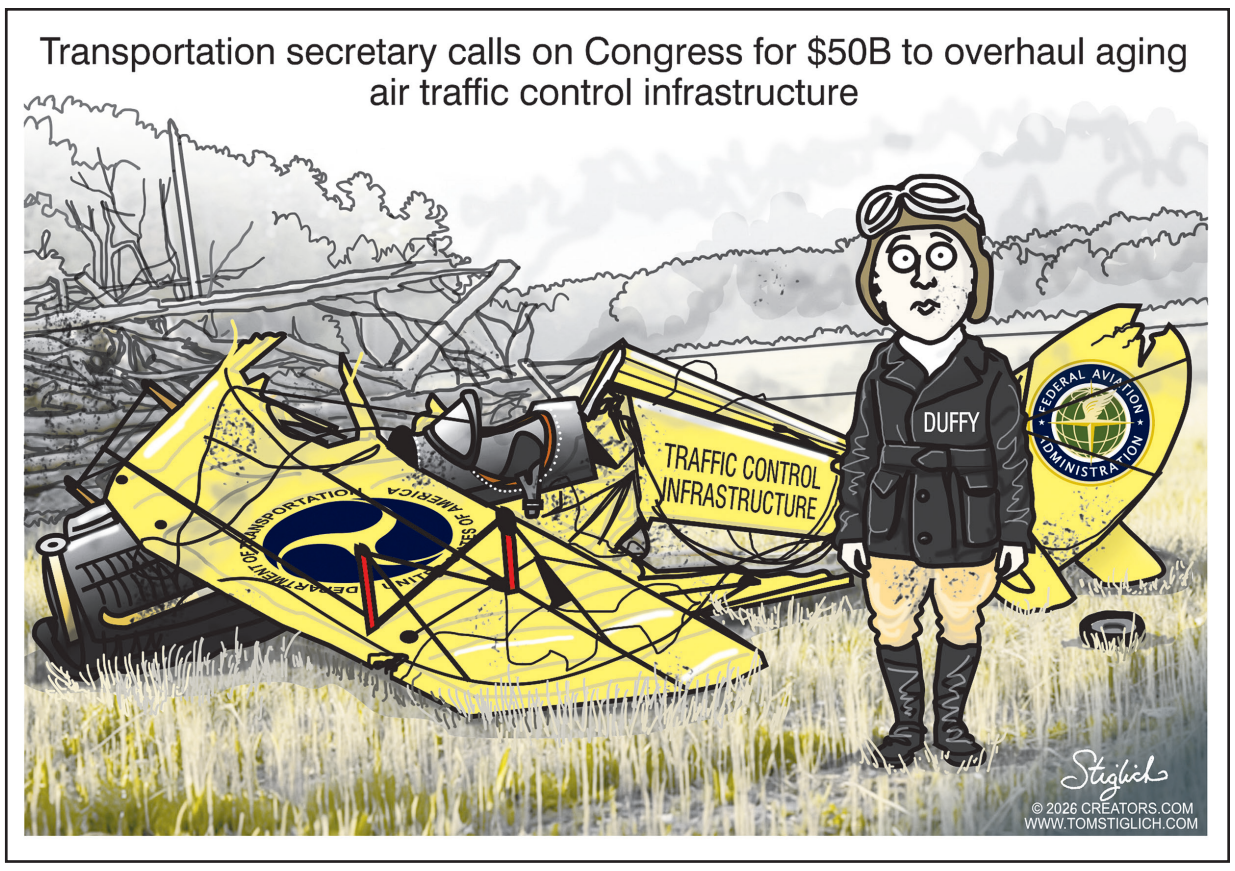
En respuesta, el senador demócrata Chris Van Hollen cuestionó la gestión de la Administración Trump de las partidas ya asignadas para ese fin.

"Resulta irónico escuchar al secretario señalar al Congreso, cuando el Congreso le ha otorgado a la Administración exactamente lo que pidió", afirmó a CNN Van Hollen, que competirá por el liderazgo de la Cámara Alta a partir de enero, cuando los demócratas tomen el control del Legislativo, con amplias mayorías en ambas cámaras.

En su primera alusión pública al tema, Trump culpó este domingo al anterior Gobierno del demócrata Joe Biden y lo calificó de "desastre" para la aviación estadounidense, criticando que se gastaran "grandes sumas de dinero de manera imprudente, dejando un sistema obsoleto y averiado en peores condiciones de cómo estaba al principio".

"Todo lo que tocaron terminó saliendo mal", agregó el presidente republicano, que urgió a los legisladores a aprobar los fondos solicitados.

Este es el segundo mandato de Trump, que ya dirigió el país entre 2017 y 2021.



Tercera Recaudación de Fondos...

Viene de la página 7

Un momento especial de la noche estuvo dedicado a honrar la memoria de Audelio Martínez —fallecido recientemente—, fundador de Marz Farms y generoso benefactor de la Unidad Montada. En reconocimiento a sus contribuciones y a su amor por los caballos a lo largo de toda su vida, la Unidad Montada decidió llamar "Marz" a su caballo adquirido reciente, en su honor.

En lugar de subastar el derecho a ponerle nombre al caballo como una forma de recaudar fondos, la Unidad Montada decidió por unanimidad que honrar al Sr. Martínez constituía un homenaje más significativo a su legado. Su familia fue invitada a participar en este reconocimiento especial.

La música en vivo comenzó mientras los invitados continuaban participando en la subasta silenciosa, el sorteo "50/50" y las rifas. El maestro de ceremonias animó a los asistentes a presentar sus mejores ofertas antes del cierre de la subasta silenciosa.

La velada continuó con música, refrigerios y la oportunidad de celebrar las colaboraciones comunitarias que hacen posible la existencia de la Unidad Montada.

La Fundación de la Unidad Montada de Oxnard (Oxnard Mounted Unit Foundation) expresó su agradecimiento a las empresas, organizaciones y particulares cuyos generosos patrocinios hicieron posible nuestro 3.er evento anual de recaudación de fondos.

Patrocinadores Oro
- Puretech
- Macias Roofing
- Oxnard Peace Officers' Association (OPOA)
- American Legion
- Laguna Farms
- Smuckers
- Marz Farms

Patrocinadores Plata
- Garcias Mortuary
- The Collection
- Ventura Mattress Store Co.
- Vallarta Market

Patrocinadores Bronce
- Servin Attorney at Law
- Richard Calzada (DRC)
- Fridays Coin Laundry
- Victor Gallardo

"Más allá de nuestros patrocinadores, expresamos nuestro profundo agradecimiento a todos los que compraron entradas, donaron artículos para la subasta, participaron en nuestras rifas, dedicaron su tiempo como voluntarios o contribuyeron de cualquier otra forma al éxito de la velada", dijo Serrato.

"Estamos especialmente agradecidos con la familia Martínez por permitirnos honrar la memoria de Audelio al ponerle su nombre a nuestro caballo más reciente, Marz. La Unidad Montada representa mucho más que un simple recurso para las fuerzas del orden; representa tradición, servicio, orgullo comunitario y el vínculo único entre nuestros agentes, sus caballos y las personas a las que sirven", dijo Serrato.

3rd Annual Oxnard Mounted...

Continued from page 7

naming rights as a fundraising opportunity, the Mounted Unit unanimously decided that honoring Mr. Martinez was a more meaningful tribute to his legacy. His family was invited to share in this special recognition.

Live music began as guests continued participating in the silent auction, 50/50 drawing, and raffles. The Master of Ceremonies encouraged guests to submit their best bids before the silent auction closed.

The evening continued with music, refreshments, and opportunities to celebrate the community partnerships that make the Mounted Unit possible.

The Oxnard Mounted Unit Foundation would like to extend its sincere gratitude to the businesses, organizations, and individuals whose generous sponsorships helped make our 3rd Annual Fundraiser possible.

Gold Sponsors
- Puretech
- Macias Roofing
- Oxnard Peace Officers' Association (OPOA)
- American Legion
- Laguna Farms
- Smuckers
- Marz Farms

Silver Sponsors
- Garcias Mortuary
- The Collection
- Ventura Mattress Store Co.
- Vallarta Market

Bronze Sponsors
- Servin Attorney at Law
- Richard Calzada (DRC)
- Fridays Coin Laundry
- Victor Gallardo

"Beyond our sponsors, we extend our heartfelt appreciation to everyone who purchased tickets, donated auction items, participated in our raffles, volunteered their time, or contributed in any way to the success of the evening," said Serrato.

We are especially grateful to the Martinez family for allowing us to honor Audelio's memory through the naming of our newest horse, Marz.The Mounted Unit represents more than just a law enforcement resource. It represents tradition, service, community pride, and the unique bond between our officers, their horses, and the people they serve," said Serrato.

Consejos para gestionar la puesta de sol en su ser querido con demencia

Viene de la página 1

de sol de su ser querido.

Tomar una siesta regular a primera hora de la tarde. Una agradable siesta diaria después del almuerzo puede ser suficiente para recargar el cerebro y restablecerlo, de modo que pueda funcionar mejor durante las horas restantes del día. Sin embargo, tenga cuidado de limitar las siestas diurnas si la persona tiene problemas para dormir por la noche.

Mantener un horario. En la medida de lo posible, involucre a la persona con demencia en una rutina regular de comidas, despertarse y acostarse. Esto permitirá un sueño más reparador por la noche.

Planifique días más activos. Mantenga actividades más desafiantes, como citas con el médico, salidas y baños por las mañanas. Fomente el ejercicio diario con regularidad, pero no más tarde de cuatro horas antes de acostarse.

Evite estimulantes y cenas copiosas. Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol. Coma abundante durante el almuerzo y mantenga la cena sencilla.

Mantenga la casa bien iluminada por la noche. Una iluminación adecuada puede ayudar a reducir la agitación que se produce cuando el entorno se siente oscuro o desconocido, especialmente cuando el sol comienza a ponerse más temprano.

Intenta reducir los estímulos. Limite las distracciones ambientales, especialmente durante las horas de la noche, como la televisión, la llegada de niños, las cortadoras de césped y la música alta. En su lugar, utilice terapias calmantes como aromas, mascotas, masajes y arte.

Permita la oportunidad de caminar. Si la persona necesita caminar de un lado a otro, permita que esto continúe bajo su supervisión. Salga a caminar al aire libre si el clima lo permite; esto puede reducir la inquietud.

Mantén un diario. Intente escribir todo lo que sucedió cada vez que la persona se agite. ¿Qué hora del día era? ¿Quién estuvo presente? ¿Qué precedió inmediatamente al estallido? A menudo surge un patrón que puede ayudar a los médicos y cuidadores a identificar los desencadenantes del ocaso y controlar mejor la situación.

Hable con el médico sobre los mejores momentos del día para tomar medicamentos. Los medicamentos deben administrarse bajo la supervisión directa de un médico y se deben tener en cuenta los síntomas de la puesta del sol al seleccionar el momento de la ingesta del medicamento.

La línea de ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana de la Alzheimer's Association (800.272.3900) está disponible en todo momento para brindar asesoramiento y apoyo en inglés y español. Visite alz.org/cacentral para obtener más información sobre los servicios de apoyo locales a través del California Central Coast Chapter, ubicado en 2580 E Main Street #201 en Ventura.



Dormir más temprano puede ser especialmente desafiante para quienes viven con Alzheimer y demencia y pueden experimentar la puesta de sol.

Tips for managing sundowning in your loved one with dementia

Continued from page 1

the brain and reset it, so it can function better for the remaining hours of the day. However, be mindful to limit daytime naps if the person has trouble sleeping at night.

Maintain a schedule. As much as possible, engage the person with dementia into a regular routine of meals, waking up and going to bed. This will allow for more restful sleep at night.

Plan more active days. Keep more challenging activities such as doctor appointments, outings and bathing for the mornings. Encourage regular daily exercise, but no later than four hours before bedtime.

Avoid stimulants and big dinners. Avoid caffeine, nicotine and alcohol. Have a large meal at lunch and keep the evening meal simple.

Keep the home well lit in the evening. Adequate lighting may help reduce the agitation that occurs when surroundings feel dark or unfamiliar, especially as the sun begins to set earlier.

Try to reduce stimuli. Limit environmental distractions particularly during the evening hours, such as TV, children arriving, lawn mowers and loud music. Instead, utilize soothing therapies such as aromas, pets, massage and art.

Allow opportunity for pacing. If the person needs to pace back and forth, allow this to continue under your supervision. Take a walk outdoors if the weather permits — this may reduce restlessness.

Keep a journal. Try writing down everything that happened each time the person becomes agitated. What time of day was it? Who was present? What immediately preceded the outburst? Often a pattern emerges which can help doctors and caregivers identify sundowning triggers and better control the situation.

Talk to the physician about the best times of day for taking medication. Medication should be administered under the direct supervision of a physician and sundowning symptoms should be taken in consideration when selecting the timing for medication intake.

The Alzheimer's Association 24/7 Helpline (800.272.3900) is available at all times for advice and support in English and Spanish. Visit alz.org/cacentral for more information on local support services through the California Central Coast Chapter, located at 2580 E Main Street #201 in Ventura.



Dieta mediterránea española: un escudo natural contra el Alzheimer

Por Dr. Luis Montel

En un mundo donde el Alzheimer afecta a más de 55 millones de personas, España podría tener en su cocina una de las armas más poderosas para combatir esta enfermedad neurodegenerativa. Nuevas investigaciones científicas han confirmado lo que muchos intuían: la dieta mediterránea, rica en ingredientes tradicionales españoles, no solo protege el corazón, sino también el cerebro.

Un metaanálisis reciente publicado en Geroscience analizó 23 estudios sobre la relación entre la dieta mediterránea y el deterioro cognitivo. Los resultados son contundentes: reducción del 30% en el riesgo de desarrollar Alzheimer, disminución del 18% en la tasa de deterioro cognitivo leve y menor prevalencia de demencia de origen vascular.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que la salud cerebral está íntimamente ligada a la vascular, y que los alimentos que favorecen una buena circulación también pueden proteger nuestras neuronas.

¿Qué tiene la dieta mediterránea que la hace tan especial?

La versión española se basa en ingredientes frescos, locales y mínimamente procesados. Entre los más destacados:

• **Aceite de oliva virgen extra:** fuente de antioxidantes y grasas monoinsaturadas.

• **Pescado azul:** rico en omega-3, esencial para la función neuronal.

• **Verduras de hoja verde:** como espinacas y acelgas, asociadas con menor carga de β-amiloide.

• **Frutas, legumbres y cereales integrales:** regulan el metabolismo y reducen la inflamación.

Además, el patrón alimenticio incluye un consumo moderado de vino tinto y una baja ingesta de carnes rojas y productos ultraprocesados.

El eje intestino-cerebro: una nueva frontera

La ciencia está empezando a entender el papel del microbioma intestinal en la salud cerebral. Los alimentos fermentados como el yogur natural, el queso manchego curado y el vinagre de Jerez podrían tener un efecto positivo en la comunicación entre el intestino y el cerebro, modulando la inflamación y la producción de neurotransmisores.

Con estos datos en la mano, España tiene la oportunidad de liderar una revolución nutricional que no solo promueva la longevidad, sino también la calidad de vida cognitiva. Iniciativas como la inclusión de menús mediterráneos en hospitales, escuelas y residencias de mayores podrían convertirse en políticas públicas de salud preventiva.

El Dr. Luis Montel es especialista en medicina deportiva, traumatología, estética, nutrición y anti-envejecimiento. Autor del libro "Los tres reinos de la longevidad: sexo, alimentación y estilos de vida". www.DrLuisMontel.com

BUSCÁ EL PERIÓDICO
VIDA
TODOS LOS JUEVES