

# El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 10 - Edición 547

www.cambionewspaper.com

Abril 7 al 14, 2018 - EEUU



## FBI allana oficina del abogado personal de Trump y el dice que es un "ataque al país"



**INMIGRACION  
DEFENSA DE DEPORTACION  
ABOGADA  
INGRID ECHEVERRIA**



- Bancarrota
- Leyes de Familia
- Divorcio
- Inmigracion
- Defensa de Deportacion
- Cortes Municipales, Estatales y Federales

TENEMOS CITAS EN LAS TARDES  
Lunes a Sabado de 9:00 am. a 7:00 pm.

**201-295-8999**

8419 Bergenline Ave, North Bergen, NJ 07047  
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801

[www.echeverrialaw.com](http://www.echeverrialaw.com)



JAZMIN ROSARIO  
Miss Chiquitica Infantil 2017

## Miss Hispanidad USA Miss Chiquitica Hispanidad 2018

### CONCURSO DE BELLEZA INFANTIL

Requisitos:

- Edad entre 5 y 8 años
- Hablar español e ingles
- Hija de padres hispanos

Nota: Toda niña concursante debe ser inscrita y acompañada permanentemente por uno de sus padres o el tutor autorizado por los padres



ELISA ADARRE  
Miss Chiquitica Pre-Infantil 2017

Inscriba su Niña!  
Fabulosos Premios y Oportunidades

Informes: 201-902-0811 • 201-214-4383

**El Cambio**

El periódico que le sirve a la comunidad

Realizará este prestigioso reinado



# Annette Merced

ACCOUNTING & FINANCIAL SERVICES



**LA DOMINICANA**  
**De North Bergen**

☎ 201-293-2282 / 201-869-5049



7805 Bergenline Ave,  
North Bergen, NJ 07047

# TOTAL CARE

of Union City

LESIONES DE TRABAJO EN NY?  
 PROGRAME YA SU CITA!  
 ATENDEMOS LOS SABADOS




**Que es la terapia IDD?**  
 La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora.

**BUSCANOS EN YOUTUBE Y MIRA NUESTRAS INTERESANTES NOTAS: CAMBIO Doctor Pace**

Tambien veanos en TU COMUNIDAD Canal 19 Cablevision Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm; viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm. En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm, y viernes a las 10:00 pm

## Detenga el Dolor Ahora!

Multi-especialistas en alivio del dolor de Espalda y Discos Vertebrales

**ACCIDENTES DE CARRO LESIONES DE CUELLO (Whiplash).** Le damos tratamiento. Sabia que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?

**TRATAMIENTO PARA:**

- Disco Herniado
- Clática
- Estenosis Espinal
- Enfermedad Degenerativa del Disco
- Síndrome Facetario Posterior
- Dolor Crónico de Espalda

**Basilio Pace D.C.**  
 Quiropráctico · IDD Rehabilitación

**Dr. Mary Ann Benigno**  
 Médico Especialista

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS  
 201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087  
[www.totalcarerehab.com](http://www.totalcarerehab.com)

# Estudie Enfermería RN

## Programa Universitario por Internet Totalmente en Español con 2 Sesiones Presenciales en Puerto Rico

Complete su RN en sólo 2 Años Acreditado.  
 Pregunta por nuestro programa especial para Medicos graduados en el extranjero

**¡MEJORE SU FUTURO!**  
 Ayuda financiera si califica, Becas del Gobierno

Llamando al:  
**347-661-5382**



Tambien Programa de Admin. de Empresas - Todo en Linea  
**EDP UNIVERSITY OF PUERTO RICO**



# AYUDAMOS GRATIS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION

## DIVORCIO POR SOLO \$99.00



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.
- Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.

Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**Oficinas en la ciudad de West New York.**  
 Citas únicamente por teléfono al **201-679-2169**

**Communitarian Media Network, Inc.**  
 Comunitarian Media Network  
 Organización Comunitaria Sin Fines de Lucro  
 Non Profit Organization reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social estamos colaborándole a la comunidad para llenar sus formas de inmigración **TOTALMENTE GRATIS**  
 No somos abogados ni asesoramos legalmente, solamente le colaboramos con la presentación de sus formas de inmigración.

# Trump declara la guerra a los opiáceos en USA

El presidente de EE.UU. decreta una "emergencia de salud pública" en el país. Hasta 64.000 personas murieron durante 2016 por el consumo de opiáceos. La declaración permitirá destinar más fondos a la lucha contra esa adicción. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, ha declarado este jueves una "emergencia de salud pública" en todo el país por el consumo de opiáceos, que el año pasado provocó la muerte de 64.000 personas, lo que ha calificado como la peor crisis por el abuso de drogas de "la historia de la humanidad". "De manera efectiva a partir de hoy, mi Gobierno declara la epidemia de los opiáceos como una emergencia de salud pública", ha anunciado Trump en un acto en la Casa Blanca, en el que ha denunciado que Estados Unidos es el país que más analgésicos opiáceos consume en el mundo. La declaración de emergencia sanitaria nacional permitirá destinar más fondos a nivel estatal y federal para la lucha contra la adicción a analgésicos con receta, como OxyContin o Vicodin, que lleva a muchos estadounidenses a engancharse después a la heroína. En principio, tendrá una duración de 90 días, pero puede ser renovada de manera indefinida. Las muertes por opiáceos se han disparado en Estados Unidos.

Una muerte cada siete horas

El mandatario ha firmado un memorándum presidencial en el que ordena al secretario en funciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Eric Hargan, dicha declaración y en el que pide a todas las agencias del Gobierno que prioricen la lucha contra los opiáceos. "Estados Unidos es de lejos el mayor consumidor de estas drogas, consume más pastillas por persona que cualquier otro país del mundo, de lejos", ha subrayado Trump, reiterando que la actual crisis es "la peor de la historia de Estados Unidos" y de "la historia de la humanidad". Según los datos que ha ofrecido el presidente, procedentes de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), 64.000 personas murieron el año pasado por sobredosis de opiáceos, incluida la heroína, en Estados Unidos, lo que supone la muerte de 175 estadounidenses al día y siete víctimas mortales cada hora. La heroína deja de ser una droga del pasado en Estados Unidos.

Luchar contra la demanda y el tráfico

Trump ha reconocido que hay que afrontar el problema de la demanda de drogas de Estados Unidos, pero ha señalado que no existe "otra opción" que trabajar con otros países, como China o los países latinoamericanos, para afrontar el asunto desde donde se originan esas sustancias. En este sentido, ha afirmado que el "90 % de la heroína" que llega a Estados Unidos pasa a través de la frontera con México, donde ha vuelto a prometer que construirá un muro que "tendrá un gran impacto". Durante el acto en la Casa Blanca, Trump ha estado acompañado por

la primera dama, Melania, así como por padres que han perdido a sus hijos por la drogadicción y miembros de las fuerzas de seguridad que luchan contra el tráfico de drogas.

¿Qué son los opiáceos?

Los opiáceos son medicamentos que alivian el dolor. Reducen la intensidad de las señales de dolor que llegan al cerebro y afectan las áreas del cerebro que controlan las emociones, lo que disminuye los efectos de un estímulo doloroso. Los medicamentos que pertenecen a esta clase incluyen la hidrocodona (por ejemplo, la Vicodina), la oxycodona (por ejemplo, el OxyContin y el Percocet), la morfina (por ejemplo, el Kadian y la Avinza), la codeína y otros medicamentos relacionados. Los productos de hidrocodona son los más comúnmente prescritos para una variedad de afecciones dolorosas, incluyendo el dolor dental y el dolor relacionado con las lesiones. La morfina se utiliza a menudo antes y después de procedimientos quirúrgicos para aliviar el dolor agudo. Asimismo, la codeína a menudo se receta para tratar el dolor leve. Además de sus propiedades analgésicas, algunos de estos medicamentos como la codeína y el difenoxilato (Lomotil), pueden utilizarse para aliviar la tos y la diarrea severa.

¿Cómo afectan los opiáceos al cerebro y al resto del cuerpo?

Los opiáceos actúan adhiriéndose a proteínas específicas llamadas receptores de opiáceos, que se encuentran en el cerebro, la médula espinal, el tracto gastrointestinal y otros órganos en el cuerpo. Cuando estas drogas se adhieren a sus receptores, reducen la percepción del dolor. Los opiáceos también pueden producir somnolencia, confusión mental, náusea, estreñimiento y, dependiendo de la cantidad de la droga consumida, pueden deprimir la respiración. Algunas personas experimentan una respuesta eufórica a los opiáceos, ya que estos fármacos también afectan a las regiones del cerebro implicadas en la gratificación. Las personas que abusan de opiáceos pueden tratar de intensificar su experiencia al tomar la droga en maneras diferentes a las prescritas. Por ejemplo, el OxyContin es un medicamento oral utilizado para tratar el dolor moderado a severo a través de una liberación lenta y constante del opiáceo. Las personas que abusan del OxyContin pueden inhalarlo o inyectárselo, lo cual aumenta su riesgo de sufrir complicaciones médicas graves, como una sobredosis.

La dependencia en comparación con la adicción

La dependencia física se produce debido a las adaptaciones normales del cuerpo a la exposición crónica a una droga y no es lo mismo que la adicción. La adicción, que puede incluir la dependencia física, se distingue por la búsqueda y el consumo compulsivo de la droga a pesar de las consecuencias que en ocasiones pueden ser devastadoras.



Cuando una persona es físicamente dependiente de un medicamento, experimentará síntomas de abstinencia cuando reduce o detiene bruscamente el consumo del fármaco. Estos síntomas pueden ser leves o graves (dependiendo del fármaco) y por lo general se pueden controlar médicamente o se pueden evitar reduciendo el consumo de la droga lentamente.

La dependencia suele ir acompañada de la tolerancia, es decir, la necesidad de tomar dosis cada vez más altas de un medicamento en un intento de obtener el mismo efecto. Cuando se produce la tolerancia, puede ser difícil para un médico evaluar si un paciente está desarrollando un problema con la droga o si tiene una necesidad médica real de dosis más altas para controlar sus síntomas. Por esta razón, los médicos deben estar alertas y atentos a los síntomas y nivel de funcionamiento de sus pacientes para darles el tratamiento adecuado.

¿Cuáles son las posibles consecuencias del consumo y el abuso de opiáceos?

Si se toman tal como se recetan, los opiáceos se pueden utilizar para controlar el dolor de una manera segura y eficaz. Sin embargo, cuando se abusan, incluso una sola dosis grande puede causar una depresión respiratoria grave y la muerte. Bien administrado, el uso médico a corto plazo de los analgésicos opiáceos rara vez causa adicción, la cual se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de una droga a pesar de las consecuencias adversas graves. El uso regular (por ejemplo, varias veces al día, durante varias semanas o más) o el uso o abuso de los opiáceos a más largo plazo puede dar lugar a la dependencia física y, en algunos casos, a la adicción. La dependencia física refleja una adaptación predecible, y a menudo normal, del cuerpo a la exposición crónica a una droga, y no es lo mismo que la adicción (véase el recuadro "La dependencia en comparación con la adicción"). En cualquier caso, los síntomas de abstinencia se pueden producir si el uso de drogas se reduce repentinamente o se detiene. Estos síntomas pueden incluir

agitación, dolores musculares y de los huesos, insomnio, diarrea, vómitos, escalofríos con piel de gallina ("cold turkey") y movimientos involuntarios de las piernas.

Medicamentos que no requieren receta médica

Los medicamentos que no requieren receta o prescripción médica, que también se conocen como de venta libre u "over-the-counter" (OTC) en inglés, pueden ser objeto de abuso por sus efectos psicoactivos. Éstos incluyen supresores de la tos o antitusivos, somníferos y antihistamínicos. Normalmente, abusar de ellos significa tomar dosis superiores a las recomendadas o combinar estos medicamentos de venta libre con alcohol, drogas ilegales o fármacos recetados. Cualquiera de estas prácticas puede tener resultados peligrosos, dependiendo de los medicamentos involucrados. Algunos contienen aspirina o acetaminofeno (Tylenol), que en dosis altas pueden ser tóxicos para el hígado. Otros, cuando se toman por sus "propiedades alucinógenas", pueden causar confusión, psicosis, coma e incluso la muerte.

Los jarabes para la tos y los medicamentos para el resfriado son los fármacos de venta sin prescripción que más se abusan. En el 2010, por ejemplo, el 6.6 por ciento de los estudiantes de 12º grado tomaron jarabe para la tos "para drogarse". En dosis altas, el dextrometorfano, un ingrediente clave que se encuentra en el jarabe para la tos, puede actuar como la PCP o la ketamina, produciendo efectos disociativos o experiencias extracorporales.

Es peligroso utilizar los opiáceos con otros medicamentos?

Sólo bajo la supervisión de un médico se pueden utilizar con seguridad los opiáceos en combinación con otros fármacos. Por lo general, no deben usarse con otras sustancias que deprimen el sistema nervioso central, como el alcohol, los antihistamínicos, los barbitúricos, las benzodiazepinas o los anestésicos generales, ya que estas combinaciones aumentan el riesgo de una depresión respiratoria que puede peligrar la vida.

**El Cambio Online**

Circulamos en Nueva Jersey en los condados de Hudson, Bergen, Union, Passaic y Essex. En Nueva York en los condados de Washington Heights y Queens.

www.cambionewspaper.com

Teléfono: (201) 902-0811

Teléfonos: Depto. de Clasificados (201) 305-5624 (201) 902-0004 (201) 430-3597

E-mail: news@cambionewspaper.com Fax: (201) 865-4303

Javier Valenzuela Publisher

Javier Valenzuela Editor

Jessica Valenzuela Directora Administrativa

Relaciones Públicas y Eventos Especiales Edwin Henao

Gerente de Ventas Sergio Rivas

Departamento de Diseño Jorge Luis Amaya

Departamento de Clasificados Claudia Diaz

Departamento de Distribución y Circulación Juan Tito Conde

Página Web y App Miguel Cespedes

**El Cambio Online, LLC**

EL CAMBIO ONLINE es un periódico hispano dirigido a toda la comunidad de Nueva Jersey, con las mejores noticias, políticas, comunitarias, sociales, económicas deportivas y de entretenimiento.



www.facebook.com/cambionews



www.twitter.com/elcambionews

EL CAMBIO ONLINE no se hace responsable por los conceptos expresados por sus colaboradores y periodistas.

# Características genéticas del infarto de miocardio



en un 10-15 por ciento". Así lo explicó a Efe el coordinador del grupo de investigación en epidemiología y genética cardiovascular del español Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas y coautor del trabajo, Roberto Elosua. Sin embargo, esas 48 características genéticas comunes tan sólo explican un 6 o 7 por ciento la base genética de esta enfermedad, es decir, "nos quedaba mucho por conocer", reconoció el investigador. "Pensábamos que había variantes raras - que tiene menos del 5 por ciento de la población- que podían disparar el riesgo de desarrollar esta enfermedad, y esa era la hipótesis de partida del estudio: que ciertas variantes raras aumentaban

el riesgo asociado entre dos y tres veces más", relató. El estudio, publicado en Nature Genetics, analizó diez millones de características genéticas: 6,7 millones frecuentes o comunes y 2,7 millones raras, de una muestra de 61.000 pacientes con cardiopatía isquémica y 123.504 personas sanas. La primera sorpresa es que no se han encontrado variantes raras que disparen el riesgo de padecer cardiopatía isquémica. "Hemos encontrado variantes raras que aumentan el riesgo, pero sólo un 10-15 por ciento, es decir, lo mismo que las variantes comunes". El segundo hallazgo del estudio está relacionado con el descubrimiento de diez nuevas variantes genéticas relacionadas con esta enfermedad, que aumenta la lista de 48 a 58 rasgos genéticos. Dichas características explican en conjunto el 13 por ciento de la base genética de la cardiopatía isquémica. "Curiosamente, lo que sabíamos antes de la base genética de la enfermedad es que estaba muy relacionada con los lípidos (el colesterol) y la inflamación. A más lípidos, más riesgo; a más inflamación, más riesgo", explicó Elosua. Sin embargo, estas diez nuevas características genéticas están relacionadas con aspectos que regulan la funcionalidad de la pared de la arteria (fundamentalmente, con su capacidad de relajarse o contraerse), lo que supone identificar nuevas dianas terapéuticas. "Actualmente, los fármacos utilizados para prevenir el infarto de miocardio controlan la presión arterial y el colesterol, pero este hallazgo abre una nueva vía para buscar nuevos medicamentos que regulen la actividad de la arteria y contribuir así a reducir y prevenir esta enfermedad". Por último, el estudio ha buscado las posibles diferencias genéticas que hay en las distintas formas de cardiopatía isquémica y ha descubierto que comparten un 95 por ciento de la base genética, y sólo unos pocos genes están implicados en que la dolencia acabe en angina de pecho o infarto de miocardio. El hallazgo será útil para intentar modular estos genes y sus proteínas para intentar que la enfermedad -al ser detectada en un paciente- "progrese hacia formas más benignas y tratables como la angina y no tan graves como un infarto de miocardio", concluyó el investigador.



## ¿Qué es un desfibrilador?

Es la transmisión de corriente eléctrica al músculo cardíaco, ya sea directamente a través del tórax abierto, o indirectamente a través de la pared torácica, para revertir determinadas arritmias. Un desfibrilador es un dispositivo que administra una descarga eléctrica al corazón a través de la pared torácica. Sus sensores integrados analizan el ritmo cardíaco del paciente durante unos 10 segundos, detectan el estado del paciente e indica si es necesario suministrar una descarga eléctrica. Después de producirse el shock, el desfibrilador vuelve a analizar al paciente y aconsejará una nueva descarga en el caso de ser necesaria. Cuando estos dispositivos son semiautomáticos pueden ser operados por cualquier persona con un entrenamiento mínimo, es el caso del desfibrilador automático SAMARITAN PAD. Su reducido tamaño y peso le hacen ideal para ser utilizado en cualquier circunstancia.

**Hallazgo servirá para intentar modular genes y sus proteínas para que la enfermedad sea benigna. Un equipo de investigadores identificó diez nuevas variantes o características genéticas asociadas al riesgo de padecer cardiopatía isquémica, una dolencia que puede derivar en infarto, muerte súbita o angina de pecho y que es la principal causa de muerte en Europa.**

El estudio, bautizado como The CARDIoGRAMplusC4C, realizado por un consorcio internacional de investigadores, cuenta con la participación de científicos del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (Imim). "Los estudios previos que habían intentado descubrir las causas (o base genética) de la cardiopatía isquémica, habían identificado 48 características genéticas comunes - presentes en más del 5 por ciento de la población-, asociadas al riesgo de padecer esta dolencia y que aumentaban dicho riesgo

el riesgo asociado entre dos y tres veces más", relató. El estudio, publicado en Nature Genetics, analizó diez millones de características genéticas: 6,7 millones frecuentes o comunes y 2,7 millones raras, de una muestra de 61.000 pacientes con cardiopatía isquémica y 123.504 personas sanas. La primera sorpresa es que no se han encontrado variantes raras que disparen el riesgo de padecer cardiopatía isquémica. "Hemos encontrado variantes raras que aumentan el riesgo, pero sólo un 10-15 por ciento, es decir, lo mismo que las variantes

**“Es mejor prevenir que tener que lamentar”**

Robert J. Leon M.D.F.A.C.C.  
Cardiovascular Diseases

Dr. Robert J. Leon M.D., F.A.C.C.

## ¡Chequee su Corazón!

**PROCEDIMIENTO DE CARDIOLOGIA**

**En el Consultorio**

- EKGs
- 24 Hour Holter Monitoring
- Arrhythmia Event Recording
- Echocardiograms
- Carotid Duplex Imaging
- Peripheral Vascular Imaging

**En el Hospital**

- Treadmill Stress Testing
- Stress Echocardiography
- Transesophageal Echocardiography
- Myocardial Perfusion Imaging
- Ultrafast CT Scanning
- CT Angiography
- Cardiac Catheterization/PTCA
- Cardiac Pacemakers
- ICD/Biventricular Pacing

**ATIENDE EN LOS HOSPITALES**

- Hackensack University Medical Center
- Hoboken University Medical Center

**SERVICIOS Y CONSULTAS**

- Preventive Cardiology Program
- Cardiac Risk Factor Modification
- Pre-operative Risk Assessment
- Management of Coronary Artery Disease
- Management of Arrhythmia
- Evaluation of Chest Pain
- Management of Hypertension
- Management of Hypercholesterolemia / Lipid Disorders

**SE RECIBEN TODOS LOS SEGUROS**

**129 Washington St., Suite 401, Hoboken, NJ 07030**  
• Tel.: (201) 610-1535 • Fax: (201) 610-1578  
**Lunes, Martes y Jueves**

**4518 Bergenline Ave., Union City, NJ 07087**  
• Tel.: (201) 610-1535 • Fax: (201) 766-8503  
**Miércoles y Viernes**

**www.rjleonmd.com      HABLAMOS ESPAÑOL**

## THE PEOPLE'S PHARMACY SHOPPE

La Farmacia de la Gente Hispana

Julio esta aquí para servirles como siempre!

Su perfumería "Cardos Beauty Center" es ahora THE PEOPLES PHARMACY La Farmacia de la Gente sirviendo a nuestra comunidad

- Perfumería, Cosméticos,
- Beauty Supplies
- Productos para el Hogar,
- Servicio a domicilio GRATIS.!

**HORARIO:**  
Lunes a Viernes 9 AM - 8 PM  
Sábado 10 AM - 7 PM

**PERSONAL BILINGUE**  
**Tel. 201.348.0810**

**4012 Bergenline Ave., Union City, NJ**  
Aceptamos la Mayoría de seguros médicos y Medicaid

# El estrés produce obesidad en la mujeres



Las situaciones estresantes pueden aumentar las probabilidades de obesidad en las mujeres. Las mujeres que informaron una o más situaciones traumáticas en la vida, como la muerte de un hijo, tenían mayores probabilidades de ser obesas. Las mujeres que informaron cuatro o más situaciones negativas en los últimos cinco años, como desempleo indeseado, tenían mayores probabilidades de ser obesas. Las mujeres que vivieron una o más experiencias traumáticas en la vida, o varias situaciones negativas en los últimos años, tienen mayores probabilidades de sufrir obesidad que aquellas que no informaron dicho estrés, según una investigación preliminar presentada en las Sesiones Científicas de 2017 de la American Heart Association, un intercambio mundial líder sobre los

últimos adelantos en ciencia cardiovascular para médicos e investigadores. "Poco se sabe sobre cómo afectan las experiencias traumáticas y negativas a la obesidad de las mujeres. Sabemos que el estrés afecta el comportamiento, incluso la temperatura en las personas, así como también la actividad neuro-hormonal al aumentar en parte la producción de cortisol, que está relacionado con el aumento de peso" expresó la autora principal del estudio Michelle A. Albert, M.D., M.P.H., Profesora de Medicina, Cardiología y Directora fundadora del Center for the Study of Adversity and Cardiovascular Disease en la Universidad de California en San Francisco. La obesidad, un factor de riesgo que se puede prevenir de las cardiopatías y otras enfermedades, afecta

más de un tercio de los adultos estadounidenses. Según la American Heart Association, casi el 70 por ciento de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad. Las mujeres suelen vivir más que los hombres, lo que ubica a las mujeres mayores, especialmente a las obesas, en un riesgo más alto de tener enfermedades, manifiesta la autora del estudio Eva M. Durazo, Ph.D., una investigadora posdoctoral en el centro NURTURE, División de Cardiología, UCSF.

Casi un cuarto (23 por ciento) de las mujeres del estudio eran obesas.

Las mujeres que informaron más de una experiencia traumática en comparación con las que no tuvieron ninguna tenían 11 por ciento más de probabilidades de ser obesas.

Cuantas más situaciones negativas informaron las mujeres en los últimos cinco años, mayor fue la probabilidad de tener obesidad. Específicamente, las mujeres que informaron cuatro o más situaciones negativas tuvieron 36 por ciento mayor riesgo de obesidad que las mujeres que no informaron estas experiencias.

Entre las mujeres que tenían mayores niveles de actividad física, hubo una mayor asociación entre el aumento del estrés crónico/acumulativo y la obesidad, aunque todavía se desconoce el motivo de este resultado. "Nuestras conclusiones sugieren que el estrés psicológico causado por situaciones negativas y traumáticas de la vida representa un factor de riesgo importante en los cambios de peso y, por lo tanto, deberíamos considerar la

inclusión de la evaluación y el tratamiento del estrés psicológico en relación con el control de peso" agregó Albert. Según Albert, como el estudio se concentra en la asociación entre las situaciones estresantes y la obesidad en un período corto de tiempo, los estudios futuros tienen que observar la relación de manera longitudinal, realizar un seguimiento de las personas y el aumento de peso durante más tiempo después de haber vivido una experiencia así. "Es un trabajo importante porque las mujeres viven más tiempo y tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como cardiopatías. El impacto potencial en la salud pública es grande, ya que la obesidad está relacionada con mayores riesgos de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, diabetes y cáncer, y contribuye al aumento de los costos de la atención médica" concluye Albert.



## A-1 WATER STORE PURIFIED & ALKALINE

### DRINKING WATER

Visit us! | Visitenos!



ESTE ES EL PARKING  
DE A-1 WATER

FREE PARKING / PARQUEADERO GRATIS

PROMOCION ESPECIAL



Un cooler preusado y  
2 nuevos botellones  
\$75 (incluido taxes)

4901 Broadway, Union City, NJ 07093  
www.A1WATERSTORE.COM

201.583.1200  
201.583.9700



# BAYER & BAYER

LAW OFFICE – FIRMA DE ABOGADOS



Si usted a sido lesionado o afectado por la negligencia de otros, las leyes de los Estados Unidos te protege compensándote por los daños y sufrimiento causado por esta negligencia.

**La firma de abogados de Bayer & Bayer a ganado la mayoría de casos en:**

- ▣ Lesiones por Accidente de Auto
- ▣ Lesiones Personales
- ▣ Negligencia Médica
- ▣ Drogas Defectuosas
- ▣ Dispositivos Médicos Defectuosos
- ▣ Sustancias Químicas Tóxicas
- ▣ Casos de Discriminación

**NOSOTROS  
LE COBRAMOS  
SOLO SI  
GANAMOS!!**

**NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.**

**Llame para una consulta  
AHORA MISMO**

**201-293-5665**

# Consejos para respirar mejor y vivir mejor

Los seres humanos suelen desconocer las ventajas de una herramienta tan básica como la respiración. Aunque la respiración sea un acto involuntario y vital de todo ser humano, es común que no le demos un buen uso a este motor natural. Y aunque parezca algo muy sencillo, inherente a la condición humana, realmente es una ciencia. En pocas palabras: no aprovechamos nuestra respiración. Según El Arte de Vivir –organización mundial que propende hacia una mejor calidad de vida de la humanidad gracias a la promoción de técnicas de respiración–, el estrés y la depresión están asociados al mal uso que hacemos de este recurso. Así como la rabia, cada emoción (positiva o negativa) tiene un ritmo de respiración asociado. Por ejemplo, ¿cómo respiramos cuando estamos tristes o enojados? Usando la respiración, según esta organización –presente en 155 países, incluido Colombia–, se pueden llegar a modificar las emociones negativas. Y es

algo que tenemos a nuestro alcance: es nuestro, y lo tenemos incorporado. Se trata de una herramienta que debemos utilizar para tranquilizarnos ante los momentos difíciles, para elevar nuestra energía y calmar nuestra mente. Estos son algunos consejos prácticos según la filosofía de El Arte de Vivir, inspirados en espiritualidades y conocimientos milenarios. Consejos para poner en práctica en la casa o la oficina. Bien lo dice Sri Sri Ravi Shankar (nacido en India y hoy de 61 años), fundador de esta organización: “Puedes correr detrás de la felicidad, o simplemente correr feliz”. Este es un primer paso para actuar y pensar, por ejemplo: ‘no estoy bien, estoy alterado o enojado y quiero cambiar esta situación’. Y después de identificar esa emoción que puede estar afectando un momento importante de nuestra vida, decidimos atenuarla. Para disponernos a un ejercicio de respiración consciente es necesario buscar un lugar que nos transmita tranquilidad y donde nadie nos moleste (ni molestemos a nadie). Es un tiempo para nosotros mismos, así que seamos generosos con esos minutos que le dedicamos a esa actividad (mínimo 3). Es ideal que sea un sitio con ventilación. Funcionan muy bien los lugares al aire libre. Ya entrando en esta práctica, hay que empezar a inhalar y exhalar. Las primeras inhalaciones deben ser profundas –de 4 segundos–, y luego exhalar por la nariz (unos seis segundos). Y repetir el ejercicio dos o tres veces. Seguimos inhalando profundamente, pero ahora con los ojos cerrados; la exhalación debe ser vigorosa: mientras se suelta la respiración por la



nariz se debe producir un sonido (hmmmmmm) con fuerza, manteniendo la boca cerrada. Es posible que arrugemos la cara o hagamos ruido mediante esta práctica; por eso es recomendable un lugar tranquilo. Pero si estamos en un lugar con más personas o no necesariamente solitario, podemos hacer la actividad de una manera más tenue para no producir tanto ruido. Mientras inhalamos y exhalamos de manera vigorosa, busquemos que el estómago se contraiga (aunque este se empieza a contraer naturalmente durante la exhalación). Y este ejercicio (respirar e inhalar haciendo el sonido del hmmmmmm) hay que repetirlo mínimo cinco veces. Lo ideal es que sean 10. Pero si queremos seguir, adelante; no hay que detenerse. Mientras más repetimos esta práctica, mucho mejor para nuestro bienestar. Al finalizar la serie de exhalaciones vigorosas, haciendo el

sonido hmmmmmm, el siguiente paso es mantener los ojos cerrados, entre 5 y 10 segundos; luego debemos concentrarnos en identificar las sensaciones en el cuerpo y los pensamientos en la mente. Solo hay que dejar que suceda y observar. ¿Qué sucede ahora? Con los ojos abiertos, el paso siguiente es tomar conciencia de cómo nos sentimos y notar si hay alguna diferencia en las emociones previas al ejercicio. La idea, en este punto, es darse cuenta de si hay un cambio. El sonido base que debe acompañar estas sencillas técnicas de respiración (hmmmmmm) debe salir naturalmente (con la boca cerrada, como soltando una letra m -eme- larga). Es un sonido que ya conocemos: el mismo que hacen los niños pequeños cuando se ponen bravos, o que hacemos sutilmente cuando estamos enfermos o nos sentimos débiles. Es un sonido que libera y reconforta.



## ACE CITY PAINT

### SERVICIOS

- Tarjeta de Crédito ACE
- Cortes de Madera a la orden
- Recomendación de contratistas
- Entrega Gratis
- Reparaciones de Cristales
- Club de Ferretería Auxiliar
- Se hacen llaves
- Emparejado de Pinturas - Computarizado
- Servicios de ordenes especiales
- Rentas Equipos Limpieza de Alfombras



130 Washington St. - Hoboken, NJ

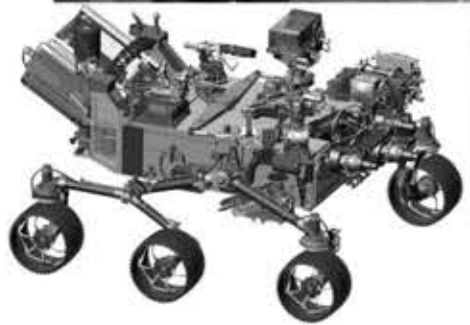
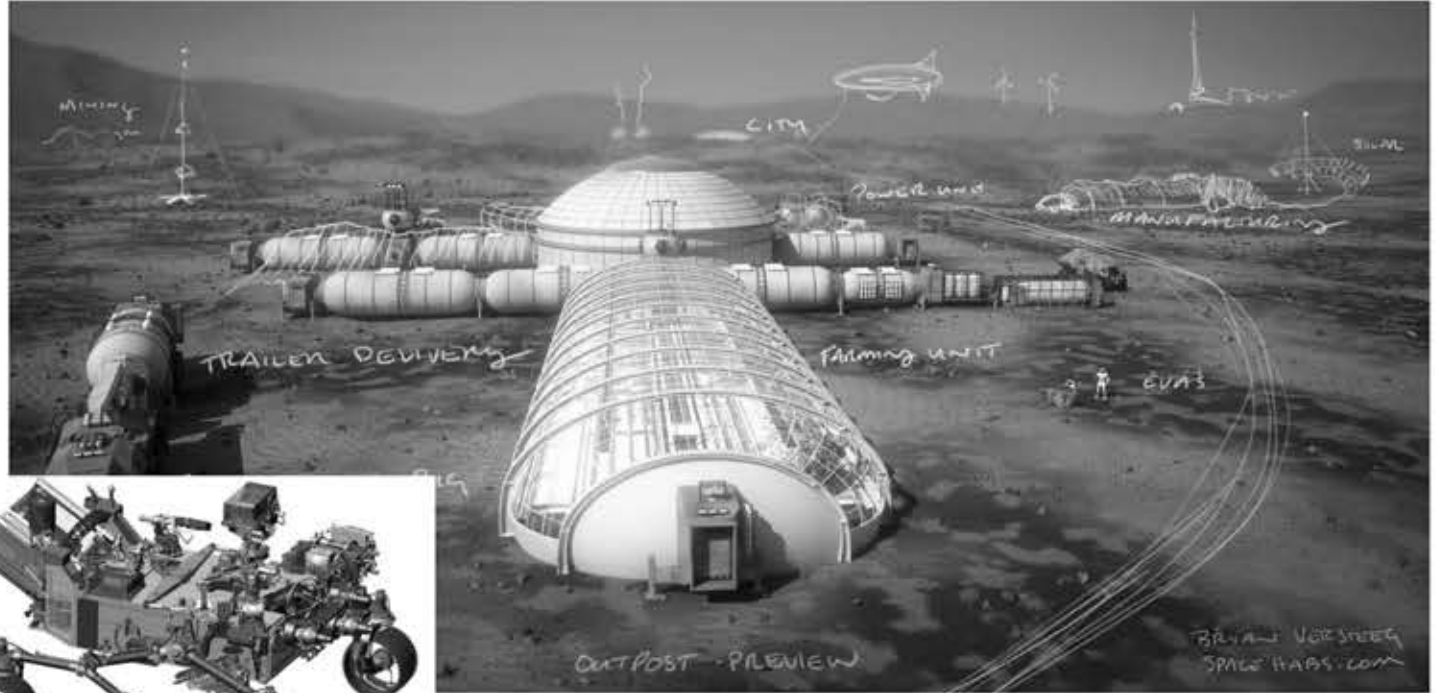
Lunes a Viernes de 8:15am a 6:45pm - Sábados de 9am a 6pm

201-659-0061



# Vehículo con el que la Nasa explorará Marte

Esta semana fue presentado el diseño del sucesor del Curiosity que, si todo marcha como está previsto, aterrizará en el planeta rojo en febrero de 2021. Desde que hace cinco años el robot Curiosity aterrizó en la superficie de Marte, la ilusión de hacer un viaje tripulado a ese planeta ha crecido poco a poco. Aunque ese sueño ha estado atravesado por proyectos sin soporte científico, como el de la firma holandesa Mars One —que abrió una convocatoria a todo el público para ir a Marte con tintes de reality show—, las agencias encargadas de explorar el espacio han ido avanzando para que algún día la fantasía pueda convertirse en una realidad. El siguiente paso para lograrlo lo dio la Nasa esta semana, al revelar cómo será el próximo vehículo que aterrizará en ese planeta en 2021. De acuerdo a la Nasa, el diseño y la hoja de ruta para que tome muestras más precisas ya están claras. “El ‘Mars Rover 2020’ marca un hito importante para determinar si ha existido vida alguna vez en Marte y para avanzar en nuestro objetivo de enviar seres humanos”, dijo Geoffrey Yoder, administrador asociado del Directorio de Misiones Científicas de la NASA en Washington. La idea es que ese vehículo sea lanzado en el verano de 2020 y pueda aterrizar en febrero del año siguiente. Desde su llegada tratará de analizar si alguna vez hubo condiciones favorables para que existiera vida microbiana y evaluará la disponibilidad de recursos de Marte. Y para hacerlo contará con unos equipos mucho más sofisticados que su antecesor. Pese a que se moverá sobre las mismas seis ruedas y tendrá un



peso similar (cerca de una tonelada), sus instrumentos son mucho más avanzados. Por ejemplo, tendrá un conjunto de cámaras y un micrófono que permitirán ver y oír todo lo que sucede a su alrededor desde el momento en que empiece a descender. Además, ese aterrizaje podrá hacerlo con más seguridad y en terrenos más escarpados gracias a una serie de mejoras hechas con base a la llegada del

Curiosity. “A medida que va descendiendo, la nave puede analizar si se dirigió a una de las zonas inseguras y desviarse a una segura cerca”, dijo Chen en un comunicado de la Nasa. Contará también con un sistema nuevo para recoger muestras del suelo marciano y ubicarlas en unos treinta tubos de ensayo. El propósito es que los deje en lugares precisos para que en un futuro sean recuperados por otra misión. Para hacerlo tiene dos instrumentos sobre un brazo robótico que le permitirá determinar cuáles sitios son mejores para tomar las muestras a través

de un análisis químico, físico y orgánico. Por otra parte, en su mástil llevará un radar de penetración terrestre que le permitirá examinar la composición del subsuelo, y una serie de sensores que estudiarán las condiciones meteorológicas. Como lo explica la Nasa por medio de un comunicado, esta misión hace parte del Programa de Exploración de Marte que, además de estos dos vehículos, incluye tres naves espaciales que girarán en la órbita del planeta rojo y un módulo de aterrizaje fijo en 2018.



## BRUCE EGERT

ATTORNEY AT LAW

Bruceegert1@aol.com

NOS ESPECIALIZAMOS EN:



CASOS DE ACCIDENTES

- Caidas • Negligencia medica



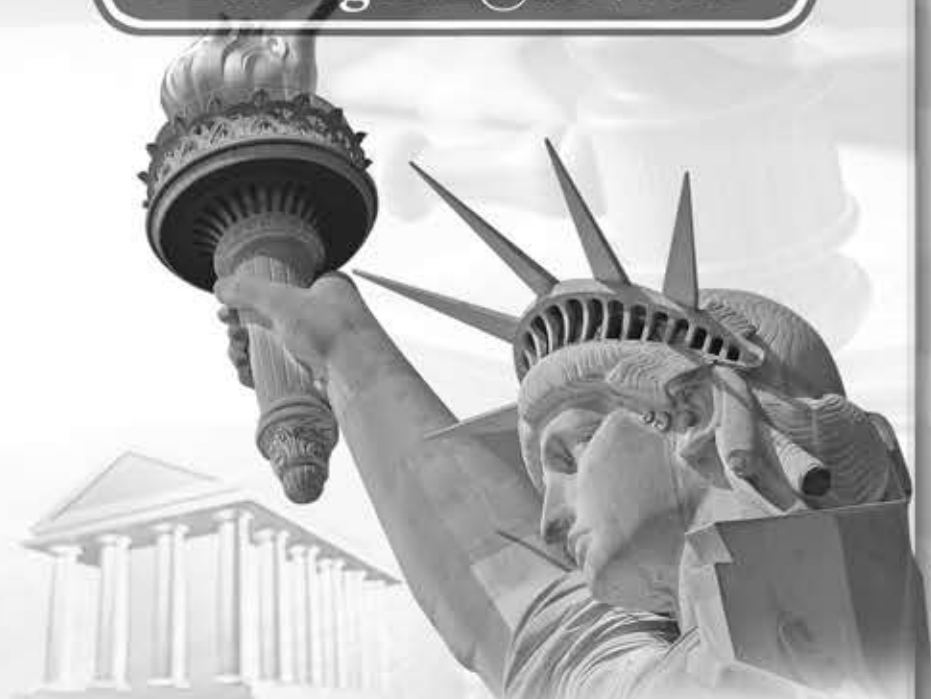
REAL ESTATE

- Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure



PLANEAMIENTO FINANCIERO

- Corporaciones • Colecciones



9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601

86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418

15404 Broadway Ave., NY, NY 10036

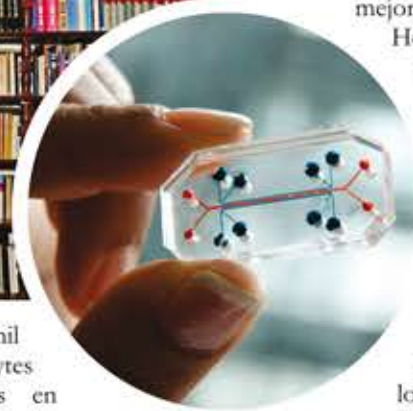
201-388-6900

212-227-2009

212-456-7899

# Todos los libros del mundo cabrían en un chip

Investigadores de la Universidad de Delf (Países Bajos) llegaron a una densidad de almacenamiento de 500 terabits por pulgada cuadrada, 500 veces mayor que la del mejor disco duro comercial disponible actualmente. En 1959, el físico estadounidense Richard Feynman pronunció su famosa conferencia *There's plenty of room at the bottom* (Hay mucho sitio al fondo) donde planteó que si tuviéramos una plataforma en la que se pudieran organizar los átomos individuales en un patrón ordenado, sería posible almacenar una pieza de información en un átomo. Ahora su sueño se ha hecho realidad. Un equipo de científicos del Instituto Kavli de Nanociencia de la Universidad de Delft (Países Bajos) ha logrado construir una memoria de 1 kilobyte (8.000 bits), donde cada bit está representado por la posición de un solo átomo de cloro sobre una superficie de cobre. Además, en honor al visionario Feynman, los investigadores han codificado unos párrafos de la conferencia de Feynman en un espacio de 100 nanómetros de ancho. Para ello han utilizado un microscopio de efecto túnel (STM), cuya punta es capaz de observar los átomos y moverlos de uno a uno al lugar deseado. "Se podría comparar a un puzzle", explica Sander Otte, el científico que lidera la investigación, publicada esta semana en *Nature Nanotechnology*. "Cada bit consiste en dos posiciones sobre la



superficie de átomos de cobre, de tal forma que un átomo de cloro se puede deslizar hacia atrás y adelante entre estas dos posiciones". "Si el átomo de cloro está en la posición superior, hay un agujero debajo de ella, y correspondería a un bit 1 —añade el experto—. Si el orificio está en la posición superior y, por tanto, el átomo de cloro está en la parte inferior, entonces el bit es un 0". Como los átomos de cloro están rodeados por otros átomos del mismo elemento, excepto cerca de los agujeros, se mantienen en su lugar. Por este motivo el método de los huecos es mucho más estable que otros anteriores con átomos sueltos, además de ser más adecuado para el almacenamiento de datos, según los autores. Cada día se

generan más de mil millones de gigabytes de nuevos datos en nuestra sociedad tecnológica, y para almacenar tanta información cada vez es más importante que cada bit ocupe el menor espacio posible. Los científicos del Instituto Kavli han logrado llevar esa reducción al límite: construir una memoria de 1 kilobyte (8.000 bits), donde cada bit está representado por la posición de un solo átomo de cloro. "En teoría, esta densidad de almacenamiento permitiría que todos los libros que ha sido creados por la humanidad pudieran ser escritos en un solo sello de correos", destaca Otte. En

concreto, los científicos llegaron a una densidad de almacenamiento de 500 terabits por pulgada cuadrada (Tbps), 500 veces mayor que la del mejor disco duro comercial disponible actualmente. Una de las limitaciones del dispositivo es que opera a temperaturas muy bajas, pero también mejora lo conseguido hasta ahora.

Hoy se necesitan temperaturas en el rango del helio líquido (4 grados kelvin) para configuraciones estables, y la modificación de la posición de un solo átomo requiere la regeneración de toda la superficie de trabajo. Sin embargo, Otte y sus colegas, entre los que figura el español Joaquín Fernández Rossier, han logrado preservar las posiciones de más de 8.000 vacantes de cloro (donde faltan átomos) durante más de 40 horas a 77 grados Kelvin. Al definir un alfabeto binario basado en posiciones de vacantes o puestos libres, se pueden almacenar sobre la superficie diferentes textos, como el fragmento de la conferencia de Feynman, y luego modificarlo a voluntad bit a bit. La velocidad del proceso de escritura y lectura todavía es lenta (varios minutos) en este dispositivo, que tendrá que ser optimizado antes de poderlo aplicar en la tecnología cotidiana.

## Cuidar de tu familia es vivir la vida bien



Comunícate conmigo para saber más sobre cómo asegurar el futuro financiero de tu familia.



**Newton Pena**  
Agent, New York Life Insurance Company  
250 Pelham Avenue  
Saddle Brook, NJ 07663  
973-356-4190  
npena@ft.newyorklife.com

Newton Pena is a licensed insurance agent for New York Life Insurance Company. He is not a financial advisor. This advertisement is not intended to be used as a basis for an investment decision. Please contact your insurance agent for more information. © 2017 New York Life Insurance Company. All rights reserved. New York Life Insurance Company, 111 Park Avenue, New York, NY 10017.

Seguros. Planificación. Retiro.

Be good at life.



## COSMETIC & GENERAL DENTISTRY

CALL US TODAY!

**(908) 355-0300**

HABLAMOS ESPAÑOL

### New Patient Special

- \*ORAL CANCER SCREENING
- \*COMPREHENSIVE ORAL EXAM
- \*PERIODONTAL EVALUATION.
- \*REGULAR CLEANING.
- \*X-RAYS.
- \*PERSONALIZE CONSULTATION.

a value of \$328<sup>00</sup> for only

**\$185<sup>00</sup>**

- Orthodontic Treatment
- Oral Cancer Screening
- Crowns & Bridges
- White Restorations
- Endodontic Treatment
- Inlays / Onlays
- Implants
- Bad Breath Treatment
- Teeth Whitening
- Gum Disease Treatment
- Complete & Partial Dentures



324 Morris Ave. Elizabeth, NJ 07208  
www.elitesmile.com

# FBI allana la oficina del abogado personal de Trump

Este lunes las autoridades federales ingresaron a las oficinas de Cohen, quien dijo haber pagado 130,000 dólares de su bolsillo a la actriz porno, Stormy Daniels, para que mantuviera en silencio su romance con Donald Trump. El FBI allanó este lunes las oficinas y la habitación de hotel del abogado personal del presidente Donald Trump, Michael Cohen, en busca de distintos documentos, entre ellos los relacionados con el pago que hizo a la actriz porno Stormy Daniels para que mantuviera en silencio su presunto romance con el mandatario, reportan distintos medios. Los fiscales federales de Manhattan obtuvieron la orden por referencia del fiscal especial del 'Rusiagate', Robert Mueller, según dijeron los abogados de Cohen. Para ellos, el procedimiento es "completamente inapropiado e innecesario". Sin embargo, la búsqueda no parece estar relacionada directamente con la investigación sobre la posible colusión rusa en las elecciones presidenciales de 2016. Hoy la Oficina del Fiscal del Distrito Sur de Nueva York ejecutó una serie de órdenes de cateo e interceptó las comunicaciones entre mi cliente Michael Cohen y sus clientes", dijo Stephen Ryan, abogado de Cohen. "He sido informado por los fiscales federales de que la acción en Nueva York es, en parte, una solicitud de la Oficina del Fiscal Especial, Robert Mueller", agregó. Una persona familiarizada con la requisita dijo al diario The Washington Post que Cohen es investigado por posible fraude bancario y violaciones a las leyes de financiamiento de campañas. Según Ryan, Cohen ha



colaborado con las autoridades al otorgarle a los comités del Congreso que investigan la posible interferencia rusa en las presidenciales cientos de documentos que han sido solicitados. El presidente Donald Trump dijo a los periodistas en la Casa Blanca que la revisión a la oficina de Cohen y que en parte viene referida por el fiscal Mueller es "una cacería de brujas constantemente en proceso", "un ataque contra nuestro país" y una "situación vergonzosa". Sin embargo, para obtener una orden de cateo los fiscales deben cumplir una serie de pasos, entre ellos, convencer al juez de que existe una posible causa criminal y que con el procedimiento hallarán evidencia para soportar una acusación. Una orden de este tipo necesita la aprobación de distintos niveles en el Departamento de Justicia y las pautas del FBI requieren pasos adicionales cuando

quien será revisado es un abogado. En este caso, Mueller optó por referirle el asunto a un grupo de fiscales de Manhattan que no trabajan en su oficina. Cohen puede ser una persona de interés para Mueller en su investigación del 'Rusiagate' por ser el defensor personal del presidente y por haber sido mencionado en documentos por sus posibles nexos con funcionarios rusos. Sin embargo, no ha sido entrevistado o señalado de alguna falta por la Oficina del Fiscal Especial. Su nombre apareció en las páginas de los medios cuando el 12 de enero pasado el diario The Wall Street Journal reveló que él le había pagado a la actriz porno Stormy Daniels 130,000 dólares para que no revelara una supuesta "relación íntima" en 2006 con Trump. Poco después de conocerse la noticia, Cohen dijo que había pagado ese monto a Daniels de su propio bolsillo,

aunque luego se supo que todos los arreglos con la actriz los hizo usando el correo electrónico de la Organización trump. No obstante, el mandatario dijo que no sabía del acuerdo ni de dónde había provenido el dinero con el que su abogado silenció a Daniels. La actriz, cuyo nombre real es Stephanie Clifford, dijo que cuando en los días finales de la campaña presidencial 2016 Cohen el ofreció un acuerdo ella aceptó "porque estaba preocupada por mi familia y mi seguridad". Daniels, por su parte, demandó al mandatario republicano al argumentar que ese acuerdo de confidencialidad es nulo puesto que Trump nunca lo firmó. Además demandó al propio Cohen por difamarla al insinuar que ella mintió sobre su amorío. Este pago es uno de los asuntos por los que se realizó la requisita este lunes en la oficina del abogado, dijeron al Times personas con conocimiento del tema. El FBI se llevó además correos electrónicos, documentos de sus impuestos y de los negocios del defensor, así como de sus comunicaciones con sus clientes, incluidas las intercambiadas con el presidente. Los espacios revisados por el FBI este lunes incluyen la oficina del abogado en el Rockefeller Center y la habitación en el hotel Loews Regency, en la concurrida Park Avenue, donde se hospeda mientras concluye unas reparaciones en su casa. La requisita ocurre el mismo día que el abogado de Stormy Daniels, Michael Avenatti, solicita a la justicia nuevamente que tanto Trump como Cohen sean interrogados.



## Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes ahorrar con nuestros descuentos al combinar tu Seguro de Auto y tu Seguro de Propietario de Vivienda de State Farm. Llámame hoy





**Alex Vargas, Agente**  
 45 Hoover Avenue  
 Passaic, NJ 07055-5109  
 Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533  
 alex.vargas.mbyt@statefarm.com

**State Farm**  
 UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

statefarm.com

**PROXIMA APERTURA !!**

# Sabor **CRIOLO**

**RESTAURANTE - PANADERIA**  
-AUTÉNTICA COMIDA CASERA-

7018 Bergenline Ave  
North Bergen, NJ 07047 **201-868-7700**

**VOTE MAY 8, 2018**

**ELECT**

**9-B**

**riagna**

**PERELLÓ**

**COUNCILWOMAN AT-LARGE**  
Team Chaneyfield - Jenkins



Photo for by: Partido for Newark, Jose Alvarez Treasurer



CONSULTA INICIAL  
**GRATIS**

# Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

DEMANDAS POR LESIONES PERSONALES  
CASOS CRIMINALES BIENES Y RAICES  
PERMISOS ESPECIALES DE CONSTRUCCION (VARIANTES)



Deje que nuestra experiencia trabaje para Usted.  
Sirviendo los condados de Hudson, Union, Morris y Bergen

- ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
- RESBALONES Y CAIDAS
- CASOS LABORALES
- INMIGRACIÓN
- ASUNTOS DE BIENES RAICES
- CORTE MUNICIPAL
- DWI/ INFRACCIONES DE TRÁFICO
- SEGURO SOCIAL-INCAPACIDAD
- LEY FAMILIAR Y DIVORCIOS

NO HONORARIOS A MENOS QUE SE RECUPERE - NO CARGOS POR CONSULTA INICIAL

**LINEA  
GRATIS**

**1- 800- 9 SU CASO**  
**1- 800- 9 78 2276**

6121 KENNEDY BLVD., NORTH BERGEN, NJ 07047  
44 MAPLE AVE., MORRISTOWN, NJ 07960

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA  
LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LOJA

## UTPL - 20 AÑOS EN NUEVA YORK

Atendiendo a la comunidad desde 1998



**DECIDE SER más**

## OFERTA ACADÉMICA

### ÁREA ADMINISTRATIVA

- ✓ Economía.
- ✓ Contabilidad y Auditoría.
- ✓ Administración de Empresas.
- ✓ Administración en Gestión Pública.
- ✓ Administración de Banca Y Finanzas.
- ✓ Administración de Empresas Turísticas Y Hoteleras.

### ÁREA BIOLÓGICA

- ✓ Gestión Ambiental

### ÁREA TÉCNICA

- ✓ Tecnologías de la Información.

### PARA MAYOR INFORMACIÓN

Email: cinewyork@utpl.edu.ec

Teléfono: (718) 739 0060

Dirección: 86-58 Midland Parkway, Jamaica Estates, NY 11432.

### ÁREA SOCIO-HUMANÍSTICA

- ✓ Derecho
- ✓ Comunicación Social

### CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN:

- ✓ Educación Básica
- ✓ Educación Infantil
- ✓ Físico Matemáticas
- ✓ Inglés
- ✓ Lengua Y Literatura
- ✓ Químico Biológicas. y Psicología.



Trabajar y estudiar  
al mismo tiempo, Sí es posible.

**MATRÍCULAS ABIERTAS. LLÁMENOS. LE ESPERAMOS!**

Actualmente estamos buscando personal para las siguientes posiciones:

# Trabajadores de Almacén

## Turnos de Noche

**PARTY  
RENTAL  
LTD.**



Se requiere la capacidad de levantar hasta 75 lbs para todas las posiciones.

Debe aplicar en persona en:

**Party Rental Ltd.**

275 North St

Teterboro, NJ 07608

201-727-4760

**Superamos las expectativas del Cliente a través de un servicio de excelencia!**

# Qué hacen los hijos de Trump en la Casa Blanca?

De acuerdo con algunos reportes de medios, esa misma pregunta parece estar haciéndose últimamente el hombre que los llevó a la residencia presidencial, Donald Trump. Cuando al principio de su mandato Donald Trump nombró a su hija Ivanka y al esposo de esta Jared Kushner parte de su equipo de asesores, muchos en Washington saltaron alarmados por lo que veían como un grosero gesto de nepotismo, agravado por el detalle de que la pareja no tenía credenciales para los cargos que se les asignaron. De alguna manera, el presidente estaba reproduciendo en la Casa Blanca la manera que tiene de llevar sus negocios, donde ha construido un fiel núcleo duro integrado por su familia y relacionados de estos. Ivanka dejó la lucrativa vicepresidencia de la Organización Trump en marzo pasado para convertirse en asistente senior del presidente. Se vio forzada a tomar un cargo sin sueldo después de que expertos en ética advirtieran que la cercanía de la hija de Trump (quien había estado presente en reuniones de su padre con funcionarios extranjeros) le daba acceso a información confidencial de la presidencia, pero sin las limitaciones que se impone a los empleados federales. Su esposo Jared ejerce desde el primer día del gobierno republicano con el mismo título de asesor senior, encargado de varias y graves responsabilidades, como promover la paz en Israel y Palestina, relaciones con China o México y hasta de una oficina de innovación para mejorar procedimientos del gobierno. Demasiadas tareas fuera de sus capacidades, según sus críticos. Para el presidente, tener la familia tan cerca estaría dejando de ser conveniente para convertirse en una rémora, de acuerdo con un reporte que hace The New York Times, en el que se asegura, citando fuentes anónimas de la presidencia, que Trump ahora cuestiona el que hayan entrado a la Casa Blanca (aunque debió haber sido el quien

aceptó esos nombramientos). De ser así, eso que el presidente pudo haber visto como una buena idea, podría ya no parecerle tanto.

Intereses en conflicto

Nepotismo no era lo único que se cuestionaba en este caso, también el conflicto de intereses que generaban los negocios de la pareja era señalado por quienes aseguraban que no era conveniente la reproducción en la Casa Blanca de ese anillo familiar forjado en los negocios inmobiliarios. "Ya no sabrás de esos detalles"; César Muñoz le canta a Jared Kushner por haber perdido acceso a información confidencial de la Casa Blanca. Esos negocios están bajo la mira de los investigadores del FBI, quienes no han terminado de dar su visto bueno para que Jared tenga una credencial de seguridad nacional irrestricta. Esta semana su acceso a material altamente clasificado quedó suspendido por orden del jefe de gabinete John Kelly. Y aunque la presidencia no informa oficialmente sobre el estatus de seguridad de sus empleados, algo similar estaría ocurriendo con Ivanka, a quien el FBI investiga por un negocio inmobiliario en Vancouver, Canadá, de acuerdo con información de CNN. Ha sido una semana mala para Kushner, y por extensión para su esposa y su suegro, porque justo después de que se supiera que su acceso a material clasificado había sido restringido, The Washington Post reportó sobre lo que parece ser la preocupación del FBI sobre el yerno presidencial: su vulnerabilidad ante los mismos gobiernos extranjeros con los que debe tratar. De acuerdo con el reporte, funcionarios de México, Israel, los Emiratos Árabes Unidos y China estudiaron cómo influir en el asesor del presidente, valiéndose de su compleja red de negocios en el mundo entero. Esos países habrían querido explotar además algunas dificultades financieras de Kushner así como su evidente falta de experiencia en política exterior. El diario explica que el esposo de Ivanka ha tenido varias reuniones con

funcionarios extranjeros sin haberlas coordinado con el Consejo de Seguridad Nacional que encabeza H.R. McMaster. "Otros asesores presidenciales a lo largo de la historia han tenido intereses de negocios, pero los de Kushner son particularmente problemáticos, incluso para una administración plagada de conflictos de intereses", aseguró a Univision Noticias Diana Pilipenko, investigadora del Proyecto Moscú, un programa con el que el liberal Centro para el Progreso Estadounidense hace seguimiento al supuesto vínculo de la campaña de Trump con operarios rusos para perjudicar a Hillary Clinton. Según Pilipenko, antes de integrarse al gobierno "Kushner había sobrecargado a su compañía con una deuda masiva, dejándola en una extrema necesidad de financiamiento. Esas vulnerabilidades pueden ser una vía para funcionarios extranjeros, particularmente aquellos vinculados con fondos soberanos de inversión o instituciones bancarias estatales para que lo corrijan". Además, Kushner cayó en la mira del investigador especial del 'Rusiagate', Robert Mueller, por la reunión en julio de 2016 en la Torre Trump, en la que junto al hijo del presidente, Donald Jr., y al entonces director de campaña, Paul Manafort, se entrevistó con emisarios de Moscú que ofrecían información dañina sobre Clinton supuestamente proveniente de la fiscalía rusa. También se cuestiona a Kushner los encuentros con un banquero ruso y otros funcionarios, así como inversiones que no reveló a los investigadores del FBI que hacían su verificación de antecedentes o los préstamos que recibió la empresa familiar luego de que él empezara a trabajar en la Casa Blanca.

El turno de Ivanka

Ahora que el yerno del presidente vio rebajado su acceso de seguridad, las miradas se posan en la 'primera hija', porque aunque no es inusual que una pareja que trabaje en la misma dependencia del gobierno tenga diferentes

credenciales de seguridad, algunos advierten que Ivanka podría ser manipulada de la misma manera que podría serlo su esposo. "Kushner no es una anomalía singular en la Casa Blanca. Kushner es emblemático de los conflictos de interés rampantes dentro de la administración Trump", afirmó a Univision Noticias Craig Holman, analista de asuntos de gobierno de la organización Public Citizen un grupo que supervisa al gobierno estadounidense. "Esas conexiones familiares dentro de la Casa Blanca presentan un nuevo grupo de problemas, por lo que las leyes anti nepotismo deberían ser aplicadas a esta Casa Blanca, pero esa es otra ley que Trump ha escogido ignorar". Sin acceso a información de alta seguridad es difícil imaginarse cómo el asesor asignado a la delicada y hercúlea tarea de pactar la paz entre israelíes y palestinos pueda cumplir su cometido. Claro que el presidente tiene la potestad de divulgar la información que crea necesaria, independientemente de las credenciales de su interlocutor. Ese fue justamente el argumento que usó la Casa Blanca en mayo pasado cuando se supo que Trump había hablado con el canciller ruso sobre datos secretos recabados por la inteligencia israelí. En cualquier caso, hay quienes no se preocupan demasiado porque destacan que el mayor impedimento que tiene Kushner para cumplir con las responsabilidades que le encomendó su suegro es su evidente falta de preparación para la tarea.s



## CHINCHAS?

### NO TE PREOCUPES!

Control de Plagas

## FLASH

Exterminating Co.

• Residencial • Comercial • Industrial

Se acerca la primavera y las plagas se multiplican. Limpie su hogar de insectos y roedores

Llame hoy mismo a Flash Exterminating Co.

Tenemos mas de 40 años al servicio de la comunidad

- Venta de la línea completa de productos químicos
- Acaba con las chinchas antes de que acaben con usted

HAGALO USTED MISMO Y AHORRE DINERO

## 201-348-1324

406 - 36th Street, Union City, NJ 07087 Lic #91082

ANGUSTIA? SUFRIMIENTO? ENFERMEDADES EXTRAÑAS? PROBLEMAS FAMILIARES?

## KAIZANDU

CHAMAN CURANDERO

REGRESOS, UNIONES, AMARRES DE AMOR

Desea recuperar el amor de su pareja, salvar su matrimonio, evitar la separacion, tener una familia y un hogar feliz?

Garantizamos

!CURAMOS TODA LA MALDAD O BRUJERIA QUE HAYA EN TU VIDA!

Hay personas que sufren de enfermedades desconocidas, familias que viven en desgracia, con mucho sufrimiento por causa de un mal puesto que no se cura.

## (205) 356-7547

2166 Highway 31, Pelham AL 35124



**Trabajas desde temprano  
y no tienes quien te lleve  
tu hijo a la escuela !!!!!**

**Señoras Responsables,  
Profesionales y Licenciadas  
le puede llevar y recoger  
a sus hijos en la escuela #3  
de West New York**

**Desde las 7:00 a.m. a 6:00 p.m**

**Mayores informes pueden llamar al:**

**201-214-4383**

**Por solo \$60 semanal**

## Landscape Labor Employment: Allendale N.J.

Maintenance Laborers: Experience in mulch, pruning, planting, cutting, edging. Landscape Construction Laborers: Experience in pavers, blue stone, and plantings. Experience Preferred but Willing to Train.

Bi-lingual skills and a valid driver's license a plus. Salary, Bonus, Vacation, Holiday & Health Benefits.

**201-785-9400**

email:tshanley@borstlandscape.com  
or Visit Us at:  
Borst Landscape & Design 260 W Crescent Ave  
Allendale, NJ 07401

## \$Quieres Ganar más Dinero\$...

PATERSON TECHNICAL INSTITUTE

H.V.A.C.R PROGRAMS • EPA CERTIFICATION

### INSCRIPCIONES ABIERTAS

"40 años de servicio, compartiendo conocimientos para cambiar vidas"

### Nuevos cursos en español

INSCRIPCIONES ABIERTAS

- Electricidad Residencial
- Refrigeración y aire Acondicionado
- Calefacción
- Telefonía

INSCRIPCIONES GRATIS FACILIDAD DE PAGO



DEJE DE PERDER EL TIEMPO  
Usted puede ser dueño de su propio negocio

LOGRA TU SUEÑO AMERICANO

Tel: (973) 279-4579 Fax: (973)279-0055  
500 Getty Ave. Clifton NJ 07011  
www.paterson-ti.com • E-mail: patersontech@yahoo.com



**\$20** dólares de descuento  
En la consulta o visita inicial con la presentación de este cupón

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

#### SERVICIOS:

- Cirugía Dental • Endoscopia
- Cirugía Ortopédica • Láser terapia
- Ultrasonido • Acupuntura
- Radiografías Digitales

Horarios: Lunes a Viernes 9:00-7:00

Sábados 9:00 AM a 5:00 PM

rpah199@gmail.com

Teléfonos:

**201-814-0095**  
**201-814-1377**

PREGUNTE POR NUESTROS PLANES DE SALUD

#### CONSULTA ESPIRITUAL

SE LEE TAROT EGIPCIO CENIZAS DEL TABACO, SE BAJAN ESPIRITUS CLAROS SE HACE TODO TIPO DE TRABAJOS GARANTIZADOS NO DUDES EN LLAMAR A DANIA:

CELL  
**551-482-5642**

#### CAMIONEROS-DRIVERS ZAM TRANSPORTATION CO, INC. 84 MANUFACTURERS PLACE, NEWARK, NJ 07105

Compañía de Camiones localizada en Newark está buscando Conductores con CDL Clase A Remuneración competitiva; 401K, vacaciones, licencia médica, y seguro medico (a partir del 2017) pagados. Regreso al hogar todas las noches, Equipos Nuevos. Deben tener: permiso de conducir CDL Clase A 1 año de experiencia conduciendo camiones de hasta 4 puntos en la licencia de conducir TWIC Y SEA-LINK (a escalas de sueldo más altos)

TEL: (973) 589-6650  
FAX: (973) 589-6955  
Hablar con Mike o Joe se habla español

#### Cleaning Company Need Driver

cleaning company in Garfield, N.J. Full time, 6 days per week. MUST SPEAK BASIC ENGLISH.

Necesitamos Choferes Para empresa de limpieza en Garfield, N.J. tiempo completo. 6 días por semana. DEBE HABLAR ESPAÑOL BÁSICO. Por favor llame al: **1-800-942-6243** Entre las 9 am-5 pm

High-end Millwork shop Is looking for Cabinet maker

Apprentice position. You will learn from experienced Foreman willing to teach. Prior experience is a plus. Please contact us at

**201-333-4600**

#### ERES PROFESIONAL

BUSCAS OPORTUNIDAD DE TRABAJO EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK EMPRESA EN EXPANSION OFRECE LA MEJOR DE LAS OPORTUNIDADES SI TIENES DESEOS DE CRECIMIENTO Y UNA BUEN ACTITUD, LLAMENOS HOY PARA UNA ENTREVISTA OFRECEREMOS EXCELENTE INGRESOS CRECIMIENTO ECONOMICO PROFESIONAL, NO NECESITA INGLES CONTACTO ILEANA VARGAS

**347-335-3359**  
**646-998-5070**

#### BIT SOLUTIONS

ENVIA TU CARGA PUERTA A PUERTA COLOMBIA, MEXICO, HONDURAS, EL SALVADOR Y ECUADOR RECOGEMOS SU CARGA SIN COSTO ADICIONAL

**201-952-0125**

#### PLOMERO

OFRECE SUS SERVICIOS DE PLOMERIA EN GENERAL, ARREGLA TODO TIPO DE TUBERIAS CALEFACCION, Y REPARACION DE BAÑOS TRABAJO GARANTIZADO

**973-760-7910**

#### COOK/COCINERO

PREP. PERSON PREPARADOR DISHWASHER LAVAPLATOS FULL TIME/ PART TIME DAYS AND NIGHTS APPLY EN PERSON RIVER & RAIL CANTINA 230 SOUTH AVE. EAST CRANFORD, NJ 07016 OR CALL:

**917-863-9367** (LEAVE MESSAGE)

#### WEST NEW YORK

Rento Apartamento 2 Dormitorios Sala, cocina, comedor, 1 baño Totalmente nuevo \$1,650 Incluye Gas

**201-951-4282**  
Disponible Abril

#### EXPERIENCED MANICURIST

WANTED TO WORK IN MAHWAH New Jersey CONTACT VINNY

**201-282-8008**  
GOOD PAY

#### SE NECESITAN OPERARIAS

CON EXPERIENCIA EN COVER STICH MERROW, SINGER. A PRODUCCION LLAMARA: CARMEN

**551-200-2540**  
507-43 STREET 3th FLOOR UNION CITY, NJ 07087

#### SE SOLICITAN PERSONAS PARA TRABAJAR

EN EL AREA DEL BRONX Y MANHATTAN. NO SE NECESITA EXPERIENCIA LABORAL, PARA MAS INFORMACION CONTACTARNOS AL:

**305-748-1921**

#### PALISADE PARK

RENTO CUARTO CON COCINA \$900 MENSUALES APARTAMENTO 3 HABITACIONES 2 BAÑOS \$2,200 NO REVISAMOS CREDITO

**201-233-7245**

#### SE NECESITA CHOFER

CON LICENCIA CLASE -A TRABAJO LOCAL Y REGIONAL 7 DIAS A LA SEMANA \$1,300 UP LISTO PARA EMPEZAR

**201-220-4871**

#### NECESITO CONDUCTOR CON CDL CLASE-A

CON UN AÑO MINIMO DE EXPERIENCIA PARA TRABAJOS DE LARGA DISTANCIA Y LOCALES, PARA MAS INFORMACION LLAMAR AL

**973-477-5060**

#### SE NECESITA MECANICO

DE CARROS CON EXPERIENCIA HERRAMIENTAS Y LICENCIA DE CONDUCIR AREA DE WEST NEW YORK UNION CITY EXELENTE SALARIO + BONO LLAMAR AL:

**201-314-3066**

#### PIZZA MAKER & GRILL

PERSON DEPENDABLE FULL TIME WELL PAY IN PENNSYLVANIA 10 MINUTES AWAY FROM TRENTON, NJ

**215-962-0695**

**TE OFRECEMOS EL ESPACIO QUE TU NEGOCIO NECESITA!**

**CAMBIO Clasificados**

**201-902-0004**  
**201-305-5624**



ELIZABETH, NJ TRANS. CANDY La Reina de la fiesta blanca. La que cumple tus fantasías

**719-428-1020**

LA BARBY HUMANA TRANS. DE VISITA EN MANHATTAN



**718-300-7592**

#### LINDAS CHICAS



BONITAS, SEXYS, ATRACTIVAS Y COMPLACIENTES, DISPUESTAS A COMPARTIR MOMENTOS INOLVIDABLES

**917-717-9082**

#### MASAJES PARA CABALLEROS

HECHO POR BELLA BRASILEIRA

**973-705-5043**



# Llega la pascua con muchas bendiciones para todos

**Leo** 23 de julio al 22 de agosto



Empiece a exteriorizar todas las emociones. De esta forma, podrá sacar la acumulación de las energías negativas en su vida. Amor: Transmita con plenitud sus emociones y fortalezca el vínculo amoroso, deje aflorar sus sentimientos. Riqueza: Prepárese, ya que su jefe le otorgará esa tarea tan deseada por usted.

**Virgo** 23 de agosto al 21 de septiembre



Antes que nada, debería hacer una observación más profunda y así no le resultarán embarazosos los problemas que debe enfrentar. Amor: Será importante que se conecte y comparta más tiempo con su pareja durante el día. Riqueza: Esté atento, ya que podría tener problemas con los contratos y las transacciones comerciales.

**Libra** 22 de septiembre al 22 de octubre



Jornada oportuna para que usted acelere esas decisiones que aún tiene postergadas en su cabeza. Amor: La Luna lo ayudará ordenar con naturalidad las cuestiones del corazón. Riqueza: Empiece a ser más eficiente y servicial, pronto conseguirá avanzar en su trabajo. Bienestar: No se derrumbe

**Escorpión** 23 de octubre al 21 de noviembre



Momento para tomar distancia de todo aquello que considera superfluo. Encamine la mente para lo esencial en su vida. Amor: En el amor tendrá la necesidad de estar con alguien y sentirse cuidado. Riqueza: No se deje estar, ya que el desgano podría obstaculizar sus planes monetarios.

**Sagitario** 22 de noviembre al 22 de diciembre



Aunque su inseguridad lo persigue cotidianamente, hoy se sentirá mucho más confiado en usted mismo. Amor: Podría llegar a conocer a alguien en esta jornada. Muéstrese espontáneo y sincero. Riqueza: No descuide los intereses materiales en los proyectos que quiere emprender.

**Capricornio** 23 de diciembre al 21 de enero



Excelente período para determinar nuevos objetivos concretos y eliminar los que ya no le sirven en su vida. Amor: Aplique su talento comprensivo, esto lo ayudará a reencontrarse con los afectos. Riqueza: No espere mucha ayuda de su alma gemela para ese proyecto, aférrase a su familia.

**Acuario** 22 de enero al 21 de febrero



Rompa con la monotonía y anime a los cambios profundos en la vida. Época oportuna para hallar nuevos ideales y ampliar los conocimientos. Amor: Jornada propicia para enamorarse o comenzar una relación. Escuche a su corazón. Riqueza: Busque la forma exacta a ese nuevo emprendimiento que se ha propuesto

**Piscis** 22 de febrero al 20 de marzo



Trealice lo imposible para eliminar las ideas y pensamientos que le molestan. Será una etapa para dedicarse a usted mismo. Amor: Aprenda a ponerse en el lugar del otro. Comprenda y escuche a su pareja antes de enfrentarla. Riqueza: Estos días deberá mantenerse muy atento a todo lo relacionado con la entrada y salida de su dinero.

**Aries** 21 de marzo al 20 de abril



Al contar con la luna en oposición, no comience nada nuevo. Podrá tener algunos impedimentos para poder realizar eso que quiere hacer. Amor: Si tiene alguna duda de lo que siente por esa persona que conoció, no dude y consulte con su corazón. Riqueza: Podrían surgir inconvenientes,

**Tauro** 21 de abril al mayo de 20



Ya es momento para que cambie y piense en una nueva vida. Nuevos caminos se abrirán y podrá resurgir internamente. Amor: Tendrá la necesidad de formar una familia o tener otro hijo. No dude y apueste a ello. Riqueza: Se sentirá impresionado ante el apoyo incondicional que le brindarán sus compañeros en el ámbito laboral.

**Geminis** 21 de mayo al 21 de junio



Prepárese, ya que pronto recibirá una muy buena noticia que le cambiará por completo su vida. No podrá creerlo. Amor: Sea consciente de lo que le ha dado a su pareja. Evite pedir más de lo que demuestra. Riqueza: Le ofrecerán un puesto nuevo

**Cancer** 22 de junio al 22 de julio



Aguanta Cáncer, pero aguanta por y para ti. No para el resto. No aguantes a quien no debas, no aguantes que te traten mal, que te infravaloren, que no te den lo que te corresponde por derecho. No aguantes que te griten, que te insulten, que jueguen con tu mente. No aguantes una voz más alta que otra ni que te falten el respeto más...

# VENDO APARTAMENTO BOGOTÁ- COLOMBIA

- Tres alcobas
- Sala comedor grande
- Cocina y Baño
- Conjunto cerrado
- Derecho a parqueadero
- Alamos Norte
- Sobre la calle 68
- Frente Centro Comercial
- Libre de gravámenes



**1-201-679-2169**

Puede comunicarse por Whatsup



**quicocama@hotmail.com**

# CDL CLASS A DRIVER

South Kearny tank cleaning company has immediate opening for a 2nd Shift (3:00 PM -11:00 PM) yard switcher.

Must have CDL Class A, clean background and verifiable work history. Starting salary at \$18.00 per hour. Holiday & Vacation paid.

**201-790-6804**  
and ask for Edgar.

## BUSBOYS

FULL TIME  
PAR TIME  
PARA  
TRABAJAR EN  
PINE BROOK, NJ  
CONTACTAR  
TONY  
973-882-6757

# COMPRAMOS DISCOS VIEJO

WE BUY RECORDS TOP PAID \$\$\$



Latin, Salsa,  
Merengue,  
Boogaloo,  
Guaguanco,  
Samba,  
Funk, Jazz,  
Rock,  
Soul,  
Disco,  
12" 45's 78's

Call Altulga 201 281 5604

## OPERADORES

FABRICA DE ALIMENTOS  
SOLICITA OPERADORES Y/O  
EMPLEADOS DE  
PRODUCCION  
NO NECESITA HABLAR INGLES  
APLICAR EN RICO FOODS  
527 E. 18TH ST  
PATERSON, NJ 07514

## Señora Responsable

Ofrece sus Servicios Para cuidado de niños, Cuidado de persona adulta y Servicio de Limpieza de aptos, casas Alta Experiencia, Referencias  
786-362-1404

## SE BUSCA CONDUCTORES CON CDL CLASE A

SE REQUIERE TARJETA TWIC -PORT /PIER EXPERIENCIA -DISPONIBLE CADA NOCHE -TRABAJO CONSISTENTE Y ESTABLE TODOS LOS TRABAJOS SON LOCALES LLAMA A ALEX AL 917-806-5438 O LLAMA AL 917-07-2757

## SE NECESITA

CHOFERES DE TAXI PARA AREAS DE WEST NEW YORK UNION CITY, FULL TIME / PART TIME BUEN SALARIO + BONO LLAMAR DE LUNES A VIERNES DE 9:00AM - 6:00PM 201-314-3066

# TANK WASHER FOOD GRADE

Food Grade Tank Wash facility in South Kearny needs a Tank Washer for 3rd Shift

(11:00 PM - 7:00 AM)

No experience - will train.

Starting salary is \$12.00 per hour

**201-790-6804**  
and ask for Edgar.

## Landscape Employment: Allendale N.J. Major Bergen County Landscape Company seeking:

Experienced Pesticide Spray Tech: Previous experience in application of chemicals and pesticides and a valid driver's license required. Willing to train right candidate. Bi-lingual skills a plus.

For immediate consideration please call Tom Shanley at 201-785-9400 or email tshanley@borstlandscape.com

Borst Landscape & Design, 260 West Crescent Avenue, Allendale N.J. 07401

## #1 CASH FOR ALL

Toyota, Honda, Nissan & Junk & more, running or not Damage & Flood OK! Free Towing!

973-204-7869

732-600-0033

## VENDO

Espacio capacidad para 2 cuerpos, Con Certificado Rosemont Memorial Park Association, En Cementerio Floral Gardens IDG En 1109 Neck Lane. Elizabeth NJ 07201 Además vendo 2 celulares 7 Nuevos \$500.00 Color Rosado-Gold 347-485-0254

## CUARTOS EN NORTH NEWARK SOLO PARA HOMBRES

TRABAJADORES Y SIN VICIOS, SE COMPARTE BAÑO Y COCINA TODO INCLUIDO \$350 POR MES PARQUEO DISPONIBLE (CON COSTO ADICIONAL) 973-715-3096

# HUDSON COUNTY SCHOOLS OF TECHNOLOGY

North Hudson Center 201-662-6792 Jersey City Center 201-631-6350 E-mail: hudsontechnical@hcstonline.org

## EL SEMESTRE DE PRIMAVERA EMPIEZA

# 26 DE FEBRERO, 2018

Registrarse de inmediato! Las registraciones terminan en Febrero 15 hay espacios limitados!

## Licencia y Certificación disponible para los cursos de adultos:

### Cursos Profesionales en áreas de Post-Secundario:

**Construcción:** Electricidad, Carpintería, Soldadura, Recolección/Tratamiento de Aguas Residuales, Operador de Caldera de Sello Negro.

**Negocio:** Vendedor de Inmobiliaria.

**Computadoras:** A+, Microsoft Oficina

**Medicina:** Facturación Médica y Codificación, Certificado de Asistente Técnico de Atención al Paciente, Técnico Farmacéutico, Técnico Dental, Técnico de Flebotomía/ECG, Técnico Dental y Radiología.

**Maestría:** Certificación Preparatoria Para Asistente de Maestro, CAD (Asociado de Desarrollo Infantil).

Oficial de Seguridad (SORA/SIRA), Horneador.

**Diploma para el High School con Licencia Profesional o Certificado**  
Inglés o Español  
Cursos de 16 Semanas  
**Su estado de inmigración NO importa!**  
Llame a:  
201-662-6792  
201-631-6350

**Academia de Niños/as los Sabados**  
Cursos para niños disponibles ahora!  
Regístrate  
**INMEDIATAMENTE para:**  
Curso de preparación PSAT/SAT  
Música, Ballet, Matemáticas y Lectura, Actuación, Francés, Ajedrez, Artes Marciales, Kick boxing

**Cursos de la Escuela de Adultos para el diploma de High School**  
Clases por la tarde  
**Localidades:**  
North Bergen  
Harrison

**Cursos de ESL Niveles de 1-4**  
Clases por la tarde  
**Localidades:**  
North Bergen  
Jersey City  
Harrison

**TRANSPORTACIÓN GRATIS IDA Y VUELTA DE CLASES!**

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN: El estatuto de la Junta de Educación de Hudson County Schools of Technology es de no discriminar por raza, color, credo, religión, edad, sexo, país de origen, ascendencia, orientación sexual, o estatus social o civil, responsabilidad de servicio en la Fuerza Armada de los Estados Unidos, atipica hereditaria celular, o características hereditarias sanguíneas en sus programas, actividades, prácticas de empleo, reglamento de admisión u oportunidades educacionales. Además, la protección estatal y federal son extendidas en relación con incapacidades, estatus social o económico, embarazo, parto, incapacidades relacionadas con embarazo, actual o posibilidad de paternidad o estatus familiar. Cualquier pregunta sobre la acción afirmativa, discriminación (incluyendo los requerimientos de Title IX), acoso sexual o equidad, deben ser dirigidas a: Alicia Abraham, Affirmative Action Officer/504 Officer/Title IX Coordinator, Hudson County Schools of Technology, North Bergen and Jersey City Centers, 201-662-6724 or email: asabraham@hcstonline.org.

**Trabajas desde temprano y no tienes quien te lleve tu hijo a la escuela !!!!!**  
**Señoras Responsables, Profesionales y Licenciadas le puede llevar y recoger a sus hijos en la escuela #3 de West New York**  
 Desde las 7:00 a.m. a 6:00 p.m  
**Mayores informes pueden llamar al:**  
**201-214-4383**  
 Por solo \$60 semanal

**LOMAX SECURITY SYSTEMAS, INC**  
 NECESITA INSTALADOR DE ALARMAS CONTRA ROBO, INCENDIO Y SISTEMA DE CAMARAS DISPUESTO A ENTRENAR A LA PERSONA ADECUADA  
**201-333-7148**

**TAPICEROS CON EXPERIENCIA**  
 SE NECESITA TIEMPO COMPLETO QUE PUEDA VIAJAR DENTRO Y FUERA DE USA TRABAJAR CON MUEBLES FINOS CABECERAS, SOFAS, DEBE HABLAR ESPAÑOL AREA DE DOWNTOWN JC  
 LLAMAR **201-356-9074**

**Dressmakers wanted**  
 Full-time part-time. Must be able to complete a garment from beginning to end. Sample room environment. Some English would be good. Possible transportation provided if up to 3 people in same area.  
 Whippany, NJ  
**973-585-6900**

**SOY MECANICO**  
 DE AUTOS Y OFREZCO MIS SERVICIOS SI NECESITAS REPARACION O TIENE UNA EMERGENCIA. HAGO SERVICIO DE INSPECCION LLAME A SAMUEL  
**484-318-3600**

**OPERADORES EMPACADORES**  
 FABRICA DE ALIMENTOS SOLICITA: OPERADORES Y EMPACADORES PARA AREA DE PRODUCCION INTERESADOS APLICAR EN RICO FOODS  
 527 E. 18TH ST  
 PATERSON, NJ 07514

**NEWARK, NJ BASED INTERMODAL TRUCKING CO IS LOOKING FOR EXPERIENCE TRACTOR-TRAILER DRIVERS WHIT CDL CLASS A LICENSE**

WITH 3 YEARS PIER EXPERIENCE AND TWIC CART FOR CONTAINER WORK LOCAL & TRI STATE AREA DELIVERIES, YEAR ROUND WORK, GOOD PAY, COMPREHENSIVE BENEFITS PACKAGE INCLUDING MEDICAL, DENTAL AND VISION INSURANCE, AND 401K RETIREMENT PLAN

**PLEASE CALL 973-690-5363 OR APPLY WITHIN**

**Señora Rivera Consultas Espirituales y Tarot**

**917 Broadway Newark, NJ**  
**973.573.3357**

**CHOFER/RUTERO**  
 DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS SOLICITA: CHOFERES, RUTEROS PARA ENTREGAR MERCANCIA A SUPERMERCADOS NECESITA LICENCIA REGULAR Y SIN PUNTOS NO NECESITA HABLAR INGLES INTERESADOS APLICAR EN RICO FOODS INC. 527 E 18TH ST. PATERSON, NJ 07514

**Tailor wanted**  
 Needs to be able to make ladies pants and shirt in sample room environment. Some English would be good. Possible transportation provided if more than 3 people from same area.  
 Whippany, NJ  
**973-585-6900**

**SIGN SHOP**  
 IN BELLEVILLE, NJ LOOKING FOR AN EXPERIENCE SIGN AND AWNING BUILDER, WELDER, INSTALADOR FULL TIME, WITH DRIVER LICENCE  
**973-246-8527**

**ACS**  
 The Say Yes Company

**BUSCAMOS GRUPOS PARA INSTALAR ALFOMBRA, CERAMICA, VINIL, MADERA O LAMINADO ¡GANA MÁS DE 200,000 AL AÑO!**

No tienes que cobrar a los clientes, dar estimados o vender mas servicios, con nosotros es SOLO INSTALAR.

(Te entregamos TODO EL TRABAJO QUE PUEDES TOMAR EL AÑO COMPLETO Y PAGAMOS CADA SEMANA) Enviamos el material directamente a la casa del cliente (para pisos). Necesitas tener van, herramientas y ayudante(s) como minimo. Si no tienes seguros, no hay problema te ayudamos.

(Frecuencia? 10 veces al mes) O por todo:  
**1.855.206.4512 (603) 505 6542**  
o email: workwithus@acsouth.com www.acsouth.com/new.html

**VIDEO y Fotografía**

- Fotografías de Bodas, Bautizos,
- 15 y 16 Años, Graduaciones,
- Comuniones, Todo tipo de Eventos Sociales.
- Restauraciones de Fotografías
- Hacemos Transfer de VHS a DVD
- Editamos sus videos caseros
- Le insertamos fotografías y efectos especiales al video
- Albumes con sus fotografías diseñadas

**Gonzalo Pinela C.**  
 Fotógrafo Profesional

**201-867-7591**  
 Cell: 201-757-6107  
 532 41 STREET, UNION CITY, NJ 07087

**LICENCIAS-LICENCIAS**

**RENOVAMOS Y TRAMITAMOS**

LICENCIAS DE CONDUCIR EN EL ESTADO DE WASHINGTON TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADOS ESTA ES SU ULTIMA OPORTUNIDAD

**TRAMITES DE PLACAS DE AUTOS**

**206-294-1007**

**SE NECESITA MECANICO AUTOMOTRIZ COMPETENTE CON HERRAMIENTA VENDEDOR Y GERENTE**

LOOKING FOR GENERAL MECHANIC WITH SKILLS & TOOLS SALES MEN AND MANAGER

**OSCAR TRANSMISSION, INC**  
 332 HOBOKEN AVE.  
 JERSEY CITY, NJ 07306  
**201-963-8589**

# ¿Problemas con sus pies?

 <p>Multi-Specialty Pain Relief Spine &amp; Disc Disorders</p> <p>415</p> <p>Foot &amp; Ankle Specialist</p> <p>MEDICARE &amp;</p>	<p>201.863.2593</p> <p><b>Dr. Raymond M. Maimone</b> Board Certified Podiatrist</p> <p>Heel Pain Specialist</p> <p>MOST INSURANCES ACCEPTED</p>
---	---



## No Más Dolor!

**Especialistas en dolor en los talones.**

**Especialistas en FOOT AND ANKLE.**

- Con más de 28 años en experiencia
- Aceptamos la mayoría de Seguros
- Tenemos zapatos para personas con diabetes



\* Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.



**Dr. Raymond M. Maimone**  
Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiatrist.

**201-941-5003**  
89 Anderson Ave., Farview, NJ

**201-863-2593**  
415, 39 street, Union City, NJ

# Técnica para olvidar situaciones dolorosas



pero salir de los pensamientos cíclicos y ruminantes, requiere de un esfuerzo, ¡no ocurrirá por casualidad! Hay que entrenar la atención y ser capaz de dirigirla hacia donde uno desea, y no permitir que sea a la inversa, y que recuerdos penosos dominen nuestros días.

Estar haciendo mil cosas a la vez para ocupar nuestra mente, tampoco ayuda. Ocupar la cabeza a conciencia es la clave: concentrarse en los hechos, aceptarlos y evitar juzgar, o ponerles un rótulo, y fundamentalmente... aprender a perdonar.

En estos tiempos agitados, el andar apresurado por la vida no nos permite percatarnos de la importancia de perdonarnos, de perdonar a los otros. El perdón es un recurso de sanación, es darle batalla al odio, es negarse a aceptar el rencor como única salida. Hacer las paces con el pasado restablece la dignidad, la autoestima, el respeto por la imagen propia.

**H**ay momentos de la vida que sólo descamos olvidar: esos recuerdos dolorosos, desagradables, vergonzosos, que hacen nuestros días insoportables. Nadie desea convivir con el rencor, la angustia, la culpa, la vergüenza, pero darle mil vueltas a situaciones dolorosas solo aumenta la permanencia de esos sentimientos en nuestra conciencia. El tiempo para olvidar es personal,

## A continuación, una técnica sencilla para olvidar pensamientos dolorosos.

- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Respira profundamente dos o tres veces.
- Aparecen tus pensamientos, tus emociones. No los evites, no luches contra ellos. Déjalos surgir. Es común que surja el llanto... sólo libéralo y sigue concentrado en respirar... poco a poco recuperas la calma, solo sientes los latidos de tu corazón...
- Cuando te sientes centrado, imagina que coges ese pensamiento, ese episodio, o persona de tu vida que te produce dolor, ¿Qué puedes observar? ¿Tiene colores vivos? ¿Hay palabras, hay una voz, o ruidos en el ambiente? Mentalmente, toma una foto de ese recuerdo, y poco a poco, comienza a quitarle el color, vuelve a observarla con sus nuevos tonos, blanco y negro.
- Comienzas a tener el control, ¡vas muy bien! Ahora observa cómo el tamaño de la imagen se reduce, cada vez es más pequeña, tanto que cabe en tus manos. Ahora, por tu propio bien, vas a romperla, en muchos pedacitos. Observa cómo el aire se los lleva, cada vez más lejos, hasta que desaparecen.
- ¡No abras los ojos hasta que desaparezca el último pedacito! Vuelve a concentrarte en tu respiración, y cuando estés listo, abre los ojos.

Repite esta técnica cuantas veces lo necesites. En algún momento, serás un observador, y esta fotografía, en blanco y negro, algo muy distante, que ya no produce dolor.



- ¡Animate! Tienes más poder sobre tus pensamientos de lo que supones y recuerda:
- Comienza tus días con pensamientos y sentimientos positivos.
- Apela a recursos como las afirmaciones, las visualizaciones, ten paciencia... ¡todo llega!
- Entrena tu mente, orienta tus pensamientos hacia lo positivo, ¡cree en ti mismo!
- Trabaja en tu crecimiento espiritual, enfócate en tu interior, muestra confianza y fe.

# A-1 WATER STORE PURIFIED & ALKALINE

DRINKING WATER

Visit us! | Visitenos!



ESTE ES EL PARKING DE A-1 WATER

FREE PARKING / PARQUEADERO GRATIS

PROMOCION ESPECIAL



Un cooler preusado y 2 nuevos botellones \$75 (incluido taxes)

4901 Broadway, Union City, NJ 07093  
www.A1WATERSTORE.COM

201.583.1200  
201.583.9700

# HERMANA YADIRA

LA MAESTRA VIDENTE-----

**MI DOMINIO ES COMPLETO, NO IMPORTA EL SEXO  
REGRESO A TU PAREJA MAS ENAMORADA QUE ANTES  
Y EN POCO TIEMPO**

**SUFRES DE DOLORES, NERVIOS TE SIENTES  
MUY TRISTE , NO TE QUIERES LEVANTAR  
POR LAS MANANAS PIENSAS QUE TODO  
ACABO PARA TI ....ESTAS CANSADO DE  
PAGAR Y NO VER RESULTADOS**



**SOY ESPECIALISTA EN AMARRES, NADA PODRA DESARTARTE**

LLAMAME LA CONSULTA ES GRATIS  
TE SORPRENDERAS DE LO QUE TE DIRE **571-642-1424**



# SE COMPRAN

## CASAS

- Problemas de atraso
- Divorcio
- Problemas de Ejecucion de Hipoteca

**Resolvemos  
su problema!!**

# Cel: 551-556-8060

[Itdrsold@gmail.com](mailto:Itdrsold@gmail.com)

Actualmente estamos buscando personal para las siguientes posiciones:

# Ayudantes de Chofer

## Tiempos de Dia y Noche



Se requiere la capacidad de levantar hasta 75 lbs para todas las posiciones.

Debe aplicar en persona en:

### Party Rental Ltd.

275 North St

Teterboro, NJ 07608

201-727-4760

**Superamos las expectativas del Cliente a traves de un servicio de excelencia!**



# LATIN SPIRIT

## TRAVEL & TOURS

**4329** Bergenline Ave. 2<sup>nd</sup> Floor  
Union City New Jersey



# 201-624-1910

DESTINO / VIAJE A	* IDA	* IDA Y VUELTA	DESTINO / VIAJE A	* IDA	* IDA Y VUELTA
ECUADOR	\$ 350	\$ 440	PERU	\$ 344	\$ 440
MEXICO	\$ 180	\$ 380	SAN SALVADOR	\$ 244	\$ 360
COLOMBIA	\$ 288	\$ 444	ARGENTINA	\$ 440	\$ 620
HONDURAS	\$ 260	\$ 380	URUGUAY	\$ 440	\$ 620
GUATEMALA	\$ 260	\$ 350	CHILE	\$ 448	\$ 620
NICARAGUA	\$ 295	\$ 350	BRASIL	\$ 620	\$ 800
COSTA RICA	\$ 170	\$ 260	BOLIVIA	\$ 575	\$ 620
SANTIAGO, R.D. REPUBLICA DOMINICANA.	\$ 160	\$ 260	VENEZUELA	\$ 340	\$ 440
SAN JUAN, P.R.	\$ 152	\$ 260	PANAMA	\$ 260	\$ 440
			PARAGUAY	\$ 440	\$ 575

\*Más Impuestos y Servicios. Sujetos a Cambio Sin Previo AVISO. Restricciones Aplican. Esperamos su visita





# TEN CUIDADO!

**EL IRS Reitera que Deben Tener Cuidado en Escoger a su Preparador de Impuestos Ya que El es el Único Responsable en Caso de Cualquier Error o Fraude en tu Planilla.**

**ALERTA! El Robo de Identidad y el Fraude en Preparar Impuestos ha Aumentado! Aparte el IRS Advierte que el 25.7% de los Impuestos Tienen Errores Serios!**

El año pasado un preparador de Paterson fue sentenciado a 40 meses de prisión por exagerar reembolsos, poner falsos créditos y robar identidades de sus clientes. Otros también tienen problemas serios con el IRS. Muchos abren su agencia y luego cierran dejando solo al cliente en caso de cualquier problema posterior. Hay un buen número de preparadores que ni firman la planilla para así evitar cualquier tipo de responsabilidad.

## LA DIFERENCIA EN ESCOGER A MALQUI TAX

**Expertos en las Leyes del IRS y Estado.** Por ejemplo los CAMBIOS de OBAMACARE: Tuve 5 horas de entrenamiento en solo en lo nuevo de Obamacare. Somos expertos en como esos cambios pueden afectar tus taxes.

**NUEVO: AVANCE de \$750 EL DIA DESPUES QUE EL IRS ACEPTA TU IMPUESTO** si calificas para el Banco. No hay cargos adicionales y no hay interés para este avance. No hay PAGOS ADELANTADOS por nuestro servicio.

Especialistas en Todo Tipo de Impuesto Personal, Casa, de Negocios Corporaciones y LLC. Resolvemos Problemas y Deudas con el IRS y Estado.

**SAQUE SU NUMERO ITIN**—No es necesario mandar tu pasaporte al IRS con nosotros.

**Nuestra TRIPLE GARANTIA de PROTECCION de por VIDA:** Las Examinaciones y Auditorias del IRS y ESTADO han SUBIDO Yo te representare ante el IRS y el Estado todo el Año comunicándome con ellos así tú no tendrás que hacerlo. Como tu AGENTE, yo recibo copias de cartas del IRS todo el Año así estoy pendiente de todo situación que te pueda afectar.

**GARANTIA DE CERO ERROR:** pagaremos interés o multa por cualquier error que sea resultado de nuestra culpa.

**GARANTIA de MAXIMO REEMBOLSO:** Recibirás el Máximo Reembolso Legalmente Posible y pagaras el mínimo impuesto posible. Como Agente de Agente Federal, somos expertos en los MAXIMOS REEMBOLSOS!

**GARANTIA DE SATISFACCION:** Si no estás satisfecho, arreglaremos las cosas. Si todavía no lo estás, te reembolsaremos los fees de la preparación. Para mí es importantísimo que mis clientes estén satisfechos.

**POPULAR PROGRAMA DE REFERENCIA:** Recibirás \$35 o un Regalo por Cada Referido que Mandes!

### TESTIMONIOS



**H. NORENA**  
El IRS me auditó, pidiendome pruebas de mi hija que estaba fuera del país por sus estudios, mande las que tenia pero me negaron y pense que allí terminaba, Malqui me dijo que no iba a parar de apelar sin costo adicional por sus servicios. La apelacion duro aproximadamente un año, gano el caso a mi favor, lucho y logro que me devuelvan mas de \$8,000!



**W. MENCIA**  
Me acerque a Malqui porque tenia problemas con mis impuestos. El IRS no me habia mandado mi reembolso del 2012 y NJ no me mandaba nada desde 2012. Malqui consiguio que el IRS me de \$4169 del 2012 y mas de \$2800 de NJ por mas de 3 años que no me entregaban mi reembolso. La agencia donde iba nunca me ayudaron y no me daban ninguna respuesta.



**M. ADARVE**  
Hice mis taxes con Malqui el año pasado. Le conte que NJ no me mandaba ningun reembolso desde el 2010 porque la agencia donde iba me dijeron que me faltaba cierta informacion y que era imposible. Malqui cojio mi caso y hace poco me llego mis reembolsos de NJ del 2010, 2011, 2012, 2013 y 2014 que fueron mas de \$4970! Pense que todo ese dinero estaba perdido. Gracias Agente Federal Malqui por todo.

**GANE GRANDES PREMIOS**  
**Puede ganar hasta \$10,000**



**EVITA LOS FRAUDES. QUE NO TE ENGAÑEN**  
**VEN A LO SEGURO. CONFIA EN LOS MEJORES!**

**40 Años de Experiencia**  
**Servicio Garantizado**  
**Abiertos Todo el Año**  
**Maximo Reembolso**  
**Legalmente Posible**  
**Te Represento ante el IRS y Estados**



**469 21st Ave - Paterson**

**LLAMENOS! LO ESPERAMOS SIN CITA PREVIA!**

**1-888-829-3754**

**Lunes a Sabado 9am a 9pm - Domingo 10am a 4pm.**

**\$25**  
**de Descuento**  
Cuando Mencione este Anuncio