El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad -GRATIS- Año 10 - Edición 571

www.cambionewspaper.com 201-850-9444 Septiembre 22 al 29, 2018 - EEUU

Nuevo reglamento deja a jueces con una sola opción en casos pendientes de deportación

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

CMN
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.

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION
LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE

DIVORCIO POR SOLO $99.00

- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadania
- 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

Holy Name Medical Center

Un Lugar Diferente

- Converse con nuestros médicos
- Exámen de densidad ósea
- Exámen de índice de masa corporal
- Vacuna contra la influenza
- Educación sobre diabetes
- Consultas acerca de seguros médicos
- Exámen de presión arterial
- Exámenes de sangre
- Escaneo de las venas
- Consultas con farmacéuticos
- Grupos de apoyo sobre cáncer
- Exámen de función pulmonar
- Demostración de CPR
- Servicios de atención post-aguda
- Servicios bariátricos
- Control de infecciones
- ¡Y mucho más!

Ejercicios bailables, Música, Premios, Concursos ¡Y Más! Se Servirá Comida Tradicional Hispana

Holy Name Medical Center de 10am a 2pm

(Las puertas abrirán a las 9 am)

718 Teaneck Rd., Teaneck, NJ 07666

Todos los servicios serán ofrecidos sin costo alguno. Transporte disponible desde el Condado de Hudson

Para más información llame al 201-227-6076 or visite familiaysalud.org

El Cambio — El periódico que le sirve a la comunidad
FAMILIA Y SALUD
Holy Name Medical Partners Hudson County
Holy Name Medical Center School of Nursing
Mayor Felix E. Roque MD
WADO 1280 AM
Save Latin America
El Especialito — El Semanario de la Familia Hispana

Como actuar en la entrevista para obtener la 'green card'

Abogados advierten que "una sola mentira puede dañar el caso y demorar la entrega de la residencia legal permanente, aunque el matrimonio haya sido legítimo". Y que la espera de la tarjeta verde puede ser de hasta 23 meses en algunos casos. Celina Hernández no olvida la entrevista de la green card durante el trámite de residencia pedido por su esposo. "Estaba muy nerviosa", recuerda tres años después de aquel día. Cuenta que aquella cita "se quedó grabada en mi mente" a causa del estrés que genera el proceso y las historias que otros inmigrantes publican y narran en conversaciones informales cuando sale a relucir el tema. "Llegamos con mi esposo a la cita (convocada a través de una carta por la Oficina de Ciudadanía y Servicios de Inmigración –USCIS-) sin saber qué me iban a preguntar. Llevábamos los documentos que nos pidieron, originales y copias, y también un álbum con fotografías de nuestra boda y de nuestros hijos", cuenta. "La agente que me entrevistó fue amena y fue más fácil de lo que pensé. Revisó y confrontó los datos del formulario y luego me pidió fotos. Ahí comenzamos a hablar de los niños, cuántos años tenían, dónde nacieron, qué estudian. Y luego me dijo que todo estaba y que en cuatro semanas me iba a llegar una carta", agrega. La carta llegó en el tiempo señalado. "Cuando la abrí, era un saludo de bienvenida como residente legal permanente de Estados Unidos. Imagínese la emoción de aquella tarde", indica.

Cambio de reglas

Tres años después de aquella entrevista el proceso ya no es el mismo. "Puede que las preguntas sean las mismas, el mismo protocolo, pero ahora el escrutinio es más grande, más riguroso", dice José Guerrero, un abogado de inmigración que ejerce en Miami, Florida. "Los agentes del servicio de inmigración están pidiendo más evidencias, pruebas y también pueden revisar las redes sociales". Guerrero señala que los agentes de la USCIS "pueden preguntar de todo. No existe ningún formato de pregunta específico. Están abiertos a preguntar de todo".

Por ejemplo, le pueden preguntar:

- ¿Qué película vieron anoche?
- ¿Qué cenaron?
- ¿Cuándo fue la última vez que salieron solos?
- ¿Dónde se conocieron?

Por lo general estas preguntas se hacen por separado cuando el funcionario de inmigración detecta que la pareja puede estar mintiendo y que el propósito de la unión conyugal haya sido para que uno de ellos obtenga la residencia permanente. "No hay un libreto de preguntas", señala Guerrero. "Algunas pueden ser medio fuertes, pero ellos (los agentes) no se meten en la vida privada de nadie".

Cuidado si miente

Una mentira o una contradicción puede hacer saltar las alarmas y sembrar dudas en el agente que dirige la entrevista de residencia por matrimonio.

"Asoma la presunción de fraude", indican los abogados consultados por Noticias. Si bien la entrevista de Celina Hernández fue breve, no más de 15 minutos, puede que el proceso demore más tiempo. "Todo depende de las respuestas", dice Guerrero. "Una sola mentira puede dañar el caso y demorar la entrega de la residencia legal permanente, aunque el matrimonio haya sido legítimo".

La USCIS puede "separarlo"

"A todas las personas que asesoro les digo que no vayan a mentir durante el proceso", recomienda Nelson Castillo, un abogado de inmigración que ejerce en Los Angeles, California. Y advierte que "ciertas mentiras pueden ser castigadas por el gobierno, más allá incluso de negarle el trámite de la tarjeta verde". "Si se casa y dice que contrajo matrimonio por amor, pero luego ellos (el gobierno) descubren que tal vez le ha pagado dinero a la otra persona y no viven juntos, entonces puede quedar en evidencia una contradicción. Si eso ocurre, los separan y los interrogan hasta estar seguros que se trata de un matrimonio legítimo o un fraude", explica. "Hay que ver en qué contexto ocurre una mentira", añade tras una pausa. Y si ésta tiene impacto material en la solicitud que esta sometiendo al gobierno", indica. Castillo señala además que, en algunos casos, los agentes a cargo de la entrevista preguntan:

- Cuándo le pidió matrimonio
- Dónde le pidió matrimonio
- Quién fue la primera persona que le contó que le pidieron matrimonio
- Dónde se casaron y por qué eligieron ese lugar

Castillo también dijo que en el caso que una pareja se comprometa para casarse, "deben asegurarse que no estén casados anteriormente. Y si lo están, deben estar divorciados".

Otras preguntas

Cabe la posibilidad de que el agente de la USCIS también le pregunte:

- A qué hora suele llegar su esposo a casa
- Cómo se transporta para llegar a casa se regreso del trabajo
- Adónde fueron la última Navidad
- Qué cenaron para Año Nuevo
- Cuando conoció a la suegra(o)
- Tiene tatuajes su pareja
- En qué hospital nació su hijo

Si el agente todavía tiene dudas después de la entrevista, es probable que programe una cita para visitar el lugar donde viven. E incluso hablar con sus vecinos.

Larga espera

Hernández esperó cinco meses desde que su esposo presentó la solicitud de residencia (formulario I-485) hasta el día de la entrevista. Hoy en día, de acuerdo a los nuevos tiempos de procesamiento de la USCIS, la espera puede demorar hasta 23 meses. "Los procesos ahora son mas lentos y los oficiales se están tardando mucho más que durante el gobierno anterior", dice Barrón. "Y cuestionan mucho más que antes las evidencias del matrimonio". Añade que una de las razones de las actuales demoras "es que no hay suficientes agentes. Por eso se tardan más. No les alcanza el tiempo para tanto trámite acumulado y tampoco tienen tiempo para revolver los detalles de cada caso". La falta de personal en la USCIS se debe "a que el gobierno actual prioriza la contratación de agentes de deportación", dice Alex Gálvez, un abogado de inmigración que ejerce en Los Angeles, California. "Hay más recursos para expulsar que para otorgar beneficios de inmigración. Por eso los procesos ahora son más lentos y más caros".

No hay caso fácil

Las preguntas, a simple vista, son sencillas. Pero la clave no está en cómo se formulan, sino en las respuestas y las evidencias que

se presentan durante la entrevista. "Es raro encontrar un caso simple, sin ninguna duda", dice Jaime Barrón, un abogado de inmigración que ejerce en Dallas, Texas. "No es un proceso complicado si el matrimonio es de buena fe y la persona entró legalmente. Pero siempre pueden haber tropiezos". "Ahora bien, si entró indocumentado a Estados Unidos, habrá más detalles que tener en cuenta, el proceso será más difícil, el trámite se volverá lento, más caro y el inmigrante se topará con una serie de factores que pueden descalificarlo para recibir la green card", advierte. Uno de los mayores riesgos se encuentra en la fecha de entrada a Estados Unidos.

La Ley del Castigo

El 1 de abril de 1997 entró en vigor la denominada Ley del Castigo o Ley de los 10 años."Antes de esa fecha, no importaba cuántas veces una persona pudo haber entrado indocumentada a Estados Unidos", dice Gálvez. "Pero después de esa fecha, hay que tener en cuenta los días de permanencia, porque de ello dependerá si puede convertirse en residente. Si fueron más de 180 días le cae en cima la Ley del Castigo". Esta señala que si la permanencia ilegal pasa de 180 días, la persona debe permanecer fuera de Estados Unidos por tres años. Y si la permanencia indocumentada pasa de 365 días (12 meses), el castigo se eleva a 10 años. Transcurrido el tiempo, el inmigrante debe pedir un perdón y tramitar una visa de inmigrante para regresar Estados Unidos. Mientras tanto, queda excluido de recibir beneficios migratorios, entre ellos la green card. "También, después del 1 de abril de 1997, se castigan las entradas ilegales múltiples al país", dice Barrón. "Y no se le ocurra regresar si es deportado, porque esta falta se convierte en un delito grave que lo descalifica de por vida". Ambos sanciones también forman parte de la Ley del Castigo.

El perdón 601-A

En diciembre de 2016 la USCIS puso en vigor una regla, el perdón 601-A, que permite a ciertos inmigrantes indocumentados cónyuges e hijos de residentes legales permanentes solteros y también de ciudadanos (que entraron indocumentados al país), pedir un perdón para salir del país, llevar a cabo el trámite consular, volver a Estados Unidos como inmigrantes y recibir la tarjeta verde o green card. El perdón fue creado durante el gobierno de Barack Obama para que ciertos inmigrantes indocumentados que puedan poner un pie fuera del territorio de Estados Unidos y no les caiga encima la Ley del Castigo. "Pero se trata solo de una parte de un proceso complejo que requiere varios pasos", explica Castillo. La USCIS resalta que los inmigrantes que pidan el perdón 601-A deben demostrar "dificultades extremas que sufrirían sus cónyuges o padres ciudadanos estadounidenses o residentes permanentes legales si la exención no es concedida".

Nuevo reglamento deja a jueces de inmigración con una sola opción

Abogados consultados por Univision Noticias advierten que los cambios de procedimiento provocarán daños gigantescos a miles de inmigrantes en proceso de obtener la residencia por vías legales y que las medidas tomadas por el fiscal general Sessions "le están quitando el poder y la independencia de los jueces para alimentar la maquinaria de deportaciones del presidente Trump".

Hasta ahora los jueces de inmigración utilizaban amplia discrecionalidad para impartir justicia en casos de deportación, entre ellas proceder a cerrar admistrativamente un caso si había alternativas legales para que un indocumentado se quede en Estados Unidos. Pero a partir del martes, un nuevo reglamento ordenado por el fiscal general, Jeff Sessions, deja como única opción la expulsión del país, excepto si el gobioerno se equivocó o si el inmigrante califica para ser ciudadano. Las nuevas instrucciones para los jueces de inmigración ordenadas por Sessions están dirigidas a una sola opción: emitir un fallo final con una orden de deportación. Y en caso de no hacerlo, podrán parar la expulsión de un extranjero porque el Departamento de Seguridad Nacionao (DHS) no pudo defender sus argumentos y perdió el juicio. Pero esto, aseguran los jueces de inmigración, ya se venía haciendo, no es nada nuevo. En un documento publicado por la Oficina de Revisión de Casos de Inmigración (EOIR), dependencia que opera bajo el mando de Departamento de Justicia, señala que por instrucciones del Fiscal General, Jeff Sessions, los jueces ya no pueden usar su discrecionalidad para dar por terminado un caso. Un ejemplo que desaparece del escenario son los cierres administrativos que "ponen a dormir" un proceso de deportación cuando el enjuiciado lleva años en el país, carece de antecedentes criminales, tiene una familia establecida, paga impuestos y el juez determina que no constituye una amenaza a la seguridad pública o nacional. En esos casos, los jueces procedían a la cancelación de la deportación.

Cambio de reglas

"El nuevo reglamento establece ahora que los jueces podrán detener una deportación si se cumplen dos condiciones", dice José Guerrero, un abogado de inmigración que ejerce en Miami. "Si el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) no puede probar en la corte los cargos que permitieron la apertura del caso de deportación, o si el extranjero tiene una solicitud de ciudadanía pendiente de aprobación final y el peticionario ha demostrado que califica". Bajo la primera condición señalada por la nueva regla, tanto indocumentados como extranjeros autorizados tienen altas probabilidades de perder sus casos y ser expulsados del país, porque los jueces "deberán ceñirse estrictamente al reglamento", advierte Guerrero. "Y el reglamento dice que sólo si el DHS no logra ganar con sus argumentos". La segunda condición se refiere expresamente a inmigrantes con residencia legal permanente (green card) que enfrentan un proceso de deportación y su trámite de ciudadanía se encuentra avanzado. "Los indocumentados no entran en esta categoría porque no son elegibles para convertirse en ciudadanos estadounidenses", indica Guerrero.

Los cambios

Fechado el 18 de septiembre, la nueva regla indica que el Fiscal General ha determinado que "los jueces de inmigración no tienen autoridad inherente para terminar o desestimar los procedimientos de deportación". La decisión de Sessions agrega que "los jueces de inmigración pueden desestimar o terminar los procedimientos de deportación solo bajo las circunstancias expresamente identificadas en los reglamentos", es decir, "cuando el DHS no cumple con los cargos de remoción contra un demandado". Añade que la autoridad general de un juez de inmigración "para tomar cualquier otra acción consistente con las leyes y regulaciones aplicables según sea apropiado, "no otorga ninguna autoridad adicional para dar por terminado o desestimar los procedimientos de deportación más allá de las autoridades expresamente establecidas en los reglamentos pertinentes". "Se está apegado cien por ciento al reglamento", dice Guerrero. "Exige a los jueces que apliquen a raja tabla la ley, que no se salgan ni un ápice de lo que dice la letra del reglamento, creando un escenario muy difícil y complejo para miles de inmigrantes", advierte. Sessions escribe en las nuevas reglas que "no hay duda de que los jueces de inmigración tienen la autoridad para cerrar y terminar los procedimientos de deportación bajo ciertas circunstancias definidas. Sostengo, sin embargo, que de acuerdo con mi opinión (…) los jueces de inmigración no tienen autoridad inherente para terminar o desestimar los procedimientos de expulsión. En consecuencia, no pueden rescindir o desestimar dichos procedimientos por motivos distintos a los expresamente establecidos en las reglamentaciones pertinentes o cuando el DHS no haya cumplido con los cargos de remoción". Guerrero explicó además que, el nuevo instructivo también indica que el DHS tampoco puede desestimar los casos

Daños "gigantescos"

Los cambios anunciados por la EOIR el martes "provocará daños gigantescos a miles de inmigrantes en proceso de obtener la residencia por vías legales en Estados Unidos", dice Alex Gálvez, un abogado de inmigración que ejerce en Los Ángeles, California. "Están quitando el poder y la independencia de los jueces para alimentar la maquinaria de deportaciones del presidente Trump", agregó. Gálvez dijo además que "la reducción del poder de independencia de los jueces limita la impartición de justicia, sobre todo en el caso de inmigración, una de las áreas más complejas que existen". "Mire, un ejemplo. Si en estos momentos una mamá enfrenta un proceso de deportación, tiene un hijo ciudadano de 20 años y seis meses y el gobierno tiene un buen caso, con la nueva regla el juez va a emitir una orden de deportación final. Pero antes de la regla el juez ordenaba un cierre administrativo para que el hijo de esa mujer cumpla los 21 y pueda pedirla. Los jueces antes le daban al inmigrante tiempo para esperar porque se activaban beneficios legales, perro ahora eso no existe", explicó. Otro ejemplo grave lo constituye el beneficio del Perdón 601ª, creado bajo el gobierno de Barack Obama, que permite a ciertos indocumentados cónyuges de residentes o ciudadanos salir del país sin el riesgo que les caiga encima la Ley del castigo, puedan hacer el trámite consular y regresar a Estados unidos con una visa de inmigrante.

"Para poder aplicar por el Perdón 601A el juez primero tiene que cerrar el caso", advirtió Gálvez. "La nueva regla no lo permite a sabiendas que esa persona está a un paso de convertirse en residente legal permanente por una vía legal. A partir de ahora eso ya no es una opción. Se trata de una situación increíble", dijo.

Que dicen los jueces

La Asociación Nacional de Jueces de Inmigración (NAIJ) dijo que la decisión del Fiscal General "deja muy claro que la regulación que permite a la autoridad general de los jueces para tomar cualquier otra medida acorde con las leyes y reglamentos aplicables según corresponda no tiene precedencia sobre las disposiciones relativas a la terminación de procedimientos porque el DHS afirme que ha comenzado de manera imprevista un caso o no haya cumplido con su carga de probar los cargos". "Por el contrario", señala, "esas dos instancias son las únicas formas en que un juez de instancia puede dar por concluidas las actuaciones" durante un caso de deportación, dijo a Univision Noticias la honorable jueza Dana Marks, presidenta honoraria de la NAIJ. A la pregunta respecto a cuántos casos podrán verse afectados por esta nueva regla, Marks dijo que "es imposible estimar cuántos casos se verán impactados por esta decisión, ya que algunos jueces (incluida yo misma) interpretaron la ley de esa manera antes de que se diera esta decisión. Dicho esto, un argumento legal muy razonable que indique lo contrario, puede reforzar un enfoque más amplio de la autoridad de los jueces de inmigración, incluso permitir que el proceso se desarrolle sin problemas, particularmente porque los tribunales están abrumados con más casos de los que podemos manejar". "Sin embargo", agregó, "el impacto más grande lo demuestra el enfoque político actual del gobierno hacia las cortes de inmigración, que persiste en limitar la independencia de los Jueces e impulsarlos a emitir órdenes de deportación rápidamente en lugar de involucrarse en la resolución creativa de problemas y resultados prácticos para las personas" que enfrentan procesos judiciales. Marks agregó que "una vez más, desde la perspectiva de NAIJ, este es un paso más que demuestra el error fatal de tener las cortes de inmigración bajo el mando de una agencia de aplicación de la ley. La naturaleza misma de nuestras misiones está en desacuerdo entre sí, y decisiones como esta, tomadas por una parte en el proceso, limitan la autoridad del juez y socavan la integridad del sistema porque no hay verdadera independencia para el que toma las decisiones". "Esta es la razón por la cual una corte independiente fuera del Departamento de Justicia es una necesidad absoluta", concluyó.

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 Publicas 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

Pagina 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.

EL CAMBIO ONLINE is a Hispanic newspaper directed to all the community of New Jersey, with the best news about community, social activity, economy, politics, and entertainment

ESCANEAR CON SU CELULAR

www.facebook.com/cambionews

www.twitter.com/elcambionews

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

Como sigue Afganistán veinticinco años después

En 1992, los muyahidín, apoyados por Estados Unidos, se hicieron con el poder tras 14 años de una guerra civil, clave para entender la Guerra Fría y lo que ocurre en Medio Oriente. Hace 25 años se dio un hecho clave para entender lo que ocurre hoy en Medio Oriente y el resurgimiento de la Guerra Fría entre Estados Unidos y la Federación Rusa. El 16 de abril de ese año, el presidente de Afganistán, Najibullah Ahmadzai, renunció a su cargo y los muyahidín, un grupo de extremistas apoyados por los Estados Unidos, se hicieron con el control de ese país, tras 14 años de guerra civil. Fue el fin de varios gobiernos comunistas, apoyados por la Unión Soviética que, al verse derrotada, tuvo que retirar sus tropas en 1989. Y fue el ascenso del islamismo radical. Primero fueron los muyahidín. En 1992, ya en el poder, crearon el Estado Islámico de Afganistán, regido por la ley musulmana, la sharia. Pero estos fueron incapaces de hacerse con el control de todo el territorio y, en 1996, una facción disidente, los talibán, se tomó Kabul, asesinaron al expresidente Ahmadzai, que se encontraba refugiado allí, y expulsaron a los muyahidín. Los talibán, que contaron con el apoyo de Pakistán, Arabia Saudita y un tal Osama Bin Laden, crearon el Emirato Islámico de Afganistán, que se caracterizó por su extremismo a la hora de imponer la sharia. Y entonces vino el 11 de septiembre de 2001, Estados Unidos, humillado por el ataque a las Torres Gemelas, en Nueva York, se puso a buscar culpables. Surgió entonces el nombre de Osama Bin Laden y del grupo que este millonario saudita había fundado en los 80: Al Qaeda. Estados Unidos tenía información de que Bin Laden se encontraba en Afganistán y, el 7 de octubre de 2001, decidió bombardear ese país. Los talibán fueron derrocados pero no aniquilados. En su lugar, Estados Unidos puso a un antiguo aliado, Hamid Karzai, quien estuvo 13 años de presidente. En 15 años de guerra ha habido 250 mil muertos y la institucionalidad afgana sigue siendo precaria. Los talibán, aunque diezmados, siguen controlando una buena parte del país. Y a este conflicto se le ha unido un actor de reparto inesperado: el Estado Islámico. Este grupo yihadista hizo su ingreso a Afganistán en 2014, ubicándose en la región de Nangarhar, en la frontera con Pakistán. Y muy pronto entró en confrontación con las fuerzas afganas y con los mismos talibán. Esto ha supuesto el recrudecimiento de este conflicto. Muestra de ello: el lanzamiento, por parte de Estados Unidos, de la "madre de todas las bombas" en Nangarhar y el ataque, por parte de los talibán, a la base de Mazar-e-Sharif, en la región de Balj. En el primero murieron 90 integrantes del EI, según el gobierno afgano; y en el segundo, unos 50 soldados afganos y 10 talibán. El conflicto afgano parece lejos de acabarse. En 25 años e, incluso, desde antes, ese país no vive en paz, azotado por el extremismo islámico y por el imperialismo tanto estadounidense como soviético.

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 arruguemos 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 repitamos esta práctica, mucho mejor para nuestro bienestar. Al finalizar la serie de exhalaciones vigorosas, haciendo el sonido hmmmmm, 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 (hmmmmm) 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.

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 Toxicas**
- **Casos de Discriminación**

NOSOTROS LE COBRAMOS SOLO SI GANAMOS!!

NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.

Llame para una consulta AHORA MISMO

201-293-5665

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 a más de un tercio de los adultos estadounidenses. Según la American Heart Association, casi el 70 por cierto 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.

¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty Pain Relief
Spine & Disc Disorders

415

Foot & Ankle Specialist
Heel Pain Specialist

MEDICARE & MOST INSURANCES ACCEPTED

201.863.2593

Dr. Raymond M. Maimone
Board Certified Podiatrist

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.

MasterCard VISA DISCOVER

Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiarist.

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

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

Siente algo atorado en la garganta

La sensación de que tenemos algo atorado en la garganta es un problema bastante frecuente que muchas personas suelen experimentar. Aunque en un principio suele causar gran alarma, siempre que esta condición no venga acompañada de otros síntomas como fiebre, dificultad para tragar o la presencia de bultos, se tratará de un problema benigno con soluciones puntuales. En ONsalus te explicamos con detalle las causas comunes por las que sientes algo atorado en la garganta y cuáles son las soluciones más habituales.

Estrés o ansiedad, principales causas de este trastorno

Sabemos que el estrés o pasar por un período de gran tensión pueden ser detonantes de diversas condiciones de salud, y una de las causas más frecuentes por las que podrías sentir algo atorado en la garganta, como si un trozo de alimento se hubiese quedado allí, tiene que ver justamente con la tensión.

Si estás pasando por un período de gran ansiedad o estrés esto puede dar pie a una condición conocida como globo histérico o globo faríngeo, una patología caracterizada por la sensación de tener algo atorado en la garganta que no desaparece con nada. Esto no se debe a nada orgánico ni a un fallo en particular, sino a un efecto propio del estrés, la depresión o la ansiedad.

El globo histérico se caracteriza por:

Sentir una especie de nudo en la garganta, opresión o como si un alimento estuviera atorado en la zona.

No se presentan dificultades para comer o para beber, las molestias de hecho pueden aliviarse cuando hacemos esto o si drenamos nuestras emociones, por ejemplo al llorar.

No existe ningún otro síntoma asociado, no hay fiebre, bultos en la zona, dificultad para tragar ni problemas digestivos.

Aunque no se sabe a ciencia cierta por qué los músculos del esófago responden de este modo a estímulos como la tensión, la ansiedad o la depresión, lo cierto es que una vez que estas condiciones son controladas las molestias desaparecen. Comunicar adecuadamente nuestros estados anímicos, evitar reprimir situaciones como el llanto e intentar drenar adecuadamente la tensión, son las mejores alternativas para aliviar y eliminar este padecimiento.

Reflujo gastroesofágico, el causante de varias molestias

Una vez que comemos o bebemos, el alimento y los líquidos pasan a nuestro estómago a través del esófago, donde se mantienen gracias a un anillo de fibras musculares ubicado en la parte inferior del esófago, el esfínter esofágico, que se cierra para que nada pase nuevamente al esófago. Sin embargo si este anillo no se cierra de forma adecuada, el contenido del estómago, especialmente los ácidos gástricos, suben al esófago ocasionando una condición conocida como reflujo.

Los síntomas del reflujo gastroesofágico son:

Sensación de que el alimento se atora en la garganta o detrás del esternón.

Acidez o ardor en la zona del pecho.

Náuseas tras la comida.

Las causas del reflujo son diversas y su padecimiento amerita una consulta con un gastroenterólogo, quien realizará los exámenes necesarios para determinar qué ocasiona esta condición.

Esófago de Barrett, una consecuencia del reflujo

El esófago de Barret es una condición que se presenta cuando el esófago ha estado por demasiado tiempo expuesto a los ácidos estomacales. Por lo general lo padecen quienes cuentan con reflujo gastroesofágico sin tratar, y aunque esta condición por sí misma no presenta síntomas basta con tener reflujo para experimentar la sensación de tener algo atorado en la garganta.

Al igual que en el caso anterior, este padecimiento debe ser diagnosticado y tratado por un gastroenterólogo.

Infección o inflamación en la garganta

Si la sensación de tener algo atorado en la garganta viene acompañada además de otros síntomas como dificultad para tragar alimentos o bebidas, dolor, fiebre o la percepción de un bulto en la zona, es muy probable que se trate de una inflamación o infección de garganta. En este caso es necesario acudir a un otorrinolaringólogo a un centro de atención sanitaria para una revisión que permita diagnosticar la inflamación o infección, y recibir el tratamiento adecuado dependiendo de la condición que lo origine.

Nódulos en las tiroides

La tiroides es una glándula ubicada en el cuello encargada de segregar diversas hormonas que influyen en procesos tan importantes como el crecimiento o el adecuado funcionamiento de nuestro metabolismo. Se habla de un nódulo cuando se presenta un crecimiento anormal en las células de las tiroides que llevan a la formación de un tumor o bulto, debido al cual se puede presentar dificultad para tragar, entre otras señales.

Los síntomas de los nódulos en las tiroides más comunes son:

Presencia de un bulto en la zona que puede ser palpado fácilmente.

Cambios en la voz o ronqueras repentinas.

Dolor en el cuello.

Dificultad para respirar especialmente al estar acostados.

Además pueden producirse síntomas similares a los de hipertiroidismo como nerviosismo, irritabilidad, taquicardia, incremento del apetito y pérdida de peso.

En nuestro artículo nódulos en las tiroides: causas, síntomas y tratamiento, te explicamos con más detalle esta condición.

La importancia de acudir al médico

La sensación de tener algo atorado en la garganta suele ser en muchas ocasiones producto del globo histérico o faringeo, sin embargo cuando además de esta molestia similar a un nudo en la garganta se presentan otros síntomas, es momento de acudir a un otorrinolaringólogo para una revisión completa. Algunos síntomas que deben alertarnos son la presencia de dolor en la garganta, la dificultad para tragar saliva, comida o líquido, percibir un bulto en la garganta o tener otros síntomas como fiebre, mucosidad excesiva o placas blancas en la garganta.

Makeup By Karo

Carolina Ospina 201-927-6100

Yanleidy Gonzalez 201-903-6285

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

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

RED STUDIOS

Establecido en el 2003 por el Fotógrafo Mario W. Valladares y su esposa Ana Valladares. Durante 15 años han capturado imnumerables imágenes que son parte de las memorias de sus clientes. También ofrecen servicios a las empresas, actores y modelos a realizar sus proyectos de fotografía y video. los invitamos a que visiten nuestra página de internet o llamanos para su cita. Tel. 201-869-5060

Mario W. Valladares photography

www.redstudios.tv

SWEET SIXTEEN - WEDDINGS - MATERNITY - HEADSHOTS - MODELS PORTFOLIOS

Ana Valladares

STUDIO MANAGER

201-869-5060

COLORS
DRESS
PATROCINADOR
Reina de la Hispanidad
USA 2018
WWW.COLORSDRESS.COM

La incertidumbre económica genera dolor físico

A través de una serie de experimentos, científicos de la Universidad de Virginia, Estados Unidos, llegaron a esta conclusión. Las personas que trabajan a término fijo, prestación de servicios o viven dependiendo de "lo que me salga", saben muy bien el estrés que la incertidumbre financiera puede traer. De hecho, varios estudios han demostrado que la inseguridad económica tiene distintos efectos negativos, como la baja autoestima y el deterioro de la función cognitiva. Sin embargo, estudios realizados por la Universidad de Virginia, Estados Unidos, indicaron que estos efectos pueden ir más lejos y causar dolor. Literalmente, dolor físico. Para llegar a esta conclusión, los investigadores a cargo del estudio – publicado en la revista Psychological Science – analizaron los datos de 33.270 hogares de Estados Unidos y encontraron que en donde había mayor nivel desempleo, también había mayor compra de analgésicos. Después, en un primer experimento, el equipo descubrió que las personas, sólo con el hecho de imaginar una crisis financiera, llegaban a sentir dolor. De hecho, los participantes reportaron sentir el doble de dolor cuando recordaban periodos de la vida donde sufrieron inestabilidad económica que cuando recordaban periodos de seguridad. Además, en otra prueba, donde los estudiantes debían meter su mano en un cubo de hielo para ver qué tanto soportaban el dolor, aquellos que se sentían más ansiosos respecto a su futuro laboral sacaron la mano más deprisa. Una relación que según afirmó Eileen Chou, profesora encargada de liderar el proyecto a la revista Scientific American, podría explicar por qué aumentaron las prescripciones de analgésicos en Estados Unidos justo cuando el país atravesaba una de sus peores crisis financieras.El estudio, sin embargo, ha recibido el escepticismo de algunos científicos. "Creo que la hipótesis de que el estrés causa dolor físico tiene mucho mérito, pero sería muy útil ver este tipo de evidencias en un ambiente real", aclaró Heather Schofield, economista de la Universidad de Pensilvania, a Scientific American.

Ansiedad

La ansiedad (del latín anxietas, 'angustia, aflicción') es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. La ansiedad adaptativa o no patológica es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Por lo tanto, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias o demandas del medio ambiente. Únicamente cuando sobrepasa cierta intensidad, en los que se desequilibra los sistemas que ponen en marcha la respuesta normal de ansiedad, o se supera la capacidad adaptativa entre el individuo y el medio ambiente, es cuando la ansiedad se convierte en patológica.

Actualmente estamos buscando personal para las siguientes posiciones:

CARPINTEROS
EBANISTAS / FABRICANTES DE MUEBLES
Posiciones temporales

PARTY RENTAL LTD.

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!

Para una Bella Sonrisa

VISITE A LA

DRA. L.ROMAGUERA

TAMBIEN SERVICIOS DE:
*Root Canal
*Limpiezas
*Coronas
*Calzas Blancas
Cosmeticas

AHORA

DENTADURAS COMPLETAS
50% DESCUENTO
$300 C/U
Precio Reg. $600
SERVICIO DE DENTADURAS
24 HORAS DISPONIBLE

40% DESCUENTO
EN PARCIALES FLEXIBLES
Y SIN METAL

Financiamiento a traves de:
CareCredit
ACEPTAMOS
SEGUROS DENTALES
Horizon, United Healthcare
Amerigroup, wellcare

201-867-5160 526 42 Street (2nd floor) UNION CITY, NJ 07087

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. Llame hoy

STATE FARM INSURANCE

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 descuentsoa aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automovile Insurante Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

statefarm.com

¡Disfruta tu verano con Inka ¡
LATINOS PRODUCTOS INKA

Presenta su Nuevo Producto Peruano
Inka Frambuesa-Inka Piña
Y para toda la Comunidad Latina
Ordenes dejar mensaje al:

201-668-4479

Line Cook

Buscando
Cocinero de línea
De tiempo completo.
Necesita experiencia en
Un restaurante italiano.
Por favor envíe su currículum
o llame al:

908-497-1719

El pago por hora es de
$ 12 a $ 20 por hora,
Dependiendo de la experiencia

OPORTUNIDAD PARA INVERSIONISTA

SE VENDE NEGOCIO COMERCIAL DE MECANICA EQUIPADO, CON CLIENTELA MAS DE 35 AÑOS EN WEST NEW YORK Y UNA PROPIEDAD CON CUATRO APARTAMENTOS LLAMAR

201-766-4677
201-864-6446

$Quieres Ganar más Dinero$...

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

Ridgefield Park Animal Hospital

$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
- Radiografias 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

TRABAJADOR PARA LIMPIEZA

DE RESTAURANTE
Y CHOFER
HABLAR ALGO DE INGLES
DIFERENTES HORARIOS
PALISADE PARK, NJ

201-878-1201

LIMPIEZA DE CASAS (HOUSE CLEANER)

No Nites,
No Weekends,
No Holidays.
Start 8:00am
Earn $200 - $450 P/Week.
Car Needed.
Pay Millage & Benefits
Merry Maids
Hackensack, NJ

201-487-8880

Tener Carro y Licencia

CASA DE CHICAS LATINAS

Casa y delivery en QUEENS, New York

Latinas hermosas chicas
10:00 AM a 8:00 PM
347-738-8657
929-395-7858

CASA DE LAS BARBIES

Casa y Delivery de Barbies Hermosas latinas
QUEENS , NY
10:00 AM a 8:00 PM
929-395-7858
347-738-8657

HELP WANTED

Minimum 2 years.
Experience
Mon~Sat
8:30am~3:00pm.
$400/week
Ask for Mr.Song

914-336-7890

JOYERIA EN NEW JERSEY

CERCA DEL TREN PATH NECESITA JOYEROS, PULIDORES Y MONTADORES DE DIAMANTE CON EXPERIENCIA EN PRONG, BEZEL, CHANEL PAGO POR PIEZA/HORA

201-283-5711

Drivers/Cleaners

Needed for cleaning company
In Garfield, N.J
Full time, 6 days per/week.
MUST SPEAK BASIC ENGLISH.
Necesitamos
Choferes / limpiadores
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

NORTEAMERICANO (65 AÑOS)

QUIERE
CONOCER
LATINA JOVEN
Y CARIÑOSA
LLAMAR O
TEXTEAR

718-300-7944

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

Seeking a bilingual Customer Service scheduler for busy office in Garfield NJ
Must be fluent in English and Spanish
And have telephone communications + computer skills.
Hours: 9am-2:30pm, Monday-Friday and every other Saturday

Call: 973-340-4500
fax resume to: 973-340-3432
or email resume to conmaid.com@verizon.net

COMPAÑÍA DE LIMPIEZA

Hace servicios
De limpieza
En oficinas,
Casas, aptos.
Residencial
y comercial

908 327-2665

Se hacen Servicio de taxis

y deliver de
cerveza
En Linden,
Elizabeth,
Plainfield,
Roselle Park,
Cranford, West

908-327-2667

Buscamos a alguien part-time

Con experiencia
Que sepa
usar una maquina
De punta
invisible
(Blindstitch)
Para ruedos
de pantalones
y sacos.
Llame

201-868-8330

Para más información
La locación es en Fairview, NJ

RENTO CUARTO PARA CABALLERO

Entrada independiente,Utilidades incluidas, Internet. A dos bloques de .a Ave. Bergenline

201-679-2169

FABRICA DE QUESOS

Necesita personal para:

* Técnico de calidad alimentaria para el 3er turno.
Se prefiere con experiencia en producción de comida y que hable English.
* Empleados para el 1er, 2nd y 3er turno.
Se requiere trabajar muchas horas extras.
* Chóferes con licencia CDL clase A
Con un mínimo de 1 año de experiencia y Tanker.

Aplicar en persona de lunes a viernes de 10 AM a 4 PM.
1145 Edgewater Ave, Ridgefield NJ 07657

Información para anunciantes y usuarios de avisos clasificados

Los anuncios se reciben de lunes a jueves de 9am-5pmen nuestras oficinas, por teléfono al 201-902-0004 y al 201-305-56-24 al fax 201-865-4303 el pago puede ser efectuado personalmente en efectivo, por correo un cheque o puede ser cargado a su tarjeta de crédito, Visa Master Card o América Express.

Cierre de sus anuncios

El cierre debe ser el día jueves a las 5:30 para su publicación el día viernes

Responsabilidades

El periódico se reserva el derecho de corregir gramaticalmente los anuncios y abreviar frases o palabras cuando su extensión supera el espacio contratado. El periódico no se hace responsable de aspecto legal alguna con respecto a significativas o intensiones de los anuncios que publican o resultados derivados de dichos anuncios pero se reserva el derecho de rechazar aquellos fraudulentos discriminativos inmorales. Se reconocerá el crédito por cualquier error de imprenta como número telefónico o dirección que afecta su contacto con su aviso solo en la primera publicación antes del día de cierre.

Septiembre celebramos el trabajo y la buena suerte

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 21de enero

Excelente período para determinar nuevos objetivos concretos y eliminar los que ya lo 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, aférrese a su familia.

Acuario
22 de enero al 21 de febrero

Rompa con la monotonía y anímese 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…

COLD STORAGE
Trucking LLC

WE ARE LOOKING FOR CDL DRIVERS CLASS A AND B WITH AT LEAST 1 YEAR OF EXPERIENCE FOR LOCAL AND OTR.

All candidates must be willing to follow instructions as well as good work history, clean driving record and ability to pass a pre-employment drug screening.

FOR MORE INFORMATION PLEASE
CALL: (732) 969-0795

HIPNOSIS ESPIRITUAL

Limpieza Energética con Hipnosis

- ✓COMPLEJOS
- ✓CRISIS DE ANGUSTIA
- ✓DOLOR CRÓNICO
- ✓ESTRÉS
- ✓ FOBIA SOCIAL
- ✓ TEMORES
- ✓INSEGURIDAD
- ✓ OBESIDAD
- ✓PESADILLAS
- ✓TERRORES NOCTURNOS
- ✓TIMIDEZ
- ✓ADICCIONES
- ✓AGRESIVIDAD
- ✓ANSIEDAD
- ✓BAJA AUTOESTIMA
- ✓IMPLANTES DE CONTROL
- ✓VIDAS PASADAS
- ✓MALAS ENERGIAS
- ✓BRUJERIA
- ✓PERDON ESPIRITUAL
- ✓DEPRESIÓN
- ✓OBSESIONES
- ✓SOLEDAD

Abierto Todos los dias de 10:00am a 8:00pm

Contacto: Amanda Rubio **201-293-9293**
www.HipnosisEspiritual.com

OPORTUNIDAD DE TRABAJO

NECESITAMOS HOME MAKERS CHHAs EMPEZAR DE INMEDIATO!!! RENOVAMOS LICENCIAS DE HOME MAKERS PARA MAS INFORMACION LLAMAR:

973-622-2321

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

FAMILIA AMERICANA NECESITA

NIÑERA DOMESTICA EXELENTE SALARIO, EXELENTES REFERENCIAS ALGO DE INGLES

718-267-5090

ALL IN ONE AGENCY
2540 27 TH SUITE 2F
ASTORIA QUEENS TREN N/Q
LIC#7182675091

FACTORIA BUSCA OPERARIOS/AS

EXPERIENCIA EN MAQUINAS DE COSER MERROW, COVER STICH Y SINGER. DOS TURNOS TIEMPO COMPLETO/ TIEMPO PARCIAL DOY TRABAJO PARA HACER EN CASA VENIR A: Y . F. LLC. 235 53rd ST (entre Hudson y Broadway) West New York, NJ

201-679-9332

VENDO FINCA

Ganadera, porcina y agricola completamente surtida con fabrica de quesos Ubicada en Finlandia Quindio Colombia

Interesados llamar

201-965-1504

Danilo

CDL Class A, B Driver Helper Warehouse

NIGHT TIME MONDAY AND FRIDAY UCL INC. 50 KERO ROAD CARLSTADT, NJ 07072

201-792-9900

OWNER OPERATORS

WITH CDL LICENSE EXPERIENCED, GOOD DRIVING RECORD TO WORK ON TERMINAL PICKUPS AND DELIVERIES CALL

908-422-7656

PAREJA 65 BUSCA HOMBRE

CARIBEÑO MAYOR DE 50 AÑOS SALUDABLE, SIN COMPROMISO ALEGRE Y QUE ESTE BIEN DE TODO

862-291-9728

SE BUSCA TAPICERO CON EXPERIENCIA

201-246-2199

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

Help Wanted

Bagel & Deli
Full Time
Experience or
without Experience

646-591-3834

4103 Tonnelle Ave
North Bergen, NJ

Maintenance Manager

For Apartment Community Must have a driver's license, Tools and be bilingual. Pay Package includes: $25 per hour, Health Insurance and Apartment.

Call 201-390-2241

JP Computer's

Julio Paternina

ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios. Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ¿Su computadora está muy lenta?
- ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llamenos hoy mismo
- (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093

201-893-5397

E-mail: jpcomputer1@hotmail.com

CONSULTAS ESPIRITUALES

Estas sufriendo de algun dolor? Tienes problemas con el amor? Tienes Problemas en el trabajo? Yo te puedo ayudar

RESULTADOS EN 24 HORAS
973-442-7519
CELL:
201- 325-1474

ALMACEN/ WAREHOUSE NECESITA PERSONAL PARA TODAS LAS POSICIONES TIEMPO COMPLETO + OVERTIME 1ero y 2o TURNO BENEFICIOS NORTH BERGEN, NJ LLAMAR A: 917-674-7217 SAIDA 917-560-9115 GILBERTO

SHARIT COLOMBIANA

Muy lindo cuerpo, bonita, cariñosa. Delivery, solo Queens

646-972-8612

AUTO BODY

Necesita Pintor y Hojalatero de Autos Preferiblemente con experiencia Buen salario y Beneficios Para trabajar de inmediato

973-773-0207

RESTAURANTE NECESITA PERSONAL

PARA DIFERENTES POSICIONES INTERESADOS DIRIGIRSE A 224-RIDGE RD LYNDHURT, NJ 07071

201-935-8818

IF YOU ARE A HIGHLY MOTIVATED,
AND EXPERIENCED,
THEN WE HAVE THE PERFECT OPPORTUNITY
FOR YOU. WE ARE A VERY BUSY
AND FAST PACE STATE OF THE ART FACILITY
LOOKING FOR A PERSON TO CHECK IN
PARTS, DIASSEMBLE AND REASSEMBLE CARS,
A FRAME PERSON, A PAINTER,
A PREP PERSON WHO KNOWS HOW TO WET SAND,
AN A-1 BODY MAN, AND A DETAILER
WHO KNOWS HOW TO SAND AND BUFF.
YOU MUST HAVE YOUR OWN TOOLS.
IMMEDIATE OPENINGS
AND SERIOUS INQUIRES ONLY!!!!!!!
Newark Collision Center
44-58 Hunter St
Newark, NJ 07114
Phone:973-623-5000
Fax: 973-623-3100

SE NECESITAN OPERARIAS
CON EXPERIENCIA EN COVER STICH MERROW, SINGER.
LLAMAR A: CARMEN
551-200-2540
507-43 STREET 3th FLOOR
UNION CITY, NJ 07087

MAZER TRUCKING
SE NECESITAN CONDUCTORES
Licencia clase "A" conductores de compañía local / regional
Con 2 años de experiencia
DRIVER WANTED
Class "A" company drivers
local/regional 2 years experienced
201-974-9840

Advertencia sobre brujería
Usted puede ser victima sin saberlo,
No sufra más por Amor, Dinero o Salud
Rompa todo eso y sea feliz
Recupere su pareja tenga suerte
En el dinero y que su salud sea buena
Cúrese ahora mismo
Llámenos
626-888-4975
o escribanos vía whatsapp
305-721-2204

LLAME AHORA MISMO !
626-888-4975
917-688-4169
No pierda a su pareja!!
Amarrelo por siempre !!
TRABAJO GARANTIZADO

AUTO BODY
Necesita Preparador, Pulidor y Lava Autos
Preferiblemente con experiencia
Buen salario y Beneficios
Para trabajar de inmediato
973-773-0078

SE NECESITA
ELECTRICISTA
MECANICO
PARA
CAMIONES
201-726-2880
201-451-7112

CABINET MAKER
MUST HAVE EXPERIENCE IN MAKING CABINETS & KNOW HOW TO READ BLUEPRINTS.
APPLY AT:
175 MOUNT PLEASANT AVE.
NEWARK, NJ
OR CALL:
973-868-5937

NECESITO TENTADOR DE TELA CON EXPERIENCIA
973-777-7388
90 Dayton Ave.
Pasaic, NJ
07055

NECESITO MECANICOS Y SOLDADORES
PARA MECANICA EN GENERAL
BUEN SALARIO Y CONDICIONES DE TRABAJO
TODO EL AÑO
UNIFORMES GRATIS
AREA DE NEWARK, NJ
LLAME A:
JACK
908-400-6838

KITCHEN HELP
For pizzeria
In Jersey City, NJ
Please call
Tony
201-951-0144

SE SOLICITA CHOFER LIC. CDL CLASE A
2 AÑOS MINIMO DE EXPERIENCIA
NO PUERTOS, RECORD LIMPIO
201-388-3006 Español
201-832-1498 Ingles

NEWARK, NJ BASED INTERMODAL TRUCKING CO. IS LOOKING FOR

EXPERIENCED TRACTOR-TRAILER DRIVERS WITH CDL CLASS A LICENSE

With 3 years pier experience and TWIC Card 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

HOURLY PAY!

VM TRUCKING LLC.

Please call (973)690-5363
or apply at 187-189 Foundry St. Newark, NJ 07105

Soldados mexicanos que defendieron a USA son deportados

Cientos de veteranos que ofrecieron su vida y lucharon en campos de Irak o Vietnam, se sienten "traicionados" por haber sido expulsados de Estados Unidos. "Sentí que me dio la espalda el país por el cual estuve dispuesto a dar la vida", dice Iván Ocon, que tras luchar por Estados Unidos en la guerra de Irak fue deportado a México, como cientos de otros veteranos, tras cometer un delito. Ocon, de 39 años, es uno de los 20 hombres que se reúnen en la Casa de Apoyo a Veteranos Deportados, un centro de ayuda abierto hace un mes en la mexicana Ciudad Juárez, en la frontera con Estados Unidos, e inaugurado oficialmente este sábado. Sin más recursos que donaciones de voluntarios, entre ellos soldados en activo en la vecina localidad estadounidense de El Paso, el centro se ubica en casa de uno de ellos, José Francisco López Moreno, de 72 años, que sirvió en Vietnam. Establecido en Juárez desde 2004, Francisco -Panchito para los amigos- y su familia ofrecen aquí comida, ropa, artículos de aseo e incluso alojamiento temporal a veteranos deportados. También les orientan sobre cómo reclamar una pensión al ejército estadounidense: "nos ayudan abogados en California", explica.

'Era mi país'

A los 7 años, Ocon llegó con su familia a El Paso, donde obtuvieron el permiso de residencia. En 1997, con 19 años, se enroló. "Me enlisté porque me crié allá, yo quería defender al que en ese momento era mi país", explica. Como muchos migrantes legales creyó erróneamente que entrar en el ejército le proporcionaría la nacionalidad estadounidense de forma rápida y fácil. "Les comenté que era de origen mexicano y me dijeron que no había problema, que una vez dentro podrían ayudarme para ser ciudadano, pero eso no fue mi principal motor, yo realmente me sentía estadounidense", asegura. Fue enviado a Hawaii para especializarse en rescates desde helicópteros y a Corea del Sur a entrenamientos de telecomunicaciones. Después, "me tocó partir a Jordania, en la frontera con Irak, en el 2003, unos meses antes de que estallara la guerra", recuerda. Destacado en Ammán, protegía la ciudad de una eventual entrada de fuerzas iraquíes. "Ahí puse en riesgo mi vida varias veces", asegura. Un día "íbamos en caravana realizando un patrullaje en un vehículo Humbee cuando una camioneta civil trató de chocarnos por el lado en el que iba yo", explica. De regreso a El Paso, se vio involucrado indirectamente en un secuestro por el que en 2006 fue condenado a 10 años de cárcel. A su salida y sin haber obtenido la nacionalidad, en febrero de 2016 fue deportado, dejando en Estados Unidos a su mujer y sus hijos.

"Tuve un error", reconoce, "pero no les importó mis medallas, mis reconocimientos" para expulsarme del país. "Me sentí traicionado", asegura.

Secuelas psicológicas

Según la ONG estdounidense de defensa de los derechos civiles ACLU, no existen cifras oficiales de veteranos de guerra expulsados de Estados Unidos, pero se han contabilizado unos 300, en su mayoría deportados tras el endurecimiento de la legislación en la década de los 1990. La casa de apoyo a veteranos deportados es una iniciativa que se originó hace años en Tijuana (noroeste), donde hay unos 60 exmilitares mexicanos que fueron expulsados por cometer delitos castigados con más de un año de cárcel. Inspirándose en ella creó la suya Panchito, quien de 1967 a 1968 estuvo destacado en la base estadounidense de Gia Nghia, en Vietnam. Cuenta que lo habían reclutado en un servicio militar entonces obligatorio, pese a que no hablaba una palabra de inglés. "Me prometieron arreglar la ciudadanía al regresar", dice amargamente. En Gia Nghia brindaba protección a almacenes de combustible. Estaban constantemente bajo el fuego del Viet Cong, asegura, recordando la muerte en combate de su compañero Ramiro Alanis, también mexicano. "Estuve muy cerca de morir", explica. Tras cavar túneles bajo la base, los vietnamitas "pusieron explosivos debajo de los contenedores de gasolina y los detonaron".

BRUCE EGERT
ATTORNEY AT LAW
Bruceegert1@aol.com
NOS ESPECIALIZAMOS EN:
CASOS DE ACCIDENTES
• Caidas • Negligencia medica
REAL ESTATE
• Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure
PLANEAMENTO FINANCIERO
• Corporaciones • Colecciones
9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601
201-388-6900
86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418
212-227-2009
15404 Broadway Ave., NY, NY 10036
212-456-7899

Por una foto en Facebook descubren porque lo mataron

Peter Booth tenía solo tres años cuando su hermano Paul murió semanas después de que fuera tomada esta fotografía en octubre de 1968. Haberla visto en Facebook hizo que rompiera un silencio de cinco décadas. Hace 49 años, Paul Booth, el bebé de la imagen, tenía un año y siete meses de edad. El hombre que está en la foto es David Dearlove, el novio de la madre del niño. Semanas después de que fuera tomada esta fotografía, en Haverton Hill, Inglaterra, en octubre de 1968, el pequeño Paul murió debido a una lesión en su cabeza. Casi 50 años después, en 2015, el hijo de Dearlove publicó la imagen en Facebook. Al ver la foto en la red social, la ira y los recuerdos se dispararon en la mente de Peter Booth, hermano del pequeño fallecido. Peter comenzó a contar lo que pasaba en su hogar cuando era niño y a partir de su reconstrucción de los hechos un juicio comenzó contra Dearlove por el presunto asesinato de su hermano. Esta semana declaró como testigo. Peter Booth tenía solo tres años cuando su hermano murió y desde entonces había guardado silencio sobre el tema. En 1968 Dearlove vivía en la misma casa de Haverton Hill con su novia, Carol Booth, y sus tres hijos, Paul, Peter y una hija, Stephanie. Dearlove, según se supo en el juicio esta semana, era abusivo con los tres niños. El periódico británico The Telegraph detalla que el hombre los golpeaba, los abofeteaba, los dejaba a la interperie en noches heladas. Entre otros maltratos, Peter Booth, que ahora tiene 53 años, relató que Dearlove lo golpeaba, lo pateaba y lo llevaba al límite de la asfixia cuando metía su cabeza bajo el agua en la tina del baño. "Me mantenía bajo el agua hasta que pateara", relató Booth al tribunal según el periódico local Gazzete Live que está haciendo un seguimiento detallado del caso. Stephanie Booth dijo que Dearlove se acostaba con ella en la cama y la amenazaba con golpes si lloraba. En el juicio se supo que Ena Bennington, asistente de una guardería, declaró en los días posteriores a la muerte del pequeño. Bennington (ya fallecida) dijo que en varias ocasiones Paul Booth tenía hematomas visibles en la espalda, los hombros y en la zona de los riñones. El 3 de septiembre de 1968, pocos días antes de su muerte, el niño tenía moretones negros y azules en mejillas y cuello. Le preguntó a la madre del niño qué había sucedido y ella le dijo que una moto había caído sobre él. Bennington contactó a servicios sociales y dijo que después de ese episodio no volvió a ver al pequeño.

La tragedia sucedió el 1 de octubre de 1968.

El fiscal del caso, Richard Wright, relató esta semana a la corte de Teesside Crown cómo fue el día de la muerte de Paul: "En la tarde del 1 de octubre de 1968 una joven madre tocó a la puerta de su vecino en una urbanización en Haverton Hill. La mujer se llamaba Carol Booth y llamaba para pedirle a su vecino que fuera rápidamente a su casa. La razón de la emergencia era que uno de sus hijos, un bebé de unos 18 meses llamado Paul había dejado de respirar". Wright detalla, según informa The Telegraph, que el vecino corrió a la casa y encontró al niño Paul Booth inconsciente en el sofá. "Su padrastro, el acusado David Dearlove, parecía estar haciendo un esfuerzo por resucitarlo". Luego llamaron a un médico a la casa quien, a su vez, pidió la ambulancia en la que fue trasladado el niño al hospital. "Los médicos hicieron todo lo posible para salvarlo (...) pero el niño falleció más tarde esa noche". "La autopsia encontró una gran cantidad de hematomas" provocados en distintos momentos, dijo Wright y agregó que esto sugiere que el niño fue maltratado físicamente "durante un buen tiempo". Desde el primer momento Dearlove declaró que el niño había muerto después de caer por accidente desde la cama y que los golpes en el cuerpo se los había hecho mientras jugaba. Como en aquellos años no hubo pruebas concluyentes de posible homicidio, la investigación tuvo un veredicto abierto y no se esclarecieron las causas de la muerte. David Dearlove y Carol Booth se separaron en 1970. Wright dijo que expertos médicos analizaron los documentos de la muerte del pequeño y determinaron que el deceso fue probablemente el resultado de un ataque y no por una caída. Ya de adulto, Peter Booth pidió a la policía que retomara la investigación de la muerte de su hermano, pero nunca había hablado de los maltratos que él y sus hermanos sufrían. En el juicio, Booth dijo que permaneció en silencio tantos años porque tenía miedo de Dearlove. También dio detalles de lo que recordaba del fatídico día. "Fui a la puerta de la sala delantera y estaba entreabierta. Vi a David Dearlove y mi hermano Paul allí. Pude ver que David Dearlove tenía los brazos extendidos y balanceaba a Paul. Dio media vuelta y golpeó la cabeza de Paul contra la chimenea. Hubo un grito, y luego mi madre salió de la cocina y la escuché gritar: '¡¿Qué está pasando?!'. Estaba realmente asustado, volví a la cama... pude recordar el sonido que hizo, fue horrible", declaró a la corte Peter Booth esta semana de acuerdo al diario The Washington Post. En el interrogatorio, el abogado del acusado sugirió que la memoria de Booth puede no ser clara en un intento de quitarle peso a su testimonio. Dearlove ahora tiene 71 años y está detenido, aunque sostiene que es inocente. Niega además otros tres cargos de crueldad infantil. El juicio continuará al menos por algunas semanas hasta el veredicto final.

Notas de salud

CHIROPRACTOR
Dr. Alex Hernandez

ESTÁ DEVUELTA EL DOLOR QUE NOS MATA

Dr. Alex M. Hernández, D.C.

Publicado en el European Journal del dolor , un estudio de 4.390 gemelos daneses de más de 70 años investigó si el dolor espinal aumentaba la tasa de mortalidad cardiovascular por todas las causas y enfermedades específicas. El dolor de espalda baja es el problema de Mayor, clasificado como el mayor contribuyente a discapacidad en el mundo.

El estudio encontró que en comparación con aquellos sin dolor espinal, una persona con dolor espinal tiene un 13 por ciento más probabilidades de morir cada año. es un hallazgo significativo, ya que muchas personas piensan que el dolor de espalda no pone en peligro la vida.

El dolor espinal puede ser parte de un patrón de mala salud y mala capacidad funcional, lo que aumenta el riesgo de mortalidad en la población de mayor edad. Con una población de rápido crecimiento, la salud de la columna vertebral es fundamental para mantener la independencia de la tercera edad, destacando la importancia del dolor espinal en la atención primaria de salud como síntoma de presentación.

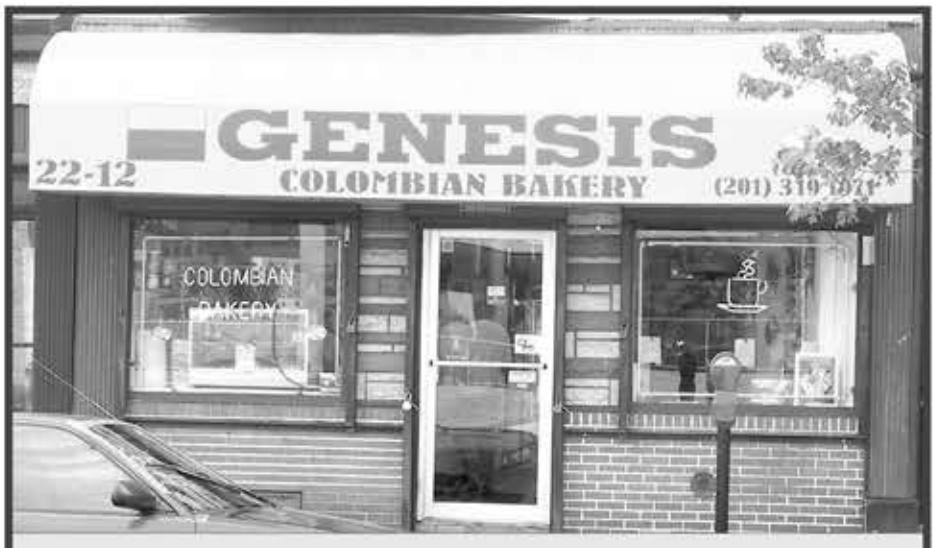
Investigaciones recientes también han encontrado que los medicamentos recetados comúnmente para el dolor de espalda, como los medicamentos antiinflamatorios, son ineficaces para tratar el dolor y tienen efectos secundarios. Este estudio sigue investigaciones anteriores que encontraron que las personas con depresión tiene un 60% más de probabilidad de desarrollar dolor lumbar en su vida.

Hechos rápidos:

* El dolor de espalda afecta aproximadamente a 700 millones de personas en todo el mundo.
* El dolor de espalda es la principal causa de discapacidad a nivel mundial
* La prevalencia de dolor de espalda durante la vida es de alrededor del 84 por ciento. Quiroprácticos ofrecen una excelente alternativa a los medicamentos antiinflamatorios para el dolor de espalda.

Presentado un servicio a la comunidad por.

Dr. Alex M. Hernández, D.C.
8325 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047
(201) 861-2025
www.dralexhernandez.com



Panadería y Cafetería

Pan aliñado al estilo colombiano
FRESCO A TODA HORA
Variedad de antojitos colombianos
Especialidad en empanadas

2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

(201) 319-1971

Mexicanos no necesitan visa para Canadá

Para viajar los turistas solo tienen que ir a la página web del gobierno de Canadá y pedir un documento de viaje que tiene un costo de 100 pesos mexicanos. Miles de mexicanos que cada año visitan Canadá pueden a partir de este jueves 1 de diciembre entrar sin visa, confirmó el gobierno de Ottawa en su página web. La eliminación del requisito fue anunciado en junio por el primer ministro Justin Trudeau al término de una reunión con su homólogo mexicano Enrique Peña Nieto en la capital canadiense. Con el retiro de la visa, los turistas mexicanos ahora deben tramitar una Autorización Electrónica de Viaje (eTA), que permite a las autoridades canadienses verificar previamente la identidad de los viajeros. Los mexicanos que quieran estudiar o trabajar en Canadá sí necesitan tramitar visa. Canadá exige visa a los mexicanos desde 2009 tras un aumento en las solicitudes de refugio, situación que había dañado la relación entre ambos países. En respuesta a la decisión anunciada por Trudeau, México aceptó reabrir totalmente sus fronteras a las exportaciones de carne de vacuno canadiense, que habían sido restringidas en el 2003 cuando aparecieron casos la enfermedad de las 'vacas locas'. "Esperamos los beneficios económicos y sociales que la cancelación del requisito de visado traerá a ambos países, especialmente para la clase media canadiense", dijo el primer ministro cuando anunció la medida en junio. Ciudadanos mexicanos ya pueden viajar a Canadá sin visa de turistas.

El nuevo sistema

eTA tiene un costo de siete dólares canadienses (unos 100 pesos mexicanos), explica la embajada en su página web. Para conseguir una autorización el viajero necesita un pasaporte, una tarjeta de crédito y una dirección de correo electrónico. El sistema pide al interesado introducir, entre otros, los datos de identidad, una fotografía, número de pasaporte, estado civil, fecha y lugar de nacimiento, sexo y estado civil. "Los residentes permanentes en Canadá no necesitan la eTA para volar, pero deberán viajar con su tarjeta de residente permanente (permanent resident –PR-)", dijo la cancillería. "De lo contrario, es posible que no puedan tomar su vuelo", advierte. En cuanto a los residentes legales permanentes en Estados Unidos, "necesitan la eTA para volar a Canadá, así como su Green Card (tarjeta verde). Pero no necesitan la autorización electrónica para entrar a Canadá por tierra o mar", explica.

Los beneficios

La cancillería canadiense explica que el documento de entrada electrónico está directamente vinculada al pasaporte del extranjero que puede entrar sin visa. Jorge Morfin, director de la oficina de promoción turística de Canadá en México, dijo que con la eliminación de la visa "se espera un aumento exponencial de viajeros mexicanos a todos los destinos", reporta el diario mexicano La Jornada. Al cierre del 2016, las autoridades canadienses estiman el ingreso de unos 240,000 turistas mexicanos. Para el 2017, Morfin espera un crecimiento entre el 22 y el 27%. La industria turística canadiense prevé que a partir de ahora mejore la oferta de vuelos aéreos hacia Vancouver y aumente el valor del dólar canadiense con respecto al dólar estadunidense. La página web de la embajada señala también que el viajero no debe imprimir ningún documento, pero tiene que llevar consigo el pasaporte que utilizó para tramitar el documento de viaje. "En Air Canadá estamos muy contentos por el retiro de visa canadiense para viajeros mexicanos", comentó Luis Noriega, director de la línea aérea para Centro América, México y Cuba, a La Jornada. "Esta decisión del gobierno canadiense estrecha notoriamente los lazos entre ambos países, fortaleciendo su relación económica, turística y cultural", agregó.Las nuevas medidas estaran en estudio por dos años para saber si funcionan bien y luego se hara una evaluacion para continuar.

VALOR $85 OBTENGA GRATIS
UN EXAMEN COMPLETO DE LA COLUMNA
(SIN PAGOS - SIN OBLIGACIONES)

DR. ALEX HERNÁNDEZ

USTED QUIZAS TENGA UNO DE ESTOS 16 DOLOROSOS SINTOMAS DE NERVIOS PINCHADOS

1. Dolor de Espalda Baja
2. Dolor de Cabeza
3. Dolor de Hombros
4. Artritis
5. Mareo
6. Dolor de Codos
7. Dolor de Cuello
8. Indigestión
9. Adormecimiento de Manos
10. Inflamación de Articulaciones
11. Dolor de Piernas
12. Espasmos Musculares
13. Adormecimiento de Dedos
14. Dolor de Cadera
15. Musculos Contraidos
16. Pies adoloridos

AVERIGUE AHORA con un quiropráctico profesional quien puede ayudarle a acabar con sus molestias y dolores. Este examen normalmente cuesta $85.00 o más. Este examen incluirá una revisión del alineamiento de la columna vertebral, una evaluación de movimiento limitado o excesivo de la columna, un examen de los músculos alrededor de las articulaciones y una consulta privada con el doctor para hablar sobre los resultados. Este examen es totalmente GRATIS. Esta oferta no es válida con seguros Medicaid / Medicare o del gobierno estatal.

OFERTA GRATIS POR TIEMPO LIMITADO,
LLAME AHORA POR UNA CITA Y PRESENTE ESTE CUPON

CHIROPRACTOR
Dr. Alex Hernandez
201-580-2811
www.dralexhernandez.com
8325 Kennedy Blvd., North Bergen, NJ 07047

GRATIS

LATIN SPIRIT
TRAVEL & TOURS

4329 Bergenline Ave. 2nd Floor
Union City New Jersey

Tus proximas Vacaciones · LATAM AIRLINES · Avianca · American Airlines · Copa Airlines · UNITED · DELTA · Aerolíneas Argentinas · tame · AEROMEXICO · Azul · interjet

201-552-9016

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.	$ 160	$ 260	VENEZUELA	$ 340	$ 440
REPUBLICA DOMINICANA.	$ 170	$ 260	PANAMA	$ 260	$ 440
SAN JUAN, P.R.	$ 152	$ 260	PARAGUAY	$ 440	$ 575

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

REINA MISS HISPANIDAD USA 2018

El Cambio
El periódico que le sirve a la comunidad

Realizará el prestigioso reinado MISS HISPANIDAD USA 2018

- Fabulosos premios en miles de dólares otorgados por los patrocinadores.
- Oportunidad de contratos comerciales.
- Lanzamiento de talentos hispanos.
- Si usted quiere surgir y darse a conocer no solamente por su belleza y personalidad de mujer latina ... Es su oportunidad.

GLORIA RODRIGUEZ
Miss Hispanidad USA 2017

Inscripciones abiertas:

Llame ya al 201-902-0811 o a la coordinadora Yamile al 201-214-4383

Requisitos:

- Damas entre los 13 y 25 años de edad de nacionalidad de cualquiera de los países latinoamericanos que desee representar a su país (Pueden participar las hijas de padres hispanos que hayan nacido en Estados Unidos).
- También pueden participar las reinas de organizaciones, festivales o desfiles hispanos.
- Se aceptara una candidata nacida en Estados Unidos para representar a USA pero debe hablar español
- Tener aptitudes físicas de reina o modelo
- Estudios por lo menos de High School.
- Hablar español e ingles
- Don de gentes y mucha personalidad para concursar en un reinado de esta categoría

*Todas las concursantes recibirán los regalos, servicios y beneficios otorgados por los patrocinadores.

PATROCINADO POR:

TOTAL CARE OF UNION CITY
201-330-7575

ORI Medical Technology Institute
201-633-0274

RED STUDIOS DIGITAL PHOTOGRAPHY
HEADSHOTS · PORTFOLIOS · WEDDINGS · SWEETSIXTE
201-869-5060

MALQUI TAX
TAXES · IMMIGRATION · ACCOUNTING · DIVORCE
1-888-787-0369

El Carretero
Restaurantes y Panaderías
Comida Típica Colombiana e Internacional

CMN Communitarian Media Network, Inc.

PEGASUS Dental Center
Dr. Maria Rios & Associates
One reason to smile