

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 10 - Edición 583

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Diciembre 15 al 22, 2018 - EEUU

Representante de Filipinas Catriona Elisa Gray fue coronada como la nueva Miss Universo



Pag-23



**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



**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**



- 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.

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

RED STUDIOS

Establecido en el 2003 por el Fotógrafo Mario W. Valladares y su esposa Ana Valladares. Durante 15 años han capturado innumerables 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



**Holy Name
Medical Partners
Hudson County**

**718 Teaneck Road,
Teaneck, NJ 07666
Tel: (201) 833-3000**

Problemas linguales: dolor, hinchazón o cambio en la apariencia de la lengua.

Las infecciones o irritaciones menores son la causa más común de la inflamación lingual. Las lesiones, como morderse la lengua, pueden ocasionar úlceras dolorosas. Asimismo, el consumo excesivo de cigarrillo puede irritar la lengua y causar dolor.

Una úlcera viral, también conocida como afta, aparece comúnmente en la lengua (o en cualquier parte de la boca) sin razón aparente. Algunos médicos creen que estas úlceras están asociadas con el estrés emocional o la fatiga, aunque esto no se ha comprobado.

Las posibles causas de dolor lingual comprenden:

- Anemia
- Cáncer.
- Prótesis dentales que irritan la lengua.
- Herpes oral (úlceras).
- Neuralgia
- Dolor de los dientes y las encías
- Dolor del corazón

Posibles causas del temblor lingual:

- Trastorno neurológico.
- Hiperactividad de la tiroides

Posibles causas de lengua blanca:

- Irritación local.
- Consumo de alcohol y de cigarrillo.

Posibles causas de lengua lisa:

- Anemia.
- Deficiencia de vitamina B12.

Posibles causas del enrojecimiento lingual (que fluctúa entre rosado y magenta):

- Deficiencia de ácido fólico y de vitamina B12.
- Pelagra

- Anemia perniciosa
- Síndrome de Plummer-Vinson

- Esprúe

Posibles causas de la lengua vellosa:

- SIDA.
- Terapia antibiótica.
- Tomar café
- Aditivos en medicamentos o alimentos
- Trastornos médicos crónicos.
- Uso excesivo de enjuagues bucales que contienen agentes oxidantes o astringentes.
- Radiación de la cabeza o del cuello.
- Consumo de tabaco.

Posible causas de fisuras en la lengua:

Defecto congénito, que se presenta normalmente en el 10% de la población.

Problemas en el sentido del gusto

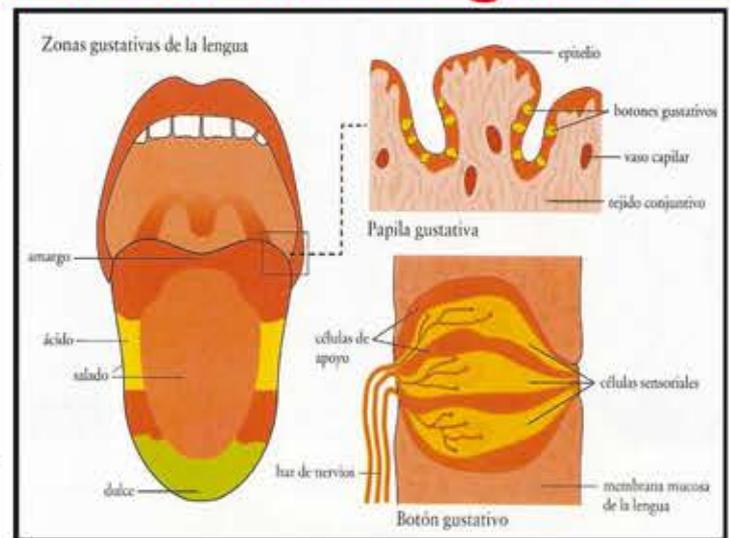
Los problemas en el sentido del gusto pueden ser causados por daño a las papilas gustativas, problemas neurológicos, efectos secundarios de medicamentos, una infección u otra afección. La lengua normalmente percibe los sabores dulces, salados, ácidos y amargos; mientras que otros "sabores" son realmente una función del sentido del olfato.

La hinchazón de la lengua se presenta con:

- **Acromegalia**
- **Amiloidosis**
- **Síndrome de Down**
- **Mixedema**
- **Rabdomioma**

La lengua puede ensancharse en las personas sin dientes que no tienen prótesis dentales.

La hinchazón repentina de la lengua se puede presentar debido a una reacción alérgica o efecto secundario de un medicamento.



Problemas para mover la lengua



Los problemas de movimiento de la lengua son causados con mayor frecuencia por daño a nervios. En raras ocasiones, los problemas para mover la lengua también pueden ser ocasionados por un trastorno anquiloglosia por el cual la banda tisular que fija la lengua al piso de la boca es demasiado corta.

Los trastornos del movimiento de la lengua pueden ocasionar:

- Problemas para amamantar en los recién nacidos.
- Dificultad para movilizar el alimento durante la masticación y la deglución.
- Dificultades en el habla.

Aumento del tamaño de la lengua

La hinchazón de la lengua se presenta con:

- **Acromegalia**
- **Amiloidosis**
- **Síndrome de Down**
- **Mixedema**
- **Rabdomioma**

La lengua puede ensancharse

en las personas sin dientes que no tienen prótesis dentales.

La hinchazón repentina de la lengua se puede presentar debido a una reacción alérgica o efecto secundario de un medicamento.



Dr Gilberto Gastell, MD

408 37th Street, Union City, NJ -

201 864-4477

No solo murió un ex presidente, sino un héroe de guerra

George Herbert Walker Bush, el presidente número 41 de Estados Unidos y el hombre en el centro de una de las dinastías políticas más importantes de Estados Unidos, murió la noche del viernes. Tenía 94 años. Los arreglos funerales se harán tan pronto como sea "práctico", anunció su oficina. Pasó a las 10:10 pm hora central. "Estados Unidos ha perdido a un patriota y humilde servidor en George Herbert Walker Bush. Mientras nuestros corazones están pesados □□ hoy, también están llenos de gratitud", dijo el ex presidente Barack Obama. Conocido entre su familia y amigos más cercanos como un hombre tranquilo y gentil que preferiría hablar más que pelear, Bush se encontraba entre los héroes de guerra más condecorados de la nación. En un momento dado, el miembro más joven de la Marina de los Estados Unidos, realizó 58 misiones de combate durante la Segunda Guerra Mundial. Pero su huella en la historia de la nación fue hecha igualmente por una exaltada carrera en la política que abarcó la segunda mitad del siglo XX. El entonces presidente George HW Bush saluda cuando él y la primera dama Barbara Bush dejan la Casa Blanca en Washington, el 5 de noviembre de 1992, para un viaje de fin de semana a Camp David, Maryland. La carrera de Bush en la política comenzó con su elección como presidente del Partido Republicano del Condado de Harris, Texas. Se incorporó a la Cámara de Representantes de los EE. UU. En 1966 y más tarde se desempeñó como Embajador de los EE. UU. Ante las Naciones Unidas, Presidente del Comité Nacional Republicano, Jefe de Relaciones con los EE. UU. En China, Director de la Agencia Central de Inteligencia. Desde 1981 hasta 1989, se desempeñó durante dos mandatos como vicepresidente del presidente Ronald Reagan. El primer vicepresidente en funciones desde 1837 en ascender a la presidencia, el Sr. Bush fue elegido para el cargo en la Oficina Oval en 1989. Como miembro de un pequeño cuadro de los Guerreros Fríos de más alto nivel de la nación, se le conocía por una obsesión con los asuntos mundiales, así como por el sello de gestión estratégica que había dejado en la CIA. Inteligencia." En su forma, probablemente será recordado por los logros en política exterior logrados durante sus años en la Casa Blanca, ambos como vicepresidente durante ocho años para Ronald Reagan y más tarde como presidente durante cuatro años.

George H.W. Bush inauguration

"Durante su término, terminó la Guerra Fría; la amenaza de una guerra nuclear se redujo drásticamente; [y] la Unión Soviética dejó de existir", afirma la biografía oficial en el sitio web de la Biblioteca y Museo Presidencial de George Bush en College Station, Texas. Principalmente, se le atribuye al Sr. Bush el haber concebido y luego haber sido

silencioso ante el fondo de un delicado pero poderoso esfuerzo diplomático que unió a los líderes árabes y a las Naciones Unidas para apoyar la coalición militar sin precedentes de 32 naciones que definió la Guerra del Golfo de 1991. La campaña terrestre de seis semanas es considerada como una de las más suaves de la historia de los Estados Unidos, ya que resultó en solo 141 bajas aliadas y sentó un precedente de lo que luego se conoció como una estrategia de emplear "fuerza abrumadora". El esfuerzo terminó con una liberación expedita de Kuwait de sus invasores militares iraquíes junto con la destrucción estratégica del alijo de armas de destrucción masiva de Saddam Hussein. Sin embargo, lejos del centro de atención, el Sr. Bush creó una atmósfera humilde dentro de la Casa Blanca. Se le recuerda con cariño como un presidente que disfrutó de la autocrítica hasta el punto de que una vez invitó a Dana Carvey, la comedia

te de Nueva York que había creado una carrera para hacer pasar por el señor Bush y quedarse en el dormitorio de Lincoln. La reputación de Bush como constructor de coaliciones también se extendió a sus tratos con Washington, a pesar de haber sido el segundo presidente estadounidense en cumplir un mandato completo sin control del partido en ninguna de las cámaras del Congreso. Firmó el proyecto de ley permitiendo un aumento en los impuestos. Si bien luego dijo que lamentó la decisión y que lo marcó políticamente en su fallida carrera para la reelección en 1992, el desarrollo estableció un tono de cooperación bipartidista que muchos creen que ayudó a configurar las estrategias políticas internas que luego adoptó Clinton a través del boom económico de finales del siglo XX. -1990s. El único término del Sr. Bush también vio la firma de leyes históricas de derechos

civiles y ambientales en la Ley de Estadounidenses con Discapacidades y las leyes de Aire Limpio. Y, luchó por y negoció el Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN). Aunque controvertido en su momento, desde entonces, el acto ha marcado un tremendo crecimiento económico y los vínculos entre Estados Unidos, Canadá y México, una alianza de tres vías que ahora se considera el bloque económico de naciones más fuerte del mundo. El Sr. Bush también está introduciendo una mayor financiación para programas de educación y resistencia a las drogas sin precedentes en las escuelas públicas de los Estados Unidos y, entre otras cosas, se le atribuye la expansión del uso de la pena de muerte para delitos especialmente graves, proporcionando a la oficina del presidente un elemento de línea Veto y cambio del sistema de bienestar para exigir más responsabilidad por parte de los destinatarios.

Centro de una dinastía Bush fue uno de los dos presidentes estadounidenses que vieron a su propio hijo ascender a la presidencia. George W. Bush, quien se desempeñó en la Oficina Oval por dos términos desde 2001 hasta 2009, se encuentra ahora entre Jimmy y Carter, Bill Clinton y

Barack Obama como los cuatro ex presidentes vivos de Estados Unidos. Uno de los otros hijos de Bush, Jeb, se desempeñó como gobernador de Florida desde 1999 hasta 2007. Además de sus hijos políticos, a Bush le sobreviven otros tres hijos: Neil Mallon Bush, Marvin Pierce Bush y Dorothy Bush. Koch. Una segunda hija, Pauline, nació en 1949 pero murió de leucemia en 1953.

También le sobreviven 17 nietos y un bisnieto.

Después de servir como presidente, el Sr. Bush asumió un papel considerado por muchos como "abuelo", no solo para una familia política grande y poderosa, sino de

alguna manera para la misma nación con Barbara, a menudo considerada con cariño como la abuela de Estados Unidos. Además de aparecer como un accesorio sabio en el contexto de la presidencia de su hijo, y en las excursiones al complejo de la familia en Kennebunkport, Me., Disfrutó de su tiempo de jubilación. Llegó a los titulares haciendo paracaidismo en al menos tres de sus cumpleaños. El Sr. Bush también desempeñó un papel admirable y caritativo post-presidencial al ayudar a recaudar cientos de millones de dólares para la caridad, quizás más notablemente cuando su hijo presidencial lo llamó a trabajar con el ex presidente Clinton para recaudar fondos para las víctimas del tsunami asiático. más tarde el huracán Katrina en el sureste de los Estados Unidos.

Los primeros años

Nacido el 12 de junio de 1924 en Milton, Ma., Bush pasó un tiempo como niño en Greenwich, Connecticut, antes de asistir a la escuela secundaria en la Academia Phillips en Andover, Ma. Como hijo de Prescott Sheldon Bush, un reconocido banquero de Wall Street y senador por dos períodos de Connecticut, se convirtió rápidamente en un líder estudiantil, convirtiéndose en capitán de los equipos de béisbol y fútbol de Andover y presidente de su clase de último año. Al graduarse, fue aceptado en Yale, pero a la edad de 18 años aplazó su inscripción para poder unirse a la Armada. Cuando fue comisionado oficialmente en junio de 1943, Bush era el aviador naval más joven hasta la fecha. Sirvió en un escuadrón de torpedos que participó en la batalla del Mar de Filipinas, uno de los más grandes de la Segunda Guerra Mundial, y luego pilotó un avión Avenger que fue derribado de la isla de Chi Chi Jima. Al regresar de la guerra, se inscribió en Yale, donde se dice que siguió los pasos de su padre hacia la influyente y secreta sociedad "Skull and Bones". Jugó en la primera base en el equipo de béisbol de Yale en un momento en el que, según se informa, se reunió con Babe Ruth antes de un juego y se graduó en economía, graduándose Phi Beta Kappa en 1948. Luego, él y Barbara se mudaron al sur, al oeste de Texas, donde Bush se abrió camino en el negocio del petróleo antes de ingresar a la política. Los recuerdos en su museo presidencial muestran la cercanía de la relación que Bush también mantuvo a través de los años con su madre, Dorothy Walker Bush. Si bien rara vez la cruzó, se dice que solo en su retiro pudo haber cumplido con su regla de oro contra el alarde. Si su hijo era un deportista estrella en la escuela, un héroe de guerra de buena fe o el presidente que ganó la Guerra del Golfo, su madre lo regañaría por "showboating". Según se informa, incluso llamó durante su campaña presidencial de 1988 para quejarse: "Estás hablando demasiado de ti mismo".



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.

Trump quiere quitar la ciudadanía a hijos de indocumentados

Los lectores de Noticias han escrito a la redacción tras los temores que hay por la idea del presidente de modificar la Enmienda 14 que garantiza la ciudadanía estadounidense a los nacidos en el país. Pese a que la propuesta no depende solo del presidente sino de un complicado proceso legal, aquí respondemos tus dudas.

La idea lanzada el lunes por el presidente Donald Trump de firmar una orden ejecutiva para negar la ciudadanía automática a los hijos de inmigrantes indocumentados que nacen en Estados Unidos ha generado muchas interrogantes en nuestros lectores. La Enmienda 14 de la Constitución garantiza que toda persona que nace en territorio de Estados Unidos es ciudadano estadounidense. Pero Trump, al igual que lo hizo durante la campaña que lo llevó a la Casa Blanca, insiste en que la

redacción de la enmienda puede ser interpretada de una manera diferente. "La llamada ciudadanía por nacimiento, que cuesta miles de millones de dólares a nuestro país y es muy injusta para nuestros ciudadanos, se terminará de una manera u otra", escribió el mandatario este miércoles en su cuenta de la red social Twitter. "No está cubierto por la Enmienda 14 debido a las palabras 'sujeto a la jurisdicción del mismo'. Muchos eruditos legales están de acuerdo...", agregó. Pese a las advertencias del presidente, el proceso para modificar o eliminar una enmienda constitucional no depende solo de la Casa Blanca, es un recorrido complicado y largo que necesita el visto bueno no solo de una mayoría calificada en ambas cámaras del Congreso, sino que además depende de la aprobación de tres cuartos de los 50 estados del país. Para ser más

concretos: una enmienda constitucional no se puede cambiar con una orden ejecutiva del presidente, porque las leyes constitucionales son permanentes y una orden ejecutiva no lo es, es decir, puede eliminarla otro presidente. Una enmienda constitucional solo puede ser deshecha por otra enmienda constitucional. Sin embargo, las preguntas siguen llegando a nuestra sala de redacción y seleccionamos aquellas que reflejan el universo de dudas desatadas por las declaraciones del mandatario, quien sigue alimentando su discurso antiinmigrante de cara a las elecciones de mitad de periodo del próximo martes 6 de noviembre. Ciudadanos hijos de indocumentados

La lectora identificada con el nombre de @argueta.yaneth pregunta: "¿Es posible que Trump quite la ciudadanía a los nacidos en este país?" Este es uno de los grandes temores en el supuesto caso de que se modifique la Enmienda 14 de la Constitución. Pero el presidente no ha hablado de "quitar" la ciudadanía, sino negar el derecho de adquisición de forma automática. Ahora bien, en un supuesto caso de cambiarse la Enmienda 14, no tendría efecto retroactivo. "Expondría a las personas a un proceso judicial por acciones que eran perfectamente legales en el momento en que se realizaron, pero que luego se hicieron ilegales", explica Kent Aldershof, un MBA con alta distinción en la Escuela de Negocios de Harvard.

Inmigrantes legales o sin papeles

La lectora identificada con el nombre de @maritomonty pregunta: "¿Está hablando de inmigrantes ilegales o inmigrantes en general?" La advertencia de Trump va dirigida directamente a los padres indocumentados que tienen hijos en EEUU. Pero, aunque el

presidente Trump no habló de otros casos, aquellos que han criticado la ciudadanía automática por nacimiento -entre los que está el presidente- han dicho que no es justo que un turista o alguien con visa temporal pueda tener un hijo estadounidense si nace aquí.

Bajo proceso migratorio

La usuaria identificada con el nombre de @chiqui.mg pregunta: "¿Inmigrantes ilegales o también entran quienes se encuentran bajo proceso migratorio?" Lo dicho por el presidente hasta ahora no detalla hasta dónde quiere llegar con su orden ejecutiva. Solamente ha cuestionado la ciudadanía automática por nacimiento garantizada por la Enmienda 14 de la Constitución. Steve Yale-Loehr, un abogado de inmigración y profesor de derecho de inmigración de la escuela de leyes de la Universidad Cornell, Nueva York, advierte que la afirmación del presidente de que "está considerando firmar una orden ejecutiva para poner fin a la ciudadanía por nacimiento de los niños nacidos en los Estados Unidos de padres indocumentados, ha creado una tormenta de controversia". Y asegura que "la idea" del mandatario "debe ser rechazada".

Niños estadounidenses de padres estadounidenses

El niño identificado con el nombre de @pauls1w pregunta: "Si mis papás nacieron en Estados Unidos y yo nací en Estados Unidos, ¿me quitarían mi ciudadanía?" No, eso no está en discusión ni aquí ni en ningún país del mundo. En todo caso, la propuesta del presidente no apunta a quienes han obtenido la ciudadanía protegidos bajo el amparo de la Enmienda 14, sino a los inmigrantes futuros, hijos de padres indocumentados, siempre y cuando cambie o se elimine la Enmienda 14,



“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

PROMOCION ESPECIAL

Visit us! | Visitenos!



ESTE ES EL PARKING
DE A-1 WATER

FREE PARKING / PARQUEADERO GRATIS



4901 Broadway • Union City, NJ 07087
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 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 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
- Club de Ferretería Auxiliar
- Cortes de Madera a la orden
- Se hacen llaves
- Recomendación de contratistas
- Emparejado de Pinturas - Computarizado
- Entrega Gratis
- Servicios de ordenes especiales
- Reparaciones de Cristales
- 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

Buscó al asesino de su hermano en Facebook 37 años después

Chris Farmer y Peta Frampton desaparecieron cuando se iban de vacaciones a México. Tras meses de búsqueda, sus cuerpos aparecieron atados y torturados, pero las autoridades nunca encontraron al culpable. La hermana consiguió localizarlo gracias a una simple búsqueda en Facebook. Décadas después del crimen, una mujer, Penny Farmer, decidió buscar en Facebook al hombre sospechoso de haber asesinado a su hermano, Chris Farmer, y su novia, Peta Frampton, en 1978.

La pareja británica se había embarcado aquel año en un exótico viaje de vacaciones por América Central y las aguas del Caribe. Ella era una joven doctora de 25 años de edad y él un abogado de 24. En aquella época las comunicaciones no eran instantáneas -como ahora- pero nunca dejaron de escribir a sus familias en Reino Unido. Los padres de Penny y Chris eran conscientes de las complicaciones y estaban acostumbrados a que las cartas pudieran retrasarse. Sin embargo, de repente pasaron días, semanas y meses sin comunicación. Por eso, la familia denunció su desaparición y las autoridades comenzaron la búsqueda. En las cartas que envió Peta, contó que habían conocido en Belize a un estadounidense y sus dos hijos, Russell y Vince. Pese a que la intención inicialmente era viajar en bus hacia México, decidieron tomar el barco de su nueva amistad dirección a Honduras. Era el 26 de junio. Los cuerpos de ambos aparecieron unos 10 días después: estaban flotando en el agua, frente a las costas de Punta de Manabique, en Guatemala. La pareja había sido torturada y finalmente se

habían desecho de los cadáveres atándolos a partes del motor para que se hundieran. En su búsqueda, el padre de Peta pudo localizar al dueño del puerto desde donde zarparon los cinco, quien le confirmó que se subieron al barco junto al dueño y sus dos hijos, pero que la pareja no volvió.

Primera pista

Con ese dato, las autoridades descubrieron que ese estadounidense era un tal Silas Duane Boston, que aparentemente vivía en Sacramento, California. Pero sin pruebas, nunca se pudo demostrar que él había sido el autor de la muerte de los jóvenes. La Policía de Sacramento no pudo demostrar su implicación, pese a que tenía un turbio pasado en el que se incluía antecedentes por asalto y violación, además de que la extraña desaparición de su tercera esposa no había sido esclarecida. Sin más pistas que seguir, el caso quedó olvidado y los asesinatos siguieron siendo un misterio por casi cuatro décadas. "Es difícil imaginar lo difícil que fue todo aquello en aquel tiempo sin computadoras ni teléfonos celulares", dijo a BBC Penny Farmer, quien publicó recientemente un libro con el título 'Dead in the Water' ('Muerte en el agua') para contar la historia de su hermano y cómo llegó hasta su asesino. Cuando ocurrieron los hechos, ella tenía 17 años. Ahora, es una periodista casada con tres hijos que, pese a haber seguido con su vida, nunca pudo olvidar la tragedia de la pareja. "Mucha gente lo pasa mal en la vida, pero las muertes de Chris y Peta fueron particularmente trágicas. Eran tan inocentes, como corderos en una matanza y habrían tenido vidas

satisfactorias y valiosas", añadió.

Las confesiones

En octubre de 2015, ya con las redes sociales muy desarrolladas, buscó a Silas Duane Boston, en Facebook. Tal como esperaba, lo encontró. Pero no solo a él, sino también a sus dos hijos y a su quinta esposa. Ella les escribió, pero no recibió una respuesta inmediata. De manera casual, la Policía de Sacramento acaba de abrir la investigación por la muerte de su esposa. Sus dos hijos revelaron que su padre la había matado. Pero esa no fue la única sorpresa que Penny Farmer se llevó. Descubrió que durante años, Russell y Vince trataron de convencer a las autoridades de que ellos habían visto cómo su padre había matado a Chris Farmer y Peta Frampton en el barco donde salieron

a navegar. Es más, Russell también llegó a confesar que Boston podía ser el asesino de otros dos turistas unas dos semanas después de la muerte de la pareja británica. Según él, su padre los amenazó con matarlos a ellos mismos si algún día contaban lo que vieron aquel día. Con todas estas nuevas pistas, el 1 de diciembre de 2016, justo 14 meses desde que Penny empezó su búsqueda cibernética por el asesino de su hermano, Boston era detenido acusado de la muerte de la pareja. Boston murió el 24 de abril de 2017, aunque en una cama de hospital debido a su delicado estado de salud y tras ejercer su derecho a que le retiraran el tratamiento médico.



QUIERES SUPERARTE! APRENDE HACER IMPUESTOS CON LOS MEJORES. OFRECEMOS NUESTRO CURSO EL CUAL ES PRACTICO, DONDE APRENDERAS A PREPARAR IMPUESTOS COMO UN PROFESIONAL. OFRECEMOS LA OPORTUNIDAD DE EMPLEO PARA TODAS LAS PERSONAS QUE CALIFIQUEN Y QUE APRUEBEN EN SU EVALUACION DURANTE LAS CLASES. (LOS PUESTOS DISPONIBLES SON PARA DAR SOPORTE Y APOYO A LOS PROFESIONALES QUE TENEMOS CON ALTA EXPERIENCIA Y NUESTRO AGENTE MASTES FEDERAL SR. CEASAR MALQUI)

Requisitos: Personas Bilingües, horarios flexibles, manejo básico en la Computadora.

**** Si ya tienes conocimiento y experiencia en Preparar Impuestos, ven y aplica con nosotros tenemos puestos disponibles. ****

Aplica Ya! Los cupos son limitados, si estás interesado puedes contactarnos en nuestras oficinas 469 21th Ave. Paterson, NJ 07513, Telf. (973) 279-7822 , Fax (973)279-1530 o envía un email a CMALQUI@MALQUI.COM; MHERRERA@MALQUI.COM.

Clases comienzan pronto: mañana, noche y fines de semanas en Paterson. Te esperamos!

PROMOCION FESTIVIDADES DE FIN DE AÑO

El Cambio

El periódico que le sirve a la comunidad

Feliz Navidad y
Feliz Año Nuevo



addacover.com

PAGUE 2 Y UNA GRATIS

Full Page \$ 200

Half Page \$ 130

Quarter Page \$ 50

Ediciones: Diciembre 1, 8, 15, 22, 29 y Enero 5

Promocion valida hasta Enero 15 -2019

PARA MAS INFORMACION

201-902-0811

201-305-5624

E-mail: News@cambionewspaper.com

**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.
Lláme 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

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



Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

CONSULTA INICIAL
GRATIS

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

IGLESIA SAN ROQUE/SANTA BRIGIDA,
4206 KENNEDY BLVD., UNION CITY, NJ
TELEFONO: (201) 863-1427 FAX: (201) 863-3877
Email: stroccounioncity@gmail.com

Flea Market/Pulguero
en nuestro Centro Social
Domingos 2 y 16 de Diciembre del 2018
8am-3:00pm
4201 Kennedy Blvd, North Bergen, NJ
\$20(le damos la mesa y 2 sillas)

FIESTA DE LA IMMACULADA CONCEPCION
Sábado 8 de diciembre, 2018
Horario de Misas

Viernes 7 de diciembre: 6:30pm (ingles)
7:30pm (español)
Sábado 8 de diciembre: 9am (ingles)

FIESTA DE NTRA SRA DE GUADALUPE
Miercoles 12 de diciembre, 2018
Horario de Misas

9am(ingles) serviremos desayuno continental
7pm(español) serviremos refrescos ligeros
Todos están Invitados. Acompañenos

CONFESIONES PARA NAVIDAD Y
NOCHE DE PELICULA
Sábado 22 de diciembre
10 a 11:30 am- Confesiones (bilingüe)
7pm a 10pm Película(ingles-subtitulos en español)

Tutoring for all Subjects
Tutoria - todas la asignaturas
Desde Pre K / High School / College
Language Arts / Reading and Writing
Science / Social Studies
Math -(Singapore Method)
Social Studies

CEBI



A World of Opportunities

Todas nuestras clases son Bilingue (Eng/Spa)
Todos nuestros horario son flexibles
Localidad conveniente
Transportacion accesible

Clases de
Ingles (privadas o semi privada)
Computacion (basico / avanzado) Excel / Word/
Power Point / INTERNET / REDES SOCIALES
Facebook / Twitter / Instagram

GED (Eng / Spa)
Quickbook (contabilidad)
(TAXES)

Nuevos Programas—Amadeus—Para Agencia de Viaje
Hoteleria y Turismo

CLASES DE CIUDADANIA

5810 Bergenline Ave 2nd floor # 3
West NY NJ 07093
201 766 2116

**2 semanas
GRATIS**

cebicentroeducacionbi@gmail.com

Matricula
Y
Evaluacion
Gratis

TOTAL CARE

of Union City

**LESIONES DE TRABAJO EN NY?
PROGRAME YA SU CITA!**

**NONSURGICAL
SPINAL
DECOMPRESSION
CENTER**



Que es la terapia IDD?

La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora, altamente preciso, aprobado por la FDA, para corregir la estructura de la espalda y los discos herniados, con buenos resultados en miles de casos documentados. Es un tratamiento no invasivo, sin cirugía, sin dolor.



**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 del CUELLO

(Whiplash). Le damos tratamiento. Sabía que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?



TRATAMIENTO PARA:

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

Basilio Pace, D.C.

Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS

201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087

www.totalcarerehab.com



LATIN SPIRIT

TRAVEL & TOURS

4329 Bergenline Ave. 2nd Floor
 Union City New Jersey



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. 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





Mayor & Commissioners



Peruanos Unidos en NJ. Inc.

CHOCOLATADA

EL ALCALDE BRIAN P. STACK Y LA JUNTA DE COMISIONADOS Y PERUANOS UNIDOS EN NJ INC, TIENEN EL AGRADO DE INVITAR A LOS NIÑOS(AS) EN GENERAL DE 4 A 11 AÑOS DE EDAD, A PARTICIPAR DE LA CHOCOLATADA AL ESTILO PERUANO.

"CHOCOLATE CON PANETON"

FECHA: SABADO 15 DE DICIEMBRE 2018

LUGAR: WILLIAM MUSTO CULTURAL CENTER

420-15 STREET, UNION CITY, NJ, 07087

HORARIO: 10:00 AM HASTA 1:00 PM

HABRA REGALOS Y SORPRESAS



ANIMACION
MELISA SHOW!



La Reggia
RESTAURANT
Authentic Italian Cuisine!

CELEBRATE NEW YEAR'S EVE BASH - 2019 -

FIVE HOURS | OPEN BAR 8PM-1AM

Passing Hors D'oeuvres
Deluxe Antipasto Italiano Display

• Seafood Bar • • Sushi Bar • • Salad •

• Carving Station •
Rib Eye Steak

• Pasta Station •
Penne Vodka - Tortellini w/ Bolognese Sauce

• Hot Station •
Chicken Champagne - Veal Porcini Sauce - Eggplant Rollatini - Cotechino e Lentol
Fried Calamari - Seafood Paella - Clams Oreganato - Norwegian Salmon Mediterraneo
Vegetable Medley & Potato

DESSERT LA REGGIA TABLE DISPLAY, COFFEE & CHAMPAGNE TOAST

NEW YEAR'S GALA
MUSIC BY
VOICE OF NAPLES

Antonio Guarna

NEW YEAR'S BASH

FIESTA FUSION ENT

\$125.00 PER PERSON INCLUSIVE

Located at Meadowlands Plaza Hotel | 40 Woods Ave Secaucus, NJ 07094
FOR RESERVATION Tel: 201-422-0200 | Fax: 201-422-0645
facebook.com/lareggiaus • info@lareggiaus.com • www.lareggiaus.com

La Reggia
Banquets & Events

SEAFOOD & FISH

Start planning you Christmas Eve Meal

	Half Pan (10-15 guest)	Full Pan (20-40 guest)
Baccala Salad	\$69.95	\$149.95
Seafood Salad	\$69.95	\$149.95
Seafood Marechiaro <small>(Calamari, Shrimp, Clams, Mussels & Scungilli)</small>	\$69.95	\$149.95
Mussels Marinara or Fra Diavolo	\$29.95	\$49.95
Fried Calamari	\$65.95	\$110.95
Jumbo Shrimp (Any Style)		\$ 3.00 Per Shrimp
Oysters (Any Style)		\$ 2.00 Per Oyster
Clams (Any Style)		\$ 10.00 per Dozen
Corvina Oreganato Italian		
Season Herbes		\$69.95 (10 Pieces)
Filet of Sole <small>(Francese, Marechiaro or Stuffed with crabmeat in Shrimp Sauce)</small>		\$89.95 (10 Pieces)

Go to our page to see more of our catering menu www.lareggiaus.com
Phone: 201-422-0200



B & K

Family Dental, LLC
TEL. 908.354.1500
• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •

“Luzca una sonrisa PERFECTA”



- Odontología Cosmética
Cosmetic Dentistry
- Extracciones
Extractions
- Tratamiento de Conductos
Root Canal
- Coronas y Puentes
Crowns and Bridges
- Tratamiento de Encias
Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

- Aceptamos la mayoría de Seguros y Medicaid
- Planes de Pago disponibles
- Todos los niños son Bienvenidos!!!

SERVICIO DE EMERGENCIA

LA CASA DE LA LICENCIA INTERNACIONAL



LEGALICE Y PONGA EL CARRO A SU NOMBRE Y SAQUELE PLACAS DE FLORIDA LLAME A CB INSURANCE OFFICE

305-332-5999

NECESITO EMPLEADA DE BAR

CON EXELENTE PRESENTACION NO MENOR DE 18 AÑOS NO NECESITA TENER EXPERIENCIA APLICAR EN 169 VERONA AVE. NEWARK

973-207-0604

EN BARRANQUILLA, ALQUILO APARTAMENTO NUEVO



*Con vista al mar y a canchas golf del Country Club Sabanilla.
*Con o sin muebles.
*A 2 MINUTOS: Playa, quioscos, pescado, cervecita.
*A 10 MINUTOS: Centro Comercial Buenavista.
*A 60 MINUTOS: Cartagena y a 90 Santa Marta.
¡Excelente precio!

Llamar a:
(USA): 540-2197139
(COL): 011-57-310-3228900
Cecilia.rgr@gmail.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

Necesito
Bodymen (Latonero-Chapistero) Y mecánico Con experiencia y herramienta propia. Buen salario y beneficios. Newark Autobody, 589 Ferry St., Newark. **973-980-2242** Jorge

SKY DRY CLEANING
Busco persona para trabajar En unidad de planchado de camisas y presser (prensador) Con experiencia Jersey City/ Bayonne NJ Por favor llamar **201-725-1011**

LIBERTY UNITED CONSTRUCTION
Compañía de construcción Busca chofer con licencia de NJ y con conocimiento en construcción llamar a: **Carlos 201-598-2350** **Rosy 201-640-0413**

WANTED Drivers For Italian restaurant start immediately 35 West Allendale Allendale, NJ 07401 **201-961-5087**

Oportunidad de Negocio
Vendo Panadería Restaurante Buena Ubicación En Elmora Ave. Elizabeth NJ Exelente Clientela Buen precio **908-247-4655**

Ana
Mujer Madura 40 años Latina Complaciente **917-605-0337**
917-605-0337
917-605-0337

LANDSCAPING MAINTENANCE CONSTRUCTION AND SNOW PLOWING
EXPERIENCED & CLEAN DRIVER \$16-\$20 P/HR Snow Shvrl \$25/hr EMERSON ,NJ **201-615-9223**

OWNER OPERATORS WITH CDL LICENSE EXPERIENCED, GOOD DRIVING RECORD TO WORK ON TERMINAL PICKUPS AND DELIVERIES CALL
908-422-7656

MARISOL COLOMBIANA Madurita en Queens
347-393-3570

Mercedes \$500 2006
Sunroof, Nav, Sistem, Fullmatic ,76k mill Garage Kept, Clean Asking \$7,000 OBO Call **908-354-3090**
862-205-1892
908-397-1961

West New York
Rento Apartamento Nuevo 2 dormitorios Utilidades Incluidas \$1,700 + 1 1/2 security Disponible ya!!! **201-951-4282**
551-655-9177

BOTANICA OYA
Se lee la vela, la tasa de café, y la baraja española y línea de la mano
-Hacemos trabajos espirituales
-Limpieza y florecimiento Para personas y negocios
-Regresamos al ser Amado
Resolvemos problemas en General. Llámanos y visítanos y no sufras más
Telefono 201-233-2515
Direccion: 800 Bergenline Ave. Union City, NJ
PRESENTA ESTE ANUNCIO Y RECIBIRAS UN DESCUENTO



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

BAKERS ESTAR A CARGO DE HORNEAR BAGELS CONSTANTEMENTE INTERESADOS LLAMAR
973-467-5399

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
201-295-8001

Warehouse Clerk Food Warehouse Need Picker Dry & Frozen, Clerk in receiving, shipping, Good Pay & Benefit, 95 Caven Point Road, Jersey City, NJ 07305 Walong Marketing Inc Please call
201-604-8899
Ext 133

Stunning Newer apartments Jersey City NJ 1 br \$1250 and 2 br \$1500 Call
732-813-3488

COMPAÑIA DE LETREROS BUSCA FABRICADOR CON EXPERIENCIA EN SOLDADURA E INSTALACION BELLEVILLE, NJ 07109
973-302-4947

RENTO CUARTO PARA CABALLERO
Entrada independiente, Utilidades incluidas, Internet. A dos bloques de .a Ave. Bergenline **201-679-2169**

COOK FOR PIZZERIA
In Weehawken New Jersey Please call Tony **201-951-0144**

NECESITO Mesero y Ayudante de Cocina Para Restaurante Llamar
201-951-4905

NECESITO Mecanico Chapistero
201-766-4677

OPORTUNIDAD DE TRABAJO
Solicita persona para lavaplatos buen salario full time **201-422-0200**

SOY MECANICO
De autos Ofrezco mis servicios Servicio electrico y mecanica en general Servicio de inspeccion a domicilio Si tiene una emergencia o reparacion LLame: **484-318-3600**

SE SOLICITA AYUDA PARA LA LIMPIEZA DE COCINA EN LA CIUDAD DE JERSEY CITY HORARIO 10:00 PM A 8:00 AM SEIS DIAS LLAMAR AL
201-432-1100

Diciembre Mes de alegría y prosperidad

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 lo 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...

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**

María Teresa Pérez
HIPNOTERAPISTA
PARANCOLOGA CERTIFICADA



MEJORA TU VIDA CON LA HIPNOSIS

La nueva herramienta para tu éxito

- Miedos
- Adicciones
- Hiperactividad
- Ansiedad
- Malos Hábitos
- Problemas Espirituales
- Familiar
- Matrimonial

LA HIPNOSIS ES UN MÉTODO TERAPÉUTICO SANADOR QUE TE PERMITE RECUPERARTE DE PROBLEMAS DE ORIGEN PSÍQUICOS, PSICOSOMÁTICOS Y MENTALES

- Sobrepeso
- Obsesiones
- Fobias / Traumas
- Depresiones
- Bulimia / Anorexia
- Insomnios
- Pánico
- Celos Enfermizos
- Problemas Sexuales

TRATAMIENTO INDIVIDUAL Y/O GRUPAL

347-272-4500



A pesar de que la hipnosis es temida por mucha gente, se trata de un trance natural al que podemos llegar los seres humanos y que posee grandes beneficios como técnica terapéutica. Uno de los campos en los que puede usarse es en el de la mejora de la autoestima ya que podemos recibir mensajes positivos mientras estamos en trance (estado en el que somos muy sugestionables). Esos mensajes se quedarán grabados en nuestro subconsciente y podremos utilizarlos en el momento en el que los necesitemos.

La hipnosis aplicada a la mejora de la autoestima sigue una serie de pasos:

- Preparación para la relajación.
- Relajación sistemática del cuerpo.
- Uso de la imaginación para llegar a una relajación profunda.
- Profundización del trance.

Hipnosis y autoestima

Entrada en nuestro sitio especial.
Desarme de la crítica patológica, de nuestra programación negativa y de nuestros deberes no saludables.
Aceptación y perdón de nuestros errores.
Planteamiento de sugerencias posthipnóticas (mensajes positivos introducidos en nuestra mente).
Salida del trance.
Esta técnica, al ser complicada, debe ser revisada por un especialista. Busca uno que te proporcione la suficiente confianza como para que tu mente deje de resistirse al trance. Comprobarás que, lejos

de las supersticiones y creencias negativas sobre la hipnosis, resulta ser una técnica científica y muy eficaz.
Si prefieres intentarlo por ti mismo (aunque es muy posible que no consigas entrar en trance), practica la relajación y la visualización y, cuando controles estas técnicas, podrás intentar sugestionarte para aumentar tu autoestima. Ten en cuenta estos consejos:
Intenta que las sugerencias que te das sean sencillas, concisas y positivas.
Repítelas varias veces con las mismas palabras.
Acompaña cada sugerencia con una imagen visual.

(347) 272-4500

SE NECESITAN TAPICEROS Y COSTURERAS DE TAPICERIA INTERESADOS LLAMAR 201-246-2199

DR TECH SERVICES, LLC
PROTECT YOUR HOME & BUSINESS

- SECURITY CAMERA SYSTEMS
- CLOUD & HD STORAGE
- PHONE APP MONITORING
- 1080 HD/4K RESOLUTION
- 24 HOUR MONITORING
- INDOOR-OUTDOOR INSTALLATION

TEL: 201-667-4730
ALEX@DRTECHSERVICESLLC.COM

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

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

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

AHORA!!!
Hacemos páginas de internet.

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? Llámenos 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

SE NECESITA



CHOFER CDL CLASE A CON EXPERIENCIA EN CAMION CON TRAILER TRABAJO LOCAL BUEN PAGO TRABAJO TODA LA SEMANA "NO PUERTOS" LLAMAR AL: 201-220-4871

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



COWAN INTERMODAL GROUP

Se Necesitan Choferes (CDL-A)

UNETE HOY A LA COMPAÑIA CON LOS CHOFERES MÁS MOTIVADOS Y MEJOR PAGADOS EN SU PROFESIÓN

RED Trucking Corp.
Agent for COWEAN Systems LLC

"Trabajo de Yarda a Yarda y de Puerto Bien Pagado"

158 Parls St., Newark, NJ 07105
Tel. 973-732-1333
Text: 201-206-4667
RECRUITING@REDTRUCKING.COM

"HASTA \$25 P/HORA PARA CHOFERES CON HAZMAT"



Roka Tex Refolding Warehouse. LLC
90 Dayton Ave, B6-fl5 Passaic, NJ 07055
Phone :973-272-3050 Fax: 973-272-3049

E-Mail: Rokatex@aol.com
Rokatexrefolding@aol.com
Contact: Ronald Marcus

- Rolls From Rems / Rems to Rolls
- Shipping and Receiving
- Inventory separation and classification of goof
- Packing Repacking, Plastic bags, Packing list / Palletizing
- In & Out and Repacking Service
- Storage Service
- Big Rolls cutting and Small Pcs Included Dennin
- UPS Service
- Tubular Flat / Folding to Rolls

REPRESENTANTE DE VENTAS
Full Time or Part Time
Distribuidor para las areas de NY, NJ y Conericut
Se ofrece sueldo y comisiones
Tener vehiculo es requerido
Para informacion llamar a:
917-776-1294
347-522-1744

Se necesita Ayudante de cocinero
Para preparación con experiencia.
La Taberna restaurante
32 W.Madison Dumont, New Jersey
Llamar a Maria al
201 210-1040

SE SOLICITA CAMPESINO
PARA CUIDAR ANIMALES, MANTENER LA PROPIEDAD EQUIPOS DE TRABAJO Y LABORES DE CAMPO EN GENERAL WINFIELD, PA. \$400 p/WEEK +VIVIENDA SE REQUIERE PERMISO LEGAL DE TRABAJO
570-374-5406

Se Solicita Bartender y mesera (o) Para restaurante
Interesados llamar
201-966-5415
201-674-4905

DRIVERS CDL CLASS A OR B
Must have 2 year experience And clean record.
Must speak English.
Look for a long term drivers.
Please call
201-434-6338
Ext 227

Se necesitan Chóferes
Con licencia Comercial Passenger Endorsement
\$12.00 Start immediately
12.00 hour + Overtime
201-209-0001

Cortador de cuero piel de oveja
En Elizabeth, NJ Apparel CO. Tiempo completo, con beneficios. 3 años de experiencia y Papeles de trabajo requeridos.
Llame al:
212-575-1616
Nikki

TE OFRECEMOS EL ESPACIO QUE TU NEGOCIO NECESITA!

CAMBIO Clasificados
201-305-5624

SIMPATICAS Y DISPONIBLES BELLAS LATINAS



6 DIAS LUNES A SABADO DE 10:00 PM A 10:00 AM ONLY IN CALL LLAMAR
646-806-1148

LICENCIAS-LICENCIAS



APROVECHE LA OPORTUNIDAD PARA HACER EL TRÁMITE Y OBTENER LA LICENCIA DE MANEJO DEL ESTADO DE WASHINGTON, AHORA MAS FACIL DE ADQUIRIR, PARA MAS INFORMACION

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO
LLAME AL:
206-550-3382
206-294-1007

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!



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

Compadre colombiano de 'El Chapo' detalla sociedad criminal

Germán Rosero, alias 'Barbas', actuó como enlace entre el cartel colombiano del Norte del Valle y el cartel de Sinaloa en la década pasada. Este detalló en la corte desde su relación criminal con Joaquín Guzmán enviando varias toneladas de cocaína a México, hasta el día en que 'El Chapo' le pidió ser padrino de uno de sus hijos. Uno de los narcotraficantes colombianos más cercanos a Joaquín El Chapo Guzmán y quien es de hecho el padrino de uno de sus hijos, ofreció detalles de las millonarias transacciones de droga que realizó el capo sinaloense, las reuniones que sostuvo con este en las montañas y el método que usaba para pagarle a tiempo a sus socios sudamericanos.

Germán Rosero, alias 'Barbas', testificó en el día 12 del juicio contra Guzmán en una corte de Brooklyn. Se trata del cuarto cooperante clave de la fiscalía federal, quien ha vuelto a confirmar que 'El Chapo' lideró el cartel de Sinaloa, actualmente el principal proveedor de drogas ilícitas en Estados Unidos. Rosero, quien era el enlace del cartel colombiano del Norte del Valle y la organización de Guzmán, contó que conoció al capo mexicano en febrero de 2002 en una "casa de campo en las afueras de Culiacán", el bastión del cartel de Sinaloa. 'El Chapo' lo esperó entonces vistiendo una gorra negra y rodeado de guardaespaldas que portaban rifles AK-47. El motivo de aquel encuentro era discutir un envío de dos toneladas de cocaína de Colombia a México. Lo había mandado su jefe, "Juan Carlos Ramírez Abadía, alias Chupeta, quien le precedió en la lista de testigos en este juicio. Ya que esa mercancía incluyó 600 kilos de droga de "menor calidad", ambos se volvieron a ver, pero esa vez en las montañas, en un lugar sin lujos, el escondite favorito del que entonces era el narcotraficante más buscado del mundo. Ahí, Guzmán usó sus habilidades empresariales y logró que sus socios colombianos le

descontaran 500 dólares por cada kilo de baja calidad.

"Teníamos que seguir trabajando"

Según el relato de 'Barbas', quien era abogado

antes de entrar al mundo criminal, vio en persona a 'El Chapo' en una seis u ocho ocasiones. Dijo que siempre debía comunicarse con un operador del cartel que lo ponía en contacto con el capo sinaloense. Luego esperaba en algún hotel para que lo recogieran y llevaran en avioneta a las montañas. La mayoría de las reuniones se realizaron en ranchos ubicados en el llamado Triángulo Dorado, la sierra que abarca los estados de Sinaloa, Durango y Chihuahua, el territorio de 'El Chapo'. Usualmente llegó en avionetas antiguas que no le daban confianza, pero dice que los pilotos le aseguraban que "eran los aviones que tenían el mejor servicio". Contó que siempre descendió en pistas clandestinas con una inclinación especial para facilitar la desaceleración en los



aterrizajes y la aceleración en los despegues a poca distancia. Uno de esos encuentros, en 2003, lo organizó "Dámaso López Núñez, alias El Licenciado, quien era la mano derecha de Guzmán. Este fue

condenado a cadena perpetua por narcotráfico la semana pasada y es posible que también testifique contra su expatrón en este proceso judicial.

Rosero relató que a veces 'El Chapo' llevaba uniforme de camuflaje y armas. Una vez le vio un rifle AK-47 dorado y con "algunas piedras preciosas incrustadas". De acuerdo con 'Barbas', en 2003 actuó como intermediario en el traslado de entre 10 y 12 toneladas de cocaína a México, lo cual generó una ganancia de hasta 90 millones de dólares. Esas operaciones exitosas dieron pie a arriesgarse enviando cargamentos más grandes, de hasta 12.5 toneladas. También describió la pérdida de varios

cargamentos de cocaína en 2006, aunque mencionó que Guzmán no se enojó lo suficiente como para cortar lazos. "Me dijo que teníamos que seguir trabajando", dijo.

Dinero oculto en un avión especial

El pago en efectivo a sus socios sudamericanos era otra parte del trabajo sucio que Guzmán se tomaba en serio. Para evitar decomisos de las autoridades, según el relato del 'Barbas', el capo usaba un avión que estaba "hecho de fibra de carbono que lo hacía indetectable por el radar". En un principio, el cartel hacía envíos de entre 500,000 y un millón de dólares en efectivo. Conforme su empresa de drogas subió de nivel mandaban hasta \$5 millones. Rosero dijo que también el traslado de dinero hacia Colombia era "un negocio multimillonario". Para evitar contratiempos, detalló, trataban de tener controlados a los contrabandistas. "Sabíamos dónde vivían, por lo que serían responsables si algo se perdía", detalló. Tanto fructificó la sociedad criminal entre 'Barbas' y 'El Chapo', que el sinaloense le pidió ser padrino de uno de sus hijos. No especificó de quién ni cuándo ocurrió el bautizo. Rosero mencionó que valoró ese gesto. "Siempre fue una persona que me respetó mucho", dijo sobre Guzmán. Ya en 2007, cuando su jefe 'Chupeta' se escondía en Brasil y había una sangrienta batalla entre el cartel de Sinaloa y los hermanos Beltrán Leyva, Rosero decidió salir del negocio de las drogas. "Ya no quería trabajar porque no quería estar en medio de una guerra". Tratando de salvar su vida, este viajó a Miami, Florida, y se entregó a la Administración para el Control de Drogas (DEA). Para su sorpresa, no tenía una acusación criminal en su contra en EEUU. Ya bajo custodia federal le interpusieron cargos por narcotráfico y aceptó cooperar con las autoridades. La defensa de Guzmán, por su parte, alegó que no existen pruebas que confirmen el testimonio de Rosero. También reclamó que este se contradijo en los detalles sobre un envío de droga a principios de 2004: ahora dice que era de 6 toneladas de cocaína, pero antes dijo que eran 8 toneladas. Este miércoles, durante el testimonio de Rosero, el juez Brian Cogan regañó a algunos de los miembros del jurado que se estaban quedando dormidos.



BRUCE EGERT

ATTORNEY AT LAW

Bruceegert1@aol.com

NOS ESPECIALIZAMOS EN:



CASOS DE ACCIDENTES

- Caidas • Negligencia medica



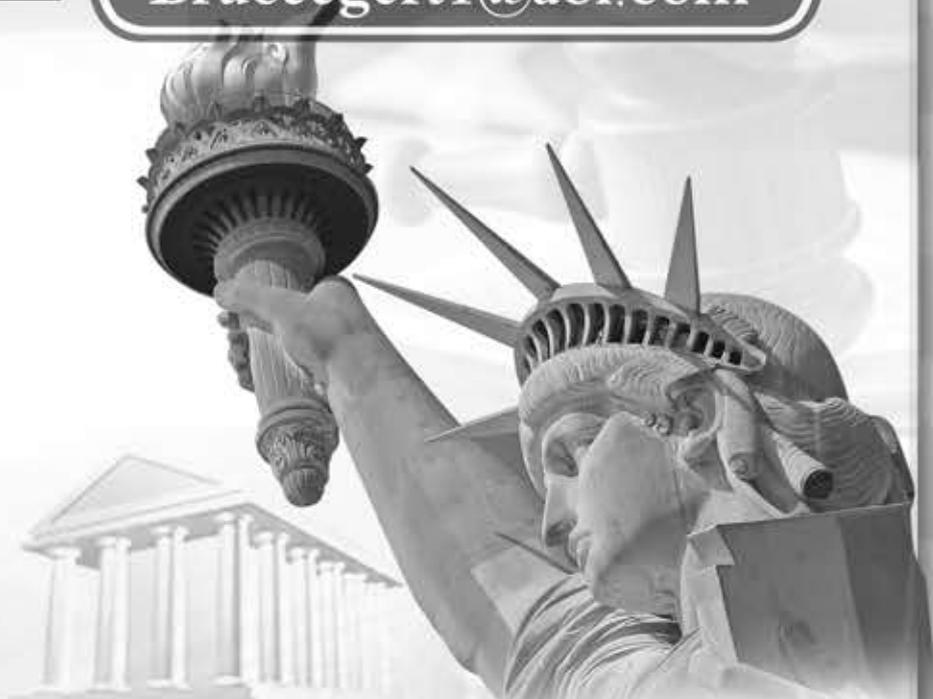
REAL ESTATE

- 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

¿Problemas con sus pies?

 <p>Multi-Specialty Pain Relief Spine & Disc Disorders</p> <p>415</p> <p>Foot & Ankle Specialist</p> <p>MEDICARE &</p>	<p>201.863.2593</p> <p>Dr. Raymond M. Maimone</p> <p>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.

<p>201-941-5003 89 Anderson Ave., Farview, NJ</p>	<p>201-863-2593 415, 39 street, Union City, NJ</p>
---	--

El Cambio

www.cambionewspaper.com

El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS- Año 5 - Edición

Encuentrenos en:  Facebook  Twitter

EEUU

Circulación en Nueva Jersey y Nueva York

AHORAA! LEANOS EN INTERNET!!!



Ahora también puede leer el periódico **El Cambio** en Internet en la comodidad de su casa y a cualquier hora.



Solo digite:
www.cambionewspaper.com
y de inmediato podrá ver página a página la ultima edición como si la tuviera entre sus manos.



El Cambio Newspaper cada día más cerca de sus lectores, adelante en tecnología y ofreciendo la mejor información.
Lea El CAMBIO, el periódico que sí le sirve a la comunidad
www.cambionewspaper.com

El Cambio

www.cambionewspaper.com

El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS- Año 5 - Edición

Encuentrenos en:  Facebook  Twitter

EEUU

Circulación en Nueva Jersey y Nueva York



Ahora también puede leer el periódico **El Cambio** en Internet en la comodidad de su casa y a cualquier hora.

AHORA! LEANOS EN INTERNET!!!



Solo digite:
www.cambionewspaper.com
y de inmediato podrá ver página a página la ultima edición como si la tuviera entre sus manos.



El Cambio Newspaper cada día más cerca de sus lectores, adelante en tecnología y ofreciendo la mejor información.

Lea El CAMBIO, el periódico que sí le sirve a la comunidad

www.cambionewspaper.com

Filipinas, Catriona Elisa Gray, coronada como Miss Universo



Miss Filipinas Catriona Elisa Gray superó a Miss Sudáfrica Tamaryn Green y a Miss Venezuela Sthefany Gutiérrez para ser coronada el lunes como Miss Universo.

Gray, de 24 años, tiene una maestría en música, además de trabajar como modelo, cantante y ser una activista en la lucha contra el VIH. De padre australiano y madre filipina, Gray nació en Cairns, Australia, y se mudó a Filipinas tras terminar la secundaria.

Miss Filipinas dijo que trabajar en las zonas pobres de Manila le ha dado la lección más importante que ha aprendido en la vida y que la aplicaría a su experiencia como Miss Universo.

"Siempre trato de buscar la belleza en la cara de los niños y ser agradecida. Haría esto como Miss Universo cuando vea situaciones difíciles, veré el lado positivo y dónde yo podría aportar algo", dijo.

Gray, quien lució un llamativo vestido rojo brillante para la ronda en traje de gala, recibió la corona de la Miss Universo sudafricana Demi-Leigh Nel-Peters.

La nueva Miss Universo también tuvo que responder cuál es su opinión sobre la legalización de la marihuana en Canadá. Filipinas tiene penas muy severas relacionadas a delitos por drogas y hasta 2006 contemplaba incluso la pena de muerte.

"Estaría de acuerdo para uso médico, pero no para uso recreativo", dijo Gray. "Todo

está bien si se usa con moderación".

Por su parte Green, quien también tiene 24 años y estudió medicina en Ciudad del Cabo, quedó como primera finalista, mientras que Gutiérrez, de 19 años y estudiante de derecho, fue la segunda finalista.

El triunfo de Gray llega tres años después del de su compatriota Pia Alonzo Wurtzbach y es el cuarto para Filipinas, que también conquistó la corona en 1969 y 1973.

De haber ganado Gutiérrez, Venezuela habría empatado a Estados Unidos como los países con el mayor número de coronas en el mundo. Por ahora los estadounidenses se mantienen como líderes de Miss Universo con ocho.

Miss Puerto Rico Kiara Ortega, de 25 años, y Miss Vietnam H'Hen Nic, de 26 años, completaron el grupo de cinco finalistas.

En total 94 aspirantes participaron en la 67ma edición del certamen, que se realizó por la mañana en Bangkok para poder transmitirse en vivo la noche del domingo en el continente americano, donde tiene mucha popularidad.

Miss España Ángela Ponce, la primera concursante transgénero en Miss Universo, no consiguió pasar a la ronda de semifinales, pero el certamen dedicó un segmento en video sobre su historia de vida y su lucha contra la discriminación.

Tras estas imágenes, Ponce apareció en el escenario en el centro de convenciones

Impact Arena Muang Thong Thani para desfilarse en solitario, lo que la llevó a ser ovacionada por el público.

Por cuarto año consecutivo, Miss Universo eligió como maestro de ceremonias a Steve Harvey, quien tuvo como compañera anfitriona a la modelo de tallas extra Ashley Graham. Los números musicales corrieron a cargo del cantante Ne-Yo.

Por primera vez el comité de selección estuvo integrado únicamente por mujeres que incluían a la empresaria Richelle Singson-Michael, la diseñadora de modas Monique Lhuillier, la ex Miss Universo Michelle McLean, la activista política y empresaria Janaye Ingram, la ex Miss Universo Bui Simon, la científica y empresaria Iman Oubou, y la empresaria colombiana Lili Gil Valletta. Además, por primera vez en más de 20 años el mismo grupo se encargó de calificar la competencia preliminar y las rondas finales.

Miss Universo se transmitió por Fox en Estados Unidos, así como por TNT y TNT Series en Latinoamérica.

La representante del país asiático se robó el show en el certamen internacional. Vea la nueva Miss Universo 2018, Catriona Gray, de Filipinas.

La filipina fue, desde el primer momento, una de las favoritas. Su carisma, sus rasgos asiáticos, su figura esbelta y su elegancia fueron siempre puntos a favor.

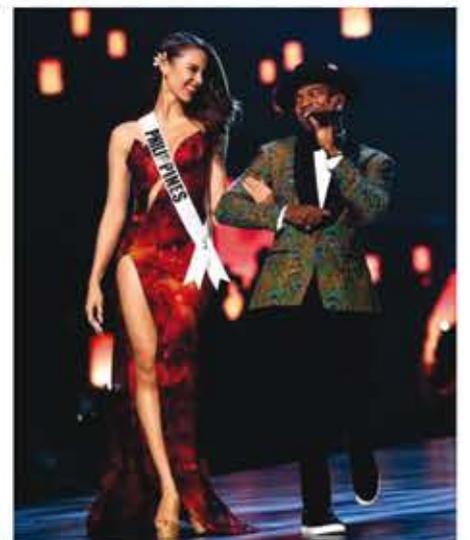
Pero, además, salió a flote con una de las preguntas más difíciles del reinado. A Gray le tocó hablar sobre la legalización de la

marihuana, tema polémico que podría haberse prestado para malentendidos.

Según un puntaje preliminar filtrado, Filipinas sí estaba prevista como la número uno antes de responder preguntas de jurados. Tenía un puntaje de 9,875, seguida de Puerto Rico y Venezuela, quien también llegó a las tres finalistas.

Catriona Gray (24) es hija de un escocés y una filipina, y nació en Cairns, Australia. Desde muy joven trabaja como modelo comercial en Filipinas, y mide 1.78 cm.

Gray también tiene una maestría en teoría de la música del Berklee College of Music (Boston, EE. UU.) y es cinturón negro en Taekwondo.



Señora Hispanidad USA 2018

El Cambio
El periódico que le sirve a la comunidad

Realizará el prestigioso reinado

Inscripciones abiertas:

Llame ya al 201-902-0811

Coordinadora Yamile al 201-214-4383



YOMARI GARCIA
Señora Hispanidad USA
2017

Requisitos:

- ▶ Damas a partir de 25 años de edad de nacionalidad de cualquiera de los países latinoamericanos que desee representar a su país
- ▶ 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

PATROCINADO POR:

Abogada
INGRID ECHEVERRIA
201-295-8999

MALQUI TAX
1-888-787-0369



RED STUDIOS
DIGITAL PHOTOGRAPHY
HEADSHOTS - PORTFOLIOS - WEDDINGS - SWEETSIXTEEN
201-869-5060

El Carretero
Eventos y Catering
Calle Jipiro Colombia y Betancourt

CMN
Communitarian
Media
Network, Inc.

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

Los dineros recaudados con este evento filatropico, se destinan a una organizacion de lucha contra la violencia domestica