

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 14 - Edición 642

www.cambionewspaper.com

201-850-9444

Febrero 1 al 8, 2020

Nueva Jersey promulga ley para facilitar adopción a parejas del mismo sexo



Pag-3



**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

424- 57 st, West New York, NJ 07093
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**



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.	\$ 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



El proceso de adopción a parejas del mismo sexo

La legislación impulsada por el Senador Nicholas Scutari, que establecería un proceso claro para obtener un juicio de adopción por parte de un cónyuge o pareja en una unión civil, fue promulgada hoy por el Gobernador Phil Murphy.

"Durante muchos años, las parejas del mismo sexo han sido objeto de procedimientos legales complicados y discriminatorios para obtener derechos parentales para la pareja no relacionada genéticamente con el niño. Pero esta discriminación termina hoy", dijo el Senador Scutari (D-Middlesex / Somerset / Union). "Esta nueva ley establecerá un proceso judicial eficiente que estará disponible para las parejas del mismo sexo que hayan utilizado la reproducción asistida. A estas parejas finalmente se les otorgará su derecho legal de ser reconocidas por igual como padres de sus hijos".

"Es vital reconocer el apoyo inquebrantable del Senador Scutari para liderar y defender esta legislación que elimina las barreras invasivas y costosas de las adopciones para las familias de New Jersey", dijo Danni Newbury, Coordinador de la Oficina de Servicios LGBTQ del Condado de Union. "Se redactó esta ley con mucho cuidado e intención para garantizar los derechos de los padres, simplificando el proceso para obtener un juicio que establezca la paternidad de la familia donde el padre o madre biológico y el no biológico estén presentes en el certificado de nacimiento".



La nueva ley establecerá un proceso mediante el cual los cónyuges y parejas en uniones civiles pueden obtener un juicio

de adopción que refleje que ambos son padres o madres legales de un hijo concebido mediante el uso de reproducción asistida. Según la ley, los

derechos de los padres confirmados a través de este proceso serían bajo el esquema de "co-paternidad".



"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



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

Julio esta aqui 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.!

PERSONAL BILINGUE
Tel. 201.348.0810

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



ATAX[®]

North Bergen, NJ

SERVICIOS DE PREPARACION DE IMPUESTOS Y NEGOCIOS

TAXES - CONTABILIDAD - NOMINAS - INCORPORACIONES - ITIN



551-272-9300

Llame o Visite Nuestra Oficina Para Una
CONSULTA DE IMPUESTO GRATIS!

Annette Rodriguez
La Dominicana De North Bergen

*Porque esperar para enviar sus taxes al IRS?
En ATAX-North Bergen Les enviamos sus taxes inmediatamente.
No lo piense mas y venga con los expertos de Atax North Bergen
y reciba su reembolso mas rapido.*

ATAX - 7805 Bergenline Ave, North Bergen, NJ 07047

El Koala está funcionalmente extinto en Australia



Según Australian Koala Foundation, quedan menos de 80 mil especies con vida y los incendios siguen. Según la ONG protectora de los koalas y la fauna silvestre de Australia, Australian Koala Foundation (AKF), la especie ha disminuido en un 99 por ciento, dejando así 80 mil o menos referentes en estado salvaje en el país oceánico. Por lo tanto, la ONG -también conocida como Save the Koala- expresó que este mamífero estaría funcionalmente extinto. Según explicaron al medio 'Today',

la expresión funcionalmente extintos hace referencia al impacto que tiene una especie en su ecosistema y la viabilidad de la misma para reproducirse y perdurar en dicha zona silvestre. De esta forma -debido a la cifra que indica que de los ocho millones de koalas que se registraban desde 1927, ahora solo quedan 80 mil o menos, es decir, la reducción sería del 99 por ciento, sumado a los incendios forestales que no cesan en el país oceánico- esta especie ya no resultaría capaz de seguir viviendo por

si sola. La AKF aseguró que ya envió un documento con una estrategia para resguardar la existencia de los koalas a los líderes políticos australianos, ahora esperan que estos funcionarios entiendan la magnitud de la situación y actúen en consecuencia. La ONG lleva haciendo seguimiento desde el 2010 a la situación de este animal en la fauna australiana. Desde esa fecha ya habían advertido a su Gobierno la importancia de resguardar a la especie frente al cambio climático que

afrontaría el país. Mientras que se espera una determinación por parte del gobierno australiano, la Australian Koala Foundation, a través de su página web savethekoala.com, ayuda a las personas que quieran ayudar a los animales puedan aportar su granito de arena para la causa. Actualmente, la AKF ofrece todo un programa de acompañamiento para que -si lo desea- pueda adoptar un koala y ayudar a la preservación de la especie.

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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

State Farm
UN BUEN VECINO

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

statefarm.com



CareCredit
Patient Payment Plans
obtenga una línea de crédito instantánea, sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.

♦Obtenga un Par de Gafas con Lentes Progresivos. Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo **\$149⁰⁰**
* Aplican restricciones.....

♦Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo **\$65⁰⁰**
* Aplican restricciones.....

♦Especial a Cuba Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo **\$59⁰⁰**
* Aplican restricciones.....



Aceptamos la mayoría de seguros médicos y CareCredit Patient Payment Plan.

Horario:

Lunes 10 AM a 5 PM Martes a Jueves 10 AM a 6PM Viernes 10 AM a 7PM Sabado 11 AM a 5PM Domingo Cerrado
201-974-2600 5202 Bergenline Ave.,
FAX: 201-974-2999 West New York, NJ 07093
www.internationaloptical.net

Reconozca si su mascota está sufriendo de ansiedad

Lo más importante es educarlos amorosamente desde cachorros para que en la vida adulta les sea más fácil pasar tiempo solos.

Luego de las fiestas de fin de año, las vacaciones y de haber compartido algunos días con nuestras mascotas, es hora de regresar a la rutina de la vida diaria, del trabajo, el colegio o la universidad, y se hace muy difícil tanto para nosotros como para nuestros amigos peludos acostumbrarnos de nuevo a estar solos o a no vernos con igual frecuencia.

Es ahí cuando ladridos y aullidos aparecen, al igual que las quejas de los vecinos, y también la inquietud y destrozos en nuestra casa. Si estos cambios comportamentales nos resultan familiares, quizá nuestra mascota esté teniendo un episodio de ansiedad por separación. Es el conjunto de actividades anómalas, como destrozar objetos, ladridos, aullidos, eliminación de heces u orina en lugares no apropiados, entre otras.

Según la etología clínica —la disciplina de las ciencias veterinarias que se encarga de estudiar el comportamiento de los animales—, la ansiedad por separación es un trastorno comportamental más frecuentemente observado en perros que en gatos. Es el conjunto de actividades anómalas, como destrozar objetos, ladridos, aullidos, eliminación de heces u orina en lugares no apropiados, entre otras, la cuales se dan como resultado de la inquietud y el estrés que produce la anticipación de un daño o estímulo negativo para nuestras mascotas, como lo es quedarse o sentirse solos. Aunque es importante anotar que no siempre que hay modificaciones en la conducta de nuestros perros o gatos es porque padecen ansiedad por separación.

¿Qué lo causa?

Perros y gatos son considerados animales sociales que crean vínculos afectivos con sus congéneres o con sus familias humanas, y sus antepasados de vida silvestre asociaban los



instantes de soledad con momentos en los cuales su vida corría peligro y debían permanecer alerta. Cuando el perro o gato es muy cachorro y ha estado acostumbrado a estar siempre acompañado, sufre de ansiedad las primeras ocasiones en las que se siente abandonado. Si bien algunos expertos consideran que la ansiedad por separación se da solo cuando nuestra mascota se encuentra muy apegada a nosotros, se pueden distinguir tres situaciones en particular:

- Para perros o gatos no existen rutinas definitivas. Por eso en estas épocas, cuando han estado acostumbrados a nuestra compañía y de un momento a otro ya no estamos con ellos por largos periodos de tiempo, suelen manifestar sintomatología por estrés.

- Cuando el perro o gato es muy cachorro y ha estado acostumbrado a estar siempre

acompañado, sufre de ansiedad las primeras ocasiones en las que se siente abandonado.

- Animales que anteriormente no habían manifestado sintomatología, pero que repentinamente cambian su comportamiento como resultado de traumas o miedos —como accidentes, pólvora, tormentas, entre otros— asociados a los periodos en los que estuvieron solos.

¿Cuáles son los síntomas más comunes?

Como lo mencionamos anteriormente, no todos los síntomas pueden ser asociados a este trastorno, por lo cual recibir asesoría de un médico veterinario etólogo es clave tanto para el diagnóstico como para el tratamiento.

- Vocalizaciones: ladridos, aullidos y lloriqueos **constantes**.

- Eliminación inadecuada: animales que ya

tienen aprendidas las conductas y lugares adecuados para la eliminación y repentinamente empiezan a orinar y defecar en casa. Generalmente se presenta en forma de micciones constantes y de poca cantidad, y heces de consistencia líquida con aspecto **d i a r r e i c o**.

- Comportamientos destructivos: cuando se encuentran solos pueden llegar a romper persianas, puertas, ventanas o muebles, buscando vías de escape.

- Hiperactividad: se muestran inquietos, hacen recorridos y movimientos repetitivos. □

- Inapetencia: manifiestan depresión, inactividad, inapetencia y apatía.

- Anorexia: nuestros amigos peludos no comen cuando no nos encontramos en casa.

Lo más importante es educarlos amorosamente desde cachorros para que, ya en la vida adulta, les sea más fácil pasar tiempo solos y puedan llegar a sentirse cómodos mientras no estamos en casa.

¿Cómo modificar esta conducta?

Lo más importante es educarlos amorosamente desde cachorros para que, ya en la vida adulta, les sea más fácil pasar tiempo solos y puedan llegar a sentirse cómodos mientras no estamos **e n c a s a**.

- Brindarles un entorno seguro, confiable y que los estimule mentalmente, en donde cuenten con todo lo necesario: juguetes, cama, comida, **e t c**.

- Realizar ejercicio físico de mediana o baja intensidad todos los días, hace que el cerebro esté estimulado y lleguen a casa cansados.

- Se ha comprobado que hacer uso de aromaterapia y de música tranquilizante a bajo volumen hace que la soledad sea más llevadera.

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



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

Así regula el cuerpo su temperatura



temperatura de las mujeres durante su ciclo menstrual. Por ejemplo, se ha comprobado que, después de la ovulación, esta puede aumentar hasta medio grado con respecto al resto del mes. Lo cierto, de acuerdo con la fisiología humana, es que, grados más o grados menos, el cuerpo mantiene la temperatura constante, y ese

elemento es determinante para la supervivencia, asegura el fisiólogo. Cómo se regula

El endocrinólogo Iván Darío Escobar asegura que el cuerpo tiene una especie de termostato que se encarga de esta tarea. Ese es el hipotálamo, ubicado en el cerebro y que permanentemente hace un balance de cuál es la situación del cuerpo. Revisa cómo están las hormonas, la regulación de las sales. Si hay alguna enfermedad, envía órdenes de manera automática para que la temperatura se mantenga constante. Esa es su tarea.

Es como si el hipotálamo tuviera ajustada la temperatura a 37 grados; si esta es menor, entonces este termostato natural pone en marcha procesos de calefacción para elevarlo.

Por el contrario, si la temperatura del cuerpo es alta, baja la temperatura y apaga la calefacción.

Pero el hipotálamo no solo está pendiente de la temperatura del cuerpo; según Garcés, también se fija en su propia temperatura porque en él existen unas neuronas muy especializadas para percibir

cambios mínimos en el calor del cuerpo (llamado temperatura central). A su vez, recibe información de todo el organismo, especialmente de la piel, a través de unas fibras nerviosas dedicadas solamente a transportar dicha información.

Esto es muy importante porque el termostato toma como referencia los 37 grados y compara esta temperatura con la de sus neuronas especializadas y con la del resto del cuerpo.

El hipotálamo compara las temperaturas con el valor de referencia. Si es menor de 37 grados, la eleva; y si es mayor, la disminuye.

“Con la información que el hipotálamo recibe de la piel, el sistema nervioso se anticipa para proteger el cuerpo”, dice Escobar.

Por ejemplo, si la temperatura cutánea es baja, es conveniente conservar calor; y automáticamente se ponen en marcha mecanismos para elevar la temperatura. Es decir, se sube el metabolismo, lo que eleva las hormonas tiroideas; se cierran vasos para que no se pierda calor, no hay sudoración y los músculos tienden a contraerse para producir calor.

Lo contrario ocurre si la temperatura es muy alta, y eso pasa porque el cerebro es muy sensible a los cambios de temperatura.

Hasta ahí todo es lo normal, pero, según Escobar, existen ocasiones en las que el termostato ajusta la temperatura por encima o por debajo de la del cuerpo, como pasa con la fiebre y algunas enfermedades. En esos casos hay que poner atención.

Factores que afectan

La fiebre. Es un mecanismo que acompaña al organismo en su lucha contra una infección u otra enfermedad. Si no pasa de 38 grados, es un ambiente favorable para esta defensa.

Hormonas. Las hormonas tiroideas son determinantes en el control de la temperatura; por ejemplo, si están bajas, el cuerpo tiende a estar frío (hipotiroidismo) y si están altas (hipertiroidismo), caliente. Las hormonas femeninas, después de la ovulación, tienden a elevar la temperatura del cuerpo. Lo mismo sucede con hormonas de la corteza suprarrenal.

Otros males. La artritis y leucemias tienden a elevar la temperatura del cuerpo; la diabetes, la sepsis y el shock la hacen bajar.

Las drogas. Se sabe que algunos psicotrópicos elevan la temperatura del cuerpo, lo mismo que el alcohol. Este, en dosis excesivas, es un vasodilatador y tiende a bajarla.

Medicamentos. Algunos antibióticos elevan la temperatura, mientras que otros, como los derivados de la aspirina y el acetaminofén, tienden a bajarla.



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

La Junta de Educación de Union City

Silvia Abbato, *Superintendente de Escuelas*

John Bennett, *Asistente Superintendente de Escuelas* • Geraldine Perez, *Asistente Superintendente de Escuelas*

Anthony Dragona, *Administrador de Negocios*

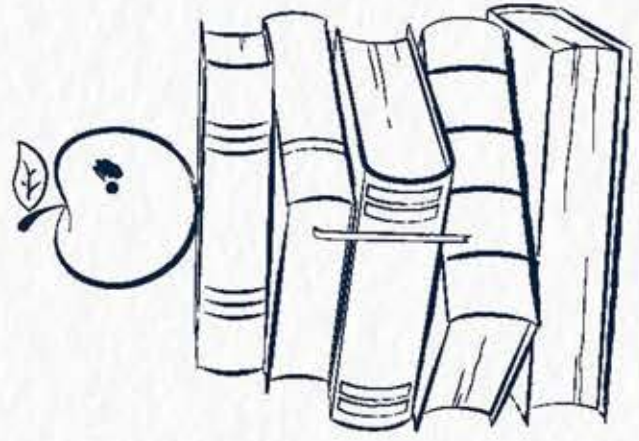
Diane Capizzi, *Asistente a la Superintendente* • Justin Mercado, *Director de Facilidades*

Jeanette Peña, *Presidente* • Carlos Vallejo, *Vice Presidente*

Ydalia Genao, *Miembro* • Joseph Isola, *Miembro* • Kennedy Ng, *Miembro* • Vivian Tavera, *Miembro* • Alejandro Velazquez, *Miembro*

Bienvenidos al Regreso de La Escuela 2019-2020

Edison School	507 West Street	7:55 AM - 2:55 PM
Colin Powell Elementary School	1500 New York Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Veteran's Memorial School	1401 Central Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Hudson School	166-18th Street	7:55 AM - 2:55 PM
Hostos Early Childhood Center	2200 Kennedy Blvd.	8:30 AM - 3:30 PM
Jefferson School	3400 Palisade Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
José Martí STEM Academy	1800 Summit Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Sara M. Gilmore Academy	1600 Kerrigan Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Robert Waters School	2800 Summit Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Washington School	3905 New York Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Roosevelt School	4507 Hudson Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Emerson Middle School	318-18th Street	7:55 AM - 2:55 PM
Union Hill Middle School	3800 Hudson Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Academy of Career & Community Empowerment (ACCE)	2215 Kerrigan Ave.	7:55 AM - 2:55 PM
Union City High School	2500 Kennedy Blvd.	7:55 AM - 2:55 PM



Superascensor facilitará los viajes espaciales



Tendría una estructura inflable de 20 km de altura, por cuyo interior circularía un elevador. Las naves podrían despegar verticalmente y alcanzar con mucho menor esfuerzo la zona llamada de órbita terrestre baja.

Un ascensor espacial, que podría transformarse en la estructura más alta de la Tierra, obtuvo su patente de invención en los Estados Unidos. La tecnología es de propiedad de Thoth Technology, una empresa privada dedicada a la defensa y el desarrollo aeroespacial, con sede en Ontario (Canadá).

“Pensamos que patentarlo en Estados Unidos es valioso porque es la mayor economía del planeta. Además, ya lo patentamos en el Reino Unido y tenemos la patente pendiente en Canadá”, dijo Brendan Quine, diseñador de la estructura y actual profesor de ingeniería espacial y física planetaria en la Universidad de York, en

Toronto.

Bautizada como la torre TothX, se trata de una estructura inflable reforzada de 20 kilómetros de altura por cuyo interior o costado circulará un elevador eléctrico. En su parte superior habrá una plataforma para el aterrizaje y el despegue de naves espaciales.

Al estar a esa altitud, las naves pueden despegar verticalmente y alcanzar con mucho menor esfuerzo la zona llamada de órbita terrestre baja (conocida por las siglas en inglés LEO). “Esto ahorra aproximadamente un 30 por ciento de los costos de combustible y, además, permite emplear naves completamente reutilizables, como sucede con los actuales aviones de pasajeros”, señaló Quine.

El diseñador aclaró que el ascensor no proporciona la energía cinética horizontal que se requiere para obtener velocidades orbitales. Esta todavía debe ser

proporcionada por un cohete que debe complementar el despegue de cada nave, pero de menor tamaño que los actuales.

Sobre una montaña

En cuanto a la construcción del proyecto, Quine estimó que tomará entre tres y cinco años fabricar una versión de prueba de 1,5 kilómetros y otros cinco años para llegar a la versión definitiva. Se calcula que podría entrar en operación hacia el 2050.

“La estructura se puede construir en cualquier lugar de la Tierra, pero un terreno montañoso con elevaciones por sobre los 5.000 metros puede ser ventajoso para reducir los costos de construcción”, dijo. No obstante, es probable que para decidir la ubicación también primen factores políticos, ya que tan solo la versión de prueba será la mayor estructura construida en la Tierra.

El proyecto sale al paso de otro ascensor espacial anunciado el año pasado por la firma japonesa Obayashi. Claro que este último sí sería un auténtico ascensor espacial, ya que alcanzaría una altitud de 96.000 kilómetros, la zona donde orbitan los satélites.

Según Quine, esa iniciativa es muy difícil de realizar por sus características. La estructura propuesta está conformada por un cable fijo anclado al ecuador terrestre y por el cual se desplazarían unos coches robóticos que transportarían carga y astronautas a la estación espacial.

El mayor problema es que los materiales propuestos para su construcción, los nanotubos de carbono, no son lo suficientemente fuertes y el impacto de un rayo podría dañar severamente la estructura. De hecho, el especialista propone combinar

su estructura y la japonesa. “Tal vez sería mejor anclarla a una estructura ya existente, como nuestra torre, y así se evitarían los posibles daños en la atmósfera baja”.

Quine planea conceder la licencia de su ascensor a compañías aeroespaciales interesadas en desarrollar este tipo de construcciones. “La idea es desarrollar esta tecnología lo más rápido posible, de modo de conseguir una capacidad de construcción a nivel mundial”, señaló.

En la literatura

Los ascensores espaciales se han vuelto protagonistas habituales en las novelas, series y películas de ciencia ficción. El concepto fue propuesto por primera vez por el escritor británico Arthur C. Clarke en su novela ‘Las fuentes del paraíso’, en la que unos ingenieros construyen una de estas estructuras en la cumbre de una isla ecuatorial.

Casi en paralelo, su compatriota Charles Sheffield concibió una estructura semejante para su novela La telaraña entre los mundos y, aunque la terminó antes que Clarke, no logró publicarla hasta después del lanzamiento de la obra del autor de Odisea del espacio.

Si esta tecnología lograra desarrollarse abarataría los costos de los viajes espaciales, ya que el transporte de carga y tripulantes a satélites y otros vehículos podría hacerse a través de estos singulares artefactos.



BRUCE EGERT

ATTORNEY AT LAW

Bruceegert1@aol.com

NOS ESPECIALIZAMOS EN:



CASOS DE ACCIDENTES

- Caidas • Negligencia medica



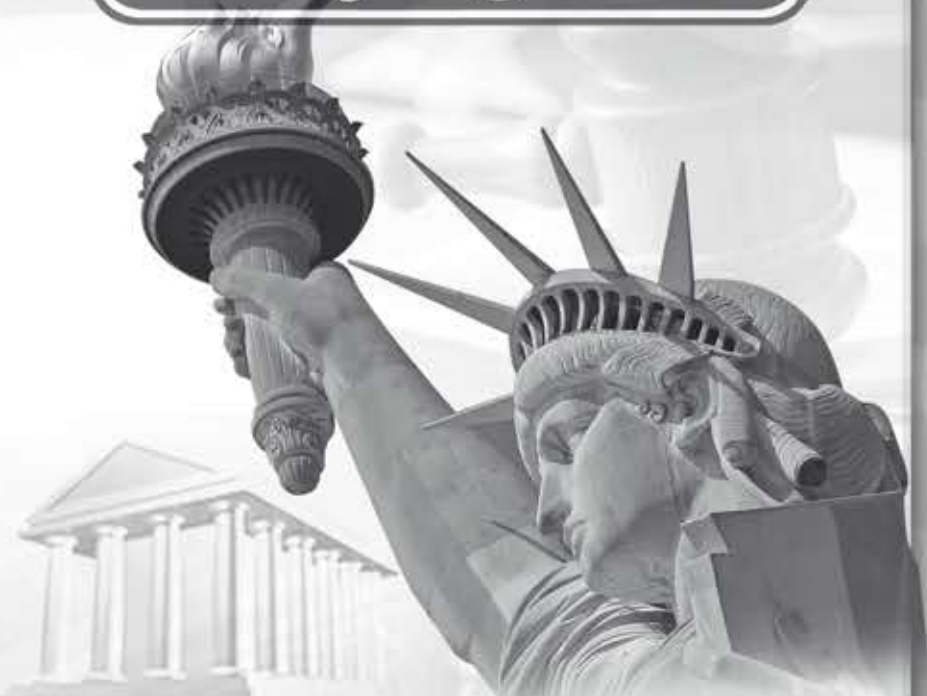
REAL ESTATE

- 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

Carnaval de Barranquilla New Jersey U.S.A.
Te invita a su **MORROCOTUDO BAILE** de Carnaval.

Espérame Entre Palmeras

Ameniza

Juepa Je!

Papayera gaita y mucho más

Ven y disfruta tu Carnaval

Quien lo vive es quien lo goza en New Jersey en La Arenosa!

SABADO 22 DE FEBRERO 2020

HORA 8 PM

DONACION

\$20 Adelantado

\$25 En la puerta

INFORMACION Y RESERVACION.

201.232.5844

*Ven y disfruta
en familia
te esperamos*

DJ Gi Gi

VENTA DE COMIDA

PREMIO AL MEJOR DISFRAZ

J&L Liquors INC.

64 04 Bergenline Ave.
West New York N.J. 07093
Tel: 201.295.0288

Lugar

CABALLEROS DE COLON

23 12 Summit Ave Union City New Jersey




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

Dr Gilberto Gastell
 480- 37th Street
 Union City, NJ
 Tel: 201-864-4477

www.holynamemedicalpartners.org

Lesiones y enfermedades de la columna vertebral

Enfermedades de la Columna

La columna vertebral está formada por 26 huesos llamados vértebras. Las vértebras protegen la médula espinal y le permiten mantenerse de pie e inclinarse. Hay varios problemas que pueden alterar la estructura de la columna o lesionarle las vértebras y el tejido que las rodea. Entre ellos:

- Infecciones
- Traumatismos
- Tumores
- Enfermedades, tales como la espondilitis anquilosante y la escoliosis
- Cambios óseos que ocurren con la edad, tales como estenosis espinal y hernias de disco

Espondilitis anquilosante

La espondilitis anquilosante es un tipo de artritis de la columna vertebral. Provoca hinchazón entre las vértebras, que son los discos que forman la columna vertebral, y las articulaciones entre la columna y la pelvis. La espondilitis anquilosante es una enfermedad del sistema inmune. La enfermedad es más común y más grave entre los hombres. Suele ser hereditaria. Los síntomas prematuros incluyen dolor y rigidez

en la espalda. Estos problemas suelen empezar justo después de la adolescencia o al inicio de la vida adulta. Con el tiempo, la espondilitis anquilosante puede fusionar sus vértebras y limitar los movimientos. Los síntomas pueden empeorar, mejorar o desaparecer. La enfermedad no tiene cura, pero las medicinas pueden aliviar el dolor, el edema (hinchazón) u otros síntomas. El ejercicio también puede ayudarle.

Escoliosis

La escoliosis causa una curvatura hacia los lados de la columna vertebral o espina dorsal. Las curvas suelen tener forma de S o de C. La escoliosis es más común al final de la niñez y el inicio de la adolescencia, que es cuando el crecimiento es más rápido. Las niñas tienen más tendencia a presentarla que los varones. Suele ser hereditaria. Los síntomas incluyen inclinación hacia un lado e inclusive tener hombros y caderas desiguales.

Algunas veces, la curvatura es temporal. Puede deberse a espasmos musculares, inflamación o a la diferencia de longitud entre ambas piernas. Un defecto congénito, un tumor u otra enfermedad podrían hacer que aparezca una curvatura que no sea temporal. Las personas con escoliosis leve pueden necesitar solamente exámenes médicos para ver si la curva empeora o no. Otros, pueden necesitar del uso de aparatos ortopédicos o una cirugía.

Estenosis espinal

La columna protege la médula espinal y le permite mantenerse de pie e inclinarse. La estenosis espinal causa un estrechamiento en la columna. Este estrechamiento puede ocurrir en el centro de la columna, en los canales que se derivan de ella y/o entre las vértebras o huesos de la columna. El estrechamiento ejerce presión sobre los nervios y la médula espinal y provoca dolor.

La estenosis espinal ocurre principalmente en personas mayores de 50 años. Las personas más jóvenes con un traumatismo de columna o un

canal vertebral estrecho también corren un mayor riesgo. Las enfermedades como la artritis y la escoliosis también pueden causar estenosis espinal. Los síntomas pueden aparecer gradualmente o no presentarse. Estos incluyen dolor en el cuello o la espalda, entumecimiento, debilidad o dolor en los brazos o las piernas y problemas en los pies. El tratamiento incluye medicamentos, fisioterapia, aparatos ortopédicos y cirugía.

Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero



Presentador: Dr. Gilberto Gastell

Veá por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

Lesiones y enfermedades de la columna vertebral

Cablevision - BAYONNE -- Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY -- Canal 77

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON -- Canal 75

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON -- Canal 75

TEANECK -- Canal 77

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 31 de Enero - 9:00 PM

Domingo 2 de Febrero - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 4 de Febrero - 9:30 PM

Miércoles 5 de Febrero - 9:30 PM



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.



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.

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

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

San Valentín, mucho amor, dinero y salud

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



Aguenta 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...



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 Encías
Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

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

SERVICIO DE EMERGENCIA

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

TENAFLY NY

Necesito Meseros con Experiencia Pero no necesaria Tiempo completo
201-871-2182
Gustavo

Woodside Nail & Spa

Nail help wanted. 2 or more years working Experience in the nail Field and licensed, Fluent in English. Contact:
347-446-5959

NEGOCIOS E INMOBILIARIAS

Bar, restaurante, edificio y estacionamiento EN VENTA
19 Lafayette Street, Waterbury, CT.
203-232-6693



DANIEL EXPRESS
SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD
SERVICIO DE TRANSPORTE
PUERTA A PUERTA
SALIDAS
JUEVES Y DOMINGOS DE
NEW YORK A COLUMBUS OHIO
Y REGRESOS
MIERCOLES Y SABADOS
DE COLUMBUS OHIO A NEW YORK
614-439-7370
929-354-5654

RELIABLE AUTO MECHANIC

Needed to work in Cranford NJ Experienced only Spanish Or English
Se necesita Mecanico Confiable
Para trabajar en Cranford NJ Con experiencia Que hable ingles - O español

908-272-8708

MODEL

Position available, For fashion company in New York

917-816-0367

COMPANIA EN UNION CITY

Necesita un Superintendente Tiempo completo Que hable ingles Con experiencia
201-264-8833

COMPANIA DE CONSTRUCCION

NECESITA PERSONA CON EXPERIENCIA EN METAL STUD, TECHO SUSPENDIDO (SUSPENDED CEILING) BRILLANTE (SPARKLE) SHEETROCK. LLAMAR
201-681-3027



\$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

OPORTUNIDAD

Vendo Bonito Restaurante Bakery En Corona Queens Precio \$130,000 Negociable Por favor

347-867-3832

VILLALTA PAINTING INTERIOR & EXTERIOR

We also specialize in:
Bathrooms Kitchens Carpentry Wood Floors Sheetrock House Wash Fully Insured Free Estimates
Matilde Villalta
Tel: 201-939-1424
Cell: 201-736-6297
villalta38@gmail.com
725 Schuyler Ave. Lyndhurst, NJ 07071



PSYCHICS READER & ADVISOR

WILL ADVISE YOU ON LOVE, MARRIAGE & BUSINESS ALL READINGS ARE PRIVATE & CONFIDENTIAL, PALM AND TAROT CARD READINGS, SPIRITUAL GUIDANCE

347-647-1711
201-737-6474
FROM 11 AM TO 9:00 PM

NO LO NECESITAS?... VENDELO YA!!!

NECESITAS RENTAR O VENDER? RENTA O VENDE YA!!!

BUSCAS EMPLEO? ENCUENTRALO YA!!!

DONDE MAS!!



(201) 902-0004
(201) 305-5624





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**

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**



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
- Álbumes con sus fotografías diseñadas

Gonzalo Pinela C.
Fotógrafo Profesional

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

Auto Body Necesita
Ayudante de pintor
Con experiencia
y licencia de conducir.
973-868-0757
Newark, NJ
José Antonio
www.colormycar.com

Newark
Se necesita súper
Para hacer
reparaciones
201-702-9882

DRIVER
For box truck,
To load & unload.
Must have
a basic
valid driver's
license
From 1 of the
3 tri-states,
CDL is not required;
40+ hrs.
973 467-5399

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

LOTO HEALTH SPA
MASAJE
BODY WORK
GRAN
APERTURA
MASAJES
EN EL
38-08 JUNCTION
BLVD. 3er PISO
CORONA,
NY 11368
917-365-4117

**"CANSADO DEL FRIO
"NO LO PIENSA MAS"**



!!!INVIERTA EN "ORLANDO FLORIDA"
CASAS NUEVAS DE 3 CUARTOS 2 BAÑOS
DESDE LOS \$226,500
40 Minutos de Disney
Cualificación "GRATIS" desde Orlando FL
Llame Luis A González

Ameriteam Realty.
407 -729-4371 e-mail:
goorlandofl@gmail.com

COMPRAMOS DISCOS VIEJO
WE BUY RECORDS TOP PAID \$\$\$



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

Call Altulga 201 281 5604

Reciba limpieza dental gratis
Llama y pregunta por esta promoción:
908-354-1500

PSYCHIC READINGS
CONSULTAS ESPIRITUALES
RESULTADOS EN 24 HORAS

¿ESTAS SUFRIENDO DE UN DOLOR QUE NADIE ENTIENDE?
¿ESTAS TENIENDO PROBLEMAS CON EL AMOR?
¿ESTAS TENIENDO PROBLEMAS CON EL TRABAJO?
YO TE PUEDO AYUDAR CON TODOS ESTOS PROBLEMAS

ESPECIAL EN LA LECTURA DE LA PALMA GRATIS SOLO CON CITAS
CARTAS DEL TAROT, LECTURAS DE LAS PALMAS, LECTURAS DE FOTOS

(973) 442-7519
CELL: (201) 325-1474

OPORTUNIDAD DE TRABAJO
NECESITAMOS HOME MAKERS
CHHAs EMPEZAR DE INMEDIATO!!!
RENOVAMOS LICENCIAS DE HOME MAKERS PARA MAS INFORMACION LLAMAR:
973-622-2321

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.

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

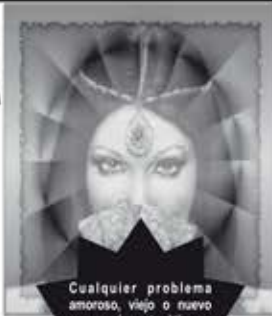
P.O. Box 502 West New York, NJ 07093
201-893-5397
E-mail: jpccomputer1@hotmail.com

CDL Class A Driver
South Kearny tank cleaning company has immediate opening for a 2nd Shift 3:00 PM - 11:00 PM yard switcher. Must have CDL Class A, clean background and verifiable work history. Salary based on experience. Holiday & Vacation paid between 7:00 AM – 5:00 PM.

201-790-6804
and ask for Edgar

CONSULTAS LINDA

Yo te puedo ayudar a tener paz y amor sin tener mal Karma. Yo hago lo que otros solo prometen hacer. No se usa magia negra, puedo ayudarte a remover mala suerte, espíritus, depresión, enfermedades y adicciones. Se leen las cartas palma de mano, fotos y chacras.



Cualquier problema amoroso, viejo o nuevo amor, no importa el tiempo ni la distancia. Ven a verme hoy! 20 años trabajando y obteniendo resultados.

201-301-5000

4417 Bergenline Avenue, Union City, NJ 07087

SALON DE UÑAS

Necesita persona para Trabajar tiempo completo o Medio tiempo en domingos Con experiencia para Manos y pies

973-464-5472

PATERSON

SE NECESITA ESTILISTA CON EXPERIENCIA

570-807-5309

Cleaning service in Secaucus NJ, is looking for energetic woman f or full time position Mon-Fri. GOOD PAY. Communicative English and Driver license is a PLUS Please contact Monika **201-707-8503**

COMERCIAL

Parking Space available in Nutley Up to 24 ft

201-390-1729

SWEeper TRUCK DRIVER
Night shift. \$ 12.50 / hour. Full-time work with Overtime and benefits. No transgression driving License and medical card required (No CDL required). Weekends required. Company located in Union, NJ. **908-964-3773**
Luke

JERSEY CITY
A pasos de Journal Square Apts 2 y 3 dormitorios Utilidades Incluidas Lllamar **201-264-8833**

Seguro de vida:
Un seguro de vida es Una manera responsable de Asegurarse de que sus seres Queridos tengan los recursos Financieros si usted falta: Para una consulta gratis. Llame a Alfredo Caba **201-279-1231** **917-439-4601**
AMERICAS GROUP
www.americasgrouppllc.com
Se habla español

OPORTUNIDAD PARA INVERSIONISTAS
ME VOY DEL ESTADO, REMATO CAFETERIA, RESTAURANTE, EXELENTE UBICACION EN UNION CITY ENTRE DOS ESCUELAS TOTALMENTE EQUIPADO BUENAS GANANCIAS Y RENTA BAJA PARA MAYOR INFORMACION **201-725-7117**

Se necesitan Carpinteros
Con experiencia En carpintería De metal con experiencia Minima De 3 anos Osha de 30hrs Full time con herramientas propias Interesados llamar a oscar **347-684-4543**

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

201-850-9444

#1CASH FOR ALL
TOYOTA, HONDA, NISSAN & JUNK & MORE, RUNNING OR NOT DAMAGE & FLOOD OK! FREE TOWN **973-204-7869**
732-600-0033

DRIVE F/T-P/T, knowledge of NYC & major airports. Good driving record. Must be 25 or older for insurance purposes. Up to \$18/hr. **201-247-8035**

SE NECESITA COCINERO
CON EXPERIENCIA EN COMIDA MEXICANA PARA BAR RESTAURANTE AREA DE IRVINGTON BUEN SUELDO PARA MAS INFORMACION LLAMAR: **908-294-0591**

Se Rentan Apartamentos Union City, NJ
711 SIP STREET (Entre esquina summit) 5 minutos as Lincon tunnel 2 dormitorios 2 baños **201-988-5895**
Rodolfo 201-9363768
Madeline 201-294-8812
Ignacio

Busco Ama de llaves niñeras
Para vivir dentro o fuera Trabajos disponibles. El inglés indispensable. Buenas referencias. Llámenos al **201-791-1230**

AUTO BODY Necesita reparador de Colisión pesada
Con experiencia y herramientas propias Preferiblemente con experiencia Buen salario y Beneficios Para trabajar de inmediato **973-773-0078**

Now Hiring Grill men cocineros
24 hours Diner Morning & overnight shifts \$14 per hour starting 1 block from Exchange Place Path and Light Rail 3-5 years Kitchen Experience Call **917-607-7950**

LOOKING FOR LOVE
Spanish or Dominican girl Btwn 35-45 yrs old, Speaks English Bensonhurst, Brooklyn only Call Eddie **347-856-1937**

ArtGuez

MULTIMEDIA

EDDY RODRIGUEZ
Business Owner

“All Types Of Multimedia Production For All Your Needs”

- MUSIC PRODUCTION - VOICE OVER**
- GRAPHICS & LOGO DESIGN**
- PRINTING**
Shirts - Posters - Banners - Flyers - Tickets
- WEBPAGE PROGRAMMING**

201-710-0202
artguezmultimedia@gmail.com
www.artguez.com
280 Oraton St
Newark, NJ 07104

¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty
Pain Relief
Spine & Disc Disorders

415

Foot & Ankle Specialist
MEDICARE &

201.863.2593

Dr. Raymond M. Maimone
Board Certified Podiatrist

Foot & Ankle Specialist

Heel Pain Specialist

MOST INSURANCES ACCEPTED



No Más Dolor!

Especialistas en dolor en los talones.

Especialistas en FOOT AND ANKLE.

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



* Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.



Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiatrist.

201-941-5003

89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593

415, 39 street, Union City, NJ



1 Main Office - Jersey City
2974 Kennedy Blvd. Jersey City, NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Kennedy & Cottage



2 Jersey City, 2nd Office
587 Summit Ave., Hudson City Savings Bldg, JC NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Summit & Cottage



3 Newark
One Gateway Center, Suite 2600 - 26th FL.,
Newark JC NJ 07102 - Tel.: 973-653-3945



4 Union City / North Bergen
Meetings In This Office By Appointment ONLY
418 Monastery Place, Union City, NJ 07087
Tel.: 201-420-0001



5 Paterson / Clifton
291 Crooks Ave., 2nd FL., Paterson, NJ 07503
Tel.: 973-653-3945



6 Ocean Twp. / Asbury Park
1500 Allaire Ave., Suite 103, Ocean, NJ 07503
Tel.: 732-660-6798



EL CAMPEÓN DE LOS HERIDOS

Cerca de usted!

Anise & Anise

LAW FIRM

Michael Anise especializado en lesiones personales e indemnizaciones por accidentes y caídas. Sus conocimientos legales junto a su tenacidad jurídica logran excelentes resultados para todos nuestros clientes

Llámenos: **201-420-0001**

En EEUU aún se entrega el correo en mula



muy particular: por mula. El Servicio Postal de EEUU es famoso por su compromiso de entregar el correo "no matter what". Y la comunidad de los Havasupai es un desafío y ejemplo de ese esfuerzo. En el siglo de la tecnología y las comunicaciones virtuales, ciertos envíos no pueden digitalizarse y allí es cuando las mulas del correo aparecen para entregar decenas de paquetes cinco días a la semana. Terry Misenhimer, postmáster de correos de Peach Springs, Arizona, a cargo del servicio, recorre durante tres horas de ida y tres de vuelta, el sinuoso camino que lleva hasta Supai, el nombre del poblado en el que vive la tribu, 3,000 pies abajo en el Gran Cañón. Las mulas avanzan sobre el terreno como un tren pura sangre. Havasu Creek, un arroyo de aguas cristalinas color turquesa anuncia la llegada a la aldea de Supai, un oasis en el desierto. "Havasupai" quiere decir "gente de las aguas azul-verde". La llegada de las mulas es siempre muy esperada. El supermercado más cercano está a decenas de millas en la parte superior del cañón, detrás de las impresionantes paredes de roca y rojos acantilados. Entre la cima del Gran Cañón y el poblado hay 8 millas sinuosas. Es la forma más barata y efectiva de llegar a la comunidad. Y la única a prueba de clima. Los helicópteros no siempre

pueden volar sobre la escarpada garganta del Cañón del Colorado. La única forma de que llegue el correo "es por mula o caballo o caminando", destacó y recordó que no hay empresas privadas que provean el mismo servicio. Por mandato del Congreso de EEUU, el servicio postal está obligado a entregar las encomiendas a todo estadounidense que vive en este suelo. La mayor parte de las encomiendas que transportan las mulas es comida. Por eso, la oficina de correos es la única en el país que tiene una cámara frigorífica para conservar los alimentos. Las cajas de latas, huevos, leche y todo tipo de comida se apilan y conservan en frío a la espera de que lleguen los animales y las lleven a destino. "Carne, hot dogs, enchilada, salsa para espaguetis, lo que uno pueda imaginarse que hay en un supermercado", contó Misenhimer a NoticiasUnivision.com. "Debido a que cada vez hay más turismo en Supai por las cataratas enviamos el correo cinco días a la semana. 25,000 personas al año visitan la reserva de los Havasupai", contó. Aunque reciben a miles de personas los Havasupai son muy poquitos: apenas 465 personas según los últimos datos de la Oficina del Censo. En 2010, la aldea contaba con 100 hogares con un promedio de 4.5 personas en cada una y un tamaño también promedio de 4.8 personas por

familia. El ingreso medio de los hogares de los Havasupai es de 32,000 dolares al año y de 12,707 per capita por año. Es casi la mitad del ingreso por persona del condado que alcanza los 22,632 o del estado que trepa hasta los 25,680 por cada año. La aldea vive del turismo y en ella funciona un solo restaurante llamado The Havasupai Tribal Café, que ofrece un variado pero sencillo menu, y una tienda en la que se pueden comprar alimentos. Ambos son los principales receptores de los envíos de comida que llegan vía mulas. Otro de los negocios locales es The Havasupai Tourism Enterprise, que ofrece servicios de guía para los turistas y excursiones a diferentes partes de la reserva dentro de la que vive la comunidad.

"La oficina de correos para Supai se estableció en 1896. Ellos solían tener un tren que viajaba hasta un punto y luego seguían con mulas", explicó Misenhimer al recordar los comienzos de este incansable servicio. Hace 101 años que cartas, encomiendas y paquetes llegan regularmente y puntuales a Supai. A pesar de los avances y la tecnología, el servicio se mantiene estoico y pujante. Es la última línea de correo tirada por animales en todo el sistema postal de EEUU. Lluvia, nieve o trueno, las mulas siempre llegan.

En un rincón del país el correo aún se entrega en mula. Un solo lugar en todo Estados Unidos recibe el correo de la misma forma desde 1896. Es una de las tribus más pequeñas de EEUU. Se llaman los Havasupai y viven en el corazón de una de las Siete Maravillas del Mundo: el Gran Cañón. Se rigen por un concejo tribal de siete miembros que pone las pautas para la vida en comunidad. Tienen Internet, comercian con tarjetas de crédito y viven del turismo. Pero el correo les llega de una manera

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE

201-583-1200

4901 BROADWAY AVE.
UNION CITY NJ. 07087

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE DRINKING WATER

AGUA PURIFICADA

\$3.00

AGUA ALKALINA

\$5.00

Abierto
Lunes - Sábado
8:00 am - 7:00pm
Domingo 9:00am - 3:00pm

201-583-1200

4901 BROADWAY AVE. UNION CITY NJ. 07087

Belleza de acusada, indicio de culpabilidad

La belleza de una acusada puede incrementar la percepción de que es culpable en aquellos policías que la investigan, de acuerdo a un estudio de psicólogos de la Universidad de Granada, en España. A poca gente se le ocurre pensar que la belleza femenina tenga contratiempos, como no sean los de soportar el asedio de los cazadores de autógrafos o de la 'prensa del corazón', en el caso de las famosas, o aguantar las miradas cargadas de deseo y fantasías, de los hombres que se cruzan en su camino, en el caso de las mujeres igualmente atractivas pero menos célebres.

A veces es preferible pasar un poco inadvertida en vez de no dejar indiferente a nadie, según se deduce de un trabajo de la Universidad de Granada, UGR, en España, según el cual la belleza de una acusada puede influir injustamente en la percepción de su culpabilidad por parte de quienes la evalúan.

La investigación de la UGR, basada en las encuestas realizadas a un grupo de policías (153 hombres y 16 mujeres) indica que, en los delitos de violencia de género en los que la mujer ha matado a su maltratador, si la acusada es una persona atractiva, quienes la investigan suelen atribuirle una mayor responsabilidad en el crimen.

Para realizar el estudio, los psicólogos

redactaron dos tipos de historias 'ficticias' sobre un proceso judicial en el que la protagonista era una mujer acusada de asesinar a su marido y que había declarado en su defensa haber sufrido una historia de maltrato, argumentando que lo mató actuando en defensa propia.

En uno de los relatos, la descripción de la presunta homicida encajaba con el estereotipo de maltratada y en el otro no.

Así, la mitad de los policías leyeron un relato en el que la acusada era una mujer joven, maltrecha, deteriorada físicamente y de aspecto frágil, con hijos y económicamente dependiente de su pareja, han explicado a 'SINC' (Servicio de Información y Noticias Científicas), los psicólogos Antonio Herrera, Inmaculada Valor-Segura y Francisca Expósito.

Por su parte, "el resto de los participantes leyó la historia de una mujer sin hijos, asesora financiera, casada durante 10 años y que, durante el proceso judicial, se presentaba bien vestida, decidida y calmada en su interacción con el juez y los abogados", han explicado los autores del trabajo.

Los investigadores granadinos solicitaron a los policías participantes que adoptaran el papel de jurado y contestaran a una serie de preguntas

relacionadas con la sensación de credibilidad, responsabilidad y control de la situación que les había generado la mujer que se les describía. Asimismo les preguntaron a los integrantes de las fuerzas de seguridad sobre su propia ideología sexista.

Encontraron que "cuando se presentaba a los participantes a una mujer maltratada no prototípica, es decir, que no encajaba con la idea que la sociedad tiene de este tipo de mujeres, el 'jurado' ficticio le atribuía un mayor control de la situación, lo cual, en términos legales, podría traducirse como un mayor grado de culpabilidad, según los expertos.

Los psicólogos de la UGR también comprobaron que el atractivo físico de la acusada aumentaba la percepción de responsabilidad en el delito cometido por parte de quienes la "juzgaban".

Además, descubrieron que aquellos integrantes del 'jurado' ficticio que tenían mayores puntuaciones en el denominado 'sexismo hostil' (sexismo tradicional o machismo) eran los que mayor control de la situación atribuían a la acusada.



AMARRES PARA TODA LA VIDA

¿Duda de la felicidad de su pareja?
 ¿Cree estar perdiendo su hogar?
 ¿Marchan mal sus negocios?
 ¿Esta sufriendo de impotencia?
 ¿Ha sufrido de un mal postizo?
 ¿Tiene complejo de inseguridad?
 ¿Esta abandonado o se encuentra sin trabajo?

Consulta
GRATIS con
EL MAESTRO RENÉ

Tratamiento para la impotencia,
 frigidez, drogadicción
 o enfermedades desconocidas.

Ojo: Estudio de tierras para huacas y tesoros.

910-805-5791
 201.308.8508

Conozca: Si esta ligado, enhierbado, salado
 y porque esa mala suerte

www.congregacionnuevaluzorg.com



Mijares Trujillo
 TEAM

INVIERTE YA MISMO EN

MIAMI

- EXCELENTE CLIMA.
- Bajas tasas de impuestos.
- Mercado atractivo para adquirir tu propiedad, bien sea para vivir o para invertir.
- Centro de negocio global.
- Puerto de Miami, capital de cruceros del mundo.
- Gran industria del entretenimiento.

(+1) 786.612.0648 786.398.3114
 332.200.1358

Gran variedad de
 Opciones Inmobiliarias

Te brindamos información sobre los distintos proyectos que se construyen actualmente en todo el Sur de Florida. Brickell, Downtown, Miami, Kendall, Weston, Doral, Pembroke Pines, Miramar, Miami Lakes, Fort Lauderdale.

EQUIPO ESPECIALIZADO EN TODO EL PROCESO Desde calificación crediticia a la entrega de la llave. Somos tu mejor opción para la compra de tu inmueble que te garantizará disfrutar el mejor clima de los EEUU.



@mijarestrujilloteam

Un mundo de curiosidades!



- **Sólo para tus ojos**
Sorprendase con nuestras marcas famosas en nuestro exitoso "Cuarto del Amor"
Contamos con una gran variedad de juegos eróticos

▪ **BROMAS** El Museo De Las Pipas

- Artículos coleccionables, Armaduras, espadas, armas de artes marciales camisetas, vasos, gorras, fotos, relojes y más
- Artículos eróticos, Lociones, cremas, aceite ropa sensual de todo tipo Vitaminas para él y ella.
- Completa sección de ropa y accesorios en cuero. Botas, chamarras, pulseras y equipamiento en cuero para su moto.



La tienda de novedades que usted debe conocer!

ACEPTAMOS:



Visitenos en Internet:

www.eastwestthebest.com

330 48th Street
Union City, NJ
Tel: (201) 863-9486
Fax: (201) 863-2021

Técnica para olvidar situaciones dolorosas



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

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

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

Hay momentos de la vida que sólo deseamos olvidar: esos recuerdos dolorosos, desagradables, vergonzosos, que hacen nuestros días insoportables. Nadie desea convivir con el rencor, la angustia, la culpa, la vergüenza, pero darle mil vueltas a situaciones dolorosas solo aumenta la permanencia de esos sentimientos en nuestra conciencia.

El tiempo para olvidar es personal,

A continuación, una técnica sencilla para olvidar pensamientos dolorosos.

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

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



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

Visiting Homemaker Service

Trusted. Caring. Experienced.

Servicios disponibles para residentes del Condado de Hudson

- ◆ Cuidado de salud y compañía certificado en el hogar
- ◆ Servicios de limpieza domestica
- ◆ Ofrecemos Philips Life Line (servicio de alerta medica)
- ◆ Respite Care ayuda y alivio para el cuidador del paciente
- ◆ Servicios Sociales de Familia

Examen de la vista **GRATIS**

Todos los segundo miércoles del mes

Llame para su cita • Por favor de llegar a las 9:30 AM.

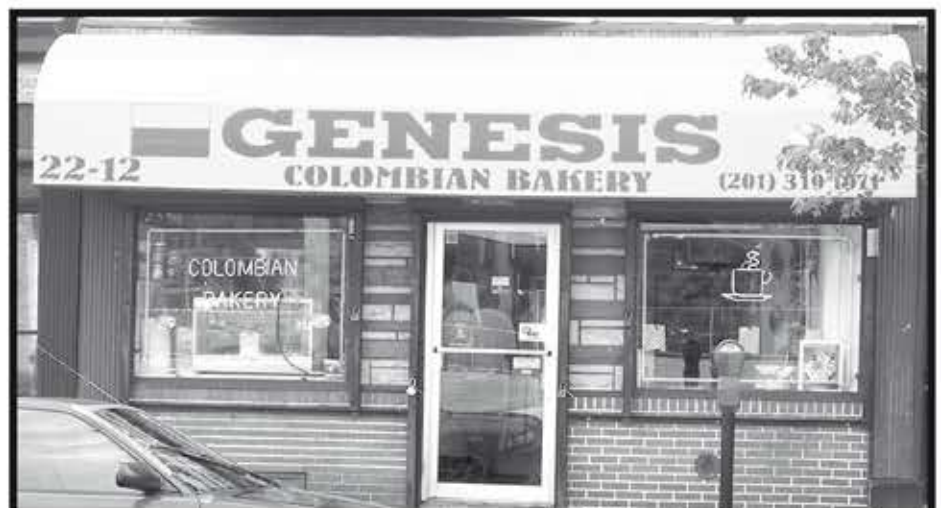
Contamos con más de 55 años de servicio en la comunidad de el Condado de Hudson. Somos un organización sin ánimo de lucro y se nos considera la agencia de más confianza y experiencia y cuidado de salud en el hogar.

Para más información llamé al

201.656.6001

Visiting Homemaker Service of Hudson County, Inc.

VHS of Hudson County - 1919 J.F. Kennedy Blvd., North Bergen, NJ 07047



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

Acoso y abuso sexual un crimen en crecimiento en los Estados Unidos



Todos tienen una madre es la letra de una canción muy buena, por cierto, lo cierto es que todos tenemos una madre, la de alguno de nosotros quizás esté viva y la de algunos otros quizás esta muerta, quizás algunos nunca la hayan conocido, para algunos una madre fue una abuelita, una hermana mayor, una tía, o una mujer que lo adoptó como hijo y la mayoría de ellas nos brindó lo más preciado para todo hijo que es su amor y sacrificio. Es decir, el amor de una madre. Quizás por eso y con gran indignación reacciono y pienso que algunos de ustedes también lo harán al leer y/o escuchar que

los resultados estadísticos nos indiquen que más del 50 % de las mujeres de los Estados Unidos de Norteamérica fue acosada o abusada sexualmente poniéndome a pensar que quizás alguna de "nuestras madres" fue objeto y sujeto de tal maltrato y cosificación como como un elemento u objeto de placer sometida al chantaje, del poder y abuso de un patrón, un jefe todopoderoso o de un esposo, amante, enamorado, marino, amigo con derechos u con cualquier otro adjetivo peyorativo. Si amigo, si reflexiona tal vez usted mismo forme parte de esa amplia gama o variedad

de desequilibrados mentales que piensan que porque tienen la autoridad de un cargo pueden ejercer bullying, cometer un feminicidio, acosar o abusar de una mujer, hombre o transgénero.

Aunque las cosas no han cambiado mucho a través de la historia, la mayoría de estos hechos han permanecido callados por temor o vergüenza, guardando ese gran profundo dolor el cual daña su dignidad, su personalidad; por no perder el puesto de trabajo o mantenerse en su centro laboral, por querer sostener a su familia llámese en algunos casos hijos y en algunos casos a su pareja, por querer ascender en un puesto de trabajo, no hay que dejar de analizar que hoy cierto grupo de mujeres también abusan de otras mujeres por casi los mismos motivos o razones que lo hacen los hombres.

Esto no solo pasa en Hollywood, no debemos escandalizarnos por qué solo le pasa a las estrellas, esto pasa en nuestras familias, la única diferencia es que no saldrá en las noticias y tal vez si ellas se decidan a denunciar, tal vez duden de la veracidad de dicha denuncia y les exijan una sinfín de pruebas y que tal vez concluya en que desestimen el caso, no basta con que la mujer, hombre o transgénero haya tratado de sobreponerse a su dolor y sacado fuerza muchas veces de las que no tiene para que al fin y al cabo concluyan con un tal vez usted se lo busco, de repente usted le sonrió demasiado, su vestido era muy corto o porque usted fue a la fiesta sola, tal vez usted bebió demasiado, un sinnúmero de razones que traten de justificar tal acción de abuso y ello en consecuencia termine con un sentimiento

de culpabilidad y aceptación de que tal vez yo me lo busque, creo que soy culpable, puedo ser culpable, un conjunto de racionalizaciones que conlleven a aceptar la inocencia de los o las culpables.

Quiero decir que nadie, ni hombre, mujer, transgénero u otro debería ser sujeto u objeto de bullying, feminicidio, acoso o abuso sexual, pero creo que no son suficientes las buenas intenciones o deseos de que esto no suceda porque en estos momentos que usted lea esta nota, estará sucediendo una vez más. Me pregunto y le pregunto ¿Tendrán que ser las leyes más drásticas?, ¿La educación en derechos de la persona como ser humano se ha dejado de lado?, ¿Quiénes son los verdaderos culpables para que todo lo dicho se mantenga? Recuerde que en ese más de 50 % de mujeres acosadas o abusadas se podría encontrar su madre, abuela, hermana, tía, prima y piense que haría usted si ellas se lo confiaran o confesaran a usted como hijo, esposo, hermano, tío o primo ¿Qué haría usted?, ¿Cómo reaccionaría si conoce los hechos y al agresor? reflexione sobre si las leyes están preparadas para su reacción. Yo le aseguro que en la mayoría de los casos no lo están por que el comportamiento humano varía de individuo a individuo, de persona a persona; piense y contribuya que todo ello no permanezca en silencio, establezca un lazo o vínculo de confianza con sus familiares que pueden ser víctimas en cualquier momento y denuncien los hechos atrevanse a hacerlo a decir basta ya. amimaneranyork@aol.com Juan Carlos Valderrama



Xiomara

HEALING CENTER

PSICÓLOGA, MÉDIUM, CURANDERA, CONSEJERA

TE OFRECE SUS SERVICIOS COMO CURANDERA, LOS DIAS LUNES Y VIERNES DE 1:00 PM -11:30 PM, CON CANDELO Y SAN DESHACEDOR" A TRAVES DE SUS MISTERIOS: SAN LAZARO, SAN MIGUEL ARCÁNGEL, RAFAEL ARCÁNGEL, URIEL ARCÁNGEL GABRIEL Y EL DR. JOSE GREGORIO HERNÁNDEZ.

CONSULTA DE MISTERIOS, CURACIÓN Y MATERIALES INCLUIDOS A \$70.00 CONSULTA ESPIRITUAL POR CLARIVIDENCIA Y DOMINOS \$35.00 POR 20 MINUTOS, LOS DIAS MIÉRCOLES DESDE LAS 3:00 PM -7:00PM

COMPRA MI LINEA DE PRODUCTOS PARA LA SUERTE AMOR Y DINERO, DIRECTAMENTE CON XIOMARA O EN EL CENTRO COMO : EXPLOSION DE SUERTE, EXPLOSION DE AMOR, EN JABON Y PERFUME Y LA FABULOSA CREMA DE EXPLOSION MAGICA DE JUVENTUD, PARA ELIMINAR LAS ARRUGAS DEJANDO TU PIEL RADIANTE.



Visite mi pagina de internet: www.xiomaraonline.com
450-73rd Street, North Bergen, New Jersey, 07047

XIOMARA: 201-295-0006

Vuelos y aviones desaparecidos en el mundo

A propósito de la desaparición del avión de Malaysia Airlines hacemos un recuento de casos de aeronaves que han desaparecido en diferentes partes del mundo, sin dejar rastros.

*** 1937:** Amelia Earhart, una aviadora estadounidense, desapareció mientras sobrevolaba el Océano Pacífico, en cercanías de la isla de Howland (norte de Ecuador), acompañada de su copiloto Fred Noonan. Se cree que el avión se quedó sin combustible y cayó al mar.

*** 1945:** El 5 de diciembre de 1945 cinco aeronaves de la Marina norteamericana, con 14 tripulantes, desaparecieron sin dejar rastro. Los aviones habían partido del estado de Florida (EE.UU.) en una misión de entrenamiento conocida como Vuelo 19. En su última comunicación el piloto de una de las aeronaves aseguró "que estaban perdidos" y aunque un avión de rescate fue en su ayuda, corrió la misma suerte. Luego de este episodio, se comenzó a hablar del "Triángulo de las Bermudas", un área geográfica que une, por medio de una línea imaginaria que forma un triángulo, a Puerto Rico, Florida y las Bermudas. A lo largo de los años, en la misma zona En esa zona se han extraviado más aviones y varios barcos.

*** 1947:** 'Star Dust', un avión de la empresa British Airways, se extravió luego de que el piloto anunciara un aterrizaje de emergencia por cuestiones climáticas. El avión había salido el 2 de agosto de Buenos Aires con destino a Santiago de Chile con 11 pasajeros a bordo. Durante el recorrido se presentó una tormenta y el capitán de la aeronave anunció a la torre de control un cambio de planes: "el tiempo no es bueno, voy a pasar a 8.000 metros para evitar el temporal". Aunque el piloto también anunció que llegaría en "cuatro minutos" a Santiago de Chile, el avión nunca aterrizó. Las primeras teorías apuntaron a un encuentro con ovnis, pero 53 años después, en enero de 2000, unos escaladores encontraron los restos del avión y de los pasajeros en el cerro Tupungato, en la frontera entre Argentina y Chile.

*** 1948:** Un avión DC-3 de la compañía Airborne Transport desapareció a unas 50 millas de Miami, con 32 pasajeros a bordo, sin que ningún resto fuera encontrado jamás. En uno de sus últimos mensajes el capitán informó a la torre de control que todo estaba en orden y que esperaba las instrucciones para aterrizar. El clima y la visibilidad eran perfectos, pero nunca llegó el DC-3.

*** 1954:** El avión Lockheed R7V-1 Super Constellation de la Armada



estadounidense desapareció cerca a las costas estadounidenses con 52 pasajeros a bordo, incluyendo la tripulación. Había emprendido su recorrido el 30 de octubre de 1954 desde Maryland con destino a las islas Azores. El piloto John Leonard se comunicó con la central a las 11:30 informando que se encontraban a 652 kilómetros de la costa estadounidense, pero después de esto no se volvió a saber nada del vuelo y los tripulantes nunca aparecieron.

*** 1962:** Un avión que transportaba en su mayoría soldados estadounidenses a Vietnam desapareció minutos después de sobrevolar la isla de Guam, en el Pacífico occidental perteneciente a Estados Unidos. En el vuelo viajaban 107 personas que fueron declaradas muertas a pesar de no encontrar restos del avión. Tiempo después la Junta de Aeronáutica Civil de los EE.UU.

expresó que el vuelo probablemente explotó en el aire sin dejar rastros.

*** 1969:** El avión antisubmarino Grumman pilotado por Antonio González de Boado, desapareció el 1 de julio de 1969 en el mar de Alborán, frente a las costas de Almería. La aeronave había salido del aeropuerto Jerez de la Frontera (Cádiz). Después de una larga espera y sin contacto con el piloto, otros integrantes del equipo decidieron salir a buscar la tripulación con helicópteros, buques de la Armada y tropas del Ejército en tierra. Solo se encontraron dos sillas, del resto del avión no se halló nada.

*** 1978:** El piloto Frederick Valentich desapareció con su aeronave mientras sobrevolaba territorio australiano. Antes de perder contacto para siempre, informó haber visto una nave de luces verdes. Una de las teorías señala que fue abducido por un OVNI.

*** 1995:** Un avión que realizaba un vuelo entre las islas del archipiélago de Indonesia, desapareció sin dejar rastro. Aunque se manejó la hipótesis de que una fuerte tormenta lo había hecho caer al mar, nunca se encontraron rastros del avión.

*** 1997:** Un avión de fabricación soviética, con cinco personas a bordo, desapareció mientras volaba sobre territorio africano. La aeronave, un modelo Antonov 72, volaba de Costa de Marfil.



EL ALCALDE GABRIEL RODRIGUEZ

Y la Junta de Comisionados

Comisionados Cirillo, Guzmán, Barrera, Yañez

www.westnewyorknj.org

FEBRERO 2020



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 / 2	3 Bergen Mall 9 AM Sillas Ejercicios 5101 Park Ave- 10:00 AM Bingo 515 54 St 1:00 PM	4 6:00 PM Junta Directiva de La Biblioteca Publica Newport Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 434 62 St-10:00 AM	5 Bergen Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 6100 Adams St 10:00 AM	6 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM 6:00 PM Reunion de la Junta de Zonificacion	7 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	8
9	10 6:00 PM Reunion de la Junta de Control de Renta Bergen Mall 9 AM Sillas Ejercicios 5101 Park Ave- 10:00 AM Bingo 515 54 St 1:00 PM	11 Newport Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 434 62 St-10:00 AM	12 Bergen Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 6100 Adams St 10:00 AM	13 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	14 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	15
16	17 Bergen Mall 9 AM Sillas Ejercicios 5101 Park Ave- 10:00 AM Bingo 515 54 St 1:00 PM	18 Newport Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 434 62 St-10:00 AM Hudson County Community College Junta Directiva 5:00 PM	19 6:00 PM Reunion Junta de Comisionados Bergen Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 6100 Adams St 10:00 AM	20 6:00 PM Reunion Junta de Educacion Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	21 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	22
23	24 Bergen Mall 9 AM Sillas Ejercicios 5101 Park Ave- 10:00 AM Bingo 515 54 St 1:00 PM 7:30 PM Reunion Junta Directiva Housing Authority	25 Newport Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 434 62 St-10:00 AM	26 6:00 PM Reunion de la Junta de Alcohol y Bebidas alcoholicas Bergen Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 6100 Adams St 10:00 AM	27 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	28 Edgewater Mall 9AM Tai Chi- 515 54 St 9AM Ejercicios sillas 5800- 54 St 10:00 AM	29



TEN CUIDADO!

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

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

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

LA DIFERENCIA EN ESCOGER A MALQUI TAX

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TESTIMONIOS



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



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



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

GANE GRANDES PREMIOS
Puede ganar hasta \$10,000

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

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

469 21st Ave - Paterson
LLAMENOS! LO ESPERAMOS SIN CITA PREVIA!
1-888-829-3754
Lunes a Sabado 9am a 9pm - Domingo 10am a 4pm.

\$25
de Descuento
Cuando Mencione este Anuncio