

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 733

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 30 a Noviembre 6, 2021

Estamos cavando nuestra tumba: Lideres del mundo se reunen para tratar la urgencia del cambio climatico



Pag-2



**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**

Estamos cavando nuestra propia tumba¹:

Los líderes mundiales se reúnen en la cumbre sobre cambio climático COP26 en Glasgow, Escocia, para intentar alinear acciones y agendas para combatir el calentamiento global. El evento llega apenas semanas después del último lapidario informe de la ONU sobre las catastróficas consecuencias que nos deparan si no logramos bajar las emisiones en la próxima década. Sigue las últimas noticias de la conferencia aquí. "Salvar la humanidad": líderes se reúnen en la cumbre sobre cambio climático con la emergencia de bajar las emisiones para evitar una catástrofe. Líderes de más de 120 países se comenzaron este lunes la cumbre en torno a la COP26 en Glasgow, Escocia, bajo la presión de "salvar a la humanidad" frente al cambio climático, en palabras del secretario general de la ONU, Antonio Guterres. "Es hora de decir basta... Basta de maltratar la biodiversidad. Basta de tratar la naturaleza como un retrete. Basta de quemar, perforar y minar a mayor profundidad. Estamos cavando nuestra propia tumba", advirtió Guterres. El primer ministro británico y anfitrión, Boris Johnson, dijo que esta cita que no puede permitirse fracasar: "Todas esas promesas no serán más que bla, bla, bla y la ira y la impaciencia del mundo serán incontenibles a menos que hagamos de esta COP26 el momento en que abordamos en serio el cambio climático". El calentamiento nos está llevando a un "terreno desconocido".

La COP26 de Glasgow llega tras ser cancelada el año pasado a causa de la pandemia de covid-19. Su objetivo es desarrollar el Acuerdo de París de hace seis años, que fijó como gran objetivo limitar el calentamiento del planeta a 2.7 grados F (1,5 °C). Pero la realidad es que la Tierra se dirige a un aumento de 2,7 °C, y con esas cifras, su clima, sus ecosistemas, entran en "territorio desconocido", según la Organización Meteorológica Mundial (OMM). El mundo emite anualmente más de 50 gigatoneladas de gases de efecto invernadero, según cálculos de la ONU. Una gigatonelada representa 1,000 millones de toneladas. "Nuestros estudios indican que se producirá un incremento de emisiones del 16% en 2030, cuando deberíamos registrar una reducción del 45%", resumió la secretaria ejecutiva del órgano de la ONU para el cambio climático, la mexicana Patricia Espinosa. Y aunque públicamente existe la conciencia de que esa situación debe cambiar, subsisten grandes interrogantes sobre el modelo energético alternativo. "Esta es la década decisiva": Biden dice que la lucha climática es urgente pero también es una "increíble oportunidad" para la economía mundial.

El presidente Joe Biden dijo este lunes en la cumbre COP26 de Glasgow que la respuesta masiva necesaria para detener la crisis climática debe verse como "una increíble oportunidad" para todas las economías del mundo. "Dentro de la creciente catástrofe creo que hay una increíble oportunidad, no solo para Estados Unidos, sino para todos nosotros", afirmó ante los líderes de 120 países reunidos en un encuentro calificado como clave para salvar al planeta del cambio climático. Biden llamó a la unidad para luchar contra la que se considera la mayor amenaza



contra la especie humana, que es la catástrofe climática que se avecina si los niveles de emisiones de gases que están impulsando el calentamiento del planeta no se controlan drásticamente.

"Podemos mantener el objetivo de limitar el calentamiento global a solo 2.7 grados F (1.5 grados centígrados) si nos unimos, si nos comprometemos a hacer nuestra parte en cada una de nuestras naciones... COP26 tiene que ser el puntapié inicial de una década de innovación para preservar nuestro futuro compartido", aseguró Biden. Biden enfatizó en que el cambio climático "ya está aquí". "Ya está devastado el mundo... no es hipotético, sino que está destruyendo la vida y los medios de subsistencia de las personas... Si no logramos aprovechar este momento tendremos una creciente catástrofe". "Creo que hay una oportunidad... estamos en un punto de inflexión en la historia mundial, tenemos la capacidad de invertirlo nosotros mismos y construir un futuro de energía limpia equitativo y en el proceso generar trabajos y oportunidades en todo el mundo para nuestros hijos". Una pequeña infografía que ilustra los objetivos sobre emisiones para frenar el calentamiento global (y lo atrasados que estamos) Este gráfico publicado por la agencia francesa de noticias AFP, muestra como se proyectan las emisiones de CO2 (gases de efecto invernadero que están disparando el calentamiento de nuestro planeta) hasta 2030 según los objetivos anunciados, las políticas actuales y las emisiones necesarias para limitar el calentamiento a 2.7 grados F (2°C y 1,5°C). La COP26 de Glasgow tiene como objetivo desarrollar el Acuerdo de París de hace seis años, que fijó como gran objetivo limitar el calentamiento del planeta a 2.7 grados F (1,5 °C). Pero la realidad es que la Tierra se dirige a

un aumento de 2,7 °C, y con esas cifras, su clima, sus ecosistemas, entran en "territorio desconocido", según la Organización Meteorológica Mundial (OMM). El mundo emite anualmente más de 50 gigatoneladas de gases de efecto invernadero, según cálculos de la ONU. Una gigatonelada representa 1,000 millones de toneladas. "Nuestros estudios indican que se producirá un incremento de emisiones del 16% en 2030, cuando deberíamos registrar una reducción del 45%", resumió la secretaria ejecutiva del órgano de la ONU para el cambio climático, la mexicana Patricia Espinosa. "El tiempo literalmente se ha agotado", sentenció el príncipe Carlos. El príncipe Carlos intervino en la apertura de la COP26, en sustitución de la reina Isabel II, de 95 años, que "guarda reposo" por consejo médico. Carlos llamó a las empresas a sumarse al esfuerzo mundial. "Necesitamos una amplia campaña... para reunir la fuerza del sector privado mundial" que "dispone de billones" de dólares para luchar contra el cambio climático. "Los ojos y las esperanzas del mundo están sobre ustedes", dijo Carlos a los líderes de la conferencia. "El tiempo literalmente se ha agotado ... sabemos lo que debemos hacer", sentenció. 'El Gran Deshielo': historias desde la línea del frente del cambio climático En enero de 2009, el periodista Alister Doyle viajó a la Antártida para visitar una base de investigación en la que los científicos examinaban el efecto del deshielo en la subida del nivel del mar. Unas semanas más tarde, esta parte de la plataforma de hielo Wilkins se rompió en enormes icebergs, "probablemente después de haber estado en su lugar durante miles de años", escribe Doyle en su libro *The Great Melt*, publicado la semana pasada. Doyle recuerda que la entonces Secretaria de Estado, Hillary Clinton, dijo en una conferencia pocos días después que la ruptura de la plataforma de hielo

Wilkins era un recordatorio "de que el calentamiento global ya ha tenido enormes efectos en nuestro planeta, y no tenemos tiempo que perder para afrontar esta crisis". La Antártida, del tamaño de Estados Unidos y México juntos, tiene suficiente hielo para elevar el nivel del mar mundial en 58 metros si se derritiera. Los científicos estiman que los gases de efecto invernadero producidos por el hombre están descongelando cada día hasta dos mil millones de toneladas de hielo en tierra, señala Doyle, lo que podría elevar el nivel del mar hasta siete metros en 2300.

"Siete metros es más alto que una jirafa", escribe. Doyle fue corresponsal de medio ambiente de la agencia de noticias Reuters entre 2004 y 2019, y asistió a 13 conferencias de las Naciones Unidas sobre el clima en todo el mundo, desde Milán hasta Bali. Al mismo tiempo, viajó a muchos lugares lejanos para observar la crisis climática con sus propios ojos. Doyle, que vive en Oslo, Noruega, habló con David Adams, de Univision, sobre lo que presenció mientras escribía su libro y sus expectativas para la COP26, que comienza el domingo en Glasgow.

Los ausentes de la cumbre y Biden como gran protagonista

El presidente Joe Biden, que proclama el regreso de su país a las negociaciones sobre el clima, es el principal protagonista de una cumbre de dos días. Una de las principales misiones de Biden es 'convencer' al mundo que Estados Unidos habla en serio en cuanto a acciones contra el cambio climático. Es que Biden llega con dos cuestiones a la COP26. Por un lado, los cuatro años de Donald Trump en el poder, un presidente que ha retrotraído las medidas de protección ambiental en EEUU y a nivel internacional se retiró de pactos fundamentales como el acuerdo climático de París. Por el otro, Biden llega con un proyecto 'estancado' que incluye la mayor inversión histórica para luchar contra el cambio climático en Estados Unidos, que no ha logrado avanzar en el Congreso. Además, la cumbre se llevará adelante con grandes ausencias como la del chino Xi Jinping, presidente del mayor país emisor de gases contaminantes, el ruso Vladimir Putin y el turco Recep Tayyip Erdogan, que canceló a última hora citando cuestiones de seguridad. Pese a no asistir, el chino Xi Jinping transmitirá un mensaje por escrito a los asistentes.



THE PEOPLES PHARMACY SHOPPE

La Farmacia de la Gente Hispana

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.!

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

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.

El alcalde Gabriel Rodríguez, y la Junta de Comisionados invitan a los padres de niños y juvenes que necesitan tutoria en sus estudios. Este nuevo programa esta en la Biblioteca publica al alcance de todos. El alcalde y los comisionados creen en LA EDUCACION COMO UN ELEMENTO DE PROGRESO SOCIAL Y COMUNTARIO



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ
COMMISSIONER COSMO A. CIRILLO, PHD
& THE BOARD OF COMMISSIONERS

WNY
PUBLIC LIBRARY

TUTORING PROGRAM

FROM ELEMENTARY TO HIGH SCHOOL

- Completely Free •
- Mondays From 3PM -5PM
- 1 Hour session per student

SIGN UP AT THE LIBRARY,
425 60TH STREET

If you haven any questions, Please call 201.295.5137

#WEAREWNY

 [@townofwny](https://www.facebook.com/townofwny)
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Actividad comunitaria del presidente del senado de NJ

Sweeney nombra al equipo de liderazgo demócrata del Senado

TRENTON - El Presidente del Senado, Steve Sweeney, anunció hoy la selección del equipo de liderazgo demócrata del Senado para la nueva sesión legislativa que comienza en enero. El equipo de líderes será presentado a los miembros de la mayoría demócrata del Senado para su aprobación después de las elecciones de noviembre, dijo el Senador Sweeney. La Senadora M. Teresa Ruiz (D-Essex) ha sido seleccionada para servir como Líder de la Mayoría del Senado. La actual Líder de la Mayoría, la Senadora Loretta Weinberg, se retira después de servir en el puesto durante 10 años. La Senadora Ruiz ha estado sirviendo como Presidenta Pro Tempore del Senado desde 2018 y fue Líder Asistente de la Mayoría de 2010 a 2017. El Senador Sweeney (D-Gloucester/Salem/Cumberland), elegido por primera vez presidente del Senado en 2010, cumplirá su séptimo mandato de dos años como el segundo funcionario electo de Nueva Jersey si es seleccionado nuevamente por sus colegas del Senado. El Senador Sweeney es el Presidente del Senado que más tiempo lleva en la historia de Nueva Jersey. "Este es un equipo diverso de líderes con talento que están dedicados al servicio público y decididos a trabajar juntos para abordar las necesidades de la gente de Nueva Jersey", dijo el Senador Sweeney. "Estoy orgulloso de servir con ellos y agradecido por su trabajo en equipo como líderes del Senado. "Quiero agradecer a la Senadora Weinberg por una distinguida carrera de logros y por su colaboración de una década", dijo el Senador Sweeney. "Doy la bienvenida a la Senadora Ruiz como nueva Líder de la Mayoría. Ella posee la experiencia, las habilidades y la pasión para sobresalir como líder de la Mayoría del Senado. Nos enfrentamos a verdaderos desafíos por delante, pero confío en la capacidad de este equipo de liderazgo para hacer avanzar al estado." Los otros miembros seleccionados para el liderazgo son la Senadora Sandra Cunningham (D-Hudson) como Presidenta Pro Tempore del Senado; el Senador Paul Sarlo (D-Bergen/Passaic) como Líder Adjunto de la Mayoría; el Senador Nicholas Scutari (D-Union/Middlesex/Somerset) como Líder Asistente de la Mayoría del Senado, y la Senadora Nellie Pou (D-Bergen/Passaic) como Presidenta del Caucus de la Mayoría del Senado, responsable del desarrollo de la agenda del caucus y de las políticas de la Mayoría Democrática. Los miembros de la Mayoría Demócrata del Senado, incluidos los demócratas recién elegidos, se reunirán el 4 de noviembre para votar sobre todo el equipo de liderazgo. El Senado en pleno votará oficialmente por el Presidente del Senado y el Líder de la Mayoría el 11 de enero de 2022, cuando la Legislatura convoque la nueva sesión legislativa de 2022.

Sweeney, Burzichelli y Taliaferro elogian al DOT por las Subvenciones de ayuda municipal

West Deptford - El Presidente del Senado, Steve Sweeney, el Vocero Adjunto John Burzichelli y el Asambleísta Adam Taliaferro han elogiado hoy al Departamento de Transporte por otorgar más de \$5.7 millones de dólares a los municipios del Tercer Distrito Legislativo para reparaciones y mejoras de carreteras y puentes que mejoran la calidad de vida de los residentes. "Mantener la seguridad y la integridad de nuestras carreteras es crucial tanto para nuestros residentes como para nuestra economía", dijo el Senador Sweeney. "Como ex propietario del condado, entiendo la importancia de conocer esta cifra en octubre mientras nuestros municipios



trabajan en sus reuniones de planificación y presupuesto. Me alegra ver que tantos pueblos de nuestro distrito recibirán esta ayuda vital y espero ver lo que podrán lograr con el tiempo añadido para planificar estos importantes proyectos." "Esta adjudicación permitirá a 26 pueblos de nuestro distrito completar proyectos que de otro modo no habrían podido costear. El mantenimiento de las carreteras y los puentes puede representar una carga importante para los municipios", dijo el Asambleísta Burzichelli. "Esta financiación contribuirá en gran medida a mejorar las infraestructuras de nuestras comunidades y a elevar la calidad de vida en el distrito."

"Nuestros contribuyentes merecen tener carreteras bien mantenidas en sus pueblos sin baches y otros peligros que obligan a los conductores a desviarse peligrosamente en direcciones inesperadas", dijo el Asambleísta Taliaferro. "Esta financiación proporcionará las actualizaciones necesarias a nuestra infraestructura de transporte y ayudará a asegurar que nuestras carreteras satisfagan las necesidades de los automovilistas." El programa de ayudas municipales del Departamento de Transporte es un programa competitivo destinado a proporcionar a los municipios subvenciones para complementar sus programas de transporte. Según el programa de subvenciones, a cada condado se le asigna una parte de la financiación total en función de la población y el número de millas de línea central local. Los municipios compiten por una parte de la cuota de su condado. El NJDOT proporciona el 75 por ciento del monto de la subvención cuando un municipio adjudica un contrato y el 25 por ciento restante al finalizar el proyecto.

Sweeney recibe el Premio Hope de Woods Services y Legacy Treatment Services

West Deptford - El Presidente del Senado Steve Sweeney recibió ayer el Premio Esperanza de Woods Services y Legacy Treatment Services en reconocimiento a su trabajo para expandir los programas para personas con

discapacidades intelectuales y del desarrollo y desafíos de salud mental a través de un nuevo programa piloto. "Es un honor recibir este premio mientras celebramos cómo estos fondos tan necesarios ayudarán a muchos residentes del sur de Jersey a través de dos nuevos programas", dijo el Senador Sweeney. "Alrededor del 25 por ciento de los adultos de Nueva Jersey tienen algún tipo de discapacidad y el 16 por ciento de la población adulta del estado sufre de problemas de salud mental. Desafortunadamente, muchas personas no reciben la atención, el apoyo y la asistencia esenciales que necesitan para el día a día. Asegurar esta financiación para Salem Medical Center fue sólo el principio. De cara al futuro, debemos hacer más para ayudar a quienes viven con discapacidades y problemas de salud mental." El premio reconoce el trabajo del Senador Sweeney durante esta última temporada presupuestaria para asegurar \$4.9 millones en fondos para un programa piloto que ampliará los servicios para los que viven con I/DD y enfermedades mentales. Esta financiación permitirá que Salem Medical Center asociarse con Woods Services y sus afiliados de Nueva Jersey, Allies Inc. y Legacy Treatment Services, para desarrollar un enfoque doble para atender las necesidades de las personas que viven con I/DD y trastornos de salud mental. Como parte del programa piloto, Salem Medical Center ofrecerá una Unidad de Estabilización de Crisis para Pacientes Internos para personas con I/DD que experimenten una crisis psiquiátrica. Esta unidad abordará la brecha en la disponibilidad de la atención psiquiátrica aguda para satisfacer las necesidades únicas de las personas dentro de esta población objetivo. Además, la financiación también se destinará a un programa adaptado de atención integral para personas mayores (PACE/LIFE) para personas con discapacidad intelectual y necesidades de atención médica complejas. El programa PACE/LIFE se dirige a personas con necesidades médicas y conductuales complejas y genera un ahorro de costos al ofrecerles una atención integral coordinada en una ubicación central. "Woods Services y sus familias de Nueva Jersey están muy agradecidos

al Senador Steve Sweeney por darles esperanza a ellos y a sus seres queridos debido a su incansable defensa de las personas con necesidades especiales para garantizar que reciban los servicios que mejor se adapten a sus necesidades y les ayuden a vivir una vida plena", dijo Tine Hansen-Turton, Presidenta y Directora General de Woods Services. "Legacy Treatment Services, una orgullosa filial de Woods, atiende a algunos de los niños y jóvenes de Nueva Jersey con más problemas de comportamiento, con discapacidades intelectuales y del desarrollo y con autismo", dijo Roy Leitstein, Director General de Legacy Treatment Services. "Estamos orgullosos de ser un proveedor de servicios de Nueva Jersey para esta comunidad y estamos en deuda con el presidente del Senado Steve Sweeney por su vida de trabajo en nombre de las personas con I/DD."

Woods Services es una organización sin fines de lucro que proporciona servicios de salud, educación, vivienda, mano de obra, salud del comportamiento y gestión de casos a más de 18,000 niños y adultos en los sectores de la discapacidad intelectual y del desarrollo, el bienestar infantil, la salud pública del comportamiento y el trauma cerebral. Legacy Treatment Services, una filial de Woods Services, se creó como una fusión de The Drenk Center, The Children's Home y Community Treatment Solutions. Cada organización trabaja para apoyar a los niños que necesitan asesoramiento, cuidados de custodia o servicios residenciales. El Salem Medical Center ha dedicado más de 100 años de servicio al área del condado de Salem y está comprometido a continuar con su misión de proporcionar atención médica de calidad a todos y cada uno de los pacientes que entran en sus instalaciones.

FOTO

El Senador Sweeney sosteniendo el Premio Hope presentado ayer por la Presidenta de Woods Services, Tine Hansen-Turton (izquierda), y el Director General de Legacy Treatment Services, Roy Leitstein (derecha)



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



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

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
AGUA ALKALINA



\$3.00

\$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

¿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 Board Certified Podiatrist</p> <p>Heel Pain Specialist</p> <p>MOST INSURANCES ACCEPTED</p>
--	---	---



No Más Dolor!

Especialistas en dolor en los talones.

Especialistas en FOOT AND ANKLE.

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



* Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.



Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiatrist.

201-941-5003

89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593

415, 39 street, Union City, NJ

Las 10 obras mas colosales que se estan construyendo en el mundo

Las obras de infraestructura más colosales. FOTO: EFE / iStock. Super aeropuertos, complejos industriales y subterráneos son algunas apuestas de la ingeniería. Desde los inicios de la civilización, la humanidad se ha hecho acreedora de realizar obras de ingeniería que llevan la capacidad física e intelectual del ser humano al límite. Tal es el caso de las pirámides de Giza, en Egipto. Aún en la actualidad sorprende pensar que los antiguos egipcios lograron crear estructuras de esa magnitud. Los pasos de los antepasados nos siguen guiando y con creces: rascacielos que casi logran llegar a los mil metros de altura, túneles subacuáticos, estaciones espaciales y trenes supersónicos son solo algunas de las megaobras que ha logrado la humanidad gracias a los avances tecnológicos. La arquitectura moderna ya ha hecho preparativos para el futuro, ¿o será que ya llegamos allá?. Estas son las diez construcciones más impresionantes que se llevan a cabo alrededor del mundo y el espacio.

Extensión Estación Espacial Internacional

Ya se está preparando la que sería la ampliación de la Estación Espacial Internacional, que está en órbita desde 1998. En la actualidad, 15 naciones y 5 agencias espaciales trabajan conjuntamente en pro de la investigación científica del universo. Se espera dar inicio a las construcciones de ampliación de la base. Se estima que el costo de las obras alcance un valor de 60 mil millones de dólares, precio que podría aumentar en el futuro. ¿Por qué razón? Según lo reportado por medios especializados, se intentará realizar un hábitat que albergue hasta 1 millón de personas fuera del planeta. Esta megaobra, o 'megaampliación' si se quiere, alcanzaría la exorbitante cantidad de 1 trillón de dólares.

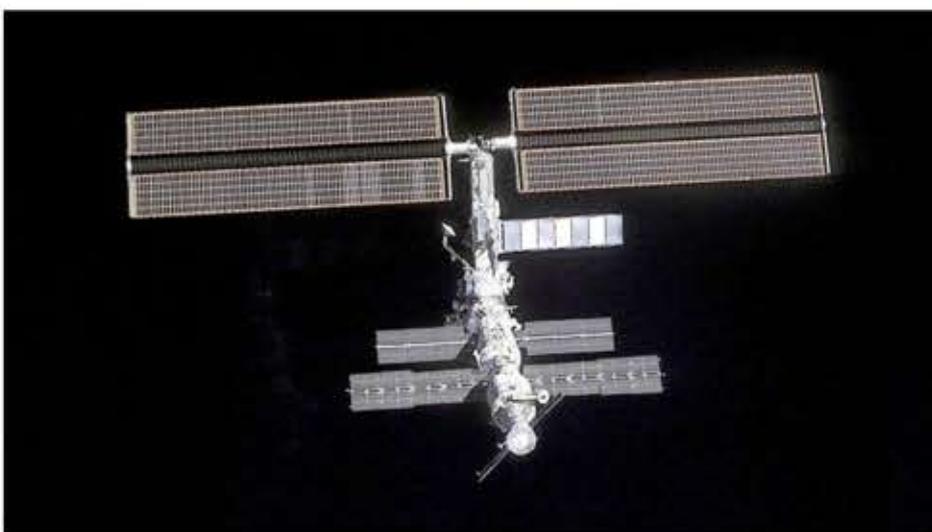
Hong Kong-Zhuhai-Macao - un puente que cruza el océano - China

Es un puente de conexión marítima que unirá Hong Kong con tres ciudades de China: Zhuhai, Guangdong y Macao. Será el más largo del mundo. Tendrá una longitud de 50 kilómetros, además de una isla artificial que alberga el túnel subacuático. La construcción empezó en 2016 y se esperaba la entrega para 2020, sin embargo, las obras se retrasaron y se programó la apertura para el año 2022. En 2018 se abrió un tramo. El costo de la obra ronda los 10.6 mil millones de dólares. Así es el puente más largo del mundo sobre el mar que se inaugura hoy en China | EL TIEMPO

Dubailand - Emiratos Arabes

Si se habla de megaobras, los jeques de los Emiratos Arabes saben cómo hacerlo a la perfección. Una de sus futuras obras se llama Dubailand. Para esta se dispuso un terreno de 245 kilómetros cuadrados que, según medios locales, puede albergar hasta 3 veces el mundo de Disney World.

La construcción contará con parques temáticos, centros deportivos, centros de salud, ecoturismo y un complejo hotelero con más de 6.500 habitaciones. El proyecto, el cual



se espera que esté listo en 2025, costará 'la bobadita' aproximada de 64 mil millones de dólares.

Proyecto de carril transversal - Londres

El primer metro del mundo, ubicado en Inglaterra, sigue su expansión. Esta vez se busca añadirle un carril de ida y regreso de más de 117 kilómetros, que conectará 40 estaciones del sistema. Ya se pusieron en servicio algunos tramos, pero se espera que esté operando con normalidad para finales del año en curso. El costo: 23 mil millones de dólares. El metro de Londres, el sistema de metro más antiguo del mundo, tendrá una nueva línea de servicio que

atravesará todo el sistema.

Proyecto de transferencia de agua - China

China cuenta con una población de 1.412 millones de personas. La mitad de sus habitantes vive al norte de la región, pero solamente tienen el 20 por ciento de recursos hídricos. Para solventar la falta de agua, el Gobierno empezó la construcción de dos supercanales, de 9.500 kilómetros de extensión, que llevarán agua gracias a los tres ríos más grandes del país: el río Amarillo, el río Yangtze y el río Huahie. La obra, que contempla un presupuesto aproximado de 70 mil millones de dólares, podría tener una duración de más de 40

años. Aún faltaría un buen tiempo para ver esta megaobra consolidada.

Jubail II - Arabia Saudita

Es el complejo industrial más grande de Arabia Saudita. Lleva 22 años de construcción y su segunda, y última, fase empezó a mediados de 2014. El complejo contará con una planta de desalinización de agua marina de 800 metros de largo, una refinería de aceite con capacidad de producción de 3.500 barriles diarios, autopistas y vías férreas. El costo hasta el momento ha sido de 80 mil millones de dólares. Ciudad Industrial de Jubail

Planta nuclear de Sellafield - Inglaterra

Con un precio de construcción de 12 mil millones de dólares, esta fábrica nuclear, de 2832 hectáreas, se encarga del reprocesamiento de combustible y del tratamiento de magnox, un líquido altamente inflamable y radioactivo. Algunos detractores del complejo afirman que es una edificación altamente contaminante del medio ambiente. La planta está en su fase final de construcción, sin embargo, ya hay varios tramos operando.

California High Speed Rail - Estados Unidos

Estados Unidos prepara la que sería su primera línea de tren bala. Se espera que conecte los dos centros urbanos más importantes de California, Los Ángeles y San Francisco, en un tiempo récord de dos horas y media, a una velocidad de 350 kilómetros por hora.

El costo de la inversión será de 70 mil millones de dólares y se tiene previsto que esté disponible para el público a finales del año 2030.

Chuo Shinkansen - Japón

Se trata de la construcción de una nueva línea de tren de levitación magnética superconductor, característica de los trenes del país asiático, en la que se espera reducir en un 50 por ciento el tiempo de trayecto entre las ciudades de Tokio y Nagoya. El proyecto está bajo la supervisión de la firma Japan Railway Company. La compañía estima un tiempo de construcción máximo de 8 años. Todo tendría un precio de 52 mil millones de dólares.

Ampliación del aeropuerto internacional Al Maktoum - Emiratos Arabes Unidos

La construcción del segundo aeropuerto internacional de Dubái ya está en marcha. Se erigirá en un terreno de 5.438 hectáreas. Contará con cinco pistas lo suficientemente amplias como para que puedan operar todas al mismo tiempo. Por el momento se están realizando las obras de ampliación del complejo a un costo de 80 mil millones de dólares. Se espera que albergue alrededor de 136 millones de pasajeros desde el año 2030, fecha prevista para su inauguración. El segundo tramo del aeropuerto internacional de Dubái albergará 136 millones de pasajeros.




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Atención a la sordera por envejecimiento

La audición puede quedar dañada a cualquier edad, de forma progresiva e indolora. Aunque existe otro tipo de sordera provocada por el proceso de envejecimiento llamada "Presbiacusia" y que suele manifestarse en torno a los 60 años. La pérdida de la agudeza auditiva afecta principalmente a los sonidos de tonalidad alta. Un abuelo puede tener dificultades para oír el sonido agudo de la alarma del despertador, y en cambio no tener problemas para oír los sonidos graves del tráfico de coches en el exterior. Otro síntoma que presenta la presbiacusia es que la persona afectada tiene más dificultad para entender lo que le dicen, ya que el abanico de frecuencias que es capaz de oír ha disminuido. Por ejemplo, puede serle difícil distinguir sonidos parecidos como son la "s" y la "ch", la "d" y la "t", etc. La comprensión empeora si además hay ruido de fondo. Por el mismo problema con los agudos, al abuelo le es más difícil entender las voces femeninas que las masculinas. Un síntoma que resume esta afección es que las conversaciones de otras personas, sobre todo en ambientes sociales, se perciben como un murmullo confuso.

Presbiacusia deriva del griego: Presbyte que significa viejo y acusia oír. El aumento de la expectativa de vida que hemos tenido en el último siglo ha condicionado a un incremento de las enfermedades degenerativas relacionadas con el proceso de envejecimiento donde la pérdida auditiva es la cuarta condición crónica más común que afecta a los individuos mayores de 65 años de edad, solamente excedida por la artritis, la hipertensión y las cardiopatías.

La sordera afecta a cerca del 30-35% de las personas con edades comprendidas entre los 65 a 75 años y a alrededor del 40-50% de las personas mayores de 75 años. Un 80% de los casos pueden resolverse y mejorar su calidad de vida mediante la aplicación de un audifono. El gran inconveniente es que más de un 70% de las personas afectadas se niegan a utilizarlo debido a prejuicios sociales y estéticos.

Causas

El proceso degenerativo ocasionado por el envejecimiento en el oído interno implica una disminución gradual de la resistencia y de la fragilidad celular, la cual se ve agravada por:

- **Alteraciones externas** como el tabaquismo, alcoholismo y el trauma acústico.
- **Alteraciones internas**, manifestadas por cambios bioquímicos vinculados principalmente con los radicales libres, el metabolismo oxidativo de las células y mutaciones mitocondriales adquiridas que contribuyen a un proceso degenerativo donde prácticamente ningún órgano de la economía se salva de presentar alguna alteración. Los cambios degenerativos del oído interno originados por la presbiacusia están caracterizados por una pérdida auditiva bilateral (hipoacusia neurosensorial) particularmente a las frecuencias altas y un deterioro en la discriminación de la palabra (captación de la inteligibilidad de la palabra).

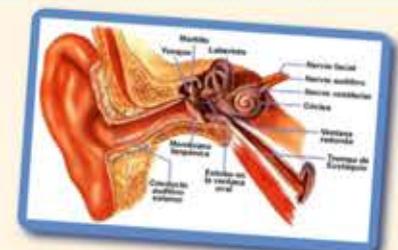


Más del 70% de las personas afectadas por sordera se niegan a usar un audifono por prejuicios sociales y estéticos.

Atención!!!

Recientes investigaciones han revelado que la sordera puede ser causa de envejecimiento cerebral. Hasta ahora se creía que la pérdida de audición era casi una condición de la ancianidad, que la vejez provocaba un deterioro de la función auditiva. Varios estudios neurológicos coinciden ahora en que la sordera, no sólo es una consecuencia del declive orgánico, sino un importante factor de envejecimiento cerebral; que un anciano sordo, si no se corrige la deficiencia, perderá memoria, reflejos y capacidad

intelectual, mucho más deprisa que un anciano que oiga bien. La sordera viene a ser como un cortocircuito. Algunos científicos han llegado a decir que el oído es el órgano que despierta el cerebro. Se calcula que en Estados Unidos cerca de 40 millones de personas sufren problemas de sordera. Muchos de ellos son ancianos que nunca habían tenido problemas de oído y ahora están como un problema que les genera: aislamiento, depresión, angustia, etcétera. La mayoría de las familias, y lo que es peor, la mayoría de los médicos de cabecera, no dan importancia a la sordera de los ancianos.



Se la considera una consecuencia inevitable del envejecimiento. Pero la sordera no es sólo una consecuencia; contribuye también a acelerar el envejecimiento cerebral.

Tipos de Audífonos



Audifono Retroauricular (BTE=Behind the ear)

Audifono Intraauricular (ITE=In the ear)

Audifono Intra canal (ITC= In the canal)

Audifono Intra canal Interno (CIC=Complete in canal)

Audifono Oído abierto (RITE=Receiver in the ear)

Holy Name Medical Center



This Place is Different



¿QUIERES SUPERARTE?

APRENDE A HACER IMPUESTOS CON LOS MEJORES!

OFRECEMOS CURSOS PRACTICOS, DONDE APRENDERAS A PREPARAR IMPUESTOS COMO UN PROFESIONAL.

NO IMPORTA TU STATUS OFRECEMOS LA OPORTUNIDAD PARA TODO EL QUE QUIERA APRENDER Y SUPERARSE COMO TODO UN PROFESIONAL

**** YA TIENES CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA EN IMPUESTOS? PERO TE SIENTES ESTANCADO, VEN Y APLICA CON NOSOTROS TENEMOS CUPOS DISPONIBLES.**

OFRECEMOS CURSOS INNOVADORES BÁSICOS HASTA AVANZADOS (CASA Y NEGOCIO). **

TESTIMONIO DE EMPLEADOS MALQUI TAX Y SU SUPERACIÓN.



MERCEDES HERRERA

Llegue a este país en el 2006 con ganas de superarme. Ese mismo año tome el curso de clases que Malqui Tax ofrecía. Después del curso me quede trabajando como preparadora. Cada año adquirí más experiencia hasta que en el 2008 me ascendieron a manager assistant de una de las oficinas en Union City. Actualmente soy Federal Manager Assistant, y este año cumpla 13 años trabajando para Malqui Tax. Esta compañía me ha dado la oportunidad de aprender y crecer profesionalmente.



CARMEN QUIMI

Desde muy joven entre al curso de impuesto y no sabía ni como se hacían. Tome los cursos y me llamo mucho la atención de cómo trabajar con los clientes y al mismo tiempo aprender de ellos. Logre quedarme trabajando y ya llevo 13 año con la empresa. Me encanta lo que hago que es ayudar a los clientes y también enseñar a los empleados lo que se, para que se puedan superar igual que lo hice yo.



MILUSKA SABOGAL

Este es mi primer año en Malqui Tax. Empecé a tomar clases el año pasado que me motivaron aprender mucho mas sobre impuestos. Después de las clases, logre quedarme a trabajar durante la temporada como preparadora y después de la temporada como asistente. Gracias a la ayuda de la supervisora, la manager y el Sr. Malqui fui aprendiendo cada día más en tan poco tiempo, tanto que se como lidiar con el IRS y estado. Me siento muy contenta.



LIZT GALLARDO

Empecé con Malqui Tax en el 2018 como Customer Service y ahora soy office assistant y preparadora. Malqui Tax ha sido una compañía que me ha dado la oportunidad de crecer en el campo laboral y tener la experiencia y el conocimiento que he logrado hasta ahora. Me siento muy bien de pertenecer a esta compañía.



EUDOLIS CORPORAN

Llevo trabajando para la empresa Malqui Tax desde el 2013. Con mucho miedo entre a las clases pero una vez que pase todo el proceso me quede como customer service y me gusto mucho ya que me di cuenta que me gusta ayudar a las personas (clientes). Ahora no solo trabajo en la temporada también me quedo todo el año y he aprendido a trabajar directamente con el IRS y estados. Le doy gracias al Sr. Ceasar por brindarme la oportunidad de trabajar en su compañía para aprender cosas nuevas todos los días.



JORGE IZAGUIRRE

Tengo mas de 10 años trabajando para la empresa cada temporada aprendo algo nuevo y que el trabajo en equipo deja muy buenos resultados. Fueron experiencias muy buenas tuvimos capacitaciones de actualización que sirvieron mucho para poder informar a nuestros clientes y tenerlos al tanto de las modificaciones y cambios que está pasando. Me siento muy orgulloso de trabajar para Malqui Tax y tener la oportunidad cada año de superarme como persona.

CUPOS LIMITADOS NO DESAPROVECHES ESTA GRAN OPORTUNIDAD Y APLICA YA! TENEMOS HORARIOS FLEXIBLES

(973) 279-7822 WWW.MALQUITAX.COM
469 21ST AVENUE • PATERSON, NJ 07513
CMALQUI@MALQUI.COM • MHERRERA@MALQUI.COM



TOTAL CARE

of Union City

**NONSURGICAL
SPINAL
DECOMPRESSION
CENTER**

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



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

Tambien veanos en TU COMUNIDAD Canal 19 Cablevision
Domigos 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

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.

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**



1

TANK WASHER

Food Grade Tank Wash facility in South Kearny needs a Tank Washer for 3rd Shift (11:00 PM - 7:00 AM). No experience - will train.

201-790-6804
Please call Edgar before 7:00 PM

57

Help wanted for pizzeria/restaurant needed experienced cook. Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg **201-220-6623.** Great pay!

58

Auto Body Shop En Brooklyn esta buscando Pintor de carros y Plasticman. Con experiencia. Llamar a Joe **917-747-4890**

63

ESCUELA DE MANEJO Realiza tramites para su licencia de placas y seguros disponibles en 24 Hrs. servicio economico, rapido y seguro **203-428-5651**

64

Experienced Granite cutters and fabricators CNC saw operators needed. \$25-\$30 per hour. Wayne, New Jersey Call-201-310-4289

OPORTUNIDAD DE TRABAJO

No se deje vencer por la adversidad de la crisis económica



Requerimos personas positivas y con ánimos de superación para ser representantes de ventas de

El Cambio

El periódico que le sirve a la comunidad

Llame ya si usted quiere tener un nuevo trabajo o si quiere tener unos ingresos adicionales Salario básico y excelentes comisiones.

Pida hoy mismo una cita para una entrevista
201-902-0811

65

Reliable Auto Mechanic Needed to work in cranford, NJ experienced only spanish or English Se necesita mecanico Confinable para trabajar en cranford , NJ que hable ingles o español **908-272-8708**

6

Production Workers Day or Night shifts. We will train. Excellent benefits! Apply in person. 9am-4pm at Dicar Inc. 5 Bader Road, Pine Brook, NJ or send your resume to akrasnoff@operationsinc.com. Questions please 973-461-4130, Human Resources EOE-M/F/D/V

7

Buscamos un trabajador responsable y serio para nuestro departamento de envío y recepción, el horario es de Lunes a Viernes de 8:00 AM a 5:30 PM. El pago inicial es de \$13.00 por hora con adelantos. Sábados opcionales de 7:00 AM a 12:00 PM con pago de horas extras. Empleo estable a largo plazo para la persona adecuada. Tipo de trabajo: tiempo completo Envíe un curriculum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com

LICENCIAS-LICENCIAS



La LICENCIA De Manejo del Estado de Washington es la mas importante en los E.U. para manejar sin restricciones.. para informacion.

LLAME AL:

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-294-1007

206-550-3382

Tienda de Flores en Manhattan necesita ⁵⁹ diseñador de Flores Buen salario debe hablar ingles Llamar **212-265-9449**

Experience ⁶⁰ Pizzamen or counter person Apply at 489 third Ave. New York or call **917-650-5215**

Cook and dishwasher ¹⁰ wanted for Secaucus Bar Restaurant. Full time. Opportunity to make more money with experience. Call **201-617-6998**

TALLER DE ¹¹ AUTOMOVILES Pintor, Ayudante de Pintor con experiencia Ensamblador Posicion Inmediata **973-748-3100**

Se Busca ¹² Camionero Tiempo completo para entregas Aplicar PARRA DISTRIBUTORS 490 Hendricks Causeway, Ridgefield, NJ **201-937-3242**

COOK- ¹³ WAITRESS AND DISHWASHER with experience for busy restaurant Good Pay! 1030 Reritan Rd Clark, NJ 07066 **908-864-3707**

-CARPINTERO - ¹⁴ Con experiencia Para construcción residencial, Tiene que conducir hablar algún inglés. Trabajo en Central NJ. Enviar texto **732-261-7194**

Demolition company in New Jersey is looking for ¹⁵ experienced foreman with union crew. Excellent salary, company truck, expenses paid, and bonuses for the appropriate person. Please contact us at **862-571-4823**



\$20 dólares de descuento ¹⁶ 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

Secretaria ⁷¹
 Bilingüe,
 trabajadores
 y
 choferes
 Clase-B
201-926-2883

**SIGUENOS EN
 LAS REDES
 SOCIALES**



201-850-9444

CDL CLASS ¹⁸
A DRIVER

South Kearny tank
 cleaning company
 has immediate opening for
 an experienced 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 and Vacation paid

201-790-6804
and ask for Edgar

Kitchen cook ⁶⁶
 Full time
 Training
201-4918059
 435 East
 Brinckehoff Ave.
 Palisade Park
 07056

Woodside ²⁰
Nail & Spa
 Nail help wanted.
 2 or more years
 working Experience
 in the nail Field
 and licensed,
 Fluent in English.
 Contact:
347-446-5959

Se necesita
Tornero & ²¹
Fresador
 Que sepa
 soldar para
 trabajar en
 empresa de
 serviciosd e
 bombas y
 turbinas
 de agua
 Llamar al:
917-337-7230

Oportunidad ⁷⁰
 de trabajo
 Necesitamos
 Home
 Makers CHHAs
 Empezar de
 inmediato!!!
 Renovamos
 Licencias de
 Home Makers
 para mas
 información
 llamar:
973-622-2321



MASAJES ²³
RELAJANTES
POR LINDAS
CHICAS
ASIATICAS
Y LATINAS
\$50. X HR
LLAMA YA

201-920-3655

Warehouse ²⁴
 Position Available
 Requirements are,
 but not limited to
 the following:
 Ability to lift
 heavy objects
 Ability to stand
 for long periods
 Maintain inventory
 control
 Experience with
 packing and
 shipping orders
 helpful
201-348-8283

Construction Job
Patterson NJ
 Looking to ²⁵
 hire for
 Framing,
 Sheet-rocking
 and Painting.
 Call
917-405-3706

SE NECESITAN ²⁶
CHOFERES CDL-A
CON EXPERIENCIA
EN DELIVER LOCAL
EN NJ/NY
INTERESADOS
LLAMAR
201-9601316
JESSIE

LOTO HEALTH
SPA ²⁷
MASAJE
BODY WORK
GRAN
APERTURA
MASAJES
EN EL
38-08 JUNCTION
BLVD. 3er PISO
CORONA,
NY 11368
917-365-4117

FAMILIA EUROPEA ²⁸
 NECESITA NINERA
 DOMESTICA CON
 REFERENCIAS
 EXELENTE SALARIO
 718-267-5090
 ALL IN ONE AGENCY
 2540 27TH ST SUITE 2F
 ASTORIA QUEENS,
 TREN N/Q
 LIC#1129819

Bergen,7 Hudson, ²⁹
 Union counties &
 Orangeburg, NY
 IMMEDIATE HIRE
 Valet Parking Attendants .
 Excellent English
 Clean Driving Record
 201-891-5229
 Call for details

Roselle Park ⁵¹
 Necesito persona
 para trabajar en
 counter, para
 una churrasqueria
 tiene que hablar
 ingles , portugues
 o español
 973-495-8079
 Hablar con Ana

ELEON ⁵²
HEALTHCARE
 Necesito HHA
 con licencia de
 Homemaker,
 para el area de
 Ridgefield Park
 LLamar o
 enviar texto
732-707-6732

Reciba ³¹
limpieza
dental
gratis
Llama y
pregunta
por esta
promoción:
908-354-1500

E&N ⁶⁷
TRUCKING
 Necesito chofer
 clase -A
 on experiencia
 Flatbed
 Full Time
 Dia y Noche
 201-759-3458

PART TIME
 Black Seal Boiler ⁵³
 Operator
 Morning Warm Up
 Ridgefield, NJ
 Call 973 704-8288
 Experience pizzaman
 or counter person
 Apply at
 489 Third Ave. NYC or
 Call 917-650-5215

NEED EMPLOYEE ⁵⁴
 Man w/ experience
 in construction.
 Cement and pavers ,
 the company
 is in Hillside NJ .
 Salary according to exp.
 You must be legal and
 have social security and
 have a driving license.
 Tel. 973-282-0282
 Please call from
 Monday to Friday,
 from 8am to 4pm.

Now Hiring
Grill men ³³
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

Se Rentan ³⁴
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

Se necesitan
choferes ³⁵
Straight Truck
- 26 FT
No CDL
necesario
Para los
turnos de
dia o noche
201-332-7200

Necesitamos
conductores ³⁶
con licencia CDL-A
con mínimo 2 años
de experiencia
para trabajo local
Regional NJ/NY/PA
de lunes a viernes
todas las noches
en la casa
\$30 la hora para
empezar
w2 o 1099
llamar al
973-568-8761

Psychic Reader
Advisor ⁶⁸
By Patrick
Specializing in
reuniting loved ones
no matter what
trouble you maybe
spell breaker, one free
questions by phone
954-394-1061

PINE BROOK
NJ ³⁸
COCINEROS
de comida
Espanola
Portuguesa
Tiempo
Completo/
Tiempo
Parcial
BUSBOY
973-202-7786
973-882-6757

Soldador con
Experiencia
 Tienda de letreros
 ubicada en ³⁹
 Fairview NJ
 Está buscando
 Soldador con
 experiencia
 Envíe su c
 urriculum por
 correo electrónico a:
 nati@signexponyc.com
 o llame al
212 246-3355

Necesito ⁶⁹
Cocinero
y Ayudante
de Cocina
Martes a Domingo
12:00 AM -11:00PM
31 W Madison Ave.
Dumon, NJ 07628
201-899-0040

Maintenance Manager ⁴¹

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

I am looking for someone about ⁶¹ 40 hours a week to do kitchen preparation for a pizzeria restaurant some experience would be preferred. Weekends are a must. If it can be placed in the Passaic & Bergen County area.
Napoli pizza
25 Washington st
Lodi NJ 07644
973-473-5721
Or call
201-446-8095

Restaurante ⁶²
En Pennsylvania
Esta buscando Grillman, deben tener experiencia. Deben saber cocinar desayuno, almuerzo, y cena.
Deben hablar Ingles.
Llamar a **Millie Karabas**
610-223-9330

Experienced plumbers, junior mechanics & helpers ⁴³ needed for busy plumbing and heating company. We work in all 5 boroughs. OSHA 40 a must. Excellent and competitive pay, sick, and paid vacation. 401k and health insurance. Bonus offered after 90 days of continuous employment.
Bedrock Plumbing & Heating Inc.
101-14 Jamaica Ave
Richmond Hill, NY 11418
Office: 718-738-7600

Looking for ⁴⁴ auto body man and Painter
Phone
718 975 0330
347 634 9769

Busy ⁴⁵ Italian Restaurant in Dumont solicita Meseros (as) con experiencia F/T -P/T
10AM-9PM
Llama a James
201-384-7767
10AM-6PM
Indoor-Outdoor o aplique
132 Veterans Plaza
Dumon, NJ 07628

COMPANIA DE ⁴⁶ CONSTRUCTION Necesita persona con experiencia en metal stud, techo suspendido (suspended, ceiling) brillado(sparkle) sheetrock
Llamar:
201-681-3027

Pizzeria ⁴⁷ help wanted! preparation worker pizza maker 2 dishwasher Full time start immediately! Please call
Greg
201-220-6623

Se Solicita ⁴⁸ Mecanico Para camiones Chofer con licencia de Auto para buscar piezas Chofer con licencia Clase A Para tractor Trailer Trabajo local (Flabed)
201-726-2880

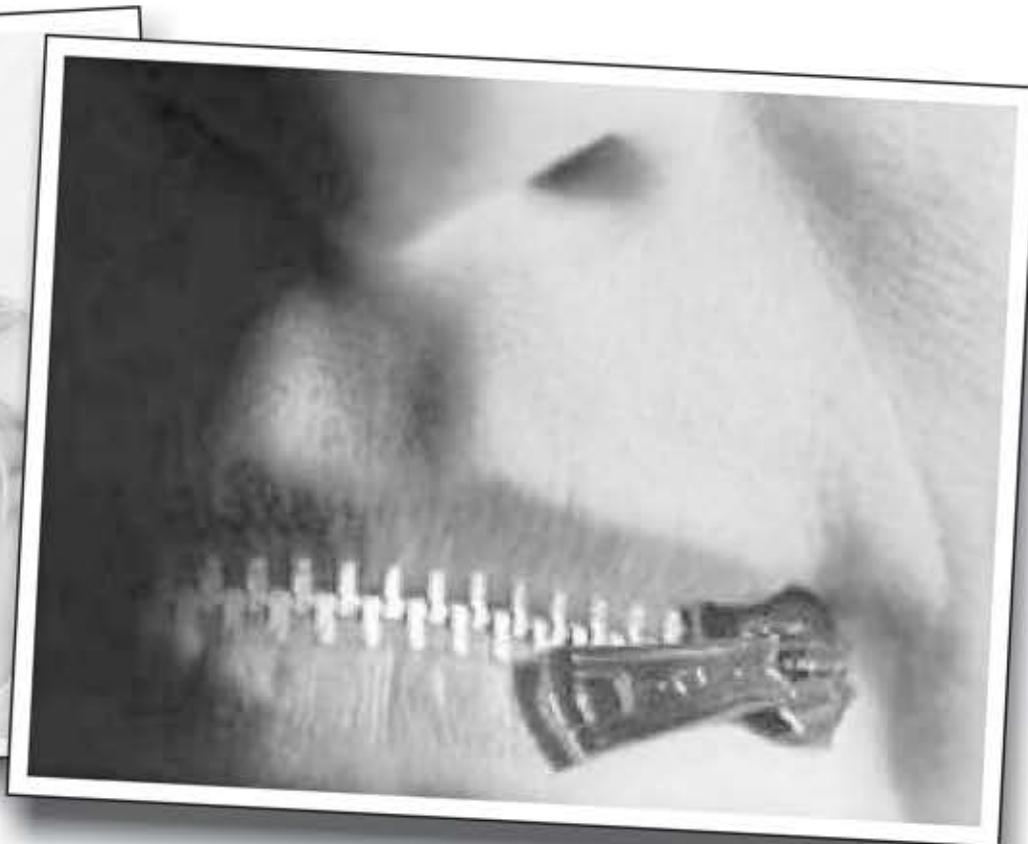
PIZZA MEN (PIZZERO) ⁴⁹ Se necesita para trabajar tiempo completo o parcial interesados llamar al
718-702-0102

MECANICO ⁵⁰ Se necesita Mecanico y cambiador de aceite para camiones, especializado en motores DIESEL
Llamar:
201-726-4814

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

201-850-9444

Pasos útiles que le servirán para expresar sus sentimientos



No poder desahogarse puede convertirse en un problema para su estabilidad emocional. La alexitimia es un trastorno psicológico que sufre entre un 8 y un 19 por ciento de la población e impide que el afectado pueda identificar sus emociones y expresarlas verbalmente.

Aunque esta es una condición extrema y patológica, el hábito de no expresar las emociones y de no desahogarse cuando hace falta siempre atenta contra el bienestar de la persona. "Si echamos el candado a nuestra expresión emocional, no solo podemos predisponernos a algunos problemas orgánicos, sino que además corremos el riesgo de padecer un creciente malestar que puede llegar a paralizarnos como personas", señala el psicólogo Toni de la Torre, director del Centro Terapia Humanista, en Málaga,

España. "Tanto si son positivas como si son de signo negativo, todas las emociones necesitan ser expresadas, en lugar de reprimidas", explica. Según él, las emociones cumplen su función natural, que es la de indicarnos de forma inmediata si un determinado estímulo, pensamiento o situación es favorable o desfavorable para nosotros y nuestra supervivencia. Entonces, la cosa suele acabar allí de manera espontánea: la emoción se disipa.

"Cuando nuestro cuerpo se carga de emociones reprimidas, se pone en tensión, se produce una situación literal de ahogo. Para recuperar el bienestar y la fluidez vital hemos de desahogarnos", finaliza De la Torre.

Por su parte, y para tomar contacto con nuestras emociones, la psicóloga Paz Torradella sugiere practicar, en un entorno relajante, una serie de ejercicios que facilitarán tanto la expresión como el desahogo emocional.

El primer paso consiste en identificar cuál de las cinco emociones básicas (alegría, afecto, miedo, tristeza, ira) es la que le cuesta expresar más. Luego de ello podrá seguir los siguientes pasos:

1 Escribir

Apunte 10 razones que le generaban dicha emoción cuando era niño (aunque entonces le prohibieran expresarlo, si es el caso particular).

2 Recordar

Piense en una situación de su vida en la que haya vivido esa emoción con detalle y realismo. Siéntala y repita el ejercicio de recordarla durante varios días.

3 Enumerar

Enumere y escriba 10 situaciones cotidianas con las que cree que puede llegar a sentir dicha emoción que no consigue expresar en la actualidad.

4 Piense

Pensando en dicha situación, ¿cómo se siente cuando algo o alguien le provoca esa emoción? Anote cinco signos físicos y cinco cosas que se dice a usted mismo.

5 Ideas

Cree formas de expresar la emoción con las que considere que puede desahogarse. Anote cinco para practicarlas con otras personas, y cinco para usted.

6 Ponga en Práctica

Ensaye dos de estas formas de expresión emocional en la vida real (una con personas y otra a solas) y explique a alguien más las dos situaciones vividas.

7 Comprometerse

Escriba un contrato con usted mismo con el cual se comprometa a reconocer y expresar de forma más inteligente dicha emoción a partir de este momento.



Más prácticas útiles y fáciles

Para aprender a expresar y mejorar su dinámica emocional, la psicóloga Laura García Agustín, directora del Centro Clave Salud, aconseja dedicar tiempo para tratar de identificar lo que se siente y poder describirlo con palabras. También puede resultar útil fijarse en cómo las otras personas describen sus emociones, qué expresiones utilizan y preguntarles qué sienten.





INMIGRACION DEFENSA DE DEPORTACION ABOGADA INGRID ECHEVERRIA



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

**Por motivo del Covid-19, solo se esta
atendiendo con cita previa.**

Pueden llamar al:

201-295-8999

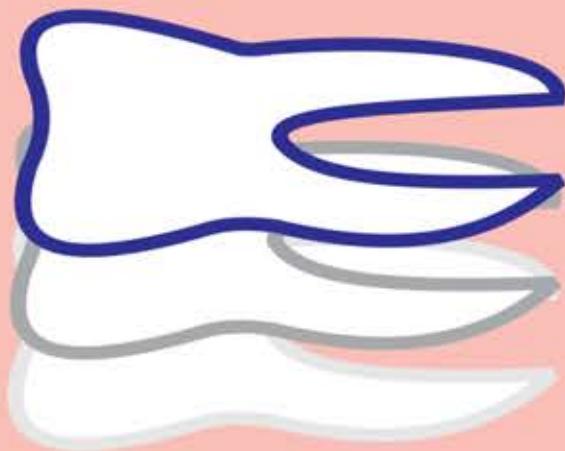
**424- 57 st, West New York, NJ 07093
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801**

www.echeverrialaw.com

B&K

Family Dental, LLC
TEL. 908.354.1500

• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •



“Luzca una sonrisa PERFECTA”



TRATAMIENTOS SIN DOLOR

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

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

SERVICIO DE EMERGENCIA

BRUCE EGERT

Bruceegert1@aol.com

ATTORNEY AT LAW

NOS ESPECIALIZAMOS EN:

CASOS DE ACCIDENTES

- Caídas • Negligencia medica

REAL ESTATE

- Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure

PLANEAMIENTO FINANCIERO

- Corporaciones • Colecciones



9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601

201-388-6900

86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418

212-227-2009

15404 Broadway Ave., NY, NY 10036

212-456-7899



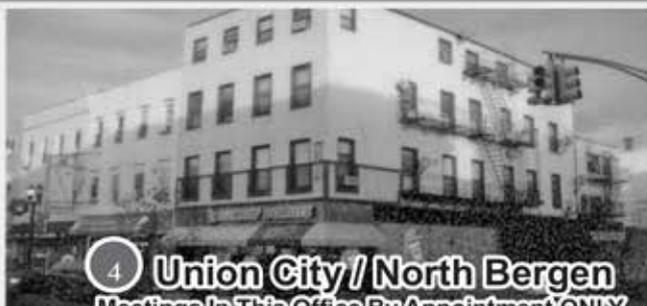
1 Main Office - Jersey City
2974 Kennedy Blvd. Jersey City, NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Kennedy & Cottage



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

Se puede ganar la batalla contra el cáncer

El amplio conocimiento que actualmente se tiene del cáncer, y la disponibilidad de nuevas tecnologías en equipos y tratamientos, permiten una perspectiva más optimista que en el pasado. El economista Alan Furmanski, la actriz Kristina Lilley y la ex Miss Venezuela Eva Ekvall son apenas tres ejemplos de victoria sobre la enfermedad.



No hay que trabajar mucho ni muy poco, no hay que comer mucho ni muy poco, no hay que dormir mucho ni muy poco, esta frase puede resumir el estilo de vida de Alan Furmanski, el hombre que venció el cáncer a punta de jugos de frutas y vegetales. Hoy en día Alan tiene 32 años, es economista, está casado y tiene un hijo de 10 meses. Vegetariano radical. Se levanta a las seis y media de la mañana, come tres veces al día, practica yoga, medita, hace ejercicio y aunque no sale de rumba, no consume alcohol y no almuerza ni come en restaurantes, es un tipo común y corriente que no va por el mundo levitando ni caminando 10 centímetros por encima del suelo. Sobrevivió a un cáncer terminal que le diagnosticaron a sus 27 años, ha escrito tres libros y ha editado dos más. Desde que superó su enfermedad, parte de su tiempo lo dedica a dictar charlas, talleres y conferencias para contar su historia y ayudar a que la gente enferma pueda tener una visión más amplia que la que ofrece la medicina convencional. No comparte los métodos de los médicos. Dice que las quimioterapias y los tratamientos químicos no sirven de mucho y solo envenenan más el cuerpo. En Colombia difunde y promueve la terapia Gerson como la opción más saludable y efectiva, pero advierte que se necesita paciencia y disciplina.

¿En qué consiste la terapia Gerson?

► La terapia Gerson es un tratamiento holístico que busca restablecer el funcionamiento normal de los órganos del cuerpo que se encuentran funcionando mal en cualquier persona enferma. Si le damos las herramientas (alimentos) que el cuerpo necesita para

restablecer la salud, el cuerpo solo tiene el poder curativo de hacerlo. Es por esto que el tratamiento Gerson no usa drogas farmacéuticas ni procedimientos quirúrgicos para curar o aliviar la enfermedad, pues su creador el Dr. Max Gerson sabiamente decía "mantente cerca de las leyes eternas de la naturaleza y ellas siempre te protegerán". Esta terapia es tan efectiva que es capaz de curar hasta cánceres estadio 4 (es decir terminales) con metástasis en varios órganos. Dentro de los temas centrales de la terapia Gerson está el consumo de extractos de verduras para alimentar el cuerpo cada hora y el uso de enemas para desintoxicarlo. Además de tres comidas diarias, el consumo de algunos suplementos y otras técnicas de desintoxicación naturales. Es una manera de prevenir la enfermedad para los que la toman como estilo de vida, y para los ya diagnosticados con un mal degenerativo es una solución para acabar el problema de raíz.

La publicación de su primer libro fue lo que lo dio a conocer. ¿Por qué decidió publicar su historia?

► En junio de 2009 José Gabriel Ortiz me llevó a su programa de televisión a que contara mi historia, en ese momento no había escrito nada. Al día siguiente de esa entrevista recibí alrededor de tres mil correos electrónicos de gente preguntando por la terapia, por mi historia, gente pidiendo consejos y ahí fue cuando decidí que tenía que escribir un libro sobre la terapia Gerson. Hice una base de datos de toda la gente que me escribía y anuncié que sacaría el libro. Finalmente lo publiqué de manera independiente porque me rechazaron

en varias editoriales. Curiosamente el libro fue un éxito total, fue número uno en la lista de los más vendidos y varias librerías lo pidieron. Hoy en día tengo una base de datos de 10.000 personas y recibo de 3 a 20 e-mails diarios de gente muy aburrida de la quimio...

¿Todo lo que se necesita para hacer la terapia Gerson es orgánico?

► Todo lo que yo como viene de fincas que producen alimentos orgánicos. Yo le compro a un grupo de campesinos de Guasca y a una finca de Choachí. Algunas de estas fincas están certificadas como orgánicas, pero no se sabe. Lo cierto es que el agua con que riegan los vegetales y frutas es más limpia y los alimentos son más económicos.

¿Hay algún tema político detrás de la decisión de comprar directamente a los campesinos?

► No. Yo les compro a ellos simplemente porque son más limpios, pero no hay ningún tema político detrás.

Una de las cosas que puede ser más cuestionable dentro de su discurso es la crítica que usted hace de la medicina. Hábleme un poco de su posición...

► Mire, uno a la gente no le puede decir "no vaya al médico", porque eso es algo muy personal. Pero personalmente creo que no sirve para nada ir al médico. El cáncer es una enfermedad que ningún médico puede corregir. La quimio, la radio son técnicas equivocadas. El cáncer es una caída total de las defensas debida a malos hábitos alimenticios, porque la gente consume comida tóxica y porque estamos sometidos a radiaciones. Lo que comemos es lo que somos y el ser humano está hecho para comer ciertos alimentos. Yo diría que uno no está diseñado para comer enlatados, químicos, comidas procesadas, embutidos. La medicina ataca un síntoma que es el tumor, pero lo que hay que atacar es un problema mayor. Y si a eso después se le ponen más químicos, ¡pues imagínese! Uno de los efectos secundarios de la quimio puede ser otro cáncer...

¿Usted ha compartido esta posición con los médicos? ¿Ha hablado con ellos?

► Muchos médicos me buscan para pedirme consejos sobre casos particulares y curiosamente son casos que tienen que ver con personas cercanas a ellos (familiares, amigos). Pero si un paciente les dice que no se va a operar, ellos piensan que está completamente loco. Muchos por ignorancia, asocian esta dieta al tema de perder peso por la cultura que se tiene de asociar gordura a bienestar: entre más gordito esté el paciente, más

resiste el tratamiento.

Pero supongo que también hay un tema cultural detrás...

► Desde niños nos enseñan que el médico es el que cura. Otra percepción es que como hay drogas para todo, entonces se puede hacer lo que se quiera porque 'para eso hay droga'. Parte del sistema consiste en que el médico gana una comisión por hacer la quimio. A mí me atendió en Estados Unidos uno de los mejores en su campo, y ese señor, que en teoría es una eminencia, me dijo "Alan: para esto no hay cura". La verdad es que la cura del cáncer no está ni cerca y nunca va a estar, todo es muy experimental, esa es la gran verdad.

¿Cuáles son esos alimentos de los que usted habla que pueden ser cancerígenos?

► La proteína animal es una de las cosas que más cáncer causa. Las vacas las están engordando con soya y si usted investiga encuentra que las sociedades vegetarianas tienen índices de cáncer muy inferiores. Pero una vez llega este fenómeno de la carne, las comidas rápidas, la mala alimentación, la cosa se empieza a contaminar. Hoy en día la India es el país con más diabéticos en el mundo. Y si nos ponemos a pensar, productos como el azúcar, la cerveza, los dulces, las gaseosas, las papitas, toda esa comida chatarra se encuentra en todas partes, hasta en el pueblo más remoto del Amazonas.

¿Qué relación existe entre la enfermedad física y la enfermedad espiritual? ¿Cree que la enfermedad tiene relación con temas psicológicos y es la forma que tiene el cuerpo para responder?

► La vejez y la muerte tarde o temprano llegan. La diferencia está en cómo se quiere morir uno. En Occidente a todo le ponemos un nombre. La gente se enferma y va al doctor para que le diga qué tiene, para que luego lo diagnostiquen y le prescriban un tratamiento. Ahora le dan pepas a uno para todo. Lo que usted llama espiritual es muy subjetivo. Pero sin duda el odio, el malgenio, la rabia o el estrés son pésimos. Todos esos estados de ánimo son pésimos. Y bueno, también está el ego, esa asociación que nos hace sentir que somos lo que no somos, que queremos lo que no necesitamos. Algunas personas piensan que porque practican cierta religión o porque tienen cosas materiales son más que otras. Todo eso son apegos. Las religiones occidentales, especialmente los protestantes, basan todo en la ética, el trabajo y el ahorro, mientras que las religiones orientales hablan del desapego. Son filosofías...





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
* Aplican restricciones..... **\$149⁰⁰**

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

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



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

Horario:

Lunes	Martes a Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
10 AM a 5 PM	10 AM a 6PM	10 AM a 7PM	11 AM a 5PM	Cerrado

201-974-2600

FAX: 201-974-2999

5202 Bergenline Ave.,
West New York, NJ 07093

www.internationaloptical.net

La soledad no es un defecto, es una virtud. Eso es lo que aseguran cada vez más expertos en el mundo que tratan de que la gente deje de tenerle miedo a un estado que, bien manejado, puede mejorar significativamente nuestras vidas.

La soledad no es tan mala como la pintan



Para muchos, de hecho, la soledad incluso se hace necesaria, pues de ella depende que aprendamos a conocernos mejor a nosotros mismos y, por ende, que podamos relacionarnos mejor con el resto del mundo. Según la psicóloga y terapeuta de pareja Nelly Rojas de González, "sólo puedes saber realmente quién eres y sólo puedes tener buenas relaciones con los demás cuando aprendes a estar solo". La soledad no puede ser pensada como un defecto. "Mal haría yo en decir que la soledad es mala -dice Rojas-, pues desde el punto de vista psicológico es lo mejor que existe para conocerse a sí mismo y para tener una buena autoestima y respetarse". Por su parte, Rodrigo Córdoba, psiquiatra y presidente de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas, asegura que "todos los seres humanos tenemos ondulaciones en nuestro estado de ánimo y, como todo en la vida, los extremos son malos, pero la soledad puede hacer que el ser humano explore nuevas cosas, que se encuentre consigo mismo".

►► Impulso a la creatividad

Incluso, dice Córdoba, los momentos de soledad pueden impulsar la creatividad de mucha gente. "Para muchos, la soledad es perfecta para leer más, pintar, oír música, pensar en nuevas ideas, nuevos proyectos", asegura. Y agrega que "no hay nada más rico que saber disfrutar de los momentos de soledad, porque nos permiten descubrirnos y darnos cuenta de quiénes somos y qué queremos". Una politóloga bogotana, sin novio y con un muy buen empleo, está de acuerdo. "Yo la paso muy bien sola. Tengo 31 años y disfruté llegar a mi apartamento por la noche, comer lo que quiera, poner la música al volumen que quiera. Cuando estoy sola, me pongo a leer hasta que se me cansen los ojos y eso no significa que no tenga amigos y no me hace una persona triste". En Bogotá, según el último censo, realizado en el 2005, el 13,5 por ciento de los hogares está compuesto por una sola persona. Sucede que, según Rojas de González, saber gozarse la soledad solo puede traer cosas buenas. "Es asumir nuestra propia identidad, conocer nuestra sexualidad, ser autónomos, libres".

Es frecuente que quien no sabe o no



puede disfrutar de la soledad haya tenido una infancia y adolescencia en las que no se generaron vínculos fuertes con sus padres.

►► Todos los extremos son malos

"Una soledad permanente sí puede ser el reflejo de que algo malo está sucediendo y puede ser grave", asegura Rodrigo Córdoba, presidente de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas. "La cosa se vuelve preocupante cuando la gente no sabe convivir con la soledad, cuando necesita estar rodeada de alguien todo el tiempo, llamar a alguien, sentir a alguien cerca", afirma.

►► TEST / ¿Sabe vivir solo?

La psicóloga y terapeuta de pareja Nelly Rojas de González diseñó este test para saber qué tan bien asume y enfrenta la soledad.

1. ¿Siente que ha sido lo

suficientemente importante para sus padres y la gente que lo rodea?

2. ¿Tuvo acompañamiento afectivo de su familia en los episodios de pérdidas?

3. ¿Cree haber procesado y superado las pérdidas de su infancia y de su adolescencia?

4. ¿Es capaz de asumir sus propias emociones y sus sentimientos de dolor, angustia, miedo y tristeza, o los evade y los reprime?

5. ¿Aprendió a construir relaciones afectivamente estables con sus padres y hermanos?

6. ¿Se ha preguntado alguna vez quién es usted sin su pareja?

7. ¿Es frecuente que se victimice y crea que los problemas que debe afrontar son culpa de los demás?

8. ¿Actúa para complacer a los demás?

9. ¿Siente que necesita desesperadamente de su pareja para sobrevivir?

10. ¿Cree que su pareja soluciona el problema de soledad que usted no pudo enfrentar?

11. ¿Necesita de alguien para llenar sus necesidades afectivas no resueltas?

12. ¿Se quiere usted a sí mismo? ¿Se valora y se respeta?

Si a las preguntas 4 y 5 respondió NO, y contestó afirmativamente a las preguntas 7, 8, 9, 10 y 11, usted no ha aprendido a asumir y enfrentar la soledad y es posible que, por eso, tenga problemas para entablar relaciones sanas y estables con sus familiares y amigos. De la respuesta a las tres primeras preguntas depende, en buena medida, la forma en que usted le saca partido a la soledad.



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**



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

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**

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

DESARROLLANDO LA COMUNIDAD Y OFRECIENDO OPORTUNIDADES A LOS NIÑOS DE UNION CITY

EN MEMORIA GENERAL COLIN POWELL

El Distrito Escolar de Union City, el Alcalde y Senador Estatal Brian P. Stack y la Junta de Comisionados lamentan el fallecimiento de un héroe estadounidense: el antiguo Secretario de Estado, el General Colin Powell.



nuestros estudiantes. Es por eso que cuando abrimos una hermosa escuela nueva en 2013, el Alcalde y Senador Estatal Stack y la Junta de Educación eligieron nombrar la escuela en honor a Colin Powell.

Nacido de padres inmigrantes, el General Powell se convirtió en un gran líder en el ejército como Jefe del Estado Mayor Conjunto y más tarde como el primer Secretario de Estado afroamericano de nuestra nación.

El General Powell honró a toda nuestra comunidad cuando eligió visitar la escuela que lleva su nombre y hablar con nuestros estudiantes. Nadie que estuvo allí ese día olvidará jamás su discurso inspirador y su distinguida presencia.

El General Powell, que recibió un Corazón Púrpura y una Estrella de Bronce por su valentía en la Guerra de Vietnam, también recibió una Medalla de Oro del Congreso y dos Medallas Presidenciales de la Libertad, una de las dos únicas personas que recibieron dos veces el mayor honor de nuestra nación. Su liderazgo durante la primera Guerra del Golfo en 1991 salvó la vida de miles de soldados y civiles y preservó la paz en el Medio Oriente.

Estamos muy agradecidos por el camino que el General Powell nos ha mostrado: que cualquiera, sin importar cómo haya comenzado en la vida, puede lograr sus metas y convertirse en alguien de quien todos podamos sentirnos orgullosos.

Conocido en todo el mundo por su humildad y sentido del deber, honor y servicio a su país, el General Powell tenía todas las características que buscamos inculcar en

Es nuestra gran esperanza que las futuras generaciones de nuestros estudiantes recordarán los sacrificios que hizo el General Powell para mantener nuestro país seguro, y que esta escuela seguirá siendo un testimonio de todo lo que logró en su extraordinaria vida.

General Powell - ¡Union City le saluda!

Síganos en:

Facebook: Union City Schools

Twitter: @schools_uc

Instagram: Union City Schools

**LA JUNTA DE
EDUCACION DE
UNION CITY**

Ydalia M. Genao, *Presidente*
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*
Rosa Cortez-Lopez, *Miembro*
Joseph Isola, *Miembro*
Fr. Aro Nathan, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*
Alejandro Velazquez, *Miembro*

*Superintendente
de las Escuelas*
Silvia Abbato

*Asistente
Superintendentes*
John Bennetti
Geraldine Perez

*Administrador de Negocios/
Secretario Interino*
Anthony Dragona

*Asistente de la
Superintendente*
Diane Capizzi

*Director de
Facilidades*
Justin Mercado