El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad | -GRATIS- | Año 16 - Edición 748

www.cambionewspaper.com | 201-850-9444 | Febrero 12 al 19, 2022

Estas son las sanciones que podría enfrentar Rusia si invade a Ucrania

Pag-2

CMN

Communitarian Media Network, Inc.

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

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

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

DIVORCIO POR SOLO $99.00

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

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

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

Estas son las sanciones que podría enfrentar Rusia si invade a Ucrania

Ante una posible invasión rusa a Ucrania, la OTAN ha dejado claro que no intervendría militarmente. Mientras brindan apoyo militar a Ucrania, EEUU y sus aliados se juegan, una vez más, la carta de las sanciones, que hasta el momento han tenido un efecto moderado en la economía rusa. Esta vez, promete Occidente, las sanciones serían "rápidas y severas". Esa potencial agresión militar a Ucrania encara directamente a Rusia y la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN) en un pulso geopolítico que rememora los tiempos de la Guerra Fría. Pero Estados Unidos y sus aliados de la OTAN han dejado claro que sus fuerzas no participarían directamente en la defensa de Ucrania: se juegan entonces, una vez más, la carta de las sanciones, como ya hicieron ante la inesperada invasión y posterior anexión rusa de Crimea, en 2014. Tanto Biden como los líderes europeos han prometido medidas "rápidas y severas" que han estado negociando durante las últimas semanas. Estas sanciones, aseguran, afectarían a Rusia como nunca antes. Por el momento no se ha dicho mucho sobre cuáles serían estas sanciones, aunque breves declaraciones de funcionarios europeos o estadounidenses indican que apuntarán al sector financiero y también energético, entre otros.

Estas son algunas de las posibles sanciones que podría aplicar la Casa Blanca y sus aliados de la OTAN a Rusia, en caso de invasión a Ucrania, según expertos y reportes de medios:

Sanciones financieras

Contra bancos y otras instituciones financieras rusas.

Ya existen sanciones contra algunos bancos rusos, impuestas tras la anexión de Crimea en 2014. Ahora, ante la amenaza de una nueva invasión rusa a Ucrania, EEUU y los países occidentales podrían endurecerlas, aunque también se verían afectados por su impacto. Estas podrían ser algunas de las sanciones financieras que están sobre la mesa:

Bancos: EEUU podría ampliar la lista de instituciones restringidas, incluyendo a bancos rusos privados, además del llamado Fondo de Inversión Directa de Rusia, respaldado por el estado y que invierte en empresas importantes de ese país. Dos posibles entidades financieras serían VTB Bank y Gazprombank. Aunque hasta ahora el impacto de las sanciones ya existentes al sector financiero ruso ha sido moderado, las sanciones contra los principales bancos rusos tendrían un impacto significativo en el sector financiero y la economía de ese país, dijeron a Reuters funcionarios estadounidenses y europeos familiarizados con la discusión de las sanciones. En las últimas semanas, por ejemplo, los precios de las acciones de VTB y Sberbank han sido volátiles, pues los inversionistas temen que Washington pueda prohibir a los estadounidenses tener acciones o endeudarse con esas instituciones financieras.

Dólar: Otra posible medida financiera contra Rusia que han mencionado expertos sería bloquear el acceso de Rusia al dólar estadounidense, lo que les dificultaría realizar transacciones y compras de rutina. Esta medida, además, la puede imponer Estados Unidos por su cuenta, sin requerir la aprobación de sus aliados europeos. El presidente Biden dijo recientemente que estudiaría esta opción.

Bonos y deuda: EEUU ya ha prohibido a las instituciones financieras estadounidenses comprar bonos del gobierno ruso directamente de sus instituciones estatales. Biden impuso esta normativa en abril del año pasado, como represalia por la presunta interferencia rusa en las elecciones estadounidenses. El acceso a los bonos en rublos rusos podría seguir restringiéndose con estas sanciones, no solo con nuevas medidas por parte de EEUU, sino también por restricciones europeas. Por último, las sanciones impuestas en 2015 a Rusia también hicieron que la deuda futura de Rusia en dólares no fuera elegible para inversores e índices de inversión clave. Estas medidas han conseguido reducir la deuda externa rusa en un 33% desde 2014, lo cual mejora el balance general del país, pero limita considerablemente sus fuentes de financiamiento.

Swift: Probablemente la sanción financiera más dura que Occidente podría tomar contra Rusia sería sacar a Moscú del sistema financiero internacional SWIFT, que rige las transacciones internacionales y es utilizado por más de 11,000 instituciones financieras en más de 200 países. En 2014, tras la anexión de Crimea, se consideró tomar esta acción contra Rusia, pero finalmente no se hizo. Sí se impuso esta medida a Irán en 2012 como parte de las sanciones internacionales por su programa nuclear. Pero una medida como esta tendría un fuerte impacto en los países occidentales y EEUU y Alemania serían los más afectados, ya que sus bancos son los usuarios más frecuentes de SWIFT con los bancos rusos y podrían perder millones de dólares en préstamos pendientes con Rusia que luego no serían pagados. Tres fuentes familiarizadas con el debate de las sanciones dijeron a Reuters esta semana que los países europeos habían puesto objeciones para sacar a Rusia del sistema SWIFT, al ver afectados sus intereses, lo que al parecer anula esta posibilidad por el momento.

Sanciones tecnológicas

Restricciones a la exportación de microchips a Rusia. La Casa Blanca ha dicho que está considerando imponer controles de exportación a Rusia, entre ellos, restringir la exportación de chips a ese país si invade a Ucrania y bloquearle el acceso a suministros electrónicos globales. Los chips son necesarios para productos tecnológicos clave de la vida moderna como teléfonos inteligentes, televisores, maquinaria, herramientas y hasta automóviles y aviones. Estas sanciones tecnológicas también podrían apuntar a los sectores más importantes de la industria rusa, como la defensa y la aviación civil, impactando los programas más avanzados de computación cuántica o inteligencia artificial.

Durante la Guerra Fría, EEUU impuso sanciones similares a la entonces Unión Soviética para limitar su capacidad de desarrollar su tecnología.

Sanciones energéticas

Contra grandes compañías energéticas y el Nord Stream 2. Ya existen sanciones occidentales contra Rusia vigentes en los sectores de energía y defensa. Empresas como la estatal de gas, Gazprom, su brazo petrolero Gazpromneft y los productores de petróleo Lukoil, Rosneft y Surgutneftegaz ya enfrentan varios tipos de restricciones. Ahora estas podrían ampliarse, con más restricciones financieras, como el uso del dólar. Pero todos los ojos apuntan al oleoducto Nord Stream 2, entre Rusia y Alemania, que fue recientemente completado, aunque no ha obtenido su aprobación regulatoria. El canciller alemán Olaf Scholz ha dicho que está alineado con Washington en las medidas contra Rusia y llegó a mencionar que podría estar listo para tomar medidas punitivas sobre el oleoducto, aunque no está claro que Alemania vaya a dar ese paso, dada su gran dependencia del gas ruso. En general, Europa depende en buena parte de los suministros energéticos rusos, por lo que Biden ha estado intentado negociar con otros países productores buscando que Europa no se quede sin suministros en caso de aplicarle las sanciones a Rusia, si invade a Ucrania.

Sanciones individuales

Contra magnates, altos funcionarios y hasta el propio Putin. EEUU, la Unión Europea y Reino Unido ya tienen sanciones vigentes contra varios individuos rusos. Entre estas sanciones individuales suele ser común la congelación de activos y las prohibiciones de viajes a esos países. Según un reporte de la agencia AP, citando a la Oficina de Control de Activos Extranjeros, 735 personas rusas permanecen sancionadas por EEUU desde la anexión de Crimea en 2014. Ahora, ante una potencial nueva invasión rusa a Ucrania, EEUU y Reino Unido amenazan con extender estas sanciones a la élite de Moscú, como altos funcionarios del gobierno y militares. Senadores demócratas presentaron una ley que prevé sanciones generalizadas contra este tipo de individuos en Rusia, incluido el propio presidente Putin. Los legisladores también quieren incluir entre los sancionados a Alina Kabaeva, una medallista de oro olímpica en gimnasia rítmica que aseguran que es la novia del presidente. El Kremlin dijo que imponer sanciones a Putin no dañaría personalmente al presidente ruso, pero resultaría "políticamente destructivo".

THE PEOPLE'S
PHARMACY SHOPPE
La Farmacia de la Gente Hispana

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. Lláme hoy

STATE FARM INSURANCE

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

State Farm
UN BUEN VECINO

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

statefarm.com

Trump intentó revertir el resultado de las elecciones, ahora una reforma busca que eso no vuelva

Dos grupos de senadores, uno de ambos partidos, estudia reformar la Ley de Conteo Electoral que indica cómo se procesan los votos del Colegio Electoral para aclarar lo que se puede y no se puede hacer a la hora de certificar los resultados de una elección presidencial y evitar que alguien quiera cambiarlos. El 6 de enero de 2021, Donald Trump, en los últimos días de su presidencia y en la jornada que sus simpatizantes saltaron el Capitolio, esperaba que su segundo, Mike Pence, hiciera algo en la sesión bicameral protocolar del Congreso que ese día recibía los resultados certificados de las elecciones presidenciales de noviembre que lo daban perdedor y que se cambiara el resultado para que él resultara reelegido. No sucedió, porque Pence aseguraba que él no tenía la potestad de hacerlo porque los resultados del Colegio Electoral que se leerían ese día en el pleno conjunto estaban certificados y comprobados por los estados y que el Congreso solo cumplía con el protocolo de recibirlos para proceder a la declaración formal de Joe Biden como el presidente 46 de la historia de EEUU. Unos días atrás Pence reiteró que "Trump estaba equivocado". Pence y muchos expertos legales indicaban que La Ley de Conteo Electoral no daba ni al Congreso, ni al vicepresidente ninguna potestad para rechazar listas de electores presentadas por los estados, cuando estas fueron certificadas siguiendo todos los procedimientos. A pesar de las quejas de Trump y los suyos, en ninguno de los estados en los que intentó cambiar el resultado adverso, por vía judicial o por indebida presión directa a las autoridades locales, se determinó que existiera el fraude del que el derrotado presidente sigue quejándose (sin fundamento). A fines de enero, Trump emitió un comunicado en el que reconoce tácitamente que quería que los resultados oficiales de varios estados fueran alterados para beneficiarlo. Ese reconocimiento parece haber insuflado cierta urgencia a dos grupos de senadores que estiman que, a raíz de los eventos de enero de 2021 y la confesada intención de un presidente de cambiar resultados electorales, la Ley de Conteo Electoral que data de fines del siglo XIX deba ser actualizada y, sobre todo, su redacción aclarada.

¿QUÉ ES LA LEY DE CONTEO ELECTORAL?

La Ley de Conteo Electoral de 1887 es una ley federal es parte de los procedimientos establecidos en la Constitución para el conteo de votos electorales tras una elección presidencial. La Ley fue promulgada por el Congreso en 1887, diez años después de las disputadas elecciones presidenciales de 1876, en las que varios estados presentaron listas de electores rival al Congreso le tomó semanas resolver el problema.En 1880 y 1884 se presentaron nuevos comicios cerrados, y nuevamente se presentó la posibilidad de que, sin un procedimiento de conteo formal, las facciones en el Congreso podrían forzar un resultado distinto al obtenido en el Colegio Electoral. El texto se enfoca en lo que sucede después de que los estadounidenses votan y establece el proceso que utiliza el Congreso para certificar los votos del Colegio Electoral presentados por los estados.

La ley minimiza la participación del Congreso en las disputas electorales y asigna esa responsabilidad a los estados, estableciendo plazos y procesos que deben seguir para resolver disputas, certificar resultados y enviar los resultados al Congreso. El Congreso solo pude intervenir en un número limitado de disputas, como si un gobernador ha certificado dos listas diferentes de electores o si un estado no certifica sus resultados según los procedimientos legales. Las disposiciones centrales de la ley no han sido seriamente puestas a prueba en una elección disputada. Desde que se promulgó el proyecto de ley, algunos han dudado de que la ley pueda obligar a un futuro Congreso, porque este puede establecer sus propias reglas de procedimiento si una mayoría simple de la Cámara de Representantes y el Senado establecen nuevas reglas para la sesión conjunta que recibirá los resultados del Colegio Electoral. La ley ha sido criticada desde que se promulgó, por ser vaga, en un texto considerado difícil de entender, de acuerdo con especialistas legales.

¿POR QUÉ ALGUNOS LEGISLADORES QUIEREN REFORMARLO?

Algunos dicen que la vaguedad de la ley es lo que permitió a Trump y sus asesores insistir en que el vicepresidente Mike Pence podía alterar los resultados de las elecciones de 2020 y rechazar los votos provenientes de varios estados que el derrotado expresidente aseguraba, sin fundamento, que le habían sido robados mediante un fraude que nunca ha logrado demostrar. Aunque Pence, políticos y muchos expertos en derecho electoral rechazan que el vicepresidente, en su calidad de presidente del Senado, tenga esa potestad, lo sucedido el 6 de enero de 2021 con el asalto al Capitolio y la campaña del presidente para culpar a quienes fuera su segundo en la Casa Blanca de no haber usado su poder para "impedir el fraude" ha llevado a algunos senadores a pensar que es necesario actualizar y fortalecer la ley. El expresidente Trump asegura que esa iniciativa de los senadores demuestra que él estaba en lo cierto cuando dijo que Pence podía alterar los resultados y nombrarlo a él ganador. Recientemente, el exmandatario presentó un comunicado en el que, al insistir sobre la disputada teoría, dejó claro que su fin era cambiar el resultado de unas elecciones que había sido certificadas por cada estado.

¿QUÉ REFORMAS SE ESTÁN CONSIDERANDO?

Hay dos grupos trabajando el Senado para hacerle ajustes a la Ley de Conteo Electorales. Hay uno bipartidista encabezado por la senadora republicana Susan Collins, y otro demócrata que encabezan Amy Klobuchar y Dick Durbin Este último ha presentado un borrador de propuesta con una serie de disposiciones, la más importante de las cuales busca aclarar que el vicepresidente no tiene la autoridad para rechazar la lista de electores certificados que haya presentado un estado. Además, quieren que quede especificado los motivos para objetar los resultados del Colegio Electoral o la lista de electores y ampliaría los mínimos para que el Congreso, en reunión conjunta, considere esas objeciones, que actualmente pueden hacerse con el voto de un representante y al menos un senador. Los senadores quieren que se de a los estados tiempo adicional para completar recuentos y los litigios que puedan surgir, pero al mismo tiempo limitar los procesos de revisión legal para para garantizar que los electores designados por un estado reflejen los resultados del voto popular y no puedan ser alterados en cortes legales.

¿HAY POSIBILIDAD DE QUE SE APRUEBEN LAS REFORMAS A LA LEY?

Aunque los intentos demócratas para reformar las leyes del voto federales se vieron obstruidos por la negativa de los republicanos, en esta instancia parece haber el suficiente consenso como para lograr que sea aprobada. En ambos partidos hay interés en actualizar el código "Creo absolutamente que pasará. Ahora, habrá algunas personas que digan que no es suficiente. Habrá algunas personas que digan que es más de lo que deberíamos hacer o que no lo necesitamos. Y lo que haremos es intentar para reunirlos a todos", dijo el senador demócrata por Virginia Occidenta Joe Manchin en entrevista con CNN. Sin embargo, no está claro todavía si el liderazgo demócrata en el Senado va a aceptar una propuesta de reforma de la ley, sin que se hayan aprobado las legislaciones más ambiciosas a las que aspiraban. Recientemente, en su ronda diaria con los medios, la secretaria de prensa de la Casa Blanca, Jen Psaki, aseguró que, aunque la administración de Joe Binde no está en contra de que se actualice la ley "no se trata de un sustituto para la legislación sobre derecho al voto".

El alcalde de West New York, Gabriel Rodriguez y la junta de comisionados le desea a toda la comunidad 'FELIZ DIA DE SAN VALENTIN"

Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners
present

Union City 2022
RECREATION

Registration for Spring Sessions Open Now
Registration for Summer & Fall starting on June 15, 2022

at Edison School - 507 West Street
and at Washington Park - 2nd St. & Bergenline Ave.
Monday - Friday 5:00pm - 8:00pm

Baseball Travel Teams

Basketball

Volleyball

Softball

SPRING SESSIONS: OPEN NOW
SUMMER & FALL SESSIONS: JUNE 15TH TO JULY 31ST, 2022

For more information please call:

Jose Polanco: 201.772.2428
Vielka Gonzalos: 201.705.2220

- ***NO CASH***
- ***MONEY ORDERS ONLY***
- ***Birth Certificate copy & Proof of Address***

¿Que haya tormentas invernales tan fuertes significa que no existe el calentamiento global?

El aumento de las nevadas se debe a la mayor cantidad de aire cálido, más húmedo, en épocas frías. Los expertos nos cuentan por qué esto sí tiene que ver con el calentamiento del planeta. La temperatura del planeta ha marcado números históricos los últimos siete años. Crédito: Arte: Arlene Fioravanti. Es falso que no exista el calentamiento global porque ocurren tormentas invernales tan fuertes como las que ha sufrido Estados Unidos a principios de este año, desde el noroeste hasta el centro de Texas. Usuarios de Univision Noticias en nuestra página oficial de Facebook desestimaron que exista el calentamiento global, en sus comentarios a las publicaciones sobre la ola de frío que se extendió entre el 27 de enero y el 5 de febrero. Pero tres expertos en cambio climático consultados por elDetector los desmienten. Lo normal es que, en efecto, las nevadas se presenten donde siempre lo han hecho, pero estas han aumentado debido a una mayor cantidad de aire caliente que sí es causada por el aumento de la temperatura del planeta. Ese aire caliente es más húmedo en épocas frías y esa humedad puede convertirse en nieve abundante cuando hay tormentas. No es nueva la creencia de que estas olas de frío con nevadas intensas indican que la Tierra no se está calentando. El expresidente Donald Trump, por ejemplo, la difundió cuando estaba en la Casa Blanca y fue desmentido por la evidencia científica .

La subida de la temperatura del planeta es un hecho. Según el último informe, de enero de este año, de la Organización Meteorológica Mundial (OMM) (organismo especializado de las Naciones Unidas), "2021 se convirtió en uno de los siete años más cálidos de los que se tiene constancia"; desde 2015 el calentamiento de la Tierra ha superado, cada año, el 1° C (1.8° F), dice el reporte. Más tormentas de nieve porque el planeta y el aire están más calientes Aunque las tormentas de invierno son naturales en esta época del año, no es que estas sean más frías ahora, sino que las nevadas tienden a ser más intensas cuando las temperaturas están ligeramente por debajo del punto de congelación. Y eso se debe precisamente, al calentamiento del planeta, explica Stuart Evans, profesor asistente en la Universidad de Búfalo, centrado en investigaciones sobre ciencia y modelo climático. El hecho de que la temperatura de la Tierra esté aumentando tiene este efecto, según Evans: " El aire más cálido puede contener más humedad, que puede convertirse en nieve si hay una tormenta", detalló vía email. Por su parte, su colega Guillaume Mauger, investigador del Grupo de Impacto Climático de la Universidad de Washington, cifra ese aumento de la humedad de la atmósfera, causado por la calidez del aire, en "alrededor de un 7% más por cada grado Celsius" de la temperatura que haga en el momento. Esto significa –coincide con Evans en una respuesta a un correo electrónico de elDetector–, "que tendríamos menos nieve y más lluvia, pero en el corazón del invierno, como esta semana [de la ola de frío intensa], el cambio climático puede provocar más nevadas porque el aire más cálido retiene más agua".

"Esto es especialmente cierto porque los océanos, donde se evapora la mayor parte del agua, también se están calentando", añade. En 2019, 57% del océano de todo el mundo sufría calor extremo, según un reporte de Univision Noticias . Por otra parte, la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) cifró en 0.14 °F (0.08° C) el incremento promedio por década de la temperatura de la superficie del mar en el siglo XX. El planeta sí se está calentando, con números récord desde 2015 El profesor Stuart Evans aclara que el calentamiento global " significa que la temperatura promedio de toda la Tierra aumenta durante largos períodos de tiempo (de varias décadas). No que algunos lugares no estarán fríos algunos días".

Y el aumento de la temperatura del planeta no solo existe, sino que su impacto ya es visible. Como mencionamos, según el último informe (enero de 2022) de la Organización Meteorológica Mundial (OMM), no solo se superó en 2021 la temperatura media de la Tierra en 1.11° C (1.99° F), sino que cada año, desde 2015, el planeta se ha calentado más de 1° C (1.8° F). Los últimos siete han sido los años más cálidos de la Tierra –de acuerdo con el mismo informe–, en comparación con "los niveles preindustriales (años del 1850 al 1900)", una de las referencias de la comunidad científica para hacer estas mediciones. El año 2021 será recordado, desde el punto de vista climático, "por la temperatura récord de casi 50°C (122° F) registrada en Canadá, comparable a los valores que se observan en el caluroso desierto sahariano de Argelia; por la excepcionalidad de las precipitaciones; y por las inundaciones mortales que azotaron Asia y Europa", dijo el secretario general de la Organización Meteorológica Mundial (OMM), Petteri Taalas, cuando presentó este documento. "Los impactos del cambio climático y los peligros debidos al clima tuvieron efectos devastadores que alteraron la vida de las comunidades en todos los continentes", continuó Taalas. Más nieve en el futuro, pero también más calor extremo La última cumbre sobre el clima, celebrada en noviembre de 2021 en Glasgow (Escocia), cerró con un acuerdo de los casi 200 países participantes para acelerar la lucha contra el cambio climático, pero sin garantizar el objetivo de limitar el aumento de la temperatura de la Tierra a 1.5 °C (2.7° F) en comparación con los niveles preindustriales, entre las críticas de los expertos por la tibieza de las medidas firmadas. Los expertos que consultamos coinciden: si el cambio climático y el calentamiento global no se detienen, verás más tormentas invernales con nieve muy abundante dependiendo dónde vivas y cuán lejos mires en el futuro. Amy Butler, experta del Centro de Predicción del Clima de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de Estados Unidos (NOAA en inglés), una agencia del gobierno federal, detalla en un artículo que la paradoja de que el calentamiento global genere tormentas invernales puntuales más potentes o que lleguen a sitios menos probables no es descabellada. "La idea sería que, aunque tengamos una tendencia general de calentamiento, podría verse un aumento en la gravedad de los eventos climáticos invernales individuales en algunos lugares", sostiene. "En un futuro cercano, los inviernos ligeramente más cálidos generarán más humedad en el aire, lo que probablemente aumente las nevadas", apunta Stuart Evans en el email que respondió a elDetector. Guillaume Mauger está de acuerdo y habla de "eventos de nieve más grandes en el futuro cercano" por las mismas causas. Pero Evans agrega que en los lugares donde ya nieva menos, estas precipitaciones serán más infrecuentes debido al calentamiento del planeta: "Más adelante, o en un lugar donde el invierno ya es bastante cálido, las nevadas serán más raras a medida que más y más lugares estén por encima del punto de congelación en invierno". Un vocero de la organización Climate Power, centrada en la lucha contra el cambio climático en Estados Unidos, dijo por email a elDetector que, globalmente, el calentamiento de la Tierra implicará "menos y menos intensos episodios de clima frío". A largo plazo, sostiene, los casos de calor extremo serán "más numerosos que los de frío", dice. El cambio climático también puede alterar la corriente de los polos En las últimas semanas hemos visto cómo hace más frío y nevaba más de lo habitual en zonas del país como, por ejemplo, el centro de Texas. ¿Cómo es esto posible? El vocero de Climate Power apunta a la desestabilización del vórtice polar, algo que el profesor Mauger dice que se debate y considera entre los expertos como un efecto del calentamiento global.

El vórtice polar es una corriente circular de aires gélidos y de baja presión que se forma cada invierno en la estratosfera sobre los polos norte y sur. Ayuda a mantener el aire frío cerca de los polos. Debajo se encuentra la corriente que enfría Estados Unidos en invierno, explica un documento del Centro de Predicción del Clima de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de Estados Unidos (NOAA en inglés), una agencia del gobierno federal. A veces, durante el invierno en el Hemisferio Norte (donde está EEUU), ese vórtice pierde estabilidad, lo que hace que la corriente varíe y pueda enviar "aire frío del Ártico hacia el sur sobre los Estados Unidos", añade el sitio web. Estas interrupciones en el flujo del vórtice son normales en invierno, según el vocero de Climate Power , "pero el aire inusualmente cálido [por el calentamiento global] sobre los océanos Atlántico y Pacífico puede alterar este sistema (el vórtice), enviando aire ártico hasta partes de los Estados Unidos que no están acostumbradas a experimentar el frío extremo". Lo que está variando " debido al cambio climático es la gravedad de la alteración de estos sistemas meteorológicos, lo que lleva a que el aire más frío llegue a lugares, como Texas, que normalmente no lo experimentan", agrega el portavoz.

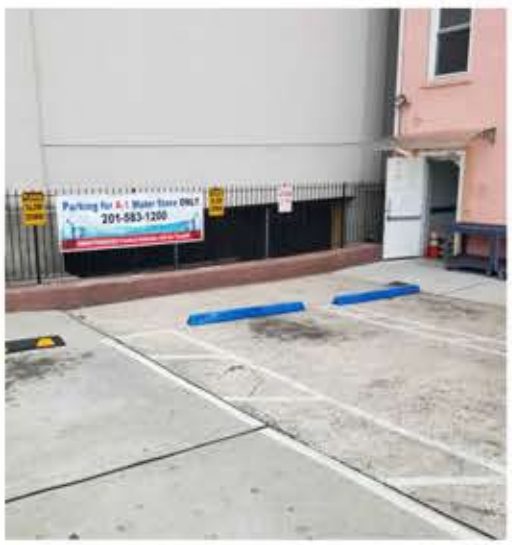
Conclusión

Es falso que las grandes nevadas y la ola de frío recientes en buena parte de los Estados Unidos indiquen que no exista el calentamiento global. Según los expertos, el aumento de la temperatura del planeta hace circular una mayor cantidad de aire cálido, que también es más húmedo y por tanto se convierte en nieve abundante cuando hay tormentas. Esto puede empeorar de no revertirse la tendencia global de aumento de la temperatura del planeta, que sí está subiendo. Según la Organización Meteorológica Mundial (OMM), desde 2015 el planeta ha registrado los siete años más cálidos desde que hay datos, con subidas en su temperatura, cada año, de más 1° C (1.8° F).

A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE DRINKING WATER

AGUA PURIFICADA Y ALKALINA



4901 BROADWAY AVE. UNION CITY NJ 07087

201-583-1200

Abierto
Lunes a Sábado 8:00 am - 6:30 pm
Domingo 9:00 am - 3:00 pm

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 cirugia, 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

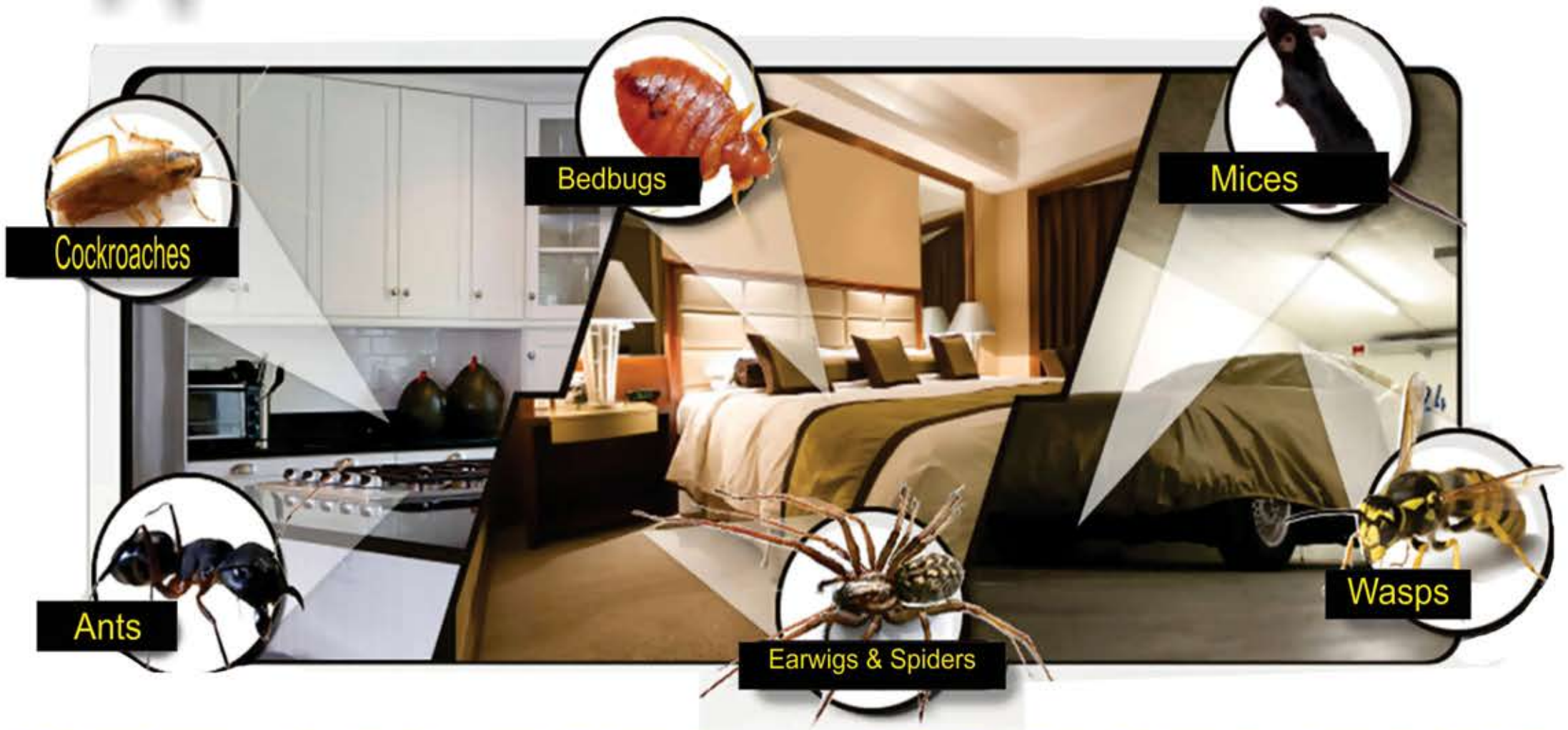
Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS

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

www.totalcarerehab.com

A+ PEST MANAGEMENT

COMPLETE TERMITE & PEST CONTROL
COMMERCIAL, RESIDENTIAL & FULLY INSURED



(877) 249-7378 – (201)876-7378

Visit us at www.apluspestcontrol.net

Email us at apluspest@hotmail.com

Holy Name Medical Partners
Hudson County

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

Varicocele, un asunto para prestarle atención

El varicocele es la dilatación de las venas del testículo. El varicocele se presenta aproximadamente entre el 15 al 25 % de la población en general. La causa del varicocele es una insuficiencia valvular de las venas testiculares, es decir, que contrario a la creencia popular, el varicocele no se produce por hacer ejercicio intenso ni por estar mucho tiempo de pie ni por otros factores externos, nada de lo anterior producirá un varicocele. Si durante la formación embriológica del individuo hay una alteración en la formación valvular venosa espermática, entonces se presentará el varicocele.

El varicocele es más frecuente del lado izquierdo debido a implicaciones anatómicas; la vena espermática izquierda desemboca a 90 grados en la vena renal izquierda, en cambio la vena espermática derecha desemboca en ángulo agudo en la vena cava inferior, por lo anterior, la vena espermática izquierda manejará mayor presión que la derecha, produciendo así el varicocele cuando hay previamente incompetencia venosa valvular.

El varicocele puede manifestarse como una masa de venas dilatadas que rodean al testículo y que el paciente puede palpar en su autoexamen testicular mensual al estar de pie y pujar un poco. Sea el momento para recordarle a todos los hombres la importancia del autoexamen testicular mensual como una forma de detectar masas testiculares precozmente.

La presencia de varicocele aislado derecho o la aparición súbita de un varicocele en cualquiera de los dos lados, debe tomarse como un signo de alarma ante la posibilidad de tumores abdominales.

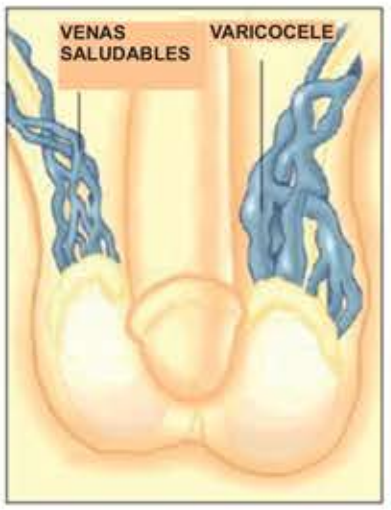
El tratamiento más aceptado para el varicocele es una cirugía denominada varicocelectomía, pero es importante aclarar que no todos los varicoceles requieren cirugía. Algunos hombres pueden pasar su vida sin darse cuenta que tienen un varicocele.

Es muy importante que si usted detecta una masa en el escroto consulte prontamente a su urólogo para poder definir si tiene un varicocele u otra patología más grave y así realizar el tratamiento indicado y precoz.

Problema genético

Una investigación de Lipschultz y Marijo Kent-First, de la Universidad Wisconsin (Estados Unidos), encontró una alta asociación entre el varicocele y defectos en el cromosoma Y, que es el que da al hombre sus características masculinas: conclusión, en buena medida este mal es genético.

No obstante la enfermedad también ha sido asociada a individuos que hacen trabajo físico excesivo, como levantar pesas y bultos y, en general, aquellos que ejercen presión positiva muy alta en el abdomen. Sin embargo, los casos son muy escasos como para creer que se deba a este factor.



Para pensar

Aunque existe controversia, la gran mayoría de los investigadores aceptan la existencia de una relación directa entre el varicocele e infertilidad masculina. Se conoce que existe una mayor incidencia de varicocele en los varones infértiles y que existe una mayor frecuencia de alteraciones del espermograma en esta población.

Infertilidad y cura

El 70 por ciento de los hombres infértiles a causa del varicocele que se hacen cirugía, mejoran su conteo de espermatozoides al cabo de seis a ocho meses después de haberse sometido a ella. El otro 30 por ciento puede no lograrlo, por el carácter crónico de la enfermedad. A ellos se recomienda someterse a procesos de reproducción asistida. De allí que la recomendación es operarse en forma temprana (entre los 20 y los 30 años de edad). Dejar pasar el tiempo demasiado puede provocar daños irreversibles sobre la generación de espermatozoides.

El varicocele suele ser una patología asintomática. Es por esto que la mayoría de varicoceles se diagnostican en exámenes físicos de rutina como hallazgos incidentales. No obstante, el varicocele puede cursar con algunos síntomas como dolor testicular, sensación de masa o peso en la región escrotal. El signo más frecuente es la disminución del volumen testicular, que puede llegar a la atrofia. Al ser una patología asintomática en la mayoría de los casos, y ante la cultura del varón de no consultar preventivamente al médico, la mayoría de los hombres con varicocele pueden nunca conocer de su presencia.

Sexualidad en juego

- Las consecuencia de una varicocele no tratada médicamente hace que el hombre corre el riesgo de quedar infértil, ya que con el aumento de la presión causada por la varicosidad, el complejo de venas que drenan el testículo aumentan la resistencia a la circulación sanguínea, causando alteraciones en el crecimiento y la maduración de los espermatozoides sanos y su capacidad fecundante.
- El hombre que padece varicocele, generalmente tiene dolor crónico, por lo tanto podría estar indispuesto o evitaría de alguna manera la relación sexual por temor a agravar la situación.
- Al padecer de dolor, si llega a manifestar síntomas, tener relaciones sexuales e incluso autoestimularse puede resultar doloroso. Por tal razón sus encuentros sexuales pueden ser muy cortos o evitarlos.

Holy Name Medical Center
This Place is Different

Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

Vea 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 avances en salud y consejos para vivien en plenitud

Varicosele, un asunto para prestarle atencion

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, Woodrigdge
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
Paterson
TEANECK – Canal 77
Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack
Viernes 11 de Febrero- 9:00 PM
Domingo 13 de Febrero- 7:30 PM

Comcast - Canal 51
Martes 15 de Febrero - 9:30 PM
Miércoles 16 de Febrero - 9:30 PM

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666 ● www.holyname.org

Holy Name Medical Partners

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

Día de San Valentín, la oscura historia detrás del 14 de febrero

Cada 14 de febrero en San Valentín, o el día de los enamorados, miles de personas festejan el amor en respuesta a una celebración de la que aún se manejan múltiples teorías. Lejos de la tradicional versión católica donde esta fecha se le atribuye a la conmemoración de la muerte de un sacerdote que sacrificó su vida para defender el derecho a casarse de los jóvenes que iban a la guerra, algunas versiones un poco más oscuras se suman a la lista de mitos sobre su procedencia. Algunos estudiosos aseguran que todo empezó siglos atrás en las fiestas de las lupercales, palabra que proviene de lupus (lobo), un animal que representaba al dios Fauno, conocido con el sobrenombre de Luperco, y de Hircus, por el macho cabrío. La celebración se realizaba entre el 3 y el 15 de febrero y en ella los acólitos se reunían en una cueva sagrada para sacrificar una cabra (algunas versiones dicen que también a un perro). Después de esto, como un rito de fertilidad, los niños salían a la calle para azotar a las mujeres con la piel de los animales. Tanto ellas como los hombres participaban desnudos del rito. Otros investigadores relacionan San Valentín con la celebración de 'Juno Februata', evento en el que los jóvenes varones seleccionaban el nombre de su pareja sacando papeles de una caja para uniones sexuales temporales. Día del Amor: cómo surgió la leyenda de San Valentín, el santo que se celebra el 14 de febrero y probablemente nunca existió Cuando era emperador romano, Marco Aurelio Claudio (214-270) decidió prohibir que los soldados se casaran: entendió que un guerrero sin lazos familiares era más valiente, porque tenía menos miedo de arriesgar su vida. Se dice que un obispo llamado Valentín, que creía en el amor, siguió celebrando los lazos matrimoniales entre militares, irrespetando así el decreto imperial. También hay informes de un religioso llamado Valentín que repartía rosas en las calles. Y narraciones que dicen que hubo un Valentín que cortó corazones de pergamino y se los dio a los soldados, para que miraran esas tarjetas y recordaran a sus seres queridos. O incluso la historia de que un sacerdote Valentín contradijo los planes de familiares influyentes y, reconociendo que había un sentimiento genuino, aceptó formalizar la unión entre un joven cristiano y su novia pagana. En los registros de los santos católicos, hay once llamados Valentín. Y al menos tres de ellos —como apunta el estudioso de la hagiografía Thiago Maerki, investigador de la Universidad Federal de São Paulo (Unifesp) y asociado de la Hagiography Society, en Estados Unidos— son los protagonistas de reportajes con mensajes de amor. "El San Valentín que celebra la Iglesia, el San Valentín de Roma, tiene más que ver con la historia de un médico que se hizo sacerdote y, en contra de la ley del emperador, siguió celebrando bodas entre soldados". "Pero se discute su propia existencia", señala. La ciudad en la que nació San Valentín busca pareja "romántica" (o que comparta intereses) Cómo era el verdadero rostro de San Valentín, según la ciencia Si es difícil distinguir a un San Valentín de otro, más difícil aún es probar qué sucedió realmente y qué no es más que una leyenda construida a lo largo de los siglos. Y, como la figura celebrada por el catolicismo el 14 de febrero es tan rica en controversias, ante la imposibilidad de confirmar qué es realidad y qué es mito, la propia Iglesia católica tuvo a bien sacarlo del calendario litúrgico tradicional, ya en la década de 1960, después del Concilio Vaticano II. Las misas en su honor terminaron celebrándose solo en comunidades donde la tradición es fuerte.

Creación del mito

En los documentos oficiales de la Iglesia, la información es sucinta y no permite diferenciar a un Valentín de otro. El martirologio romano, donde se encuentran las biografías de los santos, es breve. El 14 de febrero se menciona a San Valentín, seguido de la breve explicación de que fue martirizado "en Roma, en Vila Flaminia, junto al puente Milvio". Nada más. "El misal ante el Concilio Vaticano II tampoco da detalles, pero indica que Valentín fue sacerdote y mártir, y que su martirio se produjo hacia el año 270", dice el investigador y estudioso de la vida de los santos José Luís Lira, profesor de la Universidad Estatal del Valle de Acaraú, en Brasil. Explica que lo que definió el imaginario sobre San Valentín terminó siendo "la literatura oral y escrita". "En torno a ellos se están creando leyendas, como era costumbre de estos primeros cristianos. La voz del pueblo era la que celebraba a sus santos. Y estos cultos, tradiciones populares, cobran fuerza en la Edad Media. Hasta que se acaba lo que no era oficial, hasta ser reconocido por la Iglesia, que no tiene más remedio que asumir la tradición como oficial", comenta Maerki.

Detrás de las fuentes

En medio de tantas contradicciones, el hilo conductor de lo que pudo haber sido el verdadero San Valentín es la información que termina siendo confirmada por distintas fuentes. Así, es posible ubicar al santo del amor como alguien que vivió en Roma en el siglo III de la era actual y chocó con el gobierno del emperador Claudio. También es coherente con la existencia del puente Milvio, sobre el río Tíber, mencionado en el martirologio. "Es del año 207 aproximadamente", enfatiza Lira. "Se cita en el transcurso de la Segunda Guerra Púnica, con motivo del regreso de la Batalla de Metauro". También tiene sentido creer que fue martirizado, ya que este destino era común para los cristianos prominentes de su época, cuando Roma vio a ese grupo como una amenaza para el orden. La fecha del 14 de febrero como fecha de su muerte es posiblemente una invención tardía. Un invento conveniente, por cierto, en un proceso impuesto por la Iglesia, cuando se convirtió en religión oficial, a partir del siglo IV, con el objetivo de absorber y resignificar sistemáticamente las prácticas paganas. "Incluso con el cristianismo ya oficial, en un principio convivieron con el cristianismo los rituales hoy llamados paganos, de los romanos", dice el vaticanista Filipe Domingues, doctor por la Pontificia Universidad Gregoriana de Roma y subdirector del Centro Laico de Roma. "La Iglesia de esa época fue creando paulatinamente fiestas, memorias y prácticas para suprimir incluso las prácticas paganas. Los templos se convirtieron en iglesias, y los rituales comenzaron a resignificarse", agrega. Por eso, en el año 496, el Papa Gelasio I (410-196) estableció que San Valentín debía celebrarse el 14 de febrero. La idea no fue casual.

El festival pagano

Durante este período, aproximadamente un mes antes del inicio de la primavera en el hemisferio norte, la antigua Roma tenía un festival llamado Lupercalia, un ritual para la fertilidad. "Era una época en que la gente se juntaba íntimamente, sexualmente, como un ritual religioso. El período también indicaba el inicio de la siembra y pedían la bendición de los dioses para que fuera un año fértil, con mucha producción", contextualiza Domingues. El Papa quería enmarcar lo que ya existía dentro de la moral cristiana. "Él quería acabar con eso y entonces necesitaba crear una identidad cristiana para el ritual. Puso a San Valentín como patrón de los enamorados, de las parejas", apunta el vaticanista.

"La Iglesia no abandonó por completo las prácticas existentes sino que las alineó, trató de poner una justificación cristiana a los ritos y relaciones sociales que eran típicamente paganas". En este sentido, Domingues comenta que la elección de Valentín pudo haber sido aleatoria. "No hay razón hasta donde sabemos", dice. Y es posible que más tarde se hayan creado leyendas llenas de historias de amor. "Fue en ese momento que se empezó a asociar el recuerdo de San Valentín con la idea de un santo del amor, de un santo patrón de los enamorados", dice Maerki. "La Iglesia instituyó a San Valentín fomentando una respuesta cristiana a una antigua tradición", resume la historiadora Denise Wanderley Paes de Barros, profesora de la Universidad Presbiteriana Mackenzie.

La fecha popular

La fecha es vista así en gran parte del mundo y explorada por comerciantes y dueños de restaurantes. "Curiosamente, lo que nació como una fiesta pagana y fue luego absorbida por el cristianismo, hoy ha vuelto a ser una celebración laica", analiza Domingues. "Se usa el nombre del santo, pero ya no es una fiesta cristiana". Lo que pasó es que muy probablemente toda la construcción biográfica de Valentín —o el conjunto de valentines— estaba lleno de ficción. Y a partir del Concilio Vaticano II, hubo un esfuerzo de la Iglesia "por eliminar la memoria de santos que tendrían un origen posiblemente legendario; es decir, que no eran más que una construcción mitológica", explica Maerki. "Durante el Concilio se discutió la necesidad de confirmar la existencia de ciertos santos", subraya Lira. "Como resultado, algunos convirtieron la celebración obligatoria en opcional. San Pablo VI (1897-1978), Papa, en 1969, reformó el calendario para la celebración de los santos y la memoria de San Valentín pasó a ser opcional". "Esto se debió principalmente a la existencia de más de un Valentín en el martirologio y sin muchos detalles respecto a su existencia. El acta del martirio estuvo a cargo de cada Iglesia, por lo que no fue posible dar plena veracidad a los datos", agrega el hagiólogo.

TANK WASHER

1

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

Help wanted 57

for pizzeria/restaurant needed experienced cook.Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg

201-220-6623.

Great pay!

Tractor Trailer Drivers 98

Needed for Year-Round Full-TimeRound Full Time Work Overtime eligible and benefits available

201-332-7200

Apply inn person at 480-Dunan Ave. Jersey City, NJ 07306

Pizzaman or 76

Counter Person With experience. Full time job. Must speak English. V&S Pizzeria, 1723 Emmons Ave, Brooklyn, NY 11235. Call

718-332-7300

Ask for Joe

TALLER DE 11

AUTOMOVILES

Pintor,
Ayudante
de Pintor
con experiencia
Ensamblador
Posicion
Inmediata
973-748-3100

SOLICITANDO CHICAS

129

para escorts

Trabajo Inmediato con o sin experiencia

7 1 8 6 0 7 5 8 0 6

Realiable Auto Mechanic Needed to work in cranford, NJ 65

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

Experience Pizzaman 123

or counter person

Apply at

489 third Ave. NYC

or call

917-650-5215

Restaurante 124

En Pennsylvania

Esta buscando Grill man, deben tener Experiencia. Deben saber cocinar desayuno, almuerzo y cena.

Deben hablar Ingles.

Llamar a Millie Karabas

610-223-9330

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 currículum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com

128
AUTO BODY SHOP
In Astoria, Queens needs Bodyman/combo, plastic, paint, compound. Experienced with tools. Call George.
718-937-6521
917-880-7477

104
Mechanic and Body guy c/exp. to/work full time at a workshop located in Linden, New Jersey. Benefits and 401K are offered.
908-265-2300

118
LATINAS SEXYS
Colombiana
Ecuatoriana
Mexicana
Venezolana
718-415-2882
Solicito Chicas

106
Auto Body Men for busy Auto Body Shop must have experience & own tool English a plus call **Matt**
908-561-3354

112
Reto de Transformación
- **Coaching uno a uno**
- **Planes de Comidas**
- **Suplementos Alimenticios**
- **Clases, Cocina y Nutrición**
- **Guías de ejercicios**
- **Seguimiento 24/7**

Llama para información
1-800-500-2122

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

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

79
Bronx Auto Spring Necesita Un Alineador, y un Mecánico de suspension.
Bronx Auto Spring Needs An Aligner, and a Suspension Mechanic. 4
140 Boston Rd, Bronx, NY.
Call
718-324-0745

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

16
Ridgefield Park Animal Hospital

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

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:
- **Cirugía Dental**
- **Endoscopia**
- **Cirugía Ortopédica**
- **Láser terapia**
- **Ultrasonido**
- **Acupuntura**
- **Radiografias Digitales**

Horarios: Lunes a Viernes 9:00-7:00
Sábados 9:00 AM a 5:00 PM
rpah199@gmail.com

Teléfonos:
201-814-0095
201-814-1377
PREGUNTE POR NUESTROS PLANES DE SALUD

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

121
Auto Body Shop
En Brooklyn esta buscando Pintor de Carros y Plasticman. Con Experiencia. Llamar a Joe
917-747-4890

18
CDL CLASS 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

113
Driving School Instructor Looking for P/T or F/T Driving Instructor for Driving School. Bilingual a plus Instructor de Manejo Se Solicita para conducir Posiciones de T/C y M/T Billingue es un Plus. please call
201-954-9692
201-954-2275

20
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

130
Gaby Ecuatoriana
Disponible 7/24
Todo NY/NJ
Solicito Chicas
347-986-3813

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

125
ESCUELA DE MANEJO
Realiza tramites para su licencia de placas y seguros disponibles en 24 Hrs. servicio economico, rapido y seguro
203-428-5651

126
Restaurante Italiano
Necesita Cocinero/chef
Lavaplatos/Preparador
Camarero, en Experiencia
conocimiento en comida Italiana
201-994-8124

24
Warehouse 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

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

119
LOOKING FOR VACCINATED CLEANING LADIES
TO WORK IN A CLEANING COMPANY WITH GOOD UNDERSTANDING AND SPOKEN ENGLISH
TO WORK IN LOWER BROOKLYN, NY
STARTING RATE $18/HR
FOR MORE INFORMATION PLEASE CALL
347-449-4470

77
Cabinet Marker
Must have experiencein making Cabinets & know to read blueprints.
Apply at: 175 Mount Pleasant Ave.Newark, NJ or call
973-868-5937

120
I am looking for someone about 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

103
Paterson
Rento Apartamentos
2 Dorm $1,375
3er Piso-
3Dorm $1,695
1er Piso con estacionamiento , Utilidades no incluidas
973-296-8083

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

78
Se necesita choferes de taxi , turno de noche , tiempo completo llamar de lunes a viernes de 9:00AM-6:00PM
201-295-8001

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

132
Angela Colombiana Madurita Cuerpazo.
Solo Queens
347-806-9244

112
¿Quieres iniciar tu propio negocio y no sabes cómo empezar?
te podemos ayudar
1800-500-2122

33
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

34
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
201-936-3768 Madeline
201-294-8812 Ignacio

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

36
Necesitamos conductores
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

115
Line Cook
Buscando Cocinero de linea de tiempo completo necesita Experiencia en un Restaurante Italiano. Por favor envie su curriculum o llame
908-497-1719
El pago por horas es de $12 a $20 p/h dependiendo de la experiencia

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

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

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

41
Contratación de trabajadores
de mantenimiento
Con Experiencia en Plomería,
Electricidad, Azulejos,
Placas de Yeso y Pintura
Debe estar legalmente autorizado
para trabajar
en los Estados Unidos
y tener una licencia de conducir.
$ 25 - $ 35 por hora más beneficios.

Llamar
201-390-2241

117
Pizza Marker & Grill Person
Dependable
full time
Well pay in
Pennsylvania,
10 min.
away from
Trenton, NJ
215-962-0695

99
Se necesitan
Mecanicos de Trailer
y camion con alguna
Experiencia para
Trabajar de noche
201-332-7200
or Apply in person
at 480 Dunan Ave.
Jersey city , NJ 07306

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

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

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

Agencia Malqui Tax Experts.
Estamos buscando personal de apoyo amable y servicial para el departamento de Servicio al Cliente. Ofrecemos horarios flexibles con diferentes turnos: Medio Tiempo y Tiempo Completo.
Estamos contratando de inmediato y ya quedan pocas posiciones!
Como estamos abiertos de Lunes a Domingo tenemos un gran número de clientes durante las horas de operación que son: Lunes-Viernes de 9:00am-8pm / Sábados 9:00am-6:00pm y Domingos de 10:00-4:00pm.
Posición #1: No es necesario hablar Ingles. Pago de $13-$14hr.
Responsabilidades: Tareas de oficina y Anfitriona / Host: saludar a los clientes.
Posición #2: Debe ser bilingüe. Pago de $15-17hr depende de la experiencia.
Requisitos: Excelente habilidades de comunicación.
Responsabilidades: Contestar llamadas y tareas de oficina.
Estamos ubicados en: 469 21st ave Paterson, N.J. 07513
Favor comunicarse con Lucy al: (201)994-5643 atreves de: whatsapp, text o llamada.

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

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

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

131
Need Must
Competitive Salary
and Benefits
Call
973-214-6917
Rago Brothers
Shoe and Lether

B&K

Family Dental, LLC

TEL. 908.354.1500

• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •

"Luzca una sonrisa PERFECTA"

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

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

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

SERVICIO DE EMERGENCIA

ESCUELA DE LICENCIATURA EN BIENES RAICES
INVERSIONES EN BIENES RAICES
Y DE INGLES COMO SEGUNDA LENGUA

Curso para licenciarse como agente vendedor en New Jersey conducidas en español!
Clases de Inglés como segunda lengua!
Seminarios para aprender a adquirir bienes raices con poco o nada de dinero
y con historial de crédito negativo. Conducidas en Español!
Todos los programas conducidos de modo presenciales o virtuales!

ATENCIÓN PERSONAS INDOCUMENTADAS EN NEW JERSEY
AHORA PUEDE ASPIRAR A UN FUTURO MEJOR!

Bajo nueva ley firmada por el Gobernador de New Jersey, personas indocumentadas cualifican para obtener licencia de Bienes Raíces como agentes vendedores. Conviértase en un agente de Bienes Raíces en el estado de New Jersey. La escuela de Bienes Raíces - Adler, Toro, and Associates School of Real Estate está conduciendo clases en diferentes horarios. días – noches y fines de semana (Sabados).
Escoja el horario que más se ajuste a sus actividades! Las clases están siendo conducidas VIRTUALMENTE , en tiempo real. En vivo y en directo o PRESENCIAL y EN ESPAÑOL.

Para mas información visite nuestra pagina

www.adlertoroandassociates.com

Llame a Samantha al:

201-546-7154

¡Los Ángeles Rams ganan el Super Bowl LVI!

El rapero Eminem se arrodilló durante su actuación de medio tiempo, un gesto que a menudo se hace para protestar contra la injusticia racial en el país. Colin Kaepernick, ex mariscal de campo de los 49ers de San Francisco, fue muy criticado por iniciar esta forma de protesta en 2016 en un partido de pretemporada durante el himno nacional. Desde entonces, esta forma particular de protesta ha sido objeto de escrutinio, no solo por parte de la NFL, sino también de otras grandes organizaciones deportivas. El momento sucedió justo después de que el legendario rapero terminara la interpretación de su exitosa canción "Lose Yourself" y rapeara la línea icónica "Esta oportunidad llega una vez en la vida. Será mejor que te involucres". Eminem tiene un historial de apoyo a los esfuerzos de Kaepernick. En 2017, durante los premios BET Hip Hop, realizó un rap explosivo de estilo libre de 4,5 minutos, en el que criticó al expresidente Trump y abrazó a Kaepernick y su mensaje sobre el racismo y la brutalidad policial. Sean McVay es el entrenador más joven en ganar un Super Bowl El entrenador en jefe de Los Ángeles Rams, Sean McVay, es ahora el entrenador más joven en ganar un Super Bowl. McVay, quien cumplió 36 años el 24 de enero, supera al entrenador de los Steelers, Mike Tomlin, quien tenía 36 años, 10 meses y 18 días cuando ganó el Super Bowl XLIII en 2009. Los Rams vencieron a los Bengals y el Super Bowl LVI se queda en casa Los ángeles Rams derrotaron a los Bengals de Cincinnati 23-20 en el Super Bowl LVI este domingo. El juego, lleno de suspenso, terminó con una parada en la última oportunidad por parte de los Rams para ganarlo todo. Los Rams controlaron gran parte de la primera mitad, con los receptores Odell Beckham Jr. y Cooper Kupp anotando los dos primeros touchdowns del día. Los Bengals respondieron al final del segundo cuarto con una jugada engañosa que condujo a un touchdown y una intercepción de Jessie Bates III. El gran juego tuvo lugar en el SoFi Stadium en Inglewood, California, la segunda vez en la historia del Super Bowl que un equipo juega en su campo local. Los Tampa Bay Buccaneers fueron el primer equipo en hacerlo cuando el estadio Raymond James acogió el gran partido el año pasado. Cooper Kupp es nombrado MVP del Super Bowl El receptor abierto de Los Ángeles Rams, Cooper Kupp, fue nombrado MVP del Super Bowl. Kupp tuvo ocho recepciones para 92 yardas y dos touchdowns. El receptor abierto estrella de los Rams atrapó el touchdown que selló el juego con una recepción de 1 yarda en la zona de anotación del mariscal de campo Matthew Stafford, cuando quedaba un minuto y medio en el reloj. Una yarda, 1:25 por jugar y en 2ª & gol. Aaron Donald y la captura más valiosa de su vida a 39 segundos del final. Así es como se escriben las grandes historias en los escenarios más importantes. ¡Los Rams de Los Ángeles consiguieron el milagro, hicieron valer su casa y son los campeones de la NFL por segunda vez en su historia! En un partido emocionante hasta el final, los Rams ganaron el Super Bowl LVI 23-20 gracias a una actuación espectacular de Cooper Kupp y al liderazgo defensivo de Donald, que por fin le cumplió la promesa a su hija de bailar y festejar bajo el confeti azul y amarillo. Dirigidos por Sean McVay, los Rams entregaron un gran partido ante unos Bengalíes de Cincinnati que lucharon hasta el final, pero no se dio aquel pase decisivo para el regreso y Matthew Stafford alzó su primer título después de 13 años como profesional… ¡Así de mágica fue la noche en el SoFi Stadium! Los Carneros demostraron porqué L.A. es la ciudad de los sueños. Reñido hasta el final Los Ángeles tuvo una segunda gran serie ofensiva con una escapada de Stafford de siete yardas y un pase de 20 con Cooper Kupp, en tanto Odell Beckham Jr quemó a Mike Hilton, atrapó el balón y cayó de espaldas para asegurar un touchdown de 17 yardas. Los Bengalíes entraron en calor hasta su tercera posesión, con un impresionante pase de 46 yardas de Burrow con Chase, en el que el receptor superó a Jalen Ramsey y metió a los suyos a zona roja. Pero la defensa los mantuvo a raya y Tee Higgins no se quedó con el ovoide en tercera oportunidad, por lo que Evan McPherson recortó la diferencia con un gol de campo de 29 yardas (7-3). ADVERTISING Stafford movió las cadenas con Beckham Jr. (ruta cruzada y atrapada para 35 yardas) y otro con Darrell Henderson Jr., quien corrió 25 yardas por la banda izquierda para colocar a los Rams en territorio rival. Aprovechándose de un flojo perímetro, Stafford encontró a Kupp en un envío de 11 yardas, pero los equipos especiales de Cincinnati presionaron, evitaron la patada e incluso un intento desesperado de Los Ángeles por conseguir dos puntos. Para evitar irse al descanso con un partido cuesta arriba, Burrow puso manos a la obra y culminó una larga posesión de 12 jugadas, 75 yardas y 7:04 con un pase de seis yardas con Higgins, quien estaba desmarcado en la zona prometida. Con el extra de McPherson, la diferencia era de tres puntos (13-10). El partido se intensificó y lo mejor estaba por venir. Pero el partido dio un giro a favor de Cincinnati: Beckham Jr. salió del partido tras lastimarse la rodilla y los Rams fueron forzados a una cuarta oportunidad, Stafford forzó un pase largo para Van Jefferson y fue interceptado por Jessie Bates III, aunque no pagaron nada por esa entrega. ADVERTISING El medio tiempo le sentó de maravilla a los Bengalíes: en la primera jugada, Burrow encontró a Higgins por la banda izquierda; el receptor aprovechó que Ramsey perdió el equilibrio y convirtió una recepción de 75 yardas para anotar y darle la primera ventaja a Cincinnati (13-17). Por el contrario, la pesadilla fue total para los Carneros: en el intento de recepción, Ben Skowronek desvió el balón con su mano y se regaló a Chidobe Awuzie, con lo que los Bengals recuperaron en zona roja. Aaron Donald minimizó el daño a capturar a Burrow y McPherson anotó un intento de 38 yardas para el 13-20. Los Carneros comenzaron a mover el balón, pero se estancaban en el momento decisivo: en una jugada reversible, Stafford estuvo muy lejos de atrapar el pase que le mandó Kupp, por lo que Matt Gay convirtió el intento de gol de campo de 41 yardas para reducir la diferencia (16-20). La defensa de L.A. también hizo su trabajo con capturas de A'Shawn Robinson y Von Miller, con lo que obligaron el despeje, aunque la ofensiva estuvo en un trance de estancamiento y Burrow regresó al emparrillado. En el último cuarto, Von Miller reapareció en una importante tercera oportunidad y capturó al joven quarterback, manteniendo a los suyos en el partido. En cuarta oportunidad y una yarda por avanzar, Kupp mantuvo viva la posesión con una jugada reversible para siete yardas de ganancia; además, un sujetando de Logan Wilson en tercera oportunidad le dio vida a los Rams para un último milagro… el cual fue cumplido por el propio Kupp. Los Carneros lo consiguieron y son campeones de la NFL.RECOMENDAMOS Eminem rinde homenaje a Kaepernick en show de medio tiempo del Super Bowl¡Los Ángeles Rams ganan el Super Bowl LVI!Tags Relacionados: Los Angeles Rams Super Bowl 2022 Investing alone? Discover the power of social investing Share investment ideas and trade stocks and crypto next to 25M users just like you. Meet eToro! eToro Sponsored Christian Bach: A 2 años de su muerte revelan foto de cómo se deterioró físicamente Mighty Scoops | Patrocinado https://www.milenio.com/americano/super-bowl/angeles-rams-campeon-super-bowl-2022pero resultaría "políticamente destructivo".

SLANA

NOW HIRING

OWNER OPERATORS AND COMPANY DRIVERS WITH PORT EXPERIENCE

TWIC CARD REQUIRED

$1000 SIGN ON BONUS

HEALTH INSURANCE

908-962-9480

917-806-5438

100 TRUMBULL ST

ELIZABETH, NJ

International Optical

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.....* **$149.00**

♦*Lentes y Marcos*
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
** Aplican restricciones.....* **$65.00**

♦*Especial a Cuba*
Lentes y Marcos
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
** Aplican restricciones.....* **$59.00**

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 timidez es un comportamiento que nos limita

Algunas personas están siempre abiertas a las nuevas experiencias y nuevas personas. Esperan con ansias cualquier oportunidad de socializar. Suelen ser los primeros en presentarse y encuentran fácilmente un tema de conversación. Josh es una de estas personas.

Para él, ser amigable y extrovertido es natural, energizante y entretenido. No necesita hacer muchos esfuerzos.

Otras personas se parecen más a Megan, la amiga de Josh. Desde la escuela básica, Megan se ha considerado tranquila y tímida. Prefiere ir conociendo a las personas y adaptándose a las situaciones de a poco. Algunas personas creen, erróneamente, que Megan es estirada o antipática. Pero en realidad, se necesita tiempo para llegar a conocerla. Los compañeros de clase de Megan saben que es una amiga afectuosa, que sabe escuchar y es sumamente ingeniosa. Sus amigos más cercanos saben incluso más acerca de ella; incluido el hecho de que es una talentosa pianista que escribe su propia música.

♦¿Qué es la timidez?

La timidez es una emoción que afecta cómo siente y se comporta una persona cuando está con otros. La timidez hace que nos sintamos incómodos, cohibidos, asustados, nerviosos o inseguros ante los demás. La timidez también puede ir acompañada de sensaciones corporales, como ponerse colorado, temblar o quedarse sin habla o sin respiración. La timidez es la sensación opuesta a sentirse cómodo entre otros. Cuando una persona siente timidez es posible que dude en decir o hacer algo porque se siente insegura y no está preparada para que los demás noten su presencia.

♦La reacción ante lo nuevo

Las situaciones nuevas o que no nos resultan familiares pueden provocarnos sentimientos de timidez; como el primer día de clase, cuando conocemos a gente nueva o cuando hablamos por primera vez ante un grupo de personas. Es más fácil que nos sintamos tímidos en situaciones donde no estamos seguros de qué va a ocurrir o cómo reaccionarán los demás, o cuando sabemos que todas las miradas van a posarse en nosotros. Es menos probable que nos sintamos tímidos en situaciones en las que sabemos qué podemos esperar, qué debemos hacer o decir, o cuando estamos entre gente conocida.

Al igual que cualquier otra emoción, los sentimientos de timidez pueden ser leves, medios o intensos, según la situación y la persona. Una persona que suele sentir timidez puede considerarse tímida. Las personas tímidas necesitan más tiempo para adaptarse a los cambios y es posible que prefieran lo conocido.

♦Las personas tímidas suelen dudar antes de intentar algo nuevo. Suelen preferir mirar a otros antes de sumarse a una actividad grupal. En general, necesitan más tiempo para adaptarse a la gente o las situaciones nuevas.

A veces, el ser callado e introvertido es un signo de una personalidad naturalmente tímida. Pero no siempre es así. Ser callado no siempre es lo mismo que ser tímido.

♦¿Por qué algunas personas son tímidas?

La timidez es, en parte, producto de los genes que una persona ha heredado. También depende de los comportamientos que hemos aprendido, la manera en que las personas reaccionan ante la timidez y las experiencias de vida.

♦Genética. Nuestros genes determinan nuestros rasgos físicos, como la altura, el color de los ojos y la piel, y el tipo de cuerpo que tenemos. Pero los genes también ejercen influencia sobre algunos rasgos de la personalidad, incluida la timidez. Aproximadamente el 20% de las personas tienen una tendencia genética natural a la timidez. Pero no todas las personas que tienen una tendencia genética a la timidez desarrollan ese temperamento. Las experiencias de vida también desempeñan un papel importante.

♦Experiencias de vida. Cuando una persona pasa por una situación que puede llegar a hacerla sentir tímida y la manera en que enfrenta esa situación pueden llegar a moldear su reacción en el futuro ante situaciones similares. Por ejemplo, si una persona tímida se acerca a nuevas cosas poco a poco, se sentirá más cómoda y con más confianza. Pero si se siente forzada ante situaciones para las que no está preparada, o si es objeto de burlas o intimidaciones, es probable que se vuelva más tímida.

El ejemplo de otras personas también puede desempeñar un papel importante y determinar si una persona aprende a ser tímida o no. Si los padres de un niño tímido son demasiado cuidadosos o sobreprotectores, tal vez le enseñen al niño a alejarse de situaciones que podrían resultar incómodas o desconocidas.

♦¿Qué puedes hacer con la timidez?

Son muchas las personas que desean reducir su timidez. Pero las personas naturalmente tímidas también tienen dones que tal vez no valoren. Por ejemplo, como es probable que las personas tímidas prefieran escuchar a hablar, a veces a aprenden a escuchar a lo otros (¿y a qué amigo no le agrada que lo escuchen?). Las personas tímidas también pueden volverse más sensibles hacia los sentimientos y las emociones de otras personas. Gracias a su sensibilidad y a su capacidad para escuchar, muchas personas tímidas son especialmente afectuosas con los demás y se interesan por los sentimientos de los otros. La gente las considera los mejores amigos.

Por supuesto, algunas personas quieren sentirse menos tímidas para poder disfrutar más de los eventos sociales y de estar con otras personas. Si estás intentando ser menos tímido, tal vez te ayude recordar lo siguiente:

♦Superar la timidez requiere práctica. Las personas tímidas se dan a sí mismas menos oportunidades para practicar conductas sociales. No es de extrañar que las personas que evitan relacionarse socialmente por timidez no se sientan tan seguras en las situaciones sociales como otras personas sociables; sencillamente, tienen menos práctica. Cuanto más practiques las conductas sociales, más fácil te resultará y más natural te sentirás.

♦Avanza lento pero seguro. No hay nada de malo con ir despacio. Pero asegúrate de avanzar. Si te alejas de situaciones en las que podrías sentirte tímido, reforzarás tu timidez y la mantendrás en un nivel difícil de superar. Refuerza tu confianza dando pasos pequeños.

♦Es normal sentirse incómodo. Todos nos sentimos así en algún momento. Las personas tímidas suelen tener miedo de sentirse incómodas. Pero no permitas que eso te impida hacer lo que deseas. Tal vez te sientas incómodo cuando invites a salir a la persona que te gusta. Es totalmente natural. No hay nada que puedas hacer para lograr que te responda que sí, pero si no la invitas, jamás tendrás una cita. Por lo tanto, ¡anímate! **Debes saber que puedes lograrlo. Muchas personas aprenden a manejar la timidez. Debes saber que tú también puedes lograrlo.**

TEAM ATAX 2022

SERVICIOS DE PREPARACION DE IMPUESTOS Y NEGOCIOS

TAXES - CONTABILIDAD - ITIN - PAYROLL - NOTARIZACIONES - Y TRADUCCIONES

7304 Bergenline Ave.
North Bergen, NJ 07047
(551) 272-9300

Síganos en:

Scan me

ATENCIÓN RESIDENTES DE WNY:

EDUCACIÓN PREESCOLAR GRATIS DE ALTA CALIDAD

PARA NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS

LAS MATRÍCULAS COMIENZAN MARZO 1, 2022

MATRÍCULA PARA EL AÑO ESCOLAR 2022 – 2023

APLICAR EN LÍNEA: WWW.WNYSCHOOLS.NET

CENTRO DE REGISTRACIÓN
PS #3 ANNEX
5401 POLK STREET, WEST NEW YORK, NJ
WWW.WNYSCHOOLS.NET
LA REGISTRACIÓN ES CONTINUA DURANTE EL AÑO.
PARA MÁS INFORMACIÓN, POR FAVOR LLAMAR AL:
(201) 553-4108

IDENTIFIQUE A SU NIÑO – RESIDENTES DE WEST NEW YORK
PADRES: SI USTED SOSPECHA QUE SU HIJO/A ENTRE LAS EDADES DE 0-3 AÑOS PUEDA TENER ALGÚN IMPEDIMENTO O INCAPACIDAD QUE LE IMPOSIBILITA O AFECTA EL APRENDIZAJE POR FAVOR COMUNÍQUESE CON EL DEPARTAMENTO DE INTERVENCIÓN TEMPRANA NJEIS @ (888) 653-4463. SI USTED SOSPECHA QUE SU HIJO/A ENTRE LA EDAD DE 3 A 21 AÑOS PUEDA TENER ALGUNA INCAPACIDAD O IMPEDIMENTO QUE AFECTE NEGATIVAMENTE SU APRENDIZAJE Y USTED ES RESIDENTE DE WEST NEW YORK, PUEDE COMUNICARSE CON LA OFICINA DE SERVICIOS ESPECIALES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE WEST NEW YORK. NOSOTROS LE PODEMOS FACILITAR INFORMACIÓN CON RESPECTO A LOS SERVICIOS PARA LOS CUALES SU HIJO/A PUEDE SER ELEGIBLE.
POR FAVOR LLAME A: . LYNNE CRAWFORD, DIRECTOR DE SERVICIOS ESPECIALES AL (201) 553-4000 EXT. 30153.

Descubra los secretos del mejor caviar del mundo

Por: Catalina Gómez / Teherán

Recorrido de un manjar reservado para unos pocos.

Los precios del "Iranian caviar" van desde los 60 dólares (50 gramos de la variedad inferior de sevruga) hasta los 2.500 dólares (un kilo de beluga). En el mercado negro la misma cantidad cuesta 1.200 dólares.

Un insignificante y horrible afiche de fondo azul en el que se ve la imagen de un pequeño frasco con caviar es la única señal que indica que en esta pescadería del centro de Teherán se venden huevos de esturión, considerados por muchos como el manjar más exquisito de cuantos existen. "Caviar, sí tengo", responde un señor con botas de caucho y delantal oscuro que señala una pequeña nevera blanca en la que se guardan algunos envases del producto donde se puede leer beluga, ossetra o sevruga. "Le recomiendo el sevruga, es el que más me gusta", dice el hombre, quien se identifica como el dueño del lugar. A pesar de ser un largo galpón de techos abovedados de zinc y piso de cemento, este bazar de alimentos es uno de los supermercados más sofisticados de toda la ciudad.

No lo es por su diseño sino porque es uno de los pocos lugares donde se pueden encontrar aquellas exquisiteces que tanto buscan a los que les gusta la buena mesa, y que son tan escasos de conseguir en Irán: quesos curados, variedades de salsas y cereales, una buena selección de carnes, pescados y, por supuesto, caviar.

Y es que la sofisticación que rodea al caviar iraní en las grandes tiendas gourmet del mundo parece ser una fantasía sacada de una historia de reyes y princesas orientales cuando se vive la experiencia de comprarlo en Teherán. Para empezar no es fácil encontrarlo, ni siquiera en los mejores restaurantes de la ciudad.

Una ironía si se tiene en cuenta que Irán exporta el 50 % de la producción mundial. Sin embargo, sólo en algunas pescaderías típicas de la ciudad, que se caracterizan por tener el piso mojado todo el tiempo y exhibir las diferentes variedades de pescado desordenadamente sobre grandes pedazos de hielo, se pueden comprar estos pequeños y cotizados huevos que pueden valer su peso en oro en los restaurantes más exclusivos del planeta.

Irán no sólo es el mayor productor, sino que el caviar que proviene de los esturiones que se pescan en los 700 kilómetros de costa que este país tiene sobre el mar Caspio es considerado el mejor del mundo. Esto se debe a la limpieza con la que se conservan las aguas en esta parte de este inmenso lago salado al que tienen acceso sólo cinco países, y a las técnicas ancestrales con las que todavía se pescan los milenarios esturiones, cuya magia y supuesto poder afrodisiaco fue descubierto por los pescadores azeríes que vivían en las costas del norte del país desde hace siglos.

■ Nada de pequeñas porciones

"No todos los iraníes tienen la costumbre de comer caviar, especialmente porque muchos no pueden comprarlo", cuenta el hombre de la tienda. Otra ironía si se tiene en cuenta que hasta hace pocas décadas atrás el caviar era un producto baratísimo en los países del Caspio, hasta el punto que se llegó a regalar en los bares rusos como aperitivo. Pero esas épocas ya parecen tan remotas, que a nadie le interesa acordarse. "Y a las persona que les gusta, prefieren comprarlo en grandes cantidades y no en estos frascos pequeños", continúa contando el dueño de la pescadería mientras busca en su bolsillo una llave con la que abre la pequeña nevera especial para el caviar, que siempre permanece a tres grados de temperatura.

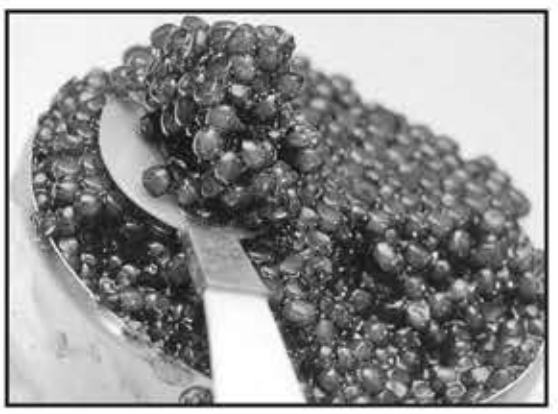
La buena conservación de los huevos es una de las obligaciones que le impone el gobierno iraní para poder vender oficialmente este producto, que él empezó a distribuir en su tienda hace 17 años.

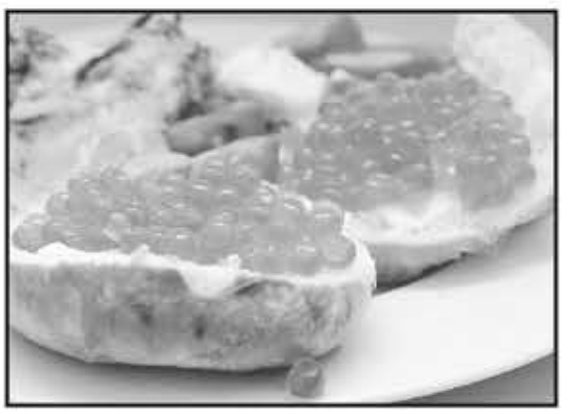
"Yo tengo un permiso del gobierno para vender el caviar oficial y por eso no puedo vender el del mercado negro, pero hay mucha gente que lo hace. El precio es mucho menor y en mi opinión es de mejor calidad porque es más fresco", dice este hombre que amablemente me acompaña a la pescadería vecina donde el dueño se encuentra cortando un esturión con un cuchillo gigante. "Es bueno para comer", dice antes de cualquier otra cosa.

El hombre, bajito y regordete, me dice sin rodeos que le pida lo que necesite, que él lo traería al día siguiente y el precio será la mitad del caviar oficial. "La mayoría de personas con dinero que hacen grandes fiestas en Teherán lo compran por kilos en el mercado negro, muchos incluso viajan hasta el mar Caspio porque existe la creencia de que el caviar mientras más fresco huele a brisa de mar", agrega de nuevo el pescadero amigo quien nunca quiso dar su nombre. Al fin y al cabo la venta de caviar ilegal en Irán es algo que no se puede reconocer públicamente. "Pero hay otras personas que no se confían del mercado negro y prefieren el caviar oficial.

No se puede decir que exista una regla general pero lo que sí puedo decir es que les gusta mucho el ossetra" dice este hombre que asegura que él prefiere el sevruga porque es "más grasoso".

Y es que con el caviar hay ciertos preconceptos que no son correctos. Existe el mito, por ejemplo, de que el beluga es el mejor por ser el más caro. Pero no todos los expertos en caviar piensan lo mismo. **El sevruga,** a pesar de ser la variedad más económica, es la más cotizada por los gourmets alrededor del mundo. Su sabor es más fuerte y se dice que es el caviar de los verdaderos amantes del caviar. Su precio es más bajo porque el esturión sevruga es más común en las aguas del Caspio que el ossetra y sobre todo que el beluga, que puede llegar a desaparecer. Esto se debe, entre otras razones, a que es la variedad de esturión más escaso y que más tiempo toma para entrar en etapa de reproducción. Los tres tipos de caviar que se obtienen en el Caspio se diferencian entre sí, entre otras cosas, por el color de sus huevos (dicen que entre más joven sea la hembra es mejor) y por su sabor. Mientras el sevruga produce huevos oscuros con sabor más fuerte, los del beluga son azul grisáceo. El tamaño delicado de sus granos y la suave textura de la piel lo hacen diferente a otros caviares. El ossetra, por su parte, produce huevos que van desde grises claro hasta color oro y saben un poco a nueces. Este es el preferido por muchos iraníes. "Es el que más vendo", confirma el pescadero.





RESOLVEMOS TODO PROBLEMA Y DEUDA DE IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIOS

Nuestra Garantía...
NO COBRAMOS SI NO GANAMOS

Atendemos casos de todo NJ y NY

MALQUI TAX
EXPERTS

www.malquitax.com

Ceasar B. Malqui
IRS
ENROLLED AGENT

1-888-787-0369

Con licencia federal para representar a individuos y empresas en todos los asuntos fiscales