

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 754

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Marzo 26 a Abril 2, 2022

Biden pide expulsar a Rusia del G20 como otra medida para frenar al criminal de guerra, Putin



Pag-2

AP



**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**

Biden pide expulsar a Rusia del G20, ¿qué significaría esto para Putin?

El presidente ruso, Vladimir Putin, planea asistir a la cumbre del G20, organizada este año por Indonesia, pese a que Occidente está tratando de excluir a Moscú del Grupo de los veinte. Vladimir Putin, planea asistir a la cumbre del G20, organizada este año por Indonesia, pese a que Occidente está tratando de excluir a Moscú del Grupo de los veinte. Este jueves, el Washington Post informó que el presidente ruso, Vladimir Putin, planea asistir a la cumbre del G20, organizada este año por Indonesia, pese a que Occidente está tratando de excluir a Moscú del Grupo de los veinte. "Dependerá de muchas, muchas cosas, incluida la situación de covid, que está mejorando. Hasta ahora, su intención es... él quiere", dijo la embajadora Lyudmila Vorobieva sobre la asistencia de Putin, según el mismo diario estadounidense. "No solo el G-20; muchas organizaciones en Occidente ahora están tratando de expulsar a Rusia (...). La reacción de Occidente es absolutamente desproporcionada", agregó Vorobieva, que advirtió que expulsar a Rusia de esta cumbre económica dificultaría que las naciones resuelvan los "problemas económicos" del mundo. Sin embargo, el mensaje de EE. UU. fue claro: "Sobre la cuestión del G20, solo diré que creemos que no puede ser un negocio, como siempre, para Rusia en las instituciones internacionales y en la comunidad internacional". A lo que el presidente Biden agregó: "Si no se puede expulsar a Rusia del G20, si Indonesia y otros no están de acuerdo, (...) tendríamos que permitir que Ucrania también pueda asistir a las reuniones", añadió el mandatario. ¿Puede EE. UU. expulsar a Rusia del G20? "Cuando se trata de la cuestión de cómo proceder con la (Organización Mundial del Comercio) y el G20, es imperativo discutir esta cuestión con los países involucrados y no decidir individualmente", dijo el canciller alemán, Olaf Scholz, según Reuters. "Está bastante claro que estamos ocupados con algo más que reunirnos en tales reuniones. Necesitamos urgentemente un alto el fuego", agregó.

¿Qué significaría la salida del G20 para Rusia? Las autoridades rusas minimizaron este viernes las consecuencias de una posible exclusión del G20, sugerida por Estados Unidos debido a la ofensiva en Ucrania, y estimaron que una decisión de este tipo "no sería la muerte". "En lo referente al G20, es importante, pero en las circunstancias actuales, en un momento en que la mayoría de sus miembros libran una guerra económica contra nosotros, no sería la muerte" si Rusia se ve excluida, dijo el portavoz del Kremlin, Dmitri Peskov. Pero, ¿qué dicen los analistas? Vladimir Rouvinski, experto en relaciones internacionales, le explicó a este diario que se debe tomar como un hecho que Rusia dejará



de pertenecer al G20. "Si esto ocurre, que es lo más probable, es uno de los tantos hechos que demuestran el nivel de aislamiento en el que está Rusia por sus acciones. El G20 básicamente coordina las políticas frente a los asuntos globales y, por lo que está pasando ahora, es difícil pensar que este país pueda aportar a la solución de este tipo de asuntos", sostuvo el experto, que agregó que las consecuencias para Rusia eran evidentes. "Trae consecuencias económicas porque lo que hace el G20 es coordinar las políticas que tienen que ver con la economía global y la estabilidad financiera, y Rusia no va a tener la posibilidad de sentar su posición ni de poder coordinar estas decisiones", agregó.

Biden tilda a Putin de "criminal de guerra" tras los bombardeos a civiles en Ucrania

La salida de G20 se sumaría a la ola de sanciones que EE. UU. y sus aliados europeos anunciaron

contra Rusia esta semana, que incluyen a 328 miembros de la Duma, además de una multa a la Duma como entidad, y a 48 grandes empresas estatales de defensa. Los aliados también anunciaron una nueva medida dirigida a la evasión de sanciones. "Juntos, no permitiremos la evasión o el relleno de sanciones. Como parte de este esfuerzo, también involucraremos a otros gobiernos en la adopción de sanciones similares a las ya impuestas por el G7 y otros socios", dice el comunicado de la Casa Blanca, en el que agregaron que los líderes del G7 y la Unión Europea compartirán información y coordinarán respuestas para garantizar la efectividad de las sanciones.

¿Cómo afectan estas sanciones a Rusia?

"El rublo se ha depreciado sustancialmente y los mercados esperan que se debilite aún más. La Bolsa de Valores de Moscú cerró durante

semanas. El Banco Central de la Federación Rusa ha duplicado las tasas de interés al 20% y las empresas se ven obligadas a cambiar divisas por rublos para proporcionar divisas al gobierno ruso. Se pronostica que la economía se contraerá hasta un 15% o más en 2022. Este colapso económico del PIB de Rusia eliminará los últimos 15 años de ganancias económicas en Rusia, según el Instituto de Finanzas Internacionales", se lee en comunicado de la Casa Blanca de este jueves.

El Kremlin tacha de "alarmantes" las recientes declaraciones de Biden sobre Putin

Biden afirmó el sábado desde Polonia que Putin "no puede seguir en el poder" tras la invasión militar de Ucrania, si bien desde Washington han matizado la afirmación. El Kremlin calificó este lunes de "alarmantes" las palabras del presidente de Estados Unidos, Joe Biden, quien dijo el sábado que su homólogo ruso, Vladimir Putin, no puede seguir en el poder debido a la decisión del líder de invadir Ucrania. "Esta declaración, naturalmente, es alarmante", dijo el portavoz de la Presidencia rusa, Dmitri Peskov, al ser preguntado por periodistas si Moscú considera las palabras de Biden como un intento de injerencia en los asuntos de Rusia. Peskov agregó que el Kremlin continuará siguiendo "atentamente" todas las declaraciones que se hacen al respecto en EEUU. "Tomamos nota de ello", aseguró "Carnicero", "dictador asesino", "matón puro" y otros insultos que Biden ha dirigido a Putin

El Confidencial

Altos cargos de EEUU matizaron el domingo las palabras de Biden al asegurar que Washington no busca un cambio de poder en Rusia. Así, el secretario de Estado estadounidense, Antony Blinken, de visita en Israel, afirmó que su Gobierno "no tiene como estrategia" sacar a Putin del poder y que Biden se refería a que el presidente ruso no debe ser "empoderado" para librar una ofensiva en Ucrania. El fin de semana pasado el Kremlin comentó también los insultos de Biden a Putin, quien llamó "carnicero" a su par ruso tras reunirse con refugiados ucranianos en Polonia. "Un líder debe mantener la calma", señaló Peskov. El Kremlin advirtió asimismo que los "insultos personales reducen la ventana de oportunidad para mejorar" las relaciones. El Kremlin advirtió asimismo que los "insultos personales reducen la ventana de oportunidad para mejorar" las relaciones ruso-estadounidenses. "Después de todo, él es el hombre que una vez exigió, hablando en la televisión de su país, que se bombardeara Yugoslavia. Exactamente, bombardeos de Yugoslavia. Exigió matar a gente", aseveró Peskov.



THE PEOPLES 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. 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.

Los microplásticos que invaden el planeta también contaminan la sangre humana



Los microplásticos invaden todo el planeta: se han encontrado en las heces de bebés y adultos, en la placenta de las mujeres embarazadas y en el fondo de los mares, pero un nuevo estudio muestra por primera vez que también pueden viajar por el cuerpo a través del torrente sanguíneo y alojarse en los órganos, con consecuencias desconocidas para la salud. El nuevo estudio, publicado en la revista *Environment International*, es pequeño pero pionero y muy preocupante, ya que se sabe que los microplásticos, los pequeños fragmentos y fibras procedentes de la descomposición del plástico, dañan las células humanas en laboratorio y se cree que pueden afectar a la tolerancia y la respuesta inmune del intestino. La polución de los microplásticos se origina principalmente a causa de la desintegración de las basuras de este material que inundan el aire, la tierra, los ríos y también las profundidades de los océanos, el mayor hábitat del planeta. El estudio analizó muestras de sangre de 22 donantes anónimos, todos ellos adultos sanos, y encontró partículas de plástico en 17 de ellos. La mitad de las muestras contenían plástico PET, que se utiliza habitualmente en las botellas de bebidas, mientras que un tercio contenía poliestireno, utilizado para envasar alimentos y otros productos. Una cuarta parte de las muestras de sangre contenía polietileno, con el que se fabrican las bolsas de plástico. "Nuestro estudio es el primer indicio de que tenemos partículas de polímero en la sangre:

es un resultado innovador", afirmó el profesor Dick Vethaak, ecotoxicólogo de la Universidad Libre de Ámsterdam (Países Bajos), en declaraciones al diario *The Guardian*, que adelantó la investigación. Vethaak señaló que se están llevando a cabo otros estudios para aumentar el número de muestras, y reconoció que es "ciertamente razonable" estar preocupado. "Las partículas están ahí y se transportan por todo el cuerpo", señaló. Investigaciones anteriores mostraron que los microplásticos han invadido literalmente el planeta, y se encuentran en el fondo de los océanos o en las heces de los bebés, en particular los alimentados con fórmula a través de botellas de plástico. "También sabemos que los bebés y los niños pequeños son más vulnerables a la exposición a sustancias químicas y partículas. Eso me preocupa mucho", dijo Vethaak. "La gran pregunta es ¿qué está ocurriendo en nuestro cuerpo? ¿Se quedan las partículas en el cuerpo? ¿Son transportadas a ciertos órganos, por ejemplo, pasando la barrera hematoencefálica? ¿Y son estos niveles lo suficientemente altos como para desencadenar una enfermedad? Necesitamos urgentemente financiar más investigaciones para poder averiguarlo", agregó. Otro artículo publicado esta semana del que Vethaak es coautor evalúa el riesgo de cáncer y concluye que se necesita "urgentemente" una investigación más detallada sobre el modo en que los micro y nanoplasticos afectan a las estructuras y

procesos del cuerpo humano, "y sobre si pueden transformar las células e inducir la carcinogénesis, y cómo lo hacen, sobre todo teniendo en cuenta el aumento exponencial de la producción de plástico". Los microplásticos pueden adherirse a las membranas externas de los glóbulos rojos y limitar su capacidad de transportar oxígeno. Las partículas también se han encontrado en las placentas de las mujeres embarazadas, y en las ratas preñadas pasan rápidamente a través de los pulmones a los corazones, cerebros y otros órganos de los fetos. Como media, ingerimos más de 50,000 partículas al año y respiramos la misma cantidad, con consecuencias desconocidas para la salud. Esta aproximación toma en cuenta solamente un pequeño número de productos analizados a los que habría que sumar muchos más que habitualmente incorporamos en nuestra dieta. Las estimaciones se incrementan hasta alcanzar entre 74,000 y 121,000 partículas cuando se consideran los plásticos que inhalamos al respirar.

El agua embotellada incrementa ingesta de partículas

Algo relevante es que el consumo de agua embotellada incrementa de forma drástica la ingesta de micropartículas. Los individuos que solo consumen agua embotellada pueden estar ingiriendo 90,000 partículas adicionales al año, frente a las 4,000 para el agua del grifo. Las principales concentraciones de microplásticos se encuentran a una profundidad de entre 650 y

1,000 pies, donde se registra una cantidad cuatro veces mayor que en la superficie. Esto es similar a las cantidades de basuras en la superficie del Great Pacific Garbage Patch, la enorme mancha de basura que flota en el Pacífico también conocida como el continente de plástico, a medio camino entre Hawaii y California y con un tamaño superior al doble del estado de Texas. Las estadísticas de contaminación ambiental y la evidencia sobre el calentamiento global son abrumadoras. Tanto que a veces es tentador asumir que no podemos hacer nada para mejorar la situación. Pero nada está más alejado de la realidad. Algunos de los esfuerzos ambientales más importantes y necesarios incluyen la conservación de la energía y la reducción del consumo de agua y de carne y eso lo podemos combatir todos en nuestra vida cotidiana. No tienes que hacer nada en contra de tu voluntad, pero si quieres ser parte de la solución y dejar de ser parte del problema, esta es una lista de sugerencias fáciles y útiles que pueden guiarte a tener un estilo de vida saludable y con conciencia ecológica. Deja de usar pajillas de plástico (pitillos, pajitas o sorbetes). Cada día se usan más de 500,000,000 pajitas de plástico en los Estados Unidos que terminan en un cubo de basura unos cuantos minutos después y perduran por décadas en el medio ambiente. Si por alguna razón sientes que las necesitas, hay pajillas de bambú que se pueden adquirir y son reutilizables.

OPORTUNIDAD DE TRABAJO PARA JOVENES

La ciudad de West New York abrió las inscripciones para varios trabajos de verano disponibles para los jovenes



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ,
COMMISSIONER COSMO A. CIRILLO, PH.D.
& THE DIVISION OF RECREATION



2022 Summer Employment Program

- SUMMER CAMP COUNSELOR
- POOL STAFF
- PARKS
- PUBLIC WORKS
- PARKING ENFORCEMENT
- AND MORE

Applications accepted, starting MONDAY, MARCH 7th - FRIDAY, MAY 20th
Town Hall Recreation Office 428 60th Street, Ste 7. Mon-Fri, 9AM-5PM. Questions? Call 201-295-5120.

#WEAREWNY

@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

RESIDENTES DE WEST NEW YORK



DESDE EL ESCRITORIO DE
SENADOR BRIAN P. STACK

201-376-1942 ■ SENSTACK@NJLEG.ORG

¡ESTOY FELIZ DE TENER LA OPORTUNIDAD DE REPRESENTARLOS UNA VEZ MÁS!

Estimado/a Amigo/a,

Espero que esta nota le encuentre con buena salud. Es para mí un gran placer informarle que una vez más tendré la oportunidad de representarlos como su Senador Estatal. Tal vez recuerde que los representé desde 2008 hasta 2012. Cada diez años, el censo requiere que todos los distritos legislativos representen a 234,000 residentes. Según el nuevo mapa del distrito legislativo, **mi nuevo distrito incluye West New York, Guttenberg, North Bergen, Secaucus, Union City y Weehawken.** Estoy extremadamente feliz de representar a usted, a sus amigos y familiares. Siempre he disfrutado la oportunidad de ayudarle a resolver cualquier asunto o problema que tenga, pero sobre todo disfruté la amistad que construimos a lo largo de los años.

Creo firmemente en permanecer en contacto constante con usted. Mi teléfono celular siempre es la mejor manera de comunicarse conmigo, los 7 días de la semana. Puede dejarme un mensaje de voz en inglés o español con su nombre, dirección y número de teléfono. Si bien no puedo resolver todos los problemas, tiene mi garantía de que haré todo lo posible. Por favor llámeme en cualquier momento, si necesita ayuda.

No puedo tener éxito en las elecciones primarias del próximo año, el 06 de junio de 2023, sin su apoyo. Si no me conoce, por favor permítame la oportunidad de ayudarle. Rápidamente aprenderá que mi pasión es servir a mis constituyentes y contribuir a hacer sus vidas un poco mejor.

Me gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecer al Senador Nicholas Sacco por su destacado servicio a nuestra comunidad.

¡Estoy feliz de tener una vez más la oportunidad de representar a West New York!

Su Amigo

Brian P. Stack
Senador Estatal
Celular: 201-376-1942
Correo electrónico: SenStack@njleg.org

El 'circo político' en el que se convirtió la confirmación de Ketanji Brown

Cada vez más, las audiencias en el Senado para confirmar magistrados de la Corte Suprema se pierden en peleas en las que republicanos y demócratas en temas que no necesariamente representan al candidato a considerar. Eso se repitió con Ketanji Brown Jackson. Las audiencias de confirmación como magistrada de la Corte Suprema de Justicia de la jueza Ketanji Brown Jackson se convirtieron en un torneo más del pulso político en Washington, con los republicanos tratando de presentarla como parte de una estrategia "permissiva" con el crimen y hasta parte de una "agenda oculta" para meter la llamada Teoría Racial Crítica en el sistema jurídico. En los tres días que los senadores del Comité Judicial tuvieron frente a ellos a la jueza nominada por el presidente Joe Biden para ocupar un puesto en la Corte Suprema, la bancada republicana se dedicó a explotar esos puntos, que son parte de la agenda para las venideras elecciones de mitad de período de noviembre. "Para muchos senadores, ayer fue una oportunidad para mostrar puntos de conversación para las elecciones de noviembre", dijo al empezar la sesión del miércoles el presidente del Comité Judicial del Senado, el demócrata Dick Durbin. Pese a esa disculpa y los intentos previos de Durbin de desmontar la línea de ataques contra Brown Jackson, varios republicanos dedicaron sus tiempos a fustigar el historial de sentencias que la jueza ha dado en casos de pornografía infantil, que consideraron más bajos de lo aconsejado y que mostrarían que ella es "suave" con el crimen. La jueza defendió sus sentencias, recordó que cada caso es único, que los senadores no tenían todo el contexto y muchos demócratas la defendieron asegurando que ella se ha comportado al igual que el 80% de los jueces federales que imponen sentencias menores. Los mismos argumentos fueron presentados durante la última jornada por representantes de la Asociación Estadounidense de Abogados "(Estos es) un campo de pruebas para las teorías de la conspiración y las teorías de la guerra cultural (...) Estas no son teorías que están en la corriente de opinión principal de Estados Unidos, pero se han presentado aquí como tales", afirmó Durbin.

Punto uno: los demócratas son "permissivos" con el crimen

Es cierto que los señalamientos republicanos lucen muy alineados con vagas acusaciones que suelen hacerse en tiempos de campaña electoral, como la recurrente queja de que los demócratas son "suaves" con el crimen. Y por eso, estas audiencias, a 6 meses de las elecciones de mitad de período para el Congreso, sirvió de vitrina para un puñado de legisladores republicanos que parecían hablar más a la galería que tratar de hacer un cargo serio de Brown Jackson (el senador demócrata Patrick Leahy dijo que era el gusto por salir en TV). Al presentar a la jueza como "permissiva" con criminales, se está tratando de pintar a todos los demócratas como negligentes en el tema. Si ella es la elección de Biden y los suyos, entonces ellos no tienen mucha



preocupación por lo que pasa en esa área, sería la línea de razonamiento que se vende a su clientela electoral. Desde que Biden asumió la presidencia, la oposición ha estado señalando el aumento de los índices de violencia, sobre todo en las grandes ciudades controladas por los liberales. Aunque la tendencia es cierta, empezó ya en la década pasada. Entre 2019 y 2020 el número de asesinatos aumentó en 30%, el mayor incremento en un siglo, de acuerdo con los datos del FBI. Ese fue el último año completo de la presidencia de Donald Trump.

Punto dos: la pedofilia y las teorías de QAnon

Pero a Ketanji Brown Jackson no solo la acusan de ser "suave" contra el crimen, sino contra la pedofilia específicamente, un tema que es comprensiblemente sensible para la sociedad estadounidense por el daño que causa en las víctimas inocentes. Las anteriormente oscuras teorías de grupos como QAnon, que en los últimos años, gracias a la internet y las redes sociales, y la promoción que encontraron en la presidencia de Trump, sostienen que algunos líderes del Partido Demócrata son parte de una red de explotación sexual infantil. Eso no tiene ningún asidero en la realidad. En 2016 un hombre armado fue a la pizzería Comet, en un tradicionalmente tranquilo barrio del norte de Washington DC, para desmontar lo que él creía que era el centro desde donde la entonces candidata presidencial Hillary Clinton coordinaba con otros notables liberales una operación de tráfico de niños. El incidente solo causó un susto a los clientes y empleados presentes en el lugar, pero mostró el poder de convencimiento que tienen entre algunos las teorías más descabelladas. Organizaciones civiles testifican en favor de Ketanji Brown durante el cuarto día de audiencias de confirmación. Durante las sesiones de confirmación de la jueza Brown Jackson nadie trajo a colación el caso del Pizzagate, ni sugirieron que los demócratas sean parte de alguna cofradía perversa que explota niños y que incluso los mata en ritos satánicos, como

dicen los que promueven ese infundio. Pero la conexión será inevitable en la mente de algunos de esos que creen en esas teorías conspirativas, pese a que han sido desmontadas con suficiencia. Y que no responden a lógica alguna.

Punto tres: defensora de "terroristas" de Guantánamo

Algo que los senadores republicanos destacaron es que, en sus tiempos de defensora pública, Brown Jackson representara a presos reclusos en la cárcel militar de Guantánamo que desafiaban la justicia de sus detenciones. Guantánamo es un punto de roce entre liberales y conservadores desde que fue establecida como lugar de reclusión de los llamados "enemigos combatientes" capturados en Afganistán y otras partes del mundo tras los atentados del 11 de septiembre de ese año que desencadenaron la llamada 'guerra contra el terrorismo'. Las críticas desde sectores liberales al 'hueco negro' legal en el que quedaban los detenidos, con la intención explícita de mantenerlos fuera del alcance de las garantías y beneficios de las leyes estadounidenses, chocaban con el argumento conservador de que era la única manera de garantizar que no saldrían en libertad por tecnicismos legales para volver a sus actividades contra la seguridad nacional. "Los defensores públicos federales no pueden elegir a sus clientes", dijo Jackson al explicar por qué representó a detenidos en Guantánamo y añadió que "las personas que estaban siendo acusadas por nuestro gobierno de haber incurrido en acciones relacionadas con esto bajo el esquema de nuestra Constitución tenían derecho a representación". "Después del 11 de septiembre, también hubo abogados que reconocieron que los valores de nuestra nación estaban bajo ataque, y que no podíamos dejar que los terroristas ganaran cambiando quiénes éramos fundamentalmente".

Punto cuatro: promotora de la teoría racial crítica

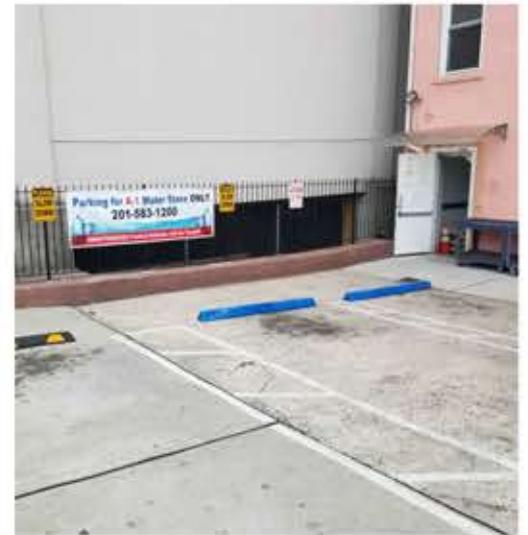
Desde que se anunció la nominación de Brown Jackson para ser la primera mujer negra en ocupar un

escaño en la Corte Suprema de Justicia en cumplimiento de una promesa de campaña que hizo Biden, se desataron críticas al presidente porque al acotar el campo de candidatos de esa manera quedaban fuera potenciales magistrados de otras razas y género. Algunas voces conservadoras equipararon la decisión de Biden con una suerte de "acción afirmativa", dando a entender que Brown Jackson estaba siendo promovida para el puesto más por su condición de mujer de color que por sus capacidades profesionales, pese a que ella ha desarrollado una exitosa carrera en varios niveles de la estructura judicial, desde defensora pública hasta jueza de apelaciones. El senador Ted Cruz trató de vincular a Brown Jackson con la llamada Teoría Crítica Racial, una corriente académica que examina la forma en que las políticas y las leyes perpetúan el racismo sistémico y que recientemente ha causado controversia en los círculos conservadores. El emotivo comentario de un senador que dejó en lágrimas la candidata para jueza de la Corte Suprema Aunque en ninguna escuela estadounidense esas teorías forman parte del programa de estudios, los republicanos insisten en acusar a los liberales de intentar "adoctrinar" a los niños e incluso han creado leyes estatales prohibiendo la difusión de esas ideas. Sin embargo, la Teoría Crítica Racial es una corriente académica, no un cuerpo de ideas, que se debate en universidades y otros centros de estudios superiores. La nominada dijo que esas teorías no tienen nada que ver con su trabajo: "No aparece en mi trabajo como juez. Nunca es algo que haya estudiado o en lo que haya confiado. Y no sería algo en lo que confiaría si estuviera en la Corte Suprema". Cruz insistió diciéndole que la teoría enmarca "toda la sociedad como una batalla fundamental e intratable entre las razas, ve cada conflicto como un conflicto racial". El republicano destacó que la escuela Georgetown Day School de Washington DC y de la que ella es parte de la junta de asesores, promueve esas ideas entre sus estudiantes, pero la jueza le aclaró que su vínculo con la escuela no implica revisar el programa de estudios. La senadora republicana Marsh Blackburn aseguró que la escuela enseña a los niños que ellos "pueden escoger su género y les enseñan sobre el llamado privilegio blanco". La Georgetown School Day es una vieja institución ubicada en una zona próspera de la capital estadounidense fundada en 1945 y fue la primera escuela integrada en la ciudad, mucho antes de que la Corte Suprema ordenara la integración racial de la educación estadounidense. Tiene un programa de estudios que describe como "progresista" y la matrícula cuesta \$40,000. Blackburn fue la que resumió las sospechas de algunos de sus colegas, cuando el primer día de las audiencias, le preguntó a Brown Jackson si ella venía con un "agenda oculta" para imponer las teorías raciales en el sistema de justicia. La respuesta, claro, fue "No".

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
Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm;viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm.
En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm. y viernes a las 10:00 pm

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

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 aplustest@hotmail.com




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

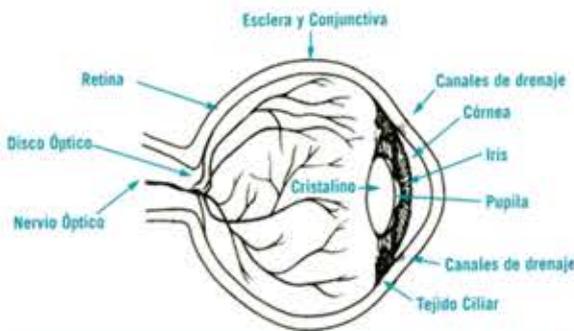
www.holynamemedicalpartners.org

El glaucoma le roba la visión de manera gradual

A fin de entender el glaucoma, primero debemos entender cómo funciona el ojo.

La gráfica siguiente le ayudará a identificar las partes importantes de su ojo: la cubierta rígida de color blanco se llama esclera y sirve para proteger el ojo; se puede ver parte de ésta en la parte anterior del mismo. Además existe una membrana clara y delicada llamada conjuntiva que cubre la esclera.

En la parte anterior del ojo se encuentra la córnea, que es la parte transparente de la cubierta protectora del órgano y que permite que entre la luz. El iris es la parte de color de su ojo que se contrae y se expande para que la pupila deje entrar la cantidad adecuada de luz, la cual dirige hacia el cristalino, que a su vez enfoca la luz sobre la retina (el recubrimiento interno del ojo). Las fibras nerviosas de la retina llevan la luz y las imágenes al cerebro por medio del nervio óptico.



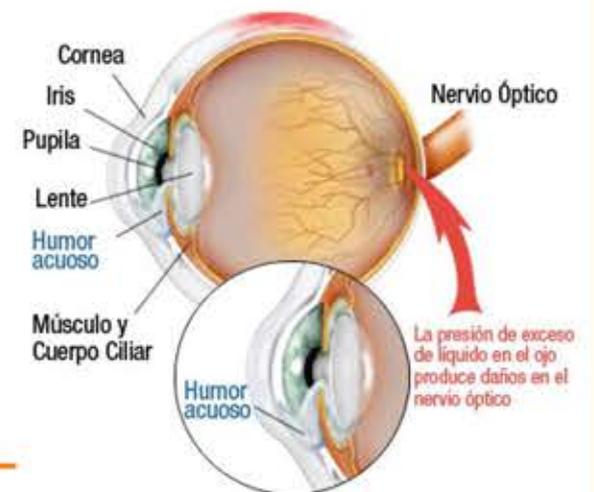
El Ojo con Glaucoma

En la mayoría de los tipos de glaucoma, el sistema de drenaje del ojo se tapa y el fluido intraocular no puede drenar. Al acumularse, causa un aumento de presión en el interior del ojo que daña al nervio óptico que es muy sensible, llevando a la pérdida de la visión.

¿HAY SÍNTOMAS?

En la forma más común del glaucoma, la acumulación de la presión del fluido ocurre lentamente. Con frecuencia, no hay síntomas molestos o dolorosos. En las variedades menos frecuentes de glaucoma los síntomas pueden ser más severos, e incluye los siguientes:

- Visión borrosa
- Dolor de ojos y de cabeza
- Náuseas y vómito
- La aparición de halos color arcoiris alrededor de las luces brillantes
- Pérdida repentina de la visión



Me debo preocupar?

El glaucoma puede afectar a las personas de todas las edades, desde los bebés hasta los adultos mayores. Aunque todos estamos a riesgo, las personas con mayor riesgo para el glaucoma son los mayores de 60 años, los parientes de personas con glaucoma, las personas de ascendencia africana, los diabéticos, los que

usan esteroides de manera prolongada y las personas con presión intraocular elevada (hipertensos oculares). Los investigadores y los médicos todavía no están seguros de por qué los canales de drenaje del ojo dejan de funcionar correctamente. Lo que sí sabemos es que el glaucoma no

se desarrolla por leer mucho, leer con poca luz, por la dieta, por usar lentes de contacto, ni por otras actividades cotidianas. También sabemos que el glaucoma no es contagioso ni amenaza la vida y rara vez causa ceguera si se detecta a tiempo y se trata correctamente.

A QUIEN LE DA GLAUCOMA?

A todos, pero las personas con mayor riesgo de desarrollarlo son las siguientes:

- ▶ Mayores de 60 años
- ▶ Hispanos de edad avanzada
- ▶ De ascendencia africana
- ▶ Los parientes de personas con glaucoma
- ▶ Miopes
- ▶ Con diabetes
- ▶ Que usan esteroides de manera prolongada.

¿Qué puedo hacer para prevenir el glaucoma?

Los médicos recomiendan que la revisión para glaucoma constituya parte de los exámenes oculares de rutina en niños, adolescentes y adultos.

Todas las personas deben hacerse exámenes integrales para despistaje de glaucoma alrededor de los 40 años, posteriormente cada dos o cuatro años. Si usted posee mayor riesgo para desarrollar la enfermedad, debe

hacerse el examen cada uno o dos años a partir de los 35 años de edad.

La pérdida de visión causada por el glaucoma es irreversible, pero si se detecta a tiempo y se sigue un tratamiento con cuidado y constancia, se puede conservar la visión. Por lo general, el glaucoma se puede controlar con medicamentos o cirugía. Si se le diagnostica esta enfermedad, es importante que siga un plan de tratamiento sin faltas.



Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

El glaucoma le roba la vision de manera gradual

Cablevision - BAYONNE -- Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY -- Canal 77

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

CLIFTON -- Canal 75

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

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

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

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON -- Canal 75

TEANECK -- Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 25 de Marzo - 9:00 PM

Domingo 26 de Marzo - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 29 de Marzo - 9:30 PM

Miércoles 30 de Marzo - 9:30 PM





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

New Jersey ordena eliminar las bolsas plásticas y donara reutilisables

Legislación para dar prórroga de 6 meses, donar 500,000 bolsas reusables. Los bancos y despensas de alimentos se han enfrentado a varios desafíos en los últimos dos años debido a la creciente demanda de alimentos, las interrupciones en la cadena de suministro, la escasez de mano de obra y la inflación que ejerce presión sobre la capacidad operativa. Reconociendo que la prohibición de las bolsas para llevar de un solo uso podría obstaculizar aún más las operaciones de ayuda alimentaria, el portavoz de la Asamblea, Craig J. Coughlin (D-Middlesex), patrocina la legislación (A-2065) para dar a los bancos de alimentos y despensas de alimentos otros seis meses para prepararse para el cumplimiento de la Prohibición de Nueva Jersey de Bolsas de Plástico de un Solo Uso y de papel desechable a partir del 4 de mayo. "La demanda de asistencia alimentaria persiste y, por lo tanto, lo que hace esta legislación es equilibrar el deseo de convertirnos en un estado más respetuoso con el medio ambiente con nuestra capacidad de apoyar a las organizaciones que continúan siendo críticas para mantener a las personas alimentadas", dijo Coughlin. Aprobado por el Comité de Gobierno Estatal y Local de la Asamblea la semana pasada, el proyecto de ley recibió la aprobación legislativa final el jueves, con la aprobación de 58-15-6 votos en la Asamblea. La legislación proporcionaría 500,000 bolsas reutilizables gratuitas para los bancos de alimentos del estado, como parte de la campaña de información y educación del Departamento de Protección Ambiental de Nueva Jersey. "Al crear esta extensión además de distribuir 500 000 bolsas reusables, estamos brindando el tiempo y los recursos que reconocemos que las despensas que enfrentan una gran demanda, necesitan para tener éxito en hacer el cambio", dijo Coughlin. "Simplemente no podemos dejar atrás a nuestras familias con inseguridad alimentaria y este proyecto de ley asegura cuidadosamente que no lo hagamos".

¿Cuánto tarda en desaparecer una bolsa de plástico? La producción del plástico revolucionó todos los sectores industriales pero hoy se ha convertido en un problema ambiental que afecta a la sostenibilidad del planeta. Es un material funcional, barato y muy extendido pero también contaminante si no es tratado y reciclado como es debido. Las bolsas de plástico, por ejemplo, tardan décadas en desaparecer del entorno. En 1966 la televisión se veía en blanco y negro. Era la época de los Beatles, los Rolling Stones o Bob Dylan. Una bolsa de plástico lanzada al mar en aquel año se estaría aún descomponiendo en estos momentos. Para que una bolsa se degrade son necesarios 55 años y aproximadamente 500 para que lo haga una botella del mismo material. El consumo de productos de plástico que no se recuperan o reciclan y que acaban arrojados al medio terrestre y marino es un problema creciente para el medioambiente y una fuente de contaminación constante. Las bolsas de plástico acaban convertidas en microplásticos, normalmente como consecuencia de su fotodegradación en pequeños fragmentos. Los

microplásticos, de alrededor de cinco milímetros, se acumulan sobre todo en el mar, pero también en el medio terrestre.

¿Cuánto tarda en biodegradarse el plástico y cómo podemos evitar que contamine? -

Resistente, poco pesado y barato. Durante toda la segunda mitad del siglo XX el plástico se convirtió en el material innovador que permitió un salto tecnológico gracias a ser resistente, poco pesado y poco costoso de producir. Hoy es casi imposible encontrar algún objeto que no contenga plástico. Es casi esencial en industrias como el envasado, los bienes de consumo del hogar, la construcción o la automoción. Se estima que su producción global anual ha aumentado de 2 a 380 millones de toneladas desde 1950. Se espera que se duplique para 2035 y casi se cuadruplica para 2050, según datos de BBVA. Ha creado un proceso de recogida de tarjetas de crédito o débito para su reciclaje en España con el fin de fomentar la economía circular, que tiene como objetivo aprovechar recursos para darles otra vida y devolverlos al mercado con una forma nueva que contribuya a la conservación del medioambiente. Esta iniciativa, que ha visto la luz a finales de diciembre y que permite que los clientes de BBVA entreguen sus tarjetas dañadas o caducadas en las oficinas, ha posibilitado el reciclaje de un total de 85.962 tarjetas. Esto supone una reutilización del 90% de las materias primas que las componen para producir nuevos productos. De media, BBVA emite aproximadamente un total de 950.000 tarjetas al trimestre -3,8 millones al año-, ya sea por caducidad, robo, pérdida o nueva emisión. En esta primera recogida, se ha reciclado alrededor del 10% de la media total trimestral. En cuanto a las bolsas de plástico, en concreto, una estimación de la ONG Oceanwatch Australia apunta que usamos 5.000.000.000.000 (billones en español, no en inglés) de unidades al año. Esto significa que cada segundo se utilizan 160.000 bolsas. La media de bolsas usadas por persona al año se elevaría a 700. Y todas ellas desechables. El plástico, desde su fabricación, es contaminante. Su materia prima, el petróleo, es de origen fósil y se estima que para 2050, si siguen los niveles actuales de fabricación, el plástico generará el 20% del consumo de petróleo en Europa y el 15% de

las emisiones de gases invernadero del continente, según datos de Plastics Europe, organización de representación de los fabricantes de polímeros en Europa. Una de las alternativas para evitar estos altos niveles de contaminación es apostar por el reciclaje. Aunque no es una tarea fácil, ya sea por la falta de cultura en muchos países o por la dificultad de separar los plásticos y los microplásticos que forman algunos objetos. Los datos del reciclado van mejorando, pero queda mucho por hacer: de las 25 toneladas de residuos plásticos que se producen en Europa al año, tan solo el 30% se recicla; un 39% se incinera y un 31% acaba en vertederos, según datos de la Comisión Europea. "Reciclar es un medio no solo para ahorrar recursos sino también para luchar contra el cambio climático. Con el plástico es importante tener durante la fabricación un adecuado ecodiseño del producto que permita un reciclado de calidad, por ejemplo, usando un solo tipo de plástico en la conformación de los productos facilitando así la labor de los recicladores", explica Ion Olaeta, presidente de la Federación Española de Reciclaje (FER) y miembro de la Junta Directiva de EURIC. Las bolsas de plástico son reciclables al 100%, según recuerda la compañía especializada en tratamiento de residuos RTS. Pese a que el proceso para hacerlo es relativamente nuevo, se expande de manera creciente. El resultado final del tratamiento deviene en el mismo producto: bolsas de plástico, que son nuevamente utilizables.

Legislación para reducir el consumo de plástico

Europa ha abierto un camino en los últimos años para combatir el uso de plástico gracias a la aprobación de la directiva 2019/904 que prohíbe de forma gradual el uso de objetos de plástico de un solo uso. Entre ellos se encuentran las bolsas de plástico ligeras, pero también platos, cubiertos, vasos y utensilios de consumo. Asimismo, los Estados miembros han acordado alcanzar un objetivo del 90 % de recogida de las botellas de plástico. Estas deberán tener un contenido reciclado mínimo del 25 % para 2025 y del 30 % para 2030. Desde la FER hacen hincapié en que las políticas de la UE deben ir más allá y contar con la práctica de la reintroducción de plásticos reciclados de alta calidad para incorporarlos a los nuevos productos al tiempo que se crea un mercado y una

demanda de plásticos reciclados. Aumentar el porcentaje de reciclado y disminuir el de desechos plásticos que acaban en vertederos sin ser tratados o en plantas de incineración, también ayudaría a que este material sea menos contaminante y provoque menor daño en el medioambiente. "En su fase de producción, algunos plásticos como el PVC son muy contaminantes. En su fase de desecho y eliminación también lo son. Aunque muchos se degradan, al convertirse en microplásticos es cada vez más difícil evitar la contaminación," explica Arribas, que recalca que durante la incineración se desprenden emisiones a la atmósfera.

Bolsa de plástico flotando en el mar contaminación cambio climático sostenibilidad bbva

En Europa se produjeron en 2014 un total de 58 millones de toneladas de plásticos. Un 39,6% se usan en la industria del envasado y el empaquetado; un 22% para la fabricación de bienes de consumo doméstico; un 20% en la construcción y un 9% en el sector de la automoción, según recoge la CE. En cuanto a los envases, el sector de la alimentación ha mostrado cuál es el camino que pueden seguir otras industrias con la sustitución de envases de porexpán por cartón. "Estos avances son importantes porque ya no habrá retrocesos", explica Arribas.

¿Qué es el reciclaje y por qué es importante reciclar?

La recolección y el procesamiento de desechos de papel y cartón, vidrio o plástico supone crear nuevos productos basados en esos mismos materiales. Una nueva oportunidad para la Tierra, a la que se puede proteger si se entienden los beneficios del reciclaje, la manera correcta separar los residuos y los retos a los que se enfrenta esta actividad en los próximos años. Pero no solo se está trabajando en el continente europeo para reducir el plástico. En países como Argentina se aprobó una resolución que establecía en hipermercados, supermercados y autoservicios de alimentos y bebidas la no entrega de bolsas de plástico no biodegradables. El Gobierno uruguayo, a través de su 'Ley sobre el uso sustentable de las bolsas plásticas' establece varias medidas para para desestimular su uso y promover su reuso y reciclado. En Perú el gobierno se ha comprometido a eliminar los plásticos de un solo uso o poner fin a la descarga de plásticos en el mar. México trabaja también en la eliminación de productos como pajitas, platos o globos de plásticos a menos que sean fabricados con material compostable. En esta misma línea se encuentra el Gobierno de Colombia, que cuenta con un Plan Nacional para la Gestión Sostenible de los Plásticos de un Solo Uso. ¿Podríamos vivir en un futuro cercano sin plástico? "Parece muy difícil. Ahora habría que hacer un recorrido a la inversa para utilizar materiales con las características tan fantásticas que tienen los plásticos. Hemos gozado de unas ventajas mientras mirábamos para otra parte sin ver los impactos negativos del plástico", asegura Arribas.



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!

98

Tractor Trailer Drivers Needed for Year-Round Full-Time Round Full Time Work Overtime eligible and benefits available 201-332-7200 Apply in person at 480-Dunan Ave. Jersey City, NJ 07306

76

Pizzaman or 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

11

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

121

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

128

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

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

145

DANIEL EXPRESS SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD Servicio de transporte Puerta a Puerta Salidas Jueves a Domingos de New York a Columbus Ohio y regresos Miércoles y Sábados de Columbus Ohio a New York. Más Información **614-439-7370**

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

158
SE NECESITA PERSONA
PARA HACER SÁNDWICHES
Con Experiencia para
trabajar en Deli de
mucho movimiento
en Jersey City F/T
de Lunes a Viernes
Llamar :
201-434-4604
Pregunte por Nathalie
de 2:00 a 6:00 PM

152
VICTORIA
Travwesti lista
para ti
ubicada en
Manhattan
347-994-5420

135
AUTO BODY SHOP
IS LOOKING FOR PAINTER
BODY MEN DETAILER
AND HELPER
CALL
201-653-7753

138
We are looking
For busboy /
hookah guy
starting
\$14 per hour
201 755 1987
Lulu Lounge
360 Old River Rd
Edgewater / NJ
07020

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

157
FORT LEE BY OWNER
VENTA POR EL DUEÑO
OPEN HOUSE
Sábado 04/02
DE 1-4 PM
2 DORMITORIOS,
1 BAÑO,
CONDO \$275.000
234 COLUMBIA AVE
UNIDAD 10 ,
FORT LEE NJ
LLAME
CUALQUIER HORA
201-951-3733

156
RESTAURANTE
BUSCA COCINERO
CON EXPERIENCIA
En comida Mexicana,
Lavaplatos, Meseras/os
Bilingües, Ayudante de
Meseros, Choferes para
Delivery, Interesados
en Aplicar
Restaurante 5 de Mayo
2428 Lemoine Ave.
Fort Lee , NJ
Llamar :
347-498-3094

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

16



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

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:

- Cirugía Dental •Endoscopia
- Cirugía Ortopédica •Láser terapia
- Ultrasonido • Acupuntura
- Radiografías Digitales

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

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

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

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

Soy Mecanico ¹⁵³
 de Autos
 Ofrezco mis servicios
 Electrico y mecanica
 en general
 llame
484-318-3600

ELIZABETH ¹⁴⁴
 APTO FOR RENT
 1 Bedroom, Renovate
 \$1,300-Monthly.
 See Super
908-403-5195

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

Driving School ¹¹³
 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

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 vende ¹⁴⁸
 cama grúa,
 silla de ruedas
 y muchas cosas
 más para enfermos
 mas información
 llamar
201-898-7169

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

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

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

SE BUSCA ¹³⁴
PANADERO
 CON EXPERIECIA
 Tiempo completo
 y Medio Tiempo
 disponible Buen Pago
 Aplicar en persona
 Elio's Bakery & Deli
 442 W Side Ave,
 Jersey City, NJ 07304
 Llamar a Vinnie
 973-908-2648

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

PAUL ANNE TERRACE-SECAUCUS ¹⁴⁶
 3 Dorm.-2 Baños ,Sala,Comedor,Cocina Grande ,
 Oficina \$2,800 Mensual
 297 GRACE AVE. -SECAUCUS-UNION CITY
 Se renta casa 1er piso 4 Dorm.\$3,000 mensual
 +Utilidades,apárquelo para 2 carros 1er Piso
 patio para compartir,ambos
 UTILIDADES SEPARADAS .
 5 MINUTOS DEL LINCOLN TÚNEL
201-232-3773
 MARGARITA
201-294-8812
 IGNACIO

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

I am looking for someone about 40 hours a week to do kitchen preparation for a pizzeria restaurant some experience ¹²⁰ 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

Restaurant ¹⁵⁴
 Looking for kitchen help some experience available to start immediately apply in person between 11 am to 4 pm
 Its Greek to me
 1611 Palisade Ave
 Fort Lee, NJ
 call
201-658-6613

Necesitamos Home Makers CHHAs Empezar de Inmediato!!! Renovamos Licencias de Home Makers para mas información Lllamar ¹⁴⁷
973-622-2321

Restaurante Italiano, ¹⁴³
 situado en North Arlington
 Necesita persona que sepa cocinar, comida Italiana.
 Contactar a Amanda al
201-889-0988

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

Kitchen Helper ¹⁴²
 for Pizzeria en Jersey City, NJ
 Please Call
 Tony
201-957-0144

HOUSE CLEANERS ¹³⁹
 Buscamos Empleados para limpieza de casas proveemos Carro y Combustible
 Lunes a Viernes 8:30am a 5:00pm
 Necesita Licencia de Conducir
973-897-8857

Now Hiring Grill men cocineros ³³
 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 Apartamentos Union City, NJ ³⁴
 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

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

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

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

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

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

Contratación de trabajadores ⁴¹
 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

DRIVER ¹⁴¹
 For Box Truck
 to load & Unload.
 Must have a
 basic valid
 Driver License
 from 1 of the
 3 tri-States.
 CDL is not required
 40 + Hrs.
973-467-5399

Se necesitan ⁹⁹
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

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

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

CAR WASH ¹⁴⁹
 En Secaucus
 necesita personal
 para lavar carros
 tiempo completo
 llamar en:
 Español :
201-658-1281
 Inglés:
917-860-9684

TÉCNICO DE UÑAS ¹⁵⁰
 Se Necesita para
 tiempo completo
 y tiempo parcial
 debe tener más
 de 3 años de
 Experiencia
 llamar al
917-575-4809

Salón de Uñas ¹⁵¹
 Se busca personal
 con experiencia
 para uñas acrílicas
 trabajo inmediato
 en el Bronx 3011
 Midtown Road
 Bronx 10461
917-822-0950

Se Solicita ⁴⁸
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

MASONS. ¹⁴⁰
 Residential Mansory
 Co.looking to hire
 Mason who can
 provide height
 quality work .
 Must have min
 10 years experience
 working with Brick,
 Block and Concrete.
908-414-2968

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

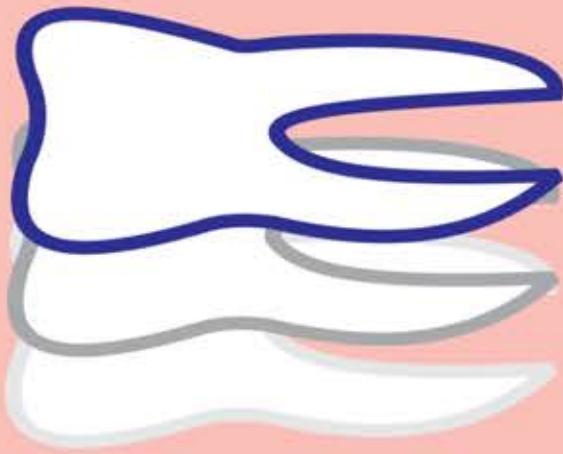
NECESITO CHOFER ¹⁵⁵
CON LICENCIA
CDL CLASE-A
 Viajes Locales
 (\$1,500) y California
 (\$2,000-\$3,000)
 Semanal
 Trabajo inmediato
 Llamar:
862-241-3137

B&K

Family Dental, LLC
TEL. 908.354.1500

• 707 Elizabeth Ave.,

Elizabeth NJ 07201 •



“Luzca una sonrisa PERFECTA”



 Odontología Cosmética

Cosmetic Dentistry

 Extracciones

Extractions

 Tratamiento de

Conductos

Root Canal

 Coronas y Puentes

Crowns and Bridges

 Tratamiento de Encías

Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

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

SERVICIO DE EMERGENCIA



TEN CUIDADO!

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

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

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

LA DIFERENCIA EN ESCOGER A MALQUI TAX

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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



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

GANE GRANDES PREMIOS
Puede ganar hasta \$10,000

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

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



469 21st Ave - Paterson

LLAMENOS! LO ESPERAMOS SIN CITA PREVIA!

1-888-829-3754

Lunes a Sabado 9am a 9pm - Domingo 10am a 4pm.

\$25
de Descuento
Cuando Mencione este Anuncio



Paso a paso de las pausas saludables

No sólo distraen y alivian la tensión, sino aportan beneficios para la salud. Hacer pausas saludables durante la jornada de trabajo no es, ni mucho menos, una pérdida de tiempo.

Por el contrario, ayudan a mejorar la circulación de la sangre, aumentan los estados de alerta, reducen la posibilidad de cometer errores y elevan los niveles de productividad.

"Estas pausas consisten en la suspensión temporal de las actividades de rutina. Se hacen por cortos periodos (de 10 a 15 minutos), dos a tres veces al día", explica Juan Vicente Conde, médico especialista en salud ocupacional y vicepresidente de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo.

La idea es que en esos espacios se practiquen estiramientos o masajes suaves para "romper la sobrecarga muscular y articular, y no llegar a niveles altos de fatiga que puedan convertirse en cuadros dolorosos o que agoten las reservas energéticas musculares, que disminuyen el rendimiento de trabajo", asegura el especialista.

► Ejercicio No. 1

Eleve los brazos sobre la cabeza y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. En esta posición, extienda los brazos hacia arriba hasta sentir una suave tensión. Hágalo por cinco segundos.

► Ejercicio No. 2

Sentado o de pie, estire el brazo derecho, ponga la mano izquierda en el codo y empuje suavemente hacia el pecho, hasta doblarlo. Sostenga esta posición por cinco segundos, hasta sentir una ligera tensión. Repita la operación con el otro brazo.

► Ejercicio No. 3

Con la espalda recta extienda el cuello hacia atrás, elevando la barbilla. Sostenga esta posición, con una tensión suave, por 3 a 4 segundos.

► Ejercicio No. 4

Con la cabeza recta, dirija la vista hacia un punto fijo. Sin apartar la mirada de él, desplace la barbilla, en forma alternada, hacia la derecha y hacia la izquierda. Haga cinco repeticiones.

► Ejercicio No. 5

Ponga su brazo derecho sobre la cabeza e intente llevar la mano lo más lejos posible al

lado izquierdo; coja la cabeza y tráigala hacia el hombro derecho. Sostenga 3 a 4 segundos. Repita con el otro brazo.

► Ejercicio No. 6

Con la cabeza recta, fije la vista en un punto y sin apartarla acerque la oreja derecha al hombro derecho. Haga cinco repeticiones. Repita el mismo ejercicio al lado izquierdo.

► Ejercicio No. 7

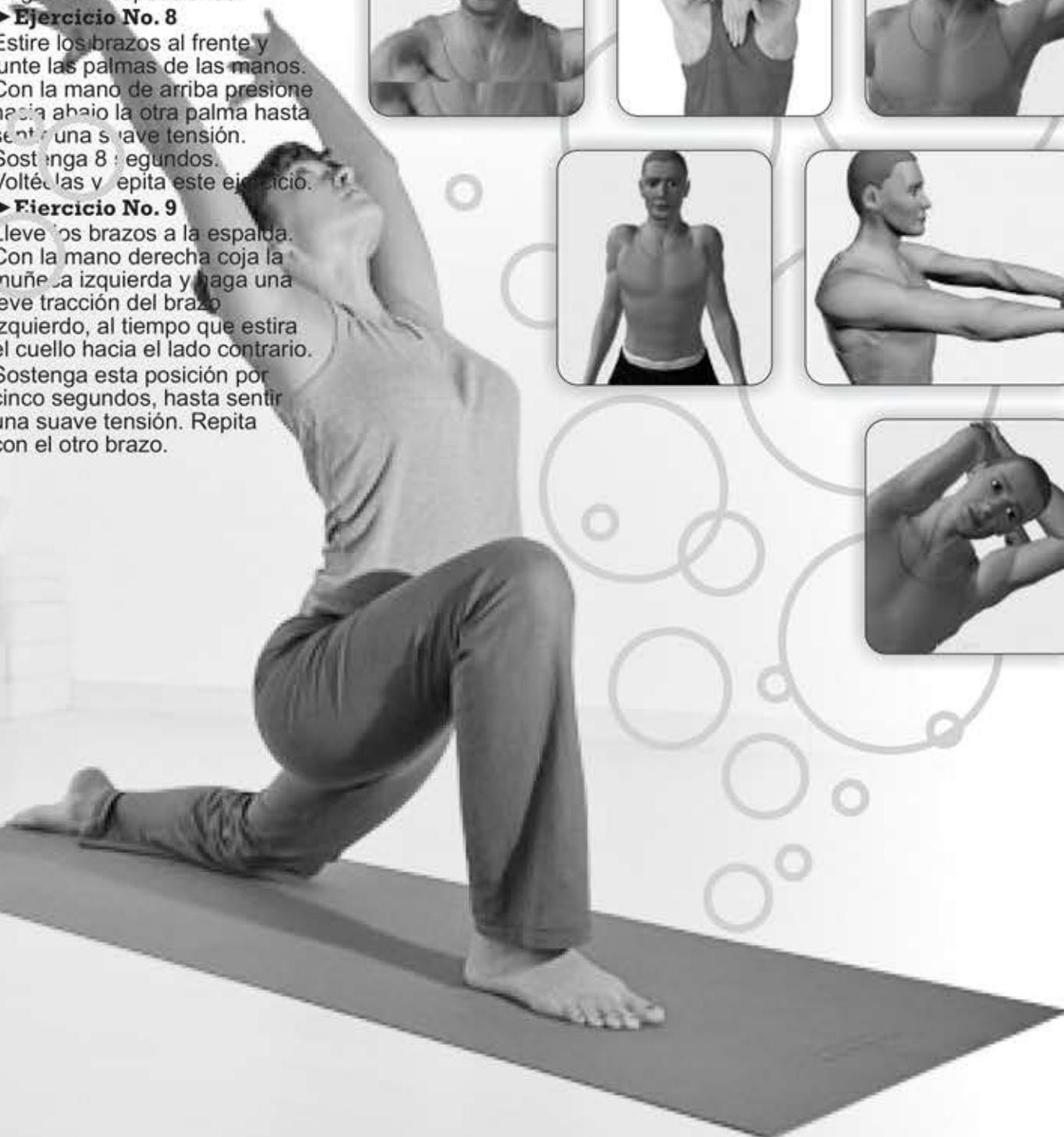
Eleve y descienda lentamente los dos hombros. Al subir inspire y al bajar expulse el aire por la boca, muy despacio. Haga cinco repeticiones.

► Ejercicio No. 8

Estire los brazos al frente y junte las palmas de las manos. Con la mano de arriba presione hacia abajo la otra palma hasta sentir una suave tensión. Sostenga 8 segundos. Voltee las y repita este ejercicio.

► Ejercicio No. 9

Lleve los brazos a la espalda. Con la mano derecha coja la muñeca izquierda y haga una leve tracción del brazo izquierdo, al tiempo que estira el cuello hacia el lado contrario. Sostenga esta posición por cinco segundos, hasta sentir una suave tensión. Repita con el otro brazo.





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**





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

TEAM



ATA^X 2022



JOHOANNY NOVA

KATHERINE MENCIA

MARILU ESQUIVEL

DAMARIS HERNANDEZ

LIZETH MASMELA

SERVICIOS DE PREPARACION DE IMPUESTOS Y NEGOCIOS

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

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

Siganos en:



 Scan me



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

ESTAMOS ORGULLOSOS DE
PRESENTAR

PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE COVID-19: 2022

*Este evento si hizo posible por Union City
Public Schools y Hackensack Meridian
School of Medicine*

**EL 24 DE MARZO | EMPIEZA A LAS 6 P.M.
SARA GILMORE ACADEMY**

Debido a las nuevas pautas y la desinformacion tocante
a COVID-19, procuramos crear conciencia y contestar
las preguntas de la comunidad

Sumeta sus preguntas al escanear el código de QR
abajo

SCAN ME



<https://forms.gle/mHR2b2Q6gMiKuYL18>