

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 756

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Abril 9 al 16, 2022

Ketanji Brown fue elegida como la primera mujer negra en ser juez de la Corte Suprema



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

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

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

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



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.

• Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.
Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

Ketanji Brown, primera mujer negra jueza de la Corte Suprema



"Tomó 232 años para que una mujer negra llegara a la Corte Suprema, pero lo logramos": Ketanji Brown Jackson celebra en la Casa Blanca la flamante magistrada Ketanji Brown Jackson marcó en la Casa Blanca con el presidente Joe Biden el histórico logro de ser la primera mujer negra en llegar al alto tribunal, lo que el presidente Biden describió como "un momento de cambio real" en EEUU. Un día después de recibir el visto bueno del Senado, la flamante magistrada de la Corte Suprema de Justicia, Ketanji Brown Jackson, estará en la Casa Blanca para celebrar con el presidente Joe Biden su histórica confirmación como la primera integrante del alto tribunal de raza negra. La magistrada salió acompañada del presidente Biden y de la vicepresidenta Kamala Harris al podio que fue instalado en el jardín de la fachada sur de la residencia presidencial. "Se han necesitado 232 años y 115 nombramientos para que una mujer negra sea seleccionada para servir en la Corte Suprema de Estados Unidos", dijo Jackson. "Pero lo logramos. Lo hemos logrado, todos nosotros", añadió desatando un aplauso entusiasta de parte de los presentes. "Tomó solo una generación, desde (los años de) la segregación hasta la Corte Suprema", dijo en referencia a los dos jueces negros que llegaron antes que ella al tribunal, Thurgood Marshall, en 1967, y Clarence Thomas, en 1991. La flamante magistrada, quien fue recibida con una ovación de pie por parte de los asistentes, dijo que era "el honor de mi vida" estar presente en ese momento de la historia. En los jardines de la Casa Blanca estaba la familia de la magistrada, sentada entre miembros del gabinete de Biden y

congresistas demócratas que fueron clave en el avance de la nominación de Brown Jackson. Brown reiteró que había llegado a ese punto "gracias a la fe" y agradeció al presidente Biden por creer en ella, y a Harris por la guía que le dio para navegar el proceso de confirmación. Además, agradeció a "cada uno" de los miembros del Senado con quienes, dijo, se reunió en 95 entrevistas individuales (de un total de 100 senadores que integran la Cámara Alta). Poco antes, al presentarla, la vicepresidenta Harris recordó al máximo líder de la independencia estadounidense, George Washington, al decir que EEUU era una "experiencia" en marcha y dijo que la confirmación de Brown Jackson demostraba que había progreso en la integración social del país. Harris destacó que, cuando la nueva magistrada ocupe su puesto en el tribunal, lo hará junto a otras 3 mujeres, una cifra nunca vista en los 233 años de historia de la institución. Acto seguido, el presidente Biden alabó el "carácter" y la "entereza" que demostró la nueva magistrada durante las horas de audiencia en el Senado, donde, aseguró el mandatario, la nominada tuvo que soportar el "abuso verbal" de varios senadores republicanos, quienes constantemente la interrumpieron mientras ella trataba de responder a sus preguntas. US President Joe Biden and Judge Ketanji Brown Jackson watch the Senate vote on her nomination to be an associate justice on the US Supreme Court, from the Roosevelt Room of the White House in Washington, DC on April 7, 2022. (Photo by MANDEL NGAN / AFP) (Photo by MANDEL NGAN/AFP via Getty Images) La magistrada Ketanji Brown, el presidente Joe

Biden y la vicepresidenta Kamala Harris caminan hacia el podio de los jardines de la fachada sur de la Casa Blanca. Crédito: Chip Somodevilla/Getty Images La nueva miembro de la corte reconoce que su trayectoria es "ligeramente diferente" a la de sus colegas, y no solo por ser negra, sino porque durante un tiempo defendió como abogada a acusados sin recursos. Esta jurista brillante de 51 años se convirtió en la primera magistrada afroestadounidense en la institución, donde hasta ahora solo han ejercido dos hombres negros.

También es una de las pocas en tener una experiencia profesional en el sistema penal. La mayoría de los jueces de este nivel han destacado como fiscales pero ella defendió durante dos años a los acusados como abogada de oficio en Washington. Las consecuencias del sistema judicial las conoce de cerca: uno de sus tíos fue condenado a cadena perpetua en 1989 en virtud de una ley muy represiva que automáticamente imponía cadena perpetua tras tres delitos contra las leyes de estupefacientes. Ketanji Brown Jackson tuvo una infancia muy estable en una familia de profesores en Florida. Su padre retomó sus estudios de derecho y se convirtió en abogado en una junta escolar, mientras que su madre ascendió al rango de directora. Durante sus estudios de secundaria ganó concursos de elocuencia y más tarde estudió en la prestigiosa universidad de Harvard, en la que se graduó con notas excelentes. Luego alternó las experiencias profesionales en el sector público y privado. Trabajó como asistente del juez progresista de la Corte Suprema Stephen Breyer, a quien

ahora reemplazará. Y ejerció en bufetes de abogados pero también en la Comisión de Penas, una agencia independiente encargada de armonizar la política penal en Estados Unidos.

"No hay reyes"

En 2013 el presidente demócrata Barack Obama la nombró jueza federal en Washington. Está casada con un cirujano, con quien tiene dos hijas, y es pariente política del expresidente republicano de la Cámara de Representantes Paul Ryan, quien alaba su "inteligencia, personalidad e integridad". Durante ocho años tomó decenas de decisiones. Contradijo por ejemplo a Donald Trump, quien intentaba impedir que el Congreso convocara a uno de sus asesores, y escribió: "La principal enseñanza de 250 años de historia estadounidense es que los presidentes no son reyes". Nada más llegar a la Casa Blanca, Joe Biden la nombró miembro de la influyente Corte Federal de Apelaciones de Washington, considerada un trampolín para la Corte Suprema. A pesar de las profundas divisiones políticas en el Senado, fue confirmada con el apoyo de todos los demócratas y de tres republicanos. A una pregunta de un senador juró que siempre dejaba de lado "sus opiniones personales y cualquier otra consideración inapropiada", como su color de su piel, a la hora de examinar los dossiers. Pero "quizá tenga una experiencia de vida diferente de la de mis colegas", reconoce. "Y espero que pueda ser interesante".

THE PEOPLE'S PHARMACY

¡Somos tu Farmacia de Confianza!



Tenemos un Staff calificado y de confianza con más de 18 años de experiencia

**ENTREGAS GRATUITAS
A DOMICILIO**

HORARIOS: De Lunes a Viernes: 9:00 am - 8:00 pm • Sábado: 10:00 am - 7:00 pm

**ACEPTAMOS TODOS LOS
SEGUROS MEDICOS Y MEDICAID**

**LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO
Y HASTA UN 10% DE DESCUENTO**

PERSONAL BILINGUE

- Productos de Belleza
- Glucometría
- Toma de Presión

**Nuestro Compromisos son sus
Medicamentos al Día**



**4012 BERGENLINE AVENUE
UNION CITY, NJ 07087
TEL: 201-348-0810 • FAX: 201-348-1555**



**3214 BERGENLINE AVENUE
UNION CITY, NJ 07087
TEL: 201-250-8290 • FAX: 201-250-8291**

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.

Eliminan condiciones a residentes preliminares para arpbacion de la residencia



Los residentes permanentes condicionales (cónyuges e hijos de ciudadanos y ciertos residentes) serán exentos de la entrevista para el retiro de las condiciones de la 'green card' si los antecedentes prueban que no hubo fraude durante el proceso para recibir la tarjeta verde. Los residentes permanentes condicionales recibieron una buena noticia esta semana. El servicio de inmigración anunció cambios al proceso de retiro de las condiciones para agilizar los procesos y descongestionar el sistema, que tiene más de 9 millones de solicitudes pendientes. La Oficina de Ciudadanía y Servicios de Inmigración (USCIS) dijo que había actualizado la política "para adoptar un enfoque basado en riesgo al eximir de las entrevistas a los residentes permanentes condicionales (CPR) que han presentado una petición para eliminar las condiciones en su estatus de residente permanente". La medida beneficia a cónyuges e hijos de ciudadanos estadounidenses y de algunos residentes permanentes. El cambio de norma otorga amplia discrecionalidad a los funcionarios de USCIS encargados de revisar las peticiones hechas a través del Formulario I-751 (Petición para Eliminar las Condiciones en la Residencia), que se hace a partir del segundo año una vez se recibe la Green Card condicionada. La medida, que ya se encuentra en vigor, indica cuándo un oficial de USCIS puede eximir el requisito de la entrevista y de

esa manera se apruebe la solicitud. "Esta actualización reemplaza la guía anterior de la agencia que requería que todos los residentes permanentes condicionales se sometieran a una entrevista si obtenían el estatus de CPR a El servicio de inmigración anuncia medidas para reducir gigantesco atasco Atasco gigantesco A finales de marzo el gobierno anunció un plan cuyo objetivo es reducir el gigantesco atasco en la USCIS, que supera los 9 millones de formularios en espera de resolución, entre ellos residencia, ciudadanía, prórrogas de visas y otros beneficios que brinda la agencia federal. Entre las medidas para acelerar procesos, funcionarios de USCIS citaron la ampliación del servicio Premium, que tras el pago de una cuota adicional permitirá responder en dos o tres semanas y no meses como ocurre hasta ahora. A la lista se suma ahora la exención de entrevista para residentes permanentes condicionales. "La implementación de un enfoque basado en riesgo para el proceso de entrevistas de CPR aumentará eficiencias que mejorarán los tiempos de procesamiento y reducirán aún más la cantidad de casos pendientes, mientras se mantienen los procedimientos para identificar el fraude y proteger la seguridad nacional", dijo Ur M. Jidla, directora de USCIS en un comunicado. La funcionaria agregó que "esta actualización es consistente con las prioridades de la agencia

para derribar las barreras en el sistema de inmigración, eliminar las cargas indebidas para quienes buscan beneficios y responder de manera efectiva los comentarios de los grupos de interés y las preocupaciones del público".

El cambio

La política anterior exigía que los CPR debían solicitar el retiro de la condicionalidad de la green card tras un periodo de dos años después de recibir el estatus. "La política anterior que requería entrevistas de CPR obligatorias no demostró ser un uso eficiente de los recursos de personal de USCIS", dijo la agencia al explicar el cambio. A partir de esta semana, la nueva política de USCIS señala que la agencia puede eximir al requisito de la entrevista "si el oficial de la agencia determina que hay evidencia suficiente sobre la buena fe del matrimonio" y "no hay indicios de fraude o falsa representación en los documentos de respaldo". "No hay hechos o problemas complejos para resolver, y no hay antecedentes penales que hagan que el CPR sea deportable", explicó la agencia.

Criterios de elegibilidad

USCIS explica en su página web que un CPR puede solicitar la remoción de las condiciones en la residencia permanente junto con su cónyuge o padre adoptivo que es ciudadano estadounidense o residente permanente legal (lo que se conoce como 'presentación conjunta') si: · Usted aún está casado con el mismo ciudadano estadounidense o residente permanente después de 2 años, o · Su padre aún está casado con el mismo cónyuge ciudadano estadounidense o residente permanente legal después de dos años y usted no está incluido en el Formulario I-751 de su padre. A su vez, la USCIS indica que usted puede presentar el Formulario I-751 sin su cónyuge o padre adoptivo ciudadano estadounidense o residente permanente legal si: El cónyuge o padre adoptivo ciudadano estadounidense o residente permanente legal ha fallecido y usted contrajo matrimonio de buena fe; Usted contrajo matrimonio de buena fe, pero el

matrimonio finalizó a través de divorcio o anulación; Usted contrajo matrimonio de buena fe, pero usted o su hijo fueron maltratados o sujetos a crueldad extrema de parte de su cónyuge, padre o padre adoptivo ciudadano estadounidense o residente permanente legal; Su padre contrajo matrimonio de buena fe, pero usted fue maltratado o sujeto a crueldad extrema de parte de su cónyuge, padre o padre adoptivo ciudadano estadounidense o residente permanente legal; La terminación de su estatus de residente permanente condicional le causaría privaciones extremas. (Si usted es un cónyuge residente permanente condicional, puede incluir sus hijos residentes permanentes condicionales en su petición si recibieron su estatus al mismo tiempo que usted o en de los 90 días posteriores).

En caso de rechazo

En caso de que un Formulario I-751 sea rechazado, la USCIS dice que se pueda "apelar" la decisión. "Si denegamos su Formulario I-751, le enviaremos una notificación que le indicará la razón de la denegación", explica la agencia. "También podríamos enviarle una Notificación de Comparecencia (NTA) ante un juez de inmigración para un proceso de deportación", agrega. USCIS dice además que "usted puede pedirle al juez de inmigración que revise la denegación de su Formulario I-751 durante el proceso de deportación". Durante esta revisión, el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) "deberá probar que el Formulario I-751 fue denegado correctamente o que los hechos y la información que usted proporcionó no eran ciertos". Si el juez de inmigración decide emitirle una orden de deportación "usted tiene 30 días para apelar la decisión". Después de que usted presente apropiadamente el Formulario EOIR-26 para apelar la decisión (Notificación de Apelación de una Decisión de un Juez de Inmigración), la acción judicial será referida a la Junta de Apelaciones de Casos de Inmigración (BIA).



El alcalde Gabriel Rodríguez, el comisionado Cosmo A. Cirillo, PhD, la Junta de Comisionados, se enorgullecen en anunciar que ya se están aceptando inscripciones gratuitas para el nuevo programa de yoga de nuestra División de Recreación. Disponible para todos los habitantes de WNY mayores de 4 años!

Comienza el lunes 2 de mayo con sesiones de una hora por grupo de edad:

56th St Gazebo "Bird House" on Blvd East:

Mondays (lunes)-

5PM-6PM - Ages (Edades) 8 & 9

6PM-7PM - Ages (Edades) 10 & 11

Thursdays (jueves)-

5PM-6PM - Ages (Edades) 12 & 17

6PM-7PM - Ages (Edades) 18 & up

New & Improved Centennial Soccer Field on the waterfront (next to firehouse):

Saturdays (Sábados) - "Mommy & Me"

9AM-10AM - Ages (Edades) 4 & 5

10AM-11AM - Ages (Edades) 6 & 7

Certificado de nacimiento original o un pasaporte estadounidense válido y 2 pruebas de residencia en WNY enviadas recientemente por correo y recibidas en los últimos 30 días, no se permite correo no deseado. Los adultos pueden presentar una identificación válida del estado de NJ junto con las pruebas de residencia.

Regístrese en la Oficina de Recreación del Ayuntamiento, 428 60th St, Ste 7. De lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Llame al 201-295-5120 para obtener toda la información sobre recreación.

Se requieren colchonetas de yoga personales para poder participar.



TOWN OF WEST NEW YORK

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

YOGA

Starts Monday, May 2nd

56TH STREET GAZEBO "BIRD HOUSE"

MONDAYS

5PM-6PM AGES 8 AND 9

6PM-7PM AGES 10 AND 11

THURSDAYS

5PM-6PM AGES 12 -17

6PM-7PM AGES 18 AND UP

CENTENNIAL SOCCER FIELD

SATURDAYS

9AM-10AM "MOMMY AND ME" AGES 4-5

10AM-11AM "MOMMY AND ME" AGES 6-7



Bring your own mat

Register ASAP at the Town Hall Rec Office, 428 60th St, Ste 7. Mon-Fri, 9AM-5PM.

#WEAREWNY

@townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY



Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners in collaboration with TEBA Theater invite you to the



4th Annual SPANGLISH Theatre Festival

Wednesday, April 6, 2022

7:00 PM

TEBA Theater Presents

"Good Year Arizona"

Written & Directed by

Julián Aldana-Tejada

Thursday, April 7, 2022

7:00 PM

TEBA Theater Presents

"The Story of the Man Who Became a Dog"

Reading by **Osbaldo Dragon**

Directed by **Hector Luis Rivera**

7:30 PM

Time Theater Animation Presents

"Rose Duarte"

by **Dinorah Coronado**

Directed by **Hector Palacios**

Friday, April 8, 2022

8:00 PM

Cia, Fragal Theater Presents

"Mature, Macrobiotic and Multiorgasmic"

by **Cristian Cortez Galecio**

Directed by **Franco Galecio**



4:00 PM

Coquí Theater Presents

"Count Dracula has AIDS"

by **Carlos Saez Echeverria**

Directed by **Yorman Ostos**



Saturday, April 9, 2022

6:00 PM

LETAR Theater presents

"Memories in the Wind"

Written & Directed by

Juan Guzman

7:00 PM

Quemacalle Theater presents

"Vision to the Future"

Written & Directed by

Juan Carlos Quemacalle

8:00 PM

ALUNY Theater Presents

"The Paradise"

Written by **Giovanni Jerez**

Directed by **Mars Fior**

Sunday, April 10, 2022

2:00 PM

Ilka Tanya Payan/CODOCUL Theater Presents

"Melancholy-Colored Umbrella"

Written by **FER Jr.**

Directed by **José Bonilla**

William V. Musto Cultural Center
420 - 15th Street, Union City, NJ

LLEGO LA PRIMAVERA!!!!

El alcalde de West New York y la Junta de comisionados invitan al FESTIVAL DE PRIMAVERA



TOWN OF WEST NEW YORK



MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ,
COMMISSIONER MARGARITA GUZMÁN
& THE BOARD OF COMMISSIONERS

SPRING FESTIVAL

WNY LITTLE LEAGUE
53RD STREET & BROADWAY
SATURDAY, APRIL 16TH

12 PM - 3 PM

BOUNCY CASTLES | DJ | TRAIN RIDE
FREE PIC WITH THE
EASTER BUNNY



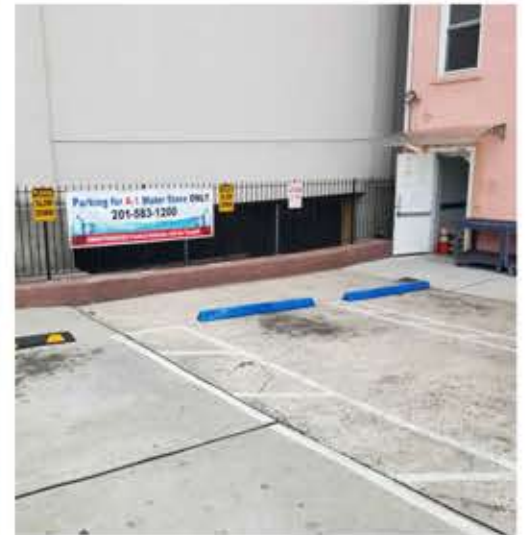
Look out for me around town!



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



Mice

Bedbugs

Cockroaches

Wasps

Earwigs & Spiders

Ants

(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

Demasiada tos puede significar que usted tiene una enfermedad o un trastorno

Aunque la tos puede ser un síntoma problemático, generalmente es la forma de curación del cuerpo.

A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a aliviar la tos:

- Si tiene tos seca con cosquilleo, ensaye con pastillas para la tos o caramelos duros, pero **NUNCA** se los dé a un niño menor de tres años porque pueden provocar ahogamiento.
- Utilice un vaporizador o tome una ducha de vapor. Ambas cosas incrementan la humedad en el aire y pueden ayudar a aliviar una garganta seca.

Expertos médicos han desaconsejado el uso de medicamentos para la tos y los resfriados en niños menores de 6 años. Hable con el médico antes de que su hijo tome cualquier tipo de antitusígeno de venta libre, incluso si éste viene etiquetado para los niños. Estos medicamentos probablemente no van a funcionar con los niños y pueden tener efectos secundarios graves.

- Tome muchos líquidos, ya que estos ayudan a diluir el moco en la garganta y facilitan la expectoración.

Los medicamentos que pueden adquirirse sin receta médica incluyen:

- Guayafenesina que ayuda a disolver el moco. Beba grandes cantidades de líquido con este medicamento.
 - Descongestionantes que ayudan a resolver la rinorrea y aliviar el goteo retrorrenal. Sin embargo, **NO** le suministre estos medicamentos a niños menores de seis años, a menos que el médico lo haya indicado específicamente. Usted debe consultar con el médico antes de tomar descongestionantes si tiene hipertensión arterial.
- Para las infecciones virales, como los resfriados o la gripe, no espere que el médico le recete antibióticos, ya que éstos no surten efecto con los virus ni tampoco ayudan a aliviar la tos a

Causas

Las infecciones recientes de las vías respiratorias, tales como el resfriado común y la gripe, pueden causar tos. Otras causas comunes abarcan:

- Inhibidores de la ECA (IECA, medicamentos utilizados para controlar la presión arterial).
- Rinosinusitis alérgica (inflamación de la nariz o los senos paranasales).
- Asma.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (enfisema o bronquitis crónica).
- Consumo de cigarrillo.
- Tabaquismo pasivo.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).
- Enfermedad pulmonar como bronquiectasia, enfermedad pulmonar intersticial o tumores.
- Infecciones pulmonares como neumonía o bronquitis aguda.
- Sinusitis que lleva a un goteo retrorrenal.



Cuándo contactar a un profesional médico

- Respiración entrecortada o dificultad respiratoria.
- Ronchas o hinchazón de la cara o garganta con dificultad para tragar.
- Antecedentes de cardiopatía, hinchazón en las piernas o una tos que empeora al acostarse (puede ser signo de una insuficiencia cardíaca congestiva).
- Exposición a alguien con tuberculosis.
- Tos en un bebé menor de tres meses.
- Tos que dura más de 10 a 14 días.
- Fiebre (puede indicar una infección bacteriana que requiere antibióticos).
- Un sonido chillón (llamado estridor) al inhalar.
- Expectoración con sangre.
- Una flema espesa, maloliente, verde amarillenta (puede ser una infección bacteriana).
- Pérdida de peso involuntaria y sudores fríos (podría indicar tuberculosis).
- Una tos violenta que comienza de forma repentina.

Prevención

- No fume y evite el tabaquismo pasivo.

- Si usted tiene alergias estacionales, como fiebre del heno, permanezca en lugares bajo techo durante esos días o estaciones cuando los alérgenos de transmisión aérea están más activos y, de ser posible, mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado. Asimismo, evite los ventiladores que aspiran aire desde los espacios

exteriores. Lave y cambie las ropas después de permanecer en áreas al aire libre.

- Si tiene alergias todo el año, cubra las almohadas y el colchón con sábanas que protejan contra los ácaros del polvo, utilice un purificador de aire y evite el contacto con mascotas y otros desencadenantes.



Holy Name Medical Center





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 vivir en plenitud

Demasiada tos es una enfermedad o un trastorno

Cablevisión - 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 8 de Abril - 9:00 PM

Domingo 10 de Abril - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 12 de Abril - 9:30 PM

Miércoles 13 de Abril - 9:30 PM



La guerra en Ucrania entra en una segunda fase que definirá la duración

La guerra en Ucrania entra en una nueva fase enfocada en el este del país que podría determinar el resultado de la invasión rusa ordenada por el presidente Vladimir Putin. (Read this article in English) A pesar de las grandes pérdidas en hombres y tanques, el Ejército ruso se está reagrupando en el este y el sur del país en un esfuerzo por salvar una victoria parcial tras fracasar estrepitosamente en la toma de la capital, Kiev, y en la destitución del gobierno del presidente Volodymyr Zelensky. El temor de algunos funcionarios occidentales es que Ucrania pierda más territorio en favor de Rusia y la guerra pueda prolongarse durante mucho tiempo. "Aunque lo que han hecho los ucranianos es impresionante, y la retirada de las fuerzas rusas del norte es buena, la guerra está lejos de terminar", dijo a Univision Noticias el general Tim McGuire, exsubcomandante del Ejército de Estados Unidos en Europa. "Aunque herido, el oso ruso sigue siendo mortal. La guerra podría continuar durante meses o años en el este/sur", añadió.

Peró Putin puede tener prisa por reclamar algún tipo de victoria.

Según los informes de los servicios de inteligencia de Estados Unidos, Putin ha fijado un objetivo para que las fuerzas rusas concluyan su llamada 'operación militar especial' a tiempo para el 9 de mayo, aniversario de la conclusión de la Segunda Guerra Mundial, y normalmente marcado por un gran desfile del 'Día de la Victoria' en Moscú. Un análisis del Instituto para el Estudio de la Guerra, con sede en Washington, sugiere que los rusos "han llevado a cabo preparativos activos para reanudar las operaciones ofensivas" en el este, incluyendo el almacenamiento de suministros, el reequipamiento de unidades dañadas, la reparación de puentes y la realización de misiones de reconocimiento de fuerzas.

La nueva ofensiva ha comenzado en el este de Ucrania

La artillería rusa ya ha centrado su atención en pueblos y ciudades del centro-sur de Ucrania, incluyendo depósitos de combustible clave en el río Dniépro, esenciales para mantener el esfuerzo bélico ucraniano. Los reporteros cerca de la zona del conflicto han observado largas colas de tráfico conduciendo hacia el oeste en dirección a una relativa seguridad. Las calles están desiertas en los pueblos y ciudades del Donbas, una región industrial minera de carbón en el este, donde las tropas rusas y las milicias separatistas ya controlan una gran parte del territorio ucraniano. El viernes, el impacto de un misil en una estación de tren de Kramatorsk, en el norte del Donbas, causó la muerte de al menos 50 personas y heridas a otras 98, mientras cientos de personas se reunían para evacuar a zonas más seguras del país, según las autoridades.

"El infierno en la Tierra": muerte y devastación tras el ataque a la estación de Kramatorsk

Después de que esta semana salieran a la luz las pruebas de crímenes de guerra de los civiles

masacrados en las ciudades liberadas de las tropas rusas en el norte esta semana, los civiles del este se han dado cuenta de lo que pueden esperar si caen bajo la ocupación.

¿Cuál es la estrategia de Putin en el Donbas?

Las fuerzas ucranianas llevan ya ocho años defendiendo el Donbas después de que Putin ordenara la invasión de Crimea en 2014. Pero Rusia nunca pudo establecer un puente terrestre que uniera Crimea, en el Mar Negro, con el territorio ruso más adentro, en el Mar de Azov. En su lugar, Putin comenzó a construir un puente de tres kilómetros que atraviesa el estrecho de Kerch, que separa el Mar Negro del Mar de Azov. Se inauguró en 2018.

Rusia controla ahora más de la mitad de la región de Donbas, que también fue tomada en 2014.

"Putin no está ni siquiera cerca de renunciar a esta invasión. Al contrario, veo abril como un mes muy, muy sangriento de combates", dijo Erich de la Fuente, experto en Ucrania de la Universidad Internacional de Florida. "Se está dando cuenta de que todo esto es una tarea más grande de lo que esperaba. Pero no está renunciando al objetivo", añadió. Rusia ya ha anunciado una ofensiva final para tomar lo que queda de la arrasada ciudad de Mariupol, antaño un bullicioso puerto a orillas del Mar de Azov, con una población de 500,000 habitantes. Según el Ayuntamiento, aún permanecen unas 100,000 personas y en la ciudad, condenado por su brutalidad por la comunidad internacional, pueden haber muerto unas 5,000 personas. Todavía no está claro de cuánto margen de maniobra dispondrán las fuerzas ucranianas antes de que comience la próxima ofensiva en serio. Según el Instituto para el Estudio de la Guerra, es poco probable que las unidades rusas que se retiran de los alrededores de Kiev "recuperen la eficacia en el combate durante algún tiempo".

El costo de la guerra en Ucrania ya ha sido alto para Putin

Más del 60% de las reservas de divisas de Putin - 350,000 millones de dólares de un total de 604,000 millones- han sido congeladas por las sanciones, pero se calcula que sigue ganando 2,000 millones de dólares a la semana por las ventas de petróleo y gas. "Todavía tienen la gran mayoría de su poder de combate a su disposición", dijo el viernes el portavoz del Pentágono, el almirante John Kirby. "Ahora van a concentrarlo en una zona geográfica más reducida y confinada", añadió. Las fuerzas rusas han quedado muy mermadas, tanto en hombres como en maquinaria. Por ejemplo, se estima que entre 400 y 600 tanques rusos han sido destruidos, dañados o abandonados, según Lawrence Freedman, profesor de estudios bélicos del King's College de Londres. Eso podría representar la mitad de los tanques de la fuerza de invasión inicial. Ucrania ha estimado que 18,900 soldados rusos han muerto desde el comienzo de la guerra, citando su propia recuperación de cuerpos y comunicaciones rusas interceptadas. Las bajas -heridos y capturados, además de muertos- podrían representar el 20% de la fuerza de invasión inicial de 190,000 personas, según Freedman, que escribe un boletín sobre asuntos militares. " Han

recibido una paliza. Nunca pensaron que se encontrarían con este tipo de resistencia. Deben estar desmoralizados", dijo el coronel Liam Collins, que fue el principal asesor de defensa del ejército estadounidense en Ucrania de 2016 a 2018. "Ya han gastado sus mejores unidades y no han mostrado ninguna estrategia en esta guerra. Está claro que les falta liderazgo y entrenamiento". El portavoz del Kremlin, Dmitry Peskov, dijo el jueves que Rusia había sufrido "pérdidas significativas" en Ucrania, calificándolo como "una enorme tragedia para nosotros". El Ministerio de Defensa ruso dijo que 1,351 soldados rusos habían muerto y 3,825 habían resultado heridos, en su última actualización del 25 de marzo.

Cómo Ucrania pasó de tener un Ejército corrupto y en ruinas a otro que ha sorprendido al mundo

Ucrania pide más armas para defenderse contra la nueva ofensiva rusa. Con el fin de estar preparados para la próxima ofensiva, los funcionarios ucranianos están pidiendo importantes refuerzos de armas y equipos militares para Occidente, incluyendo tanques, vehículos blindados pesados y misiles antibuque para defenderse de un ataque a Odesa desde el mar. "O nos ayudan ahora, y hablo de días, no de semanas, o su ayuda llegará demasiado tarde, y muchas personas morirán, muchos civiles perderán sus hogares, muchos pueblos serán destruidos", dijo el miércoles el ministro de Asuntos Exteriores, Dmytro Kuleba, en una reunión de la OTAN. Aunque Ucrania ha demostrado que tiene soldados muy motivados y bien entrenados, necesita más misiles antitanque, así como armas pesadas, dicen los expertos. "Esto significa mantener los suministros del equipo que ya utilizan, pero también proporcionar el blindaje, los aviones y la artillería adicionales para elevar su juego para las próximas operaciones", dijo Freedman. El jefe de la OTAN, Jens Stoltenberg, dijo el jueves que los miembros de la alianza "reconocen la urgencia" de proporcionar más apoyo a Ucrania. Más de 30 países han proporcionado ayuda militar a Ucrania, incluidos más de mil millones de dólares de la UE y casi dos mil millones de dólares de Estados Unidos. Hasta ahora los suministros occidentales se han limitado a armas, municiones y equipos defensivos como sistemas de misiles antitanque y antiáereos. Los miembros de la OTAN temen que el suministro a Ucrania de equipos ofensivos más pesados, como tanques y aviones de combate, pueda provocar un conflicto abierto directo entre Rusia y la alianza. Esta posición puede estar cambiando. Reino Unido se está preparando para suministrar a Kiev vehículos de patrulla blindados Mastiff, armados con lanzagranadas y ametralladoras y diseñados para combates intensos. Esta semana se informó de que la República Checa está enviando tanques T-72 de la era soviética para ayudar a las fuerzas ucranianas. Estados Unidos también está considerando la posibilidad de proporcionar armas antibuque para contrarrestar el bombardeo de pueblos y ciudades a lo largo de la costa desde Odesa hacia el este. La batalla por el Donbas: nuevos retos logísticos para el Ejército ucraniano La nueva ofensiva rusa también presenta

desafíos logísticos para Ucrania, según los expertos militares. "La ayuda letal occidental y el apoyo logístico de los depósitos ucranianos occidentales, tiene que viajar mucho más lejos que la proporcionada a la Batalla por Kiev", señaló el general de división Mick Ryan, oficial australiano y académico del Modern War Institute de West Point. El Donbas está a más de 600 millas de los principales depósitos en Lviv, cerca de la frontera con Polonia. Al mismo tiempo, se encuentra justo en la frontera con Rusia, lo que facilita el abastecimiento de Moscú tras el redespigamiento de las tropas del norte. "Ambas partes se apresuran a acumular fuerzas en el este. Los rusos y los ucranianos entenderán que cuanto más rápido refuercen sus fuerzas, más rápido podrán lanzar operaciones", dijo Ryan en un hilo de tweets el jueves. Ryan y otros han colmado de elogios la capacidad de los militares ucranianos hasta ahora para superar la fuerza superior de los rusos. "Han planeado y ejecutado una magnífica estrategia militar hasta ahora", dijo. Los expertos ahora dudan de la capacidad de los rusos para llevar a cabo su nueva estrategia en el este, teniendo en cuenta lo que han demostrado hasta ahora en el campo de batalla. "Me siento bastante optimista sobre el este", dijo Collins. "Rusia sigue teniendo un poder de combate abrumador, pero lo ha tenido desde el primer día y no ha sido capaz de aprovecharlo. Por lo tanto, no hay razón para creer que puedan cambiar milagrosamente. Lo que lleva tiempo es la formación, el liderazgo y la cultura. No se puede cambiar eso de la noche a la mañana", añadió.

Incluso si Rusia conquista totalmente el Donbas, eso deja a Putin con un dilema a más largo plazo. Sus esperanzas de una conquista fácil ya están en ruinas, y además ha acabado destruyendo una región antaño productiva e industrial, a la vez que ha frustrado su propósito de supuestamente unir tierras culturalmente unidas. "A pesar de su discurso sobre los lazos históricamente estrechos, su enfoque ha sido fraternal sólo en el sentido de Caín y Abel. Tomar el Donbas ahora significaría oprimir a una población hostil, reconstruir pueblos y ciudades destrozados y protegerse de futuras acciones militares ucranianas", escribió Freedman en su boletín esta semana.





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

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

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

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

161
COMPRE EN LA FLORIDA
BEAUTIFULLY UPGRADED
3 BEDROOM, 2 BATH
HOME IN THE HEART
OF WELLINGTON,
CLOSE TO MALL
AND SHOPPING
WITH A RATED SCHOOLS.
THE HOME IS LOCATED
DOWN THE STREET
FROM VILLAGE HALL,
WATER PARK AND A
DOG PARK
COMMUNITY CENTER.
Current Price \$520,000
CELL: 786-443-4275

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
PARA 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

LICENCIAS-LICENCIAS



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

LLAME AL:

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-294-1007
206-550-3382

CDL CLASS A DRIVER ¹⁸

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

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

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
Bilingue 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 BUSCA ¹³⁴
PANADERO
CON EXPERIECIA
Tiempo completo
y Medio Tiempo
disponible Buen Pago
Aplicar en persona
Elio's Bakery & Deli
442 W Side Ave, J
ersey 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 would be preferred. 120
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

Necesito Men para Reparacion con Experiencia y Herramientas Buen Salario 159
973-773-0078

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

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 36
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 COCINEROS de comida Española Portuguesa Tiempo Completo/ Tiempo Parcial BUSBOY 38
973-202-7786 973-882-6757

Soldador con Experiencia 39
Tienda de letreros ubicada en Fairview NJ
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

FREDSON
Tarot y Videncia ¹⁵⁹

**MAESTRO
 ESPIRITISTA**

UNIONES & AMARRES
 Reconciliaciones y Endulzamientos

TRABAJOS A DISTANCIA RAPIDOS Y EFECTIVOS

CAMBIE SUS LÁGRIMAS POR SONRISAS

DESTRUYO LA BRUJERIA Y VICIOS, TIENES MALA SUERTE
 EN AMORES, DINERO, NEGOCIOS, SALUD

**REGRESO AL SER AMADO
 SIN IMPORTAR EL SEXO,
 EDAD NI TIEMPO**

**JUNTOS
 CAMBIAREMOS
 TU
 DESTINO**

CONSULTA GRATIS www.videntefredson.com

(213) 2911091 **+12132911091**

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

COMPAÑIA 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 VENDE ⁰⁰
 Dos sofas
 Usados en cuero
 mejor oferta se
 lo llevan
 aqui en
 West New York
201-679-2169

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

Señor ofrece ¹⁶²
 sus Servicios para
 Pintar casas y
 Apartamentos
 "Sheetrock"
 "Spacle" & "Stain"
 Buen Precio,
 Estimado Gratis
 Trabajo Garantizado
973-336-0863
 Romeo Painting,
 Remodeling LLC
 570 Kerny Ave.
 Kerny ,NJ 07032

GRAN OPORTUNIDAD COMPRE SU CASA EN LA FLORIDA




CECILIA CACERES, PA
Realtor®

ceciliarealty21@gmail.com

Cell: 786-443-4275 Office: 561-355-0270
www.caceresproperties.com
1663 S Congress Av, West Palm Beach FL 33406

OFERTA DE LA SEMANA



**12200 DARTMOOR DR
WELLINGTON, FL 33414**

BEAUTIFULLY UPGRADED 3 BEDROOM, 2 BATH HOME IN THE HEART OF WELLINGTON, CLOSE TO MALL AND SHOPPING WITH A RATED SCHOOLS. THE HOME IS LOCATED DOWN THE STREET FROM VILLAGE HALL, WATER PARK AND A DOG PARK COMMUNITY CENTER.
Current Price \$520,000
List Price/SqFt 401.23



Maria Theros
Loan Officer
651-564-0602



Sandra McMahan
Agent Assistant
561-853-5989

Los mejores asesores en bienes inmuebles



La soledad en los jóvenes es una mala compañía

En medio de un mundo de redes sociales, la soledad ronda a los adolescentes. Cómo protegerse.

Su mamá no se cansa de buscar razones. ¿Mucho consentimiento cuando niña, quizá? ¿Haber sido testigo de las frecuentes discusiones entre ella y su marido? ¿El divorcio, al final? ¿La presión de los compañeros de colegio? ¿Qué? ¿Dónde está la razón de que su hija menor -Andrea, la llamaremos-, de 16 años, esté marcada por la soledad. Andrea va al colegio (a uno de solo niñas, después de muchos cambios de plantel en plantel) y está en Facebook y en Twitter y chatea en Messenger y anda con un celular de última gama que le regaló su papá. Pero se siente sola. No fue igual con su hermano mayor (le lleva cinco años): él vivió la adolescencia llena de amigos, de noviecitas, de aventuras. Ella, la soledad.

Y quién entiende la soledad de un quinceañero, como se preguntó alguna vez la escritora Elena Poniatowska.

La primera señal fue en el colegio. Las malas notas dieron el anuncio de que algo no iba bien con ella. Las profesoras llamaron a sus papás -fue la mamá, porque él está muy ocupado-, para contarles que su hija no participaba en clase, andaba sola en los descansos y a veces era agresiva

con compañeros y profesores.

Además, ¿qué le pasa?, preguntaron, ¿es que no come?, porque est

á muy flaca. Andrea se defendía ante su madre. Pide que la cambie de colegio, allá no ha hecho amigos, no le gustan los profesores, no ha podido adaptarse. Al final, deciden cambiarla de plantel.

En el siguiente colegio vendrá la misma situación. Y esas actitudes, de soledad, aislamiento, se aumentan en casa, a donde llega a encerrarse en su habitación. ¿Hablar con quién? ¿De qué? "Me meto a Internet o me pongo a oír música", es la respuesta que da cuando se le pregunta por su tiempo. Su mamá tiene horarios largos de trabajo y su papá aparece muy de vez en cuando, para invitarla a algún restaurante o a un cine. Los amigos con los que se siente bien suelen ser menores que ella, quizá porque no le exigen formar parte de determinados comportamientos. Andrea lo dirá de otra manera: "Ellos no me la montan".

Cuando el aislamiento empezó a implicar que no comiera bien, que estuviera de mal genio o agresiva, que repitiera con frecuencia que no se quería y nadie la quería, su mamá la convenció de visitar a una psicóloga. En la segunda cita la especialista les comentó que Andrea estaba deprimida.

► **Causa y efecto**

Soledad y depresión suelen ir de la mano, afirman los expertos. Una puede llevar a la otra. Y lo más preocupante es que la depresión -sobre todo en la adolescencia- es un caldo de cultivo para que aparezcan situaciones más riesgosas,

como las ideas suicidas.

Que un joven piense en quitarse la vida parece algo improbable. Pero la realidad es que muchos lo hacen. Un estudio reciente elaborado por la Universidad de la Sabana mostró que uno de cada cinco jóvenes bogotanos ha pensado en quitarse la vida. 'Ideación suicida en la adolescencia: soledad, desesperanza y salud familiar', se tituló la investigación, liderada por la doctora Gloria Carvajal, en la que se entrevistaron a 480 jóvenes entre 14 y 17 años.

"La soledad puede ser una experiencia que, en cierto grado, se espera durante la adolescencia, teniendo en cuenta que esta es una etapa en la cual las expectativas, los roles, las relaciones y las identidades sufren cambios significativos", escribió Carvajal en su investigación. "Un factor que se asocia con frecuencia a la soledad durante la adolescencia -continúa- está dado por los cambios en la estructura familiar y las características de la relación padres-hijos. Aspectos como desintegración familiar y familias reconstituidas disminuyen las relaciones y aumentan comportamientos como abuso de drogas, problemas emocionales y bajo desempeño escolar. Otros factores asociados son los sentimientos negativos de tristeza y desesperanza, entendidos como una sensación de no futuro". Miguel de Zubiría es experto en la salud mental de niños y adolescentes y ha realizado varios estudios al respecto. Por un lado, plantea lo que



influyen en la cotidianidad de los jóvenes las diferencias en la estructura familiar. Antes, estar solo en casa era casi un imposible, por cuenta de familias numerosas, de muchos hermanos y menores índices de divorcios. Ahora, como en el caso de Andrea, las familias cuentan con pocos hijos -es la tendencia mundial- y con frecuencia se vive con un solo padre. Esto sumado a la falta de retos (todo lo tienen, menos lo necesario) y de situaciones que les sirvan para fomentar su madurez, lleva a que la soledad sea casi una epidemia. "La soledad es el medio, de cultivo perfecto para la depresión", dijo Zbunita en uno de sus estudios. Si se está con amigos, pareja, familia, es muy difícil que penetre la soledad, se dice. Es importante acompañarnos a crear un proyecto de futuro y formarnos en valores. No se perciben los valores de los cabellos estas ideas. Aunque en estos días, según una investigación de Zbunita, que al igual que a veces como imposibles. 11 y 18 años considera que tiene un buen amigo. Las velocidades de los tiempos modernos, la ausencia de un papá o una mamá





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!

TESTIMONIOS



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



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



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

GANE GRANDES PREMIOS
Puede ganar hasta \$10,000

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

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

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

MALQUI TAX EXPERTS

IRS ENROLLED AGENT

\$25 de Descuento
Cuando Mencione este Anuncio



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

