

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 17 - Edición 794

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Diciembre 28 del 2022 a Enero 4 del 2023

Enero							Febrero							Marzo							Abril							Mayo							Junio															
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D									
						1				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5							1	2				1	2	3	4	5	6	7							1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11									
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18									
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25									
23	24	25	26	27	28	29	27	28	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30													
30	31																		29	30	31																													



Julio							Agosto							Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre										
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D				
						1				1	2	3	4	5	6				1	2	3							1				1	2	3	4	5							1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10				
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17				
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24				
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31							
31																			30	31																									

Las doce uvas y otras tradiciones del Año Nuevo

Una de las cábala más conocidas es la de las doce uvas. Se dice que la creencia popular sitúa el origen de esta tradición en España en el año 1909, a raíz de un sobrante de la extraordinaria

cosecha de uvas de esa temporada que llevó a los viticultores españoles a repartir el sobrante y alentar el consumo para atraer la buena suerte, pero no hay datos que confirmen ni el lugar, ni la fecha y

año del inicio del ritual. Igualmente, muchas familias hispanas, latinas y latinoamericanas acostumbran a colocar 12 uvas frente a cada comensal en la mesa de fin de año. La tradición dice que

habrá que comer una uva por cada campanada del reloj al cumplirse las doce de la noche. Algunos afirman que las uvas deben ser verdes y rojas. A la campanada de las 12:00 A.M. los invitados comen las uvas, tratando



OTRAS COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA NOCHE VIEJA

Otros sitios y libros mencionan más tradiciones, algunas comunes a todos los países.

***Lencería o ropa interior:** Usar ropa interior nueva o de color amarillo atrae dinero y prosperidad, mientras la ropa interior roja atrae el amor y la fertilidad.

***Cambio de prendas con tu pareja:** Si quieres mantener una relación estrecha e íntima con tu pareja en el próximo año, cambia una prenda con tu "media naranja" durante la Noche Vieja.

***Prender velas:** En un lugar donde no haya peligro de incendio, pon velas de distintos colores para atraer las bendiciones que quieras para el año próximo y déjalas arder hasta que se acaben. Velas amarillas atraen prosperidad, rojas te dan suerte en el amor, blancas para claridad y espiritualidad, verdes para mejorar o mantener la salud física y mental, y naranjas para tener

sabiduría e inteligencia.

***Limpieza de la casa y la escoba:** Limpiar la casa y que esté ordenada y brillante es una manera de prepararse para recibir el año. Barre con una escoba hacia afuera para botar las vibras negativas y permitir la entrada de buenas energías. Deshacerse de objetos sin uso, vaciar cajones y tirar cosas inservibles da lugar para nuevos proyectos y oportunidades.

***Papel o muñeco quemado:** Para deshacerse del recuerdo de personas ingratas o que nos causaron pena, o de situaciones malas que nos pasaron en este año que termina, haz un muñeco con trapos viejos o escribe una lista con las cosas malas de las que te quieres desprender y quémalos al llegar la medianoche. Siempre ten en cuenta el peligro del fuego y hazlo en un lugar que no cause problemas o ¡la llegada inesperada de los bomberos!

***Para atraer prosperidad y dinero:** Puedes comer una cucharada de lentejas después de las doce, un pescado cocinado

con escamas, decorar tu mesa con dorado para conservar el dinero, poner un anillo de oro en tu copa de champaña al realizar el brindis, o poner un billete en cada zapato que uses esa noche. También puedes repartir o adornar la mesa con espigas de trigo y poner el mejor mantel, copas y vajilla que tengas para recibir el Año Nuevo.

***Para atraer la felicidad y la buena suerte:** El brindis de medianoche y el abrazo tradicional deseando felicidad a tus amigos y seres queridos trae felicidad y buenaventura.

***Para viajar o realizar más viajes:** Pon unas pocas prendas en una valija y déjala afuera en la puerta de tu casa –pero ten cuidado con los amigos de lo ajeno, que viajaran con

tu valija si se la llevan –y mejor, da la vuelta a la manzana o por tu barrio con la valija a cuestas.

***Para contraer matrimonio:** Finalmente, si tu ilusión es formalizar tu relación y tener una boda en el año próximo, párate y siéntate en la silla cada vez que suene una de las campanadas de la medianoche.

Cuidate de no ocasionar un incendio, tragarte el anillo del brindis, atragantarte con las escamas del pescado y las uvas, o emborracharte demasiado. Si después de haber practicado todas estas cábala o tradiciones no se cumplen tus deseos, al menos tendrás una casa limpia, ropa interior nueva, y ¡te habrás divertido de lo lindo!

Los primeros y los últimos en recibir Año Nuevo

Kiribati (Navidad o Christmas) es el primer territorio en el mundo en despedir el año. Ubicado a 232 kilómetros al norte de la línea ecuatorial, es el primer territorio poblado de la Tierra en recibir el Año Nuevo a las 5 de la mañana del 31 de diciembre.

Kiribati es un archipiélago y país insular ubicado en la zona central oeste del Océano Pacífico, al noreste de Australia.

Una hora después, es turno de las Islas Salomón, Nueva Zelanda y el reino de Tonga. En Auckland y Wellington (Nueva Zelanda) se preparan un espectáculo de juegos artificiales que reúne a miles de personas en las calles donde las autoridades han prohibido el consumo de alcohol.

Es en Sydney (Australia) donde se ve uno de los primeros espectáculos más brillantes en la recepción del Año Nuevo. Miles de personas se congregan frente al edificio de la Ópera para celebrar la llegada del nuevo año (a las 7 de la mañana hora peruana del 31) con un tradicional espectáculo pirotécnico.

Un millón y medio de ciudadanos son testigos del evento, desde numerosos puntos de la ciudad y también quienes lo ven por televisión en todo el mundo. Para ello, se emplean 5 millones de dólares y 7000 kilos de explosivos en la creación de una cascada roja y blanca

de fuego que caerá desde el puente, con 100.000 efectos pirotécnicos individuales distintos.

Como notamos, es Australia el primer país que recibe el Año Nuevo en el planeta, mientras aquí aún amanecemos al 31 de diciembre.

¿Qué lugar en el mundo es el primero en recibir el año nuevo?

Existe un punto específico en Antártica (donde no hay población humana) por el cual pasa la línea geográfica conocida como Línea Internacional de la Fecha (International Date Line). Por tal motivo, es en esta fría región donde primero llega el año. Así mismo, la

República de Kiribati, al noreste de Australia, es el primer lugar habitado que recibe el 2010.

Kiribati es un archipiélago ubicado en la zona central oeste del Océano Pacífico, al noreste de Australia, integrada por un grupo de 33 atolones coralinos y una isla volcánica (Banaba) diseminados en un área de más de tres millones de kilómetros cuadrados.

ISLA DE KIRIBATI

Actualmente, el archipiélago corre el riesgo de desaparecer debido a la subida del nivel del Océano Pacífico provocado por el cambio climático. El presidente, Anote Tong, hasta ha

nunciado que la isla desaparecerá y ha empezado una gira internacional para encontrar una patria de adopción para sus conacionales, hasta ahora sólo respondida por Nueva Zelanda.

¿Y el último?

La Línea Internacional de Fecha atraviesa el Océano Pacífico un poco al oeste (izquierda) de Hawái y por ello, la isla es uno de los últimos lugares donde se celebra año nuevo.

HAWAII

La Línea Internacional de Cambio de Fecha o Cambio de Día es una línea imaginaria en la superficie de la Tierra trazada sobre el Océano Pacífico, que coincide con el meridiano 180°, la cual avanza con el horario mundial alrededor del globo y finaliza en el mismo punto donde comenzó.

Esto quiere decir que cuando en México sean las 4:00 hrs. (cuatro de la madrugada), la isla de kiribati recibirán el nuevo año, y el horario que descubre el 2010 avanzará por los continentes de Asia, África, Europa y América, hasta concluir en Hawái.

Cada año las celebraciones más grandes se realizan en Sydney, Hong Kong, Londres, Nueva York, París, Madrid, Moscú, Berlín, Tokio, Río de Janeiro, Sao Paulo y Valparaíso



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



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

**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**



**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.

El computador más rápido como el cerebro humano

Estas super máquinas estarían listas en el 2020. Este equipo sería mil veces más rápido que los computadores de hoy en día. El cerebro humano es la máquina más compleja y misteriosa que existe. Sus 1,3 kilogramos de masa contienen una cantidad de neuronas similar al número de estrellas de la Vía Láctea, y esto es solo un destello de su arquitectura y funcionamiento. Era solo cuestión de tiempo que la ciencia buscara replicar sus poderes. Es por eso que un nutrido grupo de científicos e investigadores están trabajando para desarrollar el computador más rápido hasta ahora conocido por el hombre, el cual operaría de forma similar al cerebro humano. El "Proyecto Cerebro Humano (Human Brain Project)", presentado el 7 de octubre de 2013 en una conferencia en Suiza, fue el resultado de un trabajo conjunto entre 135 instituciones científicas y entidades de diferentes gobiernos. Aún se encuentra en sus primeras etapas de planificación y tendrá un costo de 1,6 billones de dólares. Se estima que su primera fase tenga una duración de 10 años, periodo en que los científicos buscarán comprender más a fondo el funcionamiento del cerebro y descifrar cómo los seres humanos aprendemos, pensamos, vemos y sentimos. Estos equipos serán

mil veces más rápidos que los computadores que hoy en día se consideran los más veloces. Es decir, que si el hardware de un ordenador en la actualidad alcanza velocidades de rendimiento de 1000 trillones de operaciones por segundo, estos tendrán uno mayor, o al menos eso espera Henry Markram, director del

proyecto. Es por esta razón que se requerirán nuevas formas de memoria, las cuales obligarán a los científicos a desarrollar técnicas de almacenamiento de información mejoradas. El principal objetivo del proyecto es reconstruir todo el conocimiento que se tiene del cerebro humano hasta la fecha. Con una súper

máquina, esperan recrear la forma en que cada parte de este funciona y trabaja en conjunto. Con esto, los científicos creen que adquirirán nuevos conocimientos sobre su funcionamiento interno, como por ejemplo dónde se originan los pensamientos y emociones, entre otros.

Hay un robot en casa, ve la cocina y piensa que lo mejor para preparar hoy sería pasta. Sí, piensa, porque la Inteligencia Artificial ha llevado a creer que es posible que los robots piensen, pero en un futuro. Como en una escena sacada de una película. Esta realidad ya está cerca: en el Instituto de Tecnología de Tokio, un grupo de investigadores liderado por el profesor Osamu Hasegawa desarrolló un robot capaz de pensar, actuar y aprender por sí mismo, al que ha bautizado Hiro. ¿Cómo saber si un robot es capaz de hacer todas estas cosas de manera autónoma? Realizando algunas pruebas que demuestren sus capacidades. Los experimentos realizados con Hiro involucraron resolver problemas específicos en los que el robot debía tomar decisiones adecuadas, como servir un vaso de agua y entregarlo a una persona específica. Después de realizados sus trabajos, Hiro recopila la información, teniendo en cuenta el entorno, y aprende sobre lo que ha hecho. La tecnología que permite a Hiro hacer esto es conocida como una red neuronal incremental autoorganizable, o SOINN (Self-Organizing Incremental Neural Network), que imita la manera como piensan los seres



humanos, especialmente cuando se trata de tareas nuevas que requieren un esfuerzo para un aprendizaje. Hiro recopila la información de manera visual y auditiva, la transmite a SOINN, y allí se comparan estos datos con lo que puede encontrar en Internet y en las experiencias y conocimientos de otros robots. Al finalizar, almacena los

resultados para poder realizar sus tareas de manera más completa y precisa la próxima vez. En los últimos años, la evolución de la robótica ha llevado a que muchos robots sean capaces de hacer tareas específicas e incluso de aprender tareas nuevas, pero si se les cambia el entorno no pueden hacer nada. Lo nuevo de Hiro es que es el mayor avance hacia un robot autónomo, capaz de adaptarse a los cambios y tomar decisiones. "Hasta ahora los robots, incluyendo los industriales, han sido capaces de realizar tareas específicas con rapidez y precisión. Pero si el entorno cambia ligeramente, no pueden responder. Este robot recuerda no solo conocimientos básicos, sino que los recopila, y después se puede aplicar ese conocimiento a la situación inmediata", declaró un vocero del grupo de investigación de Hasegawa.

Los bebés sí sienten dolor

Preguntas como: ¿los bebés sufren de migraña, tienen umbral del dolor o son víctimas de dolores recurrentes? han sido materia de muchos estudios y son ya una verdad confirmada. El llanto, por ejemplo, ya no es solo una manifestación de las necesidades básicas insatisfechas, como el hambre, sueño, frío o la incómoda sensación de un pañal mojado, es la expresión del dolor.

Para Ricardo Salazar Arias, médico



aliativista especialista en medicina del dolor y docente de la Universidad del Rosario, "los bebés menores de 5 meses, incluso los niños prematuros, sienten dolor agudo y recurrente, tienen memoria del dolor, y pueden padecer migraña y dolor de cabeza, solo que a diferencia de los adultos, éste no se asocia con un problema neurológico sino que puede relacionarse con complicaciones abdominales". Además, el dolor no es totalmente biológico ni esencialmente psicológico, pero sí definitivamente real, subjetivo y multidimensional, esto quiere decir que existe, que el dolor de cada bebé es diferente al de otro y que responde a distintos factores. Los investigadores ya saben que en el tema del dolor de un pequeño influyen factores familiares y medioambientales. "En los bebés se debe empezar a sospechar que algo duele si, además de llanto se observan cambios en el comportamiento habitual, taquicardia y agitación", sostiene Layla Suárez López, médica anestesióloga del Instituto de Ortopedia Infantil Roosevelt, máster en Tratamiento del Dolor.

Por otro lado, comenta Salazar Arias, se pensaba que, al nacer, el sistema neurológico del niño era inmaduro, por lo que se consideraba que el bebé no sentía dolor. Sin embargo, ahora se sabe

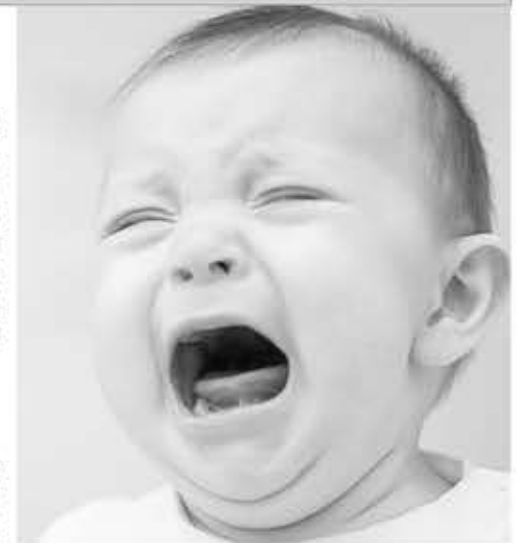
que esto era "un gran error, pues el sistema neurológico del niño es capaz de procesar la presencia de dolor, y más aún, es tan sensible como el adulto a los dolores". Es más, los pequeños prematuros lo son mucho más, inclusive, se dice que pueden sentirlo con mayor agudeza que un adulto.

También tienen umbral

Al nacer, un componente genético trae consigo la capacidad de soportar más o menos el dolor, es decir, que los genes determinan el umbral del dolor; esa capacidad de tolerarlo. Ahora bien, para conocer el origen y tipo de dolor existen varias formas de clasificarlo. Así, es agudo cuando es muy intenso y de periodos cortos, y crónico, cuando no es tan fuerte, pero puede durar meses. También está el dolor visceral, que proviene de los órganos internos del cuerpo, como el estómago, los nervios de los intestinos, los pulmones o el corazón.

Las madres lo pueden identificar

- Las madres son muy hábiles en identificar que algo fuera de lo normal sucede con sus pequeños. Su análisis lo hacen a partir del tono del llanto, las expresiones gesticulares y los movimientos corporales ligados, en



ocasiones, a molestias intestinales o del sistema urinario.

- En ese reconocimiento se deben atender cambios fisiológicos y alteraciones en la conducta del bebé en sus periodos de sueño o en la frecuencia y cantidad del alimento.

- En edades tempranas, los niños son más sensibles al tacto, por lo que las caricias y masajes de sus padres resultan calmantes y esos niños son menos ansiosos y más tolerantes al dolor.

- Consulte cuando el niño de señales de intenso dolor, que se manifiesta con un llanto intenso y que permanece por varios días.

- No use analgésicos convencionales, pues puede enmascarar el origen del dolor, y limitar su diagnóstico.



El Alcalde de West New York GABRIEL RODRIGUEZ y la Junta de Comisionados



Les desea a todos

*Feliz Navidad
y Prospero
Año 2023*



TOWN OF WEST NEW YORK



El Alcalde de Union City, NJ Brian P. Stack y la Junta de Comisionados



Les desea a todos

*Feliz Navidad
y Prospero
Año 2023*

Brian P. Stack, Senador Estatal y Alcalde de



UNION CITY, NJ

Para más información por favor contacte al alcalde al: 201376-1942

Tradiciones y cena de Año Nuevo

Una buena celebración de Año Nuevo no estaría completa si falta la tradicional cena de Año Nuevo o las habituales cábalas y tradiciones que acompañan la despedida de la noche vieja.

Por eso es bueno recordar, para empezar, la variada lista de cábalas y tradiciones que pueden ayudar a dejar atrás los malos recuerdos del 2013 y recibir con un renovado espíritu los próximos 365 días.

Una de las más comunes es usar ropa

vaso de Champaña usado para los brindis.

En el caso de que los deseos para el 2014 apunten a la prosperidad y abundancia, los concejos para la Noche de Año Nuevo apuntan a una vieja costumbre: comer lentejas, pero estas deben haber sido cocinadas sin aliños o elementos extraños. Si el cambio de calendario lo sorprende en la cocina, no se preocupe: eso ayudará a que no le falte nada en 2014.

Repartir espigas de trigo cumple el

mismo objetivo, la idea es que cada persona que esté en la víspera del año nuevo tenga una en la mano al llegar las doce; otra recomendación es, también, esparcirlas por la casa.

Si en sus planes futuros está viajar o casarse, las tradiciones y cábalas de Año Nuevo también tiene algunos datos de interés: dependiendo sus ganas de recorrer el mundo puede simplemente poner maletas en la puerta de la casa o tomarlas y dar una vuelta manzana.

En el caso de los "sí, quiero" se recomienda que aproveche las doce campanadas de alguna iglesia cercana y se pare y se siente igual número de veces.

Otro dato es comprar velas de colores y encenderlas en la noche de Año Nuevo: las azules traen la paz; las amarillas, abundancia; las rojas, pasión; las verdes, salud; las blancas, claridad, y las naranjas, inteligencia.

Por último hay un conejo más sencillo para Año Nuevo: alejar las malas

• Empanaditas de cóctel para empezar la cena.



• El pavo es uno de los platos habituales en Año Nuevo.

interior amarilla, una tradición que sirve para atraer felicidad el 2014. Para mejorar sus resultados recomiendan que haya sido un regalo y usar el calzoncillo o calzón al revés antes de la medianoche y darla vuelta pasadas las doce.

Si tuvo un mal año y desea "espantar" los malos recuerdos las tradiciones y cábalas son varias: en el norte de Chile, por ejemplo, hacen muñecos que simbolizan los malos recuerdos de los últimos 365 días y los queman en la noche de Año Nuevo. Otra opción es escribir papeles con las cosas malas que nos pasaron y tirarlos a un brasero o cualquier lugar donde se "hagan humo".

Una tercera opción es subirse a la silla más cercana que tenga luego de que den las doce y así, según dice la tradición, dejar todo lo malo atrás para el Año Nuevo.

Estas tradiciones se pueden complementar con la vieja costumbre de comer 12 uvas a medianoche, una cábala que sirve para que los deseos y anhelos que tenemos para el nuevo año se cumplan.

El dinero es otra de las preocupaciones habituales en la Noche de Año Nuevo, por eso algunos recomiendan tener dinero en los bolsillos al expirar el año, otros apuestan por guardar billetes en los zapatos. Una tercera posibilidad es poner un anillo de oro dentro del



• Para terminar la cena de Año Nuevo, un buen postre.

vibras y dejar sólo ánimos positivos para esperar las doce, porque eso influirá en su año 2014. Estar feliz y contento siempre será mejor para los abrazos y la fiesta...

Amenizar la espera

La cena de Año Nuevo es otro de los condimentos que le ponen saber a la espera de las doce. Para el aperitivo, una opción son las empanaditas de coctel de Il Gusto, La Méndez o Ña Matea.

Si la idea es degustar sabores orientales, especialmente sushi, están los delivery del Sakura, Sushi House o Sushihana.

Para el plato de fondo, el pavo sigue siendo la primera opción y nada mejor que el clásico del Café Villa Real. También se puede seguir una tendencia italiana y optar por las masas. La Pasta, todo un clásico a estas alturas, tiene varias propuestas como panzotti o lasagnas de diferentes rellenos.

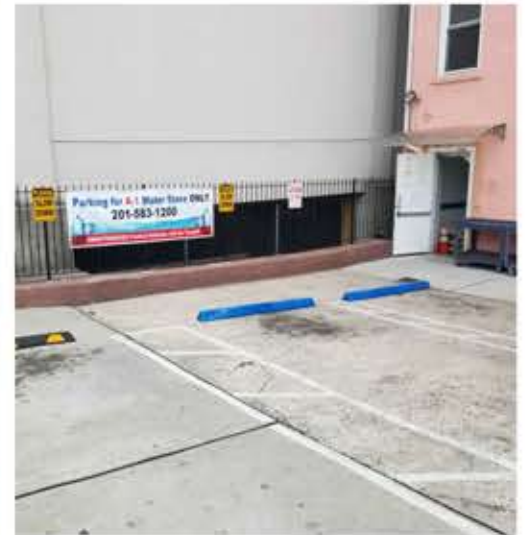
En una versión marina, opte por Mundo Marino que tiene chupe de mariscos y pastel de jaibas, además de empanaditas de jaiba queso y otras variedades.

Si se trata de postres, hay dos datos seguros: Tiento, que tiene una variedad de productos montados en copas individuales como el duo de chocolate o creme brulee, además de un trifle. Otra alternativa es Eclair, que tiene suspiros limeños y el clásico éclair.

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

Celebración de año nuevo en Times Square

Sin dudas, el evento de año nuevo más conocido en todo el mundo es la caída de la espectacular bola de cristal en Times Square, en la ciudad de Nueva York, el 31 de diciembre de cada año. Esta celebración se transmite en varios canales de televisión de todo el mundo, y marca el punto más alto de las celebraciones de año nuevo. Y si te interesa asistir a este espectacular evento en persona, la siguiente guía te ayudará a disfrutar de tu próximo año nuevo en Times Square.

Pasos

1. Usa ropa abrigada. Lleva una chaqueta, bufanda, guantes, etc. si vas a esperar la caída de la bola. Las temperaturas en invierno en Nueva York pueden ser muy bajas, especialmente durante la víspera de año nuevo, así es que asegúrate de asistir abrigado a menos que desees congelarte por varias horas.

También asegúrate de usar zapatos adecuados y calcetines. Los pies helados te arruinarán la fiesta.

2. Llega temprano. Esto significa entre la 1 pm y las 5 pm de la víspera de año nuevo. Aunque parece ser mucha antelación, es importante llegar temprano si desees tener una buena vista de la bola cayendo y de los escenarios. Si llegas más tarde, corres el riesgo de terminar en una ubicación con demasiada gente o sin vista, o, en el peor de los casos, ni siquiera te dejarán pasar hasta Times Square.

Lleva algunas cosas para entretenerte mientras esperas, como crucigramas, juegos de teléfono o algo que leer.

Ve con alguien más. Siempre es buena idea llevar a algún familiar o buen



amigo a Times Square. Aunque igualmente podrás conversar con los demás asistentes, siempre es más entretenido pasar el tiempo con alguien que conoces bien.

Si es posible, compra algún paquete turístico para que alguien te guíe a través de la multitud (algunos paquetes incluyen cena, entre otras cosas). Si tienes el dinero, ésta es una forma más sencilla de asistir sin tener que esperar largas horas. Puedes buscar más información en Internet.

3. Ten muy claro que no hay baños públicos en Times Square. A menos que desees aguantar por ocho horas, no bebas demasiado líquido antes de asistir.

4. Si quieres disfrutar de los espectáculos en Times Square, asegúrate de ganar un lugar cerca de los escenarios dispuestos. Si tienes suerte de conseguir un lugar junto a un escenario, quizás incluso puedas estrecharle la mano o hablar con alguno de los artistas después de sus presentaciones.

No te desilusiones si no tienes buena vista de la bola o de los artistas en Times Square. Habrá grandes pantallas dispuestas para cubrir el evento y la cuenta regresiva para aquellas personas que no logren quedar en medio de toda la acción.

5. Cuando la cuenta regresiva llegue a los últimos segundos, corea los números junto a los otros miles de asistentes a Times Square. A medianoche, grita tan fuerte como puedas, besa a tu cónyuge o a tu pareja y disfruta de la música.

6. Vete tan pronto como puedas luego de la caída de la bola. De otro modo, te costará mucho salir de Times Square. Millones de personas vuelven al mismo tiempo a sus casas u hoteles,

Deja todos los artículos innecesarios en casa y sólo lleva lo que puedas guardar cerca de ti. Estos eventos con grandes multitudes son el paraíso para los ladrones.



y de seguro enfrentarás varias filas y largos tiempos de espera.

Consejos

Este evento es una experiencia de una vez en la vida, y muchas personas que han "sobrevivido" al frío, a la multitud y al ruido, prefieren ver el evento cómodamente desde sus casas por televisión.

Es un evento muy popular entre los adultos, pero puede que veas algunas familias y ancianos en Times Square. Pero ten cuidado de llevar niños, pues suelen aburrirse en la larga espera y el frío (a menos que lleves algo para entretenerlos, como algún libro, revista, juguete, etc), y de seguro necesitarán usar un baño en algún momento. También reconsidera llevar a personas de edad contigo, pues pueden enfermarse con el frío durante la larga espera.

¡Disfruta! Como ya dijimos, muchas personas que asisten a este evento lo hacen una sola vez, así es que aprovecha la velada. Toma fotografías para recordar la ocasión.

Advertencias

- Si dejas tu lugar para ir al baño, ir a comer o volver a tu hotel, no se te permitirá volver a ese mismo lugar.
- No se permite llevar alcohol a Times Square durante la celebración de año nuevo. Si eres sorprendido bebiendo, la policía confiscará tu trago.

Cosas que necesitarás

- Ropa abrigada
- Cotillón (habitualmente se distribuyen gratuitamente durante el evento)
- Un familiar o amigo cercano
- Buen humor y buena disposición






Holy Name
Medical Partners
Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

La eclampsia puede opacar el nacimiento del bebé

Causas

PREECLAMPSIA

Se presenta cuando una mujer en embarazo desarrolla hipertensión arterial y proteína en la orina después de la semana 20 (finales del segundo trimestre o tercer trimestre) de gestación.

Causas

La causa exacta de la preeclampsia no se conoce.

Las posibles causas abarcan:

- Trastornos autoinmunitarios
- Problemas vasculares
- Su dieta
- Sus genes

Los factores de riesgo abarcan:

- Primer embarazo
- Embarazos múltiples (gemelos o más)
- Obesidad
- Edad mayor a 35 años
- Antecedentes de diabetes, hipertensión arterial o enfermedad renal

Síntomas

Con frecuencia, una mujer que tiene preeclampsia no se siente enferma.

Los síntomas de preeclampsia pueden abarcar:

- Hinchazón de manos y cara/ojos (edema)
- Aumento repentino de peso en un período de 1 a 2 días, más de 1 kg (2 libras) por semana

Nota: se considera normal que se presente algo de hinchazón en los pies y los tobillos con el embarazo.

Los síntomas de preeclampsia grave abarcan:

- Dolores de cabeza que no desaparecen
- Dolor abdominal en el lado derecho, debajo de las costillas. El dolor también se puede sentir en el hombro derecho y se puede confundir con acidez gástrica, dolor en la vesícula biliar, un virus estomacal o el bebé pateando.

- Irritabilidad

- Disminución del gasto urinario, no orinar con mucha frecuencia

- Náuseas y vómitos (signo preocupante)

Cambios en la visión, como: pérdida temporal de la visión, ver puntos o luces centelleantes, fotosensibilidad y visión borrosa

Prevención

Aunque no hay una forma conocida de prevenir la preeclampsia, es importante que todas las mujeres embarazadas comiencen el cuidado prenatal de manera temprana y lo continúen durante todo el embarazo.

Aunque no se comprende bien la causa de la eclampsia, los siguientes factores pueden jugar un papel significativo:

- Problemas vasculares
- Factores cerebrales y del sistema nervioso (neurológicos)
- Dieta
- Genes

La eclampsia ocurre en aproximadamente 1 de cada 2,000 a 3,000 embarazos. Los siguientes factores incrementan las probabilidades de que una mujer padezca preeclampsia:

- Tener 35 años o más
- Ser de raza negra
- Primer embarazo
- Antecedentes de diabetes, hipertensión arterial o enfermedad renal
- Embarazos múltiples (gemelos, trillizos, etc.)
- Embarazo en adolescentes



Síntomas

Los síntomas de la eclampsia abarcan:

- Molestias o dolores musculares
- Crisis epiléptica (convulsiones)
- Agitación intensa
- Pérdida del conocimiento

Los síntomas de preeclampsia comprenden:

- Aumento de peso de más de 2 libras (1 kilo) por semana
- Dolores de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Dolor de estómago
- Hinchazón de las manos y la cara
- Problemas de visión



Cuándo contactar a un profesional médico

Consulte con el médico o acuda al servicio de urgencias si tiene cualquier síntoma de eclampsia o de preeclampsia. Algunos de los síntomas de emergencia son

las crisis epilépticas (convulsiones) o la disminución del nivel de conciencia.

Usted necesita atención urgente si tiene sangrado

vaginal de color rojo brillante, cefalea intensa, dolor abdominal intenso en el cuadrante superior derecho, pérdida de la visión, náuseas o vómitos, o si



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

La eclampsia puede opacar el nacimiento del bebe

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 30 de Diciembre- 9:00 PM

Domingo 1 de Enero- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 3 de Enero- 9:30 PM

Miércoles 4 de Enero - 9:30 PM



10 consejos para planear lo mejor en tu boda

Estás planificando tu boda y tienes a mucha gente diciéndote lo que debes o no debes hacer. Posiblemente te sientas un poco confundida y indecisa de lo que debes o no debes hacer. Pues planeatuboda.com ha preparado 10 tips esenciales para evitar todo tipo de confusión para ese tan especial.



Pues planeatuboda.com ha preparado 10 tips esenciales para evitar todo tipo de confusión para ese tan especial.

1. NO organices tu boda para complacer a otros: La boda es un evento para unir a la familia, amistades cercanas y seres queridos. Pero más que

ada es la unión de dos seres que se aman profundamente. Es bien importante que al planificar ese momento único en la vida de dos seres humanos hagas lo que a ustedes verdaderamente les haga feliz y no lo que haga feliz a otros. Ahora sí debes tomar en consideración los sentimientos de esas personas queridas como por ejemplo si tu abuelita quiere que utilices el crucifijo que ella uso.

2. NO invites a nadie por puro compromiso: Una de las reglas básicas para no exceder tu

presupuesto es no invitar a personas que apenas conozcas. Mientras más invitados tengas más costosa será tu boda, más comida, arreglos florales, recordatorios etc... Recuerda solo invita a esos seres especiales.

3. NO llegues tarde: Esta regla aplica a la novia, el novio, los padres, el sequito y todos envueltos en la organización de la boda. Si alguien llega tarde todo se atrasa. Si todo se atrasa puedes llevarte muchas sorpresas al final de la noche con cargos adicionales. Así que asegúrate que todo corra a tiempo.

4. NO te preocupes tanto: A la hora de la verdad no vale la pena el preocuparte tanto ya que cuando algo va a pasar simplemente pasa. Ese día relájate, sonríe y disfruta tu boda. Si algo inesperado ocurre deja que otros se encarguen.

5. NO te relajes demasiado: Muchas novias tienden a medicarse cuando se encuentran bajo mucha tensión horas antes de la boda. Trata de evitar que esto suceda por que sino tendrás que ver el video para que puedas recordarte que fue lo que sucedió durante la boda.

6. NO hagas nada que no desees hacer: Durante el transcurso de los años hemos crecido creyendo en unas tradiciones básicas para el día de la boda. Que si bailar el vals, tirar la liga, el baile del peso... Pero no tienes que hacer nada que no desees hacer. Posiblemente puedas hacer algo original y hasta comenzar una nueva tradición para el milenio.

7. NO te olvides de comer: A veces uno tiende a dejar de comer cuando esta sumamente nerviosa. El día de tu boda es bien usual que haga esto pero ten en cuenta que si no comes tendrás las defensas bajas y no podrás disfrutar de tu boda a plenitud.

8. NO le prestes atención a unos invitados en particular: Puede ser un poco difícil el evitar compartir con tus seres más queridos durante la boda. Pero es de gran importancia que trates de dedicarle un poco de tiempo a todos tus invitados. Luego el tiempo que te sobre entonces podrás compartir más con esos seres queridos.

9. NO dejes que tus invitados manejen ebrios: Debes coordinar con las personas que vayan a trabajar la barra para que estén bien pendientes a la hora de servir la bebida. Si ven alguien que se ha pasado de tragos deben de eliminarle la bebida y tomarles las llaves, si la persona no tiene como llegar a su casa se le debe de coordinar que lo lleve un taxi.

10. NO te olvides del verdadero significado: El día de tu boda pasara rápidamente. Todos te alabarán de lo bella que te ves, de que bella está la decoración y de lo sabrosa que está la comida. Disfruta cada momento, saborea la comida y baila hasta mas no poder con tu nuevo esposo. El verdadero significado de esta unión es el compromiso que ambos han hecho de amarse, respetarse y apoyarse hasta el final. Recuerda que esto es solo el comienzo de una travesía juntos.





LAW OFFICE of



INGRID ECHEVERRIA

LEYES DE MIGRACION

- Defensa de Deportación
- Peticiónes por medio de Familia
- Remover condiciones a Residencia
- Permisos de Trabajo
- Permisos para viajar
- DACA
- Asilo Político
- Ciudadanía
- Apelaciones
- Visas para Trabajadores Extranjeros
- Peticiónes por medio de Visa U
- Proceso Consular
- Casos de Detenidos Visa Juvenil

LEYES DE FAMILIA

- Divorcio
- Custodia
- Violencia Doméstica
- Distribución Equitativa
- Acuerdos Matrimoniales

201-295-8999

424 57th Street.
West New York
NJ 07093

345 Somerset Street.
Suite 10 - Lower Level
North Plainfield
NJ 07060

10 North Sussex Street.
2nd Floor
Dover, NJ 07801





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**

233

Ayudante de cocinero
 con Experiencia Full time
 Part time para trabajar
 en Pike Bruck, NJ
 contactar a Tony
 973-882-6757

187

Se necesitan
**Cortadores de
 Pescado**
 con Experiencia
 haciendo filetes.
 T/C. Buen sueldo.
 Inglés ayuda.
 Localizados en
 Brooklyn.
718-245-6914

221

Sam's Auto
 Body Shop
 is hiring!
 Positions available
 for Autobody
 Repair for
 plastic & metal,
 assembly
 and disassembly
 and Heavy Metal
 Painter,
 Paint Prep
718-488-5990
718-488-5991

11

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

176

OLGA

Hello, I am from
 Moscow, Russia.
 I am 28 years old
 easy going person
 with a great sense
 of humor!
 I live close to
 train Avenue U a
 nd East 18 street
 Brooklyn, 11229.
646-994-5708

128

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

228

Looking for experienced
 English speaking
SHOE MAKER
 to work in a
 shoe repair
 in Manhattan,
 upper East side.
 M-F 8-6:30 & Sat 9-5.
 Peter
917-400-8728
 Diana
917-345-5675

229

Auto Body Shop
SOLICITA
 Plasticman,
 Mecánico Automotriz,
 Pintor, Detallador
 Y Chassisman.
 Con Experiencia
 Herramientas propias.
 Buen salario.
 Area Freeport,
 Long Island.
 Llamar
516-442-8222

211

Tractor
 Trailer
 Chofer de Camion
 Clase A
 Trabajo local
 No puertos
 Ingreso semanal
 \$1,700 to \$2,200
 llamar a Jack
908-636-0680

209

**NEED
 MUST
 COMPETITIVE
 SALARY
 AND
 BENEFITS
 RAGO
 BROTHERS
 SHOE AND
 LEATHER**
973-214-6917

220

**Delivery Company
 Drivers**
 Non CDL required
 with clean license
 and background
 deliver local
 in Hudson County
201-491-3389
 George

230

**Renta de espacio
 totalmente renovado
 con suelos nuevos,
 techo, paredes y baño.**
 Listo para ocupar
914-282-9973

170
SE SOLICITA MECANICO
Con Experiencia
para Mantenimiento
de Camiones
Dum Truck en Newark
con licencia valida
973-482-3462

198
Experience
Pizzaman
or counter
person
Apply at
489 third Ave.
NYC or call
917-650-5215

179
Established Auto
Body repair
facility seeking
experienced
body man
plastic man
as well as
experienced detailer.
Please call
if you are looking
for steady work
at a good place
with good
compensation.
Dean
917-559-7926

199
Looking for a full
time farmer to run
a small livestock,
poultry and vegetables
operation in Upstate
New York.
(2 hours North from NY City).
Free housing and utilities
(renovated farmhouse).
Married couple is preferred.
Part time options are
possible. Need drivers
license and English skills.
Tractor operation is a plus.
40,000\$ a year.
Please, leave a voicemail
or text your name
and experience at
917- 277-3037

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**



201-305-5624

225
Need a Sauté
Cook for Italian
restaurant located
in Kenilworth, NJ.
Pay is \$17.50/hour.
Must have
experience in
Italian cuisine.
Please call
908-497-1717
ask for Sal.

171
**HIRING
LINE COOK**
(Cocinero de linea)
With Experience,
Full /time
973-809-0051

202
**BONITAS
CHICAS
ASIATICAS e
HISPANAS**
9043 CORONA
AVENUE
347-656-0985

226
AUTO REPAIR
FIVE STAR
AUTO COLLISION
Solicita
BODY/COMBO
CHASSISMAN
con experiencia.
Llame al
917-346-2295

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

203
AUTO BODY
Auto body shop
is looking for a
BODYMAN
PINTER.
Experienced.
Brooklyn area.
Call
718-702-2989.

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

JP Computer's

Julio Paternina
ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



**AHORA!!!
Hacemos páginas
de internet.**

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios.
Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

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

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093
201-893-5397
E-mail: jpcomputer1@hotmail.com

CAR INSURANCE



*Feel safe while driving
we have got you covered*

Compare quotes and buy
the best car insurance plans
from top insurers

**GET FREE
QUOTES**

CONTACT US >>

(718) 300-5734

SEGURO MÁS BARATO NÚMERO 1 - EMPRESA AUTOMÓVIL COMERCIAL PASIVO GENERAL. (REINAS DE BAYSIDE) ofrecido en persona ofrecido virtualmente SEGURO MÁS BARATO NÚMERO 1 - EMPRESA AUTOMÓVIL COMERCIAL RESPONSABILIDAD GENERAL. COMPENSACIÓN DE TRABAJADORES TEXT 24/7 (PARA 5 BOROUGHS) CALL ASURANCE PROFESSIONAL CONSULTANTS - COTIZACIÓN GRATUITA en 30 segundos TEXTO o LLAME: (718) 300-5734 ¡TODAS LAS NECESIDADES DE SEGURO DE SU NEGOCIO BAJO 1 TECHO! ESPECIALISTAS EN SEGUROS QUE ESTÁN DE SU LADO PARA OBTENER EL MEJOR VALOR PARA SUS NECESIDADES DE SEGUROS



SEGURO MÁS BARATO NÚMERO 1 - EMPRESA AUTOMÓVIL COMERCIAL PASIVO GENERAL. (REINAS DE BAYSIDE) ofrecido en persona ofrecido virtualmente SEGURO MÁS BARATO NÚMERO 1 - EMPRESA AUTOMÓVIL COMERCIAL RESPONSABILIDAD GENERAL. COMPENSACIÓN DE TRABAJADORES TEXT 24/7 (PARA 5 BOROUGHS) CALL ASURANCE PROFESSIONAL CONSULTANTS - COTIZACIÓN GRATUITA en 30 segundos TEXTO o LLAME: (718) 300-5734 ¡TODAS LAS NECESIDADES DE SEGURO DE SU NEGOCIO BAJO 1 TECHO! ESPECIALISTAS EN SEGUROS QUE ESTÁN DE SU LADO PARA OBTENER EL MEJOR VALOR PARA SUS NECESIDADES DE SEGUROS

To those who may be interested in cheap insurance in New York State and CT all legal we are in queens NY interested call us at 718-300-5734 for free quotes. Tickets Points Permissions Suspensions We wants to make sure we help you no matter the situation. Thanks and good day.
CHEAPEST INSURANCE NUMBER 1 - COMPANY COMMERCIAL AUTOMOBILE GENERAL LIABILITIES. (QUEENS OF BAYSIDE) offered in person offered virtually CHEAPEST INSURANCE NUMBER 1 - COMPANY PERSONAL AUTO HOMEOWNERS COMMERCIAL AUTOMOBILE GENERAL LIABILITY WORKERS 'COMPENSATION AND MUCH MORE. TEXT 24/7 (FOR 5 BOROUGHS) ALL ASURANCE PROFESSIONAL CONSULTANTS - FREE QUOTE in 30 seconds
TEXT or CALL: (718) 300-5734

\$19.25 +++/Hr ²⁰⁷
Delivery Drivers
Amazon Van
Shift 10am-7pm /
Must Speak English
Full & Part-time
& WEEKEND Shifts
(Flexible Days)
Health Benefits
+ Paid Vacation
+ WEEKLY
CASH BOUNCES
No experience
No CDL required
(Paid Training)
Call/TEXT
551-455-0041

²³¹
Hermosas Latinas
Ecuatorianas mejores
masajes Asiaticos
trantricos ven y
disfruta de masaje
929- 544-6502
347-649-8463

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

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

Now Hiring
Grill men ³³
cocineros
24 hours
Diner Morning &
overnight shifts
\$14 per
hour starting
1 block from
Exchange Place
Path and
Light Rail
3-5 years
Kitchen
Experience
Call
917-607-7950

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

¹⁹¹
Si quieres salir
de la vida en la ciudad,
ven mira este motel
de venta.
Es posible que cueste
lo mismo que tu casa.
Gran Oportunidad
para comprar motel
y rentar los cuartos.
518-321-7932
718-332-6324
Pregunta por
Eddie

¹³⁹
HOUSE CLEANERS
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

¹⁶⁰
Necesito
Men para
Reparacion con
Experiencia y
Herramientas
Buen Salario
973-773-0078

SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES



201-305-5624



Communitarian
Media
Network, Inc.

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

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

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



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

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

DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00

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

La Reggia

Restaurant

Authentic Italian Cuisine!

NEW YEAR'S EVE BASH BUFFET - 2023 -

● FIVE HOURS | OPEN BAR 8PM-1AM

Passing Hors D'oeuvres
Deluxe Antipasto Italiano Display

- Seafood Bar •
- Sushi •
- Carving Station •
- Pasta Station •
- Hot Station •

DESSERT TABLE

CHAMPAGNE TOAST

LIVE MUSIC BY
VOICE OF NAPLES



Antonio Guarna

MUSIC BY
CHARLIE P



Macello

RESTAURANT LOUNGE

BANQUET HALL

\$140.00 PER PERSON INCLUSIVE

\$70.00 CHILDREN 2-12 PER PERSON INCLUSIVE

ALL TICKETS ARE NON-REFUNDABLE

Located at Meadowlands Plaza Hotel | 40 Woods Ave Secaucus, NJ 07094

FOR RESERVATION Tel: 201-422-0200 | Fax: 201-422-0645

 [facebook.com/lareggiaus](https://www.facebook.com/lareggiaus) • info@lareggiaus.com • www.lareggiaus.com

Estas lista para concebir un hijo

Redaccion CAMBIO

El aspecto emocional es tan importante como el físico. Conozca qué es la cita preconcepcional y cuáles son los exámenes que debe practicarse una mujer antes de quedar embarazada y cuál es su importancia.



Un bebé se debe encargar solamente cuando hay una concepción de nido en el hogar, previamente establecida por los miembros de la pareja. El nido implica que los futuros padres han construido su relación sobre cimientos fuertes de buena comunicación, afecto, sexo y manejo del dinero. Solamente si esos cuatro ejes están presentes y funcionan de la mejor manera, es posible pensar en la posibilidad de tener un hijo”, comenta la terapeuta de pareja Nelly Rojas, autora del libro *Ser amigos para ser amantes*. Estos aspectos son fundamentales porque indican si la idea de tener un bebé es un capricho o un proyecto de vida. Además, no hay que olvidar que un bebé es un tercer miembro de una relación que ha funcionado solamente con dos personas, y a su llegada, esa relación podría tambalear si no es lo suficientemente estable. “Una vez se ha construido el nido, es indispensable que exista una voluntad clara de ofrecer amor a los hijos, pues no se trata únicamente de darlos a luz, sino de educarlos con valores, ponerles límites y formarlos como personas autónomas, responsables, consecuentes, que tengan buenas relaciones con los demás y que con sus acciones ayuden a crecer y a mejorar la patria. Pero todo esto es posible solamente si el amor de los padres los hace estar dispuestos a tolerar y a ceder en ese proceso”, explica Rojas. Es necesario que ambos estén satisfechos con sus logros profesionales y trabajos, pues de allí se deriva la estabilidad económica que les ofrecerán a sus hijos. Además, si ya han cumplido con una buena parte de sus metas, la llegada del bebé no hará que a largo plazo se frustren las expectativas de sus vidas personales.

◆ Consulta preconcepcional

Si después de evaluar todos los aspectos emocionales y de pareja, ambos consideran que están listos para tener un bebé, deben acudir al

ginecoobstetra que los acompañará durante la gestación, pues no se recomienda en ningún caso que la mujer se embarace sin haber acudido antes al especialista. Fernando Gómez Corredor, jefe del departamento de Ginecología y Obstetricia, explica que las consultas preconcepcionales son fundamentales, porque “en ellas se prepara a los padres para el embarazo y el parto. Adicionalmente, se hace prevención de enfermedades infecciosas y metabólicas que puedan afectar el embrión y se establece si la madre va a tener un embarazo de alto o bajo riesgo. Y, en caso de tener algún riesgo, se hace una consejería genética”. Esta consulta resulta de gran utilidad para aclarar ciertas dudas que son comunes a todas las parejas; entre ellas, la clasificación sanguínea, el riesgo de enfermedades infecciosas y genéticas, la nutrición más recomendada, el consumo de medicamentos, el tipo de ejercicio físico que se puede llevar a cabo y, un aspecto que resulta fundamental, los casos específicos en los que es necesario acudir a urgencias.”

◆ Historia clínica y exámenes

El médico tratante también se encarga de hacer una historia clínica inicial que sirve para establecer elementos de riesgo en el embarazo y para solicitar exámenes de laboratorio que ayudan a descartar enfermedades y a determinar el estado de salud de ambos. En ese sentido, se tienen en cuenta antecedentes de diabetes, hemofilia, malformaciones congénitas (como labio y paladar fisurados, malformaciones cardíacas en los padres, riñones poliquísticos y trastornos mentales como esquizofrenia y depresión. Gómez señala que se evalúa la edad de ambos, sobre todo la materna, “puesto que el riesgo relativo de tener un bebé con una malformación a los 20 años es de 1 entre 1.667 nacimientos; en cambio, a

los 35 años, es de 1 entre 380, aproximadamente”.

Los ciclos menstruales también son un signo indirecto para prever las posibles alteraciones hormonales de la fertilidad y verificar los momentos de ovulación propicios para la fecundación. Del mismo modo, se evalúa el peso de la mujer; así, es posible lograr que antes de la concepción el índice de masa corporal (IMC) se encuentre entre 18 y 25. “Debajo de 18, significa que está baja de peso; por encima de 25, se encuentra en sobrepeso, y, superior a 30 está en obesidad, lo cual implicaría un riesgo mayor de diabetes gestacional”, indica Gómez. Igualmente, se realizan exámenes pélvicos, del aparato reproductor, de sífilis, de VIH y se determina que la mujer no tenga anemia.

◆ Tenga en cuenta

Fernando Gómez Corredor, jefe del departamento de Ginecología y Obstetricia, añade que en la consulta preconcepcional se evalúa la expectativa de vida de los padres para determinar si su diferencia generacional con el futuro hijo les permitirá vivir toda la etapa lúdica de la educación. También resulta esencial verificar el presupuesto del que se dispone, pues las finanzas cambian cuando un bebé llega al hogar. No olvide tener en cuenta que habrá que invertir en pañales, leche, ropa, cuna, coche, seguro médico, estudio,

potas y demás.

◆ La vacunación

Otro factor determinante es que la mujer tenga completo el esquema de vacunación, contra la hepatitis A, B y C, Tétanos, Rubeola y las demás de la infancia, que generalmente se cumplen, esto, teniendo en cuenta que “no se pueden aplicar vacunas de virus vivos en un tiempo menor de tres meses antes del embarazo”, dice



Adquiere tu visa de trabajo

Conferencia para la comunidad salvadoreña

¡Confirmado!
**Lic. Raquel Caballero
de Guevara**

Está confirmada la presencia de la Presidenta RINDHC Procuradora para la Defensa de los Derechos Humanos de la República del Salvador

Cubrirá los siguientes temas:

- Voto en el exterior.
- Observatorio electoral de la procuradora para la defensa de los derechos humanos




INVITADOS ESPECIALES

Lic. Roberto Ariel Valle
Excelentísimo Cónsul de New Jersey.
Lic. Ingrid Echeverría
Ilustre Abogada de Inmigración

 1.551.272.9300

 Viernes 20 de Enero 2023

 The 3 Acres - The Table Restaurant
400 Claremont Avenue
Jersey City NJ

¡LOS
ESPERAMOS!



GRACIAS A NUESTROS SPONSORS

CENTURY 21

¿QUIERES COMPRAR
O VENDER TU CASA?

COMUNIQUESE CON **Marlin Ortiz**

OFFICE: 201-854-8888
CELL: 201-993-6377

6804 Bergenline Avenue • 2nd Floor • Guttenberg, NJ

MOVETHMARLIN

Transformando visas... una familia a la vez!



ORGANIZADO POR



CONSULADO
GENERAL EN
NEW JERSEY

CONTACTENOS



ANNETTE RODRIGUEZ | ATAX NORTH BERGEN



International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes
incluidos*

\$149

***LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte
incluidos*

\$65

***ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos*

\$59



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans

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



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

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm
Martes y Miercoles 10am - 6pm
Viernes 10am - 7pm
Domingo Cerrado



5202 Bergenline Ave. West New York, NJ 07093

201-974-2600 ♦ Fax: 201-974-2999

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com

DESCUBRE POR QUÉ ¡Hudson es tu casa!



INSCRÍBETE AHORA

en los cursos de primavera 2023 del HCCC

El HCCC ofrece diferentes modalidades de cursos

**Presenciales, En línea, Remotos, Híbridos (Presencial/En línea),
Híbridos (Remoto/En línea) y Video Telepresencia Inmersiva (ITV)**

Las clases comienzan el 23 de enero de 2023

*Nueva política para el semestre de invierno/primavera 2023:
Los alumnos deben inscribirse al menos un día antes de la primera clase.*

Para ver los horarios de los cursos en www.hccc.edu/schedule

¡¡APLICA AHORA para los cursos de Primavera! www.hccc.edu/apply

Para más información sobre cómo inscribirte, ingresa a
www.hccc.edu/admissions/register-for-classes

Para más información, contactarse con: admissions@hccc.edu
texto (732) 509-4222 o llamar al (201) 714-7200



MATRICULACIÓN GRATUITA

para los alumnos elegibles a través de la
Beca de Oportunidades para Colegios
Comunitarios (para quienes califiquen)
Para más información, ingresar a:
www.hccc.edu/freetuition

