

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 17 - Edición 796

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Enero 11 al 18, 2023

Albio Sires quiere nuevamente ser alcalde de West New York



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**

Albio Sires quiere ser nuevamente alcalde de West New York

El excongresista de los Estados Unidos Albio Sires anunció oficialmente hoy que se postulará para alcalde del municipio de West New York en mayo. Después de 16 años en el Congreso de los Estados Unidos, Sires, exalcalde de West New York y presidente de la Asamblea General del Estado de New Jersey, ha decidido postularse para un cuarto mandato local como alcalde. "Ser alcalde de West New York ha sido el mejor trabajo que he tenido. Solo en este país puede un niño de Bejucal, Cuba, que jugó baloncesto en la Escuela Secundaria Memorial llegar a los pasillos del Congreso. West New York fue el lugar que me hizo ser quien soy hoy y a lo largo de los años, he podido ayudar a muchos residentes", dijo Sires. La campaña se enfocará en los temas que afectan diariamente a los residentes de West New York, incluyendo abordar el crimen, estabilizar los alquileres y los impuestos, expandir los servicios locales, apoyar la educación, agregar más estacionamiento en todo el municipio e invertir en nuestras calles y parques. Sires ha hecho de varias iniciativas nuevas y emocionantes las principales prioridades para su equipo y administración. "Quiero construir un nuevo centro de medios en el corazón del municipio en la Avenida Bergenline para el disfrute de todos nuestros residentes. La biblioteca actual al otro lado de la Casa Alcaldía se está desmoronando y no es accesible para discapacitados", señaló Sires. "En el Congreso, realmente pudimos invertir en infraestructura escolar, y debido a eso la Escuela Secundaria Memorial, así como algunas de las escuelas primarias, obtendrán unidades de aire acondicionado. Créanme, yo fui estudiante y maestro en la Escuela Secundaria Memorial, esto es sumamente necesario. Y ahora, el estado ha dicho que West New York necesita una nueva escuela para abordar el hacinamiento, la cual construiremos en Broadway entre las calles 64 y 65", agregó Sires. "También me aseguré antes de dejar el Congreso de que habría dinero para que West New York construyera más parques, especialmente a orillas del río. Estoy muy entusiasmado con estos nuevos proyectos para nuestro municipio - nuestros residentes merecen lo mejor". En referencia a su equipo de comisión, Sires dijo que anunciaría un grupo dinámico de personas que representan a todo West New York. "Una de las cosas que vi en Washington fue cuán profundamente dividido está nuestro país hoy. Quiero ser alcalde para todos los que llaman hogar a West New York, y mi equipo reflejará precisamente eso".

Wainstein volverá a desafiar a Sacco para alcalde de North Bergen en 2023

Esta es la tercera vez que el empresario local se



enfrentará al titular El 2 de diciembre, frente a una multitud que solo estaba de pie en The Boulevard, el empresario local Larry Wainstein anunció su candidatura a la alcaldía de North Bergen. Según la campaña de Wainstein, a pesar de las limitaciones de capacidad, cientos de simpatizantes más se reunieron en el estacionamiento para "mostrar su compromiso de traer cambios a su comunidad de North Hudson", "Estoy comprometido a traer cambios a North Bergen", dijo Wainstein en un comunicado de prensa. Wainstein detalló una plataforma que, dijo, incluye un gobierno

abierto y transparente, responsabilidad fiscal, luchar por una mejor protección para los inquilinos, construir nuevas escuelas, reubicar a los estudiantes fuera de los remolques obsoletos e infraestructura y reparación de carreteras.

"Demasiados residentes de North Bergen sienten que el gobierno local no está trabajando en su nombre", dijo Wainstein. "Mi administración trabajará las 24 horas para garantizar que todos los residentes tengan voz". Wainstein dijo que cree que existe una

desconexión entre la administración actual y los residentes de clase trabajadora. Se está comprometiendo a cambiar eso y apunta a crear un gobierno inclusivo. "Nuestra administración actual ha estado en el poder durante casi cuatro décadas", dijo Wainstein. "Lo que sea que se podría haber hecho a estas alturas, debería haberse hecho a estas alturas. Es hora de nueva energía, nuevas ideas y nuevo liderazgo. Juntos traeremos el cambio a North Bergen. Estoy muy agradecida por el tremendo apoyo que recibí el viernes por la noche. Nuestro movimiento seguirá creciendo". Wainstein desafiará al actual alcalde Nicholas Sacco por tercera vez. Sacco fue elegido por primera vez para la Junta de Comisionados en 1985. Sacco se convirtió en alcalde en 1991 y venció a Wainstein dos veces hasta ahora en desafíos anteriores. En 2015, Wainstein perdió ante Sacco por un margen de aproximadamente 65 a 35 por ciento. Más recientemente, en 2019, Wainstein perdió ante Sacco por un margen de aproximadamente 69 a 31 por ciento. Antes, durante y después de las elecciones, Wainstein estuvo detrás de una serie de litigios continuos dirigidos a su administración. Él y sus partidarios presentaron demandas muy publicitadas contra North Bergen buscando detener la expansión de la escuela secundaria de North Bergen, detener la planta de energía North Bergen Liberty Generating y poder hacer campaña en las propiedades de la autoridad de vivienda, entre otros. La demanda por la expansión de la escuela se falló a favor de North Bergen, el plan de la planta de energía fue rechazado y la demanda de campaña de la autoridad de vivienda se falló a favor de Wainstein, aunque aún perdió ante Sacco nuevamente. Si bien no ha anunciado oficialmente su candidatura, Sacco definitivamente se postula para la reelección como alcalde. Esto ocurre después de que Sacco, también senador estatal por el distrito legislativo 32 desde 1994, fuera reubicado en el mismo distrito que el senador estatal y alcalde de Union City, Brian Stack, del distrito legislativo 33. En lugar de repetir una pelea anterior con Stack, Sacco anunció su retiro del Senado estatal y lo respaldó para senador del nuevo Distrito Legislativo 33. Ahora se está enfocando hacia adentro en North Bergen. Ninguno de los dos ha anunciado compañeros de fórmula todavía. Sin embargo, dado que se espera que el Comisionado de Ingresos y Finanzas, Julio Marengo, se postule para un escaño en la Asamblea estatal con Stack en el nuevo Distrito Legislativo 33, Sacco necesitará encontrar un nuevo compañero de fórmula allí. De lo contrario, los candidatos a la alcaldía se van a las carreras. La campaña para las elecciones municipales de North Bergen 2023 ha comenzado antes de que finalice 2022.

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 se 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.

Graduados en la promoción 2022 del Hudson Community College



El Colegio Comunitario del Condado de Hudson y New Jersey Reentry Corporation rindieron honores a la Clase de 2022 en la ceremonia de graduación. Los graduados recibieron sus certificados en los programas de Artes Culinarias y Soldadura 11 de noviembre de 2022, Jersey City, NJ – Cuando la cárcel forma parte del pasado conflictivo de una persona, las barreras para reinsertarse en la sociedad se multiplican. El principal problema es la escasez de oportunidades laborales. Ahora, el Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) y New Jersey Reentry Corporation (NJRC) ofrecen a los ciudadanos que estuvieron presos un camino hacia un nuevo comienzo brindándoles capacitación para carreras laborales demandadas. El 2 de noviembre de 2022, el HCCC y la NJRC celebraron la graduación de los estudiantes reinsertados que cursaron los programas de Artes Culinarias y Soldadura, con la presentación de los certificados. La ceremonia se realizó en el Centro de Capacitación y Empleo de Personas Reinsertadas del Gobernador, en Kearny, NJ. Asistieron el fundador y presidente de la NJRC, el exgobernador de Nueva Jersey James McGreevey, el presidente del HCCC, Dr. Christopher Reber, el vicepresidente de Asuntos Académicos del HCCC, Dr. Darryl Jones, la vicepresidente asociada de Educación Continua y Desarrollo de la Fuerza Laboral, Lori Margolin, la decana de Asuntos Académicos y Evaluación, Dra.

Heather DeVries, el decano de Administración de Empresas, Artes Culinarias y Hotelería, Dr. Ara Karakashian, y el decano de Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas, el Dr. Burl Yearwood. El Dr. Reber se refirió al Gobernador McGreevey como un "pionero que está cambiando la vida de la gente" a través de la NJRC, que ayuda a quienes estuvieron presos a reestablecerse dentro de sus comunidades. "Me ha inspirado la oportunidad de ver a los estudiantes reinsertados en acción y estamos tan orgullosos de ellos", dijo el Dr. Reber. "Graduados, todos ustedes van a tener la oportunidad de tener una buena carrera y un salario con el que puedan mantener a sus familias. Si tienen ganas de seguir estudiando, ya están en camino para conseguir un título y un mejor futuro", les dijo a los estudiantes. El Colegio Comunitario del Condado de Hudson es uno de los solo diez colegios comunitarios de los Estados Unidos que recibe el subsidio Metallica Scholars Initiative Cohort 4, de \$100.000, para capacitar a personas que han estado encarceladas y que puedan obtener una certificación en soldadura. La Sociedad Americana de Soldadura reporta que, para 2025, Estados Unidos se enfrentará a una escasez de más de 400.000 soldados profesionales. El HCCC lanzó su primer curso de soldadura en la primavera de 2022, como opcional en la carrera de Asociado en Fabricación Avanzada que se dicta en el Colegio. La versión sin créditos del curso incorpora conocimientos básicos de soldadura

con preparación para el examen de Soldador Certificado acreditado por la Sociedad Americana de Soldadura. "Fue una clase fenomenal. Entré sin saber nada de soldadura. Asistiendo a las clases, ya teníamos la mitad de la tarea hecha. Cuando te abres, aprendes, intercambias ideas y recibes el aliento de los docentes. Y cuando te gusta lo que haces, deja de ser un trabajo", expresó el graduado del programa de certificación en soldadura John Noonan. El programa de Artes Culinarias del HCCC, de gran reconocimiento a nivel nacional, ayuda a los estudiantes a adquirir los conocimientos y las habilidades necesarias para una gran variedad de oportunidades profesionales. Entre los graduados de este programa, se encuentran el Chef Claude Lewis, fundador y dueño de Freetown Road Project, y aclamado internacionalmente como ganador del gran premio de la competencia Chopped de Food Network, y muchos otros que lograron obtener un gran éxito y reconocimiento a nivel nacional.

"Esta experiencia me enseñó disciplina y dedicación. No es difícil si asistes a clase y te mantienes enfocado. Solo hay que venir todos los días, aprender y cocinar", dice Reubina Crayton, una graduada del programa de Certificación en Comidas Calientes de la carrera de Artes Culinarias. "Gracias a todos los que hicieron posible mi sueño – la familia de la NJRC y el HCCC – por darnos la oportunidad de ser mejores". El gobernador McGreevey

agradeció al HCCC y dijo que su alianza con la NJRC es "la mejor de Nueva Jersey". Felicitó al Colegio por incentivar a los graduados a embarcarse en nuevos capítulos en sus vidas. "Nunca es tarde para comenzar de nuevo. Solo hace falta estar y trabajar duro", expresó el gobernador McGreevey. "Lo extraordinario de esta asociación es que el Colegio Comunitario del Condado de Hudson responde a las necesidades de desarrollo de la fuerza laboral de la comunidad. Tradicionalmente, las universidades se enfocan en lo académico, pero el HCCC también capacita a sus alumnos para que puedan tener profesiones, empleos y la oportunidad de reconstruir y transformar sus vidas".

Pie de foto: El jueves 2 de noviembre, el Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) y New Jersey Reentry Corporation (NJRC) realizaron una ceremonia en reconocimiento a los estudiantes que, después de cumplir su condena en prisión, lograron obtener una Certificación en Comidas Calientes del programa de Artes Culinarias y completar un curso para obtener una certificación en soldadura reconocida por la industria. En la foto junto a los estudiantes de soldadura está el presidente del HCCC, Dr. Christopher Reber (fila central, el segundo de la derecha) y los líderes de la NJRC y del Colegio.

¡El alcalde Gabriel Rodríguez, la comisionada Yoleisy Yanez y la Junta de agradecer a nuestro increíble pueblo por hacer que el Program #weY6okm: un gran éxito. Evitamos evitar que 679 libras de desperdicio de alimentos ter verdaderos e incineradores de residentes pueden dejar sus restos de comi lugares:

- 42650th (Biblioteca Pública de WNY)
- 6200 Dewey (WNY DPW)
- Calle 65 y Jackson



TOWN OF WEST NEW YORK

Sustainability Update



Recycled Food Waste in November:

679 LBS

Thanks to Your Efforts, We Diverted 679 LBS of Food Waste from Local Landfills and Incinerators.
Please Register at <https://bit.ly/wnycompostprogram>



FOR THE LATEST NEWS & INFORMATION, PLEASE VISIT OUR WEBSITE

#WEAREWNY

@townofWNY
www.westnewyorknj.org



#SOMOSWNY

UCHS

FERIA ELECTIVA

Planifique con anticipación
para el próximo año



Centro de medios de la UCHS

MIÉRCOLES

11 DE ENERO

3-4pm

Desde artes culinarias hasta moda, juegos, ciencia forense, redes sociales, atención médica y justicia penal.

También tenemos una amplia variedad de artes escénicas, artes visuales, medios... y mucho más.

¡UCHS TIENE MUCHO QUE OFRECER!

¡PARA LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO ENTRANTES DEL PRÓXIMO AÑO, REALIZAREMOS UN RECORRIDO POR EL EDIFICIO! LOS GRADOS ACTUALES 8-11 SON BIENVENIDOS.

Récord de asistencia y recaudación en la 25ta Gala a beneficio el Colegio Comunitario del Condado de Hudson

14 de diciembre de 2022, Jersey City, NJ – El Consejo Directivo de la Fundación del Colegio

Comunitario del Condado de Hudson anunció que su 25to aniversario de la Gala Anual

realizada el jueves 8 de diciembre de 2022 se recaudaron casi \$600,000. El tema del evento, "Inversión en el éxito estudiantil", marcó el inicio de un nuevo fondo para becas financiadas

con donaciones, el Fondo del Programa Hudson Scholars, que generará una ayuda financiera

perpetua para apoyar el éxito de los estudiantes.

El Presidente del HCCC, Dr. Christopher Reber, dijo que el objetivo inicial del fondo es reunir más de \$3 millones en los próximos años a través de donaciones, subsidios y otras inversiones.

"Me emociona anunciar la creación de este nuevo fondo y contarles que hemos recaudado

casi \$600,000 en donaciones, regalos, compromisos e ingresos de la Gala", expresó el Dr.

Reber. "Esto es un récord para el Colegio y la Fundación".

Entre los donantes que crearon y aportaron al fondo donaciones de entre 25,000 y \$50,000 se

encuentran la Fundación Ellucian, MAST Construction Services, Inc., el expresidente del

Consejo Directivo de la Fundación del HCCC, Jim Egan, y su esposa, Kathy Egan, ASPIRE

Technology Partners, el Estudio Jurídico Scarinci Hollenbeck, la Presidente de la Fundación del

HCCC, Mónica McCormak-Casey y sus familiares y amigos, Roy Groething, el Dr. Reber y un

donante anónimo que realizó una donación al Fondo para Becas Paul Dillon.

Hubo muchas otras organizaciones, empresas y particulares que realizaron donaciones superiores a los \$10,000, como Fidelity Investments, NK Architects, Eastern Millwork, Inc., FLIK

Hospitality Group y Jersey City Road Runners.

La Fundación del HCCC entregó el Premio al Servicio Comunitario Distinguido 2022 a la Fundación Ellucian en reconocimiento a su

compromiso de invertir en el éxito de los estudiantes. Ellucian es una de las organizaciones de soporte tecnológico más grandes del

mundo. "La Fundación Ellucian cree, al igual que nosotros, que la educación es

transformadora", dijo el Dr. Reber. Al recibir el premio, Laura Ipsen, la Presidente y Directora

Ejecutiva de Ellucian, expresó: "El Colegio Comunitario del Condado de Hudson es uno de los

mejores ejemplos del país de lo que significa ser un colegio comunitario transformador y un

modelo a seguir para muchos otros".

El Programa de Becas PATH (Progreso, Logros, Prosperidad y Esperanza) de la Fundación

Ellucian ha otorgado a 65 colegios y universidades más de \$1 millón en subsidios para becas a

más de 1.100 alumnos. Gracias a este programa, el HCCC recibió \$25,000 destinados al pago

de la matrícula y gastos diarios de los estudiantes. Además, la Fundación Ellucian donó

\$50,000 al programa "Hudson Scholars" del



HCCC, lo que permitirá al Colegio incrementar su capacidad física y lograr que el programa llegue a cada vez más estudiantes a perpetuidad.

El programa "Hudson Scholars", premiado a nivel nacional, está enfocado en la retención y la optimización de los resultados de los estudiantes aplicando los elementos exitosos de los

modelos de mejores prácticas más destacados. "Hudson Scholars" ofrece orientación y apoyo personalizado de alto impacto, asesoramiento personal y académico, intervención académica temprana, programas enriquecedores y significativos y estipendios financieros ligados a la

obtención de hitos académicos. Creado en el otoño de 2021 con los fondos iniciales del estímulo otorgado por el gobierno federal, el programa ahora alcanza a más de 1.700 estudiantes que están continuando y completando sus estudios tres veces más rápido que los

demás estudiantes. Eventualmente, el modelo del distintivo programa "Hudson Scholars" se implementará a mayor escala para llegar a todos los alumnos del HCCC.

El programa "Hudson Scholars" ha sido reconocido con el Premio a la Innovación del Año

2021-22 de la Liga para la Innovación en Colegios Comunitarios, y es uno de los solo diez

programas de los Estados Unidos invitados a competir como finalistas del Premio Bellwether

Nacional 2023 en Austin, TX, el próximo mes de febrero.

Creada en 1997, la Fundación del Colegio Comunitario del Condado de Hudson es una asociación sin fines de lucro conforme al art. 501 (c) (3) que ofrece exención fiscal a sus contribuyentes. La Fundación del HCCC apoya al Colegio y sus estudiantes fomentando la concientización y desarrollando los recursos financieros. La Fundación ofrece becas, capital

inicial para programas nuevos e innovadores, estipendios para el desarrollo docente, capital para contribuir con la expansión física del Colegio y recursos para cubrir las necesidades básicas

de los alumnos más allá del aula. Se puede encontrar información sobre la Fundación del HCCC y cómo donar en <https://www.hccc.edu/community/foundation/index.html>.

###

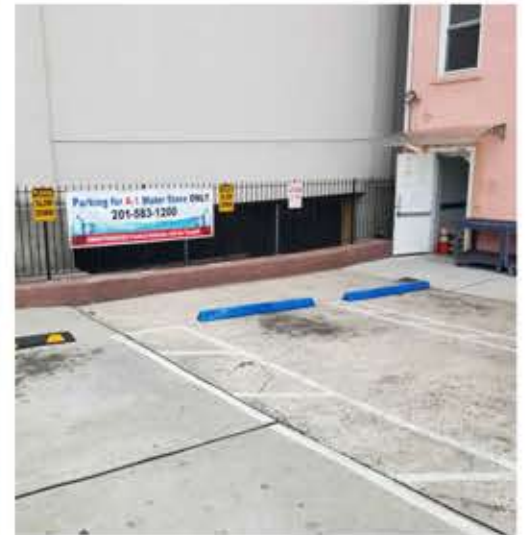
Pie de foto: Los alumnos e instructores de Artes Culinarias del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) reciben a los invitados de la Gala de la Fundación del HCCC del 8

de diciembre de 2022 con agradecimientos y aplausos. El evento tuvo récord de asistencia y recaudación.

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

Kevin McCarthy, por fin es el presidente de la Cámara de Representantes

¿Cómo toma Kevin McCarthy las riendas de la Cámara Baja, como un líder debilitado o como un sobreviviente que se siente fortalecido? El caos durante los cuatro días de votación en la Cámara de Representantes es visto como un preludio del camino incierto que recorrerá McCarthy, quien tendrá que liderar a colegas divididos para cumplir sus prioridades y confrontar la agenda del presidente Joe Biden. El republicano Kevin McCarthy se convirtió en el nuevo presidente de la Cámara de Representantes tras una tortuosa elección que quedó en los libros de historia y ahora afronta el desafío de liderar eficazmente desde esa posición tan poderosa e incluso el reto de lograr permanecer en ella. Al igual que líderes republicanos previos como John Boehner y Paul Ryan, McCarthy toma el timón de una mayoría rebelde y dividida como lo está el propio Partido Republicano, entre los conservadores de la vieja guardia y una nueva generación que aboga por un gobierno lo más diminuto posible. El caos visto durante los cuatro días de votación en la Cámara de Representantes, que detuvo temporalmente el arranque del nuevo Congreso, es un preludio del camino incierto que tendrá que recorrer McCarthy: quien deberá liderar a colegas divididos para cumplir sus prioridades y confrontar la agenda del presidente Joe Biden. "Esta es la mejor parte: como nos tomó tanto tiempo, ahora sabemos cómo gobernar", dijo McCarthy en un aparente intento por bajar el volumen a su demorada victoria. McCarthy soportó una semana agónica para llegar al cargo, algo que no se registraba en ese cuerpo legislativo desde visperas de la Guerra Civil. Una coalición de 20 legisladores se negó a apoyar su presidencia hasta que no aceptara las demandas para que cediera parte de su poder. Pasó por 14 votaciones —esa 14 fue especialmente álgida porque un par de republicanos casi pelean a golpes— antes de que finalmente ganara una mayoría en la 15ª votación. Al final, McCarthy salió de la batalla como un líder debilitado y con menos autoridad que quienes le precedieron en el puesto. Esto es particularmente cierto porque accedió a dar a su detractores republicanos de la extrema derecha una concesión clave: restaurar una regla que permite a cualquier legislador presentar una moción para sacarle del cargo. Pero paradójicamente, McCarthy, originario de Bakersfield, un centro petrolero y agrícola de California, también emerge como un sobreviviente que resistió una de las peleas más brutales de la historia por el poder. "Aparentemente, me gusta hacer historia", bromeó McCarthy en un momento durante la agónica semana. McCarthy apostó hace un tiempo a respaldar a Donald Trump, y fue el expresidente quien parece haberle dado un



empujón necesario cuando lo necesitó. Llamó por teléfono al grupo republicano que tajantemente se negaba a apoyar a McCarthy y "ayudó a lograr esos votos finales". Cuando todo terminó, McCarthy pudo entrar a la oficina del líder en la Cámara Baja, donde su nombre ya estaba colgado frente a ella. Las pruebas que le esperan a McCarthy El Congreso enfrenta una agenda de proyectos de ley que deben aprobarse para financiar al gobierno, fortalecer un Ejército que necesita nuevos suministros tras décadas de guerra y una ingente ayuda a Ucrania, autorizar programas agrícolas y elevar el límite de endeudamiento de Estados Unidos para evitar que el país incumpla por primera vez con el pago de su enorme deuda pública. Y, también por primera vez como presidente, Biden se enfrentará a un gobierno dividido: la Cámara de Representantes está en manos republicanas y el Senado en demócratas, aunque con un margen muy ajustado.

El hecho de que haya un gobierno dividido puede dar pie a pactos bipartidistas, si ambos partidos logran consensos en las prioridades más relevantes. Pero esa división en ocasiones lleva a estancamientos y enfrentamientos en el Congreso. Los republicanos de la Cámara Baja están ansiosos por desafiar a Biden en lo referente a su manejo de la frontera entre Estados Unidos y México, de la crisis del covid-19 y de otros temas, junto con las investigaciones de Biden, su familia y su

administración. "Vine a Washington para desafiar el statu quo", escribió el republicano Bob Good de Virginia en un artículo de opinión antes de sus numerosos votos en contra de McCarthy. Good fue uno de los seis republicanos que votaron "presente" en la votación final, lo que permitió que McCarthy finalmente se alzara con el liderazgo pero sin llegarle a dar un apoyo completamente explícito. Una de ellas es lograr permanecer en el cargo McCarthy había pasado ya por escenarios como el actual. En 2011 los republicanos del Tea Party tomaron el control de la Cámara Baja y confrontaron la agenda del entonces presidente Barack Obama y su vicepresidente, Biden. El movimiento se opuso al establishment político de Washington y promovió una filosofía conservadora con la que abogó por un menor gasto, el pago de menos impuestos y reducciones de la deuda nacional y del déficit presupuestario. En ese entonces, McCarthy se convirtió en el tercer republicano de mayor rango, parte de lo que se conoció como el grupo de los Young Guns junto con Ryan de Wisconsin y el entonces representante Eric Cantor de Virginia. Impulsados por el Tea Party, llevaron a los republicanos de la Cámara de Representantes a una crisis tras otra en medio de sus esfuerzos por recortar el gasto federal durante el "precipicio fiscal" del 2012 y los cierres de 2013 mientras intentaban derogar el plan de salud de Obama. En 2015, cuando el entonces representante Mark Meadows, republicano de

Carolina del Norte que dirigió el Freedom Caucus y más recientemente fue jefe de gabinete de Trump, amenazó con una "moción para vacar al líder" de la Cámara Baja, Boehner se retiró de forma anticipada. McCarthy trató de tomar el lugar de Boehner, pero abandonó la carrera cuando estuvo claro que no contaría con el visto bueno de los más conservadores. La presidenta de la Cámara de Representantes Nancy Pelosi, demócrata por California, eliminó esa la regla para tratar de vacar al líder de ese cuerpo cuando los demócratas recuperaron la mayoría en 2019. McCarthy ha legislado durante 15 años, la mitad que Pelosi cuando asumió el mando por primera vez y con muchas menos victorias legislativas bajo sus brazos. En las conversaciones de la semana pasada con los representantes que lo rechazaban se vio obligado a ceder ante la exigencia de que se restablezca esa "moción para vacar al líder". "Si un director ejecutivo no está haciendo su trabajo se le puede despedir, lo mismo ocurre en la política", dijo el republicano Ralph Norman de Carolina del Sur, uno de los que se oponía a McCarthy pero luego cambió de parecer. El caos visto en la Cámara Baja la semana pasada bien puede ser un preludio de lo que será este próximo Congreso. "Lo que viste durante la última semana", dijo Norman, "es cómo funciona la democracia".




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Consejos prácticos para mejorar la circulación

Extirpación de venas varicosas

Las venas varicosas son venas hinchadas y dolorosas que se han llenado de sangre y, por lo general, se presentan en las piernas.

- Normalmente, las válvulas de las venas mantienen la sangre fluyendo, de manera que no se acumule en un lugar.
- En las venas varicosas, las válvulas están dañadas o ausentes, y esto provoca que las venas permanezcan llenas de sangre, especialmente cuando uno está de pie.
- Las venas varicosas a menudo sobresalen y son de color azulado.

La extirpación venosa generalmente se hace cuando una vena grande en la pierna llamada vena safena superficial está gruesa y en forma de cuerda.

Si usted tiene otras venas dañadas, el cirujano también puede hacer incisiones pequeñas sobre ellas para extirparlas o ligarlas.

El médico cerrará las incisiones con suturas (puntos de sutura). Usted tendrá vendajes y medias de compresión en la pierna después del procedimiento.

Por qué se realiza el procedimiento

La extirpación venosa puede recomendarse para:

- Venas varicosas que causan problemas de circulación (insuficiencia venosa)
- Dolor en la pierna, que además se siente como con pesadez o cansancio
- Úlceras o llagas que son causadas por demasiada presión en las venas (úlceras venosas)
- Coágulos de sangre o hinchazón (inflamación) en las venas (flebitis)
- Mejorar la apariencia de la pierna
- Tejido graso bajo la piel que se endurece con el tiempo por hipertensión en una vena (lipodermatoesclerosis)
- Venas grandes similares a cuerdas que no se pueden tratar con otros procedimientos más nuevos

En la actualidad, los médicos están realizando cada vez menos extirpaciones quirúrgicas de las venas, debido a que hay formas no quirúrgicas más nuevas de tratar las venas varicosas.

Causas de los problemas circulatorios

La "mala circulación" es una expresión popular muy arraigada, totalmente incorrecta e inadecuada, que hace referencia a las molestias derivadas de un mal funcionamiento del sistema circulatorio, es decir, a los problemas arteriales y venosos.

La causa más común de las alteraciones circulatorias arteriales es la denominada aterosclerosis, y consiste en un proceso degenerativo que no tiene tratamiento curativo y que provoca la obstrucción en las arterias con el consiguiente cese de aporte sanguíneo en ciertas partes del cuerpo, originando graves consecuencias como: infarto de miocardio, infartos cerebrales, gangrena en los dedos, etc.

Por último, conviene tener en cuenta que en ocasiones se tienen síntomas parecidos de pesadez y edema (piernas hinchadas), sin que la circulación esté mal. Esta situación posiblemente se debe a factores ambientales (calor, altitud, humedad...), laborales (trabajar de pie un número elevado de horas o sentados sin movilidad...), hormonales (retención de líquidos), o personales (obesidad, vida sedentaria).



Consejos para favorecer la circulación

Ejercicio diario. Es uno de los factores más beneficiosos para la mejora de la circulación. Tanto si el problema es por falta de adecuado aporte de sangre arterial como por insuficiencia venosa, el ejercicio diario es uno de los factores más beneficiosos para la mejora de la circulación. Caminar una hora al día ayuda a la circulación mediante las contracciones musculares que actúan como impulsoras en las venas y aumentan el flujo circulatorio en los lechos arteriales.

En el caso concreto de insuficiencia venosa o de piernas cansadas, la utilización de medias de compresión y descanso según los grados puede mejorar la calidad de vida. El drenaje postural con elevación de piernas en algún momento del día también ayuda a mejorar el cansancio y el edema. En algunos casos, la solución más acertada es dormir con una ligera elevación de los pies en la cama.



Consejos del experto



El enfermo o debe saber que para tratar los problemas circulatorios, al

ser afecciones degenerativas sin tratamiento de su causa primaria, lo más aconsejable es evitar o tratar los factores de riesgo conocidos de dichos procesos: dieta, ejercicio moderado (paseos), evitar el tabaco, evitar la obesidad, tratar la

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 avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud.

Consejos prácticos para mejorar la circulación

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 13 de Enero- 9:00 PM

Domingo 15 de Enero- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 17 de Enero- 9:30 PM

Miércoles 18 de Enero - 9:30 PM



Viagra no es superpastilla pero ayuda

Viagra es un fármaco utilizado para dar al impotente hombres una forma de recuperar su normal desempeño en la vida sexual y todos los beneficios que vienen junto con parte de su vida. Se han producido algunos problemas con el uso de este tipo de drogas por el hecho de que a algunas personas les puede causar problemas de corazón y por esa razón muchas personas han experimentado problemas de salud mientras el uso de drogas. También hay un nuevo problema relacionado con viagra porque Algunas personas (gran parte de ellos jóvenes) lo utilizan como drogas recreativas "más probable que se practica entre la comunidad gay y bisexuales" - según el Dr Jeffrey Klausner en su estudio realizado en la ciudad de san Francisco¹ si causan problemas de salud tales Como problemas de corazón, algunas personas incluso hacen una cosa peor por la combinación de la píldora azul con el éxtasis o las anfetaminas tales conductas puede dar lugar a graves problemas, tales como una disminución repentina de la presión arterial. Medicamentos similares se están creando para ayudar a los hombres dándoles una solución más



barata a ese problema la cuestión es que los hombres tienen que empezar en pensar acerca de su salud cuando se

decide utilizar esta droga para que no termine su vida sólo por unos minutos de alegría y emoción. Escribiendo en el diario oficial de la Sociedad Internacional del SIDA, Klausner también comentó que "el sildenafil (Viagra)... Puede estar asociada con el uso de drogas peligrosas y de los comportamientos sexuales de riesgo", y que, "aunque Viagra es un medicamento que sólo debe tomarse Bajo la supervisión directa de un proveedor de atención sanitaria, más de la mitad de los hombres (en su estudio de 844) recibieron la droga, de un amigo. " Muchos muchachos están pidiendo esas pastillas, también. La Escuela de Medicina de Harvard el doctor Abraham Morgantaler dice y adolescentes de 20 chicos están pidiendo algo de la disfunción eréctil (ED) drogas - inventar un problema de plomería que no existe realmente. Morgantaler se cita en el Chicago Tribune diciendo que los estudiantes universitarios suelen solicitar para él un "pack de seis", que no es cerveza. (Viagra viene en paquetes de seis.) Él llama a esto "un golpe de genio (publicidad), que evocan imágenes de los dos varones grandes de América".



LATIN SPIRIT TRAVEL & TOURS INC.

PARA SERVIRLE A LA COMUNIDAD HISPANA, TODO SUR AMERICA, CENTRO AMERICA, MEXICO Y EL CARIBE

201 -863 - 3887 & GRATIS 800-578-6369

TENEMOS CUPOS PARA EL 2009

VIAJE A:	UNA VIA	IDA/VUELTA	VIAJE A:	UNA VIA	IDA/VUELTA	VIAJE A:	UNA VIA	IDA/VUELTA
ECUADOR	\$ 395.00	\$ 420.00	GUADALAJARA	\$ 175.00	\$ 250.00	PARAGUAY	\$ 450.00	\$ 555.00
COLOMBIA	\$ 315.00	\$ 385.00	CANCUN	\$ 175.00	\$ 295.00	COSTA RICA	\$ 135.00	\$ 185.00
SAN SALVADOR	\$ 190.00	\$ 295.00	MONTERREY	\$ 195.00	\$ 295.00	REP.DOMINICANA	\$ 195.00	\$ 295.00
PERU	\$ 320.00	\$ 350.00	ORLANDO	\$ 195.00		SAN JUAN	\$ 180.00	\$ 250.00
CHILE	\$ 555.00	\$ 585.00	ARGENTINA	\$ 450.00	\$ 555.00	PUERTO PLATA	\$ 195.00	\$ 295.00
MEXICO	\$ 195.00	\$ 310.00	URUGUAY	\$ 450.00	\$ 555.00	PUNTA CANA	\$ 195.00	\$ 295.00
PANAMA	\$ 195.00	\$ 295.00	HONDURAS	\$ 185.00	\$ 285.00	MIAMI	\$	195.00
CARACAS	\$ 485.00	\$ 535.00	GUATEMALA	\$ 185.00	\$ 285.00	LAS VEGAS	\$	295.00
BRAZIL	\$ 310.00	\$ 495.00	MANAGUA	\$ 185.00	\$ 285.00			



4319 BERGENLINE AVE. UNION CITY, FRENTE A PAYLESS SHOES 2do. PISO

Nos puede contactar via e-mail, escribiendonos a LatinSTravel@hotmail.com y un asesor de viaje respondera.

NO pague ALTOS precios, nosotros SI le AHORRAMOS su dinero



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



Art by Lord Printing



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.

- ➊ ¿Su computadora está muy lenta?
- ➋ ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- ➌ Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llámenos hoy mismo
- ➍ (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



DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00

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

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

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



**RESOLVEMOS TODO PROBLEMA Y DEUDA
DE IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIOS**

**Nuestra Garantía...
NO COBRAMOS SI NO GANAMOS**

Atendemos casos de todo NJ y NY

**MALQUI
TAX**

EXPERTS

www.malquitax.com

1-888-787-0369

Cesar B. Malqui
 **IRS**
ENROLLED AGENT

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

15 Síntomas comunes del cáncer

Es posible que te hayas olvidado de la tostadora por la mañana y se haya quemado el pan; o tal vez descuidaste la tarea de la escuela y recibiste una baja de puntos; quizás olvidaste la cita de negocios que tenías programada el viernes por la mañana con esa persona que te contactó; nada de eso tendrá repercusiones de vida o muerte. Pero cuando te olvidas de ciertos síntomas médicos, especialmente aquellos que presagian el cáncer, las repercusiones pueden ser mucho más graves.

La Sociedad Americana del Cáncer estima que en lo que va de 2014, aproximadamente 1,6 millones de nuevos casos de cáncer han sido diagnosticados en los EE.UU. y cerca de 600 mil personas han perdido la vida por la enfermedad. Una detección tardía de los síntomas puede darle tiempo a la enfermedad de esparcirse y convertirse en una carga irreversible. Los síntomas son engañosos en el hecho de que pueden ser acontecimientos aparentemente normales. Los siguientes síntomas son cosas intrínsecamente mundanas en las que debes prestar atención y considerar mirarlas con un médico si persisten.

1. Sangrado entre períodos (mujeres solamente)

Un poco de mancha cuando no es el tiempo del ciclo menstrual, puede ser causada por un cambio en los niveles hormonales, la inflamación del cuello uterino, el estrés y los anticoagulantes. Es bueno tener un chequeo médico para la probabilidad de cáncer de endometrio en el útero si el manchado sucede más de una vez.

2. Distensión abdominal (mujeres solamente)

Alrededor de una de cada diez personas en Estados Unidos experimenta hinchazón de manera regular, y las mujeres son particularmente susceptibles a ella. Es una dolencia común de las tendencias dietéticas, indigestión, síndrome premenstrual y el embarazo, pero una hinchazón persistente puede estar sujeto a la preocupación. Si tu hinchazón dura más de dos semanas o se empareja con sangrado y pérdida de peso, consulta con tu médico por el riesgo de cáncer de ovario.

3. Cambios en los testículos (hombres solamente)

Si notas un bulto, hinchazón, dolor o malestar, con o sin inflamación o cualquier otro cambio en tus testículos, ve a ver a tu



médico, ya que puede indicar cáncer testicular que puede crecer bastante rápido. Algunos médicos recomiendan que los hombres de entre 15 a 55 realicen un autoexamen mensual para identificar cualquier cambio.

4. Problemas al orinar (hombres solamente)

Tener una glándula prostática agrandada es común entre los hombres a medida que envejecen y puede causar algunos problemas al orinar, tales como la necesidad de orinar con más frecuencia, especialmente por la noche o dificultad para comenzar a orinar o tener una corriente débil. Pero estos también pueden ser síntomas de cáncer de próstata. Visita a tu médico para comprobar la causa del problema.

5. Cambios en los senos

El cáncer de mama es una de las formas más comunes de enfermedad en el mundo, que afecta tanto a hombres y mujeres. Hay varios signos evidentes de que la demanda de la Sociedad Americana del Cáncer debería ser analizada de cerca por un especialista, como el cambio en la estructura de mama, aparición de bultos o cambios en la piel o el pezón. Es importante recordar que estos signos no son una prueba definitiva de cáncer de mama existente. A veces pueden indicar factores hormonales o de salud más pequeños, por lo que visitar a un experto puede aclarar cualquier ambigüedad. Pero también hay indicadores de cáncer de mama más disimulados que muchas personas pasan por alto.

6. Sangre en la orina o las heces

Una digestión saludable es importante para una vida sana. Si te sientes incómodo durante la digestión y notas cualquier enrojecimiento en las heces o en la orina, debes buscar inmediatamente atención médica. Este suele ser un indicador de cáncer de colon o cáncer de riñón.

7. Cambios en los lunares

El cáncer de piel es la forma más común en los Estados Unidos, con aproximadamente uno de cada cinco estadounidenses desarrollándolo en algún momento de su vida. Las mujeres han sido notablemente susceptibles a varios tipos de cáncer de piel, incluyendo el melanoma mortal. Uno de los indicadores más comunes de cáncer de piel es la aparición o cambio en la apariencia de lunares. La Fundación de Cáncer de Piel, recomienda utilizar el método de evaluación de los lunares ABDCE: asimetría, borde, color, diámetro, y evolución.

8. Súbita pérdida de peso sin esfuerzo

Sabemos que este síntoma parece como un regalo del cielo para algunos, teniendo en cuenta el creciente deseo de muchos de enflacar. Pero si experimentas una pérdida significativa de peso sin ningún cambio en la dieta o el ejercicio físico, debes estar más preocupado que aliviado. Hay de nuevo muchas explicaciones diferentes para esto, pero una persona no debe descartar la posibilidad de cáncer páncreas, de pulmón o de estómago.

9. Dolor inexplicable persistente

El dolor puede ser el resultado de numerosas condiciones, pero el dolor en curso que es inexplicable y dura un mes o más puede indicar cáncer de hueso, cerebro, u otros tipos. Pregúntale a tu médico acerca de cualquier dolor sospechoso, prolongado e inexplicable.

10. Fatiga inusual y persistente

Es completamente normal que te sientas desgastado en una sociedad milenaria ocupada. Pero ¿qué pasa cuando realmente no has hecho mucho con tu día, y todavía experimentas un cansancio persistente? Si tienes una dieta razonable y duermes, y aún experimentas cansancio, se debe considerar la raíz del problema y discutirlo con un médico.

11. Dificultad para deglutir

De vez en cuando las personas

experimentan una inflamación o sequedad de la garganta que hace difícil tragar, conocida como disfagia. Si bien puede parecer un inconveniente menor para algunos, también es a veces causado por el cáncer en la boca, la garganta o el esófago. Si tienes problemas para ingerir alimentos o líquidos, especialmente si es una ocurrencia regular, debes ser evaluado por un profesional médico.

12. Tos

Este es probablemente uno de los síntomas más mundanos y diversos de la lista. Hay un montón de razones diferentes por las que las personas tosen, y más a menudo que no son triviales y de carácter temporal. Es cuando la tos persiste a lo largo de semanas que alguien debe expresar su preocupación. Si te encuentra con dolor o dificultad para respirar durante la tos podría ser grave. Si toses sangre, es grave. Los fumadores deben prestar especial atención a la tos, ya que es el signo más común de cáncer de pulmón.

13. Acidez

Para los bebedores de café ávidos y conocedores de la comida picante, el ardor de estómago puede ser una lucha muy familiar. Otras personas luchan con el reflujo ácido debido a disposiciones biológicas. Pero si has tratado de aliviar la acidez estomacal con una rutina alterada y no viste ningún resultado, debes localizar la raíz del problema. La acidez puede ser un indicador de cáncer en los ovarios, el corazón y el esófago. Los estudios demuestran que la acidez estomacal persistente puede en realidad aumentar tus probabilidades de cáncer de garganta, por lo que se requiere una atención inmediata.

14. Fiebre

Tener una temperatura alta es una parte normal de la vida de casi todo el mundo en algún momento. Al igual que muchos de los síntomas mencionados anteriormente, podría haber múltiples explicaciones para el malestar provocado por la fiebre. Es cuando la fiebre se niega a desaparecer o que ocurre en condiciones severas que debes expresar tu preocupación. Hay muchos tipos diferentes de cánceres que se anuncian con fiebre de largas temporadas.

15. Cambios en los ganglios linfáticos

El sistema linfático juega un papel importante en la lucha contra las infecciones y la absorción de exceso de líquidos, grasas, y material de desechos tóxicos de tu cuerpo entero. Algunas áreas en las que los ganglios linfáticos se hinchan comúnmente se encuentran en el cuello, la ingle y las axilas. Mientras que las infecciones comunes pueden causar hinchazón linfática, algunos tipos de cáncer, como la leucemia y el linfoma, también pueden causar este síntoma.

Consulta a un doctor antes de preocuparte

Esta lista puede parecer un poco de miedo, pero no hay necesidad de preocuparse de buenas a primeras. Cada uno de estos síntomas puede estar vinculada a dolencias mucho menos graves que el cáncer, por lo que no te tensiones hasta que hayas sido evaluado minuciosamente por un profesional. Con una enfermedad tan grave, ayuda tomar las precauciones adicionales cuando te sientes escéptico de un síntoma antes mencionado.





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**



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

