

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 17 - Edición 799

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Febrero 1 al 8, 2023

EEUU halló muchos tuneles en la frontera durante el gobierno de Trump pese al muro



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**

EEUU halló 40 túneles en la frontera durante el gobierno de Trump pese al muro



Durante el último año de la administración Trump se descubrió casi un túnel transfronterizo por mes. El Instituto Cato considera que la construcción del controvertido muro con su supuesta tecnología antitúneles no frenó a los contrabandistas. La construcción del muro fronterizo en el gobierno de Donald Trump (2017-2021) no evitó que los contrabandistas construyeran túneles por debajo de la frontera, advirtió un informe del Instituto Cato, que destaca que en el último año de la administración republicana se descubrió casi un túnel por mes. El análisis de los datos de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de Estados Unidos (CBP) encontró que entre 2017 y 2021 se descubrieron un total de 40 túneles en la frontera suroeste. El informe destacó que "mientras el presidente Trump construía frenéticamente más de 300 millas (480 kilómetros) de su muro fronterizo en 2020, CBP descubrió casi un túnel nuevo por mes". En 2020, fueron hallados 11 túneles en la frontera, uno de los cuales era el "más largo descubierto alguna vez" en la región. El Instituto Cato fue una de numerosas organizaciones que se opusieron a la construcción del muro fronterizo por la administración Trump bajo el argumento de que los contrabandistas encontrarían otras vías para ingresar al país. Quién es Michael Banks, el nuevo 'zar de la frontera' que quiere hacer de Texas "el lugar menos deseado de la migración ilegal" "Se advirtió al expresidente sobre el potencial de los túneles, pero insistió en que su muro tendría 'tecnología'

antitúneles", subraya el reporte, distribuido este lunes por la cuenta de Twitter del instituto. El gobierno del actual presidente, Joe Biden, heredó el problema. En 2022 fue hallado un túnel en "uno de los tramos más fortificados de la frontera", destaca el informe. El Instituto Cato calificó el proyecto de 15,000 millones de dólares para construir el muro de "inútil" y "fracasado". "Este proyecto debe terminar de inmediato, y el Gobierno debe devolver las secciones del muro ya construidas a los propietarios a quienes se les quitó la tierra", instó el reporte.

Desesperación en frontera de México tras nueva política migratoria de EEUU

Migrantes retornan a territorio mexicano, por el puente Internacional Reforma, el 12 de enero de 2023, en Ciudad Juárez, Chihuahua (México). EFE /Luis Torres Tijuana/Ciudad Juárez — Tras una semana de las nuevas políticas migratorias de Estados Unidos para cubanos, haitianos, nicaragüenses y venezolanos, crece la desesperación en la frontera norte de México y las críticas al presidente mexicano, Andrés Manuel López Obrador, por su complicidad. Migrantes de estos países consultados por EFE en Tijuana coincidieron en que ha sido complicado entender qué va a pasar con ellos o cómo acceder al nuevo programa con el que Estados Unidos promete acoger a 30,000 personas de estas naciones al mes, pero deportará de inmediato a México al resto. Los extranjeros argumentaron que no son claras las políticas y protocolos que tienen que seguir para ver si sus casos son viables. Migrantes en albergues,

como Romina, originaria de Venezuela y madre de dos niños, denunciaron confusión, "pues son muchas las cosas que se dicen aquí, pero no han informado qué hay que hacer". "La misma gente comenta cosas, que hay que meterse al internet, que hay que regresar a nuestro país y desde allá solicitar el asilo, pero la verdad es que en la condición en que estamos no le he movido y quisiera mejor informarme bien porque ando con mis dos niños", relató. Jessica, migrante de Haití, afirmó a EFE que está enterada de estas nuevas políticas, pero no ha hecho la solicitud porque no consigue justificar un patrocinador que se haga cargo de ella en Estados Unidos, uno de los requisitos que se pide tras el anuncio de Washington de la semana pasada. "Ya vi todo lo que tenemos que hacer, nos dijeron que hay que entrar a una aplicación, pero no cumplo ese requisito y por eso no he podido hacer el trámite", lamentó. Nicole Ramos, abogada de la organización Al Otro Lado, dijo a EFE que ese y otras limitantes, como el idioma, para la comunidad haitiana, son barreras que han tenido estas personas, pues la aplicación oficial no está todavía en creole y eso crea dificultades. Entre las barreras y la incertidumbre, organizaciones como Al Otro Lado realizan jornadas informativas con la comunidad haitiana. "Les estamos explicando principalmente sobre la aplicación CBPONE, en la que tienen que solicitar una cita, las cuales serán limitadas a siete por semana, sabemos que no está en creole y otros grupos también les están traduciendo las versiones de inglés y español para que los haitianos puedan aplicar", dijo la activista. Ramos explicó que todas las

personas en la frontera pueden solicitar su cita, pero "esto no garantiza que van a recibir el asilo". En otras regiones de la frontera, en los estados del noreste mexicano, Médicos Sin Fronteras (MSF) atiende a cerca de 18,000 migrantes que están "a la deriva" por las políticas migratorias, que consideran "inhumanas" tanto de Estados Unidos como México. La región vive un flujo migratorio récord, como refleja la detención de 2,76 millones de indocumentados en la frontera de Estados Unidos con México en el año fiscal 2022. La polémica sobre el rol de México arreció esta semana después de la Cumbre de Líderes de América del Norte, en la capital mexicana, donde el presidente de Estados Unidos, Joe Biden, agradeció a López Obrador por acceder a recibir a los migrantes deportados por EE.UU. Un día después de la cumbre, decenas de migrantes, en su mayoría de origen venezolano, nicaragüense y cubano, fueron detenidos por elementos de la Patrulla Fronteriza en El Paso, Texas, y trasladados a la mexicana Ciudad Juárez. Elementos del Instituto Nacional de Migración (INM) de México los llevaron al albergue "Leona Vicario", en el norte de Juárez. Según reportes de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP, en inglés), tan solo en noviembre se registraron más de 53,000 detenciones en el sector de El Paso. Además, autoridades de Ciudad Juárez reportaron 20,000 migrantes en diciembre, una situación que pone en jaque a la urbe, donde los albergues se encuentran rebasados en su capacidad.

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.

La timidez es un comportamiento que nos limita



Algunas personas están siempre abiertas a las nuevas experiencias y nuevas personas. Esperan con ansias cualquier oportunidad de socializar. Suelen ser los primeros en presentarse y encuentran fácilmente un tema de conversación. Josh es una de estas personas. Para él, ser amigable y extrovertido es natural, energizante y entretenido. No necesita hacer muchos esfuerzos.



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

◆¿Qué es la timidez?

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

◆La reacción ante lo nuevo

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

Al igual que cualquier otra emoción, los sentimientos de timidez pueden ser leves, medios o intensos, según la situación y la persona. Una persona que suele sentir timidez puede considerarse tímida. Las personas tímidas necesitan

más tiempo para adaptarse a los cambios y es posible que prefieran lo conocido.

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

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

◆¿Por qué algunas personas son tímidas?

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

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

◆Experiencias de vida. Cuando una persona pasa por una situación que puede llegar a hacerla sentir tímida y la manera en que enfrenta esa situación pueden llegar a moldear su reacción en el futuro ante situaciones similares. Por ejemplo, si una persona tímida se acerca a nuevas cosas poco a poco, se sentirá más cómoda y con más

confianza. Pero si se siente forzada ante situaciones para las que no está preparada, o si es objeto de burlas o intimidaciones, es probable que se vuelva más tímida.

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

◆¿Qué puedes hacer con la timidez?

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

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

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

fácil te resultará y más natural te sentirás.

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

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





The City of
Union City
New Jersey

MAYOR BRIAN P. STACK & BOARD OF COMMISSIONERS

“Key to the City” Presentation Ceremony
Honoring his distinguished artistic career.



*Alvaro
Torres*

WEDNESDAY, FEBRUARY 8, 2023

7:00PM / FREE ADMISSION

William V. Musto Cultural Center
420-15th Street, Union City, NJ 07087

RSVP +1 862 2707088



TOWN OF WEST NEW YORK

OFFICE OF MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ

IF YOU DON'T HAVE HEAT, PLEASE CALL

THE HEALTH DEPARTMENT'S

WNY HEAT EMERGENCY HOTLINE

201-295-5070

**SI NO TIENES CALEFACCIÓN,
LLAME A LA LÍNEA DIRECTA DE EL
DEPARTAMENTO DE SALUD DE
EMERGENCIA DE CALEFACCION DE WNY**

201-295-5070

**AFTER 5PM, SAT/SUN & HOLIDAYS CALL
DESPUÉS DE LAS 5PM, SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS LLAMAR
WNY POLICE DEPARTMENT: 201.295.5000**

#WEAREWNY

 @townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Descubra los secretos del mejor caviar del mundo

Por: Catalina Gómez / Teherán

Recorrido de un manjar reservado para unos pocos.

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



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

No lo es por su diseño sino porque es uno de los pocos lugares donde se pueden encontrar aquellas exquisiteces que tanto buscan a los que les gusta la buena mesa, y que son tan escasos de conseguir en Irán: quesos curados,

variedades de salsas y cereales, una buena selección de carnes, pescados y, por supuesto, caviar.

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

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

Irán no sólo es el mayor productor, sino que el caviar que proviene de los esturiones que se pescan en los 700

kilómetros de costa que este país tiene sobre el mar Caspio es considerado el mejor del mundo. Esto se debe a la limpieza con la que se conservan las aguas en esta parte de este inmenso lago salado al que tienen acceso sólo cinco países, y a las técnicas ancestrales con las que todavía se pescan los milenarios esturiones, cuya magia y supuesto poder afrodisíaco fue descubierto por los pescadores azeríes que vivían en las costas del norte del país desde hace siglos.

■ Nada de pequeñas porciones

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

La buena conservación de los

amablemente me acompaña a la pescadería vecina donde el dueño se encuentra cortando un esturión con un cuchillo gigante. "Es bueno para comer", dice antes de cualquier otra cosa.

El hombre, bajito y regordete, me dice sin rodeos que le pida lo que necesite, que él lo traerá al día siguiente y el precio será la mitad del caviar oficial. "La mayoría de personas con dinero que hacen grandes fiestas en Teherán lo compran por kilos en el mercado negro, muchos incluso viajan hasta el mar Caspio porque existe la creencia de que el caviar mientras más fresco huele a brisa de mar", agrega de nuevo el

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



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

"Yo tengo un permiso del gobierno para vender el caviar oficial y por eso no puedo vender el del mercado negro, pero hay mucha gente que lo hace. El precio es mucho menor y en mi opinión es de mejor calidad porque es más fresco", dice este hombre que

pescadero amigo quien nunca quiso dar su nombre. Al fin y al cabo la venta de caviar ilegal en Irán es algo que no se puede reconocer públicamente. "Pero hay otras personas que no se confían del mercado negro y prefieren el caviar oficial.

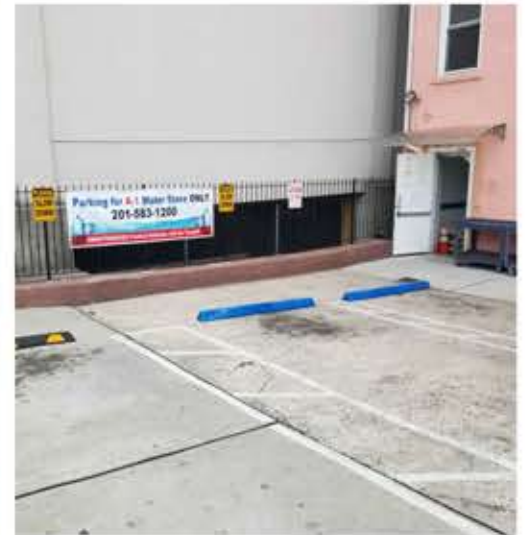
No se puede decir que exista una regla general pero lo que sí puedo decir es que les gusta mucho el ossetra" dice este hombre que asegura que él prefiere el sevruga porque es "más grasoso".



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

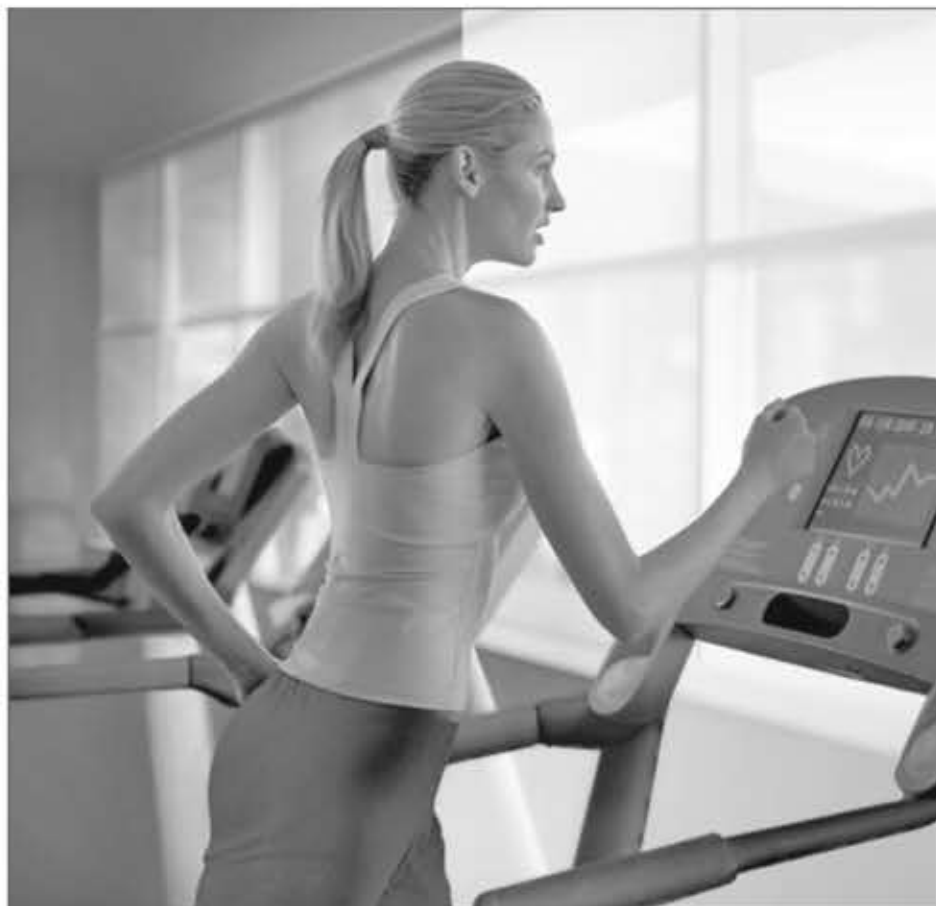
Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS
201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087

www.totalcarerehab.com

Propóngase evitar lesiones cuando haga ejercicios

CL

Entre los millones de resoluciones de Año Nuevo que hacemos usualmente, ninguna es más repetida que la de mantenernos en buena forma física. Cada año, millones de personas se proponen rebajar libras de más, o simplemente mantenerse saludables, con diversos niveles de éxito.



Una de las maneras de garantizar el éxito de ese propósito de mantener nuestra salud es ejercitar con seguridad. Los atletas veteranos y los entrenadores profesionales expertos destacan la importancia de la seguridad en lo tocante a los ejercicios. El inicio brusco de una ejercitación puede ser la receta para el desastre, y conduce con frecuencia a una lesión, especialmente en aquellas personas que comienzan a ejercitar, o que regresan después de una

larga ausencia.

Todos los que se hayan propuesto estar en mejor forma física esta temporada, deben considerar estos consejos de seguridad.

► **No exagere.** El cuerpo responde de forma diferente a los ejercicios en la medida que envejece, y muchas personas que fueron en otro tiempo aficionados, pero que dejaron de ejercitar regularmente, podrían cometer el error de pensar que pueden hacer ejercicios con tanta intensidad como en su juventud. Sin embargo, exagerar el régimen después de una larga ausencia es potencialmente peligroso, y podría provocar diversas lesiones. Aunque se pueda recuperar la forma en algún momento, es mejor ir paso a paso inicialmente.

►► **Deje de ejercitar si comienza a sentir alguno de los síntomas siguientes:**

- ◆ Mareos
 - ◆ Náuseas
 - ◆ Sudores fríos
 - ◆ Calambres musculares
 - ◆ Dolor u opresión en el pecho (particularmente en la parte izquierda o central)
 - ◆ Dolor en las articulaciones
- **Mantenga una respiración adecuada, o deje de ejercitar si no puede.** Cuando ejercite, deberá ser capaz de caminar sin jadear. Si no puede respirar adecuadamente, deje de

ejercitar inmediatamente. Una vez que su sistema se recupere y comience a sentirse mejor, si va a regresar a su régimen de ejercicios, disminuya la intensidad, realizando cada ejercicio con más lentitud.

► **Manténgase hidratado.** Mantener su hidratación durante la rutina de ejercicios le ayudará a incrementar la flexibilidad, y a reabastecerse del agua que ha perdido con el sudor. Aunque algunos pudieran pensar que esto contrarrestará cualquier pérdida de peso, la pérdida del peso de agua en el cuerpo no es precisamente lo que debe buscarse. Asegúrese de beber abundante agua antes, durante o después de los ejercicios.

► **No olvide la sabiduría de sus padres.** Casi todos los que hemos ido alguna vez a la playa recordamos que nuestros padres insistían en que no nos bañáramos después de haber comido. Ese mismo consejo que escuchamos en la niñez es aplicable en la actualidad. Si bien es aceptable hacer una caminata ligera después de una comida razonable, evite el ejercicio agotador al menos en las dos horas posteriores a la ingestión de una comida abundante.

► **Use ropa adecuada.** Cuando ejercite, el vestuario apropiado no es precisamente el que mejor le quede. Es importante comprar calzado deportivo que se pueda usar en actividades con pesos, y ropa que facilite el movimiento, pero que no sean demasiado anchas. Si trota al aire libre, lleve un abrigo con capucha si hace frío, o una gorra de béisbol en temperaturas más cálidas. Esto le permitirá mantener una temperatura corporal adecuada, y le protegerá contra efectos

colaterales peligrosos como el resfriado, la gripe o las quemaduras solares.

► **Estirarse, estirarse, estirarse.** Los atletas profesionales se ganan la vida con sus cuerpos, y se estiran

lo suficiente antes y después de cada juego o carrera. El hecho de que usted no gane dinero jugando béisbol no quiere decir que no se estire. El estiramiento ayuda a prevenir tensiones musculares, dislocaciones y otras lesiones, por lo que debe incorporar una rutina adecuada de estiramiento a sus sesiones de ejercitación.

► **Consulte o contrate a un profesional.** Aquellas personas que regresan a los ejercicios después de una larga ausencia pudieran considerar la contratación de un entrenador personal, al menos hasta que se sientan cómodos con su rutina. Muchos clubes de acondicionamiento físico les ofrecen algunas sesiones de entrenamiento personal a sus nuevos miembros, para garantizar que los mismos comiencen con seguridad y eviten lesiones. Aproveche esas sesiones si están disponibles. Si no lo están, contrate a uno de los entrenadores personales del club, al menos durante unas cuantas sesiones, al inicio de su rutina.



Holy Name Medical Center 



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
www.holynamemedicalpartners.org

ANCHOR

COMUNIDADES ASEQUIBLES DE NJ
PARA DUEÑO DE CASA E INQUILINOS



UN HISTÓRICO ALIVIO DE IMPUESTOS DE PROPIEDAD

\$1,500 PARA PROPIETARIOS QUE GANEN \$150,000 O MENOS

\$1,000 PARA PROPIETARIOS QUE GANEN ENTRE \$150 - 250,000

\$450 PARA INQUILINOS QUE GANEN \$150,000 O MENOS

**El beneficio de este año es basado a su estado residencial
del 1 de Octubre, 2019*

Aplique hoy!

NJ.GOV/TREASURY/TAXATION/ANCHOR

LOS INQUILINOS CUYAS UNIDADES
ESTÁN BAJO EL PROGRAMA PILOT*

AHORA SON ELEGIBLES

**PILOT -Pago en lugar de impuestos*

**EXTENSION DE
FECHA LIMITE**

¡NUEVO!

FECHA LÍMITE PARA APLICAR:

31 DE ENERO, 2023



Ocho formas de climatizar su hogar sin polución

CL. Aunque acostumbramos a equiparar lo “verde” con climas más cálidos, la estación invernal es probablemente el momento ideal para poner en práctica algunas iniciativas para proteger el medioambiente en casa.

En numerosos hogares, se consume la mayor cantidad de energía en los meses de invierno, debido a que, con frecuencia, la calefacción está encendida todo el día para mantener una temperatura agradable; se usa ropa gruesa que demora más en lavarse y

secarse, y se dedica menos tiempo a cocinar al aire libre, y más en el fogón bajo techo. Hacer algunos cambios de forma favorable al medioambiente puede ser beneficioso, especialmente en términos de ahorro monetario. A continuación, algunas medidas que puede tomar al respecto.



1

Eliminar las corrientes de aire: La penetración de corrientes de aire incrementa el uso de energía. Aíse con resina epóxica la zona que rodea puertas y ventanas, o considere la instalación de ventanas contra corrientes de aire si su presupuesto se lo permite. Existen numerosas opciones disponibles y eficientes en consumo de energía. Otra forma de impedir la penetración de corrientes de aire consiste en una “barrera aislante”, que consiste simplemente en cualquier pieza de tela (e incluso una toalla enrollada) que se coloca en el espacio entre la parte inferior de la puerta y el suelo. También se pueden usar relazos, que se cosen en forma de tubo y se llenan con arena común o para gatos. Los niños pueden personalizarlos colocándole ojos y lenguas, que se pueden comprar en tiendas de artes manuales.

2

Sustituya los filtros del calefactor: Los filtros tupidos afectan el flujo de aire por el sistema, y hacen que la unidad trabaje con más esfuerzo, lo cual equivale a más consumo de energía. Sustituya los filtros al menos una vez por mes. Una opción mucho más “verde” es el filtro electrostático, que recoge aproximadamente el 88 por ciento del polvo y los desechos, y controlan mejor las bacterias, moho, virus y polen que provocan enfermedades e irritación. Sin embargo, no olvide que cuesta más que los filtros convencionales.

3

Disminuya la temperatura programada en el termostato del calentador de agua: Numerosos termostatos están programados para calentar el agua a 140o F, una temperatura que con frecuencia es innecesaria. Disminuyendo la temperatura programada a 120o F puede ser un ahorro considerable de energía... y de dinero.

4

Vigile el termostato: Las estadísticas demuestran que por cada grado menos que se ajuste en el termostato en la temporada invernal, se ahorrará entre el 1 y el 3 por ciento en su cuenta por calefacción. Use un termostato programable para mantener automáticamente la temperatura deseada, independientemente de que esté o no en casa.

5

Menos calefacción y más abrigos: Mantenga el termostato a un nivel un poco más bajo de lo normal, y abriguese un poco más. Usar suéter en casa puede ahorrarle dinero. Además, no se olvide de las pantuflas y los calcetines gruesos, pues la mayor pérdida de calor del cuerpo se produce en los pies y la cabeza.

6

Incremente el aislamiento térmico: Aumente el aislamiento térmico de la casa, y aíse además las tuberías para mayores ahorros de energía.

7

Cambie la dirección de los ventiladores: Si ajusta las aspas de los ventiladores para que giren en dirección de las manecillas del reloj, permitirá que el aire caliente que se acumula cerca del techo se desplace a la zona de tránsito y permanencia de los ocupantes de la casa, lo cual aumenta la comodidad y garantiza ahorros en consumo de energía.

8

Use una sustancia para derretir hielo que sea favorable al medioambiente: Los productos para derretir el hielo destruyen generalmente la vegetación circundante en el área donde se aplican, y pueden provocar daños a la vida silvestre. Busque un producto “verde” que sea más seguro para el medioambiente. AT101040



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

²⁰⁷
\$19.25 +++/Hr
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
Ecuadorianas mejores
masajes Asiaticos
trantricos ven y
disfruta de masaje
929- 544-6502
347-649-8463

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

ADVERTENCIA

El IRS ha contratado 87,000 nuevos agentes que harán cumplir las leyes fiscales como nunca antes. El año pasado los reembolsos demoraron mucho tiempo para muchos contribuyentes y el IRS estima que el 50% de impuestos tienen errores eso hizo que muchos contribuyentes recibieran un promedio de \$1650 menos reembolsos o pagaron más en impuestos de lo debido.

Malqui Tax tiene más de 45 años de experiencia y llevamos 10 años como Agencia Federal ante el IRS donde contamos con nuevas estrategias avanzadas para maximizar su reembolso y/o disminuir el pago de sus impuestos si fuera necesario, garantizamos que su reembolso federal será aprobado! Además, nunca tendrá que lidiar con el IRS o los Estados mientras lo representamos.



El 89% de nuestros más de 3500 clientes vuelven todos los años lo cual nos entusiasma, solo el 11 % elige otra opción; ¡Es normal! Hemos recreado las declaraciones de impuestos de nuestros clientes que presentaron en otro lugar para ver qué tipo de errores tienen. ¡1 de cada 2 declaraciones, el 50% que fue preparado por otro contador, CPA, etc., estaban INCORRECTOS! ¡La pérdida promedio en dinero fue de \$1,650!

¡RECIBA UN PRÉSTAMO ANTICIPADO HASTA \$ 7000 Y NO TENDRÁ QUE PAGAR NADA POR ADELANTADO!

DESAFÍO DE VERIFICACIÓN DE IMPUESTOS DOBLES... si tu o un amigo está pensando en probar otra opinión de impuestos; te desafío a que obtengas una segunda opinión y decidas que es lo mejor.

Ven a Malqui en persona o trabajaremos virtualmente.

Si decides no preparar los impuestos con nosotros solamente pagarías \$25 personales y \$50 si eres dueño de una casa o negocio.

Descubrimos que la mayoría de los contadores ponen gastos y montos muy pequeños, ya que no utilizan el Nacional Estándar y requieren demasiados documentos que Malqui, como Agente Federal, no necesita.



IRS
ENROLLED AGENT

MALQUI
TAX
EXPERTS

Envía tus documentos a info@malqui.com
Puedes escribirnos por textos o whatsapp al 862-777-3631

469 21 st Ave - Paterson NJ
Citas disponibles - También atendemos sin citas
1-888-829-3754

Lunes a Viernes 9am to 8:30pm - Sábado 9am a 6:30pm - Domingo 10am a 4pm

Su hijo puede sufrir de escoliosis y usted no sabe

CL

Sin duda alguna todo adulto recuerda haberse sometido a una prueba de este tipo en sus años escolares. Pero, a menos que le hayan diagnosticado la enfermedad, es probable que no recuerden nada más con respecto a la escoliosis.

Aunque no se trata de un trastorno terriblemente común, numerosos distritos escolares siguen haciendo pruebas de detección de escoliosis, lo cual indica que tampoco es totalmente inocua. Según el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueletales y de la Piel (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, NIAMS), de 3 a 5 de cada 1,000 niños experimentarán desviaciones en la columna vertebral que se considerarán lo suficientemente pronunciadas como para garantizar tratamiento.

Pero ¿en qué consiste la escoliosis, qué la provoca, y qué pueden hacer los padres con hijos que la padecen para garantizar que éstos puedan tener una vida normal?

► ¿Qué es la escoliosis?

La escoliosis es un trastorno musculoesquelético consistente en desviaciones de la columna vertebral. Si bien algunos niños que la padecen necesitan tratamiento, otros sólo necesitan observación periódica por parte del médico.

► ¿Quiénes son más propensos a padecer de escoliosis?

El tipo más común de escoliosis es la idiopática adolescente, que se produce fundamentalmente en niñas mayores de 10 años. Varias investigaciones revelan que la escoliosis idiopática puede tener factores genéticos, y los niños cuyo hermano, hermana, padre o madre padece de ese trastorno, o si lo ha padecido con anterioridad, debe visitar regularmente al médico para someterse a pruebas y chequeos.

Aunque es común en niños mayores de 10 años, es importante destacar que los más pequeños también pueden padecer escoliosis idiopática. La aparición precoz de esta enfermedad es más frecuente en Europa que en los Estados Unidos, pero los niños menores de 3 años pueden padecerla. Cuando un niño entre 3 y 10 años padece de escoliosis, se



La escoliosis es una desviación lateral en el plano frontal asociada a una rotación.

dice que se trata de escoliosis juvenil idiopática.

► ¿Qué provoca la escoliosis?

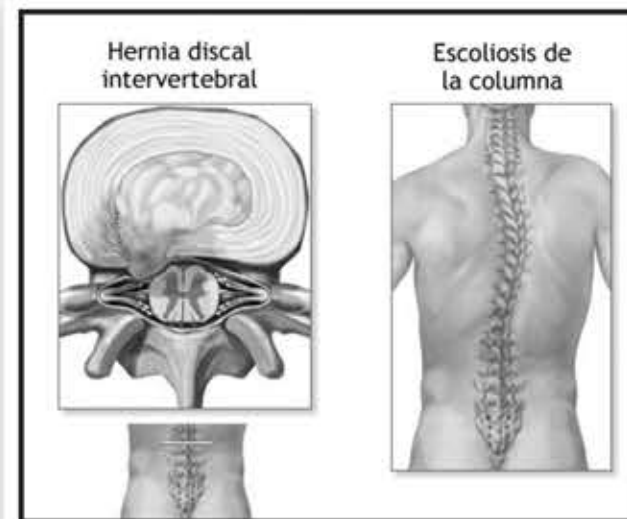
La causa de la escoliosis se desconoce en la mayoría de los casos. NIAMS estima que se ignora entre el 80 y el 85 por ciento de los casos. Los médicos buscan causas como lesiones o infección, y si encuentran desviaciones, éstas se clasifican en dos categorías:

◆ No estructurales:

Una desviación no estructural de la columna vertebral es temporal, y puede ser provocada por trastornos subyacentes como el largo de la pierna o espasmos musculares.

Incluso una enfermedad

inflamatoria como la apendicitis puede provocar una desviación de este tipo.



trastorno o enfermedad de los tejidos. Las enfermedades neuromusculares como la parálisis cerebral o la distrofia muscular pueden provocar desviaciones estructurales, que también pueden ser resultado de un defecto congénito como hemivértebras, o sea, cuando un lado de una vértebra no se forma normalmente antes del nacimiento. Asimismo, las lesiones, las enfermedades metabólicas y reumáticas pueden provocar desviaciones estructurales.

► ¿La escoliosis tiene que someterse a tratamiento?

Aunque cada caso de escoliosis es diferente, con frecuencia los programas de pruebas de detección en las escuelas revelan cualquier trastorno, y

determinan si hay necesidad o no de observación en la medida que el niño crece. En muchos casos, los niños enviados al médico por estos programas sólo presentan desviaciones mínimas que no requieren tratamiento. Si se necesita tratamiento, el niño pudiera ser

referido a un especialista ortopédico en columna vertebral. A partir de aquí, el especialista puede recomendar uno de los métodos siguientes:

◆ **Observación:** Como los niños a los que se les ha diagnosticado escoliosis siguen creciendo, en ocasiones sólo necesitan observación. Si esto es lo que se recomienda, el médico lo examinará cada 4 a 6 meses. Si la desviación

idiopática (la medida de la curvatura en la columna) se mantiene por debajo de 25 grados, la observación seguirá hasta el término del tratamiento.

◆ **Corsé de yeso:** Cuando la desviación idiopática en casos de niños que siguen creciendo es mayor que de 25 a 30 grados, el médico podría prescribir el uso de un corsé de yeso para evitar que la curvatura empeore. Cuando el niño llega al final de su crecimiento, el médico examinará los efectos de la desviación en su apariencia personal, y determinará si la curvatura se hace más pronunciada.

◆ **Cirugía:** En general, los médicos recomendarán cirugía en casos de niños que siguen creciendo y presentan una desviación superior a los 45 grados.



ATAAX

NORTH BERGEN

WE ARE OPEN
551-272-9300



7304 BERGENLINE AVE, NORTH BERGEN NJ 07047



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

Cómo evitar falta de productividad en jornada laboral

CL. En una encuesta de productividad laboral realizada por Internet en el año 2005 por Microsoft®, los participantes estadounidenses que trabajaban un promedio de 45 horas semanales, consideraban a 16 de las mismas como improductivas.



Aunque el 61% de los encuestados relacionó directamente la productividad y los programas de computación con los que trabajan, queda aún un 39% que calificó de improductiva más de la tercera parte de su semana laboral. A pesar de que esto, sin duda, les pone los pelos de punta a algunos jefes, no es sorpresa para el trabajador promedio. Un hecho que es especialmente cierto en la actualidad, cuando los trabajadores enfrentan más distracciones que nunca, como los mensajes de texto, la Internet, el correo electrónico e incluso los

celulares. Y todo esto puede contribuir en su conjunto a erosionar la productividad del trabajador. Sin embargo, tampoco debe achacarse toda la culpa al trabajador. En la encuesta citada, los participantes aseguraron que dedican un promedio de 5.5 horas semanales a reuniones, mientras que el 71% de los encuestados estimó que las mismas no eran productivas. Cada uno de estos factores, tanto las distracciones como las prácticas comerciales que podrían ser obsoletas e inefectivas, pueden

impedir que el trabajador supere la falta de energía en la jornada laboral de la forma más productiva posible. No obstante, hay algunos "trucos del oficio" que pueden ayudar a que el trabajador sea más productivo y disfrute el día como resultado.

♦ **Anote las tareas del día.** Quizás le pueda parecer simple, pero con una lista a mano, es más fácil hacer sus labores y evitar la distracción.

Debido a la existencia de la Internet y el correo electrónico personal, resulta fácil olvidarse de todo lo que necesitamos hacer en un día determinado.

♦ **No navegue por la Internet.**

La Internet puede ser el principal causante de la pérdida de productividad laboral en la historia. Si bien el acceso a la Internet puede ayudar a que el trabajador mantenga determinado nivel de cordura durante la semana laboral, dedicarle demasiado tiempo no le hace bien a nadie (excepto a los anunciantes de la Web, por supuesto). Si tiene que navegar por la Internet todos los días, hágalo en intervalos establecidos como la hora del almuerzo o al término de la jornada de trabajo.

♦ **Sea organizado.** El desorden en el escritorio o el área de trabajo de la computadora o de la oficina, es un factor reconocido por gran parte de los trabajadores de la nación como perjudicial para su productividad. Mantenga todo lo que necesita a mano, y cree un sistema mediante el cual pueda encontrar fácilmente lo que busque.

Por ejemplo, guarde los documentos importantes en archivos mensuales o semanales, para poder encontrarlos más fácilmente cuando los necesite. La pérdida de tiempo buscando documentos puede socavar la productividad, y aumentar el estrés relacionado con el trabajo.

♦ **Siga analizando lo funcional y lo que no funciona.**

Muchas compañías han prestado atención a encuestas como la realizada por Microsoft, y adaptado su política de acuerdo a los resultados de las mismas. Podría ser más eficiente analizar simplemente los asuntos por correo electrónico o individualmente. Sin embargo, si su oficina no hace reuniones, y la comunicación interdepartamental es problemática o inexistente, considere entonces las reuniones semanales.

PREESCOLAR GRATIS

PARA NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS QUE RESIDEN EN WNY

MATRÍCULA PARA EL AÑO ESCOLAR 2023 - 2024

WWW.WNYSCHOOLS.NET/PK
201-553-4108

LAS MATRÍCULAS COMIENZAN MARZO 1, 2023



REGISTRATION CENTER
PS #3 ANNEX
5401 POLK STREET, WEST NEW YORK, NJ

IDENTIFIQUE A SU NIÑO - RESIDENTES DE WEST NEW YORK

PADRES: Si usted sospecha que su hijo/a entre las edades de 0-3 años pueda tener algún impedimento o incapacidad que le imposibilita o afecta el aprendizaje por favor comuníquese con el Departamento de Intervención Temprana NJEIS @ (888) 653-4463. Si usted sospecha que su hijo/a entre la edad de 3 a 21 años pueda tener alguna incapacidad o impedimento que afecte negativamente su aprendizaje y usted es residente de West New York, puede comunicarse con la oficina de Servicios Especiales del Departamento de Educación de West New York. Nosotros le podemos facilitar información con respecto a los servicios para los cuales su hijo/a puede ser elegible.

POR FAVOR LLAME A: Servicios Especiales al (201) 553-4000 Ext. 30604

Pre-K Escuelas Publicas de WNY:

PS#1, PS#2, PS#3, PS#4, PS#4 Annex, PS#5, PS#6 and The Early Childhood School

Pre-K Centros Escolares :

Bright Beginnings, Bright Beginnings Too, Children's Garden, Grandma's Place, NHCAC Head Start, Jugando Arpendemos, Kid's Place, Kid's World, Little Angels, Magical Rainbow & Pretty Faces



Mayor/Senator Brian P. Stack, the Union City Board of Education, the Hudson County Prosecutor's Office, and the Union City Police Department are pleased to present:

HIDDEN IN PLAIN SIGHT

an interactive drug educational program for parents.

Wednesday, January 18, 2023
6 p.m.

Emerson Middle School
318 18th Street
Union City, NJ 07087

DEA Group Supervisor Timothy P. McMahon
HCPO Detective Carolina Nunez
UCPD Captain Walter Laurencio

Presenters will walk through a mock teenager's bedroom to identify signs of substance use and risk behavior.

