

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 18 - Edición 846

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Diciembre 27, 2023 a Enero 3, 2024

Presidente de Mexico recibe la plana mayor del gobierno de Biden para buscar una salida a la crisis migratoria



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**

Presidente de México recibe a la plana mayor del gobierno Biden para buscar una salida a la crisis migratoria

El presidente López Obrador recibe en el Palacio Nacional de México a los secretarios de Estado y Seguridad Nacional, Antony Blinken y Alejandro Mayorkas, para hablar de la crisis migratoria: la visita coincide con la mayor caravana migrante del año en México. La crisis migratoria, evidenciada estos días por la masiva caravana que recorre el sur de México, lleva este miércoles a parte de la plana mayor del gobierno de Joe Biden a visitar al presidente Andrés Manuel López Obrador en Ciudad de México. La delegación estadounidense la encabezan los secretarios de Estado y Seguridad Nacional, Antony Blinken y Alejandro Mayorkas, quienes tienen previsto tratar con AMLO sobre la "migración irregular sin precedentes en el Hemisferio occidental". También estará presente la asesora de Seguridad Nacional de EEUU, Liz Sherwood-Randall. Los funcionarios estadounidenses, según un comunicado de la Secretaría de Estado, pondrán sobre la mesa la necesidad de "identificar las formas en que México y EEUU abordarán los desafíos en la seguridad fronteriza, incluidas acciones para permitir la reapertura de puertos de entrada clave a través de nuestra frontera compartida". La visita coincide con la presencia de una multitudinaria caravana (algunas fuentes hablan de hasta 10,000 personas) que partió del sur de México en protesta precisamente contra las medidas del gobierno de López Obrador para impedir que lleguen a la frontera de EEUU. Ambas partes enfrentan una fuerte presión para llegar a un acuerdo, después de que otras medidas que se han puesto en marcha con anterioridad no han conseguido detener el flujo de migrantes.

EEUU le pide a México mayor contención de migrantes

El encuentro en el Palacio Nacional de la capital mexicana fue confirmado el viernes pasado por el propio López Obrador, un día después de que mantuviera una llamada telefónica con el presidente Biden. "Vamos a reforzar todo lo que podamos para ayudar a que se mantenga el flujo (de migrantes) pero ordenado", dijo el mandatario una rueda de prensa, citado por AFP. "El acuerdo es que sigamos trabajando juntos y ya tenemos nosotros una propuesta para ir reforzando nuestros planes, de lo que venimos haciendo", agregó.

Qué pide México a cambio

López Obrador reconoció que EEUU quiere que México ejerza una política de "contención", tomando medidas para



disminuir el flujo de migrantes en su frontera sur con Guatemala y que dificulten su tránsito por el país en trenes, autobuses o camiones. Pero a cambio, López Obrador dijo que quería que Estados Unidos envíe más ayuda al desarrollo a los países de origen de esos migrantes y que reduzca o elimine las sanciones contra Cuba y Venezuela. "Vamos a ayudar, como siempre lo hacemos", dijo López Obrador. "México está ayudando a llegar a acuerdos con otros países, en este caso Venezuela", agregó. "También queremos que se haga algo con respecto a las diferencias (de Estados Unidos) con Cuba", dijo el mandatario. "Ya

le hemos propuesto al presidente Biden que se abra un diálogo bilateral entre Estados Unidos y Cuba". "Eso es lo que vamos a discutir, no es solo la contención", agregó.

Las presiones políticas por la crisis migratoria

La crisis migratoria ha expuesto al gobierno de Biden a fuertes ataques de sus adversarios republicanos. En las últimas semanas, la policía fronteriza de Estados Unidos dio cuenta de unos 10,000 cruces por día, un ritmo más intenso que en meses previos. Más de 2.4 millones de migrantes fueron interceptados por vía terrestre

entre octubre de 2022 y septiembre de 2023, un flujo también mayor que años anteriores. En su camino por México, miles de migrantes son presa de grupos criminales o de extorsiones de agentes migratorios. Varios también han muerto ahogados en el río Bravo. Pese al receso por las vacaciones de final de año, en el Senado, la Casa Blanca y la minoría republicana han continuado negociando un endurecimiento de las políticas migratorias a cambio de que se apruebe un paquete de ayuda militar para Ucrania e Israel.

THE PEOPLE'S PHARMACY

¡Somos tu Farmacia de Confianza!



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

**ENTREGAS GRATUITAS
A DOMICILIO**

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

**ACEPTAMOS TODOS LOS
SEGUROS MEDICOS Y MEDICAID**

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

PERSONAL BILINGUE

- Productos de Belleza
- Glucometría
- Toma de Presión

**Nuestro Compromisos son sus
Medicamentos al Día**



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



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

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes ahorrar con nuestros descuentos al combinar tu Seguro de Auto y tu Seguro de Propietario de Vivienda de State Farm. Llámame hoy



Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-5109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyt@statefarm.com



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

El futuro es ya y se llama nanotecnología, ciencia en lo microscópico

Un experimento de la General Electric logró llegar a las más ínfimas partículas. "Primero, averiguo qué necesita la gente. Después, procedo a inventarlo", escribió Thomas Edison al crear la bombilla incandescente.



■ Científico muestra una célula fotovoltaica, que convierte la energía luminosa en electricidad. Foto: Mike Hemberger

En el laboratorio de Tecnología Avanzada de General Electric, en Niskayuna, Nueva York, este mantra sigue siendo el mismo de 1890, cuando Edison fundó la empresa que es hoy la tercera más grande del mundo. La GE le apuesta ahora a la nanotecnología. La razón es que esta ciencia está descubriendo las proezas asombrosas de materiales corrientes, que creíamos conocer a fondo. "Las propiedades de algunos materiales en escalas nanométricas no solamente nos están obligando a repensar algunas de las leyes de la física, sino que están abriendo los ojos a las muchas capacidades que desconocíamos de materiales como las cerámicas y los metales", dice Margaret Blohm, fundadora del programa nano de GE. "Un nanómetro es

una mil millonésima parte de un metro, es decir, un nanómetro es, a una bola de tenis lo que una bola de tenis es al planeta Tierra", añade mientras prepara una solución de agua con virutas de óxido ferroso.

"Por ejemplo, observe que, cuando las virutas de hierro son grandes y les pongo un imán encima, todas se agolpan en torno del imán. Tiene sentido, ¿cierto? Bien, pues ahora verá lo que pasa cuando coloco en el agua partículas de 50 nanómetros, es decir, mucho más pequeñas que las virutas". Cuando Blohm pasa el imán sobre esta nueva solución, sucede algo extraordinario: el agua negra se alza formando una bola erizada de puntas de aspecto amenazador, que aumentan y disminuyen su tamaño con un ligero

movimiento del imán. "¿Qué es esto: un sólido, un líquido? No. ¡Es algo que no habíamos visto nunca! Y lo único que hicimos fue cambiar el tamaño de las partículas. Esta es una nueva forma de materia. Es así de simple".

Yendo a escalas aún menores de estas partículas magnéticas, el laboratorio de Blohm está intentando revolucionar la medicina de diagnóstico, con la intención de evitar tantas biopsias como sea posible.

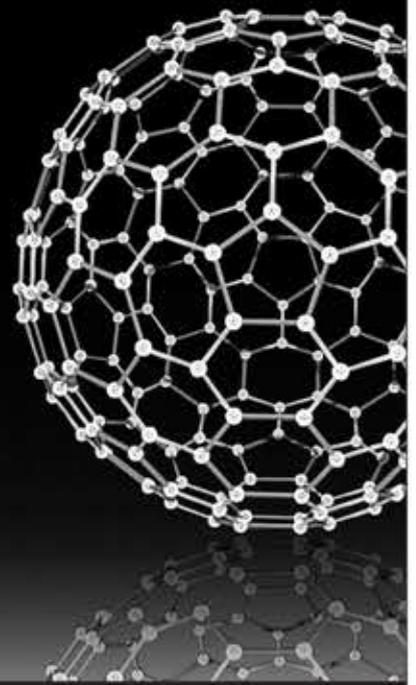


"Estamos buscando partículas de 5 a 20 nanómetros que podamos usar como agentes de contraste en nuestros escáneres de resonancia magnética (GE inventó la tecnología MRI)", explica. "Mientras más pequeñas sean las partículas, mejor será la resolución de la imagen de los órganos. Lo que estamos haciendo es seleccionar partículas de óxido de hierro y recubrirlas con distintas envolturas que las hagan biocompatibles con varios órganos del cuerpo y, así poder eventualmente ver imágenes a nivel molecular".

◆ Nanonaturaleza

Otra área crucial de los estudios a nivel nanométrico en GEI es la naturaleza. Blohm está copiando la estructura microscópica de las alas de mariposa, la hoja del loto y los caracoles, porque tienen respuestas a muchos de nuestros problemas.

La hoja del loto está recubierta de vellitos diminutos. Cuando llueve, las gotas de agua se comportan como bailarinas de ballet en las puntas de sus zapatillas, apenas tocando una mínima parte de la superficie. Como consecuencia, el agua rueda sobre la hoja del loto como si fuera una gota de mercurio.

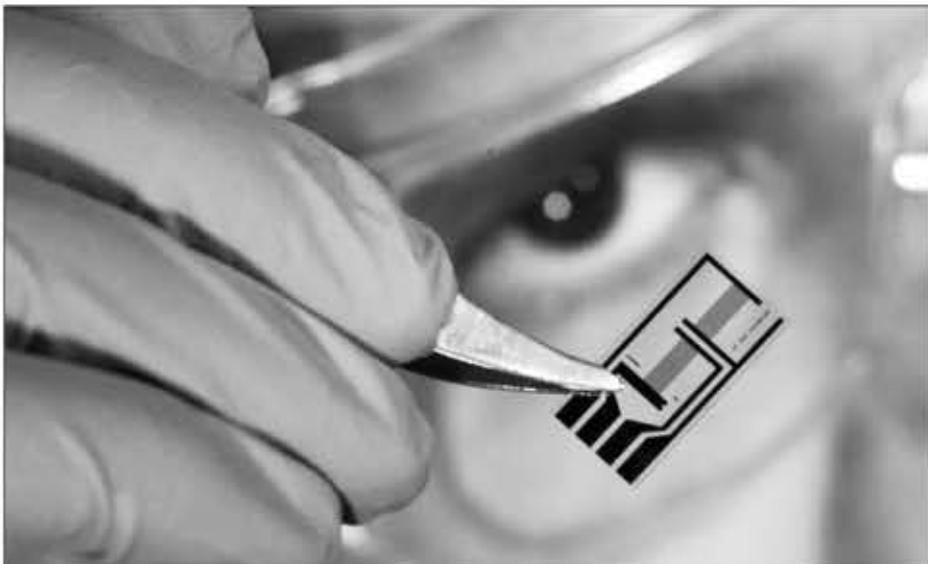


Nanoenergía solar

Eficiencia a bajo costo

General Electric desarrolló una célula hecha de nanoalambres de silicio, que tiene el potencial de entregar altísima eficiencia a costos muy bajos. A diferencia de las células de los paneles solares actuales, los nanoalambres se hacen crecer, a partir de cristales de silicio bajo un gas con alta temperatura, en forma de nidos o brocados. La estructura se convierte en trampas de luz, aumentando la capacidad del silicio de capturar los rayos del Sol. Es fácil ver la diferencia entre ambas células: la pieza sólida es mucho más reflectora, casi como un espejo púrpura, mientras la del brocado de nanoalambres es opaca porque está absorbiendo mucha más luz. "Este es un campo emergente", dice el ingeniero Lukas Tsakalakos. "Vemos los beneficios pero aún tenemos que demostrar su completo potencial, que debe ser extraordinario: son pasos de bebé".

"Y lo que sucede es que, al rodar, se lleva con ella toda la tierra que recubre a la hoja, que de por sí vive en un ambiente de mucho barro. Es decir, esa hoja se limpia por sí sola. Nuestra idea es replicar esas propiedades en agentes con los que podamos recubrir superficies de todo tipo para que se limpien por sí mismas, por ejemplo la mugre que recubre el interior de las turbinas de gas, o cuando el hielo cubre las alas de los aviones, o el parabrisas de su auto. Lograr mantenerlos limpios aumentaría su eficiencia y su seguridad drásticamente". Bohm agarra un caracol de su escritorio y lo blande ante mi nariz. "Mire ahora este caracol. Es del mismo material de la tiza: carbonato de calcio, sólo que es tres órdenes de magnitud mejor. Eso es porque tiene nanocapas puestas como láminas en una dirección, intercaladas con otras que van en otra dirección, con





**El Alcalde de West New York
ALBIO SIRES y la Junta de Comisionados**



Les desea a todos

*Feliz Navidad
y Prospero
Año 2024*



TOWN OF WEST NEW YORK



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



Les desea a todos

*Feliz Navidad
y Prospero
Año 2024*

Brian P. Stack, Senador Estatal y Alcalde de



UNION CITY, NJ

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

Madre adolescente cuenta una historia prematura

Por Natalia Noguera

Esta madre adolescente contó su historia de embarazo. Me enamoré de Cristian. Cuando lo conocí, yo tenía 15 años y estaba en séptimo en un colegio distrital.



Hace más de un año nos hicimos novios; él hablaba de su futuro, de la importancia de graduarse del colegio y trabajar para formar un hogar cuando fuera mayor y tuviera con qué mantenerlo. Me preguntó si estaba cuidándome y le dije que sí. Cuando tenía relaciones sexuales, tomaba limón y creía que con eso bastaba. No había quedado embarazada, quién sabe por qué, pero lo cierto es que ahora tengo un hijo de cinco meses.

Cuando me enteré que estaba embarazada fui muy feliz. Pensaba que sería lindo tener un bebé para cuidar y amar, pero no sabía la responsabilidad que se me venía encima y tampoco qué pasaría con Cristian. Él no quería tenerlo. Pero aún así, me apoyó cuando tomé la decisión. Cuando lo tuve, mi mamá empezó a cobrarme la mitad de los servicios y mi padrastro dejó de hablarme y, por eso, me fui a vivir con mi novio en casa de mi suegra.

Recuerdo que la noche del parto me desperté a las 2 a.m. Me dolía el estómago y sentí como si me hubiera orinado. La mamá de Cristian me explicó que había roto fuente. En el hospital, las contracciones se hicieron más fuertes. Me aplicaron una droga para acelerar el parto y tener a mi

hijo por vía natural, pero pedí a gritos la cesárea. El dolor no se puede explicar.

Finalmente y después de 28 horas, tuve a Daniel sin necesidad de la cesárea. Esa noche, mi novio se fue a celebrar. Mi mamá y mi suegra discutieron porque llegó cuando estábamos a punto de salir y los problemas empeoraban.

Yo seguí en el colegio, pero dormía hasta las 11 o 12 y me sentía cansada todo el tiempo. A partir de ahí, empezaron los problemas con Cristian. Nunca encontró la casa desordenada, pero decía que no asumía mi papel de mujer y no le ayudaba a formar un hogar. Además, no quería que asistiera al colegio.

El niño lloraba en

las noches y Cristian me pedía que lo calmara. Le daba mal genio porque todos los días tenía que estar en el trabajo a las 7 a.m. y no podía dormir. Además, me llegaron rumores de que andaba con alguien más. Un día, cuando llegó de estudiar, le hice el reclamo y me terminó. Lloré y le rogué, pero estaba decidido. Tuve que volver a la casa de mi mamá. Duré tres meses sin ir al colegio porque no tenía quien cuidara al niño. Ahora mi mamá se queda con Daniel mientras estoy estudiando.

Qué cambió

Antes del embarazo, pensaba en mí y no me preocupaba, porque mi mamá me daba todo. Ahora, debo pensar primero en mi bebé y comprar pañales, pañitos, leche y lo que necesite. Y es lo más difícil, por ahora, porque luego será su estudio. Cristian me pasa una cuota de 50.000 pesos cada quincena y yo compro lo que alcance, pero siempre hace falta y tengo que rebuscar por ahí. Ya toma poca leche materna y le gusta su tetero, pero la leche está tan cara... Mi mamá no puede ayudarme, porque la situación está difícil: pagamos arriendo y no hay plata para más. En parte, es mi responsabilidad porque también gasto, le preparo de comer al niño y caliente

el agua para el baño. Mis amigos me prestan, pero cuando les pago, me quedo sin nada y en las mismas.



Mitos nocivos

** Creencias como que el limón, el mejoral, el alka-seltzer y el acetaminofén son métodos de planificación son producto de una pésima comunicación entre padres e hijos y de la carencia de proyectos educativos de salud sexual. Un estudio de la Red colombiana de jóvenes reveló que el 46,6 % de un grupo de ginecólogos afirma que los adolescentes no planifican por falta de educación; el 19,1 por mitos y 18,3 por costos.*

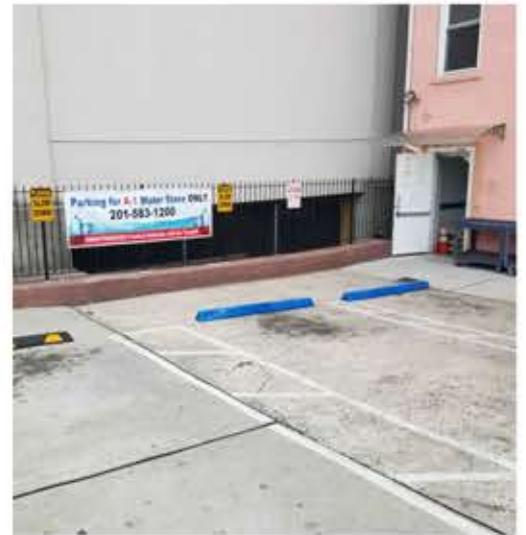
Mi bebé me llenó de felicidad y me da fuerza para seguir viviendo, pero no puedo negar que si no hubiera quedado embarazada mi vida sería

más fácil: si trabajara, todo quedaría para mí y podría salir con mis amigos. Ahora, todo debe ser para él y solo si queda algo, puedo pensar en mí. Nunca hablé de sexo ni de planificación con mi mamá. Me daba pena y no le pregunté nada. Eso sí, me decía que no fuera a "meter las patas". En el colegio tampoco me hablaron del tema. Hace poco hicieron talleres, pero eso es todo. Creo que el otro año va a empezar una clase oblig

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

Platos tradicionales para celebrar Navidad

Dentro de la tradición navideña de los colombianos existen dos platos que marcan el inicio de las fiestas de fin de año. Nos referimos a la natilla y los buñuelos.

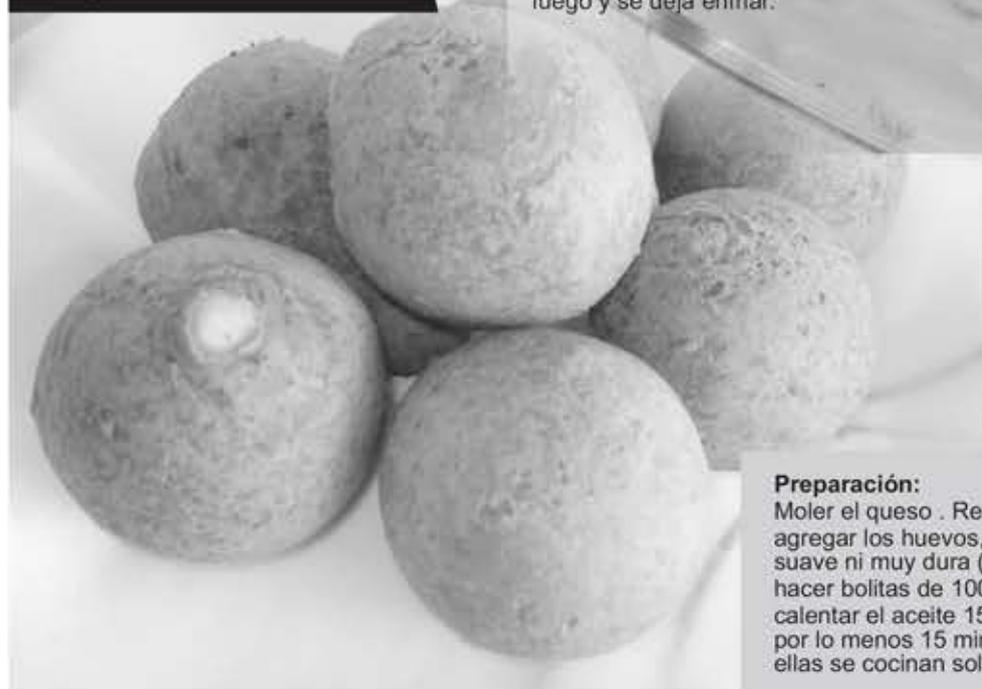
Estos dos platos usualmente se ofrecen a las visitas o incluso de lleva como presente para una familia, amigos o vecino cuando se celebra la Novena de Aguinaldos.

Esta última tradición es básicamente un novenario que se ofrece al Niño Jesús celebrando en familia los misterios de su nacimiento y pidiendo unidos por un mundo mejor.

En esta celebración, en la cual se ora, se canta y se disfruta en familia, se reparten pedazos de natilla y buñuelos, marcando así el inicio de una de las celebraciones más bellas y especiales en el mundo.

Si usted tiene un amigos al que quiere sorprender con un regalo de muy buen gusto y

Buñuelos



Ingredientes:

2 libras de harina de maíz precocida
3 botellas de leche
2 libras de panela o azúcar morena
Canela al gusto

Preparación:

Se mezcla un litro de leche, un litro de agua, con la panela y la canela. Se deja hervir para que coja el gusto. En otro recipiente se disuelve la harina de maíz con los dos litros de leche restantes. Se agrega a la primera preparación y se mueve hasta que tome resistencia. Cuando esté en su punto, se baja del fuego y se deja enfriar.

Natilla

Ingredientes:

1 kilo de queso semi duro
1 kilo de maicena o fecula de maíz
100 grs de azúcar
40 grs de polvo de hornear
40 grs de almidon
de yuca
3 huevos enteros
1 litro de aceite

Preparación:

Moler el queso. Revolver con el resto de ingredientes secos agregar los huevos, amasar hasta lograr una masa ni muy suave ni muy dura (lleva mas o menos 1/4 de taza de agua) hacer bolitas de 100 grs. calentar el aceite 150-180 grados de calor. fritar las bolitas por lo menos 15 minutos y no se molesten en votearlas, ellas se cocinan solas.

Diabéticos pueden disfrutar de la Cena de Navidad

Le ofrecemos algunos menús, recetas y platos de cocina navideña adecuados para mantener la alimentación del diabético. Ser diabético no significa que no se pueda disfrutar de una buena cena en compañía de la familia.

Se puede comer bien y cuidar la salud. Para ello te proponemos algunos consejos generales y algunos platos pensados para personas diabéticas (tanto insulinodependientes o no).

► Consejos:

Las bebidas con alcohol contienen mucha azúcar sobre todo los licores, ten cuidado con eso, puedes beber una copa de sidra o cava, pero es mejor que te abstengas de licores.

Hay algunos licores de manzana, melocotón, etc sin alcohol y sin azúcar, puedes tomar una copita de estos. Durante la cena toma refrescos sin azúcar o light, y si bebes cerveza es mejor sin alcohol ya que contiene menos azúcar. ¡No te saltes ninguna comida! A veces estamos tentados a saltarnos la merienda o la

comida pensando en que la cena va a ser fuerte, esto en los diabéticos es contraproducente, ya que afecta a la curva de glucemia, es decir al equilibrio que el cuerpo debe mantener en los niveles de glucosa, por tanto, puedes hacer las comidas anteriores y el día de después más ligeras, pero no saltartelas.

Toma la misma dosis de tu tratamiento. Si tomas pastillas (antidiabéticos orales) no

► **Entrantes y aperitivos:** Puedes elaborar una serie de aperitivos que tienen pocas calorías y que no contienen azúcar. Berberechos y mejillones al vapor, plancha o enlatados al natural (70 cal. por 100 gr.). Huevos rellenos, quítales la yema (la clara de 1 huevo tiene 16 cal.) y añade una cucharadita de atún natural (20 cal.) o tomate triturado (8 cal.)
Canapés con 1 tostada de pan integral o 1 tortita de arroz con pechuga de pavo y tomate natural.



Canapés con 1 tostada de pan integral o 1 tortita de arroz untada con queso light y rodajas de pepinillo (45 cal. en total).

► Entrantes y aperitivos:

Puedes elaborar una serie de aperitivos que tienen pocas calorías y que no contienen azúcar. Berberechos y mejillones al vapor, plancha o enlatados al natural (70 cal. por 100 gr.). Huevos rellenos, quítales la yema (la clara de 1 huevo tiene 16 cal.) y añade una cucharadita de atún natural (20 cal.) o tomate triturado (8 cal.)

Canapés con 1 tostada de pan integral o 1 tortita de arroz con pechuga de pavo y tomate natural (45 cal. en total).

Canapés con 1 tostada de pan integral o 1 tortita de arroz untada con queso light y rodajas de pepinillo (45 cal. en total)

► Ensaladas y verduras:

Ensalada con todo tipo de verduras, puedes hacer una salsa de yogurt y poner frutos secos por encima.

Ensalada con tomates cherry sobre una base

de canónigos, un chorrito de aceite de oliva y condimentar con sal y albahaca fresca.

Parrillada de verduras: berenjena, cebolla, patatas (papas), pimiento, tomate, calabaza, calabacín, etc

► Pescados y mariscos:

Langostinos cocidos. Gambas a la plancha. Gambas al ajillo, pasando las gambas por la sartén con un poco de aceite y ajo. Salmón relleno de verduritas al horno con un chorrito de aceite de oliva.

► **Carne:** Pavo al horno, es el plato estrella debido a que la carne de pavo tiene muy poca grasa, es sabrosa y nutritiva.

Ternera con salsa a la pimienta o al roquefort, haz primero la ternera asada y luego añade la salsa.

► **Postre:** Macedonia de frutas con una bola de helado de yogurt sin azúcar, espolvoreado con vainilla o canela y con un barquillo para adornar. Manzanas asadas, espolvoreadas con canela y un chorrito de coñac.




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Atención a la sordera por envejecimiento

La audición puede quedar dañada a cualquier edad, de forma progresiva e indolora. Aunque existe otro tipo de sordera provocada por el proceso de envejecimiento llamada "Presbiacusia" y que suele manifestarse en torno a los 60 años.

La pérdida de la agudeza auditiva afecta principalmente a los sonidos de tonalidad alta. Un abuelo puede tener dificultades para oír el sonido agudo de la alarma del despertador, y en cambio no tener problemas para oír los sonidos graves del tráfico de coches en el exterior. Otro síntoma que presenta la presbiacusia es que la persona afectada tiene más dificultad para entender lo que le dicen, ya que el abanico de frecuencias que es capaz de oír ha disminuido. Por ejemplo, puede serle difícil distinguir sonidos parecidos como son la "s" y la "ch", la "d" y la "t", etc. La comprensión empeora si además hay ruido de fondo. Por el mismo problema con los agudos, al abuelo le es más difícil entender las voces femeninas que las masculinas. Un síntoma que resume esta afección es que las conversaciones de otras personas, sobre todo en ambientes sociales, se perciben como un murmullo confuso.

Presbiacusia deriva del griego: Presbyte que significa viejo y acusia oír. El aumento de la expectativa de vida que hemos tenido en el último siglo ha condicionado a un incremento de las enfermedades degenerativas relacionadas con el proceso de envejecimiento donde la pérdida auditiva es la cuarta condición crónica más común que afecta a los individuos mayores de 65 años de edad, solamente excedida por la artritis, la hipertensión y las cardiopatías.

La sordera afecta a cerca del 30-35% de las personas con edades comprendidas entre los 65 a 75 años y a alrededor del 40-50% de las personas mayores de 75 años.

Un 80% de los casos pueden resolverse y mejorar su calidad de vida mediante la aplicación de un audifono. El gran inconveniente es que más de un 70% de las personas afectadas se niegan a utilizarlo debido prejuicios sociales y estéticos.

Causas

El proceso degenerativo ocasionado por el envejecimiento en el oído interno implica una disminución gradual de la resistencia y de la fragilidad celular, la cual se ve agravada por:

■ **Alteraciones externas** como el tabaquismo, alcoholismo y el trauma acústico.

■ **Alteraciones internas**, manifestadas por cambios bioquímicos vinculados principalmente con los radicales libres, el metabolismo oxidativo de las células y mutaciones mitocondriales adquiridas que contribuyen a un proceso degenerativo donde prácticamente ningún órgano de la economía se salva de presentar alguna alteración. Los cambios degenerativos del oído interno originados por la presbiacusia están caracterizados por una pérdida auditiva bilateral (hipoacusia neurosensorial) particularmente a las frecuencias altas y un deterioro en la discriminación de la palabra (captación de la inteligibilidad de la palabra).



Más del 70% de las personas afectadas por sordera se niegan a usar un audifono por prejuicios sociales y estéticos.

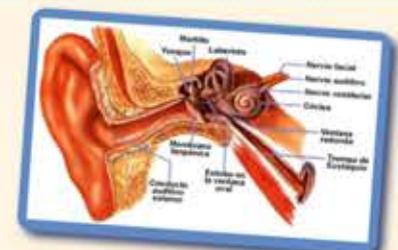
Atención!!!

Recientes investigaciones han revelado que la sordera puede ser causa de envejecimiento cerebral.

Hasta ahora se creía que la pérdida de audición era casi una condición de la ancianidad, que la vejez provocaba un deterioro de la función auditiva. Varios estudios neurológicos coinciden ahora en que la sordera, no sólo es una consecuencia del declive orgánico, sino un importante factor de envejecimiento cerebral; que un anciano sordo, si no se corrige la deficiencia, perderá memoria, reflejos y capacidad

intelectual, mucho más deprisa que un anciano que oiga bien.

La sordera viene a ser como un cortocircuito. Algunos científicos han llegado a decir que el oído es el órgano que despierta el cerebro. Se calcula que en Estados Unidos cerca de 40 millones de personas sufren problemas de sordera. Muchos de ellos son ancianos que nunca habían tenido problemas de oído y ahora están como un problema que les genera: aislamiento, depresión, angustia, etcétera. La mayoría de las familias, y lo que es peor, la mayoría de los médicos de cabecera, no dan importancia a la sordera de los ancianos.



Se la considera una consecuencia inevitable del envejecimiento. Pero la sordera no es sólo una consecuencia; contribuye también a acelerar el envejecimiento cerebral.

Tipos de Audífonos



Audifono Retroauricular (BTE=Behind the ear)



Audifono Intraauricular (ITE=In the ear)



Audifono Intracanal (ITC= In the canal)



Audifono Intracanal Interno (CIC=Complete in canal)



Audifono Oído abierto (RITE=Receiver in the ear)

Holy Name Medical Center



This Place is Different



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

Atención a la sordera por envejecimiento

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

Paterson

TEANECK -- Canal 77

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

Viernes 29 de Diciembre - 9:00 PM

Domingo 31 de Diciembre - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 2 de Enero - 9:30 PM

Miércoles 3 de Enero - 9:30 PM





KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
☎ 201.600.5101
❤️ PAOLA._HALOREALTY



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



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

16

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

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**



201-305-5624

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

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

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

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

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

³³
Now Hiring
Grill men
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

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

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

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

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

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

JP Computer's
Julio Paternina
 ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS
Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
Hacemos páginas
de internet.

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

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

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

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

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

**SIGUENOS EN
 LAS REDES
 SOCIALES**



201-305-5624

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

SE VENDE

**Dos (2) apartamentos en Bogota,
 Barrio Alamos Norte,
 cada uno de tres alcobas,
 sala comedor y baño
 Aceptamos Pago en efectivo
 y credito bancario
 Mayores informes a
 los siguientes telefonos:**

3144327284

Adriana

3103099713

Diana

La tierna historia del Ángel de la Navidad

No lo creí. Los ángeles tenían cosas más importantes que hacer con su tiempo que observar si yo era un niño bueno o malo. Aun con mi limitada sabiduría de un niño de siete años, había decidido que, en el mejor de los casos, el Ángel sólo podía vigilar a dos o tres muchachos a la vez... y ¿por qué habría de ser yo uno de éstos? Las ventajas, ciertamente, estaban a mi favor.

Y, sin embargo, mamá, que sabía todo, me había repetido una y otra vez que el Ángel de la Navidad sabía, veía y evaluaba todas nuestras acciones y que no podíamos compararlo con cualquier cosa que pudiéramos entender nosotros, los ignorantes seres humanos. De todos modos, no estaba muy seguro de creer en el Ángel de la Navidad.

Además, debo reconocer que nuestro ángel italiano me impresionaba mucho. Santa Claus siempre era más generoso e imaginativo. Les llevaba a mis amigos bicicletas, rompecabezas, bastones de caramelo y guantes de béisbol. Los ángeles italianos siempre llevaban manzanas, naranjas, nueces surtidas, pasas un pequeño pastel y unos pequeños dulces redondos de 'orosuz' que llamábamos bottone di prete

(botones de sacerdote) porque se parecían a los botones que veíamos en la sotana del padrecito. Además, el Ángel siempre ponía en nuestras medias algunas castañas importadas, tan duras como las piedras.

Debo admitir que nunca supe qué hacer con las castañas.

En esta época navideña en particular, mi comportamiento de un niño siete años era todo menos ejemplar. Mis hermanos y hermanas, todos mayores que yo, por lo visto nunca causaban problemas. En cambio yo siempre estaba en medio de todos los problemas. A la hora de la comida aborrecía todo. Me obligaban a probar un poco di tutto (de todo) y cada comida se convertía en un reto... Felice, como me llamaba la familia, contra el mundo de los adultos. Yo era el que nunca me acordaba de cerrar la puerta del gallinero, el que prefería leer a

sacar la basura y el que, sobre todo, reclamaba todo lo que mamá y papá hacían, sentían u ordenaban.

En pocas palabras, era un niño malcriado.

Cuando menos un mes antes de la Navidad, mamá me advertía: "Te estás portando muy mal, Felice. Los ángeles de la Navidad no llevan regalo a los niños malcriados. Les llevan un palo de durazno para pegarte en las piernas. De modo que – me amenazaba – más vale que cambies tu comportamiento. Yo no puedo portarme bien por ti. Sólo tu puedes optar por ser un buen niño".

"¿Qué me importa? – contestaba yo - .

De todos modos el ángel nunca me trae lo que quiero. "Y durante las siguientes semanas hacía muy poco para 'mejorar mi comportamiento'.

Como sucede en la mayoría de los hogares, la Nochebuena era mágica. A pesar de que éramos muy pobres, siempre teníamos comida especial para la cena. Después de cenar nos sentábamos alrededor de la vieja estufa de leña que era el centro de nuestras vidas durante los largos meses de invierno y platicábamos y reíamos y escuchábamos cuentos.

Pasábamos mucho tiempo planeando la fiesta del día siguiente, para la cual nos habíamos estado preparando toda la semana. Como éramos una familia católica, todos íbamos a confesarnos y después nos dedicábamos a decorar el árbol. La noche terminaba con una pequeña copa del maravilloso zabaglione de mamá. ¡No importaba que tuviera un poco de vino; la Navidad sólo llegaba una vez al año!

¿Por qué sucede que en la mañana de Navidad, por poco que se duerma la noche anterior, nunca resulta difícil despertar y levantarnos? Así ocurrió esa mañana en particular. Fue cuestión de minutos, después

de escuchar los primeros movimientos, para que todos nos levantáramos y saliéramos disparados hacia la cocina y el tendedero donde estaban colgadas nuestras medias y debajo de éstas se encontraban nuestros brillantes zapatos recién lustrados.

Todo estaba tal como lo habíamos dejado la noche anterior. Excepto que las medias y los zapatos estaban llenos hasta el tope con los generosos regalos del Ángel de la Navidad... es decir, todos excepto los míos. Mis zapatos, muy brillantes, estaban vacíos. Mis medias colgaban sueltas en el tendedero y también estaban vacías, pero de una de ellas salía una larga rama seca de durazno. Alcancé a ver las miradas de horror en los rostros de mi hermano y mis hermanas. Todos nos detuvimos paralizados. Todos los ojos se dirigieron hacia mamá y papá y luego regresaron a mí.

► Ah, lo sabía – dijo mamá -. Al Ángel de la Navidad no se le va nada. El Ángel sólo nos deja lo que merecemos.

Mis ojos se llenaron de lágrimas. Mis hermanas trataron de abrazarme para consolarme, pero las rechacé con furia.

♦Ni quería esos regalos tan tontos – exclamé -. Odio a ese estúpido Ángel. Ya no hay ningún Ángel de la Navidad.

Me dejé caer en los brazos de mamá. Ella era una mujer voluminosa y su regazo me había salvado de la desesperación y de la soledad en muchas ocasiones. Noté que ella también lloraba mientras me consolaba. También papá. Los sollozos de mis hermanas y los lloriqueos de mi





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

La Reggia

Restaurant

Authentic Italian Cuisine!

CELEBRATE NEW YEAR'S EVE BASH

2024

FIVE HOURS | OPEN BAR 8PM-1AM

Passing Hors D'oeuvres
Deluxe Antipasto Italiano Display

- Seafood Bar • • Sushi •
- Two Carving Stations •
- Pasta Station •
- Seven Hot Chafing Dishes Station •

DESSERT TABLE
CHAMPAGNE TOAST

LIVE MUSIC BY
VOICE OF NAPLES



Antonio Guarna

MUSIC BY
CHARLIE P



Macello

RESTAURANT LOUNGE

BANQUET HALL

\$175.00 PER PERSON INCLUSIVE
\$75.00 CHILDREN 2-12 PER PERSON INCLUSIVE
ALL TICKETS ARE NON-REFUNDABLE

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

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

 facebook.com/lareggiaus • info@lareggiaus.com • www.lareggiaus.com