

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 18 - Edición 852

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Febrero 7 al 14, 2024

ICE considera realizar liberaciones masivas de inmigrantes tras el fracaso del proyecto de acuerdo en el Senado



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**

'ICE considera realizar liberaciones masivas de inmigrantes tras el fracaso del proyecto de ley en el Senado

La agencia de Inmigración y Control de Aduanas sopesa planes para liberar a miles de inmigrantes y reducir su capacidad de retención, debido al fracaso del proyecto de ley que les habría asignado muchos más recursos para reforzar su operatividad. El Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE por sus siglas en inglés) elaboró planes para liberar a miles de inmigrantes y reducir drásticamente su capacidad para retener detenidos tras el fracaso del proyecto de ley de seguridad fronteriza en el Senado, según funcionarios de la agencia citados por The Washington Post. El proyecto bipartidista, que naufragó en gran parte por la oposición de los senadores republicanos, habría eliminado un déficit presupuestario de 700 millones de dólares a la agencia al proporcionar 6,000 millones de dólares adicionales para reforzar sus operaciones. La desaparición del proyecto llevó a los funcionarios de ICE a poner en circulación una propuesta interna para ahorrar dinero mediante la liberación de miles de detenidos y la reducción de los niveles de detención de 38,000 camas a 22,000, todo lo contrario a los aumentos que han pedido los republicanos aunque votaron en contra de la iniciativa de ley. El reporte del Post se conoce justo después de que los republicanos en la Cámara de Representantes aprobaron someter a un proceso de impeachment al secretario de Seguridad Nacional, Alejandro Mayorkas, al que acusan de la situación crítica que se registra en la frontera sur. El expresidente Donald Trump, favorito de los republicanos en la campaña presidencial de 2024, se jactó de haber influido para que los legisladores conservadores bloquearan el proyecto de ley fronteriza. Con el déficit presupuestario de ICE por el orden de los \$700 millones -el mayor que ha enfrentado la agencia en los últimos tiempos- junto a la propuesta de liberaciones masivas de inmigrantes que está considerando la agencia, el escenario luce complicado para el gobierno de Biden hacia la primavera cuando suelen aumentar los cruces ilegales.

El déficit histórico de ICE

Para cubrir el déficit el Departamento de Seguridad Nacional podría reprogramar las partidas presupuestarias de la Guardia Costera, la Administración de Seguridad en el Transporte y otras agencias, pero puede ser una operación complicada y sometida a mucho escrutinio, dice el reporte del Post. Los funcionarios consultados para el reporte dijeron que



buena parte del ahorro podría provenir a través de la liberación masiva de detenidos. Erin Heeter, portavoz del DHS citado en el reporte, se quejó de que el Congreso ha "infrafinanciado crónicamente" el dinero de la agencia destinado a las "misiones vitales del departamento en la frontera suroeste". Afirmó que el rechazo al proyecto

bipartidista en el Senado "pondrá en riesgo las actuales operaciones de remoción del DHS". "Una reducción en las operaciones de ICE dañaría significativamente la seguridad fronteriza, la seguridad nacional y la seguridad pública", agregó Heeter. A pesar de las quejas de los republicanos sobre la situación fronteriza, se ha

registrado una disminución estacional de ingresos ilegales debido a la intensificación de la aplicación de la ley, según Troy Miller, comisario en funciones de la agencia. Las detenciones de la Patrulla Fronteriza ascendieron a 124,220 en enero, un 50% menos que las 249,735 de diciembre, la cifra mensual más alta registrada.

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.

Se disparan algunas tarifas de trámites migratorios: la más afectada es la visa para trabajadores profesionales extranjeros

El aumento refleja las nuevas tarifas para trámites migratorios que entrarán en vigor a partir del 1 de abril. Entre otras, las peticiones de familiares extranjeros aumentarán de \$535 a \$630, mientras que los permisos para reingresar a Estados Unidos después de una deportación aumentará de \$930 a \$1,395, un alza del 26%. Y la ciudadanía aumentará a \$710 dólares. Tras un año de revisiones y luego de tomar en cuenta el comentario del público, el servicio de inmigración anunció las nuevas tarifas de servicios que entrarán en vigor el 1 de abril de 2024. La Oficina de Ciudadanía y Servicios de Inmigración (USCIS) dijo que la publicación de la regla final explica los ajustes para "ciertas tarifas de solicitudes de beneficios (...) por primera vez desde el 2016". Y agregó que la publicación le permite "cobrar sus costos operacionales de manera más completa y hace posible el procesamiento oportuno de las nuevas solicitudes". De acuerdo con las nuevas tarifas, el Formulario I-129 (petición para trabajador no inmigrante), que actualmente tiene un costo de \$320, costará a partir de abril \$780, un incremento del 70%. A su vez, el trámite del Formulario I-90, que se utiliza para pedir un reemplazo de la tarjeta de residencia permanente (green card), que actualmente cuesta \$455, tendrá un costo de \$415, equivalente a un 9% menos. En cuanto a la petición de ciudadanía estadounidense por naturalización, trámite que se lleva a cabo a través del Formulario N-400, la regla final señala, que de los \$640 actuales, tendrá un incremento a \$710, equivalente al 11%, mientras que el pago para el registro de una visa H-1B para trabajadores profesionales extranjeros experimentará un incremento de \$10 actuales a \$205 a partir de abril, equivalente a un 2,050% de incremento.

Las justificaciones de USCIS

USCIS dijo que la regla final "es el resultado de una revisión exhaustiva de tarifas, como se requiere por ley, y es resultado de una notificación de propuesta de reglamentación de enero de 2023". Agrega que la revisión de tarifas concluyó que el programa actual de tarifas "no es suficiente para recuperar el costo total de las operaciones de la agencia, incluidos la expansión necesaria de los programas humanitarios, los aumentos salariales exigidos por el gobierno federal, los requisitos adicionales de personal y otras inversiones esenciales". En enero del año pasado la agencia federal, que opera bajo



el mando del Departamento de Seguridad Nacional (DHS), dijo que "las nuevas tarifas permitirían recuperar más completamente los costos operativos, restablecer y mantener el procesamiento oportuno de casos y prevenir la acumulación de los atrasados". Señaló además que la dependencia recibe aproximadamente "el 96% de sus fondos de las tarifas de presentación, no de las asignaciones por parte del Congreso". El aumento de tarifas fue reportado por primera vez por Univision Noticias en agosto de 2020 cuando USCIS anunció que incrementaría

los precios de sus servicios, pero en esa ocasión una corte federal del norte de

California frenó las nuevas tarifas.



El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se complacen en anunciar una opción nueva y mejorada para el pago de facturas! El nuevo sistema ahora incluye la capacidad de acceder a la información y los saldos de la cuenta y, al mismo tiempo, proporciona un fácil acceso con múltiples opciones de pago.

Ahora aceptamos pagos con tarjeta de crédito y cheques electrónicos para pagos de impuestos. El pago de facturas en línea se puede encontrar en: www.EdmundsGovPay.com/WestNewYorkNJ
Aceptamos todas las principales tarjetas de crédito/débito con una tarifa de conveniencia del 2.95%. Los cheques electrónicos cuestan \$1.95 por transacción.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

West New York Town, NJ now offers a new and improved online bill pay option!

The new system now includes the ability to access account information and balances while providing easy access with multiple payment options.

West New York Town, NJ will accept credit card and e-check payments for:



Online Bill Pay can be found at:
www.EdmundsGovPay.com/WestNewYorkNJ

We accept the following credit/debit cards with a 2.95% convenience fee:
eChecks are \$1.95 per transaction.



#WEAREWNY

[f](https://www.facebook.com/townofwny) [i](https://www.instagram.com/townofwny) [in](https://www.linkedin.com/company/townofwny) @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY



Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners
Cordially invites to



Silvia T. Abbato,
Superintendent of
Schools



Registration starts
Feb 1
In the Emerson Middle
School Gymnasium
1800 New York Avenue

Youth Recreation Soccer

2024 Registration

Boys and Girls born between 2009 and 2019

Starting, February 1, 2024. Ending, March 2, 2024 Every Monday,
Tuesday, Wednesday and Thursday 6:30PM - 8:30PM Every
Saturday 2:00PM - 5:00PM

Requirements:

*Make Checks or Money
Orders Payable to
"The Union City
Board of Education"*

1 Photo (passport size)
Birth Certificate or Passport
Proof of UC Residence (PSE&G Bill, or School ID)
\$35 Money Order or Personal Checks.

Registrations fees are
Non-refundable

Players must be present for uniform fitting



Registrations will be open during winter recess

Union City Soccer will begin April 15. Players will receive 1 hour a week training. Parents will be called a week or two before the program begins by an assigned coach and will be given the time, date, and place of training. **Players will receive a full practice uniform, a full game uniform, soccer ball, carry bag and shin guards on the first day of training.** Children must be accompanied by an adult at all **times** during training. Adults must bring children with plenty of water. Only turf soccer shoes or regular sneakers will be allowed. All players will receive a trophy at the end of the season. Absolutely no hard cleats will be allowed.



facebook/unioncitysoccer

TEL: (201)-697-2770 (201)-253-7214

'Reportaje que señala a la campaña de 2006 de AMLO de recibir dinero del narco y que el presidente de México niega



La Corte Suprema de Estados Unidos autorizó que un informante de la DEA denunció que participó en la entrega de dos millones de dólares a funcionarios de la campaña electoral de Andrés Manuel López Obrador en 2006. Un reportaje publicado este miércoles por el medio ProPublica señala a la campaña rumbo a la presidencia en 2006 de Andrés Manuel López Obrador (AMLO, como es conocido popularmente), de haber recibido financiamiento del narcotráfico, algo que el mandatario negó. Según el reporte, la Administración para el Control de Drogas (DEA, por sus siglas en inglés), descubrió que narcos dieron unos dos millones dólares a la campaña de AMLO a cambio de la promesa de que, de llegar al poder, “facilitaría las operaciones criminales de los traficantes”. El presidente de México tildó de “calumnia” y mentira la publicación durante su conferencia matutina. “Es completamente falso, es una calumnia, están desde luego muy molestos, y lamentablemente la prensa, como hemos visto no solo en México, en el mundo, está muy subordinada al poder”, dijo. El mandatario descartó, como se había informado antes, que vaya a iniciar un juicio contra el medio, pero atacó al gobierno estadounidense por permitir “prácticas inmorales contrarias a la ética política” de sus agencias. “Tiene que decir la DEA si es cierto, o no es cierto, cuál es la investigación que hicieron, cuáles son sus pruebas”, expresó López Obrador al exigir al Departamento de Estado que aclare los supuestos informes que tendría la agencia antidrogas que lo comprometen. De acuerdo con documentos oficiales gubernamentales revisados por ProPublica y más de una docena de entrevistas con oficiales estadounidenses y mexicanos, el dinero habría sido entregado a asesores de campaña de AMLO en 2006. Sin embargo, el reportaje señala que la investigación “no determinó de manera concluyente si López Obrador había

aprobado las supuestas donaciones de los traficantes, ni siquiera si sabía de ellas”. En la investigación de la DEA se señala a Nicolás Mollinedo Bastar, un asesor cercano de López Obrador como uno de los miembros de su equipo que recibió el dinero de parte del narcotraficante Edgar Valdez Villareal, conocido como 'La Barbie'. Además, también estuvo implicado Mauricio Soto Caballero, quien ha trabajado para AMLO desde 2004.

¿Cómo realizó la DEA estos descubrimientos? De acuerdo con ProPublica, en 2008 Roberto López Nájera, un consejero legal dentro de una empresa de 'La Barbie', quien era miembro del Cartel de los Beltrán Leyva, que a su vez formaba parte del Cartel de Sinaloa, decidió cooperar con los agentes de la DEA luego de que tuviera desacuerdos con su jefe. No fue hasta 2010 que la DEA empezó a enfocarse en una de las revelaciones más impactantes que hizo López Nájera en sus múltiples entrevistas tanto con autoridades estadounidenses como mexicanas. En una entrevista, López Nájera describió como 'La Barbie' lo convocó a una reunión en enero de 2006 en un hotel de Nuevo Vallarta, a la que acudieron Francisco León García, un empresario minero de Durango, y otro hombre. “Los dos hombres dijeron que estaban allí con el conocimiento y la autorización de López Obrador”, explicó López Nájera. A cambio de una inyección de dinero, dijo León, la campaña se comprometía a que un futuro gobierno de López Obrador seleccionaría funcionarios de la ley que serían de ayuda para los traficantes”, dice el reportaje. 'La Barbie' aceptó el trato y envió a López Nájera a entregar el dinero a Mauricio Soto Caballero y Nicolás Mollinedo. Así el cártel dio aproximadamente dos millones de dólares en efectivo en tres entregas a Soto y a otros miembros de la campaña durante los siguientes meses, según informó López Nájera a la DEA. Pero el triunfo de Felipe Calderón en las elecciones presidenciales en 2006 en México echó abajo los acuerdos entre el narcotráfico y la campaña de AMLO. Según López Nájera el capo

de la droga improvisó un plan para secuestrar al presidente del tribunal electoral y forzarle a revocar el fallo del triunfo a favor de AMLO, pero el intento de secuestro falló.

¿Por qué no hubo acciones contra AMLO tras la investigación de la DEA?

De acuerdo con ProPublica, la investigación planteó interrogantes difíciles sobre hasta qué punto EEUU deberían confrontar la corrupción oficial en México. Además, los agentes de la DEA que escucharon el relato del informante entendieron que no sería fácil armar un caso penal, dijeron varios oficiales. Aun si pudieran verificar las acusaciones, los casos de corrupción de alto nivel eran casi siempre difíciles de probar. Otro problema era que “la mayoría de los delitos relacionados con la droga además prescribían a los cinco años. Para cuando la investigación finalmente arrancara de verdad, algunos de los eventos claves que López Nájera describió habían ocurrido cuatro años antes”. Por si fuera poco, EEUU no quiso arriesgar sus relaciones diplomáticas con México, que estaban tensas luego de que en 2011 se diera a conocer las repercusiones de otra operación encubierta, que se conoció como “Rápido y Furioso” y que permitió la entrada de armas estadounidenses a México que después fueron vinculadas a

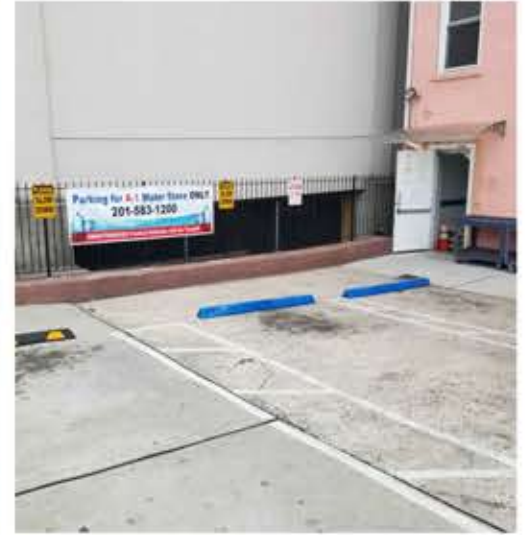
tiroteos que mataron o hirieron a 150 mexicanos, además del asesinato de un agente de la patrulla fronteriza. Finalmente, un grupo de funcionarios del Departamento de Justicia y la DEA conocido como una Sensitive Activity Review Committee (SARC, por sus siglas en inglés) determinó cerrar la investigación, pese a que agentes de la DEA enfatizaron en que no pretendían influir en las elecciones mexicanas. Los agentes argumentaron que si México elegía a un presidente que llegara al puesto con una deuda con narcotraficantes poderosos, las consecuencias podrían ser catastróficas para la alianza por la seguridad de los dos países, sin embargo el SARC decidió que era mejor darle carpetazo a la investigación. Tras la publicación del reportaje de ProPublica, Mike Vigil, exjefe de operaciones internacionales de la DEA, teme que esta información pueda marcar un declive en la cooperación entre México y EEUU. “Esto es un ataque directo contra él. Él lo ve como un impacto en la campaña presidencial o en las elecciones presidenciales que se avecinan”, dijo Vigil. “Ahora, si pensábamos que las relaciones con México eran malas, van a pasar de peores a casi inexistentes”.



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



¿Sabías que?

El Colegio Comunitario del Condado de Hudson forma a los hacedores y pensadores que transformarán el mañana

La Escuela de Humanidades y Ciencias Sociales del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) produce artistas, educadores y profesionales de la justicia y los servicios sociales que enriquecen y mejoran nuestra comunidad. Los programas de certificación y grado del HCCC permiten obtener un trabajo de nivel inicial y/o realizar una licenciatura o carrera de posgrado en universidades de cuatro años.

¡Explora las carreras profesionales de gran demanda a las que puedes acceder a través de la Escuela de Humanidades y Ciencias Sociales del HCCC!

- PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN**
 Terapia de Adicciones- Terapeuta Certificado en Alcohol/Drogas (CADC)
 Servicios Humanos - Defensoría de Justicia Social
 Arte y Diseño Digital
 Asociado en Desarrollo Infantil - Bebés e Infantes (CDA)
 Asociado en Desarrollo Infantil - Niños en edad preescolar (CDA)

- PROGRAMAS DE ASOCIADO**
Justicia Penal
Justicia Penal (A.S., presencial o totalmente en línea)
Justicia Penal – Seguridad Nacional (A.S.)

- Educación**
 Educación de la Primera Infancia (A.A.S.)
 Educación de la Primera Infancia – Artes Liberales (A.A., presencial o totalmente en línea)
 Educación Infantil -Bebés e Infantes – Artes Liberales (A.A.)
 Educación Primaria/Secundaria – Artes Liberales (A.A., presencial o totalmente en línea)
 Educación Especial – Artes Liberales (A.A., presencial o totalmente en línea)

- Historia**
 Historia– Artes Liberales (A.A., presencial o totalmente en línea)
 Servicios Humanos– Defensoría de Justicia Social (A.S.)
 Servicios Humanos – Trabajo Pre-social– Terapia de Adicciones (A.S.)

- Artes Liberales y Visuales**
 Inglés (A.A., presencial o totalmente en línea)
 Inglés – Estudios de la Comunicación (A.A.)
 Artes Liberales – General (A.A., presencial o totalmente en línea)
 Artes Visuales (A.F.A.)
 Artes Visuales – Arte Computacional (A.F.A.)
 Artes Dramáticas – Artes Liberales (A.A.)

Psicología (A.A., presencial o totalmente en línea)

Sociología (A.A.)



Más información sobre los programas de la Escuela de Humanidades y Ciencias Sociales del HCCC en www.hccc.edu/didyouknow






Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Prepare su cuerpo para combatir el resfriado

Los resfriados comunes son causados por virus y no por causa de mojarse en la lluvia o estar expuesto a golpes de frío. También, pueden ocurrir todo el año, pero sobre todo en invierno. La incubación del virus del resfriado dura entre uno y cinco días, al cabo de los cuales comienzan a aparecer los típicos síntomas como estornudos, malestar faríngeo, tos, fiebre baja (38°C), ronquera, obstrucción nasal y prurito ocular. En los menores de un año se puede acompañar de trastornos de la alimentación y del sueño.

Como esta enfermedad se presenta con algunos síntomas similares al de la influenza (gripe), muchas veces las personas suelen confundirlas y piensan que vacunándose contra esta última están libres de resfriarse. Sin embargo, estas patologías son provocadas por diferentes virus, por lo tanto, el estar vacunado contra la influenza no libera de contraer un resfriado.

Los resfriados simplemente deben seguir su curso natural; los medicamentos no hacen desaparecer los resfriados más rápido. Sin embargo, algunos medicamentos pueden ayudar a las personas a sentirse mejor hasta que se recuperen del resfriado. Calmantes, tales como el ibuprofeno o acetaminofen ayudan a reducir la fiebre, dolores de cabeza y dolores musculares. Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes que tienen catarro o síntomas de gripe, en particular fiebre. La aspirina puede causar un enfermedad rara pero grave llamada Síndrome de Reye.

Descongestionantes pueden ayudar a respirar más fácil por la disminución de la inflamación de la mucosa de la nariz.

Antihistamínicos secan la mucosidad y puede ayudar con el catarro nasal y estornudos.

La mayoría de niños y adultos recupera de la gripe más o menos en dos semanas. Sin embargo, si alguien no se mejora en un par de semanas, busque ayuda médica. Este puede ser síntomas de infección con otro virus o bacteria que puede causar complicaciones como bronquitis o neumonía.



Evolución inmediata

El resfriado común o gripe tiene la siguiente evolución:

- Comienza rápidamente con una irritación de la garganta y la nariz tapada.
- En unas cuantas horas, comienzan los síntomas de un resfriado común que incluyen estornudos, dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y tos.
- La fiebre no es muy alta y puede no presentarse. Sin embargo, en niños pequeños, la fiebre puede ser hasta de 38 ó 39 centígrados por uno ó dos días.
- Las secreciones nasales ó moco es claro en los primeros tres días. Después puede cambiar de color a amarillo ó verde.
- El dolor de garganta es leve y sólo dura alrededor de un día.
- Las complicaciones del resfriado común pueden ser: sinusitis, otitis media, adenoiditis, bronquitis obstructiva y neumonía.

Tratamiento: Primera regla "Descanse y tome líquidos en abundancia"

■ Medicamentos

Los remedios de venta libre para el resfriado y la tos pueden ayudar a aliviar los síntomas en adultos y niños mayores. Éstos realmente no acortan la duración del resfriado, pero pueden ayudarlo a sentirse mejor.

■ Antibióticos

Los antibióticos no se deben usar para tratar un resfriado común, ya que no ayudan y pueden

empeorar la situación. La presencia de una secreción nasal amarillosa o verdosa es normal con un resfriado después de unos días. Si no mejora en 10 a 14 días, entonces el médico puede recetarle antibióticos.

■ Tratamientos alternos

Los tratamientos alternativos que se han utilizado para los resfriados abarcan:

- Caldo de pollo,
- Vitamina C,
- Zinc,
- Equinácea

■ Consomé de pollo

El consomé de pollo se ha utilizado para tratar los resfriados comunes durante siglos y realmente puede ayudar. La sal, el calor y el líquido le pueden ayudar a combatir la infección.

Vitamina C: ¿útil o inútil?

Durante más de 60 años el papel de la vitamina C para prevenir los resfriados comunes ha sido objeto de controversia. Una última revisión de más de 30 ensayos en los que han intervenido 11.350 participantes zanja la cuestión al afirmar que "hay claras evidencias que muestran que no tiene sentido tomar suplementos de vitamina C todo el año, ya que no reduce la incidencia de los catarros".

El análisis expone que, tanto en adultos como en niños, la vitamina C reduce la duración de los resfriados, pero los autores afirman que "para tres catarros que se pueden tener al año no parece conveniente recomendar que se tomen suplementos de vitamina C los 365 días". Pero, tenga en cuenta que tanto el número de glóbulos blancos como la concentración de vitamina C en la sangre disminuyen durante un resfriado.



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

Prepare su cuerpo para combatir el resfriado

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 9 de Febrero - 9:00 PM

Domingo 11 de Febrero - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 13 de Febrero - 9:30 PM

Miércoles 14 de Febrero - 9:30 PM





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





\$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? Llamenos 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

10 consejos para planear lo mejor en tu boda

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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



NUMBERS NOW

We specialize in the following types of services

**TAXES - ACCOUNTING - BOOKKEEPING - INCORPORATIONS
TRADUCTIONS - NOTARY PUBLIC - ITIN**



551-303-0202

 cs@numbersnow.tax

 6 Bergen St Hackensack, NJ 07601