

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 18 - Edición 888

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 16 al 23, 2024

Trump gana adeptos entre afros y latinos pese a sus posiciones antimigrantes



**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 colaborando 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.

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

Donald Trump gana adeptos entre afros y latinos pese a sus posiciones racistas y antiinmigrantes

El expresidente de Estados Unidos y actual candidato presidencial republicano Donald Trump se retira tras hablar durante un mitin electoral en Coachella, California. El expresidente de Estados Unidos y actual candidato presidencial republicano Donald Trump se retira tras hablar durante un mitin electoral en Coachella, California. A tres semanas de las elecciones presidenciales en Estados Unidos, la contienda entre Donald Trump y Kamala Harris sigue luciendo muy apretada. En las encuestas nacionales, la actual vicepresidenta sigue apareciendo adelante por entre 1,5 y 3 puntos porcentuales (en promedio) mientras que en los siete estados que definirán la elección las cosas continúan dentro del margen de error (3 en favor de Trump, tres para Harris y uno empatado). Sin embargo, a lo largo de los últimos días es el expresidente republicano el que parece estar ganando terreno, lo cual tiene a los demócratas en estado de pánico. Particularmente, por el avance de Trump en dos grupos de la población que son vitales para sus aspiraciones: afros y latinos, de los cuales han dependido los triunfos pasados, tanto de Joe Biden en 2020 como de Barack Obama en 2008 y 2012. Si bien Harris -y los demócratas- sigue siendo inmensamente favorita entre ambos, los márgenes de ventaja que están mostrando las encuestas se han venido erosionando a tal punto que podrían ser estos los que definan la elección en favor del republicano. Del 68 por ciento de apoyo que alcanzó Clinton en 2016 y el 62 por ciento de Biden en 2020, la vicepresidenta solo está acumulando actualmente el respaldo del 56 por ciento de los hispanos. Puesto en otros términos, mientras que el margen del 2016 fue del 39 por ciento favorable a los demócratas y 26 por ciento en 2020 ahora está en solo en un

19 por ciento a favor. Una posibilidad que, además, los tiene perplejos dado la historia de comentarios de posiciones racistas y antiinmigrantes del expresidente republicano. De acuerdo con una muestra reciente del New York Times y Sienna College dirigida a medir los favoritismos en estos dos grupos, un 78 por ciento de la población afro votaría por Harris en los próximos comicios. Aunque el número se ve robusto, representa una aguda caída frente al apoyo en pasadas elecciones. En 2016, Hillary Clinton se llevó el 92 por ciento del voto afro mientras que Biden fue el preferido por el 90 por ciento en 2020. Y Trump ha pasado de obtener solo el 7 por ciento hace 8 años y el 9 por ciento hace cuatro a el 15 por ciento en esta ocasión. Y el número es aún más grande si solo se tiene en cuenta a los hombres, donde el apoyo por Trump oscila en el 30 por ciento. Un margen como ese en estados como Georgia, Michigan y Pensilvania -de los más importantes en este ciclo y donde la población afro es significativa- sería mortal para las aspiraciones de Harris. La frustración entre los demócratas es grande pues le resulta incomprensible que muchos le quieran dar la oportunidad a una persona que los denigra -como cuando habló de "trabajos para negros" o que los haitianos, una comunidad afro, se comen a los perros y gatos-. Más aún cuando Harris misma es afroamericana. Si Trump sostiene esos números cuando se cuenten los votos este 5 de noviembre alcanzaría la mayor votación de afros para un candidato republicano desde los años 60. Los latinos, el grupo poblacional que vira hacia Trump

En el caso de los latinos, la erosión parece ser aún más aguda. Del 68 por ciento de apoyo que alcanzó Clinton en 2016 y el 62 por ciento de Biden en 2020, la vicepresidenta solo está acumulando actualmente el respaldo del 56 por ciento de los hispanos. Puesto en otros términos,

mientras que el margen del 2016 fue del 39 por ciento favorable a los demócratas y 26 por ciento en 2020 ahora está en solo en un 19 por ciento a favor. De hecho, el respaldo que está recibiendo Trump en este momento de los latinos es el más alto que se registra en la historia moderna. Solo un candidato demócrata -John Kerry en 2004- ha estado recibido un respaldo inferior al 60 por ciento entre los hispanos en los últimos 50 años. Entre el partido hay igual de sorpresa que con el voto afro dada la retórica del expresidente. Pero la misma encuesta revela que una gran mayoría de ellos -hasta el 70 por ciento- no siente que los comentarios despectivos del expresidente contra los inmigrantes sea contra ellos, así casi todos tengan un origen migratorio reciente y Trump haya dicho en repetidas ocasiones que los recién llegados están "envenenando la sangre" de los estadounidenses.

¿Qué razones dan los expertos sobre el fenómeno?

Las explicaciones que dan los expertos para este desplome del apoyo afro y latino son de varios tintes y varían entre los dos grupos. Pero hay algunos puntos en común. En primer lugar, entre los hombres particularmente, está el machismo pues muchos no se sienten bien representados por una mujer y tienden a identificarse más con el lenguaje y los modos de Trump. Pero el que más pesa, especialmente en el contexto actual, es el económico. A pesar de que los indicadores han venido mejorando en los últimos meses, este sector ha sido uno de los más golpeados por la inflación de los últimos tres años. Un 40 por ciento de los afros e hispanos, por ejemplo, afirma que no se han beneficiado con las políticas del actual gobierno y o estaban mejor hace 4 años cuando Trump era presidente. Por décadas han sido el partido preferido entre afros y latinos. Y si bien

sus políticas tienden a favorecerlos pues se inclinan por más programas sociales y de asistencia, continúan viviendo en la pobreza y muchos se sienten desilusionados tras años de promesas incumplidas. Si bien la inflación y aumento del costo de vida fue el resultado directo de la crisis económica que causó la pandemia del Covid-19 y nada indica que con Trump su situación mejoraría -los economistas afirman que pasará todo lo contrario si implementa su plan de elevar tarifas a las importaciones- Biden y Harris, como encargados actuales del gobierno, si pagan por los platos rotos. "Yo lo único que sé es que hace cuatro años me alcanzaba la plata y ahora me cuesta hasta llenar el tanque de gasolina", decía Letisha Arnold, una votando de color en Michigan que está pensando votar por Trump. Así mismo, decía un análisis del Times al respecto, los demócratas enfrentan una percepción negativa que es más estructural. Por décadas han sido el partido preferido entre afros y latinos. Y si bien sus políticas tienden a favorecerlos pues se inclinan por más programas sociales y de asistencia, continúan viviendo en la pobreza y muchos se sienten desilusionados tras años de promesas incumplidas. Pero también hay otras cosas pesando, entre ellas la desinformación. Muchos de los afros más jóvenes creen que Trump ha prometido entregarle grandes sumas de dinero gratis -como los cheques para el estímulo económico que firmó durante los años de la pandemia-, lo cual no es cierto. Así mismo, los republicanos han pintado a Harris como una exfiscal que se dedicaba a encarcelar afros de manera indiscriminada cuando ocupó ese cargo en California y que permitió que los inmigrantes les quitarán sus trabajos. De lo cual tampoco hay evidencia pero que ha resonado entre muchos. En el caso de los latinos, lo económico es aún más persistente. De acuerdo con Lydia Pérez, una votante en Nevada -otro de esos estados indecisos donde la población hispana es alta- un alto porcentaje de la comunidad recuerda una vida mejor bajo Trump. "No se tomarían una cerveza con él, no comparten muchas de sus ideas y hasta desprecian su actitud. Pero están desesperados porque no les alcanza para vivir. Y esa es una necesidad que supera a todas y borra el estigma que antes existía de votar por él", sostiene Pérez. Aunque de la erosión entre latinos y afros ya se venía hablando, las encuestas le pusieron forma al problema. Desde entonces, los demócratas han lanzado un esfuerzo mediático de control de daño y desplegado a sus principales figuras, entre ellos Obama para intentar revertir la tendencia. Sin embargo, a solo tres semanas de las elecciones, algunos creen que no sería suficiente. Amanecerá y veremos.



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.
Lláme 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.

Todos podemos compartir la vía con seguridad

Según la Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA), cada dos horas muere un peatón, y otro sufre lesiones cada 8 minutos en las calles, carreteras y autopistas de la nación.

De manera similar, cada año fallecen cientos de ciclistas y miles son víctimas de lesiones en accidentes de tránsito. Los conductores deben tener en cuenta que están compartiendo la vía, y manejar con ojos y oídos atentos. Por su parte, los peatones y ciclistas deben contribuir también, respetando las leyes de seguridad del tránsito, para evitar accidentes y lesiones.

► Peatones

Consejos de seguridad exclusivamente para peatones:

♦ Use siempre las aceras y cruces cuando estén disponibles. Si no hay acera, camine EN DIRECCION CONTRARIA al tránsito.

♦ Use como guía las señales de tránsito. No obstante, debe asegurarse de que los vehículos se hayan detenido antes de cruzar la calle o bajar de la acera.

♦ Mantenga el control de sus mascotas cuando caminen con un arreo, para que no le arrastren hacia el tráfico de vehículos.

♦ Sea precavido en las paradas de autobuses. Numerosos peatones son lesionados cuando salen corriendo para que no se les vaya el autobús, o cuando caminan en dirección al tráfico al bajarse del autobús. Recuerde que si se les va uno, en pocos minutos habrá otro, y que su seguridad es más importante.

♦ Si va a caminar en horas nocturnas, use ropa de colores brillantes o con componentes lumínicos.

♦ No cruce carreteras ni autopistas interestatales, pues corre el riesgo de graves lesiones.

► Ciclistas

Consejos de seguridad exclusivamente para ciclistas:

♦ Los ciclistas deben respetar las mismas reglas del tránsito que los conductores de automóviles, como detenerse ante la luz roja y las señales de para, hacer señas para cambiar de senda o girar, y manejar por el lado correcto de la vía.

♦ Cuidado con los vehículos estacionados. Con frecuencia, los conductores salen de sus coches sin tener en cuenta el paso del tráfico vehicular o de ciclistas. Estos últimos corren peligro de ser golpeados por la puerta abierta de un automóvil.

♦ Haga notar su presencia lo más que pueda. Esto puede lograrlo usando una luz, timbre o bocina para señalarles su presencia a los conductores de vehículos.

♦ Use siempre el casco protector y otros accesorios de seguridad adecuados.

♦ Mantenga la bicicleta en óptimas condiciones para garantizar su seguridad.

♦ No lleve a otras personas (como a un amigo o a un niño) en una bicicleta que no haya sido fabricada para hacerlo. Llevar a otra persona sobre el manubrio o detrás del ciclista puede ser peligroso.

♦ Evite usar audífonos o aislantes auditivos mientras conduce su bicicleta, pues debe usar todos sus sentidos para evitar accidentes.

♦ Trate de que la bicicleta se mantenga fuera del "punto muerto" de visión de los conductores para ser más visible.

♦ No monte bicicleta sobre la acera, pues podría lesionar a un peatón.

► Conductores de vehículos

Consejos de seguridad exclusivamente para conductores de vehículos:

♦ Tenga en cuenta que debe compartir la vía con peatones, ciclistas o motociclistas.

♦ Sea precavido cuando vaya a hacer un giro o pase por una intersección muy transitada, pues podría producirse el cruce de peatones.

♦ Cédales siempre el paso a los peatones.

♦ Preste atención a la vía, y limite los agentes de distracción dentro del vehículo. Mantenga el volumen del radio lo más bajo posible, para que pueda escuchar los sonidos que se producen fuera del automóvil.

♦ Sea precavido antes de entrar o salir de un vehículo estacionado.

♦ Sea precavido cuando pase cerca o alrededor de paradas de autobuses u otros puntos de tráfico masivo.

♦ Inspeccione regularmente los lados de la vía para detectar la presencia de peatones, especialmente en zonas sin aceras.

Si los conductores, los peatones y los ciclistas trabajan en armonía, se pueden reducir los accidentes.





Mayor Brian P. Stack
and the Union City Board of Education
are Proud to Launch

UNION CITY "ROOTS"

**INTRODUCTION TO
SOCCER / SKILLS
and DRILLS CLINIC**

Sept. 26th - Nov. 16th, 2024
Tuesdays / Thursdays 6pm - 7pm;
Saturdays 9am - 10am

Location: Midtown Athletic
Complex (José Martí)

Ages 3 - 8

Please bring Water,
appropriate sneakers,
athletic shoes,
appropriate
athletic attire

Registration Fee: \$35 Make check
or money orders payable to
"Union City Board of Education"

SCAN ME



**TOWN OF WEST NEW YORK****MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSONERS**IN COLLABORATION WITH
ASSEMBLYMAN GABRIEL RODRIGUEZ**ANCHOR Benefits
Filing Event****Thursday, October 17th****1 p.m. to 3:30 p.m.****515 54th Street**

- Homeowners: NJ resident and home owner as a principal residence on 10/1/2021, and had an income of \$250,000 or less.
- Renters: Must have rented a principal residence in NJ on 10/12021, and had an income of \$150,000 or less.

Required Documents**Homeowners**

- Property tax bills/statements.
- Social Security number(s).
- NJ Gross Income Tax return.
- Proof of homeownership on 10/1/2021.

Renters

- Lease agreement or rent receipts from 10/1/2021.
- Social Security number(s).
- Income documentation.
- Landlord information.

#WEAREWNY

www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Juegos eróticos: de lo habitual a lo extraordinario

Por: Rocío Gaia

Existe una serie de actividades que demuestran que se puede vivir en monogamia sin caer en la monotonía.

Existen un tipo de juegos sumamente gratificantes, en los que no se compite y ganan ambos participantes. No son complicados ni caros y están al alcance de todas las parejas. Con muy poco esfuerzo y abundante imaginación son capaces de transformar lo habitual en extraordinario. Son los juegos eróticos. "Donde exista el matrimonio sin aventura sexual, se corre el riesgo de

que haya una aventura sexual fuera del matrimonio. Después de cuatro a seis años de hacer el amor con la misma persona y, generalmente, de la misma manera, es normal que la rutina se instale entre ambos", señala la sexóloga Rachel Copeland, especialista en relaciones interpersonales. Según la autora del libro 'Cómo mejorar su vida sexual' -un compendio de técnicas y consejos para aprender a

ser buenos amates evitando la monotonía en la pareja- se puede volver a "capturar la excitación, agitar las corrientes establecidas y obtener el fuego más intenso de su vida", poniendo en práctica unos juegos destinados a reavivar las ascuas del erotismo.

Merece la pena realizar este pequeño esfuerzo, pues compartir su vida con una pareja única y especial puede conducirlo al éxtasis espiritual. Las personas que son capaces de acceder a una nueva dimensión no deberán preocuparse jamás por la rivalidad. Alternar con extraños resulta absurdo cuando uno posee lo mejor en el seno de su propio hogar.

La Imaginación ¡a la cama!

"Utilizando la imaginación, las emociones y el entusiasmo pueden ser revitalizadas e incluso mejoradas con respecto a cómo eran al principio de la relación", señala Copeland, quien sugiere recurrir a aquellas cosas incordiantes y divertidas que se solían hacer al principio, lo cual puede estimular al cerebro para producir las "sustancias químicas sentimentales", que hicieron tan conmovedoras las primeras relaciones.

Lo cierto es que la complacencia provoca que el cerebro merme su flujo de hormonas y neuro-trasmisores, unas anfetaminas naturales: dopamina, norepinefrina, y sobre todo feniletilamina, la sustancia que las personas recién enamoradas transportan en sus venas, y que provoca que el corazón cante y la mente se disperse. "Una pócima más beneficiosa y eficaz que cualquier droga artificial", como señala la sexóloga.

Una de las maneras más excitantes de añadir diversión al sexo, consiste en recordar el inicio. Se trata de recrear una escena peculiar para revivir la primera cita, sólo que esta vez ambos integrantes de la pareja se sentirán muy seguros de sí mismos.

Vestirse de modo que su apariencia se asimile a la de aquel día, procurar encontrarse en el mismo lugar o en otro parecido, flirtear pero sin entregarse el uno al otro demasiado pronto, y mantener la farsa hasta llegar a la cama y continuar reviviendo la nostalgia mientras se hace el amor, puede ser un "juego de imaginación" muy estimulante para el deseo sexual.

"Liberar el niño que llevamos dentro" también puede ser un juego erótico tan estimulante como divertido, según Copeland, quien aconseja recuperar la espontaneidad y curiosidad infantiles, e intercambiar recuerdos inocentes de la infancia de cada uno sobre el amor y el sexo.

Un ejercicio sumamente evocador y con un gran poder de despertar la libido, aunque en principio parezca pueril, consiste en preguntarse mutuamente ¿qué le explicaron acerca del sexo?, ¿cuál fue el primer elemento erótico que vieron?, ¿Cuáles eran sus temores?, ¿practicaron juegos sexuales?, ¿Cómo fueron los detalles de la primera ocasión en que fueron besados?

Por otra parte, ¿ha pensado en organizar una fiesta sólo para ambos? ¿En este caso los invitados son innecesarios! Sin embargo siempre se agradece recibir muchos regalos, sobre todo si se trata de "presentes sexuales".

Un pastel con velas les ofrece a ambos la oportunidad de formular deseos para que la relación sea aún más estrecha de lo que ha sido hasta ahora. "Hay que jugar y si ambos no se ponen de acuerdo siempre podrán recurrir al pastel. Una batalla campal apaciguará la discusión", recomienda la sexóloga.

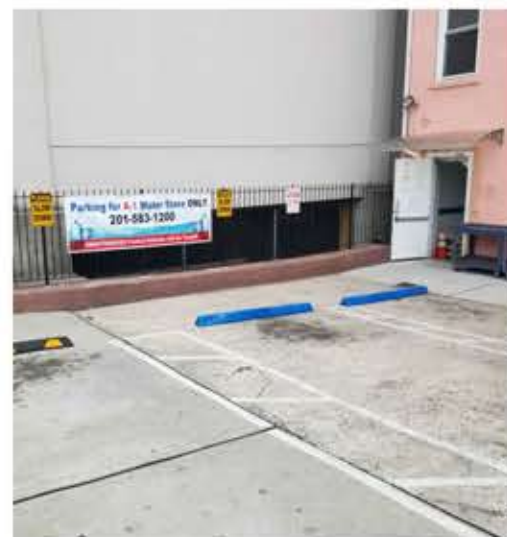
Y una última sugerencia: hacer el amor en la cocina. "Pasen una noche en ese lugar de la casa y cocinen un menú casero. Mientras la comida va calentándose, imaginen la temperatura que pueden alcanzar! Añadiendo especias no sólo harán que la comida gane en sabor, también estarán condimentando el sexo", sugiere.



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
Domigos 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

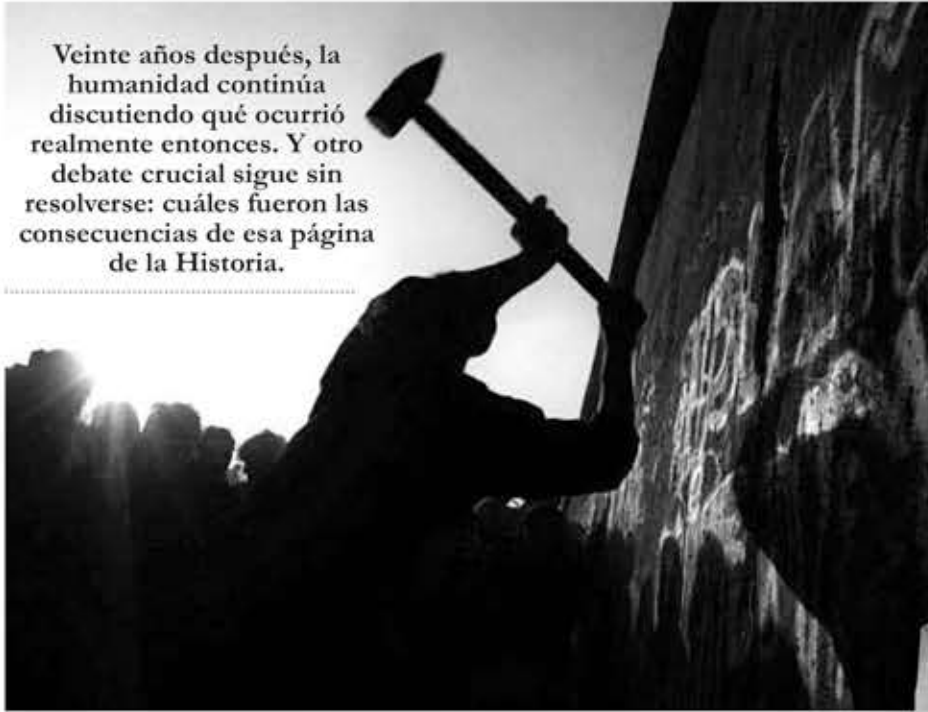
Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS

201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087

www.totalcarerehab.com

Hace veinte años fue derribado el Muro de Berlín

Veinte años después, la humanidad continúa discutiendo qué ocurrió realmente entonces. Y otro debate crucial sigue sin resolverse: cuáles fueron las consecuencias de esa página de la Historia.



La demolición del muro de Berlín no fue, por cierto, respuesta del pueblo al discurso pronunciado el 12 de junio de 1987 por el entonces presidente estadounidense Ronald Reagan, al cumplirse 750 años de la fundación de la ciudad. Sin embargo muchos creen que sus palabras marcaron el principio del fin de la Guerra Fría y de los regímenes comunistas.

"Les damos la bienvenida al cambio y a la apertura. Creemos que la libertad y la seguridad van juntos y que el avance de la libertad humana sólo puede fortalecer la causa de la paz mundial", dijo Reagan en la Puerta de Brandenburgo, muy cerca del muro.

A continuación, se dirigió al entonces secretario general del Partido Comunista de la Unión Soviética, Mijail Gorbachov: "Si busca la paz, si busca la prosperidad para Europa oriental y para la Unión Soviética, si busca la liberalización, ¡venga a esta puerta! Señor Gorbachov, ¡abra esta puerta! Señor Gorbachov, ¡tire este muro!"

Sus palabras pudieron escucharse en la zona oriental de la ciudad, controlada por la comunista República

Democrática Alemana.

Gorbachov se convirtió en el presidente del Soviet Supremo (jefe de Estado soviético) en octubre de 1988. Desde allí intentó reformar su estancado partido y la economía de su país invocando los principios de glasnost (apertura), perestroika (reestructura), demokratizatsiya (democratización) y uskoreniye (aceleración del desarrollo económico), ya proclamados en 1985, en el Congreso de su Partido Comunista.

Gorbachov no hizo una evaluación definitiva sobre esos valores en la última conferencia de The World Political Forum (Foro Político Mundial, W P F), organización que él mismo fundó y preside. De hecho, ni siquiera participó en la reunión, por razones

personales".

Pero mientras transcurría la conferencia en la localidad italiana de Bosco Marengo, los días 9 y 10, él mismo dijo a varios medios de prensa que no se arrepiente de lo que hizo en nombre de la paz a nivel planetario y del bienestar del pueblo ruso.

Los académicos, diplomáticos, altos funcionarios de gobiernos, representantes de la sociedad civil y ex estadistas que participaron en esta instancia, celebrada bajo la consigna "Veinte años después: Los mundos más allá del muro", coincidieron en que la cuestión es bastante complicada.

Gorbachov fundó el WPF con la intención de afianzar vínculos entre políticos, científicos y líderes culturales y religiosos de todo el mundo. Este

foro sugiere soluciones a los problemas de la globalización, entre otros muchos que afectan hoy a la humanidad.

Otras barreras

Los participantes de la reunión en Bosco Marengo coincidieron en que para que cayera el muro debió darse una peculiar combinac



ión: la existencia de un pujante movimiento popular en Alemania oriental y la anulación de la orden permanente, impartida a medio millón de soldados soviéticos allí apostados, de aplastar toda oposición al régimen comunista en Berlín oriental.

Pero el Foro en Italia le prestó más atención a los muros que se levantaron desde entonces. "Apenas cayó un muro. Hay muchos otros visibles (como el que se construye entre Estados Unidos y México) e invisibles:

ideológicos, económicos y raciales", dijo el escritor y pacifista francés Marek Halter, nacido entre otros muros reales: los del gueto de Varsovia, el mayor de los existentes en la Europa ocupada por el nazismo durante la Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Los muros no son sólo restrictivos, según Halter, sino también reveladores de la estrechez mental y de la perversión de quienes los erigen.

La escritora, dirigente y activista política Aminata Traoré, de Malí, se refirió a los "muros del PIB", que sirven, según ella, para aislar grupos de países sobre la base de su producto interno bruto (PIB) y del valor de mercado de sus bienes y servicios.

La construcción de estos "muros del PIB" suele ser acompañada, en cierto sentido, por mercados abiertos, lo cual benefició a las compañías multinacionales y causó desempleo, analfabetismo, pobreza y muerte, según Traoré.

"El Banco Mundial debería ser llamado a responsabilidad", dijo Traoré, ministra de Cultura y Turismo de Malí entre 1997 y 2000 y luego coordinadora del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (Pnud).

Por su parte, el historiador británico Eric Hobsbawm consideró que "el socialismo fracasó" y "el capitalismo está en bancarrota". La pregunta es qué vendrá a continuación.

"Hemos vivido dos intentos prácticos de alcanzar el capitalismo y el socialismo en sus formas más puras: la economía planificada centralmente desde el Estado de tipo soviético y la economía totalmente irrestricta e incontrolada del capitalismo", explicó Hobsbawm. Paradójicamente, agregó, la economía centralizada fracasó en los años 80, pero la economía capitalista "se demolió delante de nuestros ojos" medio siglo antes, en la crisis de los años 30.

Y la crisis actual es, en cierto modo, peor que la de los 30.

"No sabemos aún cuán grave es la actual crisis y cuánto durarán sus consecuencias, pero ésta marca, por cierto, el fin del tipo de capitalismo de libre mercado que capturó al mundo y a los gobiernos después de (la ex primera ministra británica Margaret) Thatcher y del presidente Reagan", evaluó.

El vicepresidente del Instituto Chino de Estrategia y Management, Jianmin Wu, dijo no compartir este "escenario bastante pesimista". Asia, en general, y China, en particular, lograron avances económicos considerables por alianzas con Europa y Estados Unidos, dijo.

De todos modos, Jianmin no comparte la idea de que éste será el "siglo asiático", como el siglo XX fue de Estados Unidos y el XIX, de Europa. El experto espera que éste sea "el siglo




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

No hay causas conocidas del síndrome de boca ardiente

EISBA es la «sensación de quemazón en la cavidad bucal sin aparentes causas de origen médico u odontológico». El dolor puede limitarse a la lengua o asociarse a otros síntomas como sequedad subjetiva de la boca, parestias y alteraciones del gusto.

Mientras no se determine su origen, la afección se identifica también con otros nombres o se asocia a trastornos localmente próximos: estomatodinia, estomatopirosis, glosopirosis, glosodinia, boca de lija, síndrome de boca quemada, lengua reseca o disestesia bucal.

Actualmente, es motivo de controversia establecer si se trata de un trastorno de origen fisiológico o si más bien un SBA constituye la manifestación de alteraciones psicósomáticas. A tenor de los datos disponibles, la interpretación más documentada es la que apunta a la etiología multifactorial, con especial atención a la raíz fisiológica.

PATOGENIA

Al describir sus síntomas, el paciente refiere dolores o molestias que van alternando entre lengua, paladar, encías o labios y que asocian con:

- Quemazón
- Lengua reseca o entumecida, picor, hormigueo
- Encías doloridas e hipersensibles
- Paladar abrasado/abrasivo, de lija
- Labios cortados
- Sabor metálico

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de SBA se establece por exclusión. A él se llega después de haberse confirmado que los síntomas que refiere el paciente no se deben a ningún proceso conocido, ya sea sistémico o periférico, que pudiera ser asociado a:

- Candidiasis
- Deficiencias en la secreción salivar
- Efectos secundarios de medicamentos antidepresivos o IECA
- Ansiedad o estrés
- Tratamientos de radioterapia o quimioterapia
- Alcoholismo
- Enfermedades del sistema inmunitario (como el síndrome de Sjögren o el lupus)
- diabetes
- Anemia ferropénica, avitaminosis
- Insuficiencia renal

Aftas

Las aftas son una forma común de las úlceras bucales y pueden ocurrir con infecciones virales. En algunos casos, no se puede determinar la causa. Estas úlceras pueden igualmente estar ligadas a problemas con el sistema inmunitario (defensa) del cuerpo. Las úlceras pueden ocurrir después de una lesión bucal debido a un arreglo dental, una limpieza dental agresiva o un mordisco en la lengua o en el carrillo.

Las aftas se pueden desencadenar por:

- Estrés emocional.
- Falta de ciertas vitaminas y minerales en la alimentación (en especial de hierro, ácido fólico o vitamina B12).
- Periodos menstruales.
- Cambios hormonales.
- Alergias a los alimentos

Cualquier persona puede desarrollar aftas. Las mujeres son más propensas a contraerlas que los hombres. Las aftas pueden ser hereditarias.



Úlceras en las membranas mucosas del interior de las mejillas y las encías



Tratamiento

Por lo general, no es necesario un tratamiento, pues en la mayoría de los casos las aftas desaparecen por sí solas.

Si usted tiene un afta, no debe comer alimentos calientes ni condimentados, los cuales pueden causar dolor. Los enjuagues bucales suaves de venta libre o el agua con sal pueden ayudar. Asimismo, existen medicamentos de venta libre que alivian el área del dolor, los cuales se aplican directamente en el área ulcerada de la boca.

El remedio casero más fácil es una mezcla de una parte de peróxido de hidrógeno y una parte de agua. Utilice un hisopo de algodón para aplicar la mezcla directamente sobre el afta. Luego, aplique suavemente con los dedos una pequeña cantidad de leche de magnesia sobre el afta unas 3 o 4 veces al día. Esto es calmante y también puede ayudar a sanar.

Otro remedio casero es mezclar mitad de leche de magnesia y mitad del medicamento líquido para alergias, Benadryl. Hágase buches durante aproximadamente un minuto y luego escupa la mezcla.

Para prevenir una infección bacteriana, cepílese los dientes y use seda dental de manera regular e igualmente asista a chequeos dentales de rutina.

Posibles complicaciones

El tratamiento antibiótico para las aftas puede llevar a que se presente candidosis bucal (un tipo de infección en la boca) u otras infecciones por candida. Rara vez, se pueden presentar infecciones bacterianas, como celulitis y angina de Ludwig. Las aftas no son cáncer y no llevan a que se presente esta enfermedad, pero si usted tiene una úlcera que dura más de 2 semanas, debe consultarle al médico para descartar un posible cáncer.

Cuándo contactar a un profesional médico

Aplique el tratamiento casero y llame al médico si los síntomas de las aftas persisten o empeoran o si dichas aftas reaparecen más de 2 ó 3 veces por año.

Igualmente, consulte con el médico si los síntomas están asociados con otros problemas como fiebre, diarrea, dolor de cabeza o erupción cutánea.



Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avances en salud y consejos para vivir en plenitud

No hay causas conocidas del síndrome de boca ardiente

Cablevision - BAYONNE - Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY - Canal 77

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON - Canal 75

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

TEANECK - Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 18 de Octubre- 9:00 PM

Domingo 20 de Octubre- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 22 de Octubre- 9:30 PM

Miércoles 23 de Octubre - 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

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

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 possible 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

Quince errores más frecuentes al ejercitarse

En estas fallas tiende a incurrirse por falsas creencias o falta de información. Ni calentar ni enfriar. El 20% de las lesiones que ocurren en personas que se ejercitan son debidas a la falta de calentamiento y de estiramiento antes y después de las rutinas. Las estructuras más afectadas son los músculos, los tendones y los ligamentos.



Dedique mínimo el 10 % del tiempo de la rutina a calentar; por ejemplo: si el tiempo del ejercicio pleno es de una hora, el calentamiento será de seis minutos. Del mismo modo, al terminar haga estiramientos de las estructuras utilizadas, por un periodo de tiempo igual.

► No tomar descansos:

El cuerpo requiere periodos de descanso para recuperarse y poder progresar. Lo recomendable es que deje un día a la semana para descansar.

► Entrenar después de comer o con el estómago vacío:

Después de comer, el cuerpo dirige una mayor cantidad de sangre al sistema digestivo; esto merma el rendimiento de los músculos y otras estructuras y puede, incluso, generar un colapso circulatorio, que se manifiesta con malestar y mareos.

► Dolor como límite:

Por cuenta de la falsa creencia de que el buen ejercicio debe doler, son muchas las lesiones que se producen. El dolor es una señal inequívoca de que la capacidad del cuerpo ha sido sobrepasada. Si siente dolor, pare de inmediato.

► De vez en cuando:

No hay manera de que el ejercicio sea efectivo si no se practica con regularidad. Lo recomendable es por lo menos una hora de ejercicio, en condiciones aeróbicas (nadar, trotar,

patinar), tres veces a la semana. Es importante tomarse el tiempo para hacerlo bien, controlando la frecuencia cardíaca. Recuerde: no esperar resultados de la noche a la mañana, no entrenar músculos lesionados, no ejercitarse descalzo o sin medias, no entrenar si está enjuagado o trasnochado y no medirse o pesarse después de cada rutina.

► No consultar

Aunque el ejercicio es saludable puede empeorar algunos males o desencadenar otros. Si hay antecedentes de asma, tensión alta, obesidad (más de 13 kilos de sobrepeso), problemas del corazón, diabetes y otros, pregúntele al médico antes de iniciar una rutina.

► Ropa inadecuada:

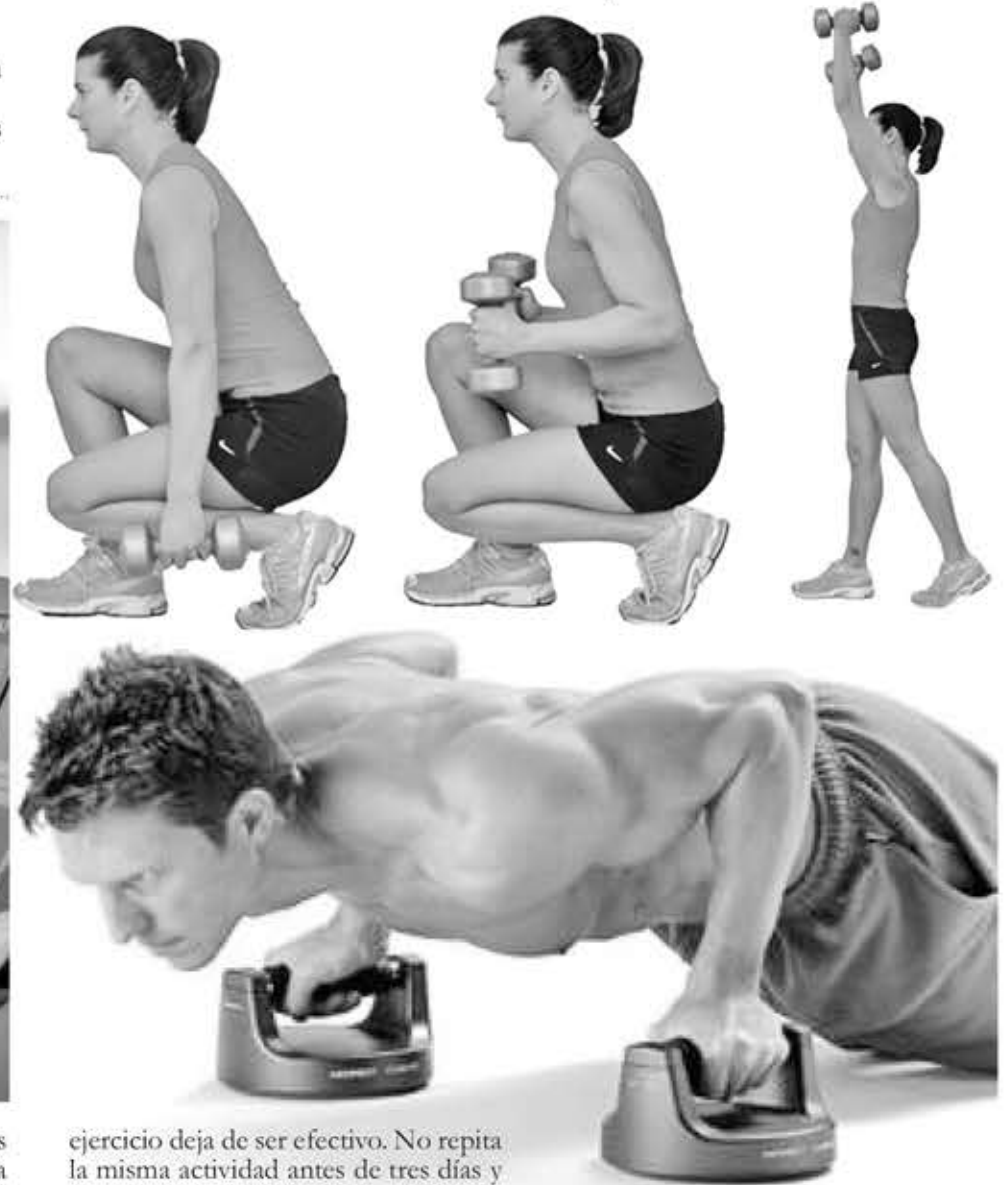
Ponerse prendas ceñidas dificulta el retorno venoso y el uso de calzado inadecuado puede incrementar daños en músculos y articulaciones. Use ropa holgada de materiales que permitan la transpiración; las mujeres deben proteger el pecho con brasieres deportivos.

► Por obligación:

Muchos se ejercitan por moda, porque el médico lo recomienda o porque sienten la presión de verse mejor o más delgados; esto desemboca en prácticas inadecuadas y rápido abandono.

► La misma rutina:

Hacer la misma rutina siempre hace que el cuerpo se adapte poco a poco a su práctica; cuando eso ocurre, el



ejercicio deja de ser efectivo. No repita la misma actividad antes de tres días y prefiera un día ejercitar la parte alta del cuerpo y al día siguiente la inferior.

► Antes de ir a dormir:

El ejercicio físico actúa como un estimulante para el sistema nervioso central, lo que promueve el insomnio. Prefiera ejercitarse en la mañana temprano; sirve como activador, además las estructuras están relajadas y descansadas.

► No hidratarse:

Durante el ejercicio, cerca del 75 % de la energía se disipa en forma de calor y gracias al sudor. Empiece a hidratarse 15 minutos antes de la práctica y durante ella hágalo a intervalos regulares (250 ml cada 15 minutos o 500 ml cada 30 minutos). Si el ejercicio dura menos de una hora, el agua es la mejor opción; si el tiempo es mayor, puede usar bebidas hidratantes, diluidas. No beba líquidos helados.

► No a instrucciones:

Es un error diseñar rutinas por cuenta propia: es riesgoso para la salud y su

efectividad puede ser baja. Si no tiene suficiente conocimiento sobre el ejercicio, déjese orientar. Los buenos gimnasios disponen de profesionales en este campo.

► Exceso y sobrecarga:

El sobreesfuerzo por ejercicios pesados y prolongados impide que se preste atención a la técnica de la actividad e incrementa el riesgo de lesiones y dolor. Diseñe un plan progresivo que empiece con cargas pequeñas, por corto tiempo, y con ejercicios fáciles de hacer. Aumente en la medida que el cuerpo se lo vaya exigiendo.

► Sudar por sudar:

Hay quienes creen, sin razón, que sudar más ayuda a bajar de peso, por lo que se ponen mucha ropa o se 'forran' con bolsas. Lo único que se logra es aumentar la deshidratación y disminuir el rendimiento. No utilice más prendas de las que se necesita.





International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



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

con protección UV + tintes
incluidos*

\$149

***LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte
incluidos*

\$65

***ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos*

\$59



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans

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



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

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



6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093
TEL: 201-430-3735 TEXT: 862-419-6620

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com

El nivel del mar amenaza a varias ciudades

Shanghai, una ciudad de 20 millones de habitantes, surgió del mar y es hoy una urbe moderna, con rascacielos que perforan las nubes, erigidos sobre planicies formadas por mareas alimentadas por el imponente río Yangtsé.

El futuro de Shanghai depende ahora de que se encuentren formas de contener precisamente el impacto de esas mareas.

► Amenazadas

Shanghai se encuentra a escasos tres metros (10 pies) por encima del nivel del mar y es una de decenas de ciudades grandes -incluidas Londres, Miami, Nueva York, Nueva Orleans, Río de Janeiro, Buenos Aires, Mumbai, El Cairo, Amsterdam y Tokio- amenazadas por el creciente nivel de las aguas, que suben a un ritmo dos veces más rápido que el pronosticado hace pocos años.

Si bien este es un fenómeno mundial, los peligros más inmediatos probablemente se encuentren en el sudeste asiático.

Las ciudades chinas son de las más comprometidas. Para empezar, tienen enormes poblaciones tan solo en el delta del Yangtsé hay unos 80 millones de personas y crecen rápidamente. Son centros financieros e industriales que podrían sufrir pérdidas monumentales por la subida de las aguas, según los expertos.

Los planificadores no parecen apremiados por buscar soluciones pues aparentemente consideran que tienen tiempo. Shanghai prefiere destinar su dinero a mejorar su infraestructura con la construcción de nuevos puertos, puentes, aeropuertos y zonas industriales sobre la misma costa.

"Shanghai no va a estar debajo del agua en 50 años. No se avecina ninguna catástrofe", afirmó Zheng Hongbo, geólogo que dirige la Facultad de Ciencias de la Tierra e Ingeniería en la Universidad de Nanjing.

La leyenda dice que el emperador Yu el Grande controló las inundaciones en el período neolítico dragando nuevos canales capaces de absorber el exceso de agua. En los tiempos modernos, la ciudad se hunde desde hace décadas, gracias al bombeo de aguas subterráneas y a la construcción de miles de rascacielos.

Los ingenieros refuerzan hoy las esclusas y diques construidos para contener las aguas de los ríos, que suben por la acumulación de lodo y el hundimiento de la ciudad.

"De niños jugábamos en la ribera de los ríos y nadábamos en el agua, pero el río

es más profundo hoy", comenta Ma Shikang, ingeniero que supervisa la principal esclusa de Shanghai, mientras apunta hacia casas por debajo del nivel de las aguas cerca de la famosa ribera del Bund, el nombre que dieron los británicos a la zona del malecón de la ciudad.

Dos veces al día, la esclusa de 100 metros de extensión, por la que el riachuelo Suzhou vuelca sus aguas en el río Huangpu, es abierta para regular el flujo de las aguas por el vasto laberinto de canales y arroyos.

La esclusa tiene una altura de 5,86 metros (19 pies) y se supone que puede resistir una subida de las aguas de esas que ocurren una vez cada mil años. La subida más grande que ha enfrentado Shanghai en los tiempos modernos fue de 5,72 metros (casi 19 pies) durante un tifón de 1997.

Los diques a lo largo del Bund y de otras vías fluviales tienen 6,9 metros (casi 23 pies) de altura y ofrecen mejor protección que las que tienen ciudades como Miami y Nueva York, pero de todos modos serían desbordadas si se produce una creciente como la que ocurrió con el huracán Katrina de Nueva Orleans, que fue de 8,5 metros (28 pies).

Shanghai contempla construir barreras más altas todavía, como las de Londres, Venecia y Holanda.

Casi una cuarta parte de la humanidad vive en zonas costeras bajas y sigue llegando más gente a esos sectores.

Las condiciones climáticas extremas agravarán situaciones ya de por sí precarias. En septiembre, por ejemplo, la tormenta Kestana dejó el 80% de Manila bajo el agua. Haikou, en el sur de China, también sufrió tremendas inundaciones y Vietnam tuvo que evacuar más de 350.000 personas por el paso de la tormenta. Algunas islas del Pacífico, como la pequeña Tuvalu, podrían ser sumergidas por las aguas en un futuro cercano. El ministerio del ambiente de Vietnam calcula que más de un tercio del delta del Mekong, donde se cultiva casi la mitad del arroz que produce el país, quedará sumergido si las aguas del mar suben



un metro (39 pulgadas).

Bangladesh está gastando miles de millones de dólares en diques y barreras, y busca ayuda internacional para evitar inundaciones que podrían desplazar a hasta 35 millones de personas.

Si bien la mayor parte de China es árida, tiene zonas costeras bajas que deben ser evacuadas cuando hay tifones y muchas de sus ciudades más grandes corren peligro, según el informe de la ODCE.

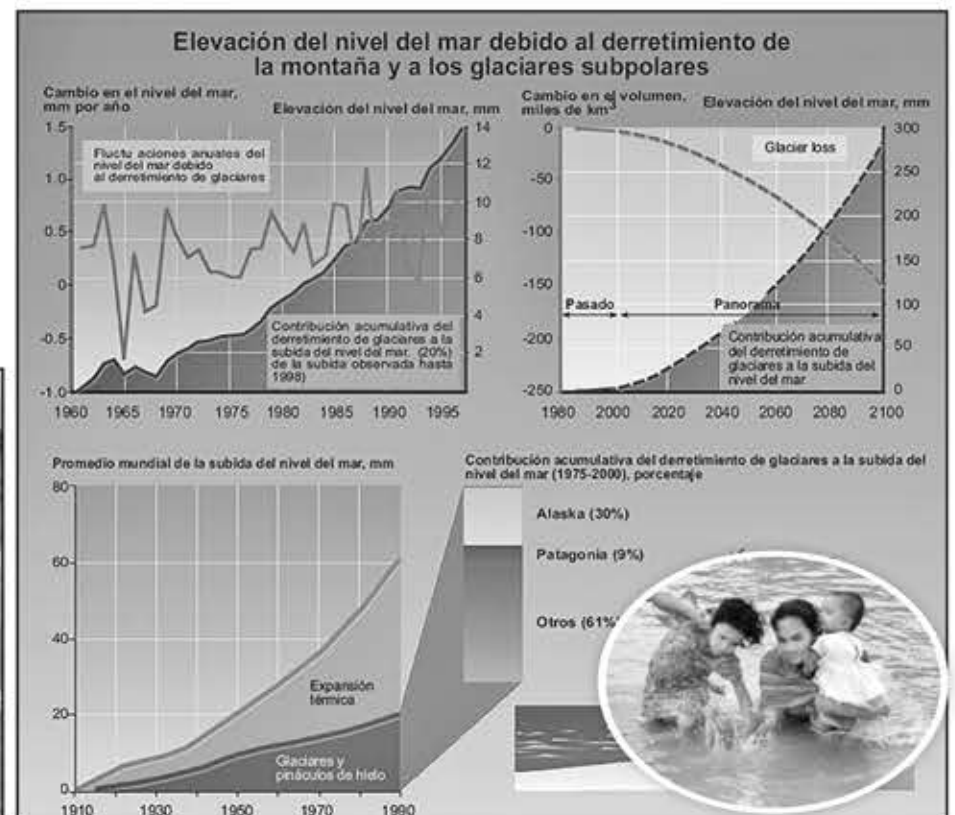
"China ha tenido un enorme desplazamiento de gente hacia las zonas costeras, pero hubiera sido mejor evitar la llegada de gente a esas áreas bajas de la costa", dijo Gordon McGranahan, director del departamento de asentamientos humanos del Instituto Internacional de

Medio Ambiente y Desarrollo.

Restos de antiguas barreras marinas indican que buena parte de lo que es hoy Shanghai estaba bajo el agua o eran pantanos hasta el siglo VII u VIII d.C.. A lo largo de miles de años, muchos asentamientos humanos desaparecieron o se trasladaron a otros sitios al crecer el nivel de las aguas.

En el futuro es posible que, para evitar tener que irse, se construyan edificios capaces de soportar la subida del nivel de las aguas, según el arquitecto Hui-Li Lee.

"Hay muchas cosas que están fuera de nuestro control, pero si sabemos que va a haber inundaciones, hay que tomar medidas", manifestó. "Al observar un mapa, hay que pensar que en 30 o 50 años esa zona puede estar debajo del nivel del mar".



TRUMP



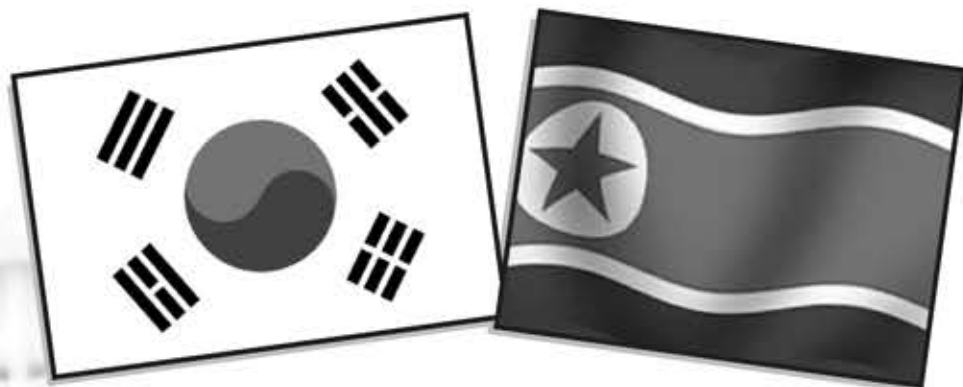
PRESIDENT

★ 2024 ★



No es nada fácil ser turista entre las dos Coreas

Colman Rodríguez Martínez. Redacción Internacional Panmunjeon
 *Por invitación del gobierno surcoreano. En la zona desmilitarizada de las dos Coreas siempre hay tensión. Del borde de la vía hacia el fondo, la del Norte, que ha tenido a padre e hijo en el poder.



estábamos por voluntad y gusto propios, los 52 la firmamos con letra bien grande y fecha: August 20 2009. Cualquier advertencia es poca.

El paso de una persona hacia Corea del Norte, así sea civil y sin autorización, es considerado un acto de guerra. En el mejor de los casos, los civiles que han pasado a Norcorea, sin permiso, son tratados como espías y condenados a trabajos forzados. En mayo pasado, dos mujeres periodistas estadounidenses recibieron esa pena, pero fueron liberadas hace más de un mes, tras el ofrecimiento personal de excusas por parte del ex presidente estadounidense Bill Clinton al líder norcoreano Kim Jong-il. A ese clima de hostilidad se suma el hecho de que el régimen del norte hace permanentes manifestaciones

de fuerza, como el ingreso de patrulleras a aguas surcoreanas o la captura de pescadores que se adentran en sus aguas territoriales. El día de la visita, los soldados norcoreanos estaban tranquilos, aunque acalorados, pues al medio día -hora de la visita- la temperatura estaba sobre los 29 grados centígrados, a pesar de que el cielo estaba cubierto de nubes. Las advertencias (en inglés) eran cortantes: no consumir alcohol; no hablar con los soldados norcoreanos ni permitir entablar conversación; no señalarlos con los dedos o las manos; no hacerles gestos; por ningún motivo tocar los símbolos, banderas o muebles colocados en la parte de Corea del Norte a la que accedimos; no pararse detrás del último soldado surcoreano que vigila el interior de una de las casetas donde se negoció el armisticio

de 1953, y solo tomar fotografías cuando el ejército surcoreano y los guías lo permitan. Con la atmósfera cargada de un simbolismo como de guerra y con unos soldados surcoreanos que en el mismo borde de la frontera mantienen los puños fuertemente cerrados, los brazos ligeramente doblados como en posición lista para el combate y usan unas gafas de grandes lentes oscuros -quizás para que no los reconozcan cuando están de civil- obviamente, no era momento para hacer bromas ni para conversaciones largas o en voz alta. Como es natural, el grupo de extranjeros (a los coreanos del sur no les permiten visitar la zona desmilitarizada a menos que sea con un permiso especial que puede durar meses en concederse), especialmente los japoneses, estaban muy prestos a obedecer las recomendaciones. No era para menos, y así lo advertían los anfitriones. Ya se han presentado incidentes con turistas que no obedecen las recomendaciones y terminan fuertemente regañados a gritos en coreano e inglés, y en el peor de los casos, muertos. Esto le sucedió a una mujer en mayo del 2008 (aunque no en la zona desmilitarizada), que según el Gobierno de Seúl se adentró unos pocos metros en la frontera de Corea del Norte por una zona costera y por este hecho fue muerta por disparos de un soldado de ese país. Y como no podía faltar, en esta visita hubo gritos de los soldados y los guías. Una pareja de británicos salió antes de tiempo del sitio más emblemático de la zona desmilitarizada a tomar fotos en un sitio prohibido. "Es en serio", les reprocharon algunos turistas.

HOLMAN RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

Redacción Internacional
Panmunjeon

*Por invitación del gobierno surcoreano

A pesar del armisticio, vive en permanente tensión, pues no se ha firmado un tratado de paz. Allí, está prohibido hasta sonreír a los soldados. Éramos turistas extranjeros, pero la tensión estaba en el ambiente y así nos lo hicieron sentir los soldados surcoreanos y norcoreanos, también los guías turísticos que acompañaban a nuestro grupo en el que había 40 japoneses, 5 estadounidenses, 4 británicos, 2 australianos y un colombiano en la visita a la zona desmilitarizada entre Corea del Norte y Corea del Sur. Al fin y al cabo, cualquier cosa que hiciéramos que no estuviera dentro de los protocolos de seguridad, podría causar un serio incidente. No es para menos: las dos Coreas están oficial y técnicamente en guerra. El conflicto, de 1950 y 1953, que se dio entre los dos países, o mejor, entre los bloques

comunista y capitalista, se selló con un armisticio, pero nunca con un tratado de paz. Veinte países, entre ellos un batallón de Colombia, participaron de uno u otro lado en la conflagración defendiendo a Corea del Sur. Panmunjeon, donde estábamos, en el lado norte de la frontera, se mantiene como el último vestigio de la Guerra Fría. Las autoridades tampoco ayudan a rebajar la tensión. Poco antes de la visita a la zona, es obligatorio firmar la 'visitor's declaration', que no es más que un documento en el que advierten de los probables riesgos de ser heridos o incluso muertos como resultado de una acción hostil, a pesar de estar en una zona neutral en la que hacen presencia soldados de las Naciones Unidas y de los dos países. El documento serviría de constancia histórica en caso de que algo malo le pase al grupo. Por supuesto, como



HARRIS



PRESIDENT

★ 2024 ★

ESTE OTOÑO 2024 VEN A VISITARNOS A NUESTRA

CASA ABIERTA



¡Debes inscribirte!

¡Escanea el código QR o ingresa a www.hccc.edu/openhouse para inscribirte!

SABADO, NOVIEMBRE 2



**Journal Square Campus
Culinary Conference Center
161 Newkirk Street
Jersey City, NJ**

- Realizar un recorrido por nuestro campus
- Conocer al Departamento de Ayuda Financiera y ver si eres elegible para la exención del pago de la matrícula
- Completar una solicitud de ingreso
- Conocer los diferentes programas académicos
- Hablar con alumnos, docentes y miembros del personal



**HUDSON
COUNTY
COMMUNITY COLLEGE**

¡Hudson es tu Casa!

