

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 937

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 24 a Octubre 1, 2025

Proteccion en redadas del estado de California, que se debe hacer si el ICE no cumple la nueva ley



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**

Protección ante redadas en California: qué hacer si los agentes de ICE no cumplen con la nueva ley



Conozca sus derechos para saber cómo actuar en caso de que los oficiales no cumplan con la norma. Problemas con Newsom: el gobierno de Trump ya dijo que no cumplirá esta nueva ley de California ICE Newsom Newsom firmó una ley para limitar ciertas prácticas de ICE. Foto: ICE/Newsom El gobernador de California, Gavin Newsom, firmó una serie de leyes con la intención de limitar las operaciones de la que llamó la fuerza policial secreta de Trump, haciendo referencia a los agentes del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés), que ya no tienen permitido cubrir su rostro. ¿Qué puede hacer si no cumplen con dicha norma? La oficina del gobernador de California explicó que la ley SB 627 está destinada a prohibir el uso innecesario de mascarillas, considerando que Estados Unidos no debería ser un país en donde la policía enmascarada capture a las personas en las calles, las arroje una camioneta sin identificación y se vayan a toda velocidad. Escena de horror: agentes del ICE dispararon contra un padre y en frente estaba una escuela El mega proyecto de casi US\$100 millones que ilusionó a muchos en Florida y estará listo en poco tiempo El mapa oculto de ICE: una nueva zona bajo la lupa desató miedo en la comunidad El gobernador Newsom dijo que los agentes cubren su rostro con el pretexto de protegerse cuando en realidad se están escondiendo de su responsabilidad pública para intimidar al pueblo estadounidense, por lo que es importante

que los ciudadanos conozcan sus derechos: Las personas siempre deben estar seguras de que están interactuando con agentes legítimos Los agentes encargados de hacer cumplir la ley deben ser identificables por su nombre o número de placa. Con eso en mente, el texto oficial de la ley establece que los migrantes pueden tomar ciertas medidas si los oficiales no cumplen con la normativa: Las personas detenidas tienen derecho a solicitar información de identificación de los agentes. Los migrantes tienen derecho a grabar y denunciar si es que agentes de ICE se presentan encapuchados y detienen a personas. En esa misma línea, los agentes que cubran su rostro podrán ser acusados de un delito menor y se debe tener en cuenta

que hacerse pasar por un agente federal será considerado un delito. Es importante señalar que existen casos específicos en que se permite a los agentes federales cubrir su rostro, por ejemplo, cuando se trata de operaciones encubiertas o equipos especiales. Gobierno federal pidió a Newsom no prohibir agentes enmascarados en California El gobernador de California, Gavin Newsom, firmó una ley que prohíbe a los agentes de ICE realizar operativos con los rostros cubiertos. Pero el gobierno federal asegura que los está poniendo en riesgo. A través de un comunicado, el Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus

siglas en inglés) aseguró que prohibir a los agentes utilizar mascarillas protectoras para ocultar su identidad los pondrá en riesgo a ellos y a sus familias ante la posibilidad de ser víctimas de delincuentes violentos, pandilleros, terroristas, miembros de cárteles y asesinos. El departamento aseguró que los agentes se enfrentan a un importante aumento en las agresiones y a la posibilidad de que se difunda su información personal sin su autorización. Finalmente, afirmaron que los agentes siempre se identifican claramente portando chalecos con el logo de su agencia y se movilizan en vehículos con el nombre del departamento para el que trabajan.



CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit cvs.com/delivery to learn more.
*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1
FREE***
WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase
500 mfr's coupon on 3 in our app**
it's like getting...
\$10
total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at
3.99

**BUY 1
GET 1
50% OFF***

WITH CARD Select hand sanitizer.



Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.

ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)

Look for this symbol for participating products:

24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



ANY L'Oréal facial care.



7.99 WITH CARD Scott bath tissue 12-18 roll or Viva paper towels 6 roll.



CVS Health 400 series blood pressure monitors or CVS pulse oximeter.††



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

**BOGO
50% off***
VITAMINS

Brands cannot be combined.

WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.



11.94 you pay with card - 3.00 mfr's coupon in our app**
it's like getting it for...
8.94 after savings

Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



Palmolive 10 oz.
99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



NEW at CVS
3.99 each or 2/6 you pay with card - 2.00 instant coupon on 2's
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



2.99
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



16.99
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
**Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

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.

Dispositivos electrónicos en lugar de acercarse, alejan

Por Carlos F. Fernández y Sonia Perilla Santamaría

En poco, poquísimo tiempo, Miguel Ángel F. se convirtió, como dice la canción, en un zombi, en el habitante de una realidad paralela cuyo cordón umbilical son dos teléfonos BlackBerry que, contradictoriamente, han acabado por aislarlo de su familia, de sus amigos y hasta de su trabajo.

No podría ser de otro modo: mal contados cada mes recibe a través de ellos cientos de mensajes de texto, de chat y de correos electrónicos que lee y responde compulsivamente, y habla, en promedio, 3.500 minutos.

Lo curioso del asunto es que este médico fisiatra es un declarado fóbico de la tecnología. Es más, sin pena admite que su vida depende todavía de los oficios de un mensajero que le tramita todo y le paga cada recibo a la antigua, ante cajeros de carne y hueso, porque no confía en Internet.

Por eso ni él mismo entiende a qué horas pasó de usar un celular convencional a vivir esclavo de dos BlackBerry y del correo electrónico: "A veces, al final del día, me asalta la sensación de que he estado ocupado todo el día, aun cuando objetivamente no he hecho mayor cosa. Siento que el tiempo ya no me alcanza", se queja.

Pero ese desasosiego podría ser el menor de sus problemas. Hoy, por ejemplo, su novia Sofía se sube con susto a su carro, desde que lo vio hablando por un teléfono a través del manolibras, chateando por el otro y manejando al mismo tiempo: "Es un peligro ambulante, y lo peor es que no lo reconoce", dice ella.

En el fondo Miguel Ángel sabe que el uso compulsivo de los teléfonos se parece mucho a una adicción, pero como jamás llegaría al extremo de

consultar con un especialista, él mismo diseñó un plan para empezar a desconectarse de su realidad paralela: "Les quité el volumen a los teléfonos para evitar que me alerten todo el tiempo y ahora procuro dejar por lo menos uno en la oficina cuando salgo a comer; además, el fin de semana evito usar el portátil. Creo que así dejaré de depender tanto de estos aparatos", asegura.

Aunque su método es intuitivo, tiene base científica. Hace poco The New York Times recogió la experiencia de cinco investigadores estadounidenses que decidieron irse a acampar a una zona remota del sur de Utah con un propósito: desconectarse de todo dispositivo tecnológico.

La idea era comprobar si su fuerte dependencia a dispositivos digitales, tan arraigada en su comportamiento y en su forma de pensar, podría revertirse si se dejaban atrás y si se ponían en total contacto con la naturaleza. En ese lugar los celulares no funcionaban, no había acceso a Internet y la posibilidad de usar un portátil era, literalmente, nula.

A los tres días ya el reloj no les hacía falta, estaban durmiendo mejor, se sentían más relajados y disminuyó el



apremio persistente de verificar si tenían un teléfono en el bolsillo.

Dados al debate como son, pasaron horas discutiendo si estos cambios abruptos en realidad son benéficos.

Mientras unos insisten en que su cerebro ya está adaptado al frenesí de las nuevas tecnologías, otros, y entre ellos el organizador del viaje, David Strayer, profesor de psicología de la Universidad de Utah, aseguran que cuando las personas alejan su cerebro de los dispositivos, la atención, la memoria y el aprendizaje sí sufren un impacto.

"En este caso, la atención es, para el cerebro, el Santo Grial; de ella depende su conciencia, todo lo que recuerda y todo lo que olvida (...) Demasiada

estimulación tecnológica puede alterar esta atención y llevar a las personas en quienes funciona bien a un rango que no es psicológicamente saludable", advierte Strayer.

Miguel Ángel opina que eso es cierto, "tengo momentos en que todo lo que está fuera de la pantalla del teléfono pasa a un segundo plano; sé que a mi lado pasan cosas y se mueven personas, pero no me fijo realmente en nada; mis amigos dicen que ya no respondo saludos y que aunque caminen conmigo se sienten como solos... Al final del día, y después de haber recibido toneladas de información, me cuesta recordar mucho de lo que hago, incluso lo importante". Strayer asegura que el uso excesivo de este tipo de tecnologías puede inhibir el pensamiento profundo y causar ansiedad; por eso recomienda retirarse de ellas, de manera regular.



► Cocine, hable y... pare ahí

La estimulación tecnológica del cerebro, por múltiples vías, puede ir en contra de su condición natural. Hace unos meses la revista Science publicó un estudio francés que sugiere que la capacidad de este órgano para hacer más de dos cosas a la vez es limitada. Los investigadores sostienen que esa inhabilidad obedece a una condición preprogramada genéticamente.

Etienne Koechlin, investigador principal del estudio, asegura que una persona puede cocinar y hablar con alguien al mismo tiempo, pero no desarrollar una tercera tarea, como leer el periódico, porque se pierde el hilo de una de ellas.

El trabajo demostró, mediante resonancias magnéticas, que cuando las personas hacen una sola cosa, se activa una parte del lóbulo frontal del cerebro; cuando se realizan dos tareas a la vez, el cerebro le asigna un hemisferio cerebral a cada una de ellas. El derecho se encarga de la principal y el izquierdo de la secundaria.

Para que las dos sean simultáneas, e igual de importantes, el cerebro las cambia (alterna) de hemisferio. Esa capacidad se bloquea cuando una tercera acción entra en juego. Y eso aplica para la mayoría de los individuos: solo una de cada cuarenta personas es capaz de manejar (una actividad que implica varias acciones) y hablar por teléfono sin tener problemas.

Aunque este campo empieza a estudiarse, la influyente revista New England Journal of Medicine sugirió recientemente que se prohíba el uso de teléfonos celulares mientras se conduce, como una medida de seguridad y de salud pública.

De acuerdo con el Consejo de Seguridad de Estados Unidos, el 28% de los accidentes de tránsito en ese país (1,6 millones al año) involucra el uso de celulares. Otro trabajo, citado por la misma publicación, encontró que enviar mensajes de texto mientras se conduce eleva 23 veces el riesgo de sufrir accidentes de esta clase.

► El asunto va más allá:

Amy Ship, de la Escuela de Medicina de Harvard, asegura que hablar por teléfono al volante tiene el mismo riesgo que conducir borracho, incluso si se usan manolibras. "El 98% de las personas reaccionan más lentamente cuando hablan por teléfono", afirma Ship.

Incluso Miguel Ángel, en su condición de médico, acostumbraba a poner en duda esta conclusión, porque no encontraba diferencias sustanciales entre hablar con otra persona a través de un manolibras y tenerla sentada al lado en el carro.

► Para Ship la explicación es simple:

"Cuando se habla con alguien presente se presta más atención al entorno, mientras que la conversación telefónica es un distractor peligroso".

Podría inferirse, entonces, que escuchar la radio mientras se maneja sería, del mismo modo, un problema. Para eso Ship también tiene respuesta: "Con la radio no se interactúa".

Pese a todo lo dicho, lo más probable es que la sociedad siga siendo seducida por las cada vez más osadas nuevas tecnologías y el uso de dispositivos electrónicos que la acercan a ella. El psiquiatra Rodrigo Córdoba resalta, por esa razón, la importancia que tiene la investigación sobre sus efectos en el cerebro, en el comportamiento y en la forma en la que funcionan los seres humanos: "No es para menos: por cuenta de estos dispositivos no solo la frontera entre la vida cotidiana, el trabajo y los espacios lúdicos se ha vuelto difusa, sino que su uso puede abrir la puerta a nuevas adicciones.

► La sociedad debe buscar ya la forma de afrontarlo.

► Malos modales, otro dolor de cabeza

Encuestas han demostrado que durante reuniones o eventos importantes, un alto porcentaje de los dueños de teléfonos inteligentes y otros dispositivos no los usan para buscar información o datos relevantes al instante, sino para consultar correos, jugar, chatear, actualizar su perfil en Facebook o 'twitter'. Nancy Flynn, directora del instituto ePolicy y experta en etiqueta en el uso de nuevas tecnologías, opina que el uso de estos aparatos

durante reuniones no solo es una falta de respeto con los demás sino un indiscutible motivo de distracción.

La experta recomienda a las empresas "establecer normas estrictas" sobre el uso de estos dispositivos en horas de trabajo y que no se contesten correos o llamadas durante reuniones, salvo en caso de emergencia real.

No se trata de un asunto menor. De hecho otra encuesta de la Asociación Americana de Gestión y el ePolicy, publicada el año pasado, indica que el 6 por ciento de las compañías de Estados Unidos han puesto en la calle a algún empleado por uso inapropiado del teléfono móvil, lo que incluye el envío de mensajes salidos de tono.

► Sabías que...

La adicción a la tecnología da para todo, incluso para imponer nuevas marcas, como la de la británica Melissa Thompson (27 años), quien recientemente se ganó el título de ser la mujer con los dedos más rápidos del planeta, al escribir un mensaje de texto en 25,94 segundos en un teléfono celular de teclado táctil. El mensaje (traducido al español) decía lo siguiente: "Las pirañas de dientes afilados del género Serrasalmus y Pygocentrus es el pez de agua dulce más feroz del mundo. Aunque, en realidad pocas veces atacan a los humanos". Thompson asegura que su habilidad la debe a enviarle entre 40 y 50 mensajes diarios a su novio.



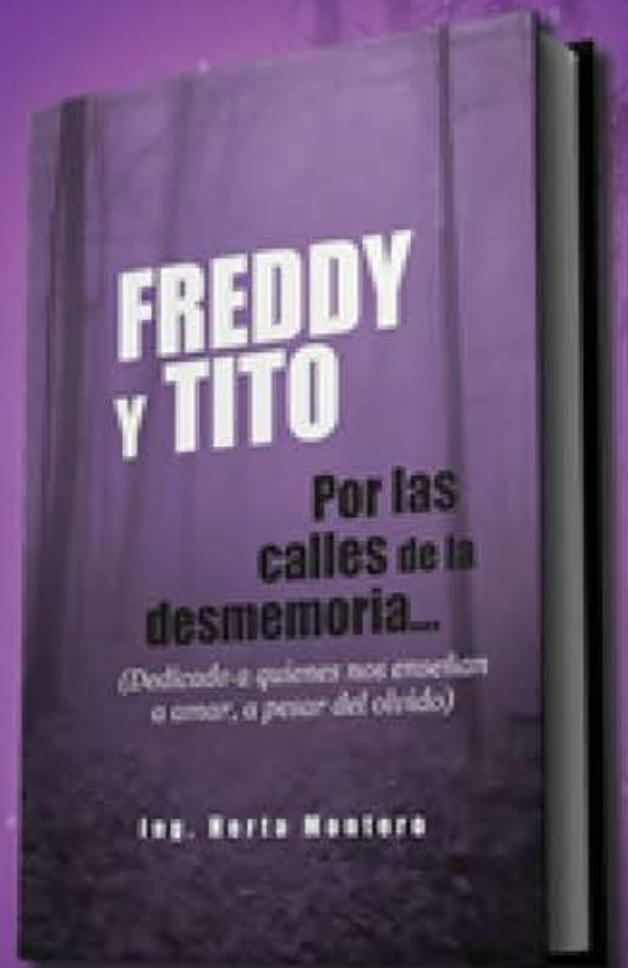
**El Alcalde Brian P. Stack
y la Junta de Comisionados**
los invitan a la presentación del libro

FREDDY Y TITO

**Por las
calles de
desmemoria...**

Escrito por Herta Montero

Organizado por la poeta laureada de Union City
Ysabel Fabré De Morel



**Jueves, 25 de Septiembre, 2025
7:00 PM**

William V. Musto Cultural Center
420 Calle 15, Union City, NJ 07087



Entrada Gratis

SCAN ME
ESCANÉAME





TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

Join us for our Annual Show
Únete a nosotros para nuestro show anual

VIVA LA VIDA



Lina Rojas



Group Osiris
and his band



Vida Ochoa
y Rey



Rene de León

SATURDAY, SEPTEMBER 27TH
1PM-5PM

WE'LL HAVE FOOD, DRINKS
AND MANY MORE SURPRISES!

TENDREMOS COMIDA, BEBIDA Y
MUCHAS SORPRESAS!



#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

Descubra usted mismo ocho síntomas del cáncer

Existen, según investigadores, síntomas que en ciertos grupos de edad ameritan, casi en forma inequívoca, la consulta con un especialista para descartar la presencia de tumores malignos.



El más reciente estudio sobre el tema, publicado por el British Journal of General Practice, los reduce a ocho: **Sangre en el recto, anemia, sangre en la orina, bultos en los senos, tos acompañada de sangre, dificultad al tragar, sangrado vaginal** después de la menopausia y resultados

anómalos en las revisiones de próstata. Los autores de la investigación llegaron a esta conclusión mientras buscaban signos que fueran indicativos de tener un cáncer en, al menos, uno de cada 20 casos. Éstos elaboraron la lista de síntomas luego de cruzar los resultados de 25 estudios anteriores que les permitieron

Ojo a cuatro factores de riesgo clave

- HERENCIA:** algunos cánceres, como el de seno, de colon y de próstata, son más frecuentes en algunas familias. Este antecedente exige controles periódicos.
- INFECCIONES:** el cáncer de cuello uterino, el de hígado, el de estómago y el sarcoma de Kaposi (en el caso del VIH sida) son fruto de infecciones causadas por agentes como el VPH, los virus de la hepatitis B y el sida y la bacteria 'Helicobacter Pylori'.
- DIETA:** se cree que las comidas ricas en carbohidratos, grasas saturadas de origen animal, sal y nitratos, y bajas en fibra, aumentan en un 35% las posibilidades de desarrollar algunos tipos de cáncer.
- CIGARRILLO:** su consumo en cualquier forma incrementa en un 90 las posibilidades de sufrir cáncer de pulmón y en un 20% las de sufrir cualquier otro tumor maligno.

concluir que, en el caso de las personas menores de 55 años, la presencia de dos de estos síntomas (resultados anómalos en las revisiones de próstata y bultos en los senos) señalan un riesgo de cáncer. Después de los 55 años, aunque sólo en el caso de los hombres, la dificultad para tragar sería significativa de un cáncer de esófago, mientras que la presencia de sangre en la orina se convierte en un síntoma de especial preocupación entre hombres y mujeres a partir de los 60 años.

Hay que aclarar que si bien la presencia de síntomas representa una posibilidad muy reducida de tener un tumor, cualquiera de ellos es motivo suficiente para que el paciente sea remitido al especialista y sometido a más pruebas para que pueda ser diagnosticado lo antes posible.

En eso coincide Carlos Vicente Rada,

director del Instituto Nacional de Cancerología: "El mensaje es que todo síntoma de este tipo, persistente, no es normal bajo ninguna circunstancia; ni las personas ni los médicos pueden desestimarlos. Los pacientes deben consultar de inmediato y los profesionales estimar y valorar, de manera clara y profunda, los síntomas. En otras palabras, hacer un tamizaje de oportunidad", opina Rada, quien agregaría al listado del estudio otros signos, como la pérdida de peso sin razón aparente, la tos persistente (incluso sin sangre) y la disfonía constante. De hecho, un portavoz de Cancer Research UK advirtió que los síntomas de la lista no son los únicos que indicarían un posible cáncer, "pues existen al menos 200 tipos de cáncer diferentes, por lo que la sintomatología es muy amplia", dijo.

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM



perrier



PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.

0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE

🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



15%
DESCUENTO

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!

*Promoción
válida todo el
mes de
septiembre

Limpieza Dental



\$299

Consulta Dental



\$499

Blanqueamiento



\$899

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678
(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar

Para más información visita www.sitioincreible.com

Sana y estimulante, comida convencional de las fiestas

Ahora que se va acercando nuevamente el otoño, los temas de fiestas pasarán en breve de los asados en el patio a las reuniones para disfrutar de importantes partidos de fútbol como el Super Tazón o Super Bowl con todos los accesorios de ese deporte favorito.



Como resultado, los organizadores de fiestas deben estar a tono con los cambios de estación, y adaptar adecuadamente el menú.

Cuando de estaciones se trata, es bueno buscar alimentos de temporada a la hora de preparar el menú. También es útil considerar quiénes son los invitados, así como sus necesidades individuales.

Rebecca Katz, chef radicada en San Francisco, enseña soluciones culinarias a pacientes que lidian con

tratamientos contra el cáncer y sus secuelas.

Los anfitriones que se propongan acoger a invitados en situaciones similares deben considerar la receta de "Calabacín de invierno relleno con mezcla de arroz", cortesía del libro de Katz titulado One Bite at a Time (Celestial Arts). El calabacín de invierno está disponible generalmente en los mercados agrícolas durante el otoño, lo cual lo convierte en alternativa ideal a comidas más tradicionales.

Calabacín de invierno relleno con mezcla de arroz PARA 6 RACIONES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1/4 cucharadita de pimienta inglesa molida
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 6 a 8 calabacines de invierno, sin la parte superior ni semillas y cortados al centro
- Mezcla de arroz**
- 1 taza de mezcla Lundberg de arroz integral y silvestre
- 1 taza de Emporia's Forbidden Rice o Lundberg Japonica Rice
- 1 cucharadita de sal

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla amarilla cortada en cuadritos
- 1 taza de apio pelado y cortado en cuadritos
- 2 cucharadas de cebollinos picados en pedazos pequeños
- 2 manzanas reinetas, Granny Smith o Fuji peladas, sin el centro y cortadas en cuadritos pequeños
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de salvia seca
- 1/2 taza de arándanos, grosellas o pasas secas
- 1 taza de pistachos tostados y cortados en trocitos.

Precaliente el horno a 350°F. Cubra con papel pergamino una bandeja de hornear con borde. Combine el aceite de oliva, la sal, la pimienta inglesa, las hojuelas de pimienta roja y la canela. Aplique con una brocha la parte interior de los calabacines la mezcla de especias. Coloque en la bandeja los calabacines con la parte cortada hacia abajo y hornee entre 20 a 25 minutos, o hasta que estén suaves. Examine los cada 20 minutos, tocando con los dedos la parte superior del calabacín. Cuando estén suaves, sáquelos del horno y cúbralos con papel de aluminio hasta que estén listos para preparar. Para hacer la mezcla de arroz, ponga a hervir 2 tazas de agua en dos cacerolas con 1/2 cucharadita de sal. Vierta un tipo de arroz en cada cacerola, llévelo a punto de hervor, cubra y baje a fuego lento. Caliente hasta que esté suave, por espacio de unos 30 minutos. Saque el contenido de ambas

cacerolas a una bandeja y pásele un tenedor para separar los granos. Mientras se cocina el arroz, ponga a calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Añada la cebolla con una pizca de sal y salte durante 5 minutos, hasta que se dore. Añada el apio, los cebollinos y las manzanas, y saltee durante otros 3 minutos. Añada el tomillo, la salvia y los arándanos y saltee durante otros 2 minutos. Diluya el contenido de la sartén con 2 cucharadas de agua. En un tazón grande, combine la mezcla de vegetales-manzanas con el arroz. Pruebe la mezcla, y si es necesario, añada una o dos pizcas de sal. Para preparar el plato, vierta con una cuchara la mezcla de arroz en los calabacines. Sirva cada calabacín espolvoreándole los pistachos tostados. Sirvalos todos en una bandeja o individualmente como plato principal.



Personalized Home Care Ltd

of New Jersey

Proveyendo una Solución Personalizada de Cuidado en el Hogar

- ¿Es usted diabético, invidente o posee una discapacidad en su hogar?
- ¿Tiene una condición cardíaca, problema de espalda o movilidad limitada?
- ¿Tiene familiares con demencia, enfermedades de comportamiento o necesitados de asistencia constante?

NOSOTROS PODEMOS AYUDAR!

● **973.344.6555**
Condados de Essex y Union

● **201.945.5100**
Condados de Bergen y Hudson

- Asistentes de Salud en el Hogar
- Administración de Medicina
- Administración de Seguridad en el Hogar
- Baño y Presentación Personal del Paciente
- Servicio de Compañía
- Asistencia Ambulatoria
- Preparación de Alimentos
- Ida al Baño o Incontinencia
- Asistencia en Actividades del Diario Vivir



ACEPTAMOS:

- Medicaid ● Global Options
- Programas Medicaid Waiver ● Pagos Privados
- Seguros Privados y Generales

Somos una agencia licenciada por el estado y sirviendo a la comunidad por más de 20 años.

Hablamos Español – Falase português

PEERLESS TRAVEL & TOURS



- Envío de Dinero
- Pago de Billes
- Income Tax
- Traducciones
- Notarizaciones
- Pasajes
- Centro de Internet

Cruceros

Visite los mejores lugares del mundo en plena comodidad

Desde \$659.00



Paquetes Turísticos
Viaje con todo incluido el Caribe, Europa, etc.

Desde \$599.00



Tenemos pasajes a México, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Colombia, Ecuador, Pto. Rico, Rep. Dominicana, Florida, Cuba y mucho más.

148 Anderson Ave., Fairview, NJ
(201) 945-9444
(201) 945-9462

Holy Name Medical Center



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


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



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

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ

www.holynamemedicalpartners.org

ESSEX COUNTY'S RECYCLING DAY

Free to all Essex
County Residents.

Essex County residents
must provide proof of
residency at the site.

**NOT FOR
COMMERCIAL
AND INDUSTRIAL
FACILITIES.**

✓ Do not exit vehicle.

✓ Items for disposal
to be placed in
trunk.

✓ NO containers will
be returned (gas
cans, etc.).

For more
information call
973-792-9060 or
www.ecuanj.com

Household Hazardous Waste

Saturday, October 4, 2025

8:30 a.m. to 4:00 p.m.

**Essex County Public Works Facility
99 W. Bradford Avenue, Cedar Grove, New Jersey**

ITEMS ACCEPTED:

Herbicides

Paint thinners
and solvents

Oil based paints
and stains

Chemistry sets

Propane tanks
(barbecue type)

Pool chemicals

Automotive fluids
(antifreeze, motor oil,
steering fluids, etc.)

Darkroom/
Photographic
chemicals

Lithium and
NiCad batteries

Fluorescent light bulbs
and ballasts

Mercury and products
containing mercury

Gasoline/Kerosene

Household
cleaning fluids

Car batteries

Fire extinguishers (home)

Driveway sealer

Aerosol spray paints

WE WILL NOT ACCEPT:

Latex paint

Unlabeled or
Unidentified Materials

Asbestos

Regulated Medical Waste
or Infectious Waste

Commercial or
Industrial Waste

Empty Containers

Explosives, Munitions,
Ordnance or Reactive
Materials

Household batteries
(AA, AAA, C, D, 9V)

Smoke Detectors and
Carbon Monoxide Alarms



"There are some materials that should be removed from our regular waste stream because of their hazardous nature. This collection day provides our residents a place to properly and safely dispose of contaminants, protecting our precious environment for future generations. I encourage residents of all of our communities to come out and participate."

— Joseph N. DiVincenzo, Jr.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Essex County Executive, The Essex County Board of Commissioners and the Essex County Utilities Authority



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



Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

**¡CONVIÉRTASE EN UN
SUPERHÉROE
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

FedEx
Express

La bicicleta es útil para trabajar y estar en forma



HUDSON TMA

Con el fin de promover el uso de la bicicleta como medio de transporte hacia el lugar del trabajo y reducir de alguna forma la cantidad de autos en las calles, la Hudson TMA ha lanzado el programa de Manejo Seguro de Bicicleta.

Esta iniciativa busca que las personas, especialmente los trabajadores, vean la bicicleta como una opción de transporte para ir a laborar. La mayoría de las personas ven la bicicleta como un

vehículo de uso recreativo pero realmente puede ser un excelente medio de desplazamiento hacia el trabajo y a la vez de ejercicio diario.

Teniendo en cuenta que al manejar por las vías de la ciudad es necesario seguir una serie de reglas y regulaciones, Hudson TMA en días pasados brindó un seminario gratuito sobre cómo ser un ciclista más seguro mientras se desplaza por las calles de la ciudad.

Este seminario instruyó a los asistentes

acerca de las partes de una cicla, su funcionamiento y las reglas que se deben acatar cuando se maneja por la ciudad. Se hizo especial énfasis en conocer las señales que permiten que los conductores de automóviles puedan advertir y respetar la presencia de un ciclista en la vía. Además, se hizo énfasis en tener la cicla en óptimas condiciones para manejar. Asegurarse que los frenos y demás partes estén en buen estado y sobre todo, que se porte

un casco.

Un alto porcentaje de los accidentes fatales en cicla pudieron haber sido evitados si el ciclista llevara casco. Por eso Hudson TMA invita a la comunidad a asistir a los seminarios gratuitos sobre cómo manejar cicla con seguridad y especialmente a observar las medidas de tránsito con respeto.

Para conocer más acerca de este programa gratuito puede llamar al (201) 792-2825



Bruce Egert

ATTORNEY AT LAW

Nos especializamos en:

CASOS DE ACCIDENTES

- ♦Caidas
- ♦Negligencia medica

REAL ESTATE

- ♦Litigaciones
- ♦Compra de casa
- ♦Foreclosure

PLANEAMIENTO FINANCIERO

- ♦Corporaciones
- ♦Colecciones

We the People



Bruceegert1@aol.com

9 Kansas Street,
Hackensack, NJ 07601

201-488-2640

86-25 Lefferts Boulevard
Richmond Hill, Queens 11418

212-227-2009

Reiki el poder de sanar con su energía

INTRODUCCIÓN A REIKI

Reiki es una palabra japonesa que significa Energía Universal de Vida. Cada uno de nosotros posee el Reiki, adquirimos esta energía al nacer. El aprendizaje del método Reiki se diferencia de los otros métodos de cura por una iniciación (armonización), con la cual el estudiante se familiariza con los diversos niveles de su adquisición. Es una técnica muy anciana, destinada a armonizar el cuerpo físico con el cuerpo etéreo a un nivel de vibración superior. Además, ciertos centros energéticos, llamados chakras, son activados de manera a permitir la circulación (y la vibración) de una cantidad más grande de energía vital.

El Reiki JAMAS PUEDE CAUSAR DOLOR O DAÑO, como algunas personas, deseando monopolizar esta técnica de sanación, constan en medios de comunicación. Además, cuando se imponen las manos sobre el cuerpo del receptor para tratarlo, éste no absorberá más que la cantidad necesaria a las regiones deficientes.

El Reiki no es una religión, no reposa sobre ningún dogma o doctrina, no es de hecho más que una muy antigua ciencia curativa, caída en el olvido desde hace milenios, y que el Dr. Usui re-descubrió, se practica en silencio y

sin otra gloria que la gloria de "SER". En el campo de la Sanación Energética, Reiki puede ser combinado con otras técnicas de curación, desde la Acupuntura hasta cualquier método de trabajo corporal. Entre las técnicas afines, la Cristaloterapia (cristales, gemas, piedras curativas), se adapta perfectamente a la transmisión energética; su utilización conjunta con Reiki ofrece posibilidades de potencialización y de armonización insospechadas. Asimismo aprenderemos a aplicar los beneficios sinérgicos de la Aromaterapia durante sesiones de Reiki.

¿PARA QUE SIRVE EL REIKI?

- El Reiki obra a todos los niveles, consciente e inconsciente del Ser Humano, devolviendo al cuerpo-mente su estado de armonía y de bienestar original.
- El sistema Usui sirve para sanarse y sanar a otros, relacionarse diferentemente con uno mismo y con demás, cambiar actitudes y comportamientos, en sentirse bien y encontrar sin intermediarios la fuerza interna que puede uno descubrir auto realizándose.
- Animales y plantas también se benefician de esta transmisión de Fuerza Cósmica, eliminando así la posibilidad de un efecto placebo.
- Reforzar sus propias defensas, lo que es muy

EFFECTOS:

- importante en enfermedades inmunodeficientes.
- Disolver los bloqueos energéticos, se liberan las emociones reprimidas, armonizándose en el proceso la esfera psicoafectiva de la persona.
- Se alivian las tensiones musculares y los dolores de todo tipo.
- Se produce un estado de profunda relajación psicocorporal, mental y tranquilidad de espíritu.
- Se descubren las causas profundas del malestar, llegando así a la raíz de la enfermedad.
- Se sana el Ser en su totalidad, ideal y propósito de la Medicina holística.



Angela Sánchez-Martín - AROMAREIKI, tel. 201-962-5847

CENTROS DE DIVORCIOS

***USTED NO TIENE QUE IR A LA CORTE**

■ SU PAREJA NO QUIERE FIRMAR?

- ◆ ¿SE CASO FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS?
- ◆ ¿NO SABE DONDE ESTA SU PAREJA?
- ◆ ¿USTED NO ESTA LEGAL EN ESTE PAIS?

■ NO SE PREOCUPE, NOSOTROS LO DIVORCIAMOS....

- Tenemos más de 15 Años de experiencia con oficinas en New York y New Jersey.

(201) 338-4886 / (212) 304-4748

■ CONSULTA GRATIS

529W 207TH St., Suite #2 (Entre Post y Sherman) New York, NY 10034
101W Palisade Ave, Suite B, Englewood, NJ 07631
116 Passaic St., Passaic NJ 07055, entre 5th y 6th St.

"TAZA JUDICIAL NO INCLUIDA"

"En el estado de New York, usted tiene la posibilidad de no ir a la corte"



SOLO
2 PAGOS DE
\$199.00



Deportes Juveniles de Union City

Inscripciones Abiertas para los Deportes Juveniles de Otoño!

Cuota de inscripción: \$75 Cheque o giro postal a la Junta de Educación de Union City

Escanee el código QR debajo de cada deporte para registrarse, o regístrese en persona en la Escuela Edison, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Béisbol de Viaje



Fútbol



Baloncesto



Voleibol



Atletismo

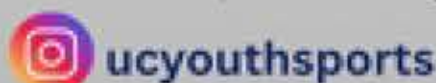


Softbol de Viaje



Contáctenos:

Teléfono: 201-348-5965 Ext. 72605 Correo electrónico: youthsports@ucboe.us
Dirección: 507 West Street, Union City, NJ 07087





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