

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

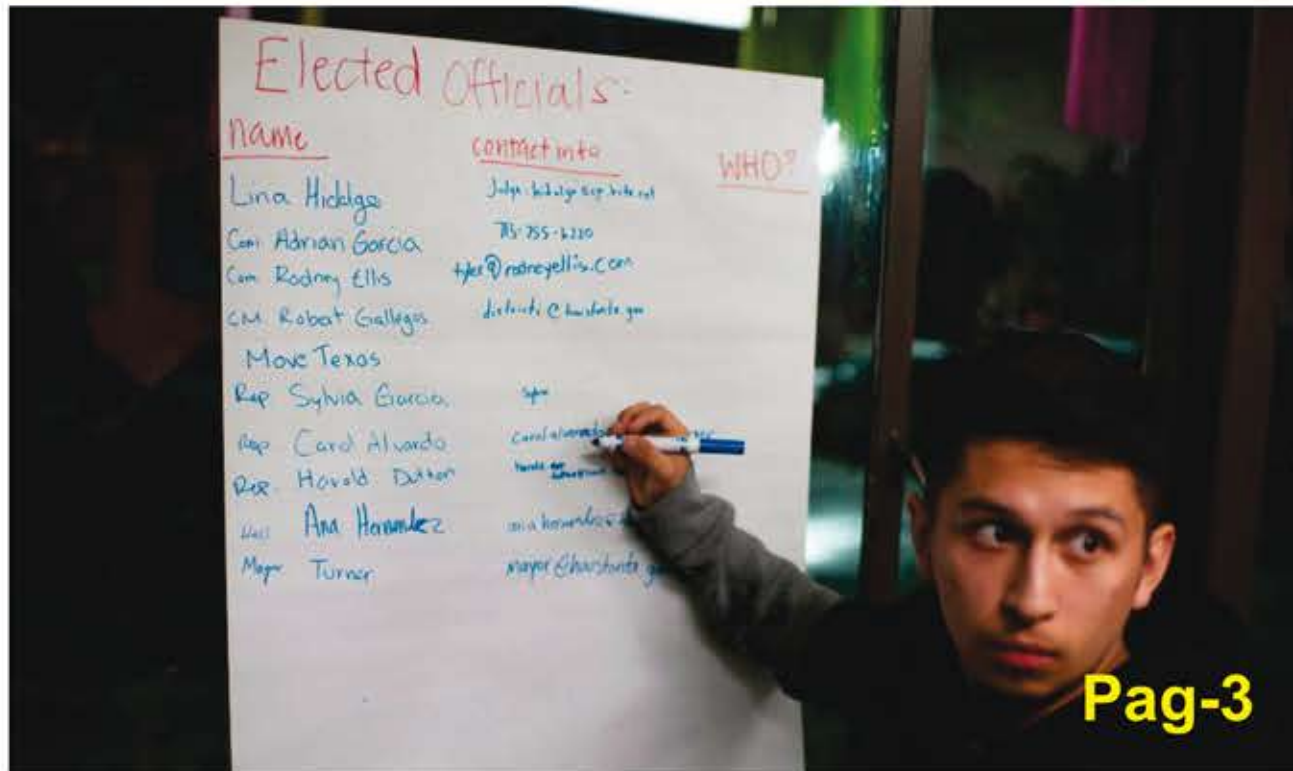
Año 15 - Edición 721

www.cambionewspaper.com

201-850-9444

Agosto 7 al 14, 2021

¿Qué revelará el censo y por qué son cruciales para los latinos en EEUU?



Pag-3

Auto + Hogar = **Grandes Ahorros**

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

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

State Farm
UN BUEN VECINO

Los planes de seguros de State Farm están escritos en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de tener 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.



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.

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

DIVORCIO POR SOLO \$99.00

Censo demuestra que los latinos serán mayoría en EEUU

La Oficina del Censo publicará este jueves cifras que harán un zoom en los condados y ayudarán a entender la real magnitud del aumento que por años se ha estimado para la población hispana.

Este jueves serán revelados nuevos datos del Censo 2020 que se espera muestren que las minorías —los latinos especialmente— fueron el motor del crecimiento de la población en Estados Unidos en la pasada década. De corroborarse, ese incremento se traduciría en un mayor poder a nivel local y más fondos federales para sus comunidades.

Los números llegan con meses de demora y tienen el objetivo de dibujar la conformación de los distritos legislativos a nivel estatal. Llegan también luego de decepcionantes datos arrojados por el primer reporte que la Oficina del Censo publicó en abril: estados con gran presencia hispana como Arizona, Florida y Texas mostraron un aumento poblacional menor al que había sido proyectado. Y eso sumó a su vez menos escaños de los anticipados para esos estados en el Congreso en Washington DC.

Las cifras de este jueves harán un zoom en los condados y ayudarán a entender la real magnitud del aumento que por años se ha estimado para la población hispana. También reflejarían, por primera vez desde que se realiza el censo, un declive en la población blanca, según un informe del diario The Washington Post.

Un análisis del Pew Research Center estimó que los latinos fueron responsables de más de la mitad del aumento poblacional en el país en los pasados 10 años. Según ese informe de 2020, en Estados Unidos vivían 60.6 millones de latinos en 2019, el 18% de toda su población.

La radiografía que darán los nuevos números también permitirá rastrear hacia qué lugares se movieron más los hispanos y dar pistas sobre qué puede haber sucedido en los estados donde se esperaba un mayor aumento poblacional.

A eso estarán atentas organizaciones como la Asociación Nacional de Funcionarios Latinos Electos y Designados (NALEO en inglés).

"Ya en abril, cuando (la Oficina del) Censo anunció la primera serie de datos sobre el número de asientos que le toca a cada estado en el Congreso, nosotros expresamos sorpresa porque hubo lugares donde creíamos que iba a haber un mayor crecimiento, como en Florida, Texas o Arizona, y no lo hubo", dijo a Univision Noticias Juan Rosa, director nacional cívico de NALEO.

Rosa explicó que evaluarán en las cifras si el crecimiento menor al esperado allí fue tal o si posiblemente se debió a "un fallo en el conteo de la comunidad latina en esos estados".

Un censo con "una importancia infinita" El contexto del Censo 2020 fue atípico. Se realizó en medio de una pandemia del covid-19 que golpeó duramente a los hispanos y Rosa considera que eso puede haber incidido, pues muchos latinos estaban enfocados en "sobrevivir". La pandemia también limitó el conteo en persona y se apoyó más en las respuestas a través de internet. Ello también puede haber afectado la participación de hispanos que no cuentan con acceso a ella, dijo Rosa.

Por otro lado, inmigrantes indocumentados posiblemente optaron

por no ser parte del conteo en medio de un ambiente político caldeado y de los esfuerzos del entonces presidente, Donald Trump, por incluir una pregunta sobre la ciudadanía. Fueron finalmente infructuosos, pero el temor ya estaba sembrado.

"Introdujo un miedo en la comunidad y creemos que afectó de manera negativa el rol que la comunidad latina pudo tener para ser contada verdídicamente", dijo Ramos.

Enfatizó, asimismo, lo importante que es capitalizar el incremento poblacional de los latinos que se espera refleje el censo.

"Tiene una importancia infinita en términos del poder político de cada comunidad y cada estado; y también son datos que se usan para hacer fórmulas de inversión del dinero federal, para dirigir inversiones federales a comunidades locales", especificó.

Es fácil ver que las políticas migratorias obedecen a las necesidades de mano de obra que este país requiere en el ámbito educativo, especialistas en las distintas profesiones, y satisfacer a bajo costo las necesidades de mano de obra productiva no especializada.

A pesar de la crisis en Estados Unidos no ha disminuido el flujo migratorio hispanoamericano, puesto que el añorado sueño americano sigue siendo la meta a alcanzar para muchos residentes de la Hispanoamérica, en busca de mejorar su realidad económica y satisfacer las necesidades más básicas y pareciera que no son suficientes pues, los campesinos, obreros, etc., de todo el mundo que desean ingresar sea como sea a este país. Es más, la crisis afecta más profundamente a sus países de origen, como ocurre en otras partes del mundo, y lejos de desanimar la inmigración a EUA, la propicia con mayor vehemencia.

Muchos emigrantes cruzan la frontera de México hacia los Estados Unidos de manera ilegal, a pesar del esfuerzo de prevención por parte de ambos países de concienciar de los posibles riesgos por los que atraviesan día tras día los emigrantes.

En 1950 la comunidad de origen "hispanic" tenía una población en Estados Unidos que no superaba el 1%. Ese

porcentaje subió al 10,2% en 1995 y al 14% en 2006,5□ y se estima crecerá al 24,5% en 2050□ aunque datos más actualizados estiman que llegará al 30% para esta última fecha.7□

Desde la anexión, por los EE. UU. de los territorios fuera de las 13 colonias originales, como en el caso de la compra de Luisiana, la compra de Florida, la compra de Alaska, los territorios mexicanos anexados tras la guerra entre México y EUA, validados en el Tratado de Guadalupe Hidalgo y la anexión de Puerto Rico, y Filipinas, tras la guerra entre España y EUA, los residentes en los territorios anexados pasaron a ser ciudadanos estadounidenses o carecer de reconocimiento por ser nativos. Los sucesivos gobiernos estadounidenses practicaron la negación política de la identidad cultural de las comunidades humanas, repetidamente. Así para el censo de población en EE. UU. de 1950, la comunidad de origen hispana tenía una población que no superaba el uno por ciento; 45 años más tarde, en 1995, se eleva al 10.2% y al 14% en 2006.

Como puede verse en el cuadro de inicio, la población estadounidense está cambiando radicalmente. En los años 50 estaba básicamente integrada por una enorme mayoría blanca anglosajona (87,5%), una minoría afroamericana (10%) y con minoría de otros orígenes étnicos autóctonos del continente. En cambio actualmente está reduciéndose porcentualmente la población blanca anglosajona a la mitad y la otra mitad está integrada por tres grandes minorías, la hispana (14,5%), la afro (13,6%) y asiática (8,3%) y una minoría indígena más reducida (0,9%). En términos de impacto, la población blanca anglosajona reduce su presencia porcentual a la mitad, mientras que la incrementan notablemente los hispanos y asiáticos.

En 2008 la Oficina de Censos de EE. UU. estimó que el crecimiento de la comunidad hispana es incluso mayor del que se estimada 10 años antes, estimando que en el año 2042 la población "blanca" dejará de ser mayoría en ese país.7□ El aumento de la población hispana llegará a tal punto que, para 2050, la primera minoría entre los niños (39%) será hispanos, superando a

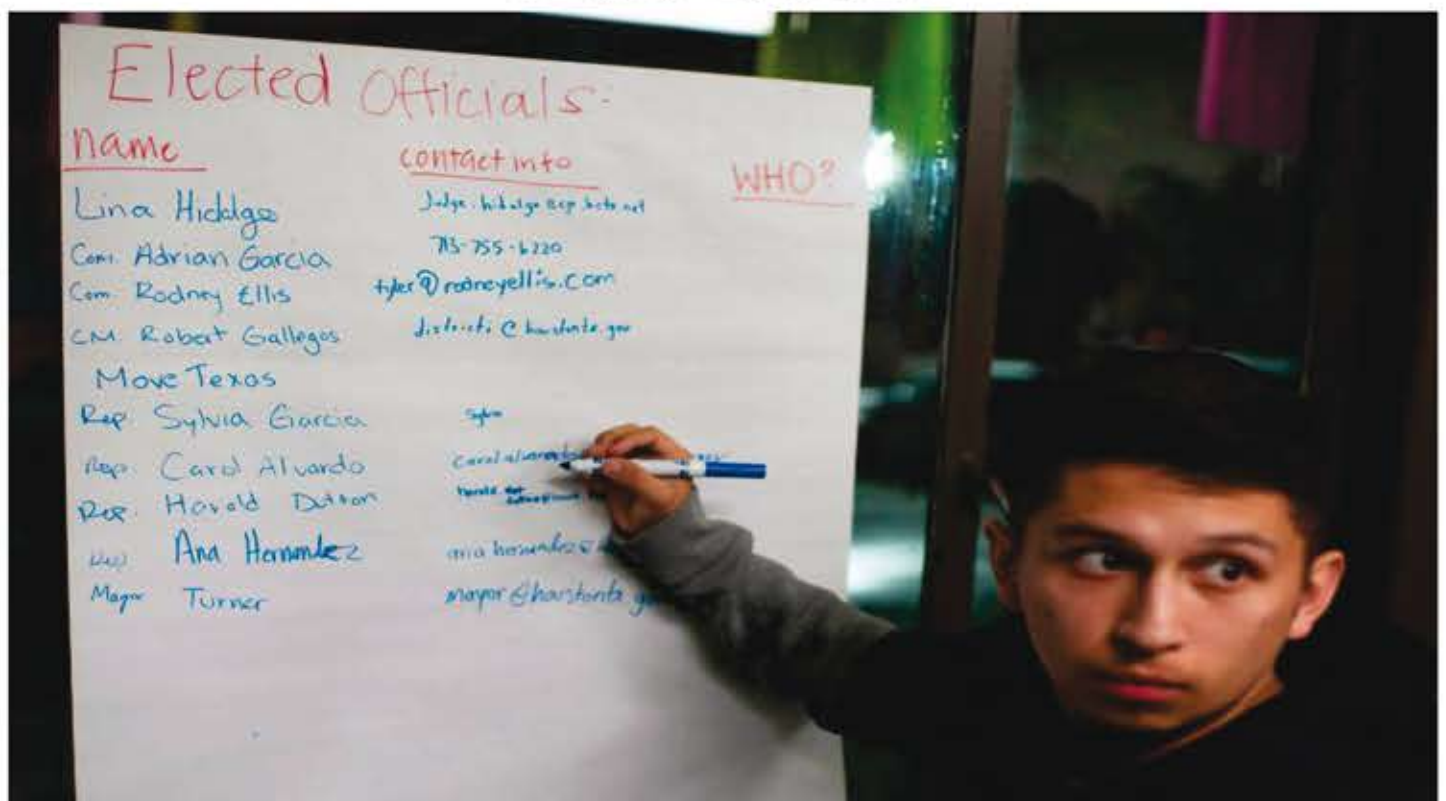
los anglosajones (38%).7□ Los datos censales actualizados indican que en 2008 existen 46,7 millones de hispanos documentados viviendo en EE. UU. y probablemente otros 20 millones indocumentados y que la comunidad llegará a 132,8 millones en 2050. Con esa cantidad, los hispanos pasarán a ser el 30% de la población estadounidense, de modo que de cada tres personas, una será de origen hispano.

Los centros más importantes de población hispana se encuentran en California, Texas, Nuevo México, Colorado, Arizona, donde existe una presencia chicana anterior a la llegada de los blancos; Florida, ex colonia de España y "puerta de entrada" de Hispanoamérica a Estados Unidos; y Nueva York-Nueva Jersey.

Un caso singular dentro de los Estados Unidos es el estado libre asociado de Puerto Rico, que tuvo como único idioma oficial el español, incorporando después el idioma inglés como oficial. Aun así, el español sigue siendo la lengua materna de casi el 100% de la población puertorriqueña. Puerto Rico que anteriormente votó por seguir siendo un estado libre asociado, en 2012 votó a favor de iniciar conversaciones para convertirse en el estado número 51 de la Unión.

Se estima que en 2060 la población blanca no hispana sea solo el 43% de la población total de los Estados Unidos, mientras que la población hispana será de más del 30%. El resto serán afroamericanos y otras minorías, como las asiáticas, que también han tenido un crecimiento importante.8□ En el estado de California la población hispana ya es la mayoría, representando un 39% del total del estado, frente al 38% que representa la población blanca no hispana.8□

Hasta el momento, California y Nuevo México son los Estados de los Estados Unidos en donde los latinos/hispanos (abrumadora mayoría mexicanos) ya son la mayoría poblacional frente a los blancos no hispanos, mientras que en el Estado de Texas, la población latina/hispana sigue en ascenso y se prevé que en un futuro cercano también pueda ser de mayoría hispana.



¿Qué pasa en el cerebro cuando es infiel?

En algún momento de sus vidas, más del 90% de los casados se han involucrado en un amor extramarital o en relaciones sexuales de una noche.

Ante este inquietante porcentaje, la cuestión es ¿por qué las personas son infieles? o ¿qué relación hay entre cerebro e infidelidad?

Al respecto, el Doctor Eduardo Calixto

explica, qué pasa en el cerebro de los hombres y de las mujeres que los hace ser infieles.

¿Qué lo causa en ellas y en ellos?

De acuerdo con un estudio de la Facultad de Psicología de la UNAM, una infidelidad sucede, generalmente, no porque se planea,

sino porque la gente se encuentra en situaciones donde sus emociones los conducen a tenerlo.

Estas son algunas situaciones de alerta:

Estar cerca o depender de alguien que no sea el cónyuge, convivir con alguien interesado sexualmente, no sentirse cercano o conectado con la pareja y estar en

situaciones que involucren alcohol o drogas. Por décadas, se ha explicado que la infidelidad surge por numerosas causas. Hoy, la neurociencia trata de demostrar su relación con la actividad cerebral.

Después de conocer y saber esta relación entre cerebro e infidelidad... ¿Perdonarías a tu pareja un engaño?



El 70% de los hombres traicionan a su pareja principalmente por:

1. Obtener mayor excitación
2. Por una necesidad biológica
3. Para poseer a la persona
4. Por lo novedoso de la pareja



El 60% de las mujeres engaña a su pareja básicamente por:

1. Desean mayor placer sexual
2. Necesitan sentirse especial, admirada, deseada y hermosa
3. Tener una relación íntima, emocional y romántica con otra persona
4. Buscar vengarse de su esposo, por múltiples razones



Gran fabricante de alimentos coreano (Maspeth, Queens, NYC)

Busca 'Personal de preparación y entrega de alimentos (a tiempo completo);' requisitos

1. Debe tener una visa / permiso de trabajo válido de los EE. UU
2. Debe estar sano y fuerte para levantar con frecuencia entre 40 y 50 libras
3. Debe tener habilidades / experiencia básicas en preparación de alimentos
4. Inglés básico un plus
5. Día: Lun. ~ Sáb. (Semana 6 días); 06:00 am ~ 04:00 pm / 54 horas por semana
6. Noche: semana laboral de 6 días; 06:00 pm ~ 04:00 am / 54 horas por semana
7. \$15.00 por hora / Bruto \$915.00 por semana.

Envíe un correo electrónico a Jamie.Lee@HMart.com
o envíe un mensaje de texto al 718-550-5987;
No hay visitas sin cita previa;
solo con cita previa.



**THE PEOPLE'S
PHARMACY SHOPPE**

La Farmacia de la Gente Hispana

Julio esta aqui
para servirles
como siempre!



Su perfumería "Cardos Beauty Center" es ahora THE PEOPLES PHARMACY La Farmacia de la Gente sirviendo a nuestra comunidad

- Perfumería, Cosméticos,
- Beauty Supplies
- Productos para el Hogar,
- Servicio a domicilio GRATIS.!

HORARIO:

Lunes a Viernes 9 AM - 8 PM
Sábado 10 AM - 7 PM

PERSONAL BILINGUE

Tel. 201.348.0810

4012 Bergenline Ave., Union City, NJ

Aceptamos la Mayoría de seguros médicos y Medicaid



**COMITE CIVICO
ECUATORIANO
NEW JERSEY**

PRESENTA

Fiesta ECUATORIANA 2021

FECHA:

15 DE AGOSTO

HORA: 1:00 PM A 9:00 PM

DIRECCIÓN:

THE BOULEVARD

3167 KENNEDY BLVD. NORTH BERGEN, NJ 07047

MÚSICA · ARTISTAS · BAILE · REINAS DE BELLEZA ·
INVITADOS ESPECIALES · COMIDA TÍPICA · DIVERSIÓN

PARA MAYOR INFORMACION:

01- 218 4559 // 201-565 7384 // 201-921 686



**COMITE CIVICO
ECUATORIANO
NEW JERSEY**

PRESENTA

GRAN CRUCERO FIESTA BLANCA

DJ EN VIVO · BAILE · DIVERSIÓN
INVITADOS ESPECIALES
SORPRESAS



VIERNES

20

DE AGOSTO

**HORA: 10:15 PM
A: 11PM-2AM**

**COSTO:
\$95
POR PERSONA**

**BUFFET LI
BARRA LI**

PARA MAYOR INFORMACION:

01- 218 4559 // 201-565 7384 // 201-921 686



Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

CONSULTA INICIAL
GRATIS

DEMANDAS POR LESIONES PERSONALES
CASOS CRIMINALES BIENES Y RAICES
PERMISOS ESPECIALES DE CONSTRUCCION (VARIANTES)



Deje que nuestra experiencia trabaje para Usted.
Sirviendo los condados de Hudson, Union, Morris y Bergen

- ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
- RESBALONES Y CAIDAS
- CASOS LABORALES
- INMIGRACIÓN
- ASUNTOS DE BIENES RAICES
- CORTE MUNICIPAL
- DWI/ INFRACCIONES DE TRÁFICO
- SEGURO SOCIAL-INCAPACIDAD
- LEY FAMILIAR Y DIVORCIOS

NO HONORARIOS A MENOS QUE SE RECUPERE - NO CARGOS POR CONSULTA INICIAL

**LINEA
GRATIS**

1-800-9 SU CASO
1-800-9 78 2276

6121 KENNEDY BLVD., NORTH BERGEN, NJ 07047
44 MAPLE AVE., MORRISTOWN, NJ 07960

A-1 WATER STORE
PURIFIED & ALKALINE
201-583-1200



4901 BROADWAY AVE.
UNION CITY NJ. 07087

A-1 WATER STORE
PURIFIED & ALKALINE
DRINKING WATER

**AGUA
PURIFICADA**

**AGUA
ALKALINA**

\$3.00

\$5.00



Abierto
Lunes - Sábado
8:00 am - 7:00pm
Domingo 9:00am - 3:00pm

201-583-1200
4901 BROADWAY AVE. UNION CITY NJ. 07087

Derechos que tienes como pasajero

Seguramente te has preguntado si hay cosas que las aerolíneas te ocultan, sobre todo después de un considerable retraso en tu vuelo o pagar numerosos cargos extra. Aquí, 10 secretos que las aerolíneas no quieren que sepas.

1. Di no a los vales

No aceptes los vales por viajes que te ofrezcan si tu vuelo se encuentra sobrevendido. Si no puedes abordar tu vuelo, la aerolínea está obligada a compensarte en efectivo si no hay otro disponible después de dos horas. Si recibes vales, esos vales solo servirán para ser usados únicamente en la aerolínea que ya te quedó mal, y si encuentras otro vuelo en otra aerolínea no podrás usar esos vales.



2. Deben compensarte por retrasos

Si tu aerolínea te lleva a tu destino entre una y dos horas después del horario establecido para un vuelo, o entre una y cuatro horas en un vuelo internacional, te debe una compensación sobre el boleto de ida. La compensación es sobre el 100% del boleto de ida, y podrá ser en efectivo o vale, nuevamente puedes pedir efectivo en este punto.

3. Martes, miércoles y sábado no necesariamente es más barato comprar

Las aerolíneas llevan menos pasajeros por negocios en esos días de la semana y de esa forma hay un excedente de lugares. Pero no confundas ese hecho con la idea de que comprar un boleto sea más barato en esos días. La mayoría de usuarios piensa que es mejor viajar estos días, y omite revisar los vuelos de fin de semana. Checa los vuelos de todos los días, en ocasiones podrás encontrar vuelos muy económicos en fines de semana. Lo que si baja el precio del boleto es viajar de noche o de madrugada, o buscar un vuelo con 1

o más escalas, esto podría bajar el precio hasta en un 25%.

4. Puedes cancelar sin cargo

Aunque hay condiciones, en la mayoría de las aerolíneas puedes cambiar o cancelar tu vuelo hasta siete días antes de la fecha. American Airlines es una excepción, pues te permite cancelar sin cargo hasta 24 horas antes, siempre y cuando la compra sea directamente con la aerolínea y no a través de intermediarios. La mayoría de nosotros compra los boletos de avión a través de agencias de viajes, y si hacemos esto perdemos muchos derechos que las aerolíneas nos ofrecen. Así que para poder disfrutar aun de mas derechos, compra los boletos directamente de la aerolínea o en su página Web. No solo tendrás mas derechos sino que incluso te ahorraras la comisión de la agencia.

5. Deben pagarte más por el equipaje retrasado

Aunque las aerolíneas te compensan por el tiempo que se retrasa tu equipaje, la cantidad aumenta cuando puedes comprobar que tu equipaje era indispensable para cumplir con el motivo de tu viaje. Menos del 10% reclama este derecho. Si tu vuelo fue por placer o vacaciones, calificas por un reembolso de hasta el 100% del valor de tu boleto si la aerolínea demora más de 24 horas en hacerte llegar tu equipaje. Solo aplica para el vuelo de ida, en el vuelo de regreso es muy complicado probar que tu equipaje es fundamental para tu viaje, ya que se supone que estas de regreso y tu viaje terminó.

6. Si el retraso es por más de tres horas, puedes bajar del avión

Si un vuelo se retrasa con los pasajeros a bordo durante más de tres horas, tienes derecho a bajar del avión si lo deseas. Se han reportado casos en donde los pilotos mantienen a la gente hasta por 6 horas dentro del avión, mientras esperan la autorización del despegue. Este escenario es muy común en días con mal clima.

7. Si cambias de aerolínea deben



pagar tus gastos

Digamos que tu vuelo se retrasa y terminas viajando con otra aerolínea. Si la aerolínea original consigue transportación alterna, debe cubrir todos los gastos y cargos extra que la nueva empresa requiera. Si tuvieras que cambiarte y sólo hubiera disponible un asiento en primera clase, sería tuyo sin ninguna clase de cargo extra.

8. Y si es ese el caso, debes conservar tu ticket

Una vez que la transportación alterna esté arreglada, debes conservar tu ticket original para que la aerolínea se haga responsable de tus gastos como recompensa por el cambio de planes. Este punto tiene mucho que ver con el punto número 1. Donde pides que te reembolsen el costo de tu boleto en efectivo, no en vales. En caso de que encuentres un vuelo alternativo y sea más caro que el boleto original que habías comprado con la otra aerolínea, no te preocupes, solo conserva ambos comprobantes y después del viaje tramita un reembolso adicional por el costo adicional del segundo boleto.

9. Obtén tu compensación, aun cuando se trate de vales

Permanece dispuesto a aceptar vales para futuros viajes o beneficios en los



programas de viajero frecuente, en caso de que haya dificultades para tus reembolsos. Este punto es recomendado a personas que tienen mucha prisa, ya que el reembolso en vales es inmediato y en efectivo podría tardar hasta 24 horas. Además, si eres usuario frecuente, posiblemente te sirvan mas los vales. Recuerda que los vales tienen fecha de caducidad, así que si no piensas volar nuevamente en próximas fechas. NO ACEPTES VALES.

10. Los boletos no reembolsables pueden volverse reembolsables.

Esto, si la aerolínea tiene la culpa, como en retrasos considerables, cancelaciones o si hay cambio de itinerario o de ruta a última hora.

Por cuestiones meteorológicas, las empresas no se hacen responsables de gastos extra.

Este punto es para personas que por razones del clima perdieron su vuelo de escala. Es decir si viajas de Cancún a la ciudad de México, y de la ciudad de México a Cancún, y perdiste el vuelo en la ciudad de México porque tu vuelo en Cancún se retraso, la aerolínea no está obligada a pagar tu viaje a Tijuana, ya que no fue culpa de ellos que perdieras tu viaje. Pero si lo pides de una manera amable, los supervisores si pueden ponerte en el siguiente vuelo, sin costo alguno. Ellos tienen la facultad de usar cupones de RETENCION DE USUARIOS. Es decir, que para que el usuario no se lleve una mala impresión de la aerolínea, los supervisores tienen la facultad de darte cosas que no están obligados, solo recuerda que en el pedir esta el dar. Si eres amable con el supervisor(a), muy posiblemente consigas más beneficios que no están obligados a darte por ley.

Esta información podría ahorrarte miles de dólares. Con mas conocimiento de tus derechos podrás estar más preparado para una justa negociación con empleados de las aerolíneas.



BAYER & BAYER

LAW OFFICE – FIRMA DE ABOGADOS

Si usted a sido lesionado o afectado por la negligencia de otros, las leyes de los Estados Unidos te protege compensándote por los daños y sufrimiento causado por esta negligencia.

La firma de abogados de Bayer & Bayer a ganado la mayoría de casos en:

- Lesiones por Accidente de Auto**
- Lesiones Personales**
- Negligencia Médica**
- Drogas Defectuosas**
- Dispositivos Médicos Defectuosos**
- Sustancias Químicas Tóxicas**
- Casos de Discriminación**

**NOSOTROS
LE COBRAMOS
SOLO SI
GANAMOS!!**

NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.

**Llame para una consulta
AHORA MISMO**

201-293-5665

¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty Pain Relief Spine & Disc Disorders

415

Foot & Ankle Specialist

MEDICARE &

201.863.2593

Dr. Raymond M. Maimone
Board Certified Podiatrist

Heel Pain Specialist

MOST INSURANCES ACCEPTED



No Más Dolor!

Especialistas en dolor en los talones.

Especialistas en FOOT AND ANKLE.

- Con más de 28 años en experiencia
- Aceptamos la mayoría de Seguros
- Tenemos zapatos para personas con diabetes



* Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.



Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiatrist.

201-941-5003

89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593

415, 39 street, Union City, NJ

Una siesta nos deja alertas y vitales

Dormir al medio día despeja la mente, mejora la salud, el rendimiento y la concentración. Seguramente le ha pasado: después de almorzar se siente cansado y con la necesidad de dormir. No se angustie, siempre y cuando usted haya pasado una buena noche, es normal. Para comenzar, hay que aclarar que el ser humano tiene dos periodos de sueño: el mayor y el menor. El primero está relacionado con la oscilación entre luz y la oscuridad. Usualmente, consta de cinco etapas, que regulan el sueño desde que la persona se acuesta en la noche hasta que se levanta en la mañana. El segundo periodo –menos conocido por la gente–, coincide con la comida del medio día. De acuerdo con Miguel Dávila, neurólogo especialista en el sueño, en este momento “la temperatura del cuerpo es más alta, y hay una tendencia a una pequeña profundización. Ese estado nos hace menos eficientes: es por esto que buscamos el reposo o la conocida siesta”. Y aunque en Colombia tomar la siesta es una costumbre arraigada, sobre todo en pueblos o ciudades de tierra caliente, en las grandes urbes, debido al ritmo de trabajo, a las grandes distancias y al estrés, ha sido dejada a un lado. Lo que no muchos saben es que tomar una siesta trae múltiples beneficios para la salud y

para el rendimiento de las personas. Al menos así lo confirman especialistas en la materia y un sinnúmero de investigaciones. Una de las más recientes fue realizada el año pasado por la Universidad de Berkeley, en Estados Unidos. Esta pesquisa se realizó con 39 adultos jóvenes, a los que se dividió en dos grupos: los que dormían la siesta y los que no. Hacia medio día todos los participantes realizaron una prueba de aprendizaje. Luego, a las seis de la tarde, hicieron otra prueba. Quienes pudieron dormir una siesta tuvieron una mejor capacidad resolutoria, comparada con quienes no durmieron. Pero allí no paran los beneficios. Una investigación del Allergeny College de Pennsylvania, en Estados Unidos, demostró que una siesta diaria hace que disminuya la presión arterial de quienes están sometidos a altos niveles de estrés. Los investigadores seleccionaron a 85 universitarios que dividieron en dos grupos. A algunos de los estudiantes se les permitió tomar una siesta. Paso seguido, tanto los que durmieron como los que no, completaron unos cuestionarios para evaluar su calidad del sueño y se les midió su presión arterial y ritmo cardíaco. Aquellos que tomaron la siesta tuvieron una presión arterial y un ritmo cardíaco menor; lo que, a juicio de los investigadores, demuestra que



¿QUÉ HACE POR USTED?

Sara Mednick, científica de Harvard explica las ventajas de tomar una siesta.

- | | |
|--|--|
| <p>1. Alerta
Estudios de la Nasa han comprobado que el estado de alerta se aumenta hasta en un 100 por ciento.</p> <p>2. Precisión
Sea cual sea su actividad, una siesta ayuda a que las personas cometan menos errores.</p> | <p>3. Decisiones
Se sabe que los pilotos que toman una siesta toman mejores decisiones durante el despegue y el aterrizaje.</p> <p>4. Sexo
Privarse del sueño disminuye el deseo sexual. Una siesta reduce ese perjudicial efecto.</p> |
|--|--|

un periodo corto de sueño puede ayudar en la recuperación cardiovascular después de una situación estresante.

hora de almuerzo para lograr un sueño reparador. Se utilizan diez minutos de inducción al sueño, siete minutos de sueño profundo y tres minutos de recuperación.

Miguel Rivera, magister en programación neurolingüística, propone con su libro digital 'Durmiendo en el trabajo', que las personas utilicen 20 minutos de su

“En vez de usar el tiempo restante del almuerzo para charlar, fumar o no hacer nada, podemos relajarnos en nuestro puesto y liberarnos del estrés”, sostiene Rivera.

TOTAL CARE

of Union City

LESIONES DE TRABAJO EN NY? PROGRAME YA SU CITA!

NONSURGICAL SPINAL DECOMPRESSION CENTER

Que es la terapia IDD?
La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora.

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. Sabia 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

Estudie Enfermería RN

Programa Universitario por Internet Totalmente en Español con 2 Sesiones Presenciales en Puerto Rico

Complete su RN en sólo 2 Años Acreditado.

Pregunta por nuestro programa especial para Medicos graduados en el extranjero

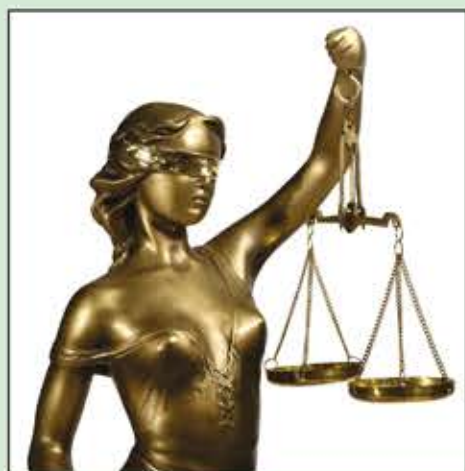
¡MEJORE SU FUTURO!

Ayuda financiera si califica, Becas del Gobierno

Llamando al:

347-661-5382

Tambien Programa de Admin. de Empresas - Todo en Linea
EDP UNIVERSITY OF PUERTO RICO



INMIGRACION

DEFENSA DE DEPORTACION

ABOGADA

INGRID ECHEVERRIA



- Bancarrota
- Leyes de Familia
- Divorcio
- Inmigracion
- Defensa de Deportacion
- Cortes Municipales, Estatales y Federales

**Por motivo del Covid-19, solo se esta
atendiendo con cita previa.**

Pueden llamar al:

201-295-8999

424- 57 st, West New York, NJ 07093
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801

www.echeverrialaw.com



IGLESIA CATÓLICA SAN AGUSTÍN

3900 New York Avenue
Union City NJ 070787

Creando Comunidad
Festival

REUNIÉNDOSE PARA CELEBRAR NUESTRAS
COMIDAS TRADICIONALES, ENTRETENIMIENTOS PARA
NIÑOS Y ADULTOS, BAILE Y MÚSICA EN VIVO

MISA Y PROCESION EN HONOR A SAN AGUSTÍN
Y a continuación el Festival
Calle 40th entre New York ave. & Palisade Ave

DOMINGO | AGOSTO 29 | 2021 | 9 AM - 7PM

**FERIA DE
LA SALUD
GRATUITA**

Todos Tipos de Eventos All kinds of Events

MUSICVERSE
ENTERTAINMENT

Phone: 551-233-8750
Email: Musicverseent@gmail.com

Live Music Entertainment DJ Services

**MERCADO
DE PULGAS Y
VENTA DE
COMIDAS TIPICAS**



**VEN Y COMPARTE CON NOSOTROS
201 - 863 - 0233**



**Holy Name
Medical Partners
Hudson County**

**718 Teaneck Road,
Teaneck, NJ 07666
Tel: (201) 833-3000**

Un linfoma es una proliferación maligna de linfocitos (células defensivas del sistema inmunitario), generalmente dentro de los nódulos o ganglios linfáticos, pero que a veces afecta también a otros tejidos como el hígado y el bazo. Dicho de otra forma, es un cáncer que se inicia en el tejido linfático. Durante el desarrollo de esta enfermedad se produce una merma en el funcionamiento del sistema inmunitario (las células encargadas de la defensa del organismo) que puede ser más severa cuanto más se haya diseminado la enfermedad. Además, si la médula ósea se ha visto afectada pueden producirse anemia u otros cambios en las células de la sangre.

Por regla general los linfomas se presentan como ganglios linfáticos aumentados de tamaño, que cuando aparecen en zonas accesibles como el cuello, las axilas o la ingle se pueden palpar evidenciando su tamaño aumentado. En otras ocasiones los ganglios afectados están muy internos (abdomen, mediastino...) y pueden pasar desapercibidos por lo que el diagnóstico es más difícil y sólo se consigue cuando aparecen otros síntomas (fiebre, pérdida importante de peso...) que obligan a realizar estudios más exhaustivos.

Existen dos tipos principales de linfoma. El linfoma de Hodgkin o enfermedad de Hodgkin. Todos los demás tipos de linfoma se denominan linfomas no Hodgkin. Una vez determinado el tipo de linfoma, éste se clasifica según su pronóstico (probabilidad de recuperación) por grados: bajo, intermedio y alto. Sin embargo, un sistema más nuevo, denominado sistema REAL, divide los tipos de linfoma de acuerdo con su comportamiento clínico en tres categorías: indolente, agresivo y altamente agresivo:

Los linfomas indolentes tienden a crecer de forma lenta. Los pacientes con este tipo de linfoma con frecuencia viven muchos años sin presentar problemas a causa de la enfermedad. Los linfomas agresivos y altamente agresivos crecen más rápidamente. Sin tratamiento, la esperanza de vida es de semanas o meses.



Linfoma, alerta roja en el sistema linfático

Se llama linfoma a los tumores malignos que se desarrollan en el tejido linfático. Aunque el origen de los linfomas aún no se conoce bien, cada vez hay más pruebas de que muchos de ellos se deben a una infección de tipo viral. Los primeros síntomas de la formación de un linfoma son el aumento de tamaño de un ganglio que persiste en ese estado y que a pesar de ello no duele. Por fortuna, las posibilidades de curación son hoy mayores que antes.

Buscando el origen

- Cada año se diagnostican aproximadamente 1.700 casos de linfoma en estadounidenses menores de 20 años.
- La palabra linfoma hace referencia a los cánceres que se originan en el tejido linfático del organismo.
- El tejido linfático abarca los ganglios linfáticos (también conocidos como glándulas linfáticas), el timo, el bazo, las amígdalas, las vegetaciones (o adenoides) y la médula ósea, así como unos canales (denominados "vasos linfáticos") que los conectan. Si bien muchos tipos de cáncer se acaban extendiendo a partes del sistema linfático, los linfomas se caracterizan porque se originan directamente en este sistema.

Los linfomas se dividen en dos grandes categorías, en función del aspecto de sus células cancerosas (malignas). Estos dos grupos son el linfoma de Hodgkin (o enfermedad de Hodgkin) y el linfoma no Hodgkin. Juntos, representan el tercer tipo de cáncer más frecuente en la población infantil.

Alrededor del 60% de linfomas son curables

Los síntomas: fiebre, cansancio, sudoración nocturna y pérdida de peso acelerada

Según las características celulares, pueden haber linfomas de bajo o alto grado

Médula ósea
El linfoma se inicia por un fallo en la manera de actuar de los linfocitos

- El tratamiento empieza con un examen de la zona afectada a través de una biopsia
- Se han encontrado más de 34 tipos de linfomas
- Es necesario tomar una muestra y realizar un biopsia

Linfoma de Hodgkin



Este tipo de linfoma se define por la presencia de células malignas específicas, denominadas "células de Reed-Sternberg", en los ganglios linfáticos o en otro tipo de tejido linfático. El linfoma de Hodgkin afecta aproximadamente a 3 de cada 100.000 estadounidenses, más a menudo durante los primeros y los últimos años de la etapa adulta (entre los 15

y los 40 años y después de los 55 en muchos casos). El síntoma inicial más común del linfoma de Hodgkin es un agrandamiento indoloro de los ganglios linfáticos ubicados en el cuello (por encima de la clavícula), la axila o la ingle. Cerca de un tercio de los pacientes presenta otros síntomas inespecíficos, como cansancio, falta de apetito, picores o urticaria. La fiebre de origen desconocido, sudoración

Buscando solución

Existen varias clases de tratamiento para el linfoma. La decisión de que tratamiento usar depende de la clase de linfoma que usted tiene, el estadio en el que se encuentra (cuántas áreas de su cuerpo están tomadas por el linfoma) y su estado de salud general.

No hay forma de prevenir la aparición de un linfoma pero ha habido un avance enorme en la curación, sobre todo en algunos tipos que han visto mejorado su pronóstico. Es importante determinar el tipo de enfermedad para aplicar el tratamiento adecuado y para ello, es importante acceder a un centro especializado.

Es vital buscar asistencia médica inmediata. Los linfocitos B malignos pueden diseminarse, a través de los vasos linfáticos, a cualquier zona del cuerpo. También si pasan al torrente sanguíneo pueden afectar a múltiples órganos. Por eso, en un chequeo médico anual es importante

La mujer es importante para la sociedad en cualquier etapa

Las jóvenes de hoy, frente a sus mamás o abuelas, son más autónomas, tienen mayor libertad. “Me gustan mucho las libertades que tengo. Mi mamá siempre ha confiado mucho en mí, entonces no me restringe mis actividades ni amistades. “Me gusta el espíritu un poco más curioso y aventurero de esta edad, con ganas de salir al mundo y conocerlo, independientemente de los medios y la compañía que tenga. “Lo que más me preocupa en este momento de mi vida es poder terminar bien la universidad, ser exitosa, no decepcionar a mis papás ni a mí misma. Y no quiero casarme con mi primer novio”. Carolina Cid, 19 años, estudiante universitaria. La adolescencia sigue siendo esa etapa de transición hacia la adultez, llena de rebeldía, de inestabilidad emocional, de búsqueda de la independencia, de oposición o rechazo a la autoridad, de cuestionarlo todo, en ese proceso de diferenciarse de los adultos para consolidar su identidad. Sin embargo, las jóvenes de hoy, frente a sus mamás o abuelas, son más autónomas, tienen mayor libertad, toman más decisiones y cuentan con muchas más oportunidades de estudiar, viajar, salir, practicar deportes. Se relacionan con más facilidad, incluso con los adultos, son más confrontadoras y menos sumisas frente a la autoridad. Como dicen las tías: “Las niñas de hoy son como más desenvueltas, más despiertas”. Esto, en parte, porque los mismos papás se han vuelto menos rígidos, hay más influencia de los medios de comunicación y entraron en el escenario las redes sociales. Al tiempo que aparecen estas circunstancias favorables, surgen los riesgos y presiones, más propios de este siglo. “Ellas tienen más oportunidades de decidir sobre su vida, sobre cosas diarias, porque hay menos imposición, pero corren el riesgo, si no se les ha enseñado a decidir, de equivocarse más”, dice Isabel Londoño, directora de la Fundación Mujeres por Colombia y coach certificada. Esas mayores libertades y autonomía también tienen su contrapeso. “Antes era muy claro su papel: calladas, sumisas, hacían lo que sus papás les decían. Ahora no viven con un poco de confusión”, comenta Londoño. “Se debaten entre ser inteligentes y estudiosas, pero no nerds; tampoco quieren ser la niña bonita no más, porque no se espera eso de ellas. Hay muchas expectativas y exigencias en lo académico, la belleza, la moda...”, comenta la psicóloga María Elena López. Indudablemente, están más expuestas y hay más presión sobre el sexo, las drogas y el alcohol.

Los 20, década para devorarse el mundo

Comienzan su vida laboral, con la exigencia de tener un buen trabajo y ser muy buenas profesionales. “Mi mayor preocupación ahora es mi



empresa. ¿Hijos? Por ahora no, quiero hacer otra carrera; después de eso sí”. Natalia Ceballos, 25 años, diseñadora. “Quiero crecer mucho profesionalmente y ojalá entrar a la docencia. Me interesa mantener unos principios claros de respeto por la vida, por los derechos de los demás, por el cuidado del medioambiente y de mí misma. Me casaría por darles gusto a mis padres, pero no me interesa el matrimonio, sí vivir con alguien, y no tener hijos”. María José Martínez, 29 años, psicóloga. Esta es la década para devorarse el mundo: sienten su juventud, tienen energías, creen que pueden y son capaces con todo. Comienzan su vida laboral, con la exigencia de tener un buen trabajo, ganar un buen sueldo y ser muy buenas profesionales. “Muchas viven inmediatamente el acoso laboral”, afirma Isabel Londoño. Hay otras que no quieren seguir el modelo de la ejecutiva, sino salvar el planeta y vivir sencillamente. “Quieren romper el esquema de ser exitosas y ganar mucho dinero”, explica la psicóloga María Elena López. Tienen una pareja, disfrutan de la compañía y del sexo, pero sin compromiso, porque cada uno tiene su proyecto individual. El matrimonio y los hijos no se contemplan todavía, comienzan a pensar más en el tema hacia el final de la década, unas por un interés genuino, otras “por culpa de la preguntadera de la gente. Y no faltan las que llegan con la tranquilidad de que si a los 30 no se han casado, igual van a tener un hijo”,



dice la psicóloga Victoria Cabrera. La independencia económica es vital para ellas, por eso quieren un buen salario y seguir estudiando para avanzar profesionalmente.

A los 30, la vida se toma más en serio



La vida comienza a tomarse más en serio: aparece la presión de la decisión de tener o no hijos. “Ahora tengo más responsabilidades. Soy esposa, madre y profesional, entonces hay que repartir el tiempo y estar pendiente de todo. Me preocupa el bienestar de mi hijo de casi 2 años al ver cómo está la situación nacional y hasta mundial”. Gloria Bueno, 30 años, comunicadora. “Pienso en el mundo que les está quedando a las generaciones futuras. Nosotros crecimos con valores, autoridad, respeto y normas que debían cumplirse. En cambio, ahora lo que veo es una sociedad donde los niños son cada vez más independientes, pero no en el buen sentido, pues la velocidad y la información que tienen a su alcance son tantas que parece que estuvieran en su propio mundo”. Alejandra Türk, 34 años, diseñadora de interiores. Es

una edad difícil porque surge la sensación de que lo que no se haga en este tiempo ya no se hizo, porque se acaba la juventud. La vida comienza a tomarse más en serio: aparece la presión de la decisión de tener o no hijos, en parte por aquello del reloj biológico y las posibles dificultades para embarazarse; muchas de las que conviven con su pareja piensan en casarse para formalizar esa relación; la competencia en el mercado laboral se hace más fuerte, entonces hay que prepararse más y no bajar la guardia. Muchas han ido construyendo una exitosa carrera laboral, es el momento de ascender más, asumir más responsabilidades, ganar más. “Pensan: 'o se la meto toda ahora a mi carrera o la abandono' para formar una familia, o porque el esfuerzo no ha valido la pena y se desaniman”, explica Isabel Londoño. A muchas, complementa, les toca trabajar, viajar,

trasmochar, atender a los hijos (que están pequeños) y a la pareja, “y comienzan a sentir la presión del balance de la vida laboral y personal, buscan flexibilidad para disfrutar de su tiempo, de sus amigas, de sus actividades”.

El bienestar emocional cobra importancia ante tantos frentes por atender y la presión por hacerlo todo bien, por demostrar que sí pueden. “Se cuestionan sobre su eficacia como mamás, profesionales, pareja, si lo están o no haciendo bien”, comenta María Elena López. Y viene la presión sobre la pareja en el tema de la equidad en las tareas de la casa, los aportes económicos, por lo que puede haber mucho malestar entre ellos. “Muchas no saben cómo hacerlo y quieren imponer el modelo sin negociar con el otro”.



BRUCE EGERT

ATTORNEY AT LAW

Bruceegert1@aol.com

NOS ESPECIALIZAMOS EN:



CASOS DE ACCIDENTES

- Caidas • Negligencia medica



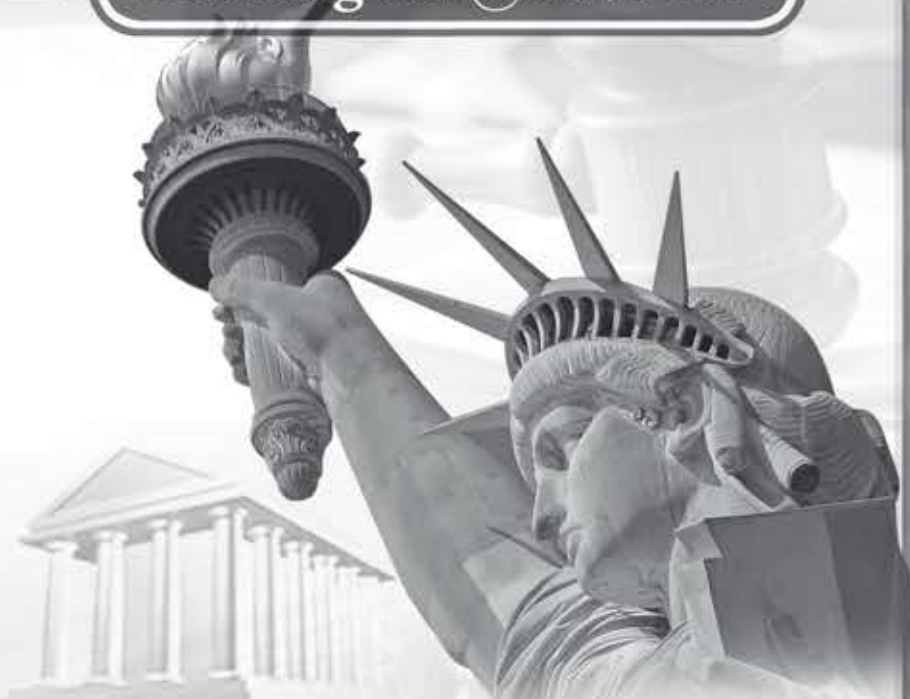
REAL ESTATE

- Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure



PLANEAMIENTO FINANCIERO

- Corporaciones • Colecciones



9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601

86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418

15404 Broadway Ave., NY, NY 10036

201-388-6900

212-227-2009

212-456-7899



B & K

Family Dental, LLC
TEL. 908.354.1500

• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •

“Luzca una sonrisa PERFECTA”



- 🦷 Odontología Cosmética
Cosmetic Dentistry
- 🦷 Extracciones
Extractions
- 🦷 Tratamiento de Conductos
Root Canal
- 🦷 Coronas y Puentes
Crowns and Bridges
- 🦷 Tratamiento de Encias
Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

- Aceptamos la mayoría de Seguros y Medicaid
- Planes de Pago disponibles
- Todos los niños son Bienvenidos!!!

SERVICIO DE EMERGENCIA



1 Main Office - Jersey City
2974 Kennedy Blvd. Jersey City, NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Kennedy & Cottage



2 Jersey City, 2nd Office
587 Summit Ave., Hudson City Savings Bldg, JC NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Summit & Cottage



3 Newark
One Gateway Center, Suite 2600 - 26th FL.,
Newark JC NJ 07102 - Tel.: 973-653-3945



4 Union City / North Bergen
Meetings In This Office By Appointment ONLY
418 Monastery Place, Union City, NJ 07087
Tel.: 201-420-0001



5 Paterson / Clifton
291 Crooks Ave., 2nd FL., Paterson, NJ 07503
Tel.: 973-653-3945



6 Ocean Twp. / Asbury Park
1500 Allaire Ave., Suite 103, Ocean, NJ 07503
Tel.: 732-660-6798



EL CAMPEÓN DE LOS HERIDOS

Cerca de usted!

Anise & Anise

LAW FIRM

Michael Anise especializado en lesiones personales e indemnizaciones por accidentes y caídas. Sus conocimientos legales junto a su tenacidad jurídica logran excelentes resultados para todos nuestros clientes

Llámenos: **201-420-0001**

TANK WASHER

Food Grade Tank Wash facility in South Kearny needs a Tank Washer for 3rd Shift (11:00 PM - 7:00 AM). No experience - will train.

201-790-6804

Please call Edgar before 7:00 PM

VICTORIA



travesti lista para ti. Ubicada en Manhattan

347-994-5420

Now hiring
Luxury salon and spa in Newport, Jersey city. Waterfront Hair stylist, Massage therapist, Facial and nail technician. High salary, high commission full time or part time
917-680-6806
www.nuluxspa.com

NECESITO

Operadores de maquina Trabajo para hombres y mujeres.

Diferentes turnos salario competitivo Aplicar en persona de Lunes a Viernes Toscana Cheese 575 Windsor Dr Secaucus, NJ.07094

201-906-8858

Production Workers: Day or Night shifts. We will train. Excellent benefits! Apply in person. 9am-4pm at Dicar Inc. 5 Bader Road, Pine Brook, NJ or send your resume to akrasnoff@operationsinc.com. Questions please 973-461-4130, Human Resources EOE-M/F/D/V

COMPRAMOS DISCOS VIEJO

WE BUY RECORDS TOP PAID \$\$\$



Latin, Salsa, Merengue, Boogaloo, Guaguanco, Samba, Funk, Jazz, Rock, Soul, Disco,

12" 45's 78's

Call Altulga 201 281 5604

LICENCIAS-LICENCIAS



La LICENCIA De Manejo del Estado de Washington es la mas importante en los E.U. para manejar sin restricciones para informacion.

LLAME AL:

TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-294-1007

206-550-3382

OPERARIOS DE COSTURA Y MECANICO

Experiencia en Maquinas Industriales con Documentos Legales! Trabajo fijo de 8-5 EN PATERSON

LLAME: 862-257-9037

Bergen, Hudson, Union, Orangeburg, NY. IMMEDIATE HIRE Valet Parking Attendants \$12-\$13 Hr. Excellent English Clean Driving Record Call 201-891-5229 for details

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

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:

- Cirugía Dental •Endoscopia
- Cirugía Ortopédica •Láser terapia
- Ultrasonido • Acupuntura
- Radiografías Digitales

Horarios: Lunes a Viernes 9:00-7:00

Sábados 9:00 AM a 5:00 PM

rpah199@gmail.com

Teléfonos:

201-814-0095

201-814-1377

PREGUNTE POR NUESTROS PLANES DE SALUD

Driver Wanted - CDL Class A

Totowa, NJ Full Time Position Short and Long Distance deliveries (NJ, PA, NY, CT, RI, MA) Must have minimum 3 year experience with clean driving records Experience delivering NY Tri-State Area a plus Contact us at **973-808-1112**

HOTEL HARRISON-FARVIEW

En expansion rapida busca personal de limpieza hombre o mujer \$13.00/hra tiempo completo mas beneficios **929-304-7101**

TALLER DE AUTOMOVILES

Pintor, Ayudante de Pintor con experiencia Ensamblador Posicion Inmediata **973-748-3100**

Se Busca

Camionero Tiempo completo para entregas Aplicar PARRA DISTRIBUTORS 490 Hendricks Causeway, Ridgefield, NJ **201-937-3242**

Multiservicios departamento motores vehiculos Connecticut completo Tramite su licencia ... renta vehiculos y cambios direcciones y seguros y placas sin licencia o con licencia atención público sábado domingo **203 4285651 203 4916567** llámenos consultas gratis

Marble & Granite

countertop fabricator and installer Full time Must have some experience Call **973-857-3655**

Demolition company

in New Jersey is looking for experienced foreman with union crew. Excellent salary, company truck, expenses paid, and bonuses for the appropriate person. Please contact us at **862-571-4823**

Se Vende

Multiservice en Palisade Park New Jersey Negocio bien acreditado \$30,000 Negociables **201-499-1140**

Woodside Nail & Spa
Nail help wanted.
2 or more years working
Experience in the nail Field and licensed,
Fluent in English.
Contact:
347-446-5959

Se necesita Tornero & Fresador
Que sepa soldar para trabajar en empresa de servicios de bombas y turbinas de agua
Llamar al:
917-337-7230

Upholsterer Needed For workroom.
With Exp,
Must Speak English for part time and full time.
Call
718-383-0792

Warehouse Position Available
Requirements are, but not limited to the following:
Ability to lift heavy objects
Ability to stand for long periods
Maintain inventory control
Experience with packing and shipping orders helpful
201-348-8283

Granito Instalador
fabricación de granito necesita instalador y cortador de granito.
debe tener experiencia.
Llame al
917-4788-256

CDL CLASS A DRIVER
South Kearny tank cleaning company has immediate opening for an experienced 2nd Shift
3:00 PM - 11:00 PM
yard switcher Must have CDL Class A,
clean background and verifiable work history.
Salary based on experience
Holiday and Vacation paid
201-790-6804
and ask for Edgar

Construction Job
Patterson NJ
Looking to hire for Framing,
Sheet-rocking and Painting.
Call
917-405-3706

RESTAURANTE DINER
En Trenton, New Jersey busca Cocineros de línea, busboys, y Lavaplatos.
Solo con experiencia.
Tenemos cuartos disp.
609-505-7118
Peter

LOTO HEALTH SPA
MASAJE BODY WORK
GRAN APERTURA
MASAJES EN EL
38-08 JUNCTION BLVD. 3er PISO
CORONA, NY 11368
917-365-4117

Reciba limpieza dental gratis
Llama y pregunta por esta promoción:
908-354-1500

AUTO BODY SHOP
Necesita un Plastiman pesado
Mecanico Automotriz y Pintor
Buen Salario, con experiencia y herramientas propias
area de freeport Long Island
Llamar al:
516-442-8222

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

Se Rentan Apartamentos Union City, NJ
711 SIP STREET
(Entre esquina summit)
5 minutos as Lincon tunnel
2 dormitorios
2 baños
201-988-5895
Rodolfo
201-9363768
Madeline
201-294-8812
Ignacio

Se necesitan choferes Straight Truck - 26 FT
No CDL necesario
Para los turnos de dia o noche
201-332-7200

CHOFER CLASE A
Con Licencia CDL
Para trabajar sobre la carretera y trabajo local con camion de plataforma (Flatbed)
Bono al firmar de \$500.00
Llamar a Daniel
732-258-6259

OPORTUNIDAD DE TRABAJO
NECESITAMOS HOME MAKERS
CHHAs
EMPEZAR DE INMEDIATO!!!
RENOVAMOS LICENCIAS DE HOME MAKERS
PARA MAS INFORMACION
LLAMAR:
973-622-2321

PINE BROOK NJ
COCINEROS de comida Espanola Portuguesa
Tiempo Completo/ Tiempo Parcial
BUSBOY
973-202-7786
973-882-6757

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

CONDUCTORES
Con CDL Clase-A
Local \$1,300 sem.
Larga Distancia \$2,000 sem.
1 año de Experiencia minima
Dirigirse a:
220 Franklin Rd
Randolph, NJ 07869
o Llamar al:
973-474-8476

Chicas Latinas Sexys disponibles 24/7
Bronx- solicito chicas



CHICAS EXPRESS
DELIVERY-24/7
718-607-5806



MASAJES RELAJANTES POR LINDAS CHICAS ASIATICAS Y LATINAS \$50. X HR LLAMA YA
201-920-3655

COMPANIA DE CONSTRUCTION
Necesita persona con experiencia en metal stud, techo suspendido (suspended, ceiling) brillante(sparkle) sheetrock
Llamar:
201-681-3027

Pizzeria help wanted!
preparation worker
pizza maker
2 dishwasher
Full time
start immediately!
Please call
Greg
201-220-6623

Maintenance Manager
For Apartment Community
Must have a driver's license, Tools and be bilingual.
Pay Package includes:
\$25 per hour,
Health Insurance and Apartment.
Call 201-390-2241

PIZZA MEN (PIZZERO)
Se necesita para trabajar tiempo completo o parcial
interesados llamar al
718-702-0102

Se Solicita Mecanico
Para camiones
Chofer con licencia de Auto
para buscar piezas
Chofer con licencia Clase A
Para tractor Trailer Trabajo local (Flabed)
201-726-2880

RELIABLE AUTO MECHANIC
Needed to work in Cranford NJ
Experienced Only Spanish or English
SE NECESITA MECANICO CONFIABLE
Para trabajar en Cranford NJ con exp.
que hable ingles o español
908-272-8708

Experienced plumbers, junior mechanics & helpers needed for busy plumbing and heating company.
We work in all 5 boroughs.
OSHA 40 a must.
Excellent and competitive pay, sick, and paid vacation.
401k and health insurance.
Bonus offered after 90 days of continuous employment.
Bedrock Plumbing & Heating Inc.
101-14 Jamaica Ave
Richmond Hill, NY 11418
Office: 718-738-7600

MECANICO
Se necesita Mecanico y cambiador de aceite para camiones, especializado en motores DIESEL
Llamar:
201-726-4814



¡Conviértete en un Profesional de Taxes!



CLASES DE BOOKKEEPING EN LINEA

JULIO: Martes 13, Jueves 15, Martes 20, Jueves 22, Martes 27, Jueves 29

3 al 5 de AGOSTO

SEPTIEMBRE: Martes 21, Jueves 23, Martes 28, Jueves 30

OCTUBRE: Martes 5, Jueves 7, Martes 12, Jueves 14

MARTES Y JUEVES 6PM-8PM
4 Semanas



CLASES DE TAXES PRESENCIALES

Clases en SEPTIEMBRE

Clases en OCTUBRE

Clases en DICIEMBRE

6 Sábados de 10 am-3pm

REQUISITOS DE ESTUDIANTE

- Inglés básico para términos que no serán traducidos al Español mientras se utiliza Quickbooks Online
- Una laptop con Windows 8 o 10
- Conocimiento de computadoras básico
- 20 horas disponible más 2 horas adicionales semanal para hacer sus tareas en casa.

LA DOMINICANA MULTISERVICIOS



551-272-9300



arodriguez@LaDominicanaNB.com



7304 Bergenline Ave
North Bergen, NJ 07047





CareCredit
Patient Payment Plans

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

◆ **Obtenga un Par de Gafas con Lentes Progresivos.**
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
* **Aplican restricciones..... \$149⁰⁰**

◆ **Lentes y Marcos**
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
* **Aplican restricciones..... \$65⁰⁰**

◆ **Especial a Cuba**
Lentes y Marcos
Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo
* **Aplican restricciones..... \$59⁰⁰**



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

Horario:

Lunes Martes a Jueves Viernes Sabado Domingo
10 AM a 5 PM 10 AM a 6PM 10 AM a 7PM 11 AM a 5PM Cerrado

201-974-2600

FAX: 201-974-2999

5202 Bergenline Ave.,
West New York, NJ 07093

www.internationaloptical.net