

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 726

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 11 al 18, 2021

## Nueva York conmemora los veinte años de los atentados del 9 de septiembre



Pag-3

© CHIP SOMODEVILLA/newscom/picture alliance

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.mbytl@statefarm.com

State Farm  
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguro de State Farm están escritas 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 asesores 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**

# Nueva York conmemora los veinte años del 11 de septiembre



"Supimos entonces que teníamos que defendernos juntos, en la OTAN, contra esos peligros terroristas", señaló desde Berlín la canciller Angela Merkel.

La ciudad de Nueva York inició este sábado (11.09.2021) los actos de conmemoración de los atentados del 11-S con una solemne ceremonia en el lugar en el que estaban las Torres Gemelas, a la que acudieron algunos de los familiares de las cerca de tres mil víctimas mortales, así como el presidente de Estados Unidos, Joe Biden, y los exmandatarios Barack Obama y Bill Clinton.

En una soleada mañana, como la que se vivió aquel 11 de septiembre de 2001, la ceremonia comenzó con el desfile de representantes de los servicios de emergencia portando una bandera estadounidense, tras lo que el Young People's Chorus de Nueva York entonó el himno nacional.

Después de un momento de silencio a las 08.46 hora local (14.46 CET), hora en el que el primer avión impactó una de las torres, Mike Low, padre de una de las azafatas que volaba en él, pronunció un corto discurso, que marcó el inicio

de la lectura de los nombres de las víctimas. "Mientras recitamos los nombres de los que perdimos, nuestra memoria vuelve a ese terrible día, cuando sentimos que un espectro malvado había descendido sobre el mundo, pero también fue un momento en el que mucha gente actuó más allá de lo ordinario", afirmó Low.

Pese a que cientos de familiares estaban presentes en la ceremonia, que mostraban fotos de sus seres queridos, algunos de los allegados de las víctimas no pudieron acceder al acto, en el que había fuertes medidas de seguridad. En la ceremonia, en la que el cantautor Bruce Springsteen interpretó su canción "I'll See You in My Dreams" (Te veré en mis sueños), se marcaron con momentos de silencio los instantes en los que tres de los aviones que fueron secuestrados el 11 de septiembre impactaron contra las Torres Gemelas y el Pentágono, y un cuarto cayó en una explanada en Pensilvania.

### Palabras de aliento desde Europa

Desde el resto del mundo llegaron también palabras de recuerdo por los

atentados del 11 de septiembre de 2001. La canciller alemana, Angela Merkel, recordó las "imágenes aterradoras" del ataque al World Trade Center: "Supimos entonces que teníamos que defendernos juntos, en la

OTAN, contra esos peligros terroristas. También mostramos esta solidaridad con Afganistán", señaló. Reconoció no obstante que "aunque hemos sido capaces de derrotar al terrorismo, que pone en peligro nuestra seguridad, en estos momentos no hemos alcanzado todos nuestros objetivos".

La presidente de la Comisión europea, Ursula von der Leyen, rindió un homenaje también a las víctimas de los ataques. "El 11 de septiembre, recordamos a los que perdieron la vida y honramos a los que arriesgaron todo para ayudarlos. Incluso en los momentos más oscuros y difíciles, lo mejor de la naturaleza humana puede brillar. La Unión Europea está con Estados Unidos en la defensa de la libertad y la compasión contra el odio", tuiteó.

### También críticas, dentro y fuera de Estados Unidos

Desde muchos otros países se recordó también el atentado y a las víctimas. En Irán, sin embargo, varios periódicos criticaron las intervenciones militares de Estados Unidos en respuesta a aquellos atentados del 11 de septiembre. En un editorial publicado bajo el título

"El principio del fin de Estados Unidos", Hamshahri (diario del municipio ultraconservador de Teherán), escribió que Washington siguió "un camino equivocado". "El error de apreciación de Estados Unidos fue haber creído que podía combatir a este nuevo enemigo (Al Qaida) con armas y operaciones militares, mientras que esta nebulosa terrorista se beneficiaba de un caldo de cultivo intelectual, social y económico favorable en Pakistán, Afganistán, Irak y Siria, como Jabat al Nusra".

También desde Estados Unidos llegaron voces críticas. El expresidente Donald Trump aprovechó para criticar en un video a la "administración inepta" de Joe Biden por su "incompetencia" en la retirada de Afganistán. "Este es un día muy triste", dijo el exmandatario, y agregó que el 11 de septiembre "representa un gran dolor" para el país. "También es un momento triste por la forma en que nuestra guerra contra aquellos que hicieron tanto daño a nuestro país terminó la semana pasada", continuó. Culpó a "una mala planificación, una debilidad increíble y líderes que realmente no entendían lo que estaba sucediendo".

En un video publicado la víspera, Biden pidió a los estadounidenses unidad. "Para mí es la principal lección del 11 de septiembre. En el momento de mayor vulnerabilidad, (...) la unidad es nuestra mayor fuerza", declaró el actual presidente en su mensaje.

# El miembro viril ya no es lo que era

Pocas cosas en la vida generan tanta curiosidad o son tratadas con tanto pudor como lo que respecta al pene. Este es, de hecho, uno de esos órganos que rara vez se nombran sin sonrojos, y más aún cuando se habla de su tamaño.

La más reciente investigación sobre las dimensiones del miembro viril no solo ha aportado mayores conocimientos sobre este y sobre el comportamiento sexual masculino, sino que ha arrojado resultados que caen en el terreno de lo curioso.

La investigación, de la Universidad de Padua (Italia), afirma que el pene ha perdido por lo menos 8 milímetros en promedio en los últimos 65 años. Una de las variables analizadas entre los 2.019 hombres jóvenes que formaron parte de la muestra fue la de la longitud del pene.

Los investigadores encontraron que desde 1947 ha habido aumentos proporcionales en brazos, piernas y tronco, pero que, en contraste, el tamaño del pene se redujo. Este sería el precio que pagan los hombres por adaptarse a la vida moderna. Y no es para menos: los altos niveles de estrés, sumados a la reducción de la microcirculación causada por el cigarrillo; a las alteraciones estructurales en el manejo del azúcar

propias de los obesos, y al impacto negativo del alcohol sobre los delicados y vitales nervios que determinan el funcionamiento a este nivel, podrían ser los responsables de que, generación tras generación, esta importante región masculina vaya perdiendo tamaño.

No todo, claro, cae dentro del rigor académico. Según un informe de la Asociación Médica Canadiense, existen dos clases de pene: los que se expanden con la erección y los que parecen grandes todo el tiempo y que apenas si crecen con ella. Estos últimos, que caen bajo la denominación de "exhibicionistas", pertenecen al 21 por ciento de los hombres; el 79 por ciento restante, los llamados "crecientes", son la innegable mayoría.

## ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDARLO

### 1. No fume

Según un estudio de la Universidad de Kentucky, los fumadores calificaron la calidad de su vida sexual con 5 en promedio, y los no fumadores, con un 9. "Fumar puede causar daños al tejido peneano", dice el informe.

### 2. Duerma bien

Irvin Goldstein, urólogo del centro médico de la Universidad de Boston, dice que los hombres tienen erecciones de entre 3 a 5 horas cada noche.

Concluye, entonces, que dormir bien ayuda a tener erecciones más firmes.

### 3. Baje de peso

Un alto porcentaje de los hombres con diabetes (un mal que tiene en el sobrepeso y la obesidad dos de sus principales factores de riesgo) sufren disfunción eréctil. Esta enfermedad afecta al pene de dos maneras: acelera la degeneración arterial y hace más lenta la transmisión de los estímulos en los nervios que recorren el cuerpo. Eso le resta sensibilidad a este órgano. Mejor baje de peso.

### 4. A caminar se dijo

Investigadores sostienen que los hombres que caminan todos los días unos 3 kilómetros tienen menos problemas de erección que los sedentarios; también se vale trotar veinte minutos.

### Piense en la circuncisión

Un estudio del Hospital Pediátrico de Montreal del pasado julio sugiere que los niños circuncidados están más protegidos contra infecciones; y otro de la U. de Illinois señala que la retirada del prepucio sobrante reduce el riesgo de transmisión del VIH en hombres adultos.

### Testosterona

### A la medida de los dedos

Un estudio del Hospital Gachon Gil, de Corea, encontró una relación



significativa entre la longitud de los dedos y la dimensión del miembro viril. Tras estudiar a 144 hombres sometidos a cirugía urológica, se encontró que, si tenían el dedo índice más corto que el anular, el tamaño del pene tendía a ser más grande. Esto se relaciona, al parecer, con el efecto de la testosterona (hormona masculina) en la etapa prenatal, que no solo incide en la estructura del esqueleto masculino; también es responsable del tamaño del pene.



## 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](mailto: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

¡El alcalde Gabriel Rodríguez, la comisionada del DPW Yoleisy Yáñez y la Junta de Comisionados quisieran que supieran que la ciudad de West New York está buscando trabajadores para el DPW. Para obtener más información, por favor llame: 201-295-5225 201-295-5289 201-295-5226



# TOWN OF WEST NEW YORK



## WNY DPW IS HIRING

Please call for more information:

201-295-5225  
201-295-5289  
201-295-5226



#WEAREWNY

[@townofWNY](#)  
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

# Malas noticias afectan más a las mujeres

Estudio indica que ellas recordaron más detalles de las noticias negativas que los hombres. Las malas noticias que son publicadas en los medios de comunicación incrementan la sensibilidad de las mujeres ante las situaciones estresantes. El efecto no es similar en los hombres, de acuerdo con un estudio de Public Library of Sciences (PLoS). La investigación, en la que participaron especialistas del Centro de Estudios del Estrés Humano, del Hospital Luis H. Lafontaine, en la Universidad de Montreal (Canadá), encontró que las mujeres participantes en el estudio también tenían un recuerdo más claro

de la información recibida. "Es difícil evitar las noticias malas considerando la multitud de fuentes de información que nos rodea, y quizá sea esta abundancia lo que nos perjudica a nosotras", señaló la investigadora Marie France Marin. Los investigadores separaron a los 60 participantes en cuatro grupos y les pidieron que leyeran artículos de prensa con noticias "neutrales" sobre la cotidianidad y otras negativas con hechos trágicos, para determinar los niveles de estrés. Según los resultados arrojados, "aunque las noticias por sí solas no aumentaron los niveles de estrés, sí logran hacer que ellas se manifiesten más reactivas con un efecto en sus respuestas fisiológicas a situaciones estresantes más tarde", explicó Marin.



## Mujeres más sensibles

Es la conclusión a la que ha llegado un equipo de psicólogos europeos tras estudiar las respuestas de más de 10.000 sujetos a un test de personalidad llamado 16PF (cuestionario de 16 Factores de la Personalidad) que analiza 15 rasgos distintos del carácter. Según explican los autores en la revista PLoS One, este modelo permite analizar mejor las diferencias de personalidad entre hombres y mujeres que los clásicos estudios basados en solo 5 aspectos (The Big Five, es decir, estabilidad emocional, amigabilidad, extroversión, apertura a la experiencia y responsabilidad).

Los resultados del análisis realizado por Marco del Giudice, de la Universidad de Turin, y Paul Irving, de la Universidad de Manchester, muestran que entre los factores que más diferencian a ambos sexos destaca sobre todo la sensibilidad, que predomina en el género femenino. También son cualidades más propias de las mujeres la calidez, la cordialidad y la aprensión. La estabilidad emocional, la vigilancia y la adherencia a las reglas se vinculan principalmente al sexo masculino, concluyen los autores.

Según apunta Giudice, la sensibilidad es un rasgo esencial ya que permite diferenciar entre personas que son sensibles, sentimentales, intuitivas, blandas o mentalmente débiles, y aquellas que son utilitarias, objetivas, poco sentimentales o duras.



CONSULTA INICIAL  
**GRATIS**

## Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

**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

# Sofía Vergara, casarse podría ser su peor error



**E**l compromiso matrimonial entre Sofia Vergara y el empresario Nick Loeb podría ser motivo de gran preocupación para los allegados de la colombiana, quienes considerarían que su prometido solo busca un beneficio económico ante la privilegiada posición de la actriz y, para ello, se aprovecha de su carácter ingenuo y enamoradizo. Aunque nadie parece haber convencido a Vergara de posponer sus inminentes planes de boda, en su círculo cercano se teme que la intérprete cometa "el mayor error de su vida".

"No tiene ni idea de hasta qué punto Nick está intentando hacerse con el control de su carrera y sus finanzas. Trata más a Sofia como un cajero automático que como su futura esposa. Y el problema es que Sofia es una mujer muy confiada y pasional, está enamorada ciegamente y no se imagina las intenciones reales que tiene su prometido. Está a punto de cometer el mayor error de su vida", reveló una fuente al diario The National Enquirer.

Lo cierto es que Nick Loeb no es un personaje ajeno a la polémica, y ya el verano pasado tuvo que salir

al paso de diversos rumores que le atribuían una profunda adicción al sexo y a las drogas. Tras las declaraciones de una prostituta que aseguraba haber participado en varias orgías con el empresario que involucraban grandes dosis de pornografía y cocaína, el que fuera candidato al senado estadounidense emitió un comunicado expresando su disgusto por las informaciones falsas e "interesadas".

"Me mortifica que se me atribuyan estos comentarios falsos. Es muy doloroso e injusto. Mi prioridad es proteger a la gente que quiero y espero que no estén sufriendo ante estas informaciones irresponsables e interesadas", rezaba la nota.

Por su parte, Sofia Vergara nunca se ha implicado directamente en la defensa de su pareja y se ha limitado a compartir en público la ilusión que le embarga ante su próximo enlace. Sofia ha lucido con orgullo su anillo de boda en televisión y ha destacado con frecuencia la química existente entre los dos.

"Me encanta estar enamorada y, como me encuentro en uno de los mejores momentos de mi vida, creo que es la ocasión perfecta para casarme. Nick y yo estamos muy unidos, nos encanta sentarnos juntos en la playa, beber vino y hablar de todo", expresaba previamente la colombiana, quien supuestamente firmó un acuerdo prenupcial con Loeb.



Sofía Vergara y Nick Loeb

**S**ofía Vergara tiene muchos motivos para celebrar, ya que se encuentra en México celebrando sus 40 años con las personas más cercanas, además de que recientemente se ha comprometido con Nick Loeb, su pareja desde hace años.

En un principio comenzaron los rumores de un compromiso entre Vergara y Loeb cuando la colombiana apareció en la foto de una de sus amigas presumiendo un anillo de diamantes. Pero, no todo en esta relación ha sido miel sobre hojuelas, ya que han terminado muchas veces, incluso hace pocos meses acusaron a Loeb de ser adicto al sexo, acusación a la que Sofia Vergara no dio mucha importancia.

Ojala que la nueva etapa a la cual va a entrar Sofia sea la mejor decisión, ya que esta guapa colombiana merece ser feliz.

**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**

**\$3.00**

**AGUA  
ALKALINA**

**\$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**



# 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



# Estar mucho tiempo sentado agrandaría el trasero

Científicos de la Universidad de Tel Aviv, escanearon los glúteos de personas inactivas, lo que reveló que sus músculos se estaban achicando y echando a perder debido a la falta de ejercicio.

La investigación también mostró que las células grasas proliferan en las nalgas de aquellas personas que llevan un estilo de vida sedentario, lo que provoca que gruesas capas de grasa se desarrollen en el tejido muscular.

Según Chris Jones, director de fisiología en Nuffield Health, "los músculos que flexionan la cadera, ubicados frente a ésta, se tensionan y vuelven hiperactivos si una persona pasa todo el día sentada". "Como resultado, los tres músculos claves que dan forma al trasero -el glúteo mayor, el medio y el menor- se vuelven menos sensibles y generalmente inactivos, lo que deriva en un tono muscular pobre", explicó al periódico británico Daily Mail.

"Esto se debe a una enzima llamada lipoproteína lipasa, que determina en qué lugar del cuerpo se ubica la grasa. Las mujeres almacenan más grasa alrededor de las caderas, mientras que los hombres tienden a retener más alrededor de la cintura", sostuvo. El estudio demostró que las células preadiposas que son expuestas a una



presión sostenida, se convierten en adipocitos y acumulan grasa dos veces más rápido que las células normales. "Los resultados sugieren que si una persona se sienta por un largo período de tiempo, es más probable que almacene grasa en su trasero", dijo Amit Gefen, profesor del departamento de Ingeniería Biomédica de la Universidad de Tel Aviv y el encargado de supervisar el estudio realizado en 2011.

"También implican que el ancho de un trasero puede aumentar si se está sentado", agregó.

### ¿Cómo evitar el aumento de nuestro trasero?

El aumento del tamaño del trasero como consecuencia de pasar muchas horas sobre una silla, se conoce

popularmente como síndrome del 'desk derriere'.

Si ya sufres de él y quieres combatirlo, o si aún no te ha afectado y deseas evitarlo, aquí te damos algunos consejos:

► Comer menos azúcar, ya que ésta al igual que todos los carbohidratos simples, favorece la producción de insulina, lo que aumenta la capacidad del cuerpo para almacenar grasa.

► Tomar agua es muy necesario, el consumo de este líquido ayuda con la retención de líquidos y evita que te deshidrates, lo cual te lleva a comer más snacks dulces, explicó Anna Raymond, vocera de la Asociación Dietética Británica.

► Consumir grasas saludables, las cuales se encuentran en los pescados

azules (salmón, atún, sardinas, etc.) o en los suplementos de Omega-3. Según Raymond, dos porciones semanales contribuyen a mejorar la elasticidad de la piel del trasero.

► El ejercicio es vital, incluso cuando trabajas. Por ejemplo, mientras estás sentada puedes ejercitar tus glúteos varias veces al día, sólo con contraerlos.

### EJERCICIOS

Primero has una serie de 10 contracciones lentas, luego otras 10 pero manteniendo la contracción por dos segundos y por último 10 más de forma rápida.

Otra alternativa es usar las escaleras en lugar del ascensor, eso sí agregándole algún grado de dificultad: sube los peldaños de dos en dos.

Finalmente, realiza series de sentadillas (párate con los pies separados no más allá de los hombros y con las manos estiradas al frente, dobla las rodillas y baja como si te estuvieras sentando en una silla imaginaria) y estocadas (párate con los pies juntos, lleva uno hacia adelante y baja, de manera que ambas rodillas queden en 90 grados, y termina regresando a la posición original).

Descansar periódicamente, es decir, hace pausas y levántate de tu puesto de trabajo ojalá cada una hora, para dar una pequeña vuelta por tu oficina.

# TOTAL CARE

of Union City

LESIONES DE TRABAJO EN NY?  
PROGRAMA 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 DE CUELLO) (Whiplash).** Le damos tratamiento. Sabía que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?

**TRATAMIENTO PARA:**

- Disco Herniado • Ciática
- Estenosis Espinal
- Enfermedad Degenerativa del Disco
- Síndrome Facetario Posterior
- Dolor Crónico de Espalda

**Basilio Pace, D.C.**  
Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS  
201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087  
[www.totalcarerehab.com](http://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**



# 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 Encías  
Gum Treatment

## TRATAMIENTOS SIN DOLOR

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

**SERVICIO DE EMERGENCIA**

## Las neuronas sufren por falta de agua



**Pocos saben que el rendimiento mental puede disminuir cuando el cuerpo pierde mucho líquido. "¡Está más claro que el agua!", suele afirmarse para dar a entender que cierto asunto resulta evidente y no admite ninguna duda o interpretación diferente.**

Lo cierto es que, para quien no consume suficiente agua o no repone adecuadamente la que ha perdido su cuerpo, las cosas pueden no estar claras, porque la deshidratación afecta en diversos grados el rendimiento intelectual, de acuerdo con un estudio del Observatorio de Hidratación y Salud

de España (OHS). Para evitar que las neuronas sufran por falta de agua, los expertos del OHS recomiendan, especialmente en épocas en que se realice un esfuerzo mental más intenso, como los exámenes, la preparación de proyectos o las entrevistas laborales, mantener una buena hidratación, bebiendo de dos a tres litros de agua al día, a través de infusiones, refrescos, jugos y lácteos, entre otros.

Según las conclusiones del informe 'Hidratación en temporadas de esfuerzo mental intenso', realizado por el OHS, el rendimiento mental puede disminuir con la deshidratación, sobre todo cuando el cuerpo pierde más del 2 por ciento de líquidos.

Las investigaciones muestran que una leve pérdida del equilibrio hídrico puede afectar de manera más o menos intensa, la capacidad de atención y la memoria a corto plazo, y puede influir en la actividad mental rutinaria o en la concentración. Conforme avanzan el tiempo y el nivel de deshidratación se detecta un mayor descenso de las habilidades psicomotoras. La pérdida del equilibrio hídrico también guarda relación con un incremento de la fatiga, el cansancio, los problemas visuales, la pérdida de memoria y la disminución de la atención, la pérdida de habilidad aritmética y el incremento del tiempo de respuesta ante estímulos visuales, de acuerdo con el OHS. Finalmente, la deshidratación también afecta de forma especialmente negativa la función cerebral de los ancianos, ya que reduce su velocidad de procesamiento y el rendimiento de la memoria.

**▶▶ Recomendación: de dos a tres litros diarios. Consecuencias**

Cuando no se bebe lo necesario y no se reponen las pérdidas de líquido aparece la deshidratación, que puede provocar, además de pérdida de rendimiento intelectual y cognitivo, dolor de cabeza, alteración de la presión sanguínea, desvanecimiento y vértigo al levantarse. Cuanto mayor es la pérdida de líquido, los síntomas



son más fuertes.

**▶▶ 'Tips' para tener una buena salud**

Los expertos recomiendan beber de dos a tres litros de líquido al día, procurar tener siempre una botella de nuestra bebida preferida a mano para tomar regularmente en la biblioteca, en clase o en el trabajo, y variar el tipo de líquidos que se consumen para tomar más fácilmente la cantidad adecuada. Es clave tomarse el agua a temperatura ambiente.

**▶▶ La temperatura es importante**

Si están frías, las bebidas pasan más rápidamente del estómago al intestino delgado, donde son asimiladas por el organismo, y aumenta el riesgo de diarrea y de espasmo esofágico. El otro extremo, sin embargo, también es perjudicial pues si las bebidas están muy calientes, el vaciado gástrico es lento y no se obtienen tan rápidamente los beneficios esperados con la ingesta del líquido.




## Holy Name Medical Partners Hudson County

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

[www.holynamemedicalpartners.org](http://www.holynamemedicalpartners.org)

# Cuidado con los hematomas sorpresivos

## Más que un hematoma

**L**os hematomas aparecen cuando los vasos capilares de la piel se rompen por un traumatismo. Entonces, la sangre se filtra hacia los vasos sanguíneos y es cuando aparecen las manchas rojas, moradas o negras. Si el cuerpo no presenta ninguna anomalía, entonces los vasos reabsorben la sangre y el color de la piel regresa a la normalidad.

Hay personas que tienen facilidad para que estos moretones se presenten sin que exista ningún riesgo. Sin embargo, la única forma de saberlo es consultando con el especialista.

Si se descarta el diagnóstico cardíaco o relacionado con problemas de circulación, entonces se puede tratar de un caso de coagulación, para lo cual se recetarán medicamentos que traten este caso.

Precisamente también hay que revisar la historia médica del paciente, porque si estuvo tomando corticoides o medicamentos que hacen más fina la piel, eso podría facilitar la aparición de los moretones.

De acuerdo con el diagnóstico, el paciente podría consultar con un hematólogo (especialista en los problemas de la sangre), dermatólogo o cirujano vascular, si el problema se está presentando en las venas. Si los problemas circulatorios están produciendo trastornos que afectan el corazón, también podría ser conveniente consultar con un cardiólogo.

Caminar, nadar, montar en bicicleta, son ejercicios aeróbicos que ayudan a mejorar la circulación. Además de todos los beneficios que trae el agua, beber al menos 2 litros al día ayuda a la circulación sanguínea.

Comer las carnes y grasas animales con moderación, para controlar en nivel de grasas residuales en el cuerpo. Coma verduras y frutas con frecuencia, ya que son alimentos alcalinos que no producen ácido que afecta las venas.

También hay que controlar el consumo de sodio, lo que significa consumir menos sal. La sal de mar sin refinar es una muy buena alternativa. Es recomendable consumir arroz integral, avena, cereales integrales, germen de trigo, levadura de cerveza, aguacate.

■ La arteriosclerosis está usualmente precedida de aterosclerosis, una especie de infiltración grasosa en los recubrimientos internos de las paredes de los vasos sanguíneos. Los lugares más delicados para tal degeneración son los vasos coronarios del corazón y las arterias del cerebro.

■ Como resultado de esta enfermedad, se produce una pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos y un estrechamiento de las arterias pequeñas, que interfiere en la libre circulación de la sangre.

■ Los signos de suministro inadecuado de sangre generalmente aparecen primero en las piernas. Puede haber entumecimiento y frío en los pies, calambres y dolores, incluso luego de un poco de ejercicios.



Según las arterias que se afecten, los coágulos de sangre pueden empeorar la angina (dolor en el pecho) o causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

## Causas evidentes

Esta enfermedad puede estar directamente relacionada a las siguientes condiciones:

- Falta de ejercicio físico y una dieta alta en grasas: Las causas más importantes de la arteriosclerosis son la falta de ejercicio físico, excesiva ingesta de azúcar blanco, comidas refinadas, y una dieta alta en grasas rica en colesterol.
- Obesidad, diabetes y estrés: Otras enfermedades como la presión

sanguínea alta, obesidad, y diabetes también pueden causar el endurecimiento de las arterias. El estrés emocional juega una parte importante, y los ataques cardíacos son más comunes durante períodos de alteraciones mentales y emocionales, particularmente aquellas involucradas en ocupaciones sedentarias.

■ Herencia: Los factores hereditarios también juegan su rol y la arteriosclerosis puede ser transmitida genéticamente.

## Alimentos infaltables

**E**sta comprobado que valores altos de colesterol son un factor de riesgo para la salud cardiovascular. Por ello es importante incorporar alimentos que reduzcan el colesterol y protejan el corazón.

Pescados de mar:

- Verduras y frutas:
- Aceites de oliva, canola y soya.
- Frutas secas: Nueces, almendras, avellanas, pistachos.
- Semillas: Lino y chía.

- Soya
- Salvado de avena
- Chocolate negro amargo
- Vino Tinto
- Ginseng
- Cúrcuma
- Ortiga
- Canela
- Onagra
- Ruda



# Holy Name Medical Center



This Place is Different



# Holy Name Medical Partners

Presenta

## Tu Salud Primero

**Presentador: Dr. Gilberto Gastell**

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

### Cuidado con los hematomas sorpresivos

**Cablevisión - BAYONNE - Canal 19**

Bayonne

**BERGEN COUNTY - Canal 77**

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

**CLIFTON - Canal 75**

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

**ELIZABETH - Canal 18**

Elizabeth

**HUDSON COUNTY - Canal 19**

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

**NEWARK - Canal 19**

Newark, South Orange

**PATERSON - Canal 75**

Paterson

**TEANECK - Canal 77**

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

**Viernes 10 de Septiembre - 9:00 PM**

**Domingo 12 de Septiembre - 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 14 de Septiembre - 9:30 PM**

**Miércoles 15 de Septiembre - 9:30 PM**





# RENTO APARTAMENTO

Tres alcobas

Cocina remodelada

Baño remodelado

Entrada independiente

Servicio de Agua y alcantarillado incluido

Inquilino paga el PS&G

En Gutenberg, NJ

A dos bloques de la Bergenline Ave

A la vuelta de escuela publica

A un bloque de bus a New York

Mayores informes pueden llamar:

**201-679-2169**

# Los mitos más comunes sobre la gordura

Colombia está cada vez más gorda. En estos momentos, el 51,2 por ciento de la población adulta colombiana tiene sobrepeso o es obesa, es decir, una de cada dos personas tiene problemas con su peso y está en riesgo de sufrir enfermedades metabólicas y cardiovasculares, solo por nombrar algunas, lo cual desemboca en altos costos personales, sociales y de salud pública.

Aun así la gente tiende a restarle importancia al asunto y enmascaran su gravedad con mitos que expertos como Raúl Morín, presidente de la Academia Mexicana para el estudio de la Obesidad, y Patricia Restrepo, médica nutrióloga, analizan con el fin de que las personas tengan una vida más sana.

## 1. La panza no es peligrosa

Los hombres tienden a decir que tener panza a partir de cierta edad es normal. Eso es falso. La grasa ubicada en esta zona del cuerpo ha sido asociada con la diabetes mellitus, la hipertensión, problemas cardiovasculares y con la disminución de la funcionalidad de órganos como el páncreas y el hígado. Si un hombre tiene más de 94 centímetros y una mujer más de 90 de circunferencia abdominal, deben tener cuidado. En estos momentos, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin 2010), el 62 por ciento de las mujeres y el 39,8 por ciento de los hombres tienen obesidad abdominal.

## 2. La bariátrica es la solución definitiva para bajar de peso

De acuerdo con Raúl Morín, esta cirugía forma parte de las opciones del tratamiento de la obesidad, pero dista mucho de ser la solución. Tiene

indicaciones precisas para pacientes con obesidad mórbida y es la última opción que se debe usar, cuando los fármacos y un cambio de dieta y estilo de vida no han funcionado.

## 3. 'Estoy pasado de kilos, pero una semana a pan y agua los desaparecen'

Raúl Morín explica que un paciente obeso o con sobrepeso debe perder kilos comiendo de manera adecuada, no sometiendo a dietas restrictivas, peligrosas para la salud. "Si le tomó tiempo subir, le va tomar tiempo bajar. Esa es la realidad. Hay que cambiar el estilo de vida. La obesidad es una enfermedad crónica que es controlable, pero hay riesgos de producir piedras en la vesícula o trastornos cardíacos, por tratar de bajar rápido de peso".

## 4. Ahora venden pastillas milagrosas para bajar de peso

De acuerdo con Patricia Restrepo, "no existe ningún mecanismo que sin cambios en el estilo de vida resulte útil para perder peso. Yo me puedo tomar una pastilla, pero si como mucho no va a servir para nada. Las pastillas para controlar la obesidad bloquean el apetito y pueden tener otros efectos secundarios, la mayoría negativos, en el organismo".

## 5. 'Los gorditos son bonachones y felices'

No siempre es cierto. Raúl Morín referencia un estudio hecho en el 2011 por la Universidad de Guadalajara, durante el cual un grupo de psiquiatras encontró que el 60 por ciento de las personas obesas tenían depresión. "En ocasiones se trata de una máscara que se ponen estas personas para contrarrestar la discriminación a las

que muchas son sometidas. Se muestran con un aspecto condescendiente y sociable, pero detrás de eso puede haber depresión y ansiedad".

## 6. Todos los gordos están enfermos

Es otra falsa creencia en torno a la obesidad. Hay distintos grados de gordura que se miden según la cantidad de grasa que se tenga en el cuerpo. Cuanto mayor sea, mayor es el riesgo. "Una persona que pesa 150 kilos, pero son de músculo, puede no tener complicaciones metabólicas, mientras que otra puede tener bajo peso pero está llena de grasa en la zona intraabdominal, que es de las más dañinas", explica Patricia Restrepo.



### Las enfermedades asociadas

"La obesidad -asegura Raúl Morín- es el principal factor de riesgo para desarrollar diabetes mellitus, porque va acompañada de un proceso inflamatorio que impide que el receptor de la insulina trabaje adecuadamente".

También ha sido asociada con la hipertensión arterial. "El exceso de grasa -explica Morín- produce colesterol malo, que oxidado es el inicio de la aterosclerosis. Cuando se complica puede causar un infarto, elevación de la presión arterial, coagulación dentro de los vasos o procesos embólicos".

Consejos de México a Colombia para controlar la obesidad México hoy es catalogado como el país con más altos índices de obesidad en el mundo. Recientemente varios expertos visitaron Colombia y, durante una cumbre internacional sobre el tema, recomendaron 10 medidas para controlar la enfermedad en el país.

1. Promover la actividad física en todos los entornos (escolar, laboral, comunitario, recreativo).
2. Aumentar la disponibilidad, accesibilidad y el consumo de agua potable.
3. Disminuir el consumo de azúcar y grasa en bebidas.
4. Aumentar el consumo de verduras y frutas, legumbres, granos enteros y fibra en la dieta.
5. Mejorar la capacidad de toma de decisión sobre una dieta saludable a través un etiquetado simple y del fomento al alfabetismo en nutrición y salud.
6. Promover y proteger la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, y favorecer una alimentación complementaria adecuada a partir de los 6 meses de edad.
7. Reducir la cantidad de azúcar adicionada en los alimentos.
8. Disminuir el consumo de grasas saturadas y eliminar el consumo y producción de grasas trans de origen industrial.
9. Disminuir los tamaños de porción en restaurantes y expendios de alimentos preparados y en alimentos industrializados.
10. Limitar la cantidad de sodio adicionada a los alimentos y reducir su consumo.



# 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

## CUSTOMER SERVICE VENDEDOR(A)

Distribuidora de alimentos solicita vendedor con experiencia en posicion de Customer Service Responsabilidad por servicio al cliente, ventas, cobros, inspeccion de ruta aperturas de nuevas cuentas Necesita tener auto en buenas condiciones Interesados pueden aplicar en Rico Food 527 E 18th St. Paterson, NJ 07514

## VICTORIA



travesti lista para ti. Ubicada en Manhattan

**347-994-5420**

# 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

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

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

Buscamos un trabajador responsable y serio para nuestro departamento de envío y recepción, el horario es de Lunes a Viernes de 8:00 AM a 5:30 PM. El pago inicial es de \$13.00 por hora con adelantos. Sábados opcionales de 7:00 AM a 12:00 PM con pago de horas extras. Empleo estable a largo plazo para la persona adecuada. Tipo de trabajo: tiempo completo Envíe un curriculum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com



# 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**

**OPERADORES – EMPACADORES**  
**Fabrica de alimentos solicita: Operadores y empacadores para Area de producción**  
**Interesados pueden aplicar**  
**En Rico Food**  
**527 E 18Th St. Paterson, NJ 07514**

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

**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**

**COOK-WAITRESS AND DISHWASHER**  
 with experience for busy restaurant  
 Good Pay!  
 1030 Reritan Rd  
 Clark, NJ 07066  
**908-864-3707**

**-CARPINTERO –**  
 Con experiencia  
 Para construcción residencial,  
 Tiene que conducir  
 hablar algún inglés.  
 Trabajo en Central NJ.  
 Enviar texto  
**732-261-7194**

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**



**\$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**

**AUTO BODY**  
 Looking for comboman  
 (plastic and Frame),  
 auto mechanic, and prep.  
 person. With experience.  
 Yonkers location.  
 Please call  
**914-423-3409**

**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

**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**



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

**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**

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

**SE NECESITAN  
 CHOFERES CDL-A  
 CON EXPERIENCIA  
 EN DELIVER LOCAL  
 EN NJ/NY  
 INTERESADOS  
 LLAMAR  
 201-9601316  
 JESSIE**

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

FAMILIA EUROPEA  
NECESITA NINERA  
DOMESTICA CON  
REFERENCIAS  
EXELENTE SALARIO  
718-267-5090  
ALL IN ONE AGENCY  
2540 27TH ST SUITE 2F  
ASTORIA QUEENS,  
TREN N/Q  
LIC#1129819

Bergen,7 Hudson,  
Union counties &  
Orangeburg, NY  
IMMEDIATE HIRE  
Valet Parking Attendants .  
Excellent English  
Clean Driving Record  
201-891-5229  
Call for details

**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

**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**

Necesitamos  
conductores  
con licencia CDL-A  
con mínimo 2 años  
de experiencia  
para trabajo local  
Regional NJ/NY/PA  
de lunes a viernes  
todas las noches  
en la casa  
\$30 la hora para  
empezar  
w2 o 1099  
llamar al  
**973-568-8761**

**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  
Envíe su c  
urrículum 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**

# 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**

**CHOFER -RUTERO**  
Distribuidora de alimentos solicita choferes y ruteros para entrega de mercancia a supermercados. Necesita licencia de conduccion regular y sin puntos. No necesita ingles  
Interesados aplicar en Rico Food  
527 E. 18th St, Paterson NJ. 07514

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

Looking for auto body man and Painter  
Phone  
**718 975 0330**  
**347 634 9769**

Busy Italian Restaurant in Dumont solicita Meseros (as) con experiencia F/T -P/T  
10AM-9PM  
Llama a James  
201-384-7767  
10AM-6PM  
Indoor-Outdoor o aplique  
132 Veterans Plaza  
Dumon, NJ 07628

**COMPANIA DE CONSTRUCTION**  
Necesita persona con experiencia en metal stud, techo suspendido (suspended, ceiling) brillado(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**

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**

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

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

**SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES**  
   
  
  
**201-850-9444**

# Se hieren para sanar enfermedades

Es necesario extraer la sangre "contaminada" que provoca enfermedades, dicen quienes lo practican.

El curandero realiza cortes en el brazo de la india Bimla Devi para que la sangre "impura" salga fuera de su cuerpo, un método milenario que se practica en el casco antiguo de Delhi para combatir todo tipo de enfermedades.

Devi sufre de dolores en los brazos, no puede levantarlos ni cerrar los puños. Tras probar diferentes tratamientos en hospitales y tomar pastillas sin mejorar acudió al curandero Mohammed Gayas Sahab, de 82 años. "Tras el tratamiento de la sangría estoy mucho mejor. Ya puedo cerrar los puños o levantar los brazos", dice Devi, de 40 años y madre de 5 hijos. Junto a ella, una veintena de pacientes se someten a los cortes para eliminar la sangre impura en la clínica 'Rahat Open Surgery', un cobertizo a los pies de la mayor mezquita de la India, la Jama Masjid.

Gayas, que aprendió la práctica de su abuelo y que ha enseñado a su hijo, sostiene que este es el tratamiento médico más antiguo de la historia y defiende su eficacia. "Este es el primer tratamiento del mundo. ¿Has escuchado el nombre de Charak? Charak es un curandero muy famoso en todo el planeta que escribió el libro



**Los pobres se someten a sangrías para sanar enfermedades en la India. Este es un método milenario que se practica para combatir todo tipo de enfermedades.**

'Susut' hace 4.000 años donde se explica este tratamiento. Léelo por favor", afirma el curandero.

"Curamos artritis, parálisis, cervicales, ciática, dolor de articulaciones y del cuerpo en general. Desde la cabeza hasta los pies, excepto el estómago", remarca Gayas. El curandero explica que es necesario extraer la sangre "contaminada" que provoca enfermedades.

Aunque en la India existen hospitales modernos -fuera del alcance

económico de buena parte de la población- y los médicos no aprueban este tratamiento, el curandero cuenta con un nutrido número de clientes cada mañana.

Los pacientes primero se dejan colocar trozos de telas en los brazos y las piernas para ejercer presión sobre las venas; después se ponen en manos de Hakim Iqbal Sahab, hijo de Gayas, para que realice los cortes en las manos, brazos, piernas y pies entre gestos de dolor. Tras ello los pacientes presionan

para forzar que la sangre "impura" salga de los cuerpos mientras los ayudantes de los curanderos rocían las heridas con agua y para finalizar otra persona las cubre con polvos.

Todo el proceso se realiza en una explanada al aire libre, con cabras paseando a su antojo y con el sonido de las oraciones de la mezquita como sonido de fondo. La creencia en este tratamiento es una mezcla de superstición, poca educación y escasos recursos económicos: la mayoría de los pacientes cuentan con pocos recursos financieros y pertenecen a las clases sociales más bajas de la sociedad india.

Un reciente informe de la ONG británica Oxfam sostiene que el sistema de salud público del país asiático es insuficiente para cubrir las necesidades de los 1.210 millones de indios. Gayas apenas cobra 100 rupias (1,6 dólares) en la primera sesión a cambio de una libreta, crema para las heridas, una inyección para el tétanos, seis pastillas de antibióticos y polvo para los dientes. De la segunda sesión en adelante los pacientes pagan 40 rupias (0,6 dólares), un precio muy por debajo de lo que cuestan los hospitales más baratos de la capital india.

Pero quizás más importante que el coste es la creencia en que la sangría puede sanar multitud de dolores y enfermedades.



# 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

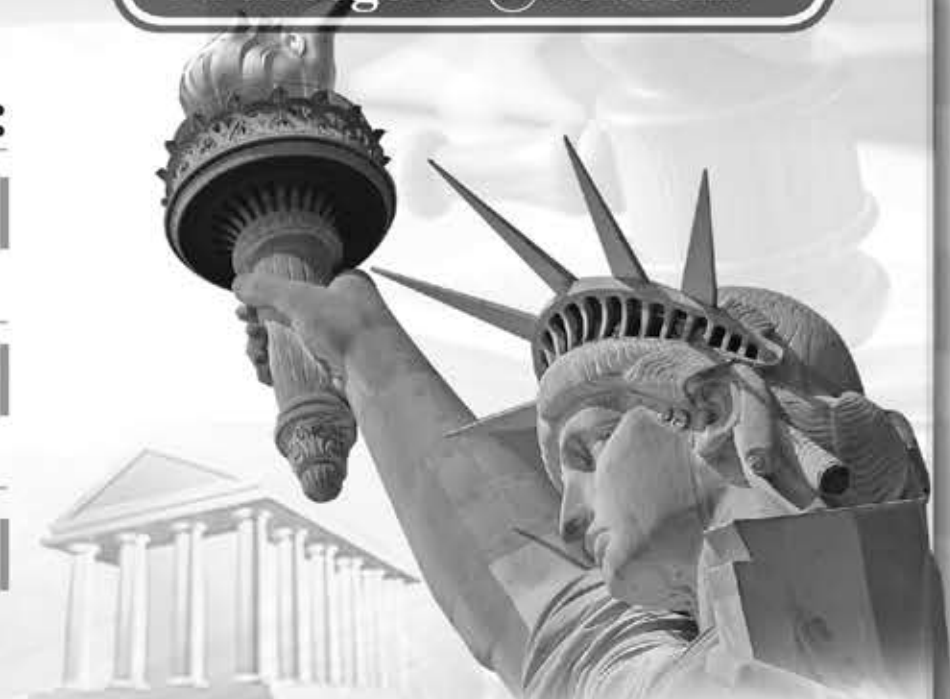
86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418

15404 Broadway Ave., NY, NY 10036

201-388-6900

212-227-2009

212-456-7899





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



# ¡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..... **\$149<sup>00</sup>**

◆ Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo \* Aplican restricciones..... **\$65<sup>00</sup>**

◆ Especial a Cuba Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo \* Aplican restricciones..... **\$59<sup>00</sup>**



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

### Horario:

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

**201-974-2600**

**FAX: 201-974-2999**

5202 Bergenline Ave.,  
West New York, NJ 07093

**www.internationaloptical.net**