

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 727

[www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)



201-850-9444

Septiembre 18 al 25, 2021

## Corte de apelaciones revierte orden y autoriza expulsiones de familias bajo el Título 42



Pag-2

Auto  
+  
Hogar

=

Grandes  
Ahorros

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



Alex Vargas, Agente

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

State Farm  
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.



**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 legales, solamente le colaboramos con la presentación de sus formas de inmigración.

**AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE**



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.

• Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.  
Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO  
POR SOLO  
\$99.00**

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



# & R U W H □ G H □ D S H O H Y L L R U Q V H V Q R U □ D X W R U L ] D □ H [ S

Una corte federal de apelaciones otorgó el jueves, pocas horas antes del freno ordenado por un juez de distrito, autorización al gobierno de Biden para seguir expulsando de forma acelerada a familias migrantes con niños en la frontera con México por la pandemia del coronavirus. Una corte de apelaciones otorgó el jueves autorización al gobierno de Joe Biden para seguir expulsando de forma acelerada a familias migrantes en la frontera con México por la pandemia del [coronavirus](#).

El fallo ocurrió pocas horas antes de que entrara en vigencia una orden de un juez de distrito a mediados de septiembre que pedía que fueran aceptadas si existían razones para que fueran procesadas en el marco de las leyes de asilo. En el fallo de este jueves, la Corte de Apelaciones del circuito federal del Distrito de Columbia (DC, Capital), suspendió temporalmente [la orden del juez federal que había prohibido a la administración Biden usar específicamente el Título 42](#), una medida activada el año pasado que permite expulsar familias inmigrantes con niños, de forma acelerada, por razones de salud pública. En una breve orden, la Corte de Apelaciones de DC concedió la solicitud del gobierno de una suspensión temporal de la orden emitida el 16 de septiembre por el juez Emmet Sullivan, de Texas, contra la política de expulsión que faculta a los agentes federales de inmigración enviar de regreso a los migrantes sin considerar sus reclamos de protección. El Título 42 forma parte de las medidas adoptadas por el gobierno de Estados Unidos para frenar la propagación de la pandemia del Covid-19, pero defensores de los derechos de los inmigrantes alegan que la medida es utilizada para coartar los derechos de los extranjeros, principalmente aquellos que vienen en busca de asilo, un recurso legal disponible autorizado por el Congreso. La orden de activarlo

La orden del juez federal Sullivan, emitida el pasado 16 de septiembre, ordenó al gobierno de Joe Biden frenar la expulsión inmediata de familias inmigrantes con menores de edad [bajo el](#)

[Título 42](#) y le habría requerido procesar todos sus casos bajo las leyes vigentes de migración, lo que les permitiría el acceso a peticiones de asilo, por ejemplo. Sullivan concedió un plazo de 14 días al gobierno para apelar el fallo, plazo que vencía a la media noche de este jueves 30 de septiembre. El proceso jurídico revisa el Título 42 activado en marzo del año pasado. La demanda en contra de la política fue presentada en enero contra del secretario de Seguridad Nacional, [Alejandro Mayorkas](#), por la Unión Americana de Libertades Civiles (ACLU) a nombre de familias que han sido expulsadas bajo esta ley.

Lee Gelernt, representante de la ACLU, dijo este jueves que la decisión del circuito de apelaciones es "decepcionante", pero la calificó como "solo un paso en el litigio", [de acuerdo con una entrevista concedida a CBSNews](#). Gelernt insistió que el gobierno actual tiene en sus manos el destino del Título 42. "Nada impide que la administración Biden derogue de inmediato esta horrible política de la era Trump", afirmó. "Si la administración está haciendo ahora el cálculo político sobre si actúa de forma inhumana, este cálculo sirve de poco consuelo

para las familias que están siendo enviadas a Haití o a [México](#) en este momento". La ACLU dijo además en su cuenta de la red social Twitter que "un tribunal federal no ha bloqueado temporalmente el Título 42, una política cruel que hace un mal uso de la salud pública para expulsar injustamente a los solicitantes de asilo". "Si la administración Biden realmente quiere tratar a los solicitantes de asilo humanamente, debe poner fin a esta política ilegal AHORA y retirar su apelación", agregó. La administración Biden ha defendido mantener la ley argumentando que es necesaria para impedir brotes de covid-19 en las instalaciones a las que son enviados los inmigrantes en espera de la decisión de sus procesos judiciales. El gobierno de [Biden](#) ha optado por no aplicar

el Título 42 a menores no acompañados, pero la ha mantenido en el caso de familias que viajan con niños. La decisión de la Corte de Apelaciones le otorga tiempo al gobierno de Biden para enfrentar una crisis sin precedente de inmigrantes que están llegando a la frontera sur en busca de asilo. A su vez, la Casa Blanca es objeto de críticas por defensores de los derechos de los inmigrantes no solo por la vigencia del Título 42, sino también por la expulsión de miles de inmigrantes haitianos asentados en la frontera sur del país hace unos días. De acuerdo con datos del DHS citados por CBSNews, el gobierno ha realizado cerca de 50 vuelos para trasladar a deportados a Haití en los últimos 11 días.



## Formas simples de prolongarle la vida a su vehículo



El aprovechamiento de más valor por dinero invertido es una tendencia popular en los consumidores. Como la incertidumbre económica se mantiene, los consumidores inteligentes buscan el mejor valor, en un esfuerzo por aprovechar al máximo cada dólar que invierten.

Una de las mejores maneras de aprovechar al máximo el dinero es cuidar mejor de su vehículo. La compra de una vivienda y el financiamiento de la educación universitaria son tal vez las únicas ocasiones en que muchos consumidores gastarán más dinero del que deben cuando compran un vehículo. Los conductores que deseen mantener sus coches en buena forma por muchos

años, pueden lograrlo de muchas maneras:

►► **Prevenir, prevenir, prevenir.** El mantenimiento preventivo pudiera parecer una forma aburrida de emplear una mañana o tarde de fin de semana, pero los esfuerzos recibirán su recompensa. Los cambios de aceite y de filtros son tareas fáciles y rápidas, pero muy beneficiosas a la larga. Trabajos de rutina como el cambio de aceite o de filtros son relativamente económicos, y los vehículos actuales pueden recorrer más millas antes de que llegue el turno del reemplazo. Cada fabricante es diferente, por lo cual es necesario consultar el manual y seguir la programación recomendada de mantenimiento.

►► **Mantener la presión balanceada.** Los neumáticos balanceados duran más. Pero cuando no hay balance se acorta la vida del neumático, e incluso perjudicar el resto del vehículo, haciendo

simultáneamente que el desplazamiento del coche sea más incómodo. Cuando el neumático está balanceado adecuadamente, su masa está distribuida uniformemente alrededor del eje, garantizando un desplazamiento fluido y libre de vibraciones. Sin embargo, los neumáticos desbalanceados acortan la expectativa de vida de los componentes de suspensión como los cojinetes y amortiguadores. Las reparaciones de los daños provocados por neumáticos desbalanceados pueden ser costosas. Si detecta una vibración cuando acelera el vehículo (generalmente se notará cuando el mismo alcanza velocidades de 40 a 45 mph), es muy probable que los neumáticos no están balanceados adecuadamente.

►► **Buena apariencia, buen estado.** El refrán "buena apariencia, buen estado" no es aplicable solamente a los seres humanos. Un vehículo con buena apariencia, seguramente estará en buenas condiciones. La limpieza y encerado regulares evitan que se oxide la parte interior de la carrocería y de los neumáticos. Mientras más se demore el conductor en limpiar el vehículo, más posibilidad habrá de oxidación, y la pintura también se corromperá. No hay reparación fácil de ninguno de esos problemas, pero el mantenimiento preventivo, como el lavado y encerado continuo puede evitar que esos problemas potenciales ocurran. La



prevención de la oxidación y corrosión también es una buena forma de garantizar que el valor de reventa del vehículo no disminuya con el paso del tiempo.

►► **Manejar en autopistas.** Los vehículos que pasan la mayor parte de sus vidas en un tráfico de continuas paradas y reanudaciones de marcha no duran tanto como los que recorren grandes distancias sin detenerse. Esto se debe a que la conducción de ciudad con demasiadas paradas afecta enormemente el motor. En una autopista el flujo de aire al radiador, el del aceite en el motor y todo lo demás que hace funcionar el vehículo es más consistente, reduciendo la tensión en el motor. La aceleración y desaceleración constante es perjudicial, mientras que las velocidades consistentes de autopista son un respiro necesario para el motor. Los conductores de ciudad deben transitar por una autopista al menos una vez al mes durante treinta minutos como mínimo.



### 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](http://www.westnewyorknj.org)

**#SOMOSWNY**



# La andropausia provoca depresión y reduce la capacidad sexual



**La andropausia o menopausia masculina es un proceso natural por el cual todos los hombres pasan. Y aunque es menos marcada que los ciclos de las mujeres, también les puede crear ansiedad, depresión, irritabilidad e insomnio.**

masculina", aclara Fabián Leonardo Hernández, urólogo. "Los síntomas del Adam se pueden dividir en tres grupos. El primero y el que más preocupa a los hombres son los síntomas sexuales. Es decir una disminución del deseo sexual y erecciones que no son lo suficientemente fuertes. Pero también están los mentales y generales, que son el déficit de la concentración, cambios súbitos del ánimo, irritabilidad, al igual que una pérdida de la masa y fuerza muscular, e incluso poco apetito. Si la persona tiene uno de estos síntomas, se recomienda que consulte al urólogo para que la trate", explica Hernández. Y es que como las mujeres, a ellos también les dan hormonas (testosterona) para tratar el problema. "Pero hable primero con su médico ya que debe descartar la

posibilidad de que tenga una cáncer de próstata", añade el especialista.

### ¿Es un fenómeno nuevo'?

Sí y no. De hecho, la andropausia fue descrita por primera vez en la literatura médica en la década del cuarenta. Por lo tanto, no es realmente nueva. Pero,

seguramente lo es nuestra capacidad de diagnosticarla adecuadamente. Desde hace muy poco se disponen de pruebas sensibles a la biodisponibilidad de la testosterona, de manera tal que la andropausia ha recorrido un largo período durante el cual se la ha

subdiagnosticado y subtratado. Ahora, que los hombres viven más, ha aumentado el interés en la andropausia y esto ayudará a avanzar en nuestro enfoque de esta etapa importante en la vida, identificada

**Este fenómeno suele ocurrir a partir de los 50 años y tiene síntomas como la irritabilidad.**



tanto tiempo atrás.

### Mayor capacidad de diagnóstico

Otra razón por la cual se ha subdiagnosticado la andropausia a lo largo de los años es que los síntomas pueden ser vagos y varían mucho entre las personas. A algunos hombres les cuesta siquiera admitir que existe un problema. Y, muchas veces los médicos ni siquiera han pensado que la causa puede ser los niveles bajos de testosterona. De manera tal que estos factores hacen que muchas veces los médicos adjudiquen los síntomas a otras dolencias médicas (por ej. Depresión) o simplemente al envejecimiento y muchas veces inducen a sus pacientes a reconocer que ya no son más "unos bebés". La situación está cambiando. Se disponen de nuevos métodos de pruebas de sangre y existe un mayor interés en el envejecimiento masculino entre los investigadores médicos.

Es importante subrayar que andropausia es un término coloquial que se relaciona con la menopausia, pero está mal utilizado ya que significa etimológicamente 'el cese de la masculinidad' y no es verdad. El término es Adam, por sus siglas en inglés, es decir una deficiencia de andrógenos relacionados con la edad



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



# Formas fáciles de preparar su casa para el invierno



**“ Cuando el verano llega a su fin y da paso al otoño, los dueños de viviendas deben enfatizar en preparar sus casas para los meses de invierno. ”**

Cuando llega el otoño, hay que tomar varias medidas para preparar la vivienda ante lo que traiga el invierno, con las tareas siguientes:

► **Eliminar las entradas de aire.** Una casa con entradas de aire será costosa en los meses de invierno, pues habrá más frío dentro, y generalmente se encenderá la calefacción para contrarrestar la penetración de

corrientes de aire que pueden convertir el hogar en un congelador de carne. Pero encender la calefacción no es la respuesta. Por el contrario, hay que sellar las entradas de aire antes de que llegue el invierno. Las entradas de aire no son fáciles de encontrar. En la primera tarde otoñal con brisa, camine por la casa para buscar corrientes de aire, que si se pueden detectar, y se producen con frecuencia alrededor de

los marcos de puertas y ventanas, tomacorrientes e interruptores, e incluso lámparas empotradas.

► **Capa aislante en el ático.** Los dueños de viviendas con áticos pudieran considerar la instalación de otra capa de aislante térmico. Los expertos recomiendan 12 pulgadas como mínimo en los áticos. Esto podría ser costoso, pero un ático con aislamiento insuficiente es como abrir la puerta de entrada de la casa y dejar escapar el calor. En el caso de los dueños de vivienda menos diestros, habrá que contratar a un experto. Pero a quienes hacen proyectos por su cuenta, les complacerá saber que si las vigas del techo, que tienen con frecuencia 11 pulgadas o menos, son visibles, entonces el ático necesita más aislante.

► **Colocar las ventanas de protección.** Es agradable abrir las ventanas en primavera y verano, para dejar que el aire cálido penetre por las persianas. Pero cuando se va el verano, es hora de volver a colocar las ventanas protectoras, que aportan un factor especial de combatir los elementos, y son especialmente valiosas en casas con ventanas de cristal de una sola hoja. Los dueños de viviendas que no tienen ventanas de protección deben

considerar la instalación de las mismas. Quienes no puedan costear el reemplazo de sus ventanas no tienen que hacerlo en todas al mismo tiempo.

► **Sea diligente con los canales de desagüe.** Las hojas caídas forman una imagen idílica asociada generalmente con el otoño. Pero, lamentablemente, cuando esto ocurre, muchas vienen a parar en los canales de desagüe. Limpie continuamente los canales de desagüe en cuanto comiencen a caer las hojas. Así el agua y la nieve podrán correr por los mismos sin obstáculos y ser drenadas adecuadamente. Si los canales se tuyen, la nieve no tendrá espacio para escapar cuando comience a derretirse, lo cual dañará los canales, un perjuicio costoso pero que se puede evitar en la mayoría de las ocasiones.

Cuando limpie los canales de desagüe, asegúrese de que están alineados apropiadamente. Los canales mal alineados provocan numerosos problemas, uno de los cuales es la caída de agua hacia la casa.

► **Limpie el calefactor.** Los expertos recomiendan una limpieza anual del calefactor. Antes de la llegada del invierno, encienda el calefactor para asegurarse de que funciona. Al hacerlo, sentirá inicialmente un olor desagradable, pero que desaparecerá enseguida. Si permanece, apague el calefactor y llame a un profesional. Cuando llegue el invierno, reemplace regularmente los filtros, así el calefactor operará con mayor eficiencia y reducirá el peligro de

**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



# Beneficios y perjuicios del moho

Durante años los médicos y los expertos en seguridad han insistido en la importancia de protegerse de la exposición al sol. Considerando que el cáncer de la piel es el más común en Canadá y los Estados Unidos, según estadísticas publicadas por las principales organizaciones de lucha contra el cáncer de ambos países, muchas personas ignoran las advertencias.

un tipo de moho. También existen en el Roquefort y otras variedades de quesos. El moho puede existir por naturaleza en el queso, o puede ser un componente importante de la corteza. Además, se utilizan en la producción de vinos y otros alimentos fermentados. Los hongos que crecen por naturaleza en los alimentos pueden ser peligrosos y contener micotoxinas que pudieran ser carcinógenas. En los quesos duros el moho se puede cortar para eliminarlo, pero los suaves o procesados donde se infiltra deben desecharse. La penicilina es uno de los mohos más reconocibles usados en la medicina. Sus propiedades antibacterianas fueron descubiertas casi accidentalmente en un cultivo de moho. Pero en la actualidad, la penicilina y sus derivados son algunos de los antibióticos más recetados. Los hongos se pueden utilizar además en la producción de plásticos y en otras industrias. Otros se usan en los



inmed

iatam

procesos de reciclaje y para convertir la basura en abono vegetal debido a su capacidad de descomponer la materia orgánica. Asimismo, los dueños de viviendas pueden aplicar un tipo de moho a sus sistemas sépticos para eliminar la acumulación de desechos.

## Mohos perjudiciales

Los tipos de mohos más conocidos son los "malos" que perjudican las áreas donde vivimos y pueden causar enfermedades. Además, pueden contribuir a reacciones alérgicas y problemas respiratorios. Como se propagan con facilidad, es mejor determinar los sitios de proliferación del moho y resolver el problema

ente. El moho necesita una buena fuente de alimentación y condiciones de humedad y calor para prosperar. Las fuentes de alimentación pueden ser la madera, placas de yeso, papel o tela. Mantener la vivienda libre de humedad excesiva y aguas estancadas son elementos claves para evitar el crecimiento de moho. Los sistemas de calefacción y aire acondicionado deben inspeccionarse y mantenerse adecuadamente, porque éstos pueden propagar fácilmente las esporas de moho por todas partes. Otras reparaciones como la prevención de filtraciones o entradas de agua a la vivienda desde el exterior son formas



## Mohos "buenos"

Existen muchas variedades de moho beneficiosas tanto desde el punto de vista médico como industrial. El moho es una especie de hongo, y al igual que las setas y las levaduras, que también pertenecen a la familia de los hongos, hay algunos tipos que se usan como alimentos, medicinas y en la industria. Los hongos son beneficiosos en el aspecto de que sobreviven en muchos tipos diferentes de materiales. Los hongos y mohos destruyen la basura y contribuyen a la descomposición de materiales. Sin ellos, habría montones de basura por todas partes. Los mohos "buenos" se usan sobre todo en los alimentos. El "azul" del queso azul es

# 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 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**



# Los Peligros del Internet en la Adolescencia

**Hoy en día el uso de Internet es una de las formas más accesibles y rápidas de información y comunicación. El uso de esta tecnología provee un sin número de ventajas y beneficios de información, pero también trae peligros a los adolescentes y niños en temas de privacidad, seguridad, pornografía y crímenes sexuales.**

■ Por Allan Gamarra, M.A.

El uso de Internet por parte de los adolescentes de una forma continua hace que ellos estén más propensos a peligros que existen en el mundo cibernético. Un estudio realizado por la Pew Internet & American Life Project (2005, 2010) indicó que un 87% de adolescentes de 12 a 17 años de edad tienen acceso al uso de Internet comparados con un 66% en los adultos. También este estudio indicó que un 88% de estos jóvenes mandan mensajes de texto o mensaje instantáneos diariamente; dentro de este porcentaje más de un tercio de estos adolescentes envía más de 100 mensajes por día o más de 3,000 mensajes por mes. El Internet provee acceso directo a material pornográfico, canales de información de tráfico de sexo, crímenes cibernéticos, así como también a individuos adultos que están dispuestos a conversar de sexo con los niños y adolescentes. El London School of Economic (2002) reportó que el

90% de niños y adolescentes entre edades de 8 a 16 han observado en el Internet material pornográfico voluntariamente e involuntariamente. También el Internet provee sitios donde anónimamente el adolescente puede conversar o mandar mensajes instantáneos a desconocidos, intercambiar información de carácter privado, o crear páginas sociales como Facebook o Twitter describiendo toda su información personal incluyendo cada movimiento que realiza en el día. Un estudio nacional realizado por Polly Klass Foundation (2006), indicó que más de la mitad de los adolescentes que tienen acceso al Internet se comunican con una persona que no conoce en persona, un 12.5% de estos adolescentes indicaron haber descubierto que la persona desconocida había mentido en sus características físicas y su edad. Por otro lado, la Girl Scout Research Institute (2002), reportó que un 54% de las mujeres adolescentes



reportaron tener una relación cibernética sin el conocimiento de sus padres. Algunas recomendaciones para proteger y guiar al uso apropiado del Internet en los adolescentes son: el monitoreo y supervisión constante del uso de Internet (planificar un horario de uso y mantener la computadora en un lugar visible para el estudiante y padre), la comunicación activa con los profesores y consejeros para saber acerca del estudiante, la continua educación e información acerca del uso de Internet, la restricción de uso de Internet en celulares a menores de edad, el uso de programas de filtro para

bloquear pagina inapropiados, y finalmente una buena relación y comunicación entre padres y estudiantes. La participación con énfasis en supervisión de los padres hacia sus hijos en el uso de Internet es una de las mejores estrategias para proteger a los menores. Si el estudiante se siente demasiado atraído, ansioso o desarrolla algún tipo de problemas emocionales por el uso de Internet, el estudiante debe buscar apoyo del consejero escolar. Mientras el uso de Internet sin supervisión y monitoreo de los padres continúe, la seguridad será un tema esencial para los adolescentes.



# 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**





  
**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.

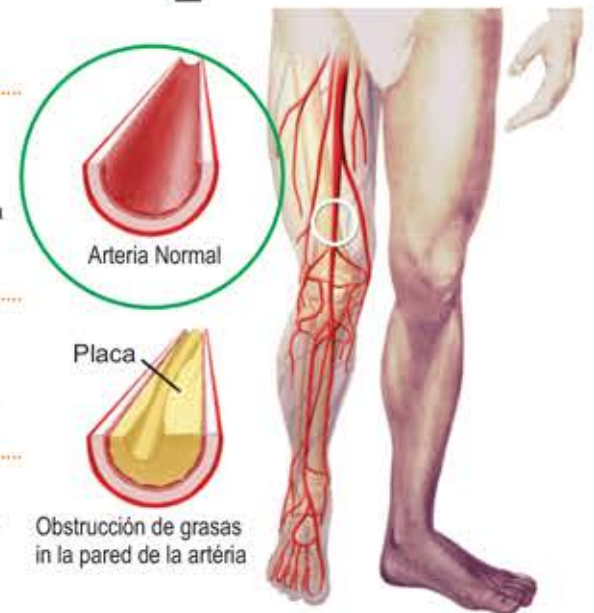
Comer las carnes y grasas animales con moderación, para controlar en nivel de grasas residuales en el cuerpo. Coma verduras y frutas con frecuencia, ya que son alimentos alcalinos que no producen ácido que afecta las venas.

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



# Pequeños emperadores', niños agresivos y autoritarios. ¿Qué hacer?



**Primero yo, segundo yo, tercero yo y, si sobra algo, que sea todo para mí. Con esa frase, la psiquiatra Olga Albornoz resume la conducta de los llamados 'pequeños tiranos', niños rebeldes, indisciplinados, agresivos, en extremo caprichosos.**

Dado que, en la casa, esos niños se comportan como seres muy autoritarios, hace unos años los expertos comenzaron a hablar del 'síndrome del emperador', una conducta que, según algunos, no es solamente producto de la mala crianza, sino que está configurada genéticamente. De acuerdo con el Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia, de España, cada vez hay más niños así que resultan convertidos en adolescentes imposibles de manejar y en adultos tiranos, y es peligroso simplificar el fenómeno y achacarlo sólo a una educación negligente. En su libro *Los hijos tiranos*, el profesor español Vicente Garrido explica que el 'síndrome del emperador' viene fijado en la configuración de los genes y que, por eso, "los afectados tienen una estructura cerebral que dificulta las relaciones afectivas y el desarrollo de la conciencia".

## ►► Aprovecharse de los demás

Según él, esto se refleja en que el niño, además de nacer con dificultades para aprender, "suele utilizar a las demás personas como objetos, para satisfacer necesidades impulsivas e inmediatas, sin importar

las consecuencias". Sin embargo, Albornoz no le da tanto peso a esa teoría. "La influencia genética existe, pero en realidad estos niños son así porque los padres no entienden que a sus hijos deben educarlos con normas claras y enseñándoles que las jerarquías existen y deben aprender a respetarlas, si quieren adaptarse al mundo al que han llegado". Y agrega: "En la educación de los niños debe haber mucho amor pero también disciplina, porque sin eso la vida no funciona y es muy posible que ellos adquieran la costumbre de hacer lo que quieran". La psicóloga de familia María Elena López, autora de varias obras sobre la crianza de los hijos, coincide con Albornoz. Según ella, "es posible que muchos comportamientos de este tipo tengan un sustrato biológico y algunos adelantos en la investigación genética muestran esta variable como muy importante, pero el entorno tiene una influencia mucho más determinante, pues la manera cómo son educados y criados podría incluso modificar esta predisposición hereditaria". Para la

educadora y psicóloga Alicia Banderas, "la ausencia de sensibilidad ante el dolor ajeno y su incapacidad para comprender los sentimientos de los demás diferencian a un menor con 'síndrome del emperador' de uno consentido". "No es que sean unos pequeños Hannibal Lecter, pero sí carecen de sentimientos; ante el dolor o la compasión, su cerebro se estimula de igual modo que si vieran una mesa o una silla", explica. La experta española escribió un ensayo llamado *Pequeños tiranos*, en el que asegura que el número de estos

casos va en aumento porque "ahora la educación es más laxa y los padres, más permisivos".

Se queja de que hoy, los menores "han adquirido el estatus social de 'reyes de la casa' y, como los padres trabajan todo el día, les conceden todos los caprichos, no quieren tener conflictos cuando llegan por la noche y algunos abandonan su responsabilidad educativa". Sin embargo, según Albornoz, tampoco se trata de volver a los correazos ni a los castigos del siglo pasado donde imperaba la fuerza, "porque eso produce miedo y rabia". Lo que pasa, dice, "es que esos papás que son buenos para imponer reglas y límites, en realidad necesitan de muy pocos castigos y sanciones porque el niño sabe a qué se atiene si viola la regla. Es en las casas donde no hay

reglas que el niño puede convertirse en un 'tirano'. Aunque tampoco hay que irse hasta el otro extremo".

## ►► Signos que los delatan

Según la psiquiatra Olga Albornoz, "el 'rey de la casa' es, en realidad, un ser minusválido, indefenso ante la vida, inseguro, agresivo e impulsivo. Lo quiere todo para ya, no respeta al de al lado ni sabe negociar con sus iguales ni con el poder". Estos niños rara vez dan muestras de apego y tienden a recurrir a la violencia verbal injustificada, a la desobediencia constante, a las mentiras reiteradas y a la agresión hacia objetos y personas. También tienen la capacidad de manipular a los mayores. De acuerdo con la psicóloga y educadora española Alicia Banderas, un niño con rabieta exagerada o causante de la muerte de un animal sin remordimiento alguno, sólo por mencionar dos ejemplos, tiene todo para transformarse en un 'pequeño tirano', si no es tratado a tiempo. Para la psicóloga de familia María Elena López, algunas señales claras también son "baja tolerancia a la frustración, incapacidad para compartir, dificultad para aceptar los límites, las reglas y los turnos, necesidad de imponer siempre su voluntad y marcada dificultad para aplazar sus deseos". Cuando se manifiestan los primeros síntomas del 'niño emperador', él suele ser muy pequeño y aún no tiene totalmente desarrollada la conciencia del bien y del mal. Muchas veces sucede que los menores arman una pataleta por caprichos no satisfechos, y algunos padres no reconocen que esa actitud puede ser un signo de un trastorno más grave y complejo, así que buscan otras justificaciones.

De hecho, muchas veces, los papás no detectan este síndrome y tienden a atribuir lo que pasa a factores externos. Cuando el problema se hace inmanejable, se hace necesario el acompañamiento de un especialista, que podrá detectar si es por fallas en la crianza, por una condición inherente al niño o por ambas cosas. Casi siempre, toda la familia requiere ayuda.

## ►► ¿Y ahora?

Para prevenir el 'síndrome del emperador' es clave no dejar nunca la autoridad en manos del niño, pues esta es una atribución exclusiva de sus padres, quienes deben establecer límites claros de comportamiento. Los niños que corren el riesgo de convertirse en 'emperadores' deben estar en contacto con actitudes altruistas para que no se creen el centro del universo; además, se les debe enseñar con claridad que toda acción, buena o mala, tiene sus consecuencias. Hay que dejar que el niño se equivoque y fracase para aumentar su tolerancia frente a la frustración y la adversidad.

**Los padres deben imponer reglas y límites claros desde el comienzo**





# 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**



# Conocimientos básicos de campismo

## Cómo lograr que un viaje familiar al campo sea un éxito

Las vacaciones en familia son una tradición para miles de personas en todo el mundo. Pero las mismas han experimentado una disminución en los últimos años, debido a que numerosas familias se han visto obligadas a recortar gastos debido a la crisis económica.

Aunque la economía se recupera gradualmente, muchas familias que aún tienen frescos los recuerdos de la crisis se niegan a invertir en unas vacaciones costosas. Una de las opciones más económicas de vacaciones en familia es el campismo, que proporciona la posibilidad de disfrutar de sitios naturales maravillosos a una fracción del costo de unas vacaciones en un resort caro. Pero antes de aventurarse en pos de la Naturaleza, la familia debe considerar los consejos siguientes para garantizar que sus vacaciones sean un éxito rotundo.

►► **Investiguen las condiciones meteorológicas.** Antes de elegir un sitio para acampar, hay que estar al tanto de lo que la Madre Naturaleza puede reservarnos una vez allí. Investigue los patrones meteorológicos y cómo puede cambiar el tiempo en la época del año en que va a irse de vacaciones. ¿El clima tiene fluctuaciones significativas durante las horas nocturnas y diurnas? ¿Puede llover o no? Las condiciones climatológicas dictarán el vestuario

y equipamiento necesario para el viaje, y las familias podrían evitar sitios de acampar donde llueve frecuentemente. Los adultos pueden capear un par de temporales, pero tales condiciones echan a perder cualquier vacación.

►► **Buscar un campamento con actividades.** Cuando busque un campamento, debe ser uno con numerosas actividades. Es probable que los adultos disfruten de una sencilla relajación, pero los niños preferirán y necesitarán algo más. Busque un campamento que pueda ofrecer actividades que les gusten a los niños, como caminatas, kayaks, balsas o incluso ciclismo de montaña.

►► **Determine a quiénes les gusta el campismo.** No a todos les gusta la vida rústica del campismo. Algunos necesitan combinarlo con las comodidades de la vida moderna, como agua corriente e inodoros que descarguen. Los campistas deben ser honestos en relación con sus necesidades en amenidades cuando estén buscando el sitio idóneo. Si usted y su familia necesitan una ducha, consideren arrendar un vehículo recreativo (RV) para el viaje, o elegir un campamento con duchas y baños accesibles. Es posible que los campistas veteranos



se mofen de esas amenidades, pero las familias preferirán quizá una combinación de condiciones rústicas y comodidades modernas.

►► **Llevar el equipamiento necesario.** La entrada a la mayoría de los campamentos es gratis o casi gratuita. Sin embargo, el equipo de campismo cuesta dinero, pero el aspecto positivo consiste en que se puede volver a usar. Si el viaje de campismo de este año es un éxito, el próximo año no costará tanto. Visite una tienda local especializada en campismo para encontrar lo adecuado para su viaje, como tienda de campaña, luces, filtro de agua, utensilios de cocina y colchones inflables. Hay muchos materiales necesarios para un viaje exitoso de

campismo, pero considere que son reusables y pueden durar indefinidamente si la familia escoge los más idóneos.

►► **Aprovisionarse con lo esencial.** Una vez comprado el equipamiento idóneo, no olvide de provisionarse con otros componentes esenciales. En particular durante los meses

cálidos, hay calor e insectos en los campamentos. Asegúrese de llevar cantidades adecuadas de bloqueador solar y repelente contra insectos, para poder usarlo sin problemas todos los días.

Aunque el día esté nublado, use bloqueador solar para evitar dolorosas quemaduras. Otros suministros esenciales son: papel higiénico (lleve más de lo que se proponga usar), agua embotellada, platos

y utensilios de cocina, y bolsas para basura. Asegúrese además de llevar bolsas adicionales para no regar desechos en el campamento.

►► **No olvide divertirse.** Las familias deben enfatizar en divertirse cuando se vayan de campismo. Como acampar no es en nada parecido a alojarse en un hotel de vacaciones, Mamá y Papá asumirán el entretenimiento de los hijos. Lleve una guitarra para cantar ante la fogata, y algunos juegos de mesa para disfrutarlos bajo las estrellas. Si algún parque cercano a su sitio de residencia es apropiado para familias, considérelolo como campamento. Así los niños podrían conocer a otros campistas de su edad y hacer nuevas amistades.

### Recomendaciones para elegir el mejor lugar del camping

1. Observe las carpas que ya están instaladas. Preste atención a la orientación de las mismas y evitará problemas posteriores referidos a los vientos.
2. Si quiere paz, aléjese de los sanitarios. Si bien la cercanía lo beneficiará llegado el momento, se trata, junto con el de la proveeduría, del espacio más poblado de los campings. Si busca tranquilidad, ubíquese en un sector más alejado.
3. No se deje tentar por los lugares vacíos. Antes de instalarse conviene averiguar por qué nadie los eligió para acampar.
4. Olvidese de las zonas bajas. Seguramente tendrá problemas

- apenas llueva: son las primeras en anegarse.
5. Si desea acampar cerca del mar. Tenga en cuenta que mientras más cerca de las olas levante su carpa, mayor será la incidencia de los vientos y los cambios de temperatura que deberá soportar.
6. Si desea acampar cerca del río. No la haga cerca de la ribera, especialmente en montañas y sierras, ya que las crecientes sorpresivas pueden resultar peligrosas.
7. No todas las sombras son iguales. Las mejores y más seguras son las que brindan los árboles de copas tupidas y altura media a la de aquéllos muy altos.





# 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**



# Un tercio de la población mundial no detecta el sabor amargo



Investigación Biomédica de Bellvitge (Idibell), en la localidad española de L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).

El seminario está dirigido por el investigador italiano Paolo Gasparini, quien explicó que para que se produzca este tipo de trastorno es necesario que la persona afectada reciba dos genes "mutados", uno de cada uno de los padres.

Gasparini, especialista en

Genética Médica, profesor de la Universidad de Trieste (Italia) y miembro del Comité Asesor Científico externo del Idibell, añadió que, además de la genética, también afectan la percepción de los sabores factores como la edad, el género, la cultura o el ambiente en el que se vive. "Por eso se explica que en la India la comida sea picante y se cocine con muchas especias y que en algunas regiones de África sea muy dulce", dijo el investigador.

**El trastorno puede provocar males como obesidad e hipertensión. Las personas al no percibir este sabor, abusan de salsas y condimentos.**

Un tercio de la población mundial no detecta el sabor amargo por razones genéticas, un trastorno que puede provocar enfermedades como obesidad, caries o hipertensión, mientras que un 5 por ciento de los humanos son intolerantes a este sabor. Esta es la principal conclusión del seminario sobre la influencia de los genes en la sensibilidad que las personas tienen a los gustos y sabores, que se celebra en el Instituto de

Gasparini destacó que entre las personas que tienen problemas con este sabor hay tres grupos: quienes perciben de manera baja el amargo, quienes lo hacen de una manera media y quienes lo hacen de manera fuerte. El experto alertó que no detectar el sabor amargo puede provocar enfermedades, como obesidad, caries o hipertensión. "Las personas, al no notar el sabor de la comida, tienden a abusar de salsas, aceites o condimentos y esto puede ser perjudicial para la salud", explicó.

### El sentido del gusto

El gusto es función de las papilas gustativas en la boca; su importancia depende de que permita seleccionar

los alimentos y bebidas según los deseos de la persona y también según las necesidades nutritivas. El sentido del gusto depende de la estimulación de los llamados "botones gustativos", las cuales se sitúan preferentemente en la lengua, aunque

algunas se encuentran en el paladar; su sensibilidad es variable. Los nervios conectados con las papilas gustativas transmiten impulsos al centro nervioso situado en el bulbo raquídeo (continuación de la médula allí donde empieza la columna vertebral); de aquí, los impulsos se transmiten a las caras superior e interna del lóbulo temporal, en íntima relación con el área del cerebro relacionada con el olfato. A partir de los estudios psicológicos, se piensa en general que existen cuando menos cuatro sensaciones sápidas primarias: ácido, salado, dulce y amargo; pero sabemos que una persona puede percibir cientos o miles de sabores diferentes. Se supone que se trata de combinaciones de las cuatro sensaciones primarias, de la misma manera que todos los colores del espectro son combinaciones de tres sensaciones coloreadas primarias. Sin embargo, podría existir otra clase o subclase de sensaciones primarias,



# BRUCE EGERT

ATTORNEY AT LAW

Bruceegert1@aol.com

## NOS ESPECIALIZAMOS EN:



### CASOS DE ACCIDENTES

- Caidas • Negligencia medica



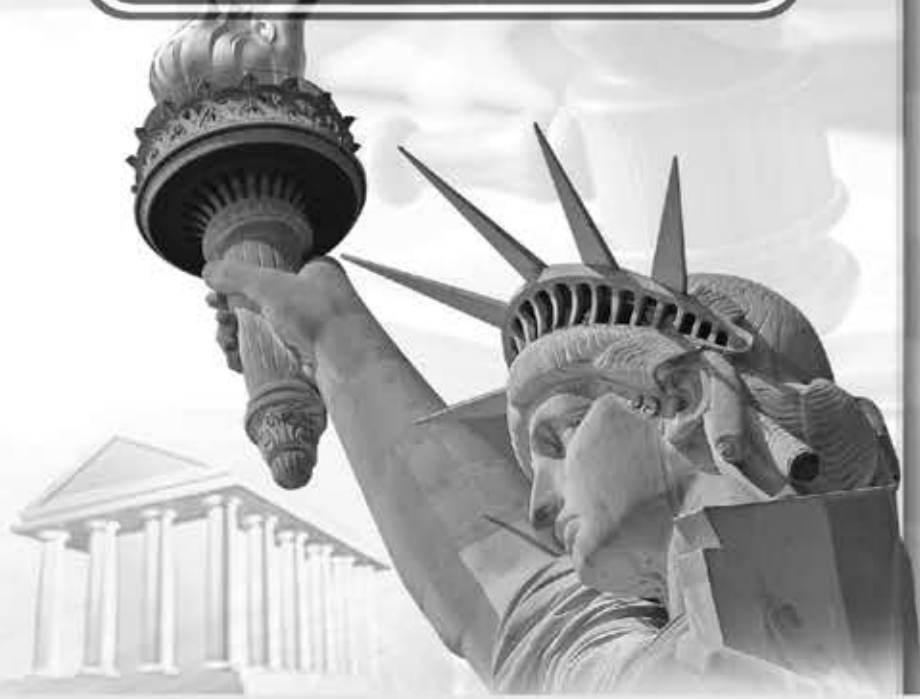
### REAL ESTATE

- 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