

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 741

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Diciembre 25 al 31, 2021



¡FELIZ AÑO NUEVO!
QUE TODO LO QUE LLEGUE SEA
MEJOR DE LO QUE BUSCAS,
DURE MÁS DE LO QUE ESPERAS,
Y TE HAGA MÁS FELIZ DE LO
QUE PUDISTE IMAGINAR.

Gifs2019.com



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin
Fines de Lucro
Non Profit Organization
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social
estamos colaborándole a la
comunidad para llenar sus
formas de inmigración
TOTALMENTE GRATIS
No somos abogados ni
asesoramos legalmente,
solamente le colaboramos con
la presentación de sus formas
de inmigración.

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



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

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

Kenia y sus fascinantes safaris

"Esto es África". No importa de qué lugar del subconsciente emerge la frase, lo cierto es que irrumpe en la mente ante la visión repentina de tres gacelas de Thompson. Sí, es verdad que son una especie común en este continente y que nos prometen que veremos decenas, cientos de ellas... Pero eso no borra el hecho de que son el primer contacto con la vida salvaje en Kenia, ¡en África! Y eso sí que es emocionante.

Este instante, que se vive con el aliento contenido, es apenas el comienzo de un plan que no tiene par en todo el mundo: un safari. Tras un largo viaje desde Bogotá por South African Airways, que incluyó cuatro horas hasta São Paulo, ocho a Johannesburgo (Sudáfrica), cuatro a Nairobi (capital de Kenia) y una más en un avión de 12 plazas de Safarilink, estamos a bordo de un vehículo hecho a la medida de una aventura agreste, a punto de empezar un safari en Amboseli. Los 350 kilómetros cuadrados de esta reserva, declarada Parque Nacional por el gobierno keniano en 1974, ofrecen un paisaje llano, con una que otra arboleda, manantiales y charcas alrededor de los cuales la vida explota. Alberga una gran variedad de especies, pero la dominante son sus elefantes.

"Amboseli dice Javier García, nuestro guía español de Kobo Safaris- es uno de los mejores lugares de la Tierra para verlos". Y tiene razón: no hay uno ni dos, sino familias numerosas de monumentales, enigmáticos y orejones elefantes africanos.

Temprano se los ve ir sin afán por la sabana, guiados por las hembras más viejas, hacia las charcas donde pasan buena parte del día. Su imponencia maravilla y amilana; en su presencia es inevitable sentir que uno es apenas un invitado diminuto en Amboseli.

A su alrededor conviven, entre otras especies, avestruces, búfalos, ñus, grullas, gansos, cebras, hienas, zorros y aves de toda clase. Con suerte hasta se puede ver el juego peligroso que mantienen el guepardo y las gacelas: un clásico y maravilloso gato moteado al acecho de

las gacelas, que no lo pierden de vista. Semejante espectáculo natural está enmarcado por el Monte Kilimanjaro, el más alto del continente africano, que se tiñe de anaranjado al atardecer y cuya silueta se adivina en la oscuridad, entre millones de estrellas.

»» SAMBURU Y SU RÍO MARRÓN

Desde Nairobi parten la mayoría de los safaris, de modo que para ir de una reserva o parque a otro, siempre es necesario volver a la ciudad y tomar un vuelo desde el aeropuerto Wilson. El siguiente destino es la Reserva Nacional de Samburu. Simon, nuestro poliglota guía samburu, nos conduce a través de la vegetación que lleva años soportando una dura sequía. Por fortuna está el Río Marrón, que sigue siendo la fuente principal de agua de los pobladores y los animales.

Entre sus atractivos principales están los elefantes y la jirafa reticulada, conocida así por el bellissimo trazado de su piel. Viendo a estos animales arrancar las hojas resacas es inevitable preocuparse por su bienestar: "La falta de hierba y de pastos espanta a muchos, entre ellos a las gacelas, que alimentan a los leones; y como estos son tan territoriales, nunca se van, así que pasan hambrunas terribles", cuenta Simon.

Otros animales que quitan el aliento son la cebrilla de Grevy, con sus finas y perfectas rayas; el dik dik, uno de los antílopes más pequeños de África; el gerenuk, que se vale de su largo cuello para alcanzar las hojas más altas de los arbustos; los impalas (antílopes), que pueden saltar hasta tres metros de lado y siete de alto en un envión cuando se asustan; los rinocerontes y las águilas,



entre muchos otros.

»» EN EL 'CORTE INGLÉS'

De África Masai Mara, y sus 1.500 kilómetros cuadrados conectados a los 13.000 kilómetros cuadrados del Parque Nacional Serengeti (Tanzania), es una pradera inmensa que alberga a tantas especies, que es conocida como el 'Corte Inglés' de los animales: simplemente hay de todo y en grandes cantidades, desde un ratón de campo hasta manadas impresionantes de búfalos y ñus. Apenas iniciado el safari avisan por radio sobre la presencia de leones, cuya vista ha sido esquiva hasta ahora... En un abrir y cerrar de ojos estamos frente a varias manadas de ellos: hembras, machos melnudos y cachorros comiendo hasta el abogo de la presa recién cazada, "debe ser así, porque ni ellos saben cuándo van a cazar de nuevo... Los felinos no la tienen tan fácil como la gente cree", señalan los guías. Sin haber asimilado el encuentro con los leones, emerge la visión espectacular de un chita solitario, descansando bajo un arbusto... En Masai Mara las posibilidades de que un instante mágico supere al anterior son muy altas.

»» LOS PACÍFICOS MASAI

La visita a una típica villa masai hace

parte del safari.

Wilson, jefe del poblado, dice que el suyo es un pueblo de pastores; aceptan la poligamia, de hecho, cada hombre puede casarse con cuantas mujeres quiera, siempre y cuando pueda reunir la dote (ganado casi siempre) cada vez. Ellos administran, manejan el dinero que se obtiene por la venta de animales o productos artesanales y pastorean, y ellas se encargan de construir las viviendas, de mantener a la familia y de defender la villa.

»» LA VIDA FLORECE EN NAKURU

De Samburu volvemos en avioneta a Nairobi, para ir por carretera a Nakuru. Hay que parar en los miradores ubicados en la vía para echarle un vistazo al Valle del Rift, la segunda falla geológica más grande de la Tierra.

Está sembrado de lagos, algunos de agua salada como el Nakuru. Este ostenta una gran variedad de fauna; a simple vista hay pájaros secretarios, gacelas de Thompson, búfalos, cebras, babuinos, impalas, antílopes de agua, rinocerontes, búfalos, pelícanos, garzas, uno que otro flamenco rosado, avestruces, jirafas de Rothschild y cormoranes.





THE PEOPLES PHARMACY SHOPPE

La Farmacia de la Gente Hispana

**FELIZ NAVIDAD
Y
PROSPERO
2022**



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

Conozca las 10 cosas que "NO" debe hacer en Facebook

En muchas ocasiones las personas no miden la información que divulgan en Facebook y olvidan que su 'muro' es una ventana de su vida privada a la que muchos tienen acceso.

Por eso, la revista estadounidense 'Time' realizó una lista de diez recomendaciones para que siga al pie de la letra si no quiere perder su trabajo, a su pareja, ser acusado de copia, ir a la cárcel o pasar un mal rato.

Vale la pena señalar que algunas de estas conductas son delitos, pero en Facebook se ve de todo y lo que leerá a continuación le ha pasado a alguien.

La gente a veces piensa que Facebook es para exhibirse y que mientras más 'amigos' tenga es más importante. Hablamos de personas individuales, así como de negocios. A menudo nos encontramos con posts ofensivos en algunos muros y con algunas cuestiones sensibles a parte de las gramaticales.

Después, hay otras cuestiones que tienen que ver más con la sensibilidad humana. Así, por ejemplo, no hay necesidad de publicar las fotos de la última borrachera de tus amigos, o de escribirles en sus muros frases poco felices como "Seguís siendo el mismo vago de siempre", "qué perfume horrible te habías puesto", etc. ¡Ah! Y atención con las parejas que se rompen y los amigos en común que quedan en el Facebook. Nunca está de más tener un poco de consideración a la hora de hacer comentarios, etiquetar fotos, invitar a eventos o tildar "Me Gusta", para no herir susceptibilidades.

Otras acciones que nos parecen malas e invasivas son, por ejemplo,

que los community manager hagan spam de sus páginas en las de otros, enviar mensajes masivos para promocionar eventos o servicios propios, invitar a todas las aplicaciones o juegos que se utilicen, que las "marcas" organicen concursos en los que les pidan a sus amigos que se etiqueten en el logo de su producto, entre otras.

Recuerde que las imágenes censuradas o no, pueden caer en lo que legalmente se denomina una causa de demanda criminal – literalmente hablando.

Leer las condiciones y reglamentos de Facebook puede ser una tarea engorrosa y aburrida y por eso nadie tiene muy claro que es lo que se puede y no se puede hacer cuando se sube un video, se comparten contenidos de otras personas, se crea un perfil de una empresa o cualquier otra acción que se realice en la red social.

Facebook puede eliminar una cuenta en cuanto detecta que se infringió algunos de sus interminables mandamientos.

A continuación le ofrecemos una lista de las cosas que no debe hacer en Facebook sino quiere enfrentarse a algún tipo de repercusión negativa. Que pueden ir desde ser declarado culpable de un delito penal, convertirse usted mismo en el blanco de un robo, perder su trabajo, etc.

1 Extorsionar

La extorsión es ilegal. Sin embargo, la revista 'Time' expone el caso de un joven estadounidense de 18 años que engañó a sus compañeros, menores de edad, haciéndolos creer que era



una mujer para pedirles sus fotos desnudas y luego chantajearlos. Lo condenaron a 15 años de cárcel.

2 Vengarse de un ex novio

No descargue el resentimiento que puede dejar el fin de una relación publicando fotos comprometedoras de su ex novia o ex novio, ni divulgue secretos personales. Actos como estos ya son un motivo de cárcel en Nueva Zelanda, donde un hombre estuvo preso cuatro meses por publicar imágenes de su ex desnuda.

3 Decir que se va de viaje

No olvide que los ladrones viven buscando víctimas y son los primeros en innovar a la hora de saber cuándo una casa está desocupada. Revise lo que escriben sus hijos sobre las vacaciones o salidas familiares, sobra decir que usted tampoco lo haga, pues esta es una invitación para que lo roben.

4 Admitir un crimen

Qué tal esta: un hombre en Estados Unidos escribió en su muro que había atropellado a alguien con su auto y huyó del sitio, porque no pensaba entregarse pues era "sólo un indigente". Después de muchos mensajes de amigos y conocidos, uno de ellos le dijo: "le acabas de decir a todo el mundo".

5 Cometer plagio

Preguntar sobre el tema de una tarea está bien, pero eso se convierte en plagio cuando copia las respuestas que están en los muros y en los grupos. De hecho, uno de cada dos estudiantes de la Universidad de Cambridge aceptó haber copiado.

6 Dejar rastro del crimen

Si va a hacer algo ilegal (según 'Time') no debería dejar evidencia y menos entrar a su cuenta de Facebook mientras roba una casa. Esto sucedió en EE. UU. y fue una pista para encontrar al criminal, así como una prueba del acto.

7 No hable de su trabajo

Si se siente frustrado, odia a su jefe o no quiere pasar un día más en el lugar donde trabaja, guárdese. Alguien puede leer lo que usted escribe. Por ejemplo, un empleado de un reconocido medio nacional, muy activo en las redes sociales, expresó su desacuerdo y poco aprecio hacia uno de sus jefes. Causa inmediata de despido.

8 Presumir de los regalos

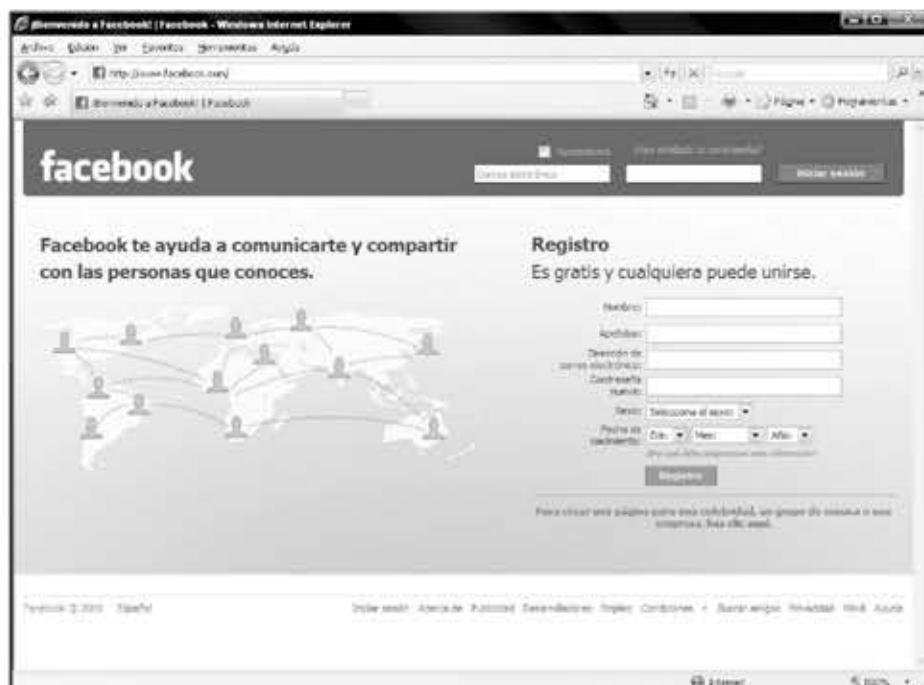
Hay quienes quieren contarle al mundo sobre su nuevo computador, iPod o iPad, pero lo que hacen es convertirse en un blanco para los delincuentes; sucede lo mismo cuando comenta sobre su próximo viaje a la India o Tailandia: además de decirles que es un buen objetivo, les abre la puerta de su casa.

9 Nada de fotos bebiendo

Algunas oficinas de recursos humanos revisan las páginas de Facebook de sus aspirantes. Aunque sus amigos encuentren muy divertidas las imágenes en que aparece dormido después de una fiesta, seguramente sus empleadores no, así que elimine todas esas fotos comprometedoras y guárdelas donde sólo usted las pueda ver.

10 Rastros de infidelidad

¡Los abogados también saben usar Facebook! Según la revista 'Time', el 81 por ciento de los abogados especializados en divorcios se han enfrentado o han utilizado como evidencia pruebas recolectadas en las redes sociales y el 66 por ciento de esas pruebas provienen de Facebook.





El Alcalde de West New York GABRIEL RODRIGUEZ y la Junta de Comisionados



Cosmo Cirillo, Margarita Guzman, Victor Barrera, Yoleisy Yanez, y Gabriel Rodriguez

Les desea a todos

*Feliz Navidad
y Prospero
Año 2022*

**Celebremos en familia, pero conservando todas las medidas de bioseguridad:
Uso de mascarilla, lavado de manos y distanciamiento social**



TOWN OF WEST NEW YORK

¡SOLICITAMOS!

REPRESENTANTES DE VENTAS

\$15 POR HORA

TIEMPO COMPLETO Y COMISIONES DISPONIBLES

+1-646-372-9341

PLUTONCOMPANY @PLUTONCOMPANY

3950 10th Ave. New York NY 10034



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin
Fines de Lucro
Non Profit Organization
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social
estamos colaborándole a la
comunidad para llenar sus
formas de inmigración
TOTALMENTE GRATIS
No somos abogados ni
asesoramos legalmente,
solamente le colaboramos con
la presentación de sus formas
de inmigración.

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



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

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

DIVORCIO POR SOLO \$99.00

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

El colesterol "bueno" **NO** protege al corazón



Por mucho tiempo, se ha pensado que los niveles elevados de colesterol HDL (el "bueno") protegen contra la enfermedad cardíaca. Sin embargo, una nueva investigación halla que tener niveles elevados de colesterol HDL podría ser menos importante que lo bien que funcione este tipo de colesterol, es decir, lo bien que funciona para eliminar el colesterol excesivo del organismo.

El colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) realiza esta limpieza actuando como un barco que elimina el colesterol indeseado de células llamadas macrófagos y transportándolo al hígado, en donde el organismo puede eliminarlo. Esto ayuda a evitar que el colesterol se acumule en las paredes arteriales, lo que conduce a las plaquetas distintivas de la enfermedad cardíaca, según explicó el Dr. Daniel Rader, director de cardiología preventiva de la Universidad de Pensilvania.

Los bajos niveles de HDL se relacionan intensamente con mayor riesgo de enfermedad cardíaca, pero lo contrario no siempre es así. Durante años, los expertos se mostraron perplejos ante el hecho de que algunos de los que tenían niveles elevados de colesterol HDL todavía estaban en alto riesgo de enfermedad cardíaca. De hecho, un ensayo sobre torcetrapib, un medicamento que elevaba los niveles de colesterol HDL se suspendió en 2006 cuando se conoció que la gente que tomaba el medicamento estaba en mayor riesgo de ataque cardíaco y muerte. En otro experimento, los investigadores midieron la función del HDL de 442 personas que se sometieron a cirugía de derivación por una arteria obstruida y 351 personas que no tenían enfermedad cardíaca. Los investigadores hallaron que los que tenían

enfermedad cardíaca presentaban peor función de HDL que los que no la tenían, incluso luego de ajustar por factores de riesgo tradicionales. "Hallamos que la gente que presentaba obstrucciones tenían capacidad significativamente inferior para promover la eliminación del colesterol que quienes no tenían obstrucciones", según Rader. "La medida de la función del HDL fue un mucho mejor precursor de la probabilidad de tener arterias obstruidas que la medida del colesterol HDL mismo". Eso no significa que el HDL elevado no ayude, anotó el Dr. Robert Eckel, ex presidente de la American Heart Association y profesor de medicina de la Universidad de Colorado. En general, las personas que tienen niveles elevados de HDL también tienen una mejor función, según Eckel.

Sin embargo, los hallazgos explican por qué algunas personas que tienen HDL elevado de todos modos sufren de enfermedad cardíaca.

"Veo mucha gente que tiene enfermedad cardíaca pero también niveles elevados de HDL. ¿Qué pasa ahí? ¿Por qué no están protegidos? El estudio podría sugerir que el HDL no está funcionando adecuadamente para cumplir su función", aseguró Eckel. Lo contrario también podría ser cierto, si alguien tiene niveles bajos

de HDL, quizá nunca desarrolle enfermedad cardíaca porque su HDL funciona muy bien.

Las estatinas, medicamentos populares para reducir el colesterol, reducen los niveles de LDL, el colesterol "malo".

Cuando los macrófagos absorben el LDL, generalmente se adhiere a las paredes arteriales, se acumula y forma placa.

Las estatinas no afectan los niveles de colesterol HDL, según Rader.

Rader anotó que no existe una prueba disponible para el público para la función del HDL y probablemente no haya una a corto plazo.

Señaló que los investigadores también desconocen qué causa el mal funcionamiento del HDL para eliminar el colesterol en exceso, algo que será tema de investigaciones futuras.



Curiosidades

El colesterol no es un veneno mortal, sino una sustancia vital para las células de todos los mamíferos. No hay un colesterol bueno y uno malo, sino que el estrés, la actividad física y el cambio del peso corporal pueden afectar los niveles de colesterol. Un nivel alto de colesterol no es peligroso en sí mismo, pero puede reflejar un desequilibrio en la salud, o puede no significar nada.

¿Cómo bajar el colesterol con ejercicios?



Camine, trote, suba escaleras, mueva su cuerpo.

El ejercicio físico es, sin duda, uno de los principales pilares, junto a la dieta, para eliminar o bajar el colesterol y tener en general una buena salud.

El ejercicio físico aeróbico como pasear, correr, nadar, ir en bicicleta, etc. son los más beneficiosos para bajar el colesterol. La intensidad y duración del ejercicio, así como su frecuencia semanal o sesiones, dependerá en cada caso de la salud y constitución física de la persona.

Por supuesto hay ejercicio físico como el caminar que pueden practicarlos, de entrada, todo el mundo. Una hora, tres veces a la semana puede ser suficiente si además la hacemos a un buen ritmo ya que la intensidad (sin llegar a la extenuación) aumenta el efecto. Cuando practicamos ejercicio físico más intenso (correr, nadar, ir en bicicleta, etc.) suele ser suficiente con 30 minutos tres veces por semana.

Hay muchas personas que no tienen la disciplina suficiente para dedicarle unos minutos al día (o unos días a la semana) o personas a las que simplemente no les gusta pero que por otro lado querían hacer algo más para bajar el colesterol.

- Ir a pié o usar la bicicleta cuando vamos a distancias cortas.
- Aparcar un poco más lejos de nuestro lugar de trabajo para caminar aunque sean unos diez o quince minutos. Valorar si podemos bajar una parada antes si vamos en autobús o metro.
- Subir y bajar por las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Cuando estemos nerviosos en lugar de comer algo (que siempre será dulce y/o graso) podemos salir a pasear un buen rato.

El ejercicio físico es, sin duda, uno de los principales pilares, junto a la dieta, para eliminar o bajar el colesterol y tener en general una buena salud.



Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

CONSULTA INICIAL
GRATIS

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



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

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

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

LINEA GRATIS 1-800-9-SU-CASO
1-800-9-78-2276
6121 KENNEDY BLVD., NORTH BERGEN, NJ 07047
44 MAPLE AVE., MORRISTOWN, NJ 07960

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



4901 BROADWAY AVE.
UNION CITY NJ. 07087

A-1 WATER STORE
PURIFIED & ALKALINE
DRINKING WATER

AGUA PURIFICADA
AGUA ALKALINA



\$3.00

\$5.00

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



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

¿Problemas con sus pies?

<p>Multi-Specialty Pain Relief Spine & Disc Disorders</p>	<p>415</p> <p>Foot & Ankle Specialist</p> <p>MEDICARE &</p>	<p>201.863.2593</p> <p>Dr. Raymond M. Maimone Board Certified Podiatrist</p> <p>Heel Pain Specialist</p> <p>MOST INSURANCES ACCEPTED</p>
---	---	---



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




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

El Herpes simple requiere un tratamiento serio

El herpes simple es una infección viral, que se presenta con gran frecuencia, llegando a padecerlo el 90% de la población antes de los 4 ó 5 años de edad.

El virus del herpes simple tipo 1 (HVS-1) está asociado con las infecciones de los labios, la boca y la cara. Es el herpes simple más común y la mayoría de las personas lo desarrollan en la niñez. Con frecuencia, causa lesiones dentro de la boca como el herpes labial (herpes febril) o la infección ocular (especialmente la conjuntiva y la córnea) y también puede llevar a una infección del revestimiento del cerebro (meningoencefalitis). Se transmite por contacto con saliva infectada.

Los síntomas principales son ardor y picazón en el área afectada y es posible que se acompañe de una neuralgia. Las lesiones están caracterizadas por pequeñas vesículas agrupadas que pueden ocurrir en cualquier parte, pero con mayor frecuencia en labios, boca y genitales. Los ganglios linfáticos pueden estar inflamados y sensibles.

La infección primaria por el virus del herpes simple tipo 1 puede ser asintomática o solo causar úlceras en la mucosa oral. Después, el virus permanece en el tejido de los nervios de la cara.

En algunas ocasiones, el estrés, la exposición solar o los cuadros infecciosos reactiva y causa una especie de calentura en los labios, con la formación de pequeñas ampollas, exudación y formación de una costra, casi siempre en la misma zona.

Es bueno aclarar que los remedios no matan el herpes ni impiden que vuelvan a reaparecer en un futuro, una vez contraído el virus se lo tiene para siempre, aunque no se tenga ningún síntoma, el virus permanece en el cuerpo y puede volver a activarse en cualquier momento.

Este virus es contagioso y se transmite por contacto directo de la exudación de la erupción entre personas a o a través de elementos contaminados como los cubiertos, los vasos, las toallas, los platos, etcétera. No sólo se contagia cuando están presentes estas lesiones. Aunque se trata del momento más contagioso, se ha demostrado que se puede contagiar de la saliva incluso cuando la persona no tiene ninguna lesión.

Señal de alerta

Lo primero que suele aparecer es picor y quemazón en la zona en la que posteriormente se localizará la erupción. El aumento de la sensibilidad en la zona y quemazón suele aparecer uno o dos días antes de la aparición de las lesiones típicas del herpes simple que son:

- Erupción de la piel con vesículas localizadas alrededor de los labios o la boca. Aunque es cierto que la mayoría de las llamadas calenturas aparecen especialmente alrededor de la boca, también se pueden presentar en cualquier parte de la anatomía.

- Vesículas con líquido claro amarillento.

Estas vesículas pueden juntarse apareciendo ampollas enrojecidas.

- Posteriormente, tanto las vesículas como las ampollas se rompen y forman una costra amarilla.

- Esta costra cae luego dejando una piel cicatricial.

- Puede aparecer algo de fiebre y engrosamiento de los ganglios del cuello.



Ocho de cada 10 estadounidenses adultos tienen herpes bucal. Y alrededor de 1 de cada 4 estadounidenses adultos tiene herpes genital.

Solución: El herpes simple es muy común que reaparezca al poco tiempo de haber sido combatido

Actualmente no existe una cura que puede erradicar el virus del herpes del cuerpo, pero los medicamentos antivirales pueden reducir la frecuencia, duración y severidad de los brotes. Los medicamentos antivirales también reducir la diseminación asintomática, se cree asintomáticos derramamiento genital HSV-2 viral se produce el 20% de días al año en pacientes

no sometidos a tratamiento antiviral, frente al 10% de los días durante el tratamiento con antivirales.

Varios estudios en humanos y ratones proporcionan evidencia de que el tratamiento temprano con famciclovir inmediatamente después de la primera infección de herpes puede reducir significativamente el riesgo de futuros brotes de herpes.



Mito y Realidad

Se dice que todos los herpes se contagian por contacto directo de piel a piel, pero eso no es definitivo. He sabido de muchos casos de personas que adquirieron el virus al bañarse con agua contaminada de ríos cargados con desechos o de pozo.

Sexualmente: La forma más común reconocida de contagio

proviene del contacto sexual con una pareja infectada. Esto sucede cuando se tienen relaciones sexuales con una persona infectada durante el período del brote de las vesículas o ampollitas. El contagio puede ser genito anal o genito bucal, en cualquier combinación.

Cura fina: No existe un tratamiento que pueda curar el herpes, pero los medicamentos antivirales pueden acortar y

prevenir los brotes durante el tiempo que la persona toma los medicamentos.

Verano y herpes: No es el verano el que provoca que aparezca, sino la época del año y el estrés que ella acarrea. El estrés y las bajas de defensas favorecen el florecimiento del herpes simple. También, un tratamiento que baje las defensas como un anti oncológico o corticoides en dosis muy altas.

Holy Name Medical Center



This Place is Different

El problema moderno de querer lucir atractivo matándose de hambre

La anorexia y la bulimia son trastornos frecuentes en los adolescentes, pero la edad de inicio es ahora más temprana, tanto que hay casos de menores de hasta 6 años.

Max Figueroa, psiquiatra del Hospital Nacional de Niños, explicó que la anorexia es un trastorno mental en el que las personas temen exageradamente ganar peso y tienen una imagen alterada de sí mismas.

Tal parece que en estos tiempos no existe nada más importante que lucir una figura delgada, sin importar en ocasiones pagar un alto precio, como arriesgar la salud.

Si bien es cierto que cada vez una mayor cantidad de regios caen rendidos ante los beneficios de ejercitarse, también es cierto que el índice de deportistas con desórdenes alimenticios se ha disparado.

La razón es simple: la búsqueda a toda costa de los actuales estándares de belleza regidos por la delgadez extrema.

Para alcanzar esos fines ya no basta con pasar varias horas en el gimnasio realizando extenuantes ejercicios, sino que además se debe de sacrificar la alimentación para alcanzar un cuerpo lleno de músculos y sin grasa.

A todas aquellas patologías que están ligadas a la manera de alimentarse, se les llama desórdenes alimenticios.

Anorexia y Bulimia

Desde hace una década la anorexia y la bulimia se han hecho cada vez más comunes en la ciudad, tanto en deportistas élite como en amateurs. "Desgraciadamente es cierto, cada vez más personas se obsesionan tanto con lucir 'bellas' que descuidan por completo la alimentación diaria, lo que les lleva a acarrear graves problemas en su salud", comenta Enrique Vera, nutriólogo deportivo.

Quienes padecen de anorexia sienten una repulsión por los alimentos, que los lleva paulatinamente a dejar de nutrirse con los requerimientos necesarios para desempeñar su actividad física.

Los deportistas anoréxicos ven a los alimentos como algo nocivo, dice el especialista, que en lugar de ayudarlos a desempeñar sus rutinas físicas los perjudica.

Aunque esta enfermedad puede presentarse en atletas de ambos sexos, el 90 por ciento de quienes presentan esta patología son mujeres de clase media y media alta.

Las disciplinas deportivas que

tienen mayor cantidad de problemas con casos de anorexia son la gimnasia artística, patinaje artístico en hielo y aerobistas.

Es decir, deportes en donde la apreciación estética tiene mucho que ver con la manera de calificar su desempeño luego de una rutina.

La bulimia nerviosa es una enfermedad que cada vez impacta a más jóvenes deportistas y se caracteriza por períodos de ingesta excesiva de alimentos, para después dar paso al vómito, ya sea de manera mecánica o en forma de laxante.

Quienes padecen esta enfermedad comen compulsivamente, pero luego les llega el sentimiento de culpabilidad que los lleva a desechar de cualquier manera el alimento.

Este padecimiento puede acarrear graves lesiones sobre todo en el esófago, la boca del estómago y en la dentadura.

Para tratar este tipo de desórdenes alimenticios se recomienda acudir con un equipo multidisciplinario, que conste de un médico, nutriólogo y un psicólogo para tratar la enfermedad.

Síntomas de Anorexia

Si usted tiene alguno de estos síntomas puede padecer de anorexia:

*Preocupación por estar "gorda" a pesar de mantenerse en su peso normal.



La triste historia de Jeremy

Jeremy murió el 1 de junio del 2010 a los 38 años, debido a complicaciones que le causó la anorexia durante más de 10 años. Murió pesando tan sólo 29 kilos.

Jeremy Gillitzer se ha pasado 25 años luchando contra la anorexia y la bulimia, informó ABC.es. Hace 10 parecía ir ganando: era modelo de profesión, el trabajo le iba muy bien, tenía el cuerpo bien formado y unos bíceps voluminosos, pero, tras una ruptura amorosa que lo sumió en una depresión, el físico de Jeremy es hoy esquelético. Se obsesionó por su físico y hacía rigurosas rutinas de ejercicio mientras comía una manzana o sandwich al día.

Jeremy empezó a sufrir su trastorno alimenticio a partir de los 12 años.

Pues se hartó de las burlas de sus amigos y compañeros de clases de su peso excesivo.

En ese momento, estaba comprendiendo su orientación homosexual.

Según afirma, no comer lo ayudaba a manejarse mejor con lo que sentía.

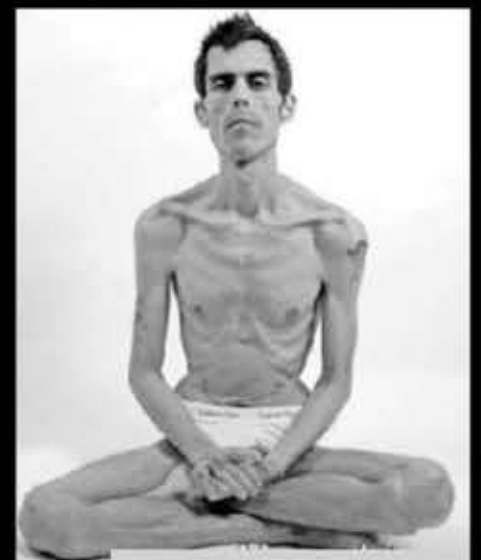
En un principio, a su familia le gustaba que hiciese esfuerzos por reducir de peso. Pero empezó a comer cada vez menos y al final sólo probaba bocaditos en la cena.

Entonces su peso se redujo más o menos a 25 kilos. El médico le diagnosticó anorexia.

En esa época sus padres lo ingresaron a un hospital infantil pero hicieron poco.

Hay que recordar, que la anorexia no es de querer lucir delgado y ya. No es superficial como parece. A través de los sitios que he visitado y documentales, me he dado cuenta que estas personas tienen varios trastornos de personalidad y de ansiedad, muchos otros combaten el estrés y alivian su ansiedad con drogas u otras conductas con las cuales ellos buscan un control, algunas personas más, se enganchan en controlar su peso.

Esta felicidad y desestrés solamente se alcanza cuando se cumplió su meta (alcanzar ciertos kilos), pero después, engañados por la búsqueda inquietante de felicidad, se dan cuenta que se sienten de nuevo como el principio, así que empiezan a buscar de nuevo la satisfacción de la misma manera, lo cual se vuelve un círculo vicioso que muchas veces sólo termina con la muerte.



TOTAL CARE

of Union City

**NONSURGICAL
SPINAL
DECOMPRESSION
CENTER**

**LESIONES DE TRABAJO EN NY?
PROGRAME YA SU CITA!**



BUSCANOS EN YOUTUBE Y MIRA NUESTRAS INTERESANTES NOTAS: **CAMBIO Doctor Pace**

Tambien veanos en TU COMUNIDAD Canal 19 Cablevision
Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm;viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm.
En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm. y viernes a las 10:00 pm

Que es la terapia IDD?

La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora, altamente preciso, aprobado por la FDA, para corregir la estructura de la espalda y los discos herniados, con buenos resultados en miles de casos documentados. Es un tratamiento no invasivo, sin cirugía, sin dolor.

Detenga el Dolor Ahora!

Multi-especialistas en alivio del dolor de Espalda y Discos Vertebrales

ACCIDENTES DE CARRO LESIONES del CUELLO
(Whiplash). Le damos tratamiento. Sabía que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?



TRATAMIENTO PARA:

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

Basilio Pace, D.C.

Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS
201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087

www.totalcarerehab.com

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**



1

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

57

Help wanted for pizzeria/restaurant needed experienced cook. Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg **201-220-6623.** Great pay!

98

Tractor Trailer Drivers Needed for Year-Round Full-Time Round Full Time Work Overtime eligible and benefits available 201-332-7200 Apply in person at 480-Dunan Ave. Jersey City, NJ 07306

76

Pizzaman or Counter Person With experience. Full time job. Must speak English. V&S Pizzeria, 1723 Emmons Ave, Brooklyn, NY 11235. Call **718-332-7300** Ask for Joe

96

Trabajadores y Ayudantes de Terrazo y Mármol Se solicitan para taller de piedra en Long Island City, Queens. Llamar **718-361-6899**

81

AUTO TECH Experienced in European automobiles, pref. Audi/VW. 5 years exp. — pref with dealership experience, own tools, dependable & clean. Ability to accurately diagnose and repair. Pay based on exp. Benefits included. Call Mike at **908-654-5228**

80

MillWork Company, de rápido crecimiento, está buscando contratar a un carpintero / ebanista / constructor de gabinetes Requisitos: capacidad para leer planos (blueprint), trabajar en maquinaria básica, formica y equipos de taller en general. 260 Columbus Ave, Roselle NJ. **347-645-3683**

65

Reliable Auto Mechanic Needed to work in Cranford, NJ **experienced only** Spanish or English Se necesita mecánico Confinable para trabajar en Cranford, NJ que hable inglés o español **908-272-8708**

6

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

83

Perdida de peso Gane Dinero **Extra** No inglés, No Esperiencia Tiempo Parcial Tiempo completo trabaje desde su casa u oficina Llame: Sra. Martinez **973-573-5273**

82

Eres difícil de quemar grasa corporal? tiene mucha grasa abdominal? Prueba nuestros batidos nutricionales, de control de peso, nutre tus células baja peso sin pasar hambre llama ya!! **862-256-9926**

7

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 currículum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com

¹⁰⁵
Deli Store en Brooklyn
Necesita Deli/Grillman.
T/C. Sueldo \$700
para comenzar, 6 días.
Aplicar en el
684 Franklin Ave,
Brooklyn, NY
llamar al
718-618-0320
2:00-10:00pm
con poca Experiencia

¹⁰⁴
Mechanic and
Body guy c/exp.
to/work full time
at a workshop
located in Linden,
New Jersey.
Benefits and
401K are offered.
908-265-2300

⁹⁴
G&E Auto Repair
offers onestop service
in Inspection, Repairs,
Tunning UPS
Electrical Work,
collision & Body Work
and customization
Ask for Gus
718-599-6056
347-564-7374
Fax: 718-384-5399
[Facebook.com/GEautorepair](https://www.facebook.com/GEautorepair)

⁹⁵
**YOUNG GARDEN
DAY CARE**
Open 7:00am-7:00pm
Monday to Friday
to 24 Months
11MEsserole St
Brooklyn, NY 11206
For more information
Call Gus
347-564-7374

⁸⁹
**Taller de
Mecanica
Busca
Electricistas
y choferes con
experiencia
en motores
en general**
973-332-4874

¹⁰⁶
Auto Body
Men for busy
Auto Body Shop
must have
experience &
own tool
English a plus
call **Matt**
908-561-3354

¹⁰
Cook and
dishwasher
wanted for
Secaucus Bar
Restaurant.
Full time.
Opportunity to
make more money
with experience.
Call
201-617-6998

¹¹
**TALLER DE
AUTOMOVILES**
Pintor,
Ayudante
de Pintor
con experiencia
Ensamblador
Posicion
Inmediata
973-748-3100

¹²
Se Busca
Camionero
Tiempo completo
para entregas
Aplicar
PARRA DISTRIBUITORS
490 Hendricks Causeway,
Ridgefield, NJ
201-937-3242

¹³
**COOK-
WAITRESS
AND
DISHWASHER**
with experience
for busy
restaurant
Good Pay!
1030 Reritan Rd
Clark, NJ 07066
908-864-3707

¹⁶



**\$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**

⁷⁹
Bronx Auto Spring Necesita
Un Alineador, y un Mecánico
de suspension.
Bronx Auto Spring
Needs An Aligner,
and a Suspension
Mechanic. 4
140 Boston Rd,
Bronx, NY.
Call
718-324-0745

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**






201-850-9444

Secretaria ⁷¹
Bilingüe,
trabajadores
y
choferes
Clase-B
201-926-2883

¹⁰¹
NECESITAMOS EMPLEADOS
PARA ALMACEN
CARGAR, DESCARGAR,
EMPACAR
EMPEZANDO \$15 HR.
DE LUNES A VIERNES
8:30 AM- 4:30 PM
75 NkiCkerboCker Rd.
Moonachie NJ 07474
201-933-3390

¹⁸
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

Kitchen cook ⁶⁶
Full time
Training
201-4918059
435 East
Brinckehoff Ave.
Palisade Park
07056

Woodside ²⁰
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 & ²¹
Fresador
 Que sepa
 soldar para
 trabajar en
 empresa de
 serviciosd e
 bombas y
 turbinas
 de agua
 Llamar al:
917-337-7230

⁷⁰
Oportunidad
de trabajo
Necesitamos
Home
Makers CHHAs
Empezar de
inmediato!!!
Renovamos
Licencias de
Home Makers
para mas
información
 llamar:
973-622-2321



MASAJES ²³
RELAJANTES
POR LINDAS
CHICAS
ASIATICAS
Y LATINAS
\$50. X HR
LLAMA YA
201-920-3655

²⁴
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 ²⁵
 hire for
Framing,
Sheet-rocking
and Painting.
 Call
917-405-3706

²⁶
SE NECESITAN
CHOFERES CDL-A
CON EXPERIENCIA
EN DELIVER LOCAL
EN NJ/NY
INTERESADOS
LLAMAR
201-9601316
JESSIE

LOTO HEALTH
SPA
MASAJE ²⁷
BODY WORK
GRAN
APERTURA
MASAJES
EN EL
38-08 JUNCTION
BLVD. 3er PISO
CORONA,
NY 11368
917-365-4117

Cabinet Marker

77

Must have experience in making Cabinets & know to read blueprints.

Apply at: 175 Mount Pleasant Ave. Newark, NJ or call

973-868-5937

Auto Mechanic

107

Wanted Queens location. Experience necessary.

114-05 Farmers Blvd
Saint Albains,
NY 11412
917-478-2841

Paterson

103

Rento Apartamentos
2 Dorm \$1,375
3er Piso-
3Dorm \$1,695
1er Piso con
estacionamiento,
Utilidades no
incluidas
973-296-8083

ELEON

52

HEALTHCARE
Necesito HHA
con licencia de
Homemaker,
para el area de
Ridgefield Park
LLamar o
enviar texto
732-707-6732

Se necesita

78

choferes de taxi,
turno de noche,
tiempo completo
llamar de lunes
a viernes de
9:00AM-6:00PM

201-295-8001

E&N

67

TRUCKING

Necesito chofer
clase -A
on experiencia
Flatbed
Full Time
Dia y Noche
201-759-3458

JERRY'S

REALTY, LLC

92

Jerry's Realty LLC

1420 Grand Concourse, Bronx, NY 10456
1,2,3, & 4 Habitaiones

Aceptamos secc .8 No nec. credito
Si no tienes tarjeta de Residencia o
seguro soial, traiga su pasaporte
y una carta de trabajo y mudese en 24 horas
718-708-8620-718-644-9429

Now Hiring Grill men cocineros

33

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

34

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

35

- 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

Psychic Reader Advisor

68

By Patrick
Specializing in
reuniting loved ones
no matter what
trouble you maybe
spell breaker, one free
questions by phone

954-394-1061

PINE BROOK NJ

38

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

Soldador con Experiencia

39

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

Necesito Cocinero y Ayudante de Cocina

69

Martes a Domingo
12:00 AM -11:00PM
31 W Madison Ave.
Dumon, NJ 07628
201-899-0040

41

**Contratación de trabajadores
de mantenimiento**
**Con Experiencia en Plomería,
Electricidad, Azulejos,
Placas de Yeso y Pintura**
**Debe estar legalmente autorizado
para trabajar
en los Estados Unidos
y tener una licencia de conducir.**
\$ 25 - \$ 35 por horamás beneficios.

Llamar
201-390-2241

97

**ESTUDIA JOYERIA
PREPARESE**
 Como un gran Joyero
 en diferentes RAMAS
 tales como pulidores,
 soldador,inyectores
 de cera (wax)
 Reparación de joyeria
 en general todos
 práctico en un taller
 llama y aprovecha
 el especial
917 476-5624

99

Se necesitan
**Mecanicos de Trailer
y camion con alguna
Experiencia para
Trabajar de noche**
201-332-7200
**or Apply in person
at 480 Dunan Ave.
Jersey city , NJ 07306**

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**






201-850-9444

93

\$19.25 ++/HR
**Driving Amazon Van,
Delivering Packages**
 Shift BTWN 10am and 7pm
 Full & Part Time Drivers
 (Flexible Days)
 Health Benefits/Paid
 Vacations/cash Bounes
 No experience-No DL
 required (PaidTraining)
 call:
201-888-1700

44

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

45

**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

46

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

47

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

48

**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

49

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

50

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

85

**Restaurant Looking
for Kitchen help,
some experience,
available to start
immediately.**
 Apply in person
 btwn the hrs of
 11-4pm at It's Greek
 To Me,
 1611 Palisades Ave,
 Fort Lee, NJ
 or call
201-658-6613

Porque se celebra la Navidad

La Navidad (en latín: nativitas, 'nacimiento', también llamada coloquialmente «pascua»), es una de las festividades más importantes del cristianismo, junto con la Pascua de resurrección y Pentecostés. Esta solemnidad, que conmemora el nacimiento de Jesucristo en Belén, se celebra el 25 de diciembre en la Iglesia católica, en la Iglesia anglicana, en algunas comunidades protestantes y en la mayoría de las Iglesias ortodoxas. En cambio, se festeja el 7 de enero en otras Iglesias ortodoxas como la Iglesia ortodoxa rusa o la Iglesia ortodoxa de Jerusalén, que no aceptaron la reforma hecha al calendario juliano para pasar al calendario conocido como gregoriano, nombre derivado de su reformador, el papa Gregorio XIII.

Los angloparlantes utilizan el término Christmas, cuyo significado es 'misa (mass) de Cristo'. En algunas lenguas germánicas, como el alemán, la fiesta se denomina Weihnachten, que significa 'noche de bendición'. Las fiestas de la Navidad se proponen, como su nombre indica, celebrar la Natividad (es decir, el nacimiento) de Jesús de Nazaret.

Existen varias teorías sobre cómo se llegó a celebrar la Navidad el 25 de diciembre, que surgen desde diversos modos de indagar, según algunos datos conocidos, en qué fecha habría nacido Jesús.

Formación de la Navidad como fiesta de diciembre

Según la Enciclopedia Católica la Navidad no está incluida en la lista de festividades cristianas de Ireneo ni en la lista de Tertuliano acerca del mismo



tema, las cuales son las listas más antiguas que se conocen. La evidencia más temprana de la preocupación por la fecha de la Navidad se encuentra en Alejandría, cerca del año 200 de nuestra era, cuando Clemente de Alejandría indica que ciertos teólogos egipcios "muy curiosos" asignan no solo el año sino también el día real del nacimiento de Cristo como 25 pashons copto (20 de mayo) en el vigésimo octavo año de Augusto. Desde 221, en la obra Chronographiai, Sexto Julio Africano popularizó el 25 de diciembre como la fecha del nacimiento de Jesús. Para la época del Concilio de Nicea I en 325, la Iglesia

alejandrina ya había fijado el Días nativitatis et epifaniae.

Adopción de la fecha de Navidad como 25 de diciembre

Existen diversas teorías sobre el origen del 25 de diciembre como día de la Navidad. Según defiende William J. Thige, ya en el siglo III se celebraría el nacimiento de Cristo el 25 de diciembre, aún antes de que los romanos celebraran la fiesta del Sol invencible (Sol Invictus). Según otros autores, la celebración de esta fiesta el 25 de diciembre se debe a la antigua celebración del nacimiento anual del dios-Sol en el solsticio de invierno

(natalis invicti Solis), adaptada por la Iglesia católica en el tercer siglo d. C. para permitir la conversión de los pueblos paganos En Antioquía, probablemente en 386, Juan Crisóstomo impulsó a la comunidad a unir la celebración del nacimiento de Cristo con el del 25 de diciembre, aunque parte de la comunidad ya guardaba ese día por lo menos desde diez años antes.

En el Imperio romano, las celebraciones de Saturno durante la semana del solsticio, que eran el acontecimiento social principal, llegaban a su apogeo el 25 de diciembre Para hacer más fácil que los romanos pudiesen convertirse al cristianismo sin abandonar sus festividades, el papa Julio I pidió en el 350 que el nacimiento de Cristo fuera celebrado en esa misma fecha, finalmente el papa Liberio decreta este día como el nacimiento de Jesús de Nazaret en 354. La primera mención de un banquete de Navidad en tal fecha en Constantinopla, data de 379, bajo Gregorio Nacianceno. La fiesta fue introducida en Antioquía hacia 380. En Jerusalén, Egeria, en el siglo IV, atestiguó el banquete de la presentación, cuarenta días después del 6 de enero, el 15 de febrero, que debe haber sido la fecha de celebración del nacimiento. El banquete de diciembre alcanzó Egipto en el siglo V. Sin embargo, los primeros discípulos de Cristo (llamados posteriormente cristianos en Hechos 11:26) no celebraban la Navidad, divergencias con respecto a la fecha de nacimiento han hecho se adoptara el 25 de diciembre como fecha oficial de su natalicio y el 6 de enero como la Epifanía (Esto todavía se celebra en Argentina, Armenia, Chile, Colombia, Ecuador, España, Guatemala, México, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela).



Prohibición de la celebración de la Navidad

Durante la Reforma protestante, la celebración del nacimiento de Cristo fue prohibida por algunas Iglesias protestantes, llamándola "Trampas de los papistas" y hasta "Garras de la bestia", debido a su relación con el catolicismo y el paganismo antiguo. Después de la victoria parlamentaria contra el Rey Carlos I durante la Guerra civil inglesa en 1647, los gobernantes puritanos ingleses prohibieron la celebración de la Navidad. El pueblo se rebeló realizando varios motines hasta tomar ciudades importantes como Canterbury, donde decoraban las puertas con eslóganes que hablaban de la santidad de la fiesta. La Restauración de 1660 puso fin a la prohibición, pero muchos de los miembros del clero reformista, no conformes, rechazaban las celebraciones navideñas, utilizando argumentos puritanos.

En la época colonial de los Estados Unidos, los puritanos de Nueva Inglaterra rechazaron la Navidad, y su celebración fue declarada ilegal en Boston de 1659 a 1681. Al mismo tiempo, los cristianos residentes de Virginia y Nueva York siguieron las celebraciones libremente. La Navidad cayó en desgracia en los Estados Unidos después de la Revolución, porque se consideraba una costumbre inglesa.

Frontispicio y página con el título A Christmas Carol (Un cuento de Navidad) correspondiente a su primera edición de 1843, con ilustraciones de John Leech. Este libro contribuyó a la rehabilitación de la Navidad en países de habla inglesa.

En la década de 1820, las tensiones sectarias en Inglaterra se habían aliviado y algunos escritores británicos comenzaron a preocuparse, pues la Navidad estaba en vías de desaparición. Dado que imaginaban la Navidad como un tiempo de celebración sincero, hicieron esfuerzos para revivir la fiesta. El libro de Charles Dickens Un cuento de Navidad, publicado en 1843, desempeñó un

importante papel en la reinención de la fiesta de Navidad, haciendo hincapié en la familia, la buena voluntad, la compasión y la celebración familiar.¹² La Navidad fue declarada día feriado federal de los Estados Unidos en 1870, en ley firmada por el Presidente Ulysses S. Grant, pero aún es una fiesta muy discutida por los distintos líderes puritanos de la nación.

En la actualidad, algunas Iglesias bautistas independientes, algunas congregaciones paraprotestantes de carácter radical, así como los Testigos de Jehová que tienen en Charles Taze Russell su fundador, no celebran la Navidad, porque la consideran una festividad pagana no prescrita en la Biblia. Además, rechazan que el 25 de diciembre sea la verdadera fecha del nacimiento de Cristo. Cabe mencionar que, en sus inicios, los Testigos de Jehová celebraban la Navidad, no en carácter de celebración religiosa, sino como forma de sociabilización entre sus miembros. El cambio de actitud hacia dicha festividad se debió a las enseñanzas distintivas de su líder religioso, el juez Joseph Franklin Rutherford.

Cálculo de la fecha de Navidad según los Evangelios

Algunos expertos han intentado calcular la fecha del nacimiento de Jesús tomando la Biblia como fuente, pues en Lucas 1:5-14 se afirma que en el momento de la concepción de Juan el Bautista, Zacarías su padre, sacerdote del grupo de Abdías, oficiaba en el Templo de Jerusalén y, según Lucas 1:24-36 Jesús nació aproximadamente seis meses después de Juan. 1Cronicas 24:7-19 indica que había 24 grupos de sacerdotes que servían por turnos en el templo y al grupo de Abdías le correspondía el octavo turno.

Contando los turnos desde el comienzo del año, al grupo de Abdías le correspondió servir a comienzos de junio (del 8 al 14 del tercer mes del calendario lunar hebreo). Siguiendo esta hipótesis, si los embarazos de



Isabel y María fueron normales, Juan nació en marzo y Jesús en septiembre. Esta fecha sería compatible con la indicación de la Biblia (Lucas 2:8), según la cual la noche del nacimiento de Jesús los pastores cuidaban los rebaños al aire libre, lo cual difícilmente podría haber ocurrido en diciembre.

Cualquier cálculo sobre el nacimiento de Jesús debe estar ajustado a esta fuente primaria, por lo que la fecha correcta debe estar entre septiembre y octubre, principios de Otoño. Además, debe tomarse en cuenta el censo ordenado por César al tiempo del nacimiento del Hijo de Dios, lo cual obviamente no pudo haber sido en diciembre, época de intenso frío en Jerusalén, la razón es que el pueblo judío era proclive a la rebelión y hubiera sido imprudente ordenar un censo en esa época del año.

Como los turnos eran semanales, tal y como lo confirman los manuscritos del Mar Muerto, descubiertos en Qumrán, cada grupo servía dos veces al año y nuevamente le correspondía al grupo de Abdías el turno a finales de septiembre (del 24 al 30 del octavo mes judío).¹⁴ Si se toma esta segunda fecha

como punto de partida, Juan habría nacido a finales de junio y Jesús a finales de diciembre. Así, algunos de los primeros escritores cristianos (Juan Crisóstomo, 347-407) enseñaron que Zacarías recibió el mensaje acerca del nacimiento de Juan en el día del Perdón, el cual llegaba en septiembre u octubre. Por otra parte, según los historiadores, cuando el Templo fue destruido en el año 70, el grupo sacerdotal de Joyarib estaba sirviendo.

Si el servicio sacerdotal no fue interrumpido desde el tiempo de Zacarías hasta la destrucción del templo, este cálculo tiene al turno de Abdías en la primera semana de octubre, por lo que algunos creen que el 6 de enero puede ser el día correcto.

En un tratado anónimo sobre solsticios y equinoccios se afirmó que "Nuestro Señor fue concebido el 8 de las calendas de abril en el mes de marzo (25 de marzo), que es el día de la Pasión del Señor y de su concepción, pues fue concebido el mismo día en que murió". Si fue concebido el 25 de marzo, la celebración de su nacimiento se fijaría nueve meses después, es decir, el 25 de diciembre.





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

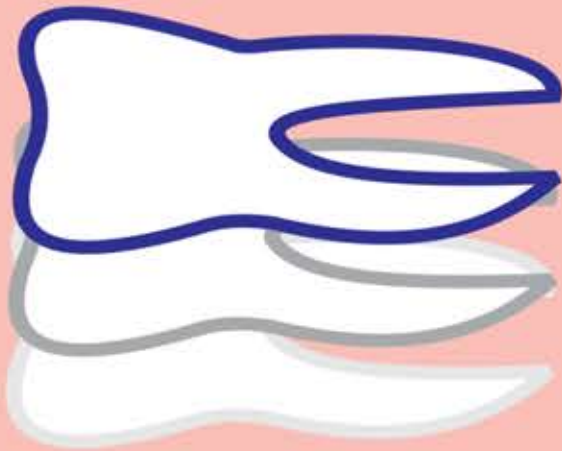
**424- 57 st, West New York, NJ 07093
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801**

www.echeverrialaw.com

B&K

Family Dental, LLC
TEL. 908.354.1500






• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •



“Luzca una sonrisa PERFECTA”



TRATAMIENTOS SIN DOLOR

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

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

SERVICIO DE EMERGENCIA

ESCUELA DE LICENCIATURA EN BIENES RAICES INVERSIONES EN BIENES RAICES Y DE INGLES COMO SEGUNDA LENGUA

Curso para licenciarse como agente vendedor en New Jersey conducidas en español!
Clases de Inglés como segunda lengua!
Seminarios para aprender a adquirir bienes raíces con poco o nada de dinero
y con historial de crédito negativo. Conducidas en Español!
Todos los programas conducidos de modo presenciales o virtuales!



**ATENCIÓN PERSONAS INDOCUMENTADAS EN NEW JERSEY
AHORA PUEDE ASPIRAR A UN FUTURO MEJOR!**

Bajo nueva ley firmada por el Gobernador de New Jersey, personas indocumentadas cualifican para obtener licencia de Bienes Raíces como agentes vendedores. Conviértase en un agente de Bienes Raíces en el estado de New Jersey. La escuela de Bienes Raíces - Adler, Toro, and Associates School of Real Estate está conduciendo clases en diferentes horarios. días – noches y fines de semana (Sabados).
Escoja el horario que más se ajuste a sus actividades! Las clases están siendo conducidas VIRTUALMENTE , en tiempo real.
En vivo y en directo o PRESENCIAL y EN ESPAÑOL.

Para mas información visite nuestra pagina

www.adlertoroandassociates.com

Llame a Samantha al:

201-546-7154

Cosas extrañas que la gente sube a un avión



Una tortuga dentro de una hamburguesa y un cadáver en una silla de ruedas aparecen en el listado.

Pese a las prohibiciones, muchos viajeros intentan transportar elementos no permitidos en su equipaje.

El mundo no deja de sorprendernos y otra prueba de ello es esta selección del buscador Jetcost sobre las cosas más extrañas que se han intentado subir en algún vuelo. La lista es insólita y hasta divertida.

Una tortuga dentro de una hamburguesa

La similitud entre una tortuga y una hamburguesa es, a priori, una incógnita. Sin embargo, fue creer que ambos elementos tenían conexión lo que hizo que un turista chino tratara de introducir a bordo de un vuelo a su mascota dentro de una hamburguesa. La mala suerte fue que los oficiales se percataron, a través de los rayos X, de la extraña forma de la misma y este pasajero y su hamburguesa-tortuga se convirtieron en noticia.

Un arma dentro de un peluche

No tan divertido resulta el caso de un padre estadounidense que intentó subir a un avión un arma y munición escondidas en peluches de su hijo de 4 años. Esto se descubrió en la zona de embarque del aeropuerto T.F. Green de Rhode Island, Estados Unidos, cuando, al pasar el control de seguridad, los oficiales captaron un cargador lleno de balas dentro de un conejo blanco, el armazón de una pistola del calibre 40 en un oso de peluche y la corredera y el cañón para montar la pistola en un Mickey Mouse.

Para su buena suerte, las autoridades no apreciaron peligro alguno ni malas intenciones por parte del pasajero por lo que, tras requisarle el arma, lo dejaron subir a bordo del avión.

Renacuajos dentro de la boca

Y aquí otra extravagante escena: una ciudadana surcoreana fue detenida en el aeropuerto chino de Guangzhou al intentar acceder a un avión con la boca llena de renacuajos. La explicación es que los guardias de seguridad la obligaron a deshacerse de una botella

con líquido que guardaba en su maleta y ella optó por beberse — sin tragar — para poder mantener con vida sus animalitos. Al darse cuenta de que no se lo había tragado, le exigieron que escupiera el contenido provocando una sorpresa entre los presentes. En su defensa, esta turista alegó que un amigo le había regalado los renacuajos y no quería deshacerse de ellos.

Serpientes y tortugas en los pantalones

Un ciudadano trató de tomar un avión en el aeropuerto de Miami con destino Brasil transportando siete serpientes exóticas y tres tortugas escondidas en el interior de sus pantalones. La historia, como era de esperar, tuvo este desenlace: el hombre detenido y los animales expropiados por el Departamento de Pesca y Fauna federal.

Un cadáver en una silla de ruedas

Esta es, sin duda, una de las escenas más escabrosas de la clasificación. Dos mujeres alemanas de 41 y 66 años fueron detenidas en el aeropuerto John Lennon de Liverpool al intentar subir a un avión con el cadáver de un familiar de 91 años. Llama la atención que ambas pasajeras trataran de simular normalidad poniendo al hombre en una silla de ruedas con gafas de sol.

Un cocodrilo en un maletín

Mucho más grave es el caso de un cocodrilo que escapó de una maleta en pleno vuelo, causando una gran agitación entre los pasajeros y provocando el accidente del aparato. Se trata del avión Let 410 que cubría la ruta entre Kinshasa, República Democrática del Congo, y el aeropuerto regional de Bandundu.

Un cráneo y varios dientes humanos

En el aeropuerto internacional de Fort Lauderdale, Florida, se interceptó un cráneo y varios dientes humanos en el equipaje de dos mujeres que pretendían viajar a Baltimore. Y aquí la explicación de las mismas: declararon haber visitado Cuba donde adquirieron dos recipientes sellados en una tienda sin saber que su interior contenía esta extraña sorpresa.

Un mono pigmeo en la ropa interior

Otra idea sorprendente es la que tuvieron tres hombres que pretendían viajar a Dubái, antes de que fueran descubiertos por las autoridades. Los tres individuos planeaban pasar de contrabando, escondido en el interior de los pantalones, varios ejemplares de loris, una especie en peligro de extinción. Fueron detenidos y los primates quedaron bajo la protección de la organización "People For Animals".

Un cuchillo en un bote de mayonesa

Un pasajero intentó volar desde Nueva York a la Ciudad de México con un cuchillo dentro de un bote de mayonesa. Las autoridades del aeropuerto internacional John F. Kennedy confiscaron ambas cosas, pero permitieron que el pasajero se embarcara en el avión.

Espada láser de Star Wars

El último caso extraño es el de Peter Mayhew, el actor que interpretó a Chewbacca en la saga Star Wars, cuando fue detenido antes de subirse a un avión en el aeropuerto de Denver por llevar con él su sable láser. Este le explicó a los oficiales que venía de la ComicCon de Colorado y que debido a su altura y edad, necesita de la espada para usarla como apoyo al caminar.





NOW HIRING OWNER OPERATORS AND COMPANY DRIVERS WITH PORT EXPERIENCE

**TWIC CARD REQUIRED
\$1000 SIGN ON BONUS
HEALTH INSURANCE**

908-962-9480

917-806-5438

**100 TRUMBULL ST
ELIZABETH, NJ**





CareCredit
Patient Payment Plans



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

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

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

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



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

Horario:

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

201-974-2600

FAX: 201-974-2999

5202 Bergenline Ave.,
West New York, NJ 07093

www.internationaloptical.net

TEAM



ATAX® 2022

DAMARIS
HERNANDEZ

LIZETH
MASMELA

JOHOANNY
NOVA

KATHERINE
MENCIA

MARILU
ESQUIVEL

SERVICIOS DE PREPARACION DE IMPUESTOS Y NEGOCIOS

TAXES - CONTABILIDAD - ITIN - PAYROLL -
NOTARIZACIONES - Y TRADUCCIONES

7304 Bergenline Ave.
North Bergen, NJ 07047
 (551) 272-9300

Síganos en:



 Scan me





**El Alcalde de Union City, NJ
Brian P. Stack y la Junta de Comisionados**



Les desea a todos

*Feliz Navidad
y Prospero
Año 2022*

Brian P. Stack, Senador Estatal y Alcalde de



UNION CITY, NJ

Para más información por favor contacte al alcalde al: 201376-1942

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

DESARROLLANDO LA COMUNIDAD Y OFRECIENDO OPORTUNIDADES A LOS NIÑOS DE UNION CITY

EN MEMORIA GENERAL COLIN POWELL

El Distrito Escolar de Union City, el Alcalde y Senador Estatal Brian P. Stack y la Junta de Comisionados lamentan el fallecimiento de un héroe estadounidense: el antiguo Secretario de Estado, el General Colin Powell.



nuestros estudiantes. Es por eso que cuando abrimos una hermosa escuela nueva en 2013, el Alcalde y Senador Estatal Stack y la Junta de Educación eligieron nombrar la escuela en honor a Colin Powell.

Nacido de padres inmigrantes, el General Powell se convirtió en un gran líder en el ejército como Jefe del Estado Mayor Conjunto y más tarde como el primer Secretario de Estado afroamericano de nuestra nación.

El General Powell honró a toda nuestra comunidad cuando eligió visitar la escuela que lleva su nombre y hablar con nuestros estudiantes. Nadie que estuvo allí ese día olvidará jamás su discurso inspirador y su distinguida presencia.

El General Powell, que recibió un Corazón Púrpura y una Estrella de Bronce por su valentía en la Guerra de Vietnam, también recibió una Medalla de Oro del Congreso y dos Medallas Presidenciales de la Libertad, una de las dos únicas personas que recibieron dos veces el mayor honor de nuestra nación. Su liderazgo durante la primera Guerra del Golfo en 1991 salvó la vida de miles de soldados y civiles y preservó la paz en el Medio Oriente.

Estamos muy agradecidos por el camino que el General Powell nos ha mostrado: que cualquiera, sin importar cómo haya comenzado en la vida, puede lograr sus metas y convertirse en alguien de quien todos podamos sentirnos orgullosos.

Conocido en todo el mundo por su humildad y sentido del deber, honor y servicio a su país, el General Powell tenía todas las características que buscamos inculcar en

Es nuestra gran esperanza que las futuras generaciones de nuestros estudiantes recordarán los sacrificios que hizo el General Powell para mantener nuestro país seguro, y que esta escuela seguirá siendo un testimonio de todo lo que logró en su extraordinaria vida.

General Powell - ¡Union City le saluda!

Síganos en:

Facebook: Union City Schools **Twitter:** @schools_uc **Instagram:** Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

- | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|------------------|----------------------------|-----------------|----------------|
| Ydalia M. Genao, <i>Presidente</i> | Kennedy Ng, <i>Miembro</i> | Superintendente | Asistente | Administrador de Negocios/ | Asistente de la | Director de |
| Carlos H. Vallejo, <i>Vice-Presidente</i> | Alejandro Velazquez, <i>Miembro</i> | de las Escuelas | Superintendentes | Secretario Interino | Superintendente | Facilidades |
| Rosa Cortez-Lopez, <i>Miembro</i> | | Silvia Abbato | John Bennetti | Anthony Dragona | Diane Capizzi | Justin Mercado |
| Joseph Isola, <i>Miembro</i> | | | Geraldine Perez | | | |
| Fr. Aro Nathan, <i>Miembro</i> | | | | | | |

JOIN US FOR A 2021

NEW YEAR'S PARTY

LAVISH BUFFET;

ITALIAN ANTIPASTO DISPLAY
 HOT CHAFING DISHES:
 PASTA STATION
 CARVING STATION
 SEAFOOD
 SUSHI
 & DESSERT
 ALL BEVERAGES INCLUDED
 \$140 PER PERSON

CHAMPAGNE TOAST @ 12



ENTERTAINMENT BY ANTONIO GUARNA

La Reggia Restaurant
 PH# 201-422-0200
 Email: info@lareggiaus.com



El Carretero

Venga y pruebe la Comida Típica Colombiana e Internacional mas deliciosa de la ciudad!



- Calentado con Carne ● Huevos Pericos ● Arepa con Todo ● Arroz con Pollo ● Sancochos ● Sandwiches ● Pechuga a la Milanesa
- Arepa con Queso ● Empanadas ● Pupusas ● Antojitos ● Pan Fresco ● Pandequeso ● Jugos Naturales



Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo

Una vez más nos reunimos todos como familia al rededor de la mesa para compartir el y dar gracias a Dios por tantas bendiciones y experiencias que nos ha dejado este año.

Un gran afecto sentimos por todos nuestros clientes.



Feliz Navidad y Prospero Año 2022 !!!!!!!.



PIDA YA A DOMICILIO:

LA LECHONA

LOS BUÑUELOS

LA NATILLA

LOS TAMALES

PARA SUS FIESTAS

3500 Bergenline Ave, Union City, NJ Tel: 201- 863-6681