

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 757

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Abril 16 al 23, 2022

Gobierno apelará el fallo que retira las mascarillas, porque considera que aun son necesarias



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

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

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

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



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

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

Gobierno apelará fallo sobre mascarillas porque las considera necesarias

El portavoz Anthony Coyle indicó que los CDC son "una autoridad importante que el Departamento seguirá trabajando para preservar", tras conocerse el fallo de una jueza que puso fin al mandato federal de cubrebocas obligatorio en el transporte público. El Departamento de Justicia informó el martes que no apelará el fallo de una jueza que puso fin al mandato federal de mascarillas en el transporte público a menos que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) opinen que el requisito sigue siendo necesario. En un comunicado emitido un día después de que una jueza federal de Florida pusiera fin a la orden general, que requería cubrirse la cara en aviones y trenes y en los centros de tránsito, el portavoz del Departamento de Justicia, Anthony Coley, dijo que los funcionarios creen que la orden federal sobre el uso de mascarillas fue "un ejercicio válido de la autoridad del Congreso ha dado a los CDC para proteger la salud pública" y añadió que los centros son "una autoridad importante que el Departamento seguirá trabajando para preservar". Coley detalló que los CDC continuarían evaluando las condiciones de salud pública, y si la agencia determina que era necesario un mandato para la salud pública, el Departamento de Justicia presentaría una apelación. La decisión de un juez federal el lunes de eliminar el requisito de mascarilla en el transporte público eliminó el último vestigio importante de las reglas federales sobre la pandemia y condujo a nuevas reglas creadas que reflejan la división sobre cómo combatir el virus. Las principales aerolíneas y aeropuertos en lugares como Dallas, Atlanta, Los Ángeles y Salt Lake City cambiaron rápidamente a una política de mascarilla opcional. La ciudad de Nueva York, Chicago, Los Ángeles y Connecticut continuaron requiriéndolos en el transporte público. Pero otras ciudades abandonaron sus mandatos, a pesar de que los CDC continúan recomendando el uso de cubrebocas en el transporte. Los CDC habían extendido recientemente el mandato de máscara, que expiraba el lunes, hasta el 3 de mayo para permitir más tiempo para estudiar la subvariante omicron BA.2 ahora responsable de la gran mayoría de los casos en Estados Unidos. Pero el fallo judicial pone esa decisión en pausa. Después de un aumento invernal impulsado por la variante omicron que condujo a récords de hospitalizaciones, Estados Unidos ha visto una caída significativa en la propagación del virus en los últimos meses que llevó a la mayoría de los estados y ciudades a eliminar los mandatos de uso de mascarillas.

Estados Unidos y España relajan normativas sobre el porte de mascarillas

Estados Unidos eliminó el requisito del uso de mascarillas en el transporte público tras un fallo de una juez federal. En Estados Unidos, un dictamen de la jueza federal Kathryn Kimball Mizelle acabó con la obligatoriedad de la mascarilla en el transporte público. Mientras que el Gobierno español aprobó eliminar su uso en gran parte de los espacios cerrados. Así, ambas naciones se suman a la creciente lista de países que relajan las restricciones sobre una de las primeras medidas sanitarias para contener el Covid-19. Los estadounidenses y españoles verán cada vez menos mascarillas en su vida cotidiana. Los dos países anunciaron esta semana la relajación de las medidas sanitarias que contemplaban su uso en lugares cerrados.

Mientras que la Justicia de la nación norteamericana acabó con su porte obligatorio en el transporte público, el país europeo optó por volverlo opcional en espacios cerrados. Las dos decisiones hacen parte de una ola de anuncios de varios países occidentales que han vuelto más flexible el uso de las mascarillas en lugares cerrados. España se suma a la lista de países europeos que han eliminado las mascarillas en lugares cerrados. España se suma a lista en la que figuran Francia, Alemania, Bélgica, Reino Unido o Países Bajos, en los que ya no es necesario usar el tapabocas en lugares cerrados.

Estados Unidos: una decisión a expensas de los deseos de la Casa Blanca

El deseo de las autoridades sanitarias de EE. UU. de prorrogar hasta el 3 de mayo el mandato que exigía a los viajeros el uso de mascarillas en el transporte público se encontró con un obstáculo. La jueza Kathryn Kimball Mizelle, nominada en el Gobierno de Donald Trump para la corte de distrito de Tampa, en el estado de Florida, declaró la medida como "ilegal", dejándola sin efecto. La jueza justificó su decisión asegurando que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(CDC) se habían excedido en su autoridad con el mandato, no habían solicitado comentarios del público y no habían explicado adecuadamente sus decisiones. La jueza Kathryn Kimball Mizelle, nominada en el Gobierno de Donald Trump, acabó con el mandato que estipulaba el uso obligatorio de mascarillas en el transporte público. El dictamen fue celebrado por gran parte de los republicanos y sectores de la industria estadounidense, pero también fue tildado de "decepcionante" por el Gobierno de Biden. La portavoz de la Casa Blanca, Jen Psaki, sentenció que ese tipo de decisiones "no deberían ser tomadas por tribunales, sino por expertos en salud pública" y recomendó a los estadounidenses seguir portando la mascarilla en el transporte público, "cumpliendo con las guías de los CDC". La medida ha causado controversia por los lineamientos contradictorios en los que está derivando. Pero también porque llega en un momento en el que los contagios por Covid-19 vuelven a aumentar en EE. UU., con una media de 36.251 nuevas infecciones diarias y 460 muertes diarias, y cuando el país tiene el número de muertes totales por la enfermedad más alto del mundo. Contradicciones y especificaciones: una ola de anuncios en el sector turístico

Las primeras en pronunciarse fueron las aerolíneas. Compañías como American Airlines, United Airlines, Delta Air Lines DALN, y Amtrak, relajaron las restricciones con efecto inmediato. "Nos sentimos aliviados al ver que se levanta el mandato de uso de mascarillas en Estados Unidos para facilitar los viajes a nivel mundial", aseguró Delta. Para muchos se trata de un arma de doble filo para el sector turístico que seguía recuperándose de las restricciones por el Covid-19, y que tenía en febrero una media del 89% de los niveles anteriores a la pandemia. Aunque muchos apuntan a que motivará a quienes se oponen a los mandatos obligatorios del uso mascarilla, la

medida también podría crear desconfianza en cierta parte de la sociedad. Solo el 36% de los estadounidenses piensan que la gente debería dejar de usar mascarillas, según muestra una encuesta llevada a cabo por Reuters/Ipsos en los meses de enero y febrero. Además, la determinación ha llevado a que se tomen medidas no del todo claras. Ya que son las propias compañías las que han dado sus lineamientos específicos.

La agencia de noticias AP ilustra la situación con un ejemplo. Los pasajeros de un vuelo de United Airlines de Houston a Nueva York podrían quitarse las mascarillas en el avión, pero tendrían que volver a ponérselas al bajar del vuelo en en la Gran Manzana. En los aeropuertos el panorama no es distinto. Varios han tomado con cautela el anuncio, como el de Nueva York y el de San Francisco, mientras que algunos otros han eliminado los requisitos, como el de Houston y el de Los Ángeles. Al igual que en los aviones, los nuevos lineamientos contrastan dependiendo del lugar para los otros tipos de transporte público. En Nueva York, la Autoridad Metropolitana de Transporte mantuvo la obligatoriedad de la mascarilla en el metro, en los autobuses y en las líneas ferroviarias de cercanías. En Filadelfia, la historia es otra: ya no se exigirán mascarillas en el metro, en los autobuses ni en los trenes. Washington, por su parte, hizo el porte opcional tanto para sus clientes y empleados. Las mascarillas seguirán siendo obligatorias en el metro de Nueva York, mientras que en Washington su porte será opcional. En cuanto a los transportes compartidos, varias empresas como Lyft y Uber anuncian que las mascarillas ya no serán obligatorias. "Ahora puede viajar sin mascarilla y usar el asiento delantero si lo necesita. Si bien todavía se recomienda el uso de mascarillas, hemos actualizado nuestras políticas de seguridad de Covid", aseguró Uber en su cuenta de Twitter.



THE PEOPLE'S PHARMACY

¡Somos tu Farmacia de Confianza!



Tenemos un Staff calificado y de confianza con más de 18 años de experiencia

**ENTREGAS GRATUITAS
A DOMICILIO**

HORARIOS: De Lunes a Viernes: 9:00 am - 8:00 pm • Sábado: 10:00 am - 7:00 pm



**4012 BERGENLINE AVENUE
UNION CITY, NJ 07087
TEL: 201-348-0810 • FAX: 201-348-1555**

**ACEPTAMOS TODOS LOS
SEGUROS MEDICOS Y MEDICAID**

**LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO
Y HASTA UN 10% DE DESCUENTO**

PERSONAL BILINGUE

- Productos de Belleza
- Glucometría
- Toma de Presión

**Nuestro Compromisos son sus
Medicamentos al Día**



**3214 BERGENLINE AVENUE
UNION CITY, NJ 07087
TEL: 201-250-8290 • FAX: 201-250-8291**

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.

Escritora afirma que las mujeres no pueden tenerlo todo

En un ensayo comentó sobre la imposibilidad femenina de conciliar familia y éxito laboral. Cuando escribí el artículo de portada de la edición julio/agosto de la revista *The Atlantic*, titulado 'Why Women Still Can't Have It All' (por qué las mujeres aún no pueden tenerlo todo), esperé reacciones hostiles de muchas estadounidenses profesionales de mi generación o de generaciones mayores, y reacciones positivas de las mujeres entre los 25 y los 35 años. Esperaba también que muchos hombres jóvenes tuvieran reacciones fuertes, habida cuenta que muchos de ellos intentan descifrar cómo pueden, simultáneamente, estar con sus hijos, apoyar las carreras de sus esposos y llevar a cabo sus propios planes.

También esperaba oír las opiniones de los representantes de las empresas sobre si son factibles o utópicas las soluciones que propuse: mayor flexibilidad laboral, acabar las culturas del tiempo presencial y del machismo en el trabajo (en las cuales se valora más la cantidad de horas trabajadas que la productividad) y permitir que los padres, que estuvieron fuera de la fuerza laboral o trabajando a tiempo parcial, puedan competir en igualdad de condiciones por cargos altos al retornar a la vida laboral.

Lo que no esperaba era la velocidad y la magnitud de las reacciones -casi un millón de lectores en una semana, además de respuestas escritas y debates en TV, radio y blogs en cantidades tan grandes que superan mi capacidad para seguir las-, ni el alcance global de dichas reacciones.

UN MUNDO DE OPINIONES

Las reacciones, por supuesto, difieren entre naciones. De hecho, en muchos sentidos, el artículo es una prueba de fuego acerca de dónde se encuentra cada país en cuanto a la evolución hacia la igualdad plena entre hombres y mujeres. India y Gran Bretaña, por ejemplo, han tenido en Indira Gandhi y Margaret Thatcher mujeres fuertes como primeras ministras; sin embargo, ahora deben lidiar con el arquetipo de éxito femenino que conceptualiza a la mujer como si fuese hombre.

Los países escandinavos saben que las mujeres del mundo los miran como pioneros de las políticas sociales y económicas que permiten que las mujeres sean madres y profesionales con carreras exitosas, y como países que alientan y esperan que los hombres se desempeñen en su rol parental en forma igualitaria. No obstante, estos países no están produciendo el mismo porcentaje de mujeres en posiciones gerenciales que Estados Unidos, y mucho menos en altos cargos.

Los alemanes tienen conflictos profundos al respecto. Una importante revista germana enmarcó mi

contribución al debate como "mujer de carrera admite que es mejor quedarse en casa". Otra revista (más precisa) puso de relieve mi énfasis en la necesidad de un cambio social y económico profundo para permitir que las mujeres tengan igualdad de oportunidades.

Los franceses se mantienen por encima del debate en forma meticulosa, incluso algo despectiva, como corresponde a una nación que rechaza el feminismo -por considerarlo una creación antifemenina de EE. UU.- y que al mismo tiempo se las arregla para producir una líder tan exitosa y elegante como Christine Lagarde, a la cabeza del Fondo Monetario Internacional. Por supuesto, la conducta de su predecesor, Dominique Strauss-Kahn, y las historias sobre las conductas masculinas de otros

canciller alemana, Ángela Merkel, la primera mujer en dirigir ese país). La naturaleza global de este debate muestra por lo menos tres lecciones importantes. En primer lugar, si el

familias tendrán una ventaja competitiva en la economía global del conocimiento y la innovación.

Por supuesto, cientos de millones de mujeres alrededor del mundo desearían



personajes galos, que podrían considerarse como acoso sexual en un Estados Unidos formal y tradicional, sugieren que quizás se necesite un poco más de feminismo a la francesa.

Más allá de Europa, las japonesas lamentan el largo camino que aún tienen que recorrer en una cultura implacablemente masculina y sexista. Y los chinos tienen una generación de jóvenes educadas y empoderadas que no saben con certeza si desean casarse algún día, debido a las limitaciones a su libertad que les podrían imponer sus maridos (y sus suegras).

Las brasileñas apuntan con orgullo a su presidenta, Dilma Rousseff, pero también ponen de relieve la cantidad de discriminación que aún subsiste. En Australia, donde existe un fuerte debate acerca del balance entre vida y trabajo, las mujeres señalan el éxito alcanzado por Julia Gillard, la primera en llegar al puesto de primera ministra, pero también hacen notar que ella no tiene hijos (como tampoco los tiene la

"poder blando" se entiende como ejercer influencia debido a que "otros quieren lo que usted quiere", según la conceptualización de Joseph Nye, entonces las mujeres de todo el mundo quieren lo que querían las feministas de Estados Unidos cuando empezaron su lucha, hace ya tres generaciones. En segundo lugar, los estadounidenses, como es lógico, tienen mucho que aprender de los debates, leyes y normas culturales de otros países. Después de todo, las mujeres ascendieron en la escala política más rápido en muchos otros países de lo que ascendieron en Estados Unidos. De hecho, aquí nunca hemos tenido una mujer presidenta, ni líder de la mayoría del Senado, ni ministra del Tesoro o de Defensa.

Por último, estos no son 'temas de mujeres', sino temas sociales y económicos. Las sociedades que descubren cómo utilizar la educación y el talento de la mitad de sus pobladores y que al mismo tiempo permiten que las mujeres y sus parejas se dediquen a sus

tener los problemas sobre los que escribí. Hace unas semanas pasada llegaron noticias de otro asesinato de una activista por los derechos de la mujer en Pakistán; también salieron a la luz evidencias de que el Ejército egipcio podría estar utilizando agresiones sexuales a fin de disuadir a las mujeres de participar en protestas en la plaza Tahrir, de El Cairo; así mismo, se difundió un horroroso informe del Women's Media Center, con sede en Nueva York, acerca de la utilización de agresiones sexuales y violaciones en serie por parte de las fuerzas del gobierno sirio; y se publicó un video que muestra a un comandante talibán ejecutando brutalmente a una mujer por adulterio, mientras pobladores de la aldea y sus camaradas soldados aplauden.

Estos son solo los casos más extremos de violencia física que muchas mujeres enfrentan. En el mundo, más de mil millones de mujeres enfrentan discriminación de género, de manera demoledora y manifiesta, en los ámbitos educativos, nutricionales, de cuidados de la salud y salariales. Los derechos de la mujer son un asunto de suma importancia, y es necesario centrarse en las peores violaciones. No obstante, se debe considerar un informe realista, publicado por una revista estadounidense sobria y respetada. En un artículo sobre mujeres en Washington, *National Journal* puntualizó que las mujeres en la capital estadounidense han recorrido un largo camino, pero que "todavía enfrentan barreras en sus carreras, y a menudo una de las más grandes es tener una familia". Si "tener una familia" continúa siendo una barrera para las carreras de las mujeres, pero no para las de los hombres, este es un asunto que concierne a los derechos de la mujer (y por ende, a los derechos humanos). En el debate mundial sobre el trabajo, la familia y la promesa de la igualdad de género, ninguna sociedad está exenta.

El alcalde Gabriel Rodríguez, el comisionado Cosmo A. Cirillo, PhD, la Junta de Comisionados, se enorgullecen en anunciar que ya se están aceptando inscripciones gratuitas para el nuevo programa de yoga de nuestra División de Recreación. Disponible para todos los habitantes de WNY mayores de 4 años!

Comienza el lunes 2 de mayo con sesiones de una hora por grupo de edad:

56th St Gazebo "Bird House" on Blvd East:

Mondays (lunes)-

5PM-6PM - Ages (Edades) 8 & 9

6PM-7PM - Ages (Edades) 10 & 11

Thursdays (jueves)-

5PM-6PM - Ages (Edades) 12 & 17

6PM-7PM - Ages (Edades) 18 & up

New & Improved Centennial Soccer Field on the waterfront (next to firehouse):

Saturdays (Sábados) - "Mommy & Me"

9AM-10AM - Ages (Edades) 4 & 5

10AM-11AM - Ages (Edades) 6 & 7

Certificado de nacimiento original o un pasaporte estadounidense válido y 2 pruebas de residencia en WNY enviadas recientemente por correo y recibidas en los últimos 30 días, no se permite correo no deseado. Los adultos pueden presentar una identificación válida del estado de NJ junto con las pruebas de residencia.

Regístrese en la Oficina de Recreación del Ayuntamiento, 428 60th St, Ste 7. De lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Llame al 201-295-5120 para obtener toda la información sobre recreación.

Se requieren colchonetas de yoga personales para poder participar.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ
COMMISSIONER COSMO A. CIRILLO, PHD
& THE BOARD OF COMMISSIONERS

YOGA

Starts Monday, May 2nd

56TH STREET GAZEBO "BIRD HOUSE"

MONDAYS

5PM-6PM AGES 8 AND 9

6PM-7PM AGES 10 AND 11

THURSDAYS

5PM-6PM AGES 12 -17

6PM-7PM AGES 18 AND UP

CENTENNIAL SOCCER FIELD

SATURDAYS

9AM-10AM "MOMMY AND ME" AGES 4-5

10AM-11AM "MOMMY AND ME" AGES 6-7



Bring your own mat

Register ASAP at the Town Hall Rec Office, 428 60th St, Ste 7. Mon-Fri, 9AM-5PM.

#WEAREWNY

@townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY



Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners in collaboration with TEBA Theater invite you to the



4th Annual SPANGLISH Theatre Festival

Wednesday, April 6, 2022

7:00 PM

TEBA Theater Presents

"Good Year Arizona"

Written & Directed by

Julián Aldana-Tejada

Thursday, April 7, 2022

7:00 PM

TEBA Theater Presents

"The Story of the Man Who Became a Dog"

Reading by **Osbaldo Dragon**

Directed by **Hector Luis Rivera**

7:30 PM

Time Theater Animation Presents

"Rose Duarte"

by **Dinorah Coronado**

Directed by **Hector Palacios**

Friday, April 8, 2022

8:00 PM

Cia, Fragal Theater Presents

"Mature, Macrobiotic and Multiorgasmic"

by **Cristian Cortez Galecio**

Directed by **Franco Galecio**



4:00 PM

Coquí Theater Presents

"Count Dracula has AIDS"

by **Carlos Saez Echeverria**

Directed by **Yorman Ostos**



Saturday, April 9, 2022

6:00 PM

LETAR Theater presents

"Memories in the Wind"

Written & Directed by

Juan Guzman

7:00 PM

Quemacalle Theater presents

"Vision to the Future"

Written & Directed by

Juan Carlos Quemacalle

8:00 PM

ALUNY Theater Presents

"The Paradise"

Written by **Giovanni Jerez**

Directed by **Mars Fior**

Sunday, April 10, 2022

2:00 PM

Ilka Tanya Payan/CODOCUL Theater Presents

"Melancholy-Colored Umbrella"

Written by **FER Jr.**

Directed by **José Bonilla**

**William V. Musto Cultural Center
420 - 15th Street, Union City, NJ**

LLEGO LA PRIMAVERA!!!!

El alcalde de West New York y la Junta de comisionados invitan al FESTIVAL DE PRIMAVERA



TOWN OF WEST NEW YORK



MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ,
COMMISSIONER MARGARITA GUZMÁN
& THE BOARD OF COMMISSIONERS

SPRING FESTIVAL

WNY LITTLE LEAGUE
53RD STREET & BROADWAY
SATURDAY, APRIL 16TH

12 PM - 3 PM

BOUNCY CASTLES | DJ | TRAIN RIDE
FREE PIC WITH THE
EASTER BUNNY



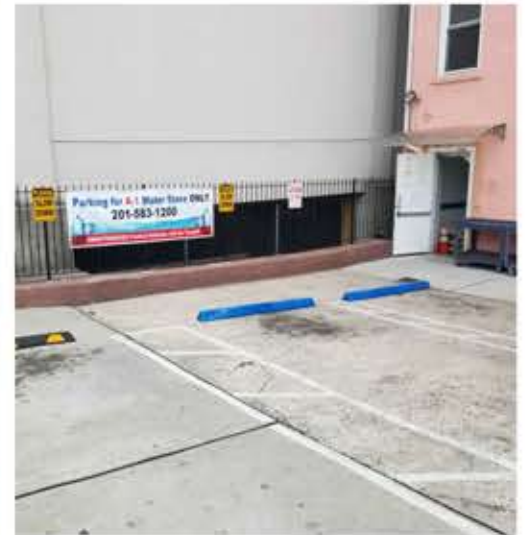
Look out for me around town!



A-1 WATER STORE

PURIFIED & ALKALINE DRINKING WATER

AGUA PURIFICADA Y ALKALINA



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

Abierto
Lunes a Sábado 8:00 am - 6:30 pm
Domingo 9:00 am - 3:00 pm



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
Domigos 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.

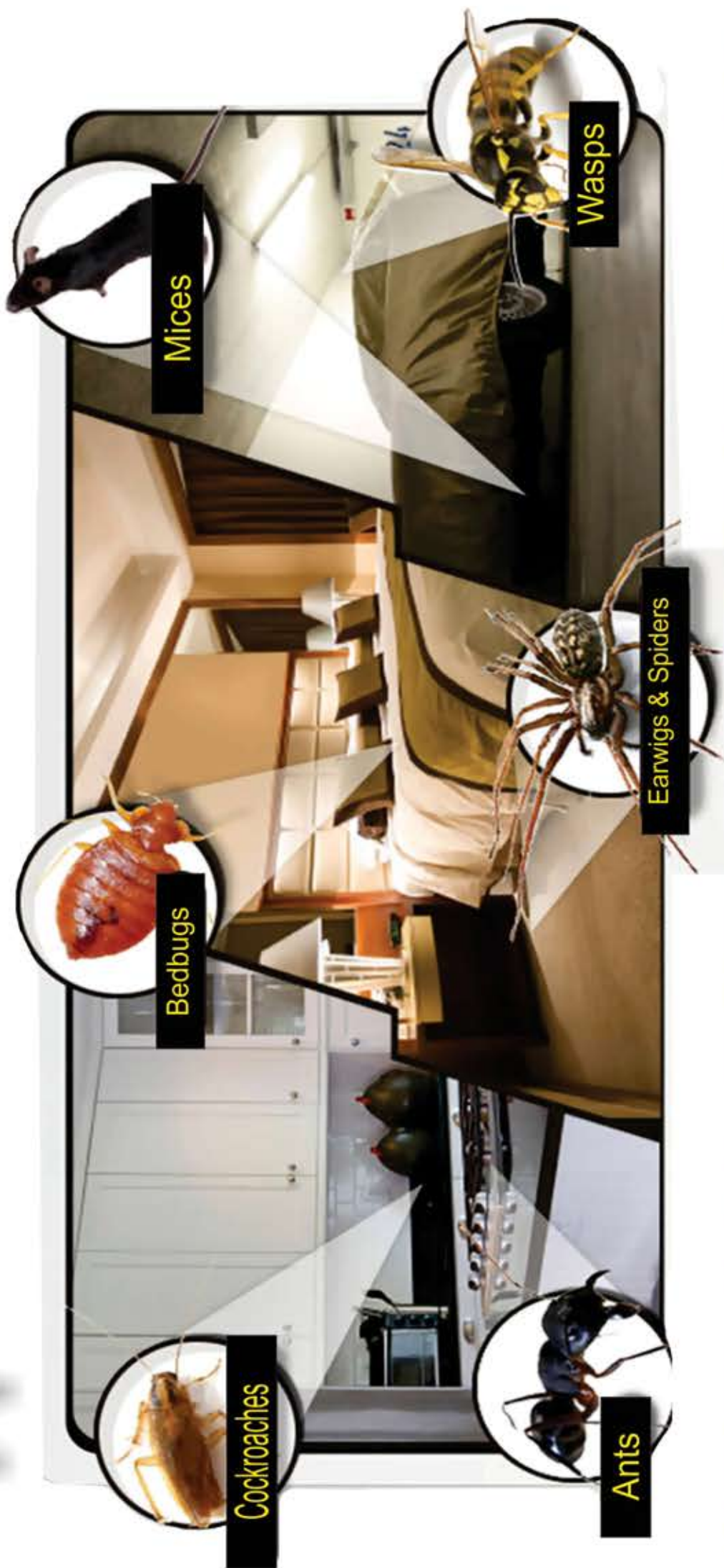
Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

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

www.totalcarerehab.com

A+ PEST MANAGEMENT

COMPLETE TERMITE & PEST CONTROL
COMMERCIAL, RESIDENTIAL & FULLY INSURED



(877) 249-7378 - (201)876-7378

Visit us at www.apluspestcontrol.net

Email us at aplustest@hotmail.com

Holy Name Medical Center 



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


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



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

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
www.holynamemedicalpartners.org

Peruanos en Estados Unidos aplauden Día de la Marinera

Un nutrido grupo de inmigrantes peruanos del noreste de Estados Unidos se sumó a la aprobación del pleno del Congreso Peruano que declara el 7 de octubre de cada año el Día de la Marinera.

Tanto el público como los participantes del II Concurso de Marinera con Fuga de Huayno USA 2012, efectuado en el Harrison Middle School en la ciudad de Harrison, New Jersey, saludaron con beneplácito el Día de la Marinera como una forma de reconocer uno de los géneros musicales más importantes del país. “Me siento muy emocionado por esta buena noticia, sin embargo considero que no sólo se le debe dar un alcance nacional sino un carácter internacional sabiendo que somos cerca de 3 millones de peruanos en el exterior”, dijo Ricardo S. Quispe Oré, organizador del II concurso de Marinera con fuga de huayno USA efectuada el mismo 7 de octubre.

“Nosotros organizamos este concurso

con mucha anticipación y al coincidir con el día oficial nos llena doblemente de orgullo”, agregó Quispe, presidente de Interandina Culture & Arts en New Jersey.

Llerena fue ovacionado en New Jersey Ricardo Llerena Pérez, Campeón Mundial de Marinera de la categoría Juvenil 2012 visitó New Jersey y participó en el concurso de Marinera en Harrison donde fue ovacionado por el público. Junto a un centenar de concursantes agitó en alto el pañuelo para luego expresar su enorme satisfacción por la declaración del Día de la Marinera. Llerena, es considerado el creador del zapateo trujillano.

“Desde New Jersey les decimos al Perú que nos sentimos orgullosos de celebrar el Día de la marinera con sus características de Trujillo, Lima, Ayacucho, Puno y en otras ciudades”, “Hoy en este concurso me siento muy contento de disfrutar con ustedes los jóvenes y el público asistente”, agregó Llerena. De Estados Unidos, el trujillano Llerena seguirá viaje a Japón.

El campeón Llerena y el conocido percusionista peruano Freddy Lobatón se juntaron en el concurso, en una demostración de zapateo que gustó al público.

“Es hora que reconozcan los bailes tradicionales como la Marinera y debemos seguir difundiéndola”, comentó el consagrado Lobatón “Mi sueño es llevar la Marinera a las calles del Perú y lo haré a mi regreso al Perú el 29 de diciembre y allí pienso batir el record Guinness” precisó el joven campeón. El talentoso Llerena no descartó hacer lo mismo el 2013 en una calle de Nueva York. “Puede ser Times Square por que no”, dijo el joven campeón.

Flor de Guadalupe Debevec, autora de “Besos de Marinera” y los trofeos de este concurso que llevan su nombre, fue la invitada especial para este evento. “Quiero unirme a todos ustedes para festejar hoy 7 de octubre nuestra marinera que ya tiene su propio día y me siento muy feliz por este reconocimiento”. Flor es profesora en la Escuela Intermedia en Mississippi.

La Marinera apasiona a los inmigrantes peruanos. En las categorías infantil y juvenil, el 85 por ciento de los niños y jóvenes son hijos

de los inmigrantes. El promotor Quispe prometió organizar otro evento gigante en New Jersey para el año 2013 y contará con la presencia de Llerena y otros talentos del folklore andino.



► Ricardo Llerena busca batir el record Guinness de Marinera



► Con los jóvenes y niños hijos de inmigrantes peruanos Llerena festejó en New Jersey



► El campeón Llerena con pañuelo en alto junto con la talentosa Flor Debevec y Ricardo Quispe Oré, promotor cultural en EE.UU.



Consejos para no sentir cansancio mientras conduce un vehículo por largos trayectos

Nunca se debe conducir por períodos superiores a 2 horas continuas y, además, conviene realizar una revisión preliminar al vehículo para evitar molestias como ruidos o vibraciones.

El cansancio es un factor determinante en los accidentes de tránsito debido a que el hombre tiene limitaciones tanto físicas como psicológicas que lo afectan directamente al momento de conducir. Al momento de sentir cansancio, el conductor debe tomar acciones para evitar cualquier situación de peligro. A continuación, el Centro de Experimentación y Seguridad Vial Colombia S.A., Cesvi Colombia, ofrece algunas recomendaciones con la finalidad de evitar que los índices de accidentalidad en el país aumenten por factores como el sueño:

1. La forma más importante es que nunca debe conducir por períodos superiores a 2 horas continuas y, además, conviene realizar una revisión preliminar al vehículo antes de comenzar a conducir para evitar molestias como ruidos o vibraciones.
2. Cada dos horas conviene detenerse, caminar, relajar los músculos durante 15 minutos, si es posible lavarse la cara con agua fría y tomar alguna bebida no alcohólica.
3. En cuanto a la dieta, antes de conducir no se deben ingerir comidas que causen pesadez y evitar malas posturas en el asiento, lo cual favorecerá la circulación sanguínea y una correcta posición de la columna.
4. Mantener una temperatura adecuada dentro del vehículo mediante los sistemas de calefacción o aire acondicionado (entre 19 y 24 grados) abriendo de forma periódica las

ventanas para circular el aire.
5. En cuanto a las medicinas, si va a conducir y va a ingerir cualquier tipo de medicamento, cerciórese que no diga "CAUSA SOMNOLENCIA". La

percepción y alerta por más tiempo.

6. Nunca permita que su apuro sea tan excesivo como para arriesgar su vida y la de los demás.

7. La mejor manera de evitar el

frecuente.

8. Conduzca con prendas que le permitan estar cómodo y relajado. Procure no manejar al amanecer ni al atardecer, no escuche música relajada



cafeína en dosis bajas (menos de 5 tasas), disminuye la somnolencia ayudando a mantener los niveles de

cansancio es descansar. A mayor edad se incrementa la posibilidad de tener cansancio

mientras conduce y trate de hablar con sus ocupantes, en especial con la persona que lleva a su lado.

Mucha Atención!!

Planifique viajes los cuales no excedan a 8 horas diarias de conducción, si no alcanza a llegar a su destino final es mejor que lo realice en dos ó tres jornadas, dependiendo de la distancia.

Una de las consecuencias más importantes del cansancio es, precisamente, el hecho de sentir sueño, lo cual afecta y va unido a los siguientes síntomas:

- | | |
|--|--|
| 1. El juicio y las decisiones empeoran. | 6. Parpadeo constante. |
| 2. Falta de concentración. | 7. Sensación de pesadez de cabeza. |
| 3. Comienzan a darse cambios de posturas. | 8. Pérdida de la noción de la velocidad y distancia. |
| 4. Cambios repentinos de comportamiento. | 9. Actitudes agresivas hacia los demás conductores. |
| 5. Aparición de microsueños de un segundo, es decir, si el vehículo va a 80 km/h equivale a recorrer 22 metros sin ningún control. | 10. La capacidad de conciencia disminuye. |

El cansancio puede ser motivado por tres causas principales: el factor humano, el factor del vehículo y el factor de la vía o su entorno. En cuanto al factor humano, este es el más importante debido a que involucra la predisposición en la cual se encuentra el conductor antes o durante su marcha en el vehículo.

En él intervienen aspectos tales como los períodos o lapsos largos de conducción, malos hábitos de ubicación en el asiento, conducir con hambre o lo contrario haber excedido en las comidas, ingerir bebidas alcohólicas, estar viviendo un problema grave, etc.

El factor del vehículo influye de forma considerable en el cansancio del conductor cuando los defectos que pueda llegar a tener el vehículo sean tomados como normales y habituales: ruidos de desajuste en la carrocería o en el motor, problemas de dirección o suspensión, defectos en el sistema de calefacción, defectos en los ductos de ventilación por falta de mantenimiento; fallas en el sistema de alumbrado del vehículo, ambiente denso en el habitáculo por humo de cigarrillo, etc.

Por último, el factor de la vía y su entorno: de acuerdo al flujo vehicular y clase de vía, el cansancio se ve reflejado en la forma de conducir. A medida que se avanza se puede encontrar con una carretera demasiado densa en su



tráfico o por el contrario se puede encontrar una carretera sola y recta, llegando en tramos largos a sentirse monotonía en el viaje.

Si a lo anterior se suma que la vía no cuenta con una correcta iluminación ó que se conduce durante ciertas horas del día, como son el atardecer o al amanecer, donde el sol puede llegar a molestar la visibilidad, en estas situaciones se comenzará a sentir el cansancio.

Otro gran inconveniente es manejar en las horas de la noche, debido a que por lo general la persona no ha dormido antes de sentarse al volante y la noche hace sentir el ambiente pesado y la visibilidad disminuye considerablemente. Así mismo, la presencia de lluvia o de niebla influye directamente cuando ésta permanece por un tiempo prolongado mientras se conduce.



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

TANK WASHER ¹

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

Help wanted ⁵⁷
for pizzeria/restaurant needed experienced cook. Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg
201-220-6623.
Great pay!

Tractor Trailer Drivers ⁹⁸
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

Pizzaman or ⁷⁶
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

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

Auto Body Shop ¹²¹
En Brooklyn esta buscando Pintor de Carros y Plasticman. Con Experiencia. Llamar a Joe
917-747-4890

AUTO BODY SHOP ¹²⁸
In Astoria, Queens needs Bodyman/combo, plastic, paint, compound. Experienced with tools. Call George.
718-937-6521
917-880-7477

Reliable Auto Mechanic ⁶⁵
Needed to work in Cranford, NJ experienced only Spanish or English Se necesita mecanico Confinable para trabajar en Cranford, NJ que hable ingles o español
908-272-8708

Production Workers ⁶
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

DANIEL EXPRESS SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD ¹⁴⁵
Servicio de transporte Puerta a Puerta Salidas Jueves a Domingos de New York a Columbus Ohio y regresos Miércoles y Sábados de Columbus Ohio a New York. Más Información
614-439-7370

Demolition company is looking for an experience Foreman and/ or Union Crew Laborers, Drivers:
excellent salary, company truck, paid expenses and bonuses for the right person. For more information, please call:
201-467-6493 ¹⁶⁴

158
SE NECESITA PERSONA
PARA HACER SÁNDWICHES
Con Experiencia para
trabajar en Deli de
mucho movimiento
en Jersey City F/T
de Lunes a Viernes
Llamar :
201-434-4604
Pregunte por Nathalie
de 2:00 a 6:00 PM

144
ELIZABETH
APTO FOR RENT
1 Bedroom, Renovate
\$1,300-Monthly.
See Super
908-403-5195

135
AUTO BODY SHOP
IS LOOKING FOR PAINTER
BODY MEN DETAILER
AND HELPER
CALL
201-653-7753

161
COMPRE EN LA FLORIDA
BEAUTIFULLY UPGRADED
3 BEDROOM, 2 BATH
HOME IN THE HEART
OF WELLINGTON,
CLOSE TO MALL
AND SHOPPING
WITH A RATED SCHOOLS.
THE HOME IS LOCATED
DOWN THE STREET
FROM VILLAGE HALL,
WATER PARK AND A
DOG PARK
COMMUNITY CENTER.
Current Price \$520,000
CELL: 786-443-4275

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

157
FORT LEE BY OWNER
VENTA POR EL DUEÑO
OPEN HOUSE
Sábado 04/02
DE 1-4 PM
2 DORMITORIOS,
1 BAÑO,
CONDO \$275.000
234 COLUMBIA AVE
UNIDAD 10 ,
FORT LEE NJ
LLAME
CUALQUIER HORA
201-951-3733

156
RESTAURANTE
BUSCA COCINERO
CON EXPERIENCIA
En comida Mexicana,
Lavaplatos, Meseras/os
Bilingües, Ayudante de
Meseros, Choferes para
Delivery, Interesados
en Aplicar
Restaurante 5 de Mayo
2428 Lemoine Ave.
Fort Lee , NJ
Llamar :
347-498-3094

12
Se Busca
Camionero
Tiempo completo
para entregas
Aplicar
PARA 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

132
Angela
Colombiana
Madurita
Cuerpazo.
Solo Queens
347-806-9244

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

LICENCIAS-LICENCIAS ¹⁶³



WASHINGTON ENHANCED DRIVER LICENSE
 LIC # RAMIRJM302JA EXP 04-01-2010
 RAMIREZ, JENNIFER MARIE
 123 MAIN STREET
 ROYAL CITY WA 99499
 CDL END RES
 SEX HT WT EYES
 F 5-04 118 BRN
 ISSUE DATE 01-26-2006
 DOB 04-01-1979
Jennifer Ramirez

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

CDL CLASS A DRIVER ¹⁸

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 ¹⁴⁸
 cama grúa,
 silla de ruedas
 y muchas cosas
 más para enfermos
 mas información
 llamar
201-898-7169

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

Driving School ¹¹³
 Instructor Looking for P/T or F/T Driving Instructor for Driving School.
 Bilingual a plus
 Instructor de Manejo
 Se Solicita para conducir Posiciones de T/C y M/T
 Bilingue es un Plus.
 please call
201-954-9692
201-954-2275

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 BUSCA ¹³⁴
 PANADERO
 CON EXPERIECIA
 Tiempo completo y Medio Tiempo disponible Buen Pago
 Aplicar en persona
[Elio's Bakery & Deli](#)
[442 W Side Ave, Jersey City, NJ 07304](#)
 Llamar a Vinnie
973-908-2648

Construction Job
Patterson NJ
 Looking to ²⁵
 hire for
 Framing,
 Sheet-rocking
 and Painting.
 Call
917-405-3706

PAUL ANNE TERRACE-SECAUCUS ¹⁴⁶
 3 Dorm.-2 Baños ,Sala,Comedor,Cocina Grande ,
 Oficina \$2,800 Mensual
 297 GRACE AVE. -SECAUCUS-UNION CITY
 Se renta casa 1er piso 4 Dorm.\$3,000 mensual
 +Utilidades,apárquelo para 2 carros 1er Piso patio para compartir,ambos UTILIDADES SEPARADAS .
 5 MINUTOS DEL LINCOLN TÚNEL
201-232-3773
 MARGARITA
201-294-8812
 IGNACIO

Cabinet Maker 77

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

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

973-868-5937

I am looking for someone about 40 hours a week to do kitchen preparation for a pizzeria restaurant some experience would be preferred. 120
Weekends are a must. If it can be placed in the Passaic & Bergen County area. Napoli pizza
25 Washington st
Lodi NJ 07644
973-473-5721 Or call 201-446-8095

Restaurant 154
Looking for kitchen help some experience available to start immediately apply in person between 11 am to 4 pm
Its Greek to me
1611 Palisade Ave
Fort Lee, NJ
call
201-658-6613

Necesitamos Home Makers CHHAs Empezar de Inmediato!!! Renovamos Licencias de Home Makers para mas información Lllamar 147
973-622-2321

Restaurante Italiano, 143
situado en North Arlington
Necesita persona que sepa cocinar, comida Italiana.
Contactar a Amanda al
201-889-0988

E&N TRUCKING 67
Necesito chofer clase -A con experiencia Flatbed Full Time Dia y Noche
201-759-3458

Kitchen Helper 142
for Pizzeria en Jersey City, NJ
Please Call
Tony
201-957-0144

HOUSE CLEANERS 139
Buscamos Empleados para limpieza de casas proveemos Carro y Combustible
Lunes a Viernes 8:30am a 5:00pm
Necesita Licencia de Conducir
973-897-8857

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

Necesito Men para Reparacion con Experiencia y Herramientas Buen Salario 159
973-773-0078

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 36
973-568-8761

Line Cook 115
Buscando Cocinero de linea de tiempo completo necesita Experiencia en un Restaurante Italiano. Por favor envíe su curriculum o llame
908-497-1719
El pago por horas es de \$12 a \$20 p/h dependiendo de la experiencia

PINE BROOK NJ COCINEROS de comida Española Portuguesa Tiempo Completo/ Tiempo Parcial BUSBOY 38
973-202-7786 973-882-6757

Soldador con Experiencia
Tienda de letreros ubicada en Fairview NJ
Está buscando Soldador con experiencia
Envíe su curriculum por correo electrónico a: nati@signexponyc.com o llame al
212-246-3355 39

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

FREDSON
Tarot y Videncia ¹⁵⁹

**MAESTRO
 ESPIRITISTA**

UNIONES & AMARRES
 Reconciliaciones y Endulzamientos

TRABAJOS A DISTANCIA RAPIDOS Y EFECTIVOS

CAMBIE SUS LÁGRIMAS POR SONRISAS

DESTRUYO LA BRUJERIA Y VICIOS, TIENES MALA SUERTE
 EN AMORES, DINERO, NEGOCIOS, SALUD

**REGRESO AL SER AMADO
 SIN IMPORTAR EL SEXO,
 EDAD NI TIEMPO**

**JUNTOS
 CAMBIAREMOS
 TU
 DESTINO**

CONSULTA GRATIS www.videntefredson.com

(213) 2911091 **+12132911091**

DRIVER ¹⁴¹

For Box Truck
 to load & Unload.
 Must have a
 basic valid
 Driver License
 from 1 of the
 3 tri-States.
 CDL is not required
 40 + Hrs.

973-467-5399

Se necesitan ⁹⁹
**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

COMPAÑIA DE ⁴⁶
CONSTRUCTION
 Necesita persona
 con experiencia
 en metal stud,
 techo suspendido
 (suspended, ceiling)
 brillado(sparkle)
 sheetrock
 Llamar:
201-681-3027

Pizzeria ⁴⁷
 help wanted!
 preparation
 worker
 pizza maker
 2 dishwasher
 Full time
 start immediately!
 Please call
 Greg
201-220-6623

Looking for ⁴⁴
**auto body
 man and
 Painter**
718 975 0330
347 634 9769

CAR WASH ¹⁴⁹
 En Secaucus
 necesita personal
 para lavar carros
 tiempo completo
 llamar en:
 Español :
201-658-1281
 Inglés:
917-860-9684

TÉCNICO DE UÑAS ¹⁵⁰
 Se Necesita para
 tiempo completo
 y tiempo parcial
 debe tener más
 de 3 años de
 Experiencia
 llamar al
917-575-4809

Salón de Uñas ¹⁵¹
 Se busca personal
 con experiencia
 para uñas acrílicas
 trabajo inmediato
 en el Bronx 3011
 Midtown Road
 Bronx 10461
917-822-0950

SE VENDE ⁰⁰
 Dos sofas
 Usados en cuero
 mejor oferta se
 lo llevan
 aqui en
 West New York
201-679-2169

MASONS. ¹⁴⁰
 Residential Mansory
 Co.looking to hire
 Mason who can
 provide height
 quality work .
 Must have min
 10 years experience
 working with Brick,
 Block and Concrete.
908-414-2968

MECANICO ⁵⁰
 Se necesita
 Mecanico
 y cambiador
 de aceite
 para camiones,
 especializado
 en motores
DIESEL
 Llamar:
201-726-4814

Señor ofrece ¹⁶²
 sus Servicios para
 Pintar casas y
 Apartamentos
 "Sheetrock"
 "Spacle" & "Stain"
 Buen Precio,
 Estimado Gratis
 Trabajo Garantizado
973-336-0863
 Romeo Painting,
 Remodeling LLC
 570 Kerny Ave.
 Kerny ,NJ 07032

GRAN OPORTUNIDAD COMPRE SU CASA EN LA FLORIDA




CECILIA CACERES, PA
Realtor®

ceciliarealty21@gmail.com

Cell: 786-443-4275 Office: 561-355-0270
www.caceresproperties.com
 1663 S Congress Av, West Palm Beach FL 33406

OFERTA DE LA SEMANA



**12200 DARTMOOR DR
WELLINGTON, FL 33414**

BEAUTIFULLY UPGRADED 3 BEDROOM, 2 BATH HOME IN THE HEART OF WELLINGTON, CLOSE TO MALL AND SHOPPING WITH A RATED SCHOOLS. THE HOME IS LOCATED DOWN THE STREET FROM VILLAGE HALL, WATER PARK AND A DOG PARK COMMUNITY CENTER.
Current Price \$520,000
List Price/SqFt 401.23



Maria Theros
Loan Officer
651-564-0602



Sandra McMahom
Agent Assistant
561-853-5989

Los mejores asesores en bienes inmuebles



Los hombres sufren más de la cuenta



2. RODILLERAS, NO PROPIAMENTE PARA PONERSE MAL

Según la American Association of Hip and Knee Surgeons, las lesiones más comunes son el esguince medial (un desgarramiento en algún ligamento por un estiramiento brusco, una caída o un golpe), el corte de ligamento cruzado (que es el ligamento que conecta el hueso tibia al fémur y cuya lesión generalmente termina en cirugía), la rotura de menisco (que es una suerte

pene. Los hombres menores de cincuenta pueden sufrir de prostatitis. Después de esa edad el agrandamiento de la próstata es bastante común (hiperplasia prostática benigna, o BPH) y puede degenerar en cáncer de próstata.

Como la próstata regula el paso de la orina y del semen por la uretra, los hombres que sufren de alguna de estas dolencias experimentan más ganas de orinar de lo normal y siempre sienten que no expulsaron toda la orina. También pueden tener algo de sangrado en la orina y lo complicado consiste en que para las tres afecciones los síntomas son los mismos, así que hay que ir al urólogo para curarse en salud, no solo para corroborar que no

durante el sexo), es muy factible que el médico les haga un tacto rectal. Es eso o una citoscopia, en la que se introduce un tubo con lentes de microscopio por la uretra hasta la vejiga. También existen las radiografías de las vías urinarias y una prueba de sangre que mide el antígeno prostático específico, pero no es infalible. Para evitar que le tengan que quitar tejido prostático o incluso extirparle la próstata completa (lo cual afecta el desempeño sexual), existe una medicina llamada bloqueador alfa que relaja el tejido muscular de la próstata.

4. CALVICIE

Entre los veinte y los cuarenta años usted empieza a ver que cada hebra de cabello es más delgada.

Causas: nada qué hacer. Los hombres tienen una predisposición genética a la calvicie que hace que los folículos se encojan y posteriormente dejen de producir pelo, aunque sigan vivos. Cómo prevenirla: difícil. En estos casos usted puede querer invertir un dineral en un tratamiento que desacelere el proceso (el señor Bojanini y compañía), en los cuales se recetan ungüentos tópicos vasodilatadores y finasteride para inhibir la enzima 5-alfa-reductasa, que es la que convierte la testosterona normal en la enemiga de los folículos: la dehidrotestosterona (DHT). Si usted toma finasteride debe saber que hay estudios que comprueban que disminuye la libido y causa disfunción eréctil. Y aunque no haya estudios que comprueben que a las mujeres nos bajan la libido los peluquines, o el intento de tapar la cabeza con un mechón de pelo largo que atraviesa de un lado a otro la frente, tampoco lo recomendamos.

5. DOLORES DE ESPALDA

Hay dos tipos de dolor de espalda, el lumbar y el de la zona alta de la espalda. El primero es el más común y puede durar semanas o meses (si dura más de tres meses es de otra naturaleza diferente a la mecánica o de trauma).

Causas: se debe, bien a una osteoporosis o una escoliosis, o a malas posiciones al dormir y en el trabajo, lo mismo que al estrés y al sobrepeso, pero siempre se da por irritación de los nervios. Los problemas de riñones también suelen causar dolores lumbares.

Lo más grave de un dolor de espalda es precisamente estar pellizcando un nervio. A esto se le llama hernia discal y es, por ejemplo, el responsable de la famosa ciática.

Cómo prevenirlo: aunque el desgaste de estos cartílagos resulta inevitable, el ejercicio, los masajes y la quiropráctica son vitales para disminuir los dolores lumbares. Nadar y hacer yoga son dos de los ejercicios más recomendados. Aplicar calor y frío alternamente también ayuda.

Hay males que no son tan evidentes como la impotencia y la calvicie. La lista es aterradora



de amortiguador de la rodilla que se desgasta por forzarla), la lesión de cartilago (que cubre toda la articulación, no cicatriza fácil y se inflama por patadas y otras faltas) y la rotura de tendón rotuliano (que fue la que sufrió el Ronaldo brasileño y en la cual se comprometen todos los tendones).

Causas: ¡Sí tiene que ver con el fútbol y otros deportes de alto impacto en los que ustedes se empeñan en darse pata o exigirse hasta decir no más! Los movimientos bruscos, las torciones y los golpes a los que se ven expuestas las rodillas son la causa de sus lesiones. Cómo prevenirlas: hay poco que decir al respecto. Tal vez pueda acudir al famoso jogo bonito del equipo brasileño para invitarlos a jugar más y darse menos pata, y a conocer los límites de su cuerpo cuando ya entraron en años y no son los muchachitos que podían jugar tres o cuatro partidos semanales. Bueno es culantro, pero no tanto.

3. PRÓSTATA

Empecemos por ubicarla. Está rodeando la uretra entre la vejiga y el

es un cáncer, sino porque esto puede afectar los riñones.

Causas: imagine un pequeño donut alrededor de una manguera que al apretarse hace que el líquido que se expulsa lo haga con éxito. Lo que explica la Fundación de cáncer de próstata es que a medida que el hombre envejece produce menos testosterona en general, pero el alto nivel de otras hormonas hace que la testosterona se quede en la glándula prostática, donde se convierte en otra forma más potente de testosterona, la dehidrotestosterona (DHT) y se elimina.

Sin embargo, los altos niveles de estrógeno (así es, no solo las mujeres tenemos estrógeno) evitan o desaceleran la eliminación de DHT y esa acumulación es la que causa el agrandamiento de la próstata, lo cual deriva en una retención que genera diversas infecciones.

Cómo prevenirla: sí, señores. Aunque hayan cuidado su virginidad anal y tengan un pudor casi homofóbico por ella (que de paso los ha hecho perderse del placer que es estimular la próstata

Sometidos a varios tipos de dolor que incluyen calor, frío, y hasta electricidad, quedó demostrado que los hombres son mucho más propensos a soportar el dolor y tal vez por eso -por una terquedad silenciosa- aguantan más tiempo sin ir al médico cuando tienen alguna dolencia. Pero, señores, no se crean infalibles. Es mejor prestarles atención a estos achaques masculinos a tiempo. Acá va una lista de los principales males de los que sufren los machos. Y que tire la primera piedra el que no se ha preocupado por al menos dos de ellos.

1. COSAS DEL CORAZÓN
No nos referimos a estados emocionales (aunque de eso tampoco se libran), sino a las placas que obstruyen el curso de la sangre en las arterias (son creadas por lípidos como el colesterol, el calcio, y las propias paredes inflamadas de la arteria). A esto le llaman ATEROESCLEROSIS y se trata de una enfermedad que empieza décadas antes de que se manifieste un infarto u otra enfermedad coronaria.
Causas: la razón por la cual señalamos en este artículo cosas tan superficiales como la panza es precisamente porque todos esos achaques, principalmente el colesterol, son los responsables de las enfermedades coronarias. Los hombres gordos (especialmente los barrigones), con vidas sedentarias y que fuman son más propensos a sufrir de una enfermedad de estas. También cuentan la predisposición genética, la hipertensión y la diabetes.
Cómo prevenirlos: cambio drástico de estilo de vida. Ojo, no se trata de hacer dietas locas. Se trata de dejar de fumar, controlar el colesterol, bajarle al trago, bajar la panza, comer solo las yemas de los huevos, por ejemplo. Meterle el diente a ensaladas y vegetales. Manejar menos, caminar más. Hacer ejercicio aunque sea un día a la semana. Y, sobre todo, bajarle al estrés.



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