

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 771

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



201-850-9444

Julio 23 al 30, 2022

## Ya son casi 3,000 infecciones por viruela del mono registradas en Estados Unidos



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**



# Ya son casi 3,000 infecciones por viruela del mono registradas en Estados Unidos



El coordinador gubernamental de respuesta al covid-19 señaló que el país tiene capacidad para efectuar 80,000 pruebas a la semana y dispone de "más de 300,000 vacunas", a la que sumarán otras miles en las próximas semanas. El viernes los CDC dijeron que hubo dos casos de viruela del mono en niños. Estados Unidos tiene registrados 2,981 casos de viruela del mono y confía en que el aumento de las vacunas y de las pruebas de detección contendrán el actual brote, apuntó este domingo el coordinador gubernamental de respuesta al covid-19, Ashish Jha. El dato se conoce después de que la Organización Mundial de la Salud activara este sábado su máximo nivel de alerta para tratar de contener el brote de viruela del mono, que ha afectado a casi 17,000 personas en 74 países. El viernes, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) apuntaron que esta semana se habían detectado los dos primeros casos de viruela del mono en niños. "Hemos intensificado la vacunación, los tratamientos y las pruebas, y vamos a seguir evaluando todo tipo de posibilidades. Ahora mismo creo que podemos contenerlo, pero obviamente, si necesitamos nuevas herramientas recurriremos a ellas", dijo Jha en la cadena CBS. En estos momentos, según sus datos, el país tiene capacidad para efectuar 80,000 pruebas a la semana y dispone de "más de 300,000 vacunas", a las que se van a sumar "cientos de miles en los próximos días y semanas". "Emergencia global" de la viruela del mono: estos mapas te muestran la situación en EEUU y el mundo "Emergencia global" de la viruela del mono: estos mapas te muestran la situación en EEUU y el mundo "Respondimos con rapidez", dijo Jha, al rechazar las críticas de que el gobierno del

presidente Joe Biden fue tomado por sorpresa cuando aparecieron los primeros casos en Estados Unidos hace un par de meses. "El plan es eliminar este virus de Estados Unidos. Creo que podemos hacerlo", aseveró el funcionario. El centro del brote en Estados Unidos es actualmente la ciudad de Nueva York. Jha dijo que el virus, que no es una enfermedad de transmisión sexual, se extiende mayormente en la comunidad masculina gay pero remarcó que "otras personas también están riesgo, especialmente quienes están en estrecho contacto con alguien infectado". Para Estados Unidos, "una respuesta coordinada e internacional es esencial para frenar la expansión de la viruela del mono, proteger a las comunidades de mayor riesgo de contraer la enfermedad y combatir el actual brote", dijo el sábado Raj Panjabi, director de respuesta a pandemias en el Consejo de Seguridad Nacional de la Casa Blanca.

Los síntomas de viruela símica o viruela del mono La viruela símica o viruela del mono es una enfermedad rara causada por infección por el virus de la viruela símica o viruela del mono. El virus de la viruela símica o viruela del mono es parte de la misma familia que los virus de la viruela. Los síntomas de viruela símica o viruela del mono son similares a los de la

viruela, pero más leves; y la viruela símica o viruela del mono rara vez es mortal. La viruela símica o viruela del mono no está relacionada con la varicela.

Los síntomas de viruela símica o viruela del mono pueden incluir:

Fiebre Dolor de cabeza Dolores musculares y de la espalda Inflamación de los ganglios linfáticos Escalofríos Agotamiento Un sarpullido que puede verse como granos o ampollas que aparecen en la cara, dentro de la boca y en otras partes del cuerpo, como las manos, los pies, el pecho, los genitales o el ano. El sarpullido pasa por distintas fases antes de sanar completamente. La enfermedad dura por lo general de 2 a 4 semanas. A veces, las personas primero presentan un sarpullido, seguido de otros síntomas. Otras personas solo presentan un sarpullido. La vacunación es una historia de éxito. Este año se conmemora el 40 aniversario de la declaración, por parte de la 33ª

Asamblea Mundial de la Salud, de la erradicación de la viruela, una enfermedad contagiosa que afectó a millones de personas durante miles de años y que sólo en el siglo XX acabó con la vida de 300 millones de personas. La Organización Mundial de Salud (OMS) celebró en diciembre el acto de apertura de un año de celebraciones a propósito de este triunfo de la ciencia biomédica, colocando una placa de bronce en su sede en Ginebra (Suiza) en la misma sala en la que, en 1979, los 19 miembros de la Comisión Mundial para la Certificación de la Erradicación de la Viruela corroboraron que la enfermedad había desaparecido en todo el mundo. En el evento, el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, afirmó que "hoy, la viruela es la única enfermedad humana erradicada, una prueba de lo que podemos conseguir cuando todas las naciones trabajamos juntas. Ante las enfermedades epidémicas, tenemos una obligación y un destino compartidos. Con esta placa conmemoramos a los héroes del mundo que unieron sus fuerzas para luchar contra la viruela y trabajaron por la seguridad de las generaciones futuras". La historia de la viruela se remonta al siglo XVIII cuando Lady Montagu, una escritora británica, durante su estancia en Turquía, observó que mujeres que ordeñaban vacas no contraían la viruela. Los animales estaban infectados con la enfermedad, pero de una variedad más leve que, al contagiarse a las granjeras, las hacía inmunes incluso a las manifestaciones más virulentas de la patología. Esta mujer fue la primera que impregnó agujas con el pus de la viruela que tenían las vacas e inoculó el virus a su hijo, incluso a herederos de monarcas europeos, pero su técnica acabó siendo rechazada y muchos médicos en Inglaterra no confiaron en su método.





# 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<sup>®</sup>**  
**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.



# Corte dice que Biden no puede priorizar deportaciones

El máximo tribunal de justicia negó este jueves un recurso de emergencia del gobierno pidiéndole anular una orden emitida por un juez de Texas, que frenó las prioridades de deportación de ICE mientras revisa la totalidad de la causa, pero anunció que celebrará una audiencia en diciembre. La Corte Suprema de Justicia negó este jueves un recurso de emergencia solicitado por el gobierno de Joe Biden para restablecer de inmediato la política de prioridades de deportación mientras revisa la totalidad de un proceso en el que dos cortes de apelaciones distaron fallos contrarios. Sin embargo, el máximo tribunal de justicia dijo que escuchará los méritos del caso en diciembre, cuando celebre una audiencia para que los abogados de ambas partes en el proceso presenten sus argumentos orales. En el fallo (5-4) participó por primera vez la magistrada Ketanji Brown Jackson, quien junto con los jueces Sonia Sotomayor, Elena Kagan, Amy Coney Barrett habrían accedido a la solicitud de la Administración Biden de suspender un fallo emitido por una corte federal de distrito de Texas que dejó sin efecto la política migratoria del mandatario en cuanto a las prioridades de expulsión, dijo el diario The Washington Post. En su cuenta de la red social Twitter, el sitio Scotusblog dijo que el tribunal "ha negado la solicitud de la administración de Biden para permitirle implementar su política de aplicación de la ley de inmigración mientras continúa el litigio, PERO acepta escuchar el caso en diciembre, sin esperar a que el tribunal inferior intervenga". La semana pasada el gobierno presentó un recurso de emergencia ante el máximo tribunal para dejar sin efecto el fallo de una corte federal de Distrito de Texas que, en junio, frenó las prioridades de deportación de la Oficina de Inmigración y Aduanas (ICE). El paso fue dado tras dos sentencias distintas emitidas por las cortes de Apelaciones del 5º y 6º circuito, decisiones que generaron una contradicción sobre el tema. El recurso legal tenía como objetivo dejar sin efecto el dictamen pronunciado por el juez federal Drew Tipton, de la corte federal de Distrito del Sur de Texas, que el pasado 10 de junio anuló las prioridades de expulsión enfocadas en aquellos extranjeros con antecedentes criminales que constituyen una amenaza a la seguridad pública y nacional de Estados Unidos. Los demandantes, los estados de Texas y Louisiana, ambos gobernados por republicanos, alegan que la política de deportaciones del DHS anunciada a finales de septiembre del 2021 violó la Ley de Procedimiento Administrativo (APA). La decisión de la Corte Suprema de mantener vigente la orden de Texas de suspender las prioridades de deportación de Biden mientras revisará el caso en diciembre, "es un duro golpe para la Casa Blanca y la política migratoria del presidente porque no se podrán establecer prioridades al momento de proceder con la expulsión de un extranjero", dice José Guerrero, un abogado de inmigración que ejerce en Miami, Florida. "Ahora tenemos que ver cómo responderá el gobierno, a través de las agencias bajo el mando



del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y de qué manera va a implementar los casos de deportaciones", agregó. "Quitando el memorando del secretario del DHS, Alejandro Mayorkas, del año pasado donde se establecieron las prioridades, hemos vuelto a la posición anterior, donde las personas que están fuera de estatus o tienen una orden de deportación, en este momento corren el peligro o existe el chance que sean deportados", advirtió. Guerrero dijo además que "no debería haber discrecionalidad. Las personas con orden de deportación o sin estatus legal de permanencia, antes de dar cualquier paso deben buscar asesoría legal y ver qué recursos legales disponibles puede utilizar en cada caso de verse en peligro de deportación de Estados Unidos".

Mientras Texas aplaude, organizaciones critican fallo de Corte Suprema sobre prioridades de deportación. Texas celebró fallo de la Corte Suprema que impide restablecerlas, por ahora. Pero organizaciones proinmigrantes lanzan fuertes calificativos contra el sistema judicial al que tildan de "canalla, político, extremista e irresponsable". El estado de Texas, quien junto a Louisiana detuvo las prioridades de deportación del gobierno de Joe Biden, celebró la decisión emitida por la Corte Suprema el jueves, que impide al Departamento de Seguridad Nacional (DHS) restablecerlas mientras revisa el caso. "La Administración Biden simplemente no puede evitar infringir la ley, especialmente la ley de inmigración", dijo Ken Paxton, fiscal general de Texas en un comunicado. "Han rogado a todos los tribunales, hasta la Corte Suprema, que los libere, y cada vez le dicen que no". La semana pasada el gobierno presentó al máximo tribunal de justicia un recurso de emergencia para dejar sin efecto un fallo emitido el 10 de junio por la Corte Federal de Distrito del Sur de Texas, que detuvo las prioridades de deportación del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) establecidas a finales de septiembre en un memorando emitido por Alejandro Mayorkas, jefe de la seguridad nacional de Estados Unidos. Las

prioridades se enfocan sólo en aquellos indocumentados con orden de deportación y antecedentes criminales que constituyen una amenaza a la seguridad pública, nacional y fronteriza de Estados Unidos. Texas y Louisiana, ambos gobernados por republicanos, alegaron que el gobierno no puede cambiar la Ley de Inmigración, y que está obligado a detener y expulsar a extranjeros con órdenes de deportación y antecedentes criminales, y que además violó la Ley de Procedimiento Administrativo (APA) al no tener en cuenta la opinión de los estados. Previa a la presentación del recurso de emergencia, la semana pasada la Corte de Apelaciones del 6º Circuito falló a favor de los demandantes. Un día antes, la Corte de Apelaciones del 6º Circuito, sin embargo, emitió un dictamen favorable al gobierno en una segunda demanda entablada en marzo por los estados de Arizona, Ohio y Montana, también gobernados, quienes argumentaron que la implementación de las prioridades provocaría un aumento de la delincuencia y supondría una carga para los recursos de las fuerzas del orden público. La existencia de dos opiniones distintas se abrió la puerta para que el gobierno acuda a la Corte Suprema para dirimir el conflicto jurídico. Texas dijo que la decisión del tribunal, de impedir, por ahora, la restitución de las prioridades y que escuchará los argumentos de ambas partes durante una audiencia en diciembre, "es otra victoria" para el estado que en otro juicio previo logró restituir el Programa de Protección del Migrante (MPP). Al referirse a las prioridades, Paxton dijo que se trata de un "memorando ilegal del Departamento de Seguridad Nacional (DHS)". Y que como resultado del fallo, "la Administración debe continuar cumpliendo con la ley mientras espera más procedimientos legales". Paxton también citó la opinión del fallo de junio indicando que el memorando de finales de septiembre del año pasado "es contrario a la ley, arbitrario y caprichoso, y procesalmente ilegal por no pasar por los procedimientos de notificación y comentario"

públicos, tal como señala la APA. "Mientras nos preparamos para el argumento oral este invierno (diciembre), la Administración Biden debe detener extranjeros ilegales con condenas penales. Es la decisión legal correcta y es lo mejor para Texas y nuestra nación", indicó. Por su parte, organizaciones que defienden los derechos de los inmigrantes fustigaron el dictamen y tildaron al poder judicial de "canalla, político, extremista e irresponsable" al no permitir el desarrollo de la política migratoria del gobierno de Biden. Se trata de un dictamen "absolutamente absurdo. Cada administración presidencial en la historia ha tenido prioridades de aplicación de la ley de inmigración", dijo Aaron Reichlin-Melnick, del American Immigration Council (AIC). "Cuando el Congreso creó el DHS en 2003, ordenó legalmente que el secretario de seguridad nacional estableciera dichas prioridades. Ahora, una corte dividida 5-4 ha permitido que un solo juez, en Texas, invalide a Mayorkas", señaló. A su vez, Mark Joseph Stern, redactor legal de Slate, escribió el jueves que "un solo juez de Trump, en Texas, puede llevar al DHS al caos al emitir una orden nacional que anula la autoridad del poder Ejecutivo para establecer prioridades de inmigración, algo que los presidentes han hecho siempre. Es tan descaradamente ilegal y partidista". "El precedente establecido y las leyes en los libros no parecen importar frente a un poder judicial partidista e irresponsable impulsado por líderes estatales conservadores en Texas, Luisiana y otros lugares", dijo David Leopold, asesor legal de America's Voice y expresidente de la Asociación Americana de Abogados de Inmigración (AILA). "El Congreso promulgó una ley que requiere que el poder Ejecutivo establezca prioridades de aplicación de la ley de inmigración y el enfoque de la Administración Biden para enfocar los recursos contra las amenazas a la seguridad pública es un enfoque de sentido común para usar lo que anteriormente habían sido poderes del poder ejecutivo establecidos durante mucho tiempo", precisó.





# TOWN OF WEST NEW YORK

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



## 2022 SUMMER ACTION DAY CAMP



Register ASAP, Town Hall Recreation Office (428 60th St, Ste 7). Mon-Fri, 9AM-5PM.

Call 201-295-5120 for all recreation information.

#WEAREWNY

 @townofwny  
www.westnewyorknj.org

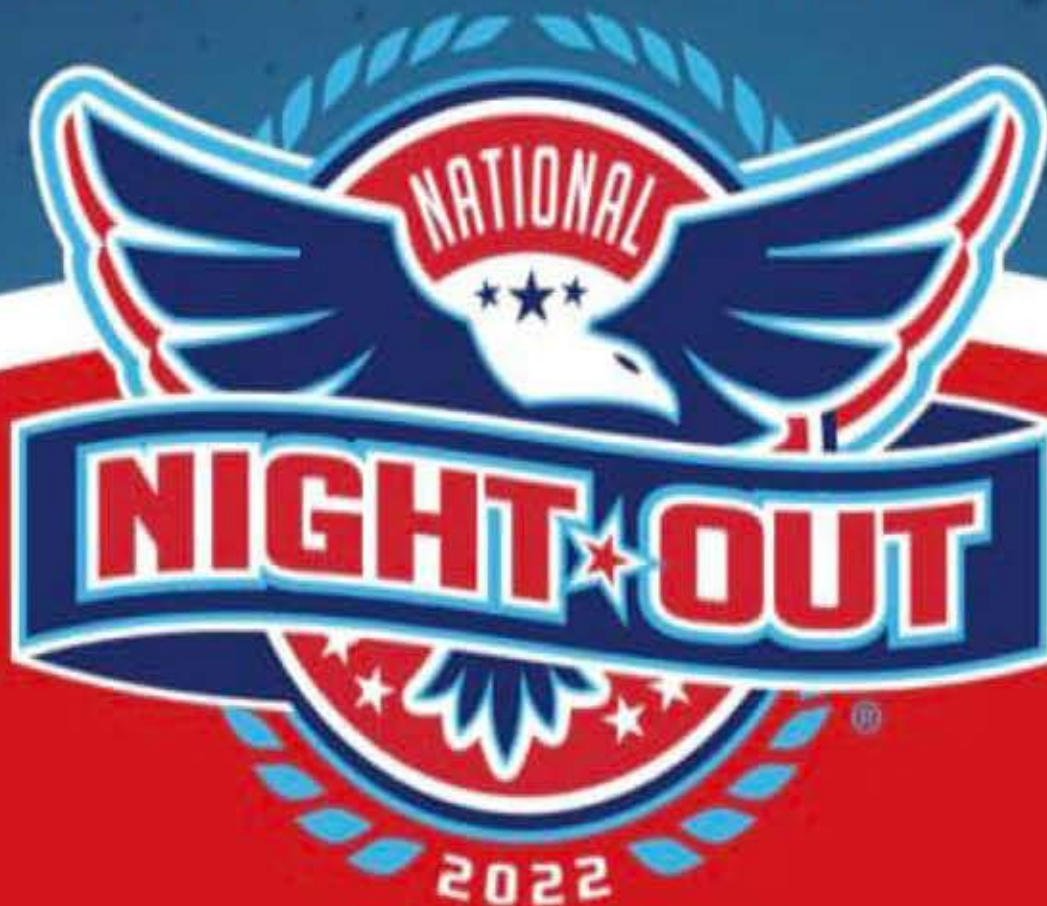
#SOMOSWNY





# Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

Invite You, Your Family, and Friends to



## Tuesday, August 2, 2022

6:00 PM to 10:00 PM

**New York Avenue**  
**23rd to 29th Streets**

***Biggest Night Out Against Crime EVER!***

*Music. Rides & activities for the entire family.  
Free Hot Dogs, Water, Cotton Candy & Popcorn.*



## Por qué cada vez más hay más ataques de tiburones en la costa este de EEUU

Crema solar, repelente de insectos y la app Sharktivity son imprescindibles este verano en las playas de la costa este de Estados Unidos, en las que han aumentado los encuentros con tiburones. ¿Por qué? Crema solar, repelente de insectos y la app Sharktivity son imprescindibles este verano en las playas de la costa este de Estados Unidos, en las que han aumentado los encuentros con tiburones. Irónicamente, el éxito de las políticas conservacionistas de especies vulnerables pueden estar detrás de este desafortunado aumento, afirman los expertos. Mientras, la situación también encuentra explicación en el cambio climático y en la aparición de los depredadores en nuevas aguas. Cada verano, el gran tiburón blanco se traslada hacia el norte por la costa atlántica, hacia Nueva Inglaterra, donde llegan a su número máximo entre agosto y octubre. “Hay un incremento general en la población que pensamos se debe a un rebote tras las medidas de protección”, le dice a la AFP Gregory Skomal, científico marino del estado de Massachusetts. A lo largo de los años, a unos 300 ejemplares del pez más grande del mundo se le ha puesto una etiqueta de seguimiento. Alrededor de un centenar llega cada año a las aguas de cabo Cod, a unas 70 millas (113 km) al sur de Boston. La icónica película “Tiburón” fue rodada en la zona y el tema se ha convertido en un atractivo turístico que se deja ver en gorras y camisetas. Lo malo es que ya ha habido cierres temporales de playas tras avistamientos cercanos a la costa. Una parte grande de la explicación es que la población de su presa principal, la foca, también está creciendo gracias al aumento de la protección. “Si hay más tiburones alimentándose cerca de la costa y más gente bañándose en la playa, las posibilidades de esas interacciones negativas aumentan”, afirma Skomal. Y ahí entra la app Sharktivity desarrollada por Conservación del Tiburón Blanco del Atlántico con la contribución de funcionarios de las agencias de protección de la vida animal de Massachusetts. La aplicación ofrece información sobre avistamientos de tiburones de investigadores, agentes de seguridad y usuarios.

Más patrullas de vigilancia en Estados Unidos

En el estado de Nueva York, la gobernadora acaba de anunciar el despliegue de patrullas adicionales de vigilancia, incluyendo drones y helicópteros.



Más sobre Medio Ambiente

En las playas de Long Island, se ha reportado una media docena de mordeduras de tiburón tras tres años sin incidentes de este tipo. Allí, sin embargo, lo más probable que no sean casos en que esté implicado el tiburón blanco sino más bien otras especies con presencia en la región, particularmente el tiburón tigre y tiburón toro. Nick Whitney, científico senior del Acuario de Nueva Inglaterra, cree que el aumento de los encuentros puede estar relacionado con la recuperación de la población de peces cebo como el pargo. Esto puede deberse a las aguas más limpias en Nueva York y Nueva Jersey, “pero es complicado determinar cuánto se debe al aumento de la población o cuánto es por movimientos que resultan de las alteraciones en las condiciones del océano por el cambio climático”. Pero aunque las cosas pueden ser muy diferentes de un año a otro a nivel local, a nivel global permanecen relativamente estables en unos 75 ataques cada año, afirma Gavin Naylor, director del programa de investigación en tiburones de la Universidad de Florida.

Esto tras una breve caída a alrededor de 60 durante los dos años de la pandemia de coronavirus. Las muertes anuales en todo el mundo son de unas cinco. En los últimos 20 años, solo se han reportado dos muertes al norte de Delaware en Estados Unidos. Una en cabo Cod en 2018 y la otra en Maine en 2020. Pero en el futuro es razonable pensar que el número de víctimas va a aumentar. “Vamos a tener más fatalidades. Hay más tiburones

blancos, la probabilidad va a aumentar”, dice Naylor, a pesar de que la tendencia todavía no es estadísticamente significativa. Los surfistas, que se aventuran más lejos de la costa, dieron cuenta de la mitad de los ataques no provocados en 2021. Más al sur, en Florida, con su clima tropical y playas llenas de turistas, sigue contando el 60% de los ataques en EEUU, el 40% a nivel mundial.

Cómo prevenir un ataque de tiburón

Los tiburones no son para nada esas bestias sedientas de sangre que aparecen en algunas películas. Los estudios han demostrado que pueden confundir a los surfistas o nadadores con sus presas habituales, particularmente los tiburones blancos, cuya visión es muy limitada. “Con tanta gente, a escala global, en el agua, si los tiburones de verdad tuvieran a los

humanos como presa predilecta, tendríamos decenas de miles de ataques cada año”, recuerda Skomal. Con el cambio climático, los expertos esperan que el aumento de las temperaturas en el océano alarguen gradualmente la temporada en que los tiburones están presentes en las aguas del norte de EEUU. ¿Qué se puede hacer para limitar el riesgo? La gente debería descargar la app Sharktivity para hacer seguimiento de los avistamientos. “Otra cosa que recomendamos es estar pendiente de los alrededores”, afirma Whitney. Mirar y fijarse si hay aves sobrevolando o peces que sirvan de cebo, por ejemplo. Conviene no nadar solo y limitarse a áreas con cobertura de celular. Si resulta mordido, el peligro real es desangrarse, así que es importante acudir a la costa y controlar la hemorragia.

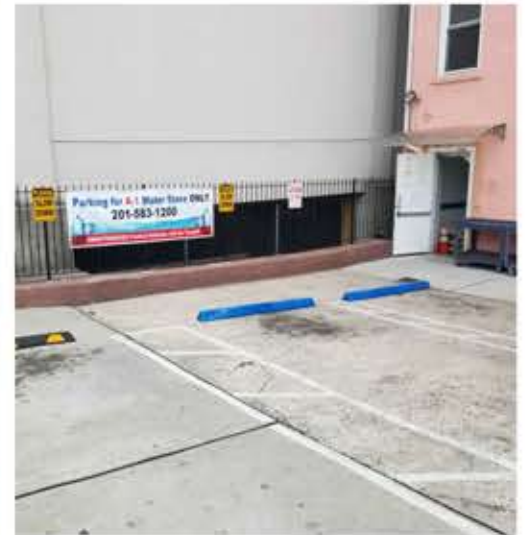




# **A-1 WATER STORE**

## **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](http://www.totalcarerehab.com)





# Alcalde Brian P. Stack y la Junta de Comisionados

en coordinación con  
**Peruanos Unidos NJ en Union City**  
Los invitan a usted y familia al

## Festival Cultural Peruano

**Domingo, Agosto 7, 2022**

**11:00 AM - 7:00 PM**

**Calle 15 entre Avenidas Bergenline y New York**

### Presentaciones en vivo



Ana Bertha del Perú



Jennifer,  
La Reina de la Cumbia



Sara Corcuera, Madrina,



Philip Rebatta,  
La voz de terciopelo.



Freddy Terry,  
El elegante del bolero.



Nicolás Espinoza,  
El Trovador Ancashino.



Super Grupo de New York.



Christian Argomedo



Afovic New Jersey, USA.



Melisa Show



### Actividades para niños Gratis





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



# Mitos, realidades, fantasías y falacias del sexo

En E.U existen fiestas en las que jóvenes tienen como regla tener sexo sin preservativo.

El regalo", un fenómeno que surgió en Estados Unidos en la década de los 90, se trata de una peculiar reunión en la que varias personas quedan a través de Internet para practicar sexo en una orgía en la que uno de los participantes tiene un arma que excita al resto: el sida.

Internet se convierte así en el medio más visitado para buscar información sobre esta práctica suicida, pero también sobre muchas otras dudas acerca del sexo que los usuarios, y especialmente los adolescentes, desean resolver.

La escritora y periodista Elisabeth Iborra aborda en su libro "Sex Mentiras" temas como la masturbación femenina, la homosexualidad o el sexo entre personas mayores y desmiente algunos de los mitos, prejuicios y creencias sobre el sexo, que a menudo son difundidos en la Red a pesar de carecer de base científica.

**Que las mujeres estén viviendo una auténtica revolución sexual, que el fumar disminuya la longitud del pene, que los adolescentes sean unos irresponsables en el sexo o que los hombres disfruten más del sexo que las mujeres son algunos de los mitos que esta periodista desmiente en su libro, escrito en colaboración con el sexólogo Alfonso Antona.**

Adolescentes irresponsables

Contrariamente a la creencia habitual de que los adolescentes son los más irresponsables y los que más abusan de las prácticas sexuales sin condón, el informe publicado en 2009 de la Asociación de Clínicas Acreditativas para la Interrupción del Embarazo (Acai) demuestra que son las mujeres adultas las que menos profilácticos utilizan.

**Así, un 36% de las mujeres que abortaron el pasado año y que no habían usado ningún anticonceptivo tenían entre 40 y 44 años, seguidas de cerca por las féminas de edades comprendidas entre los 30 y los 34 años (un 35,2%), mientras que sólo el 18% de los adolescentes de entre 15 y 19 años no habían usado método.**

Para fomentar el uso de los métodos preventivos, el Ministerio de Sanidad en España ha puesto en marcha, durante los últimos años, distintas campañas publicitarias con lemas como "Frente al VIH, no baje la guardia", "Ponselo, pónitelo" o "Sólo con condón, sólo con koko" (cabeza).

Además, cerca del 75 por ciento de los centros educativos españoles cuenta ya con algún tipo de educación sexual, por lo que la escasez de información no parece ser un problema. **¿Entonces, cuál es la razón principal de que se sigan dando estos embarazos no deseados, abortos y contagio de enfermedades de transmisión sexual?**

Iborra explica que todo esto es fruto de una mala información sobre sexualidad unida a una total irresponsabilidad que lleva tanto a adultos como a adolescentes a practicar sexo sin protección.



**"A pesar de conocer el sida, la gente sigue practicando el sexo sin preservativo porque no les da la gana, porque no les gusta, porque no lo tienen a mano o porque confían en la otra persona, pero no por desconocimiento, sino que es más bien una cuestión de inconsciencia", sentencia.**

La revolución sexual de la mujer

En pleno siglo XXI, cuando la mujer está rompiendo el techo de cristal y ya existe un ministerio encargado exclusivamente de garantizar la igualdad entre hombres y mujeres, el



rol sexual de la mujer no parece haber cambiado mucho, según comenta esta autora.

Y es que una educación tradicional, transmitida de generación en generación y arraigada profundamente en la mentalidad tanto de las mujeres adultas como de las más jóvenes, sigue manteniendo a la mujer en una posición distinta a la del hombre y observando con lupa sus comportamientos sexuales.

"La revolución sexual es una auténtica tomadura de pelo, nos han engañado, nos ha hecho creer que teníamos total libertad, pero a efectos prácticos, seguimos teniendo un doble rasero, las chicas que se lían con muchos son unas frescas y los chicos que hacen lo mismo son unos machitos", destaca la autora.

**Además, esta educación tradicional impide a las mujeres disfrutar de la promiscuidad de la misma manera que lo hacen los hombres, pues hay "una especie de chip en la cabeza que pide más, que mina la autoestima cuando al día siguiente el chico no llama".**

Las concepciones acerca

de la virilidad, la influencia de Internet y de las películas pornográficas también pueden impedir al hombre disfrutar del sexo, pues la idea que existe actualmente de un prototipo masculino muy activo sexualmente, les está creando importantes miedos e inseguridades a las posibles comparaciones que muchas veces afecta a la libido.

**"Se han creado la imagen del hombre capaz de generar varios orgasmos, de aguantar toda la noche... y ahora tienen miedo de no dar la talla",** explica la autora, la que añade que esta presión les causa problemas de anorgasmia (ausencia de orgasmo sexual) o de eyaculación precoz.

**Sexo de infarto**

Muchas son las leyendas urbanas que hablan de gente que ha sufrido un infarto en pleno acto sexual y esta creencia irracional se ha generalizado de tal manera que muchas de esas personas afectadas del corazón dejan de practicar el sexo por miedo a sufrir un infarto.

Sin embargo, Iborra explica que para sufrir un infarto tienen que coincidir otros agravantes, ya que el coito exige un esfuerzo similar al de subir dos tramos de piso escalera, por lo que si el médico no aconseja guardar reposo, no tiene por qué haber ninguna contraindicación.

"Salvo prescripción clínica, haber sufrido una patología cardiovascular no tiene por qué contraindicar las interacciones coitales, y mucho menos todas las demás alternativas a la penetración", comenta.

Elisabeth Iborra aborda en su libro "Sex Mentiras", con mucho rigor y ciertos toques de humor, éstas y muchas otras ideas preconcebidas y falacias que se han transmitido de generación en generación y que ahora encuentran en Internet un rápido medio de difusión.





# Visa de nómadas digitales: así puede trabajar vía remota en el extranjero

La visa para nómadas digitales le permite estar más tiempo en un país mientras trabaja virtual. Trabajar desde cualquier lugar del mundo mientras viaja es el sueño de muchas personas. Con la pandemia, ese sueño pasó a ser una realidad, pues las empresas permitieron que sus empleados se conectaran a su trabajo desde casa o desde cualquier parte del planeta. Siguiendo esa tendencia, varios países han ajustado sus regulaciones y han expedido visas especiales para que las personas que trabajan de forma remota puedan permanecer en sus territorios con permisos especiales, dando origen a las visas para nómadas digitales.

¿Qué son estas visas y qué países le ofrecen la oportunidad de vivir allí mientras trabaja de forma remota? Le contamos. ¿Qué es un nómada digital? Un nómada digital es una persona con un trabajo 100 por ciento remoto que le permite trabajar desde cualquier lugar del mundo y en cualquier horario. Aunque suena al sueño de muchos, pues ofrece libertad y autonomía horaria, lo cierto es que requiere de recursos y organización y es más difícil de lo que suena.

¿Qué son las visas para nómadas digitales?

Ahora bien, las visas para nómadas digitales son documentos lanzados especialmente para trabajadores remotos. Según explica el sitio web Etias, de la Unión Europea, este tipo de visas llegaron para cerrar un vacío legal para los teletrabajadores, cuyos requerimientos no eran cubiertos por una visa de trabajo o de turista. "Por un lado, los teletrabajadores no pueden solicitar una visa de trabajo tradicional, ya que en muchos casos requiere un contrato con una entidad local y/o una carta de invitación. Por otro lado, es posible que quieran permanecer en el país por más tiempo de lo que permite una visa de turista", explica el sitio de Etias. Es posible que quieran permanecer en el país por más tiempo de lo que permite una visa de turista. Así, las personas pueden solicitar visas para nómadas digitales y permanecer en otros países más tiempo del que les permitiría una visa de turista. Este documento le permitirá a la persona trabajar durante su estancia en dicho país, pero solo podrá hacerlo de forma remota e independiente y no en empresas locales, como ocurre con las visas de trabajo convencionales. La visa para nómadas también puede incluir beneficios como la exención en el pago de impuestos por el periodo de estadía, entre otros ¿Y los



requisitos? Cada país que ofrece una visa de este tipo tiene sus propias condiciones y requisitos. Sin embargo, la norma general es que la persona debe estar en capacidad de demostrar que es un trabajador remoto y demostrar que tiene fondos para sostenerse durante su estancia. También se exige un pasaporte válido. Según la regulación de cada país, la persona puede pedir su visa de nómada digital por medio de una página web o acercándose al consulado o embajada pertinente.

Requisitos para aplicar a la visa de nómadas digitales.

El sitio web de Etias recuerda que es importante que revise si necesita de otros documentos, como seguros médicos o certificados de vacunación, para acceder a este tipo de visa. Además, debe revisar las condiciones de elegibilidad, pues algunos países pueden revisar la nacionalidad del solicitante o las visas solicitadas previamente y pueden tener en cuenta estos factores para otorgar o negar el visado.

¿A qué países puedo ir con una visa para nómadas digitales?

Ya son varios los países que han creado la visa para estos nómadas, con la intención de atraer nuevos talentos y con el objetivo de fortalecer sus beneficios económicos con quienes los ven como un destino que ofrece oportunidades.

Brasil:

Pionero en la región en materia de visas para nómadas digitales. Otorga un permiso de un año, con posibilidades de extenderlo por un año más, para personas que trabajan de forma remota para empresas de otros países. La persona debe demostrar que trabaja de forma remota

para una empresa con sede en el exterior, además de tener una renta mensual igual o superior a 1.500 dólares para costear su estancia en Brasil o una reserva (ahorros) de 18.000 dólares.

Croacia:

La visa para nómadas digitales que ofrece este país puede pedirse por un periodo de seis meses o 12 meses. Además de tener un seguro médico y un certificado de antecedentes penales, debe comprobar que tiene recursos para sostenerse en el país (2.622 dólares mensuales). Este permiso incluye exención de impuestos durante el tiempo de estancia en Croacia.

Estonia:

El documento otorgado por este país da un permiso para estar en Estonia hasta por un año. Se debe probar que existe un contrato para trabajo 100 por ciento digital en una empresa registrada fuera del país. Además, se necesita de un seguro médico. Las citas para su trámite pueden pedirse a través de consulados o embajadas de Estonia. Tallinn, la capital de Estonia.

Malta:

Este país otorga un permiso para vivir y trabajar allí de forma remota por un periodo de un año. Malta solicita un seguro médico, prueba de antecedentes penales, prueba de trabajo remoto y un salario bruto que alcance al menos los 2.700 euros. Los pueblos de Malta están llenos de encanto y entre sus estrechas calles

asoma la arquitectura que caracteriza la pequeña isla.

Portugal:

Portugal le otorga una visa para trabajar en modo freelance, digital o emprendedor por al menos un año. Para la aprobación del documento se solicita una prueba del contrato y demostrar ganancias mensuales superiores a 580 euros. Lisboa, Portugal Lisboa cuenta con el famoso Elevador da Bica.

Alemania:

Este país ofrece una visa para trabajadores independientes o autónomos. Esta visa puede otorgarse por un periodo de seis meses y prolongarse hasta por seis años. Para acceder a ella se necesita registrar una dirección de residencia, registrarse en la oficina de impuestos, mostrar extractos bancarios, entre otros.

Otros países que también ofrecen este permiso para nómadas digitales son Bermudas, Islandia, Rumania, República Checa, entre otros.







# **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**



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

Realiable Auto Mechanic Needed to work in cranford, NJ <sup>65</sup>  
experienced only spanish or English  
Se necesita mecanico Confinable para trabajar en cranford , NJ que hable ingles o español  
908-272-8708

187

Se necesitan  
**Cortadores de Pescado**  
con Experiencia haciendo filetes. T/C. Buen sueldo. Inglés ayuda. Localizados en Brooklyn.  
**718-245-6914**

192

**SE NECESITAN CHOFERES**  
con Licencia Comercial Passenger Endorsement on **experiencia**  
Llamar  
**917-709-8973**  
**201-209-0001**

11

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

176

**OLGA**  
Hello,I am from Moscow,Russia. I am 28 years old easy going person with a great sense of humor!  
I live close to train Avenue U and East 18 street Brooklyn,11229.  
**646-994-5708**

128

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

44

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

140

**MASONS.**  
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**

145

**DANIEL EXPRESS SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD**  
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**

165

**CORONA QUEENS ANA** Mujer Madura 40 Años Latina complaciente  
**917-605-0337**

27

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



170  
SE SOLICITA MECANICO  
Con Experiencia  
para Mantenimiento  
de Camiones  
Dum Truck en Newark  
con licencia valida  
**973-482-3462**

188  
FINAL TOUCH  
AUTO BODY  
Busca  
AUTO BODYMAN  
con Experiencia.  
Debe tener  
Herramientas.  
Buen sueldo.  
Bayridge, Brooklyn.  
**917-442-7618**  
**718-833-8216**

179  
Established Auto  
Body repair  
facility seeking  
experienced  
body man  
plastic man  
as well as  
experienced detailer.  
Please call  
if you are looking  
for steady work  
at a good place  
with good  
compensation.  
Dean  
**917-559-7926**

178  
Dry Cleaning  
Presser  
Dry Cleaners  
looking for  
full time an  
experienced dry  
cleaning presser.  
Near 7 train  
located Long Island  
City.  
\$16.00 /hr, \$24.00/  
overtime call  
**646 706 2498**

175  
Auto Body  
Repair plastic  
and Assambly  
person for  
Automotive  
repair shop must  
have experience  
and tools salary  
based on expert  
Apply person at  
416 90 street  
Brooklyn, NY  
**718-836-4797**

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

171  
**HIRING  
LINE COOK**  
(Cocinero de linea)  
With Experience,  
Full /time  
**973-809-0051**

194  
**Sam's Auto  
Body Shop**  
is hiring!  
Positions available  
for Autobody  
Repair for plastic  
& metal, assembly  
and disassembly  
and Heavy Metal  
Painter, Paint Prepper  
**718-488-5990**  
**718-488-5991**

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**

195  
**JAMMAL  
UPHOLSTERY**  
Se Necesita  
**TAPICERO** con  
experiencia ,F/T P/T.  
Area de Jersey City.  
Llamar  
**201-659-3676 647**  
**Newark Ave.**  
**Jersey City, NJ**

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



# LICENCIAS-LICENCIAS <sup>163</sup>

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**

**206-550-3382**

# CDL CLASS A DRIVER <sup>18</sup>

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

New Café Grill Restaurant located in the Catskills is now interviewing For Full time/Part time Cooks, grill cooks, line cooks,pastry chefs and dishwashers to join our team.Prior experience 3 year minimum in the food service industry is required, preferably with an independent restaurant, bakery, cofee shop or similar establishment. We offer relocation help up to \$2,500 for experienced cooks looking to escape NYC. Call 917-402-1079 for an interview

Ahora está entrevistando a cocineros de tiempo completo / tiempo parcial, cocineros de parrilla, cocineros de línea, pasteleros y lavaplatos para unirse a nuestro equipo.

Se requiere experiencia previa de al menos 3 años en la industria de servicios de alimentos, preferiblemente en un restaurante independiente, panadería, cafetería o establecimiento similar. Ofrecemos ayuda de reubicación de hasta \$2500 para cocineros experimentados que buscan escapar de la ciudad de Nueva York. Llame al 917-402-1079 para una entrevista

### Woodside <sup>20</sup> Nail & Spa

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

### Soldador con Experiencia <sup>39</sup>

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**

### BUSCO FABRICANTE DE MUEBLES O <sup>189</sup> CONSTRUCTOR DE MARCOS DE TAPICERÍA.

Con experiencia en trabajo con madera sólida. Ofrecemos salario competitivo. Podemos entrenar a aspirante con Experiencia general en trabajo con madera. Localizados en Long Island City. **646-739-1851**

### AUTO BODY <sup>190</sup>

Looking for a COMBOMAN and POLISH/FINISHING PERSON. Experienced preferred. Yonkers location. **914-423-3409**



## Auto Body Taller de carrocería

197

busCa personal  
para Ensamblar  
y un MeCaniCo  
de Autos  
127-04 Northem Blvd  
Corona NY 11368  
718-672-2006

I am looking for someone  
about 40 hours a week  
to do kitchen preparation  
for a pizzeria restaurant  
some experience 120  
would be preferred.  
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

Necesitamos  
conductores 36  
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

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

162  
Señor ofrece  
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

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

191  
Si quieres salir  
de la vida en la ciudad,  
ven mira este motel  
de venta.  
Es posible que cueste  
lo mismo que tu casa.  
**Gran Oportunidad**  
para comprar motel  
y rentar los cuartos.  
518-321-7932  
718-332-6324  
Pregunta por  
**Eddie**

139  
HOUSE CLEANERS  
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 33  
cocineros**  
24 hours  
Diner Morning &  
overnight shifts  
\$14 per  
hour starting  
1 block from  
Exchange Place  
Path and  
Light Rail  
3-5 years  
Kitchen  
Experience  
Call  
**917-607-7950**

160  
Necesito  
Men para  
Reparacion con  
Experiencia y  
Herramientas  
Buen Salario  
**973-773-0078**

141  
**DRIVER**  
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**

182  
**DRIVER ESCUELA**  
DE MANEJO  
brindar instrucción  
capacitación y  
Clases de conducir:  
de la mejor calidad  
realizamos tramites  
para su licencia  
de la mejor calidad  
**862-754-7632**

115  
**Line Cook**  
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

174  
**Help Wanted**  
Kitchen cook  
pizza maker  
dishwasher  
and prep person  
Hiring all positions  
for new location  
in edgewater  
Call  
**201-491-8059**  
276 Old River Rd  
Edgewater NJ

46  
**COMPAÑIA 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**





**SE BUSCA PANADERO  
CON EXPERIENCIA  
Tiempo completo  
y Medio Tiempo  
disponible ,buen, pago  
Experiencia Necesaria  
Aplicar en persona  
Elio's Bakery & Deli  
442 W Side Ave,  
Jersey City, NJ 07304  
Llamar a Vinnie  
973-908-2648**



# Fruncir el seño deja marcas que envejecen

Arrugar la frente y las cejas en señal de descontento, puede convertirse en una marca difícil de borrar.



No sólo porque usted proyectará ante los demás una imagen de huraño, sino porque en realidad esas líneas de expresión se quedarán en su rostro todo el tiempo.

Es posible que usted ya sea víctima de ese mal hábito y más de una persona se haya acercado para preguntarle: "¿por qué está de mal genio?"

En ocasiones, quizá, usted no lo esté, y la expresión habitual de su cara sea esa. ¿Cómo evitar las arrugas prematuras?

**1.- Lo primero es la hidratación,**

elegir productos con la asesoría pertinente, porque en ocasiones son muy pesados y brotan a personas muy jóvenes, se recomiendan con base acuosa más que grasa.

**2.- Elegir sábanas y fundas suaves ayudan** porque la cara pasa mucho tiempo con la almohada y eso marca las líneas de expresión. Otras alternativas como el botox o el notox ayudan a personas que tienen el ceño muy fruncido. Una alternativa que recomendamos los esteticistas, son las microdermoabrasión con punta de diamante.

**3.- Utiliza la microdermabrasión.** Esto ayuda a eliminar incluso cicatrices que no son muy profundas, mejora la calidad de la piel y los resultados se ven desde la primera sesión. Por lo general se recomiendan 3 sesiones. Esta técnica no genera lesiones y el único cuidado es no exponerse al sol".

**Ejercicios faciales**

Realice este ejercicio frente al espejo. Piense en algo desagradable y cambie la expresión. Seguramente fruncirá la cara. ¿Qué tan bien se ve?

Traiga a la mente a esa persona que constantemente se la pasa arrugando la frente. ¿Qué sensación le genera?

En el momento en que tenga ganas de llorar, no arrugue su frente. Recuerde que también puede sonreír cuando llora. No proyecte una imagen de pesimismo, tristeza o mal genio. Una de las principales características del rostro, es su facilidad para cambiar de expresión.

Un estudio determinó que las expresiones faciales no sólo reflejan el estado de ánimo, sino que además



influyen en sus niveles.

Fruncir el ceño hace que los músculos de su cuello y de su rostro reciban una tensión hacia arriba y se reduce el flujo de la sangre a la piel. Esta tensión es responsable de causar arrugas prematuras.

Algunos pacientes que han utilizado otras técnicas para eliminar las arrugas de la frente y las cejas, han manifestado que el dolor de cabeza que sentían antes desapareció.

## ACE CITY PAINT

### SERVICIOS



- Tarjeta de Crédito ACE
- Cortes de Madera a la orden
- Recomendación de contratistas
- Entrega Gratis
- Reparaciones de Cristales
- Club de Ferretería Auxiliar
- Se hacen llaves
- Emparejado de Pinturas - Computarizado
- Servicios de ordenes especiales
- Rentas Equipos Limpieza de Alfombras

**PINTE SU CASA CON  
5 Galones de Pintura**

**Benjamin  
Moore®  
Paints**

**\$49.99**

**Horarios:** Lunes a Viernes de 8:15am a 6:45pm  
Sábados de 9am a 6pm

**citypaint@acehardware.com**

130 Washington St. - Hoboken, NJ

**(201) 659-0061**



**ESCUELA**



# TAX TIME

## *¡Conviértete en un Profesional de Taxes Certificado!*

**CLASES EN ESPAÑOL O INGLES**

### REQUISITOS DE ESTUDIANTE

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



### ATAX NORTH BERGEN

 **551-272-9300**  
 **Rmercedes@atax.com**

 **7304 Bergenline Ave  
North Bergen, NJ 07047**

Síguenos en:







# International Optical

West New York, NJ

\*Promociones aplican restricciones



**\*OBTENGA UN PAR DE GAFAS  
CON LENTES PROGRESIVOS.**  
con protección UV + tintes  
incluidos\* **\$149**

**\*LENTES Y MARCOS**  
con protección UV + tinte  
incluidos\* **\$65**

**\*ESPECIAL A CUBA**  
lentes y marcos  
con protección UV +  
tinte incluidos\* **\$59**



**CareCredit**  
Patient Payment Plans



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

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

**HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm**  
**Martes y Miercoles 10am - 6pm**  
**Viernes 10am - 7pm**  
**Domingo Cerrado**



**5202 Bergenline Ave. West New York, NJ 07093**

**201-974-2600 ♦ Fax: 201-974-2999**

email: [info@internationalopticalwny.com](mailto:info@internationalopticalwny.com)

**[www.internationalopticalwny.com](http://www.internationalopticalwny.com)**