

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 787

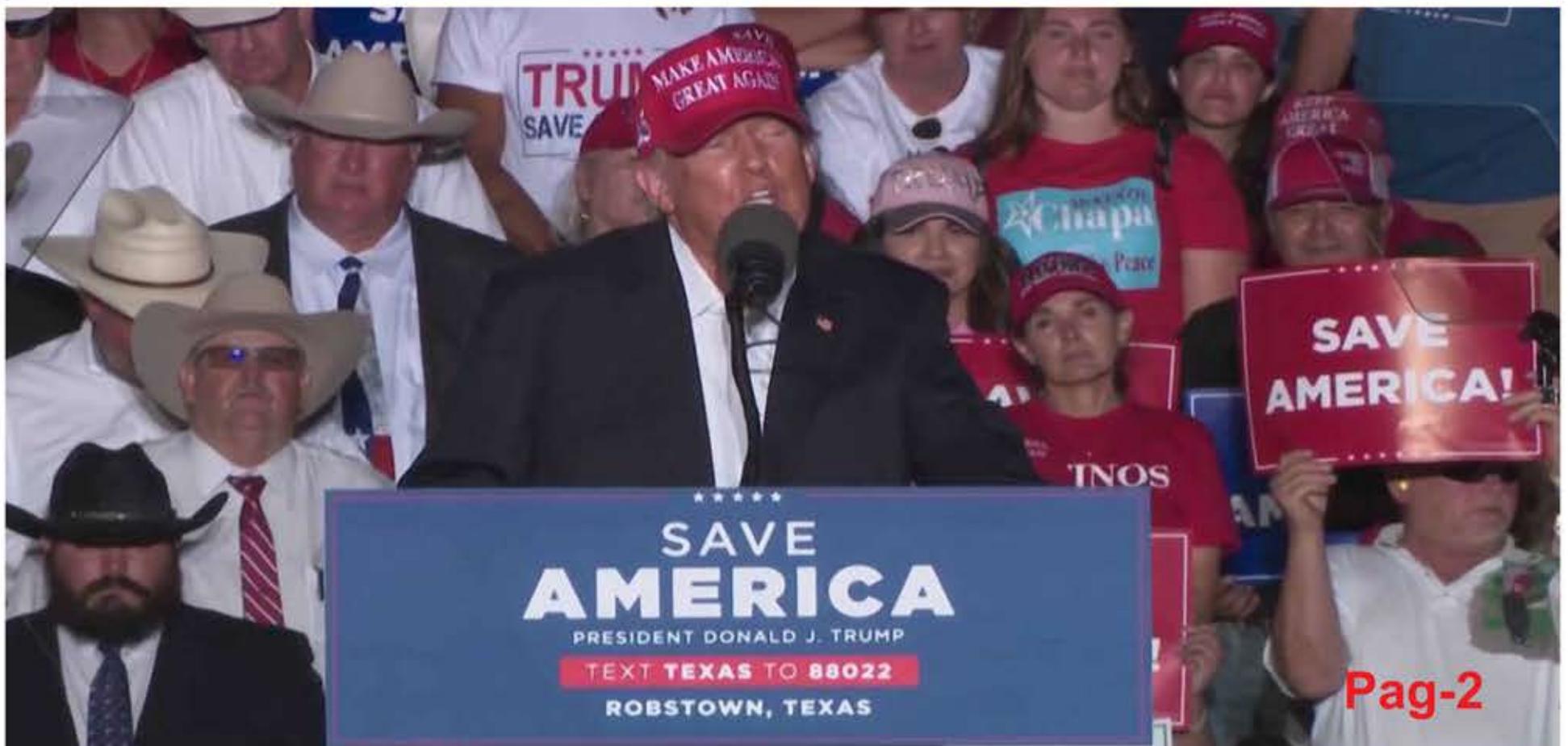
www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Noviembre 9 al 16, 2022

Donald Trump sugiere que volvera a postularse para presidente en 2024



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**

Donald Trump sugiere que volverá a postularse para presidente en 2024



rusos no nos dejan repararlas y liberar a los civiles de la llamada 'tortura de agua?'. En la mañana del lunes, las autoridades de Francia, el Reino Unido, y Estados Unidos rechazaron la acusación de Moscú de que Ucrania se estaba preparando para usar un dispositivo radiactivo conocido como "bomba sucia" dentro de sus fronteras.

El presidente de Ucrania, Volodymyr Zelensky, dijo que Rusia probablemente hizo tales acusaciones porque sus fuerzas armadas tenían planeado desplegar dicha arma. El viernes, Zelensky acusó a Rusia de detener deliberadamente el paso de 150 barcos que transportaban cargamentos de grano a países de todo el mundo en virtud de un acuerdo patrocinado por la ONU, que expirará en noviembre. En Washington D.C., los líderes republicanos se encuentran divididos por el apoyo militar de Estados Unidos a Ucrania. El líder de la minoría republicana en el Senado, Mitch McConnell, instó al presidente Biden el viernes a enviar más ayuda militar y se comprometió a que el bloque republicano del Senado continuará respaldando la financiación. Sin embargo, el líder de la minoría republicana en la Cámara de Representantes, Kevin McCarthy, dijo que se deben priorizar los asuntos nacionales y que Estados Unidos no debe entregar "cheques en blanco" a Ucrania. Desde el comienzo de la guerra, Estados Unidos le ha otorgado a Ucrania más de 60.000

millones de dólares en asistencia militar y otro tipo.

Trump podría anunciar pronto un nuevo esfuerzo para regresar a la presidencia, según medios

El anuncio oficial de la candidatura de Trump sería seguido de una serie de eventos políticos de varios días de duración. El expresidente Donald Trump está considerando el lanzamiento de su campaña presidencial para las elecciones de 2024 próximamente y la fecha elegida podría ser el próximo 14 de noviembre, según varios medios, entre ellos Axios y The New York Times. Según el reporte, el anuncio oficial, que ocurriría días después de las elecciones de medio término, sería seguido de una serie de eventos políticos de varios días. En un acto de campaña para las elecciones de medio término en Iowa, Donald Trump llegó a decir este jueves que "probablemente" se lanzaría a una nueva carrera presidencial. "Y ahora, para que nuestro país sea exitoso, seguro y glorioso, muy, muy, muy probablemente lo haré de nuevo", dijo el expresidente durante el mitin en Iowa el jueves por la noche en relación a una posible nueva postulación a la presidencia.

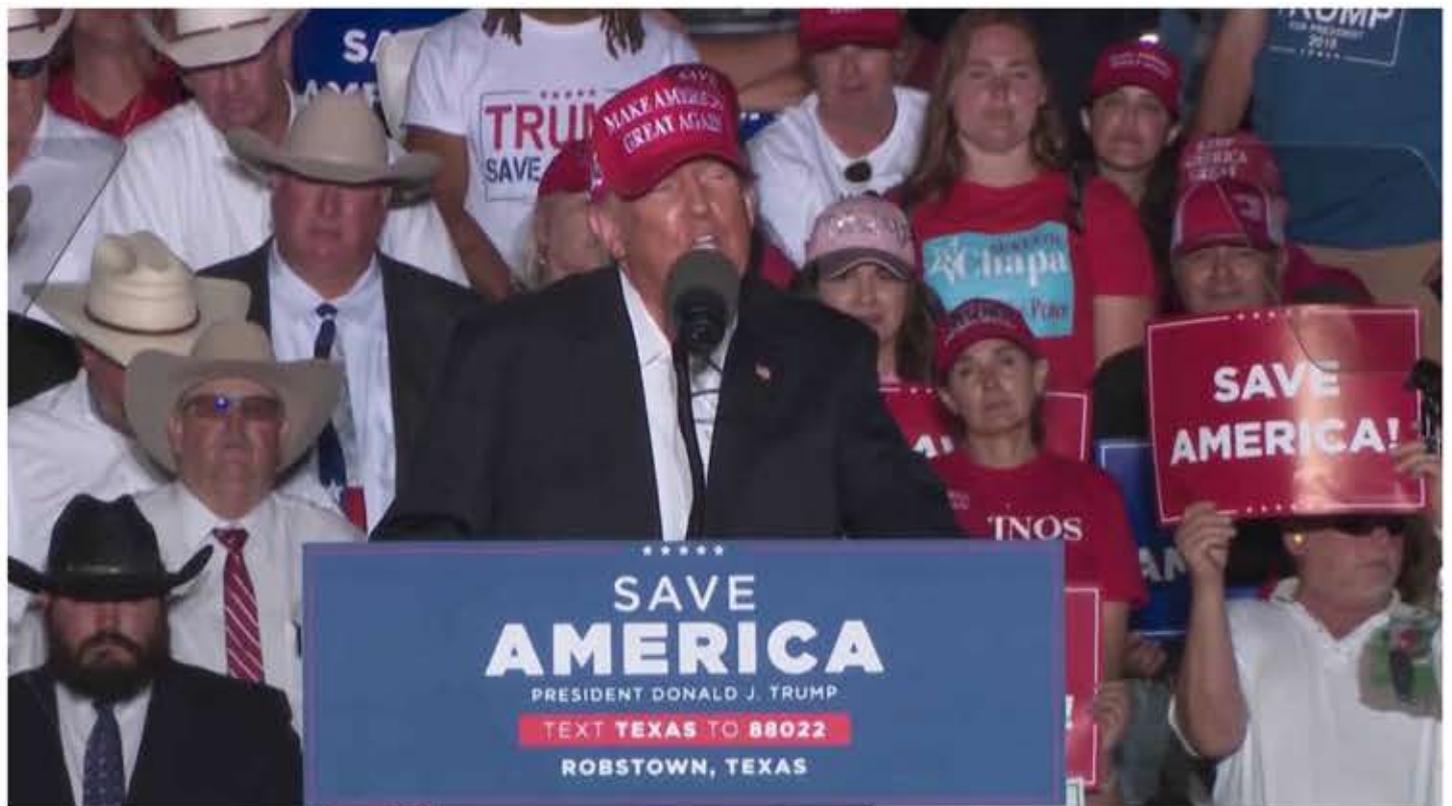
Anuncio después de las elecciones de mitad de término

Según fuentes citadas por CNN el equipo de Trump ha discutido el 14 de noviembre como una posible fecha de anuncio, ya que se tendría lugar a menos de una semana de la celebración de las elecciones de mitad de periodo y pocos días después del matrimonio de Tiffany, la menor de las hijas del expresidente en Mar-a-Lago. Trump habría considerado el lanzamiento de su campaña incluso antes de la celebración de las elecciones de mitad de

término, pero al hacerlo días después podría tomarse el crédito por las victorias republicanas en las elecciones de mitad de término y no tendría que compartir el protagonismo con los resultados electorales.

El Departamento de Justicia se prepara
Varios medios, entre ellos CNN y The New York Times han reportado que el Departamento de Justicia está considerando la designación de un fiscal especial para supervisar todas las investigaciones que involucren a Trump en caso de que el expresidente decida declarar oficialmente su candidatura a la presidencia de Estados Unidos. Según los mismos reportes el Departamento de Justicia ha evitado tomar medidas en relación a dichas investigaciones siguiendo su política de no tomar ninguna decisión que pueda afectar el resultado de un proceso electoral en marcha. Después de las elecciones, el fiscal general podría tomar la decisión sin precedentes de acusar formalmente a un expresidente de Estados Unidos. El juez Arthur Engoron, de la Corte Suprema 1er Distrito Judicial en Nueva York en Manhattan, ordenó el nombramiento de un interventor de la Organización Trump mientras revisa una demanda en la que la fiscal general de Nueva York, Letitia James, alega que Trump y su compañía engañaron rutinariamente a los bancos y a otros sobre el valor de los activos, incluidos los campos de golf y los hoteles que llevan su nombre. Aunque todavía se desconoce quién ocupará el cargo, el nombramiento restringe la capacidad de la compañía de Trump para hacer negocios libremente, vender activos o cambiar su estructura corporativa.

Durante un acto político del Partido Republicano que se celebró el sábado en el estado de Texas, el expresidente Donald Trump criticó la citación que recibió por parte del comité de la Cámara de Representantes de Estados Unidos que investiga la insurrección del 6 de enero de 2021 en el Capitolio de Washington D.C. Asimismo, Trump volvió a pronunciar sus afirmaciones falsas acerca de que Biden ganó las elecciones de 2020 de forma fraudulenta. Donald Trump: "Las elecciones fueron manipuladas y robadas, y ahora nuestro país está siendo destruido. Me postulé [para presidente] dos veces y gané dos veces. [...] Y ahora, para que nuestro país vuelva a ser exitoso, seguro y glorioso, probablemente tenga que volver a postularme". El viernes, el presidente Biden dijo durante una entrevista que su "intención" es volver a postularse para presidente en 2024. En Ucrania, miles de personas han huido de la ciudad de Jersón, que se encuentra ocupada por Rusia, y de sus alrededores, al tiempo que las fuerzas armadas ucranianas luchan por retomar el control de la estratégica región ubicada al norte de la península de Crimea. Los soldados ucranianos continuaron su avance durante el fin de semana al tiempo que las fuerzas armadas rusas seguían perpetrando ataques con drones y misiles en Ucrania, dejando sin electricidad a más de un millón de hogares. Con el invierno ya cerca, los ataques rusos han destruido alrededor del 40% del sistema eléctrico de Ucrania. Por su parte, los residentes de Mykolaiv, una ciudad portuaria del sur de Ucrania, llevan sin acceso a agua potable desde hace seis meses. Las autoridades de Mykolaiv dicen que los rusos cerraron la fuente de agua potable de la ciudad después de ocupar la provincia adyacente de Jersón, y que las tuberías fueron destruidas durante los combates. Borys Dydenko: "[Esta situación] es catastrófica. Todo está siendo destruido. Deberíamos cambiar cientos de kilómetros de tuberías. [...] Podríamos suponer que [la destrucción de las tuberías] es algún tipo de venganza. Porque incluso si se destruyeron accidentalmente, ¿por qué los



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.

Los animales y las plantas también van al espacio

Rusia puso en órbita una cápsula espacial con animales a bordo

El satélite Bion-M es uno de los proyectos clave en el programa espacial de Rusia. Su misión será estudiar el comportamiento de especies animales y vegetales en ambientes sin gravedad. Bion-M estudiará el comportamiento de animales y plantas en el espacio. La cápsula espacial rusa Bion-M repleta de animales fue colocada este viernes con éxito en la órbita prevista tras ser lanzada por un cohete Soyuz-2.1a desde el cosmódromo kazajo de Baikonur.

"El aparato espacial se ha separado del tercer escalón del cohete portador", informaron fuentes de la agencia espacial Roscosmos. Desde 2010 Rusia ha aplazado en varias ocasiones el lanzamiento del Bion-M por motivos técnicos.

En la misión, que durará 30 días, serán sometidos a diversos estudios biomédicos espaciales ocho campanoles mongoles, 45 ratones, 15 tritones, 20 caracoles, así como cultivos microbiológicos de tejido y numerosas plantas.

Bion-M va equipado con decenas de cámaras de video que permitirán vigilar el estado de los animales y su adaptación a la ingravidez desde un centro de control terrestre.

La primera experiencia soviética de este tipo con un animal se hizo con la perra Laika en 1957, que precedió el primer vuelo de un hombre al espacio, el de Yuri Gagarin en 1961. La perra murió al cabo de unas horas en el espacio.

Junto al Bion-M fueron colocados en órbita seis microsátélites AIST, BeeSat-2, Bee-Sat-3, SOMP (todos de Alemania), Dove-2 (EE. UU.) y G.O.D.Sat (Corea del Sur).



Laika fue una perra espacial soviética que se convirtió en el primer ser vivo terrestre en orbitar la Tierra. Lo hizo a bordo de la nave soviética Sputnik 2, el 3 de noviembre de 1957, un mes después que el satélite Sputnik 1. También fue el primer animal que murió en órbita.

Como se sabía poco sobre los efectos que los vuelos espaciales podían producir sobre los seres vivos en el momento de la misión de Laika, y la tecnología de suborbital no se había desarrollado todavía, no había ninguna expectativa de que Laika sobreviviera. Algunos científicos creían que los humanos no podrían sobrevivir al lanzamiento o a las condiciones del espacio exterior, por eso los ingenieros de vuelos vieron a los vuelos de animales como los precursores necesarios para las misiones humanas. Laika, una perra callejera, originalmente llamada Kudryavka (en ruso: Кудрявка Росо Rizado), se sometió a entrenamiento con otros dos perros, y finalmente fue elegida como la tripulante de la nave espacial soviética Sputnik 2, que fue lanzada al espacio exterior el 3 de noviembre de 1957.

Al igual que otros animales en el espacio, Laika murió entre cinco y siete

horas después del lanzamiento, bastante antes de lo planeado. La causa de su muerte, que no fue revelada sino hasta décadas después del vuelo (2002), fue, probablemente, una combinación del estrés sufrido y el sobrecalentamiento que, tal vez, fue ocasionado por un fallo del sustentador de la central R-7, que forma parte del sistema térmico de la nave, al separarse de la carga útil.

Aunque Laika no sobrevivió al viaje, su experiencia demostró que es posible que un organismo soporte las condiciones de microgravedad, abriendo así camino a la participación humana en vuelos espaciales, allanando el camino para los vuelos espaciales humanos y proporcionando a los científicos algunos de los primeros datos sobre cómo los organismos vivos reaccionan a los entornos de los vuelos espaciales. Tras Laika, la URSS envió doce perros más al espacio, de los cuales cinco de ellos regresaron con vida a la Tierra.

El 11 de abril de 2008, las autoridades rusas develaron un monumento a Laika. Este pequeño monumento en su honor fue construido cerca del centro de investigación militar en Moscú

¿Se ahoga dormido? Ojo, eso es apnea

Somnolencia y problemas neurológicos, gástricos y cardíacos, entre las consecuencias severas.

Dormir es para muchos uno de los más grandes placeres que hay, sobre todo cuando el sueño, además de grato y suficiente, es reparador. Para otros, no obstante, a veces es una tortura por cuenta de un horrible trastorno conocido como apnea.

En los afectados, la respiración se interrumpe durante el sueño o el flujo de aire es insuficiente. Y aunque las consecuencias pueden ser graves, la información sobre el tema aún es precaria.

Por esa razón, el Consorcio AOS (Síndrome Apnea Obstruktiva), del que hacen parte la Universidad Javeriana, el Hospital San Ignacio y el Instituto del Corazón, con el apoyo de Colciencias y otras universidades internacionales, dieron inicio a un estudio a cinco años con el que se busca ampliar el conocimiento sobre este tema.

Felipe Uriza, uno de los investigadores principales, responde algunas preguntas comunes sobre la apnea.

• ¿QUÉ LA CAUSA?

La apnea tiene múltiples causas, entre ellas las genéticas, unidas a factores



ambientales y corporales. Se cree que los afroamericanos tienen más riesgo porque tienen más tejidos blandos en las vías aéreas superiores; también se sabe que las personas obesas están más predispuestas. De igual modo se atribuye a tener un maxilar corto, las amígdalas grandes o cierto tipo de paladar, entre muchas otras que este grupo investiga.

• ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Por lo general la persona con apnea ronca muy fuerte cuando se queda dormida. Luego, este ronquido se interrumpe dando lugar a un periodo silencioso (superior a diez segundos), durante el que no hay respiración. Por

último hay un fuerte jadeo de la persona tratando de respirar (a veces el afectado se despierta).

El patrón se repite varias veces por noche.

• ¿QUÉ TANTO AFECTA LA SALUD?

Mucho: altera el sueño nocturno, lo que hace que la gente viva cansada y con somnolencia. El riesgo de accidentes y baja productividad es alto. También se ha relacionado con complicaciones cardiovasculares, diabetes, males gástricos y alteraciones mentales y neurológicas. El estudio trata de definir el alcance de estas afectaciones en el país.

• ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La prueba reina es un estudio de sueño (polisomnografía), que está en el POS. El estudio busca validar esta y otras pruebas, de acuerdo con las características de la población.

• CÓMO SE TRATA Y SE PREVIENE

Según Felipe Uriza, investigador de la

Universidad Javeriana, cuando se diagnostica la apnea, la primera medida es educar al afectado sobre estilos de vida saludables.

Eso incluye mantenerse en el peso adecuado, hacer ejercicio en forma regular, tener una buena higiene del sueño (con horarios definidos, en sitios adecuados y una rutina adaptada al descanso reparador).

También se indica la aplicación de aire a presión, de manera continua, durante el sueño, a través de un Cpap (dispositivo que administra aire a través de una mascarilla).

Cuando es necesario eliminar tejidos o acondicionar el área de la faringe mediante cirugía, para evitar obstrucciones de la vía respiratoria.

• PONGA DE SU PARTE

Entre las medidas que pueden ponerse en marcha para reducir los molestos síntomas de la apnea está el no consumo de trago ni de sedantes a la hora de acostarse, pues estos relajan los músculos y los tejidos, lo cual empeora las molestias.

No duerma boca arriba sino de costado, para evitar que los tejidos blandos caigan y obstruyan la vía aérea. Recuerde que los fumadores tienen mala oxigenación de los tejidos, lo cual empeora el problema.



TOWN OF WEST NEW YORK

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

WINTER INDOOR SOCCER CLINIC

STARTS MONDAY, DECEMBER 5



Register ASAP at Town Hall (428 60th Street) Suite 7. Mon-Fri,
9AM-5PM. Call 201-295-5120 for all recreation information.

#WEAREWNY

 @townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

William V. Musto Cultural Center 420 - 15th Street Union City, NJ
201-348-2313

Adults & Seniors

FREE PROGRAMS

CERAMICS FOR SENIORS

Monday - Thursday

8:00 AM - 1:00 PM

Registration Required

MEALS ON WHEELS FOR SENIORS

Monday - Friday

8:00 AM - 1:00 PM

Registration Required

AEROBICS FOR SENIORS

Monday, Wednesday, Friday

1:00 PM - 2:00 PM

CHAIR YOGA FOR SENIORS

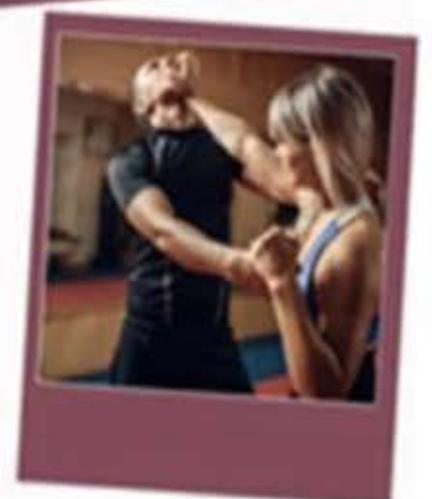
Tuesday & Thursday

1:00 PM - 2:00 PM

SELF DEFENSE/ WING CHUN

Monday

7:15 PM - 8:15 PM



Curiosidades sobre el pecho femenino



SOMOS LOS ÚNICOS PRIMATES CON SENOS PERMANENTES

En otros primates, unos senos prominentes indican que la hembra está amamantando a sus crías. Pero este es un punto en que los seres humanos difieren de los animales, y las mujeres siempre tienen senos hinchados. Una hipótesis es que son indicativos de la capacidad reproductiva.

EL PECHO MÁS GRANDE DEL MUNDO ES UNA TALLA 102ZZZ

Según el libro Guinness de los Récords, Annie Hawkins-Turner tiene un pecho de 3,5 metros y cada uno pesa cerca de 2,3 kilos.



SON UN "PERFECTO ALIMENTO"

Según la Organización Mundial de la Salud, la leche materna y el calostro (la sustancia amarillenta producida al final del embarazo para los primeros días de vida del bebé) es el alimento ideal para los recién nacidos en sus primeros meses. La leche materna proporciona anticuerpos que permiten a los niños combatir la infección y la enfermedad.

HAY CUATRO TIPOS DE PEZÓN

Los pezones "normales" presentan una curvatura de unos pocos milímetros, o un poco más si se estimulan o cuando está frío. Los pezones planos son prominentes, y aparecen cuando se estimulan o con cambios de temperatura. Los pezones hinchados son siempre prominentes y los invertidos miran hacia adentro.

LOS ORGASMOS DE PECHO EXISTEN

Una mujer puede tener un orgasmo a través de la estimulación del pezón. Un estudio de Men's Health recoge que, de 213 mujeres, un 20% afirmaba haber experimentado este tipo de orgasmo. The Journal of Sexual Medicine también afirma que la estimulación del pezón activa la corteza sensorial genital.

CAMBIAN DE TAMAÑO

Los pechos crecen cuando se tiene la regla, ya que el cuerpo produce un nivel más alto de lo normal de progesterona. Lo mismo ocurre durante el embarazo y al tomar píldoras anticonceptivas. Pero también aumentan, en algunos casos hasta un 25%, cuando se encuentran excitadas sexualmente.

EL IZQUIERDO SUELE SER MÁS GRANDE

Es perfectamente normal que las mujeres tengan un pecho mayor que el otro, y en el 65% de los casos, es el seno izquierdo. No se sabe por qué. Algunos dicen que previene la hipersensibilidad que sufre el lado izquierdo del cuerpo con mayor intensidad, mientras que otros creen que las mujeres prefieren ese lado del pecho para combinar con una mano derecha libre durante el amamantamiento (en el caso de las diestras, que es prevalente).

Las piedras ayudan al bienestar y a la salud

La amatista, piedra morada, libera de preocupaciones innecesarias y combate el dolor de cabeza. La cornalina, anaranjada, ayuda a superar problemas de fertilidad, y el cuarzo blanco limpia, descongela y aclara.

Las piedras o cristales ayudan a la salud y el bienestar, por lo que se ha desarrollado la gemoterapia. Adriana Velandia, terapeuta alternativa con énfasis en gemoterapia, habla sobre el tema.

◆¿Qué es la gemoterapia?

Es el uso de cristales como herramienta terapéutica para alcanzar la salud y el bienestar. Los colocamos en puntos específicos para que irradian su energía más rápidamente y esos puntos son los chacras. Y los chacras son los centros de intercambio energético del cuerpo. Al usarlos en la pulsera

s, por ejemplo, su efecto se irradia adonde toca.

◆¿De dónde viene esta terapia?

No tiene un origen específico, pero todos los pueblos y grandes culturas como los sumerios, egipcios y romanos, incluso pueblos precolombinos como los mayas y los incas tienen una tradición del uso de gemas en terapias.

◆¿Cómo actúan los cristales sobre la salud y el bienestar?

Las piedras inciden por efecto resonante, emanan una energía propia y, al estar en contacto con ellas, recibes esa vibración y tu ser comienza a vibrar en la misma frecuencia. Esta resonancia se da a nivel físico, mental, emocional y espiritual, por eso son tan poderosas. Por ejemplo, hay cristales que ayudan a una mejor circulación sanguínea.

A nivel emocional, facilitan procesos físicos de sanación, es decir, si estás en un tratamiento médico, estos ayudan

a que todo lo que estás haciendo sea más efectivo.

◆¿Qué es lo que influye: el color, la forma, el tamaño?

Hay múltiples factores, pero sobre todo el color. Cada chakra del cuerpo vibra en un color diferente y cada uno de ellos está asociado a ciertos órganos, funciones y sistemas del cuerpo. Así, el color asociado actúa sobre ellos. También influye la forma, aunque no es tan determinante. Si es una esfera, irradia en todos los sentidos en igual magnitud.

Esta medicina vibratoria considera que el ser humano es parte de una energía cósmica global que los chinos denominan "chi", y los hindúes "kundalini". Cuando esta fuerza se altera, desequilibra o bloquea surgen las enfermedades, que pueden corregirse exponiendo a la persona a minerales que emitan energías o vibraciones que reequilibren o armonicen la energía humana.

Según los gemoterapeutas, además del cuerpo físico, el ser humano posee otros cuerpos energéticos o sutiles, como el etérico, que da vitalidad y actividad al organismo, el astral, que



Las piedras curativas poseen un campo energético y unas vibraciones que ayudan a reequilibrar los desarreglos de los cuerpos

genera nuestros deseos, sentimientos y emociones, y el mental, donde se originan las ideas y el psiquismo, los cuales disponen de siete vórtices o puntos centrales, llamados "chakras".

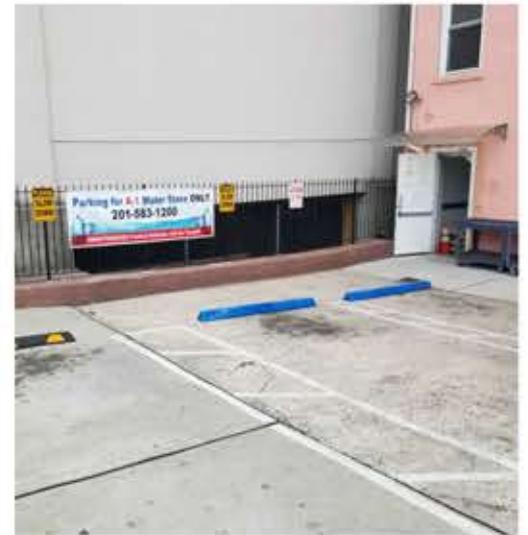
Las piedras curativas poseen un campo energético y unas vibraciones que ayudan a reequilibrar los desarreglos de los cuerpos sutiles humanos, que en su conjunto forman el "aura": una energía electromagnética de distintos colores que sobresale del cuerpo físico, donde primero se generan las enfermedades.



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
Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm;viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm.
En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm. y viernes a las 10:00 pm

Que es la terapia IDD?

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

Detenga el Dolor Ahora!

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

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



TRATAMIENTO PARA:

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

Basilio Pace, D.C.

Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

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

www.totalcarerehab.com

La soledad es mejor de lo que dicen, según estudio



Si alguien quiere hablar sobre cualquier cosa, llámeme al (347) 469-3173". Así de simple. Este mensaje, pegado en algunos postes de Manhattan en octubre pasado y firmado por 'Jeff, one lonely guy' (Jeff, un tipo solitario), lo desafió todo. Su impulso nació de la desesperación por una ruptura amorosa y, por instinto de conservación, se lanzó a esta osadía. Sabía que estaba en capacidad de cometer una locura. El resultado: hasta hoy, Jeff Ragsdale ha recibido más de 65.000 llamadas y mensajes, que desembocaron en un libro y un blog.

Lo que le pasó a este hombre, actor de poca monta y comediante con el corazón roto, es la cara de una transformación radical de la idea de la soledad en la sociedad actual. Quien está solo ya no está desamparado. Por lo menos así lo concluyó Eric Klinenberg, sociólogo de la Universidad de Nueva York que, después de siete años de investigaciones y 300 personas entrevistadas, logró demostrar en el libro *Going Solo, the Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone* ('Caminando solo, el extraordinario aumento y sorprendente atracción de vivir solo') que hoy la mayoría de quienes viven solos lo hacen por convicción y deseo y no por necesidad o porque los 'dejó el tren'.

De hecho, hoy, la mitad de los adultos estadounidenses son solteros y uno de cada siete vive solo, una cifra que representa el 38 por ciento de todos los hogares de ese país y que en 1950 no alcanzaba siquiera el 10 por ciento.

El cambio de la idea de la soledad es tal que el propio investigador se muestra emocionado por los resultados hallados, pues su interés por el tema de los solitarios surgió de una tragedia. Se dio cuando descubrió que en el incendio que devoró Chicago en 1995, en el que murieron 700 personas, muchas de ellas estaban calcinadas en

casas, ingrimas. No tenían red de apoyo, nadie a quien pedirle auxilio.

"Allí me interesé por el problema social de estar solo y aislado", explica. Y el giro, en menos de 20 años, es que hoy "básicamente todo el mundo está conectado de alguna manera con un familiar o un amigo que vive por su cuenta. Sin embargo, es normal que los estadounidenses estén ansiosos por el aislamiento. Creemos tanto en la autosuficiencia pero, al mismo tiempo, ansiamos hacer parte de una comunidad. Por eso, cuando alguien a nuestro alrededor vive solo, creemos que algo malo le sucede, pensamos que no tiene lo que quiere o necesita".

Pero la realidad es que el estar solo es cada día más apetecido por la gente en el mundo, y si en Estados Unidos las cifras no paran de crecer, en el Reino Unido, Japón y los países escandinavos son aún mayores. Es más, Estocolmo es, por definición, la capital global de quienes viven solos, al tener a la mitad de sus hogares bajo este esquema. Y la tendencia a seguir estos pasos la tienen India, China y, extrañamente para nuestros estándares latinos, Brasil.

Para el sociólogo, la explicación es sencilla: "Más que un narcisismo galopante o una disminución de la vida pública, la decisión de estar solo es un síntoma del crecimiento de la riqueza de la sociedad, como comprar carro o comer carne". Esto quiere decir que, si tenemos cómo pagarla, esta forma de vida, más que un fracaso, podría entenderse como una marca de distinción.

¿QUIERE O LE TOCA?

Ahora bien, una vez superado el estigma del "es que no pudo más", no todo es, necesariamente, color de rosa. Quienes sirven de sujetos de investigación para el libro *Going Solo* se muestran satisfechos de su vida sin ataduras porque tienen a la vuelta de la esquina todo lo que necesitan (la lavandería de moneditas, el domicilio, el restaurante, la tienda, el café, el bar, el gimnasio...) y la sociedad de consumo les brinda las herramientas para mantener aislada la soledad: la clase de natación una vez a la semana, el curso de pintura, las conferencias sobre todos los temas del mundo. Hasta el propio Henry David Thoreau, defensor del desarrollo individual de las personas, iba de cuando en cuando a cenar a su casa materna.

Aquí entra el factor de la búsqueda de la felicidad: quien vive solo ¿lo hace porque quiere o porque le toca? De nuevo, Klinenberg contesta con entusiasmo: "Vivir solo provee una especie de 'soledad restaurativa' y, muchas veces, puede ser exactamente lo que necesitamos para reconectarnos con nosotros mismos".

Pero, claro, para llegar a este estado 'zen' se requiere trabajo para vencer la barrera de la inseguridad que

representa esa sensación de estar solo en el mundo.

Volvamos al caso de Jeff. Leer su blog es toda una terapia. Como si la caja de Pandora se abriera. La gente se expone, se cuenta, llora en la pantalla, anima. Habla. Ese silencio introspectivo desaparece para contarles a otros que se sienten solos y muchas veces, miserables. Reclaman compañía. Samantha, por ejemplo, cuenta que está atravesando una ruptura también, "pasó hace unos meses, pero él ya encontró a alguien más. Sé exactamente cómo te sientes: te rompe cada parte de ti, sobre todo cuando te engañaron. ¿Cómo volver a creer?". Alguien, que no pone su nombre, simplemente se confiesa: "Hay tantos de nosotros haciendo daño por ahí". Carol dice compartir ese sentirse solo en esa ciudad gigante que es Nueva York: "Soy una persona muy sociable, pero encuentro difícil hacer verdaderas amistades aquí, serán los afanes. Si te sientes con deseos de hablar, llámame". Y otros reaparecen por la magia de la comunicación: "Hola, Jeff. Lo que más me dolió fueron tus apuntes sobre la niñez, porque habla de cuando fuimos cercanos. Me sentí un poco culpable porque sé que podría haber sido (debi haber sido) un mejor amigo".

Para Sherry Turkle, profesora de Estudios Sociales y Ciencia de MIT, estas cadenas de mensajes son, sin embargo, en muchas ocasiones distractores para no tener que enfrentar directamente los problemas,

hablar con los suyos y poner las cosas en orden.

"Para experimentar la soledad debes ser capaz de sumergirte en ti mismo". Ese es el reto. Entenderla. La soledad. Y no como castigo o como "introspección analítica" para descubrir los errores del pasado. Que no sea ni castigo ni encierro. Es el lugar para encontrarse a sí mismo. Y eso es lo que verdaderamente asusta. Pero hay que hacerlo solo.

LA CRISIS ECONÓMICA NO ESTÁ REDUCIENDO EL FENÓMENO

A diferencia de países como Colombia, con una tradición de estar en familia y en donde las carencias económicas y el alto desempleo están haciendo que los hijos se queden más años en la casa materna, e incluso están obligando a que hijos ya casados tengan que regresar al nicho de los padres, en Europa y Estados Unidos este patrón, más que una conducta recurrente, es una excepción.

De hecho, los índices de crecimiento de la población viviendo sola se han multiplicado, curiosamente, desde el 2008, cuando estalló la crisis económica más destabilizadora de los últimos años. Y esto, según el investigador Eric Klinenberg, ya se había visto en Japón durante la crisis de los años 80. La calidad de vida obtenida al vivir solo es algo a lo que la gente no está dispuesta a renunciar. Antes, muchas privaciones de otro orden, pero no dejar su hogar.

¿POR QUÉ EL AUMENTO DE GENTE SOLA?

Si bien el crecimiento económico ha significado que la gente se independice y tenga con qué vivir por su cuenta, no solo la chequera explica este fenómeno en alza en el mundo en las últimas décadas. Para el sociólogo de NYU Eric Klinenberg, autor de *Going Solo*, tomar únicamente el argumento económico sería desestimar cambios que se han venido gestando en el mundo desde mediados del siglo XX y, particularmente, en estos veloces años del 2000.

• El despertar de las mujeres:

Su entrada a la competencia en el mercado laboral les ha dado independencia económica (algo que hace 50 años no sucedía), ha pospuesto sus planes de matrimonio y les ha dado vía libre para divorciarse si no funciona y para invertir en bienes raíces.

• La revolución en las comunicaciones:

Vivir solo hoy no es sinónimo de vivir en soledad. La tecnología posibilita la interacción permanente (vía Facebook, 'e-mail', mensajes de texto, Twitter...) con otros, desde diferentes plataformas.

• La urbanización:

Las ciudades están creando una especie de subcultura para el 'solo', en donde este cultiva su espacio individual, pero tiene una activa vida pública con todos los servicios disponibles para encontrar compañía.

• Mayor longevidad:

Las viudas les sobreviven entre 5 y 20 años a sus maridos y muchas de ellas no buscan una nueva compañía.



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



TOWN OF WEST NEW YORK

Social Media Update



Mayor Gabriel Rodriguez, The Board of Commissioners & The WNY Police Department Want To Remind You That

It's No-Shave November!

Remember Not To Shave This Month!

No-Shave November is an annual event involving the growing of facial hair during the month of November to raise awareness of men's health issues, such as prostate cancer, testicular cancer, and men's suicide.

Donate the money you would typically spend on shaving and grooming to resources educating on cancer prevention, saving lives, and aiding those fighting the battle!

Visit www.no-shave.org for more information.

FOR THE LATEST NEWS & INFORMATION, PLEASE VISIT OUR WEBSITE

#WEAREWNY

 @townofwny
www.westnewyorknj.org



#SOMOSWNY

La Mitomanía es un problema preocupante de conducta

Tendencia morbosa a desfigurar, engrandeciéndola, la realidad de lo que se dice y tendencia a mitificar o a admirar exageradamente a personas o cosas. Podemos definir así a la Mitomanía como el trastorno de conducta que consiste en mentir, mentir en forma patológica y continuamente. Pero qué es la Mitomanía y ya desde la definición psicológica: es un trastorno de conducta por el cual la persona necesita mentir en forma reiterada, continua y desdibujando la realidad, pues de eso se trata precisamente, de que el mitómano no acepta su realidad y con ésta mentira lo que busca es transformarla, hacerla más soportable para sí. En la personalidad del enfermo, en sus orígenes, en su falta de autoestima encontramos el motivo que lo lleva a mentir, a mostrar delirios de grandeza, a inventar sobre su origen generalmente humilde y cubrir esto de una forma novelada, ocultando su verdadera historia, e inventando otra que responda a sus deseos y llegando a creerse el mismo ésta novela inventada por él. En ésta nueva historia sobre su origen lo que logra es distanciarse de la imagen que tiene de sí mismo y la imagen real.

AUTORRECONOCIMIENTO AUSENTE

A lo anterior puede añadirse que la mitomanía tiene la peculiaridad de presentarse en personas autodevaluadas, con bajo nivel de estima o muy pretenciosas, y ello tiene una razón de ser, ligada al proceso de evolución individual.

Todo ser humano nace con cualidades que empieza a desarrollar desde el momento del alumbramiento; de hecho, refiere el Dr. Escobedo, el paso de la vida intrauterina al mundo externo supone importante inversión de energía y una lucha por adaptarse al nuevo medio.

Conforme se tiene mayor conciencia de la realidad externa “nos vamos dando cuenta de que no somos tan poderosos como creíamos ni somos de acero, y eso lleva a un cambio de dinámica, que es ya la búsqueda de la fortaleza en vez del manejo del poder. Esto duele porque se requiere sacrificio y abrir los ojos a muchas cosas desagradables, pero a cambio se tiene mayor contacto con el mundo. Desde este ángulo, la autodevaluación surge por la incapacidad de llevar a cabo este proceso de cambiar el poder por la fortaleza; es quedarse en medio, “en el limbo”, no sentir seguridad en los recursos de uno mismo para afrontar la vida ni en las enseñanzas de padres y maestros.

La mitomanía, expresa el psicólogo y psiquiatra, “sería una entre muchas formas de enfrentar la

autodevaluación. Ante la incapacidad de reconocer cualidades o recursos reales, se inventan, se hace una ficción para amedrentar al mundo y así reducir el temor que se siente por la realidad. El mitómano tiene una tendencia muy encubierta de una sensación de impotencia, de carencia”.

MÁS QUE ENFERMEDAD, MANIFESTACIÓN

Escobedo Nívar aclara que la mitomanía no se define propiamente como un padecimiento, sino que puede formar parte de varios trastornos, por ejemplo, los de la personalidad (en los que se dificulta la interacción social y hay problemas de adaptación a la realidad).

También señala que aunque es probable observar niños y adolescentes con tendencia a decir mentiras, sólo es



P
o
s
i
b
l
e
e
s
t
a
b
l
e
c
e
r
e
l
d
i
a
g
n
ó
s
t
i

co de estos problemas hasta los 18 años, cuando se consolida la madurez. Así, refiere que “dentro de la gama de diagnósticos psiquiátricos en que se da la mitomanía existen los trastornos ficticios, que es donde encontramos fundamentalmente al mentiroso crónico. Son cuadros en los que, por ejemplo, se inventa alguna enfermedad y se trata de obtener algo a favor de esta situación. No es como en la somatización, donde hay síntomas físicos que son producto de una dinámica interna, sino que se busca una ganancia externa de forma conciente, como lograr incapacidades médicas”.

En otras personas la ganancia es interna. “Ocurre cuando hay una búsqueda de protagonismo o de igualar o suplir la imagen de una persona importante en su vida, a la que no se pudo sobrepasar, como una figura paterna con éxito que, al ser inalcanzable, el hijo la ‘empareja’ con ayuda de la mitomanía y siente alivio”. Por su parte, “en el trastorno límite de la personalidad, en el cual hay inestabilidad en la percepción de la

propia imagen y una inconsistencia en varias áreas de la vida, decir mentiras puede ser parte de una búsqueda de equilibrio para disminuir la angustia”. De igual forma, puede presentarse en un paciente con tendencia paranoide, es decir, que tiene elevado grado de desconfianza hacia los demás, y por ello desfigura la idea de sí mismo, magnificándola y disfrazando su verdadera raíz cultural, de raza o económica.

En el trastorno narcisista, que se distingue por la percepción de que “todo lo bueno está dentro y lo malo fuera”, hay dificultad para vincularse de forma madura con los semejantes, por lo que el paciente piensa que todos los demás están a su servicio. La mitomanía también puede ocurrir en la esquizofrenia (dificultad para diferenciar entre experiencias reales e irreales, pensar de manera lógica y socializar), aunque no es su principal síntoma.



Con base en su experiencia, el experto refiere que “es común que traigan a consulta a niños por disminución de la atención o inquietud, y a veces los padres se quejan de que tienen tendencia a ser muy mentirosos. Ahí es parte de un cuadro, un dato más del que hay que ver la causa: problemas en el proceso de maduración, conflicto en el cambio de búsqueda del poder por la fortaleza o, incluso, una forma de tratar de bajar la ira de los padres”.

SOLUCIÓN ANTE EL SUFRIMIENTO

El especialista en salud mental refiere que, salvo en el caso de infantes y adolescentes, que son llevados por sus padres, las personas con mitomanía acuden al psicólogo o psiquiatra porque su conducta les genera demasiados problemas. “Muchas veces el paciente está convencido de sus mentiras, y así es muy difícil que acuda al tratamiento; lo hace hasta que hay un ‘momento de quiebre’, cuando el choque constante con la realidad le hace sufrir por perder vínculos, una relación afectiva, y ya nadie quiere estar

cerca de ellos”.

Abunda al respecto: “el mitómano tiene primero una fase de omnipotencia, en que dice muchas mentiras y piensa que todos le van a creer; posteriormente, llega una etapa de deterioro o caída del narcisismo mentiroso en que se presentan constantes contradicciones y ya nadie le creé; habla de su vida y no le hacen caso, no lo toman en cuenta para cosas importantes, no le dan responsabilidades, lo corren del trabajo y, en la familia, ya no puede hablar de ciertas cosas, le restringen el acceso a objetos o información. Se va cercando o acorralando, hasta que se relaciona con gente con grados de madurez y evolución muy bajos, inmiscuyéndose en situaciones de riesgo”.

En cuanto al tratamiento, explica que primero debe realizarse una fase de exploración del paciente, realizar algunas entrevistas antes del diagnóstico definitivo, de modo que la principal herramienta para revisar conductas y la vida del paciente es la palabra.

Al avanzar en la terapia, refiere, “lo que se hace, de acuerdo a mi sentir, es establecer una alianza de trabajo en la que se demuestra al paciente el costo que le está trayendo su enfermedad; se le debe hacer entender que hay cosas que ve muy normales, pero en realidad son expresiones del problema. Así continuamos, todavía sin profundizar demasiado, para que haya adherencia al tratamiento”.

Esto se debe a que “si se confronta al paciente en las primeras sesiones, sólo voy a lograr que se vaya. Los terapeutas necesitamos conversar e ir ‘tejiendo’ o enlazando cosas sobre su vida o que ha dicho, y ya que hay mayor alianza de trabajo, entonces se le puede hacer que aborde hechos más profundos, decirle cuándo ha mentido e interpretar la razón de esa conducta. El proceso es largo, pues se debe construir un nuevo aprendizaje en el paciente y un pensamiento analítico”.

También es importante ayudarlo a percibir cuáles son sus herramientas y recursos para enfrentar la vida. “El paciente fluctúa entre las ambiciones que tiene y su talento; a veces tienen muchas aptitudes, pero sus metas son mínimas, o al revés. Devalúan sus capacidades, sobrevalúan las de otros, y por eso inventan o se atribuyen las ‘armas’ que ven en otros”. Por último, el Dr. Sergio Arturo Escobedo acentúa: “Me parece fundamental que en estos casos o cualquier otro que genere sufrimiento y alteración de la vida social, familiar o escolar de una persona, pensemos que hay muchos recursos con qué enfrentarlos y ayudarnos a descubrir capacidades propias. En este sentido, siempre es muy útil acudir a un proceso psicoterapéutico”.



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

Brujo Yatiri ²²⁷

Habla con la Santa Muerte Magia Negra o Magia Blanca AMARRO Y SOMETO A QUIEN SEA

Quito Amistades - Familiares nocivos
- No Suiras mas - Recupera Tu
Felicidad, Basta de Suirir engaños.
Cambia Tu Mala Suerte en el Amor,
Retorno, Unión de Parejas, Eterno o
Temporales, Con Fotos, Prenda o
Nombre. No Importa La Distancia ni el
Tiempo por mas difícil que sea pongo
a sus pies a su amor rebelde, Infiel y
Prohibido para siempre.
Destruyo Maldades, Brujería
Diabólica. Curo Hogares, Negocios,
Alcoholismo, Drogadicciones,
Enfermedades raras.



Promoción
del Mes:
Amarre Temporal: \$100
Amarre Eterno: \$200

NINA BLANCA

584 71 comentarios 81 veces compartido

201-603-9144 1-201-603-9144

223

Carpinteria en
Mount Vernon
Solicita ebanista,
pintores y lijador
con Experiencia en
fabricacion y terminado
de gabinetes.
Interesados
llamar al
914-704-2935

187

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

206

Solicito Modista
con Experiencia en
Alteraciones
tiempo completo
409 Amsterdam Ave.
NY 10024
entre la 79-80 ST
212-8737013
Llamar a Ela o
Alberto

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 a
nd 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

165

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

215

Tailor shop In
Manhattan, looking for
professional
MENSWEAR TAILOR
to create pants
and jackets.
Call
212-268-5682
arelstudio98@yahoo.com



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



**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

- 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 le remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

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

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.

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

198
Experience
Pizzaman
or counter
person
Apply at
489 third Ave.
NYC or call
917-650-5215

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

199
Looking for a full
time farmer to run
a small livestock,
poultry and vegetables
operation in Upstate
New York.
(2 hours North from NY City).
Free housing and utilities
(renovated farmhouse).
Married couple is preferred.
Part time options are
possible. Need drivers
license and English skills.
Tractor operation is a plus.
40,000\$ a year.
Please, leave a voicemail
or text your name
and experience at
917- 277-3037

224
Looking for
a Head Chef
for Italian
restaurant located
in Kenilworth, NJ.
Pay is \$29/hour.
Must have
experience in
Italian cuisine.
Please call
908-497-1717
ask for Sal.

225
Need a Sauté
Cook for Italian
restaurant located
in Kenilworth, NJ.
Pay is \$17.50/hour.
Must have
experience in
Italian cuisine.
Please call
908-497-1717
ask for Sal.

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

202
**BONITAS
CHICAS
ASIATICAS e
HISPANAS**
9043 CORONA
AVENUE
347-656-0985

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**



201-305-5624

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**

203
AUTO BODY
Auto body shop
is looking for a
**BODYMAN
PINTER.**
Experienced.
Brooklyn area.
Call
718-702-2989.

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



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 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

201-790-0000

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



201-305-5624

NEED MUST COMPETITIVE SALARY AND BENEFITS RAGO BROTHERS SHOE AND LEATHER ²⁰⁹
973-214-6917

Tractor Trailer ²¹¹
 Chofer de Camion Clase A
 Trabajo local
 No puertos
 Ingreso semanal \$1,700 to \$2,200
 llamar a Jack
908-636-0680

Contratación de trabajadores de mantenimiento Con Experiencia en Plomería, Electricidad, Azulejos, Placas de Yeso y Pintura Debe estar legalmente autorizado para trabajar en los Estados Unidos y tener una licencia de conducir. \$ 25 - \$ 35 por hora más beneficios. ²⁰⁰

Llamar 201-390-000

\$19.25 +++/Hr ²⁰⁷
Delivery Drivers
Amazon Van
Shift 10am-7pm /
Must Speak English
Full & Part-time
& WEEKEND Shifts
(Flexible Days)
Health Benefits
+ Paid Vacation
+ WEEKLY
CASH BOUNCES
No experience
No CDL required
(Paid Training)
Call/TEXT
551-455-0041

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 ³⁶
conductores
con licencia CDL-A
con mínimo 2 años
de experiencia
para trabajo local
Regional NJ/NY/PA
de lunes a viernes
todas las noches
en la casa
\$30 la hora para
empezar
w2 o 1099
llamar al
973-568-8761

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

SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES



201-305-5624

Soldador con
Experiencia

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

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

Santeria Sanadora Energetica
y Clarividente



Amarres, suerte en el amor
 y dinero.

Armonizo sus chakras
 Sano su campo energetico
 para que todo fluya
 Trabajos garantizados
 informes en Whatsapp:

917-717-3490

²²²

²¹⁹
ALEX Agencia
de Empleo
Toda clase
de trabajos.
 69-06 Roosevelt Ave,
 2nd Fl, Woodside,
 NY 11377.
 Sobre
 Dunkin' Donuts
 347-935-3049/3048
 Mrs. Lee

²²⁶
AUTO REPAIR
FIVE STAR
AUTO COLLISION
 Solicita
BODY/COMBO
CHASSISMAN
 con experiencia.
 Llame al
917-346-2295

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

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

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



201-305-5624

221

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

220

Delivery Company Drivers
 Non CDL required with clean license and background deliver local in Hudson County
201-491-3389
 George

205

Compañía busca trabajadores Con experiencia trabajando en hierro (rallings, escaleras, medidas, soldar y montar) Documentos legales para trabajar Lllamar para una cita:
201-601-8585
646-867-1664
 480 Main Ave Unit 5 Wallington, NJ 07057

www.cambionewspaper.com **El Cambio**
 El periódico que le sirve a la comunidad



Solo digite: **www.CambioNewspaper.com** y de inmediato podrá ver página a página la última edición como si la tuviera entre sus manos.

Tambien siguenos en las mas importantes redes sociales
 www.facebook.com/cambionews
 www.twitter.com/elcambionews
www.CambioNewspaper.com
201-902-0811

MADISON N.J. QUINDIANOS UNIDOS POR COLOMBIA UNIDOS POR COLOMBIA

QUINDIANOS UNIDOS POR COLOMBIA
 TE INVITA A SU FIESTA DE HALLOWEEN
 Sábado Octubre 29th

PREMIOS A LOS MEJORES DISFRACES
 MUSICA de DJ Tavo

Donación \$15
 CUPO LIMITADO
 7:00 pm a 1:00 am

95 North Street
 Madison NJ 07940
 Lámenos para reservar su mesa

SIGAMOS EN FACEBOOK E INSTAGRAM
 Informes: guillermogil40@yahoo.com
 Para Información llamar al **973-886-1801**

PATROCINAN:




JP Computer's
 Julio Paternina
 ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
 Hacemos páginas de internet.

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios. Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ▶ ¿Su computadora está muy lenta?
- ▶ ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- ▶ Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llámenos hoy mismo
- ▶ (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093
201-893-5397
 E-mail: jpccomputer1@hotmail.com

Cómo aplicar técnicas de Feng Shui en su trabajo



Conozca consejos para decorar su oficina o lugar de trabajo según este arte chino y atraer buena energía.

En una época moderna, donde los trabajadores pasan mayor tiempo en su lugar de trabajo que en su propio hogar, gana cada vez más importancia el hecho de sentirse a gusto en la oficina.

Por lo que un simple cubículo, escritorio o inclusive una mesa compartida entre varias personas, puede llegar a convertirse en un refugio para un empleado y aunque parezca difícil, hay simples técnicas para decorar y amenizar este espacio. De modo que aunque su oficina no tenga vista a toda la ciudad, usted puede adaptarla y convertirla en un lugar más agradable, al fin y al cabo, es en este puesto de trabajo donde usted pasa mayor tiempo en la empresa.

Conozca algunos consejos simples según la técnica china del Feng Shui, que lo ayudarán a convertir su puesto de trabajo en un lugar más agradable, de esta manera no sólo usted se sentirá más a gusto y reducirá su estrés, sino que también incrementará sus resultados, eficiencia y productividad, al trabajar en un ambiente personalizado, con energía positiva, que lo ayude a destacar sus competencias y habilidades naturales.

1. Acomode sus pertenencias de manera agradable

El Feng Shui reconoce como punto de equilibrio un ambiente donde se distribuyan de manera

agradable los elementos que integran la oficina o el puesto de trabajo. Por lo que la forma como estén colocadas las cosas sobre su escritorio es vital para transmitir serenidad y buena energía.

Los elementos que estén sobre su escritorio deben dar la sensación de orden y uniformidad, evitando la aglomeración de objetos ya que un ambiente recargado de cosas o desorganizado, puede ser negativo e interrumpir que fluya la energía positiva a todos los espacios.

"Elementos como la ergonomía de la silla, la estabilidad del escritorio, el orden y la buena iluminación suelen ser los aspectos más básicos a considerar cuando de Feng Shui se trata. Si hay una oficina donde las gavetas rechinan, la silla no se desplaza de forma cómoda, hay desorden, y no cuenta con buena iluminación (natural o artificial) de seguro estaríamos hablando de un lugar que causa incomodidades e



irritabilidad y eso disminuirá su productividad", afirma Liu Alejandra Telles, asesora de Feng Shui. Las características de los muebles también son importantes, donde se recomienda tener escritorios en forma redonda, sin esquinas angulosas, para buscar un sentimiento de bienestar.

2. Busque energía positiva

Elementos como las plantas y cualquier tipo de acuario, fuente o pecera (en especial en ambientes que tengan alfombras) son esenciales para transmitir buena energía no sólo al trabajador, sino a las personas que lo rodean. Se recomienda que estos elementos se ubiquen al sudeste de la oficina o puesto de trabajo ya que de este lado atraen prosperidad.

"Decore su oficina con Feng Shui usando: una planta viva y en buen estado (que tenga hojas redondeadas), si no cuenta con una ventana coloque un cuadro con una imagen de un paisaje natural en calma, mantenga una buena iluminación y cuide su espalda; con estos simples aspectos logrará tener una oficina más balanceada y con mejor energía para trabajar" afirma Liu Alejandra Telles. Otro de los elementos que se recomienda tener sobre el escritorio es una figura pequeña o cualquier tipo de objeto artístico que le ayude a activar su energía, como por ejemplo una foto de un momento agradable, un mensaje de un ser querido o inclusive un dibujo, elementos que ayudarán a transmitirle a un empleado buena energía.

3. Aleje la energía negativa

El Feng Shui tiene como objetivo principal, proteger a las personas de todo tipo de elementos que puedan desequilibrar un ambiente ya que esto puede implicar una tendencia a generar mala energía. Respecto a oficinas y puestos de trabajo, una de las premisas es nunca dar la espalda a puertas o accesos, ya que esto significaría dejar pasar oportunidades y evitar protegerse de posibles traiciones o conjuras a espaldas de un trabajador. "Por ello, para estimular la concentración y aumentar su rendimiento, procure tener como respaldo una pared sólida y mantenga bajo control visual la puerta de entrada a su oficina, tenga en cuenta

que estos dos aspectos crean sensación de impaciencia y se expone a ser víctima de chismorreos y habladurías" añade la asesora de Feng Shui Colombia.

Por lo que siempre se recomienda, que si su puesto de trabajo está dando la espalda a puertas o ventanas, el trabajador debe tener una silla alta que le cubra el respaldo para protegerse de malas energías e intentar ubicarse, de ser posible, en un espacio que se apoye en la pared, sin aberturas de ningún tipo.



4. Elementos representativos

El Feng Shui considera que existen elementos representativos para cada tipo de profesión en referencia al carácter del negocio. Por ejemplo para una joyería esto se traduce en metal y para una tienda de muebles en la madera. Por lo que se recomienda que cada empresa tenga dentro de su decoración un elemento que se identifique con su tipo de industria.





ATAX

Martes Octubre 18 del 2022

Asunto: Invitación Conferencia para la Comunidad Salvadoreña y Empresarios radicados en EEUU

Nosotros somos Atax North Bergen, una empresa de casi 13 años encauzadas en acompañar a la comunidad Salvadoreña en la realización de sus taxes, contabilidad, traducción y servicio de notario público dentro de Estados Unidos, logrando que la credibilidad de nuestras operaciones hayan logrado que hoy nuestro 95% de clientele sean ciudadanos del Salvador.

Nuestra compañía cordialmente les invita que sea parte de este evento como patrocinado en el cual contara con la presencia de:

El excelentísimo Consul de New Jersey: Lic Roberto Ariel Valle.

Abogada de inmigración: Lic Ingrid Echavarría

Y contaremos con invitados especiales desde el gobierno del Salvador.

Opciones de Patrocinio:

- 1.) Flyer y promo en el evento - \$500
- 2.) Flyer, step and repeat, publicidad en el evento y mesa para promoción – \$1,000.00
- 3.) Su publicidad estará en los tickets de venta, todas las promo dentro del evento, publicidad en redes sociales, flyers, también tendrá disponible una mesa para su promo – \$1,500.00

Cordialmente,

Annette Rodriguez
Presidenta de Atax North Bergen
7304 Bergenline Ave, North Bergen
New Jersey, 07047



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

www.internationalopticalwny.com