

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 18 - Edición 886

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



201-850-9444

Octubre 2 al 9, 2024

## La izquierda progresista continua en Mexico con la nueva presidenta Claudia Sheinbaum



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**

# Claudia Sheinbaum asumió el cargo el martes para convertirse en la primera mujer y la primera persona judía en liderar a México

Claudia Sheinbaum asumió el cargo el martes para convertirse en la primera mujer y la primera persona judía en liderar a México en dos siglos de historia independiente del país. “Por primera vez, llegamos las mujeres a conducir los destinos de nuestra hermosa nación”, dijo Sheinbaum durante la ceremonia de investidura el martes. “Y digo llegamos, porque no llego sola, llegamos todas”. Miles de personas abarrotaron el Zócalo, la plaza principal de Ciudad de México el martes por la tarde para esperar a que Sheinbaum se dirigiera a sus partidarios. Licet Reséndiz Oropeza, residente en Tijuana, viajó más de 50 horas en autobús para estar en la capital el día en que una mujer se convertía por primera vez en presidenta del país. “Es algo histórico”, dijo Reséndiz Oropeza. “Es una alegría que no puedo empezar a describir”. Sheinbaum, otrora jefa de gobierno izquierdista de Ciudad de México, triunfó en las elecciones de junio con el mayor margen desde que México tuvo su transición a la democracia, y con un amplio mandato para cumplir su promesa de continuar las políticas sociales de su antecesor y mentor político, Andrés Manuel López Obrador. Pero si bien Sheinbaum llega al cargo con un poder considerable en sus manos, también tendrá que enfrentarse a una variedad de fuerzas que pueden limitarla, en opinión de los analistas. El Times Una selección semanal de historias en español que no encontrarás en ningún otro sitio, con eñes y acentos. Get it sent to your inbox. Hereda un complejo conjunto de retos: el mayor déficit presupuestario en décadas, una crisis de seguridad cada vez más profunda, el mayor flujo migratorio de la historia reciente y un movimiento político discoloreado que ha rediseñado profundamente el poder judicial, entre otras instituciones. Sheinbaum es conocida como una ejecutora capaz, pero no como un talento político trascendente como su predecesor. López Obrador construyó todo un movimiento en gran medida en la fuerza de su carisma y reforzó su enorme influencia con una conferencia de prensa matutina que utilizaba prácticamente a diario para mantener a raya a sus aliados y arrinconar a sus adversarios. Ahora, el partido que él fundó, Morena, tiene un control casi hegemónico sobre el sistema político del país, con una supermayoría efectiva en el Congreso y el control de la gran mayoría de las legislaturas estatales y gobernaciones. Pero con su expansión, el partido se ha convertido en una

amalgama de facciones dispares que no siempre comparten los mismos objetivos o visiones. Algunos analistas se preguntan si Sheinbaum será capaz de controlar a una coalición tan inquieta. “Ya no tiene el control del partido como sí la tenía López Obrador”, dijo Fernanda Caso, periodista y analista política, quien añadió que en el mejor de los casos, más que unir al partido, Sheinbaum lograría unificarlo. “Constantemente va a vivir con las luchas internas dentro de su partido, pugnas de poder”. También hay dudas sobre el grado de influencia que López Obrador ejercerá sobre su protegida. El gabinete de ella está repleto de los aliados de él y el hijo del expresidente, conocido como Andy, fue nombrado recientemente para uno de los puestos más poderosos del partido. Sheinbaum ha estado cerca del presidente saliente durante décadas y ha insistido en que tendrá las mismas prioridades y políticas que López Obrador, no porque sea su marioneta, sino porque realmente cree en él. “Ser ideológicamente afín a López Obrador no necesariamente quiere decir que tú vayas a ser manipulada por López Obrador”, dijo Viri Ríos, analista política. “Está ejerciendo un liderazgo quizá más silencioso de lo que estamos acostumbrados en la política machista mexicana. Pero ese liderazgo está ahí”. Esto es lo que hay que saber sobre la nueva presidenta de México.

¿Quién es Claudia Sheinbaum?

Sheinbaum, científica de formación y doctora en ingeniería energética, pasó años entre el mundo académico y la política, donde su carrera ha seguido de cerca el ascenso de López Obrador. Su primera incursión en el gobierno fue como secretaria del Medio Ambiente de Ciudad de México cuando López Obrador se convirtió en jefe de gobierno en 2000. Años después, participó en un grupo de científicos del clima de las Naciones Unidas que recibió el Premio Nobel de la Paz. Cuando López Obrador llegó a la presidencia, ella ganó la jefatura de gobierno de Ciudad de México, una de las mayores metrópolis del hemisferio.



# 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

**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**



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



**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.

# Las nueve carreteras más peligrosas del mundo



■ **Nueva Zelanda. Milford Road:** es una ruta pavimentada de 119 kilómetros que permite atravesar una población neozelandesa de 3.000 habitantes. Fue inaugurada hace 56 años y hasta hoy, permanecen intactas las especies que la habitan y el maravilloso verde que la rodea.



■ **San Francisco. Lombard Street:** aunque es una de las más curvadas del mundo, lo que la hace curiosa es que la curva es tan cerrada que solo pueden transitar vehículos cuesta abajo y a menos de 8 kilómetros por hora. Su paisaje está decorado por coloridos arbustos en flor.



■ **Suiza. Grimsel Pass:** parece una cinta que fluye sin orden, de arriba hacia abajo por los Alpes Suizos. Fue construida en 1890 para apreciar sin obstáculos el accidentado paisaje y los glaciares de la zona.



■ **Estados Unidos, California. Highway 1:** justo al lado del Océano Pacífico, la caída de esta legendaria carretera es de casi 305 metros. Cuenta con dos carriles y está sostenida por 33 puentes.



■ **Hawái. Mauna Kea:** es probable que si pasea por Hawái en un carro alquilado, el contrato le prohíba transitar por esta carretera de más de 4.200 metros de altura. Esta ruta dirige al parque nacional de los volcanes, que cuenta con dos volcanes todavía activos.



■ **Italia. Stelvio Pass:** este paso de montaña de los Alpes Orientales cuenta con 60 curvas cerradas que pueden quitarle el aliento a cualquier conductor. Alcanza una altura de 2.743 metros y fue construida en 1820.



■ **Bolivia. North Yungas Road:** su belleza es indudable al igual que su alto riesgo, por lo que ha sido llamada 'La ruta de la muerte'. Las cascadas que bajan de la montaña caen sobre la carretera, algo que la hace muy resbalosa. Esto sumado a que no tiene más de 3 metros de ancho y es extremadamente empinada, hace muy peligroso que dos carros circulen al mismo tiempo.



■ **Noruega. Trollstigen:** la impresionante vista de las cascadas noruegas no la hace menos peligrosa. En esta hermosa carretera los vehículos de más de 12 metros de largo están prohibidos ya que varios buses de turistas han quedado atrapados. Fue construida en 1936 y reestructurada en 2005 para hacerla más segura.



■ **Japón. Irohazaka:** es parte importante de la historia religiosa de Japón, ya que hace mucho tiempo, solo los peregrinos budistas que se dirigían al parque nacional de Nikko, situado a los pies del volcán del monte sagrado Nantai, tenían permitido transitar por ella. Tiene 48 curvas, cada una con una letra del antiguo alfabeto japonés.



Mayor Brian P. Stack  
and the Union City Board of Education  
are Proud to Launch

# UNION CITY "ROOTS"

**INTRODUCTION TO  
SOCCER / SKILLS  
AND DRILLS CLINIC**



Sept. 26th - Nov. 16th, 2024  
Tuesdays / Thursdays 6pm - 7pm;  
Saturdays 9am - 10am

Location: Midtown Athletic  
Complex (José Martí)

Ages 3 - 8

Please bring Water,  
appropriate sneakers,  
athletic shoes,  
appropriate  
athletic attire

Registration Fee: \$35 Make check  
or money orders payable to  
"Union City Board of Education"

SCAN ME



Mayor Albio Sires &  
The Board of Commissioners Present  
Senior Events October Calendar!

Seniors Department  
Located at 515 54th St WNY  
Call To Reserve at (201) 295-5144



October 2024

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Play Domino - 9AM-12PM  
Walmart (North Bergen) - 11AM  
-For Park Ave and Blvd E.  
1PM - For 430-434 62nd,  
590 62nd St, 6100 Adams,  
6300 Adams, 5800 Jefferson St  
Bergen Mall - 9:45 AM  
Lidl - 1PM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Newport Mall - 9:45AM  
ShopRite - 11:20AM  
BINGO-515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM  
Garden State Mall - 9:45 AM  
Burlington & Walmart (Secaucus)  
- 9:45AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Edgewater Mall - 9:45 AM  
ShopRite - 1PM  
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino -  
9AM - 12PM  
Walmart (Secaucus)  
9:45AM  
Chair Exercise -  
10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
Farmers Market -  
Pick up 2:30PM - 5:30PM  
from every senior's building

**5**  
**Tai-Chi**  
9:30AM-12:30PM  
**MHS Academy**  
Columbus - Amish Market  
Cost: FREE  
Pick up 9:00AM  
At 515 54th St

**6**  
Play Domino - 9AM-12PM  
Bergen Mall - 9:45 AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
The Mills - Jersey Gardens Mall  
Cost - FREE  
Pick up 9:00AM At 515-54th St

Play Domino - 9AM - 12PM  
Newport Mall - 9:45AM  
ShopRite - 11:20AM  
BINGO-515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM  
Garden State Mall - 9:45 AM  
Burlington & Walmart (Secaucus)  
- 9:45AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
Alstede Farms  
Cost \$17  
Pickup 8:30AM at 515-54th St

Play Domino - 9AM - 12PM  
Edgewater Mall - 9:45 AM  
ShopRite - 1PM  
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino -  
9AM - 12PM  
Walmart (North Bergen)  
9:45AM  
Chair Exercise -  
10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
Farmers Market -  
Pick up 2:30PM - 5:30PM  
from every senior's building

**12**  
**Tai-Chi**  
9:30AM-12:30PM  
**MHS Academy**

**13**  
  
Columbus Day  
Closed in Observance

Play Domino - 9AM - 12PM  
Newport Mall - 9:45AM  
ShopRite - 11:20AM  
BINGO-515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM  
Garden State Mall - 9:45 AM  
Burlington & Walmart (Secaucus)  
- 9:45AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Edgewater Mall - 9:45 AM  
ShopRite - 1PM  
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM  
San Judas Taddeo  
Cost \$60  
Pickup 6:30AM at 515-54th St

Play Domino -  
9AM - 12PM  
Walmart (Secaucus)  
9:45AM  
Chair Exercise -  
10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
Farmers Market -  
Pick up 2:30PM - 5:30PM  
from every senior's building

**19**  
**Tai-Chi**  
9:30AM-12:30PM  
**MHS Academy**

**20**  
Play Domino - 9AM-12PM  
Walmart (North Bergen) - 11AM  
-For Park Ave and Blvd E.  
1PM - For 430-434 62nd,  
590 62nd St, 6100 Adams,  
6300 Adams, 5800 Jefferson St  
Bergen Mall - 9:45 AM  
Lidl - 1PM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Newport Mall - 9:45AM  
ShopRite - 11:20AM  
BINGO-515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM  
Garden State Mall - 9:45 AM  
Burlington & Walmart (Secaucus)  
- 9:45AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Edgewater Mall - 9:45 AM  
ShopRite - 1PM  
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM  
Casino (Pennsylvania)  
Cost \$30  
Pickup 8:30AM At 515-54th St

Play Domino -  
9AM - 12PM  
Walmart (North Bergen)  
9:45AM  
Chair Exercise -  
10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
Farmers Market -  
Pick up 2:30PM - 5:30PM  
from every senior's building

**26**  
**Tai-Chi**  
9:30AM-12:30PM  
**MHS Academy**  
Halloween Party  
Cost: Free  
Pick up 10:30PM  
At housing buildings

**27**  
Play Domino - 9AM-12PM  
Walmart (North Bergen) - 11AM  
-For Park Ave and Blvd E.  
1PM - For 430-434 62nd,  
590 62nd St, 6100 Adams,  
6300 Adams, 5800 Jefferson St  
Bergen Mall - 9:45 AM  
Lidl - 1PM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Newport Mall - 9:45AM  
ShopRite - 11:20AM  
BINGO-515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino - 9AM - 12PM  
Garden State Mall - 9:45 AM  
Burlington & Walmart (Secaucus)  
- 9:45AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

Play Domino - 9AM - 12PM  
Edgewater Mall - 9:45 AM  
ShopRite - 1PM  
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

Play Domino -  
9AM - 12PM  
Walmart (North Bergen)  
9:45AM  
Chair Exercise -  
10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave  
Farmers Market -  
Pick up 2:30PM - 5:30PM  
from every senior's building

**28**  
Play Domino - 9AM-12PM  
Walmart (North Bergen) - 11AM  
-For Park Ave and Blvd E.  
1PM - For 430-434 62nd,  
590 62nd St, 6100 Adams,  
6300 Adams, 5800 Jefferson St  
Bergen Mall - 9:45 AM  
Lidl - 1PM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

**25**  
**Tai-Chi**  
9:30AM-12:30PM  
**MHS Academy**  
Halloween Party  
Cost: Free  
Pick up 10:30PM  
At housing buildings

**30**  
Play Domino - 9AM - 12PM  
Garden State Mall - 9:45 AM  
Burlington & Walmart (Secaucus)  
- 9:45AM  
Chair Exercise - 10:30AM  
- 5001 & 5101 Park Ave

**31**  
Play Domino - 9AM - 12PM  
Edgewater Mall - 9:45 AM  
ShopRite - 1PM  
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM  
Chair Exercise - 434 62nd St.  
Community Rm - (residents  
of 430 & 434) - 10AM-11AM

**RESERVATIONS FOR ALL TRIPS  
WILL BEGIN ON OCTOBER 1ST  
RESERVACIONES PARA LOS VIAJES  
VAN A COMENZAR  
EL DIA 1 DE OCTUBRE**

Medical Transportation Available, Call (201) 295 5144 to Reserve

# Problemas de sudoración excesiva, esta guía es para usted

Por Flor Nadyne Millán

Las axilas no tienen la misma exposición ni ventilación que otras partes del cuerpo, por eso 'esconden' sus problemas, bueno, hasta cuando se vuelven insostenibles o, mejor, inocultables.

Una de las razones es su piel delgada y que tienen glándulas sudoríparas más que en otras zonas corporales", explica la dermatóloga María Bernarda Durango. Y si a esto se le suma que es territorio húmedo, aunque pequeño, en el que crece vello, lo que favorece el desarrollo de bacterias y del mal olor, los líos axilares aumentan.

## ► Cita con el experto

Manchas, forúnculos, engrosamiento de la piel, foliculitis, hiperhidrosis y bromhidrosis (mal olor) son los problemas más comunes en las axilas. Por eso el dermatólogo Campo Elías Páez aclara las dudas más frecuentes.

## ◆ ¿Estas alteraciones son más comunes en los hombres?

No, se presentan en ambos sexos. El problema más frecuente son las manchas y pueden ser secundarias a la aplicación de algunos productos (cremas depilatorias, desodorantes y perfumes). Pero es preciso evaluar posibles enfermedades dermatológicas y se deben revisar problemas hormonales (glicemia o tiroides), ya que cuando hay manchas

apocrinas que dan el mal olor. El sudor aparece por factores emocionales u hormonales y también está relacionado con factores térmicos (frío, calor, abrigarse más de lo necesario y no cambiar de ropa en climas húmedos o cálidos). El sudor puede ser constante o intermitente. En este último caso se relaciona con factores emocionales (estrés, ansiedad, preocupaciones).

## ◆ ¿Por qué se genera el mal olor?

Por las glándulas apocrinas, la descomposición de los lípidos y el crecimiento bacteriano en esta zona. Nuestra piel bota células muertas que contienen queratina y lípidos, pero al descomponerse este tejido en combinación con las glándulas apocrinas, se favorece la proliferación de las bacterias y se producen los malos olores.

## ◆ ¿Es riesgoso sudar en exceso?

Sí, desencadena problemas que pueden ser fatales como la deshidratación. Las oleadas de calor causan la muerte, en especial a niños y ancianos por desbalance hidroelectrolítico.

## ◆ ¿Quiénes pueden usar botox contra el

dirección de su crecimiento.

◆ **Evite la cera caliente si sufre de problemas circulatorios.** Esta produce irritación y enrojecimiento. Lo bueno es que demoran más en salir los vellos y también hay opciones como ceras tibias y frías.

◆ **Cuide sus axilas de las altas temperaturas.** Las glándulas sudoríparas producen más sudor y la piel de esta zona pierde su característica humedad y se reseca e irrita. Esto empeora con el contacto continuo del cloro de piscinas y los minerales del agua salada.

El sudor, ni tan malo como lo pintan. Aunque sudar no es visto con buenos ojos, es un proceso fisiológico que actúa como una defensa natural porque ayuda a termorregular el cuerpo, desintoxica, hidrata y por sus propiedades antisépticas combate la proliferación de microorganismos en la epidermis. Esta secreción hace las veces de termostato natural porque el cuerpo al eliminar líquido se enfría y regulariza la temperatura, además de que libera toxinas.

Lo más curioso es que a pesar de que al sudor se le achacan los problemas de mal olor, en realidad el 99 por ciento de lo que se elimina es agua mientras que el 1 por ciento son toxinas. Y ahí no termina todo. El acto de sudar, así no parezca,

hexahidrato de cloruro de aluminio son una opción, indica María B. Durango.

**Pero:** puede presentarse irritación en la piel y a mayores dosis se daña la ropa.

◆ **Medicamentos anticolinérgicos:** previenen la estimulación de las glándulas sudoríparas, dan resultados, pero sus efectos no han sido objeto de estudio detallado. Los betabloqueadores o las benzodiazepinas tratan el sudor relacionado con estrés.

**Pero:** se presenta boca reseca, mareo, problemas de micción.

◆ **Botox:** es uno de los tratamientos más usados, según el cirujano plástico Yesid Martínez. Sus resultados son óptimos "ya que bloquea las terminales nerviosas que estimulan la secreción en las glándulas sudoríparas".

**Pero:** a veces es necesaria una segunda aplicación a los 4 o 6 meses y su costo es cercano al 1'500.000 pesos por sesión en ambas axilas, precisa el cirujano plástico Ricardo Lancheros. Tiene efectos secundarios como dolor en la zona y síntomas parecidos a la gripe.

◆ **Simpatectomía torácica endoscópica (STE):** prescrita en casos graves de control de sudor, bloquea el sistema simpático para eliminar el problema en axilas, manos y cara, según Martínez.

**Pero: genera incapacidad de 4 a 5 días.**

Contra vellos y manchas

Con luz pulsada intensa y fría se depila el vello axilar y tratan las manchas. Según el cirujano plástico Mauricio Linares, a diferencia de la depilación con láser, la luz empleada trata zonas más grandes. El procedimiento dura de 30 minutos a una hora, exige cinco sesiones en promedio y varía de acuerdo con el tipo de vello, piel y genética. Las embarazadas, personas con infecciones cutáneas, fotodermatitis y con historial de formación de cicatrices deben abstenerse.



también se encuentran otras alteraciones como el engrosamiento de esta área. Y es importante también descartar hongos y verrugas o fibromas laxos.

## ◆ ¿Cuáles son las señales de enfermedades por cambios en esta zona?

En las axilas, y en general en las áreas de pliegues, si hay manchas oscuras con piel gruesa aterciopelada se deben descartar problemas de insulina u otras enfermedades como colagenopatías (cambios en coloración y textura de la piel).

## ◆ ¿Por qué algunas personas sudan más?

La sudoración depende de la cantidad de glándulas sudoríparas o del agrandamiento de estas (hipertrofia). En las axilas están las glándulas ecrinas que son las que producen el sudor y las

## sudor?

Es bastante satisfactorio en pacientes con sudoración intermitente y que está influenciada por factores emocionales. No se puede aplicar en personas con enfermedades del colágeno (lupus, esclerodemia, dermatomiositis). A veces una sola dosis y un buen soporte emocional son suficientes, aunque suele recurrirse a dos aplicaciones al año.

## ◆ ¿Evitar el ajo, la cebolla y el café ayuda a reducir el sudor?

No. Lo que sucede es que algunos de estos alimentos dan un olor característico a quienes los consumen.

A ras, pero con cuidado

◆ **Si usa máquina de afeitar, no lo haga con la piel seca.** Humedezca las axilas con jabones cremosos y retire el vello en la

tiene su efecto 'embellecedor', porque esta secreción contiene alto contenido de ácido láctico, urea y aminoácidos que cuentan con propiedades hidratantes para mantener la elasticidad de la piel.

La gota gorda...

## ◆ Antitranspirantes:

desodorantes que no previenen el sudor, ayudan a reducir el olor corporal, pero hay antitranspirantes fuertes que "taponan los conductos sudoríparos". Productos con 10 al 15 por ciento de

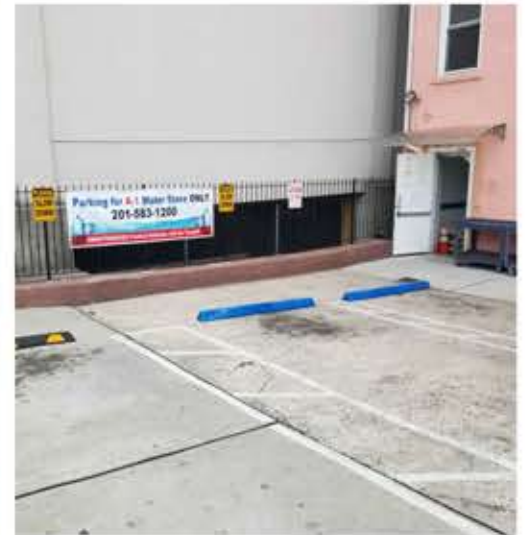




# **A-1 WATER STORE**

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

# Un viaje por el pasado y el presente de la meca de la moda

En Milán un icono de esta ciudad es la catedral, en el centro. Vale la pena subir a la parte más alta para disfrutar una panorámica inigualable. Ojalá disponga de otro día (o mejor dos) para hacer una extensión a la región de los lagos. En mayo pasado un evento de moda me llevó a Milán (Italia). Y debo confesar que me sorprendí al descubrirla.



**M**e esperaba una ciudad muy industrial, pues es la meca de grandes empresas italianas y europeas. Encontré una metrópoli plena de vida, de eventos, de arquitectura, de historia y una de las mejores, si no la mejor, vitrina de diseño y moda del mundo.

**Tuve suerte.** Apenas entraba el verano, así que goce de días frescos, ideales para recorrer a pie el centro de esta metrópoli. Todo un placer. Así que si va por Italia vale la pena que se detenga dos días allí (o muchos más) y que se deje llevar por sus calles llenas de cultura y de lugares que atraen con su magia, con sus sabores o son sus leyendas.

**Milán es para caminarla con calma, para sentarse en cualquier banca o escalinata y ver pasar a su gente que, como en la mayoría de las ciudades italianas, es tremendamente atractiva y elegante. Y lo mejor es que los italianos lo saben...**

#### ► El ayer

Vale la pena levantarse temprano para

aprovechar a plenitud el día. Al centro. Siempre hay que ir primero al centro. Y lo encontrará fácilmente por su gigantesco Duomo, símbolo y orgullo milanés. Es una gigantesca catedral que demandó cinco siglos de construcción, desde 1396, y muchas intervenciones y estilos.

Se encumbra como la tercera iglesia más grande del mundo, luego de la de San Pedro y la de Sevilla. Primero, no olvide una mirada desde afuera para sentir su imponencia y el dominio de esta sobre la gran piazza, para apreciar algunas de las 3.500 estatuas que la adornan; luego es clave recorrerla por dentro para ver en detalle sus vitrales elaborados en distintas épocas, sus columnas y capiteles, sus cúpulas y el candelabro de Trivulzio, obra maestra de la orfebrería medieval.

Ojalá pueda participar de una ceremonia religiosa, pues así se llevará además una impresión de su acústica. Ni se le ocurra regresar sin subir a su terraza. Por solo 5 euros por las escaleras o por 8 en ascensor, podrá acceder a la parte alta de esta catedral y dar un emocionante paseo entre las agujas, las gárgolas y las estatuas, mientras disfruta de la mejor

panorámica de la ciudad. Y al final, siéntese a contemplar el cielo milanés desde las terrazas del tejado. ¡Ah! Una sensación que recompensa la vida. La ciudad lleva al viajero de la mano. Al salir del Duomo la vista se va hacia

del siglo XIX. Construido como fortaleza en 1368, conserva sus torres, salas y capillas. En su interior encontrará los Museos Cívicos con importantes muestras de arte.

#### ► El hoy

Vale la pena dedicar una tarde a las compras o por lo menos para admirar los trabajos incomparables de los creadores de moda y diseño de este país. Solo recorriendo sus vitrinas se reconoce su originalidad en el manejo de los materiales y del color. Son todos unos maestros.

Las vías Montenapoleone, Manzoni, Sant'Andrea y della Spiga forma un cuadrilátero que encierra el corazón de la Milán elegante. Allí están las tiendas de algunos de los diseñadores más famosos del mundo, que alternan con palacios de los siglos XVI y XVII. Si bien es cierto que sus precios pueden ser inalcanzables, también es cierto que en la calle Torino está el desquite. Comienza en la plaza del Duomo por uno de sus costados y cuenta con muchas marcas y firmas que ofrecen muy buenos productos a precios terrenales.

**No olvide pasar también por la Milán futurista, la del gran recinto ferial (el más grande de la Unión Europea). Es la misma ciudad de rascacielos como el célebre Pirelli, con 127 metros de altura y construido en 1959, o el Palazzo Lombardia, con 161,3 metros de altura; o los edificios de cristal y metal.** Milán es hoy un importante centro comercial e industrial, capital financiera de Italia y uno de los centros universitarios de Europa.

#### ► A la hora de comer

Milán tiene una amplia oferta gastronómica, con platos tradicionales de la cocina italiana. Encontrará pastas, pizzas, quesos y jamones de excelente calidad. No olvide sus vinos, son de los mejores, y consiéntase en restaurantes de pescados y mariscos, y en terrazas con muy buen café y deliciosa pastelería.

#### ► No olvide visitar

La Última Cena, de Leonardo da Vinci, obra maestra pintada para Ludovico 'El Moro' en el refectorio de la Santa Maria delle Grazie entre 1495 y 1497. El artista plasmó el momento después de que Cristo pronuncia "uno de vosotros me traicionará". Técnicamente no es un fresco, pero fue pintado con témperas. La obra se salvó de los bombardeos de 1943. Ojo: Debe pedir cita para visitarla con un mínimo de tres meses de anticipación. Antetítulo: Una extensión que no se puede perder

Título: Como y su lago

Sumario: El tercer lago más grande de Italia es el objetivo de este pequeño viaje, apenas a una hora de Milán. Al borde, una ciudad con balcones florecidos, buen vino, buena comida e iglesias increíbles.

la Galería Vittorio Emanuele II, una de las primeras construcciones de hierro y metal de Italia. Es un elegante pasaje comercial cuya construcción comenzó en 1865 y hoy aloja tiendas de importantes marcas: Prada, Louis Vuitton, Tous, Swarovski. Bajo su gran cúpula se reúnen bares, restaurantes y tiendas de diseño.

Basta atravesarla para encontrar al otro extremo el Palacio Marino, sede del ayuntamiento desde 1860, y el Teatro alla Scala. Deténgase en este punto y entre, por 5 euros, a ver la majestuosidad de este recinto de la cultura, en donde cada diciembre se vive una temporada operística de talla mundial. La construcción data de 1778. De aquí en adelante, piérdase por donde quiera. Calles, callecitas, callejones, tan característicos de las ciudades italianas, van revelando uno a uno museos, palacios, plazas y galerías. La Casa Manzoni, el Palacio Real, el Borromeo, la Pinacoteca Ambrosiana, no pueden faltar en el recorrido por el centro milanés. Busque luego el noroeste, muy cerca del centro. El turno es para el Castillo Sforzesco y el parque Sempione, hoy un gran museo rodeado de jardines



  
**Holy Name**  
 Medical Partners  
 Hudson County

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

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

## La salud mental afecta todo nuestro organismo

**E**l Trastorno obsesivo-compulsivo: Es un trastorno de ansiedad en el cual las personas tienen pensamientos, sentimientos, ideas, sensaciones (obsesiones) o comportamientos repetitivos e indeseables que los impulsan a hacer algo (compulsiones). Con frecuencia, la persona se comporta de cierta manera para librarse de los pensamientos obsesivos, pero esto sólo brinda alivio temporal. El hecho de no llevar a cabo los rituales obsesivos puede causar una enorme ansiedad.

Causas, incidencia y factores de riesgo:

El trastorno obsesivo-compulsivo es más común de lo que alguna vez se pensaba y la mayoría de las personas que lo desarrollan muestra síntomas hacia la edad de 30 años.

Hay varias teorías acerca de la causa del trastorno obsesivo compulsivo, pero ninguna ha sido confirmada. En algunos informes, este trastorno se asocia con un traumatismo craneal o con infecciones. Algunos estudios han mostrado que hay anomalías cerebrales en pacientes con este trastorno, pero se requiere de más investigación.

Aproximadamente el 20% de las personas con este trastorno presenta tics, lo que sugiere que la afección puede tener relación con el síndrome de Tourette, pero este vínculo no es claro.

Trastorno de pánico: Es un tipo de trastorno de ansiedad en el cual alguien tiene ataques repetitivos de intenso miedo de que algo malo va a ocurrir en el momento menos pensado.

Trastorno de estrés postraumático

Es un tipo de trastorno de ansiedad que puede ocurrir después de que uno ha observado o experimentado un hecho traumático que involucra una amenaza de lesión o de muerte.

El trastorno de estrés postraumático puede ocurrir a cualquier edad y aparecer luego de un desastre natural como una inundación o un incendio, o eventos como:

- Un asalto
- Violencia doméstica
- Un encarcelamiento
- Violación
- Terrorismo
- Guerra

- Una frecuencia cardíaca más rápida
- Latidos cardíacos saltones
- Respiración rápida
- Sudoración
- Temblores
- Mareo
- Heces sueltas
- Necesidad frecuente de orinar
- Boca seca
- Problemas para deglutir



### Causas: Cuando usted está muy estresado, puede notar:

Muchas personas tienen estrés cuando necesitan adaptarse o cambiar.

Los ejemplos son:

- ▶ Empezar en un nuevo trabajo o colegio
- ▶ Mudarse a una nueva casa
- ▶ Casarse
- ▶ Tener un hijo
- ▶ Romper con alguien

Una lesión o enfermedad suya, de un amigo o de un ser amado es una causa común de estrés. Los sentimientos de estrés y ansiedad son comunes en personas que se sienten deprimidas y tristes.

Algunos fármacos pueden causar o empeorar los síntomas del estrés.

Estos pueden abarcar:

- Algunos medicamentos para inhaladores usados para tratar el asma
- Fármaco para la tiroides
- Algunas pastillas para adelgazar
- Algunos remedios para el resfriado

La cafeína, la cocaína, el alcohol y los productos del tabaco también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés o ansiedad.

Cuando estos sentimientos suceden con frecuencia, una persona puede tener un trastorno de ansiedad



**Holy Name Medical Center**





# Holy Name Medical Partners

Presenta



## Tu Salud Primero

**Presentador: Dr. Gilberto Gastell**

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

### La salud mental afecta todo nuestro organismo

**Cablevisión - BAYONNE -- Canal 19**

Bayonne

**BERGEN COUNTY -- Canal 77**

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

**CLIFTON -- Canal 75**

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

**ELIZABETH - Canal 18**

Elizabeth

**HUDSON COUNTY - Canal 19**

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

**NEWARK - Canal 19** Newark, South Orange

**PATERSON -- Canal 75**

**TEANECK -- Canal 77**

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack

VIDEO DE SALUD: [www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)

**Viernes 4 de Octubre - 9:00 PM**

**Domingo 6 de Octubre- 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 8 de Octubre - 9:30 PM**

**Miércoles 9 de Octubre - 9:30 PM**





# COMPRAR O VENDER UNA CASA?

## TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



**PAOLA ALLENDE**  
REAL ESTATE AGENT

### CONTACTO:

- ✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
- ☎ 201.600.5101
- ♡ PAOLA.\_HALOREALTY



# LAW OFFICE of



# INGRID ECHEVERRIA

## LEYES DE MIGRACION

- Defensa de Deportación
- Peticiónes por medio de Familia
- Remover condiciones a Residencia
- Permisos de Trabajo
- Permisos para viajar
- DACA
- Asilo Político
- Ciudadanía
- Apelaciones
- Visas para Trabajadores Extranjeros
- Peticiónes por medio de Visa U
- Proceso Consular
- Casos de Detenidos Visa Juvenil

## LEYES DE FAMILIA

- Divorcio
- Custodia
- Violencia Doméstica
- Distribución Equitativa
- Acuerdos Matrimoniales

# 201-295-8999

424 57th Street.  
West New York  
NJ 07093

345 Somerset Street.  
Suite 10 - Lower Level  
North Plainfield  
NJ 07060

10 North Sussex Street.  
2nd Floor  
Dover, NJ 07801



Art by Lord Printing



**\$20** dólares de descuento

En la consulta o visita inicial con la presentación de este cupón

16

**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**

233  
Ayudante de cocinero con Experiencia Full time Part time para trabajar en Pike Bruck, NJ contactar a Tony 973-882-6757

**SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES**



**201-305-5624**

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

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

228  
Looking for experienced English speaking **SHOE MAKER** to work in a shoe repair in Manhattan, upper East side. M-F 8-6:30 & Sat 9-5. Peter 917-400-8728 Diana 917-345-5675

229  
Auto Body Shop **SOLICITA** Plasticman, Mecánico Automotriz, Pintor, Detallador Y Chassisman. Con Experiencia Herramientas propias. Buen salario. Area Freeport, Long Island. Llamar 516-442-8222

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

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

220  
**Delivery Company Drivers**  
Non CDL required with clean license and background deliver local in Hudson County 201-491-3389 George

230  
**Renta de espacio totalmente renovado con suelos nuevos, techo, paredes y baño. Listo para ocupar** 914-282-9973



<sup>207</sup>  
**\$19.25 +++/Hr**  
**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**

<sup>231</sup>  
**Hermosas Latinas**  
**Ecuatorianas mejores**  
**masajes Asiaticos**  
**trantricos ven y**  
**disfruta de masaje**  
**929- 544-6502**  
**347-649-8463**

<sup>202</sup>  
**BONITAS**  
**CHICAS**  
**ASIATICAS e**  
**HISPANAS**  
**9043 CORONA**  
**AVENUE**  
**347-656-0985**

<sup>199</sup>  
 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**

<sup>207</sup>  
**\$19.25 +++/Hr**  
**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**

<sup>231</sup>  
**Hermosas Latinas**  
**Ecuatorianas mejores**  
**masajes Asiaticos**  
**trantricos ven y**  
**disfruta de masaje**  
**929- 544-6502**  
**347-649-8463**

**Now Hiring**  
**Grill men**  
**cocineros**<sup>33</sup>  
 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**

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

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

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

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

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

**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: jpcomputer1@hotmail.com**

**HOUSE CLEANERS** <sup>139</sup>  
 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**

<sup>191</sup>  
 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**

**SIGUENOS EN  
 LAS REDES  
 SOCIALES**


**201-305-5624**

<sup>147</sup>  
 Necesitamos  
 Home Makers  
 CHHAs  
 Empezar de  
 Inmediato!!!  
 Renovamos  
 Licencias de  
 Home Makers  
 para mas  
 información  
 Llamar  
**973-622-2321**

# SE VENDE

**Dos (2) apartamentos en Bogota,  
 Barrio Alamos Norte,  
 cada uno de tres alcobas,  
 sala comedor y baño  
 Aceptamos Pago en efectivo  
 y credito bancario  
 Mayores informes a  
 los siguientes telefonos:**

**3144327284**

**Adriana**

**3103099713**

**Diana**

# Alerta a los consumidores: Leche pasteurizada incorrectamente

La División de Asuntos del Consumidor de Nueva Jersey ha dado esta alerta a los consumidores para avisarlos que Midland Farms, localizada en Menands, Nueva York, ha voluntariamente retirado del mercado productos lácteos debido a pasteurización incorrecta.

La pasteurización correcta calienta la leche para efectivamente eliminar toda la bacteria patogénica, tal como listeria y salmonella.

Los productos retirados del mercado fueron vendidos en Nueva Jersey, Nueva York, Connecticut, Massachusetts y Rhode Island. Todos los productos lácteos han sido

vendidos en envases de plástico y comercializados bajo las marcas Midland Farms, Corrado's Market, Jersey Dairy Farm y Trade Fair Premium.

Todos poseen el código de la planta: 36-1661. Estos productos también tienen un código de fecha en tinta negra cerca de la parte de arriba del envase.

#### Los productos retirados incluyen:

#### Galones retirados:

- ▶ "Midland Farms Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Low Fat, 1% Milk Fat Milk" SEP24
- ▶ "Midland Farms Fat Free Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Corrado's Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Corrado's Market Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Corrado's Market Low Fat 1% Milk Fat Milk" SEP24
- ▶ "Corrado's Market Fat Free Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Jersey Dairy Farms Vitamin D Milk" SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Low Fat, 1% Milk Fat" SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Fat Free Milk" SEP24

#### Medio galón retirados:

- ▶ "Midland Farms Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Low Fat, 1% Milk Fat Milk" SEP24
- ▶ "Midland Farms Fat Free Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Jersey Dairy Farms Vitamin D Milk" SEP24

#### Cuartos retirados:

- ▶ "MidlandFarms Fresh Whole Milk" con SELLBY 9/24/10
- ▶ "MidlandFarms Reduced Fat Milk" con SELLBY 9/24/10
- ▶ "MidlandFarms Fresh Low Fat Milk" con SELLBY 9/24/10
- ▶ "MidlandFarms Fresh Fat Free Milk" con SELLBY 9/24/10

#### Pintas retiradas:



▶ "MidlandFarms Whole Milk" con SELLBY 9/24/10  
Los consumidores que están interesados en ver las etiquetas de los productos retirado pueden ir a [www.fda.gov/Safety/Recalls/ucm225225.htm](http://www.fda.gov/Safety/Recalls/ucm225225.htm)  
La División se enteró que el problema fue detectado por el Departamento Estatal de Agricultura de Nueva York y los inspectores de leche en los mercados durante una inspección el día 7 de Septiembre descubrieron el fallo de las herramientas de pasteurización en la planta láctea de Menands. Aunque los productos retirados no se han encontrado contaminados con ninguna bacteria peligrosa, la compañía decidió retirar del mercados todos los productos como medida de precaución. Después del anuncio de esta retirada del mercado por Nueva York, la División se puso en contacto con el Departamento de Salud para determinar que tiendas en

el Estado de Nueva Jersey habían recibido entregas de los productos lácteos retirados. De acuerdo al Departamento de Salud, se han identificado por lo menos 38 tiendas en Nueva Jersey que se sabe que han recibido entregas y ha alertado a los departamentos de salud locales para que inspeccionen estas tiendas inmediatamente para asegurarse que los productos afectados no se vendan. Los consumidores que han comprado estos productos deben retornarlos a las tiendas o tirarlos. Ninguna enfermedad se ha reportado hasta el momento con relación a este problema. Se les avisa a los consumidores no consumir estos productos aunque no parezcan que están estropeados o no huelan mal.

**Midland Farms llamando directamente al:**  
**518-436-7038**

## NEW YORK LIFE. SU COMPAÑÍA DE HOY Y DE SIEMPRE.

SOLIDO  
Y  
SEGURO

Si estas interesado en crecer con nosotros,  
llama hoy al 201-291-5465

ASEGURA  
TU  
FUTURO

HOY  
Y  
SIEMPRE

**Jose O.Perez**  
Senior Marketing Associate  
New York Life Insurance Company  
New Jersey General Office  
250 Pehle Avenue-Suite 503  
Saddle Brook, NJ 07663  
Jose\_perez2@newyorklife.com

UNETE  
AL  
EQUIPO

Preocupado por la seguridad financiera de su familia?

Llámame hoy mismo, soy su agente local

NEW  
YORK  
LIFE

**Jorge Escobar**  
Executive Council Agent  
jeeescobar@ft.newyorklife.com  
Tel: 201-845-6900 ext 5451  
Cell 917-603-0788

NEW  
YORK  
LIFE



# 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**



**6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093**  
**TEL: 201-430-3735 TEXT: 862-419-6620**

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

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

# Desfile Estatal Hispanoamericano de New Jersey 2024

49  
Aniversario

*Nuestra Orgulla Hispana*



Domingo 6 de Octubre 12:30 PM - 5:00 PM

Desde la calle 80 en North Bergen, NJ

a la 43 y Bergenline Ave en Union City, NJ

Información: 201-747-2355 - 201-725-0050 - 201-407-6453



Ponce Bank



[www.hispanicstateparadenewjersey.org](http://www.hispanicstateparadenewjersey.org)

# Reiki el poder de sanar con su energía

## INTRODUCCIÓN A REIKI

Reiki es una palabra japonesa que significa Energía Universal de Vida. Cada uno de nosotros posee el Reiki, adquirimos esta energía al nacer. El aprendizaje del método Reiki se diferencia de los otros métodos de cura por una iniciación (armonización), con la cual el estudiante se familiariza con los diversos niveles de su adquisición. Es una técnica muy anciana, destinada a armonizar el cuerpo físico con el cuerpo etéreo a un nivel de vibración superior. Además, ciertos centros energéticos, llamados chakras, son activados de manera a permitir la circulación (y la vibración) de una cantidad más grande de energía vital.



**E**l Reiki JAMAS PUEDE CAUSAR DOLOR O DAÑO, como algunas personas, deseando monopolizar esta técnica de sanación, constan en medios de comunicación. Además, cuando se imponen las manos sobre el cuerpo del receptor para tratarlo, éste no absorberá más que la cantidad necesaria a las regiones deficientes.

El Reiki no es una religión, no reposa sobre ningún dogma o doctrina, no es de hecho más que una muy antigua ciencia curativa, caída en el olvido desde hace milenios, y que el Dr. Usui re-descubrió, se practica en silencio y

sin otra gloria que la gloria de "SER".. En el campo de la Sanación Energética, Reiki puede ser combinado con otras técnicas de curación, desde la Acupuntura hasta cualquier método de trabajo corporal. Entre las técnicas afines, la Cristaloterapia (cristales, gemas, piedras curativas), se adapta perfectamente a la transmisión energética; su utilización conjunta con Reiki ofrece posibilidades de potencialización y de armonización insospechadas. Asimismo aprenderemos a aplicar los beneficios sinérgicos de la Aromaterapia durante sesiones de Reiki.

### ¿PARA QUE SIRVE EL REIKI?

- ▶ El Reiki obra a todos los niveles, consciente e inconsciente del Ser Humano, devolviendo al cuerpo-mente su estado de armonía y de bienestar original.
- ▶ El sistema Usui sirve para sanarse y sanar a otros, relacionarse diferentemente con uno mismo y con demás, cambiar actitudes y comportamientos, en sentirse bien y encontrar sin intermediarios la fuerza interna que puede uno descubrir auto realizándose.
- ▶ Animales y plantas también se benefician de esta transmisión de Fuerza Cósmica, eliminando así la posibilidad de un efecto placebo.

### EFFECTOS:

- ▶ Reforzar sus propias defensas, lo que es muy importante en enfermedades inmunodeficientes.
- ▶ Disolver los bloqueos energéticos, se liberan las emociones reprimidas, armonizándose en el proceso la esfera psicoafectiva de la persona.
- ▶ Se alivian las tensiones musculares y los dolores de todo tipo.
- ▶ Se produce un estado de profunda relajación psicocorporal, mental y tranquilidad de espíritu.
- ▶ Se descubren las causas profundas del malestar, llegando así a la raíz de la enfermedad.
- ▶ Se sana el Ser en su totalidad, ideal y propósito de la Medicina holística.

Angela Sánchez-Martín - AROMAREIKI, tel. 201-962-5847

# CENTROS DE DIVORCIOS

\* USTED NO TIENE QUE IR A LA CORTE

- ▣ SU PAREJA NO QUIERE FIRMAR?
  - ◆ ¿SE CASO FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS?
  - ◆ ¿NO SABE DONDE ESTA SU PAREJA?
  - ◆ ¿USTED NO ESTA LEGAL EN ESTE PAIS?
- ▣ NO SE PREOCUPE, NOSOTROS LO DIVORCIAMOS....
- ▣ Tenemos más de 15 Años de experiencia con oficinas en New York y New Jersey.

(201) 338-4886 / (212) 304-4748

▣ CONSULTA GRATIS

529W 207TH St., Suite #2 (Entre Post y Sherman) New York, NY 10034  
 101W Palisade Ave, Suite B, Englewood, NJ 07631  
 116 Passaic St., Passaic NJ 07055, entre 5th y 6th St.

SOLO  
2 PAGOS DE  
**\$199.00**

"TAZA JUDICIAL NO INCLUIDA"    "En el estado de New York, usted tiene la posibilidad de no ir ha la corte"

# CARNAVAL DE BARRANQUILLA NJ USA PRESENTA DIRECTAMENTE DESDE COLOMBIA



**SAB  
8PM**

**CHECO  
ACOSTA**

**5  
OCT**

**DONACION  
\$60**

**PUNTOS DE VENTA**

5001 PARK AVE. APT 19A  
WEST NEW YORK NJ  
TEL: 201.232.5844  
J&L LIQUORS INC - 6404  
BERGUEN LINE AVE  
TEL: 201.295.0288



**Pago por Zelle  
Liliana Maza - 201-638-2033  
Tickets solo en Preventa**

Para mas Informacion: 201.232.5844 - 201.638.2033

**Caballeros de Colón**  
23-12 Summit Ave  
Union City New Jersey  
**Parqueadero Gratis**  
23 Kerrigan Ave  
Union City New Jersey  
**Venta de Comidas**  
**No Menores de Edad**

# HARRIS



**PRESIDENT**

★ **2024** ★



# CRAIG GUY WANTS YOU TO SHARE YOUR THOUGHTS!



**Craig Guy**, Chairman of the Hudson County Vision Zero Task Force, invites you to join us virtually or in person to provide your feedback!

## Join a virtual or in-person meeting

### Virtual

Register at [hcnj.us/visionzero](https://hcnj.us/visionzero)  
Tuesday, October 15th  
6:30PM - 8:00PM

### Harrison Rec Center

401 Warren St, Harrison  
Wednesday, October 16th  
4:30PM - 6:30PM

### HCCC North Campus

4800 JFK Blvd, Union City  
Thursday, October 17  
5:30PM - 7:30PM

### Woodrow Wilson School

101 W 56th St, Bayonne  
Thursday, October 24th  
6:30PM - 8:30PM

Visit [hcnj.us/visionzero](https://hcnj.us/visionzero)  
to learn more about the project!



Hudson County Executive Craig Guy  
& The Board of County Commissioners



# TRUMP



# PRESIDENT

★ 2024 ★

