

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 985

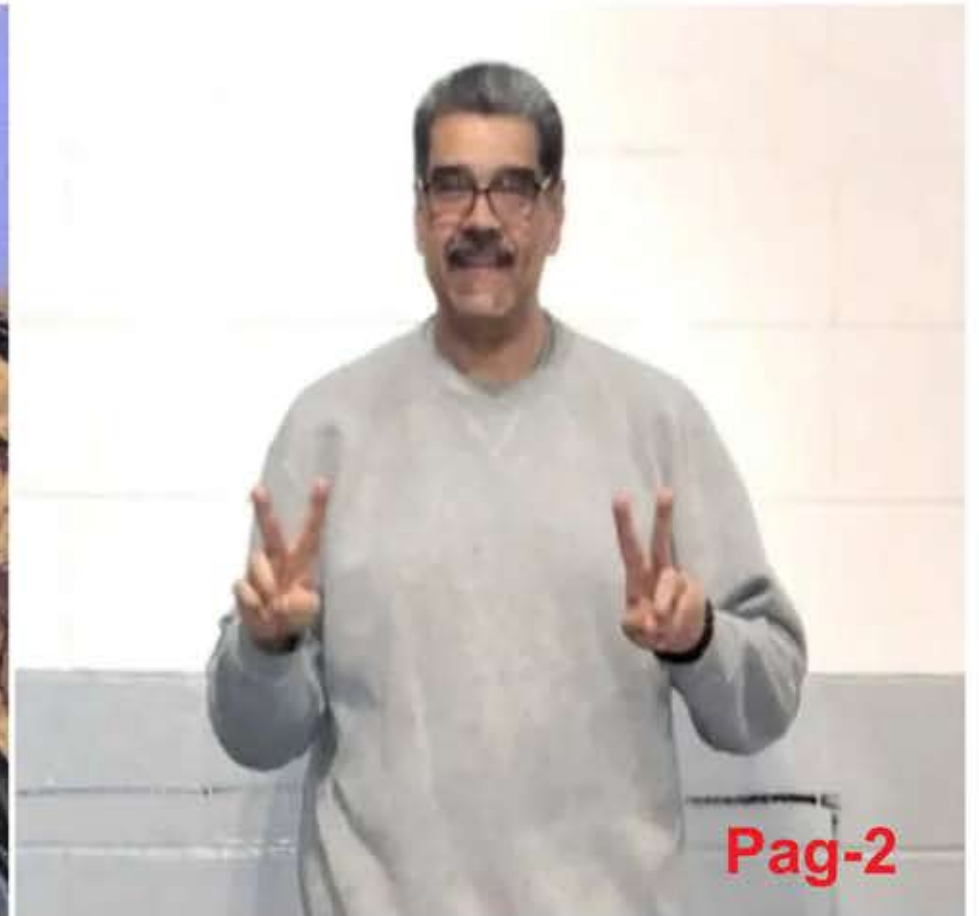
www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Agosto 26 a Septiembre 2, 2026

Defensa de Nicolas Maduro invocara “inmunidad presidencial” ante la justicia de Estados Unidos



**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**

¿Tiene Nicolás Maduro inmunidad presidencial ante la justicia de EE. UU.?

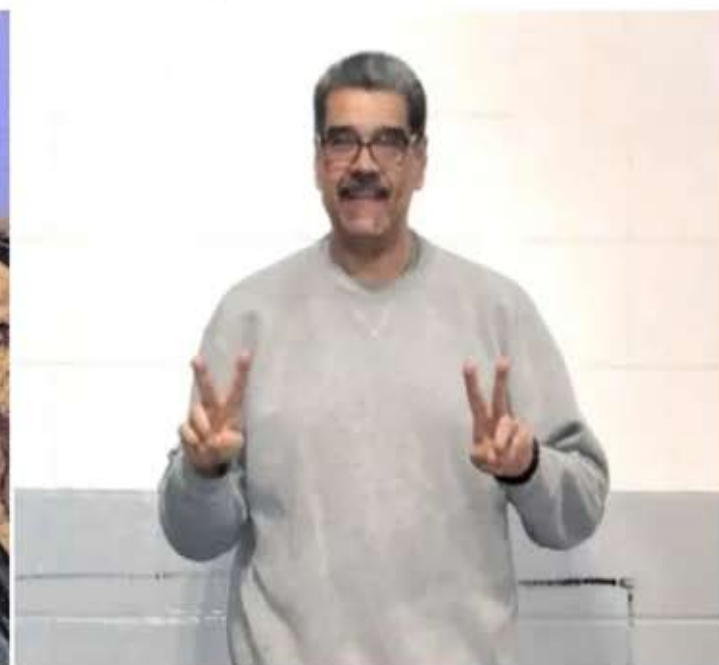
Detenido tras la operación militar estadounidense en Caracas, su abogado intenta evitar que avance un proceso que podría llevarlo a juicio en 2027. La defensa de Nicolás Maduro pidió a la justicia estadounidense desestimar los cargos en su contra, y apeló a su inmunidad como jefe de Estado, cuando cumple ocho meses detenido en Nueva York. Según el documento, Maduro tiene además derecho a inmunidad, puesto que los cargos presentados en Estados Unidos abarcan el tiempo en que ejercía como presidente. En su primera comparecencia ante el juez Alvin Hellerstein, el 6 de enero de 2026, Maduro clamó su inocencia, afirmó que seguía siendo el presidente de Venezuela y lanzó: “Soy un prisionero de guerra”. El tema de la inmunidad de Maduro es un debate jurídico que no encuentra una única respuesta. Para el abogado venezolano basado en EE. UU., Nizar el Fakih, esta solicitud Maduro-Flores “apenas dará inicio a una etapa que producirá varias semanas de importantes novedades procesales antes de que el asunto quede sometido a decisión del juez”. La complejidad de la inmunidad de Maduro tiene un precedente en el arresto de Manuel Noriega en Panamá. Una publicación de Jan-Michael Simon, investigador sénior en el Instituto Max Planck para la Investigación sobre Criminalidad, Seguridad y Derecho, y publicada por la Fundación para el Debido Proceso, explica que el derecho internacional contemporáneo suele considerar que la inmunidad se deriva del cargo, no del reconocimiento. Ni la Corte Internacional de Justicia (CIJ) ni la Comisión de Derecho Internacional (CDI) sugieren que la inmunidad exista únicamente cuando el Estado del foro reconoce al titular del cargo, se lee en el texto. Simon escribe que “la lógica de la inmunidad personal apunta en la dirección opuesta. La justificación de la inmunidad es la igualdad soberana de los Estados y la necesidad de garantizar el desempeño efectivo de las funciones representativas. Esos fines se verían gravemente mermados si un Estado extranjero pudiera extinguir unilateralmente la inmunidad simplemente anunciando que ya no reconoce al funcionario en cuestión”. La publicación alega que esta situación es cierta en situaciones en las que hay gobiernos controvertidos. En enero de 2026, Estados Unidos llevaba siete años negándose a reconocer a Maduro como presidente legítimo de Venezuela. Sin



embargo, Maduro seguía ejerciendo el control efectivo del aparato estatal venezolano. Controlaba las fuerzas armadas, los servicios de seguridad, la administración ejecutiva y la gestión de las relaciones exteriores. El escaño de Venezuela en las Naciones Unidas seguía ocupado por representantes leales a su gobierno. “Desde la perspectiva del derecho internacional, esa combinación de cargo formal y control efectivo constituye un sólido argumento a favor de la condición de jefe de Estado. De hecho, el argumento más sólido con el que cuenta Maduro es que la inmunidad es una consecuencia jurídica objetiva del cargo, más que un beneficio otorgado por gobiernos extranjeros. Es probable que Estados Unidos responda que esto pasa por alto la estructura constitucional del derecho estadounidense”, publica Simon. Un caso clave es el precedente Estados Unidos contra Noriega, cuando el panameño alegó que debía ser tratado como jefe de Estado de Panamá. Los tribunales estadounidenses rechazaron la alegación. Un elemento central de esa decisión fue el hecho de que Estados Unidos nunca había reconocido a Noriega como líder legítimo de Panamá. El Undécimo Circuito se basó directamente en la práctica del Poder Ejecutivo y concluyó que Noriega no podía alegar inmunidad de jefe de Estado. “Sin duda, el Gobierno argumentará que en este caso se aplica el mismo razonamiento. Washington se negó a reconocer a Maduro a partir de 2019. Por lo tanto, dirá Washington, Maduro nunca reunió los requisitos para gozar de inmunidad de jefe de Estado ante los tribunales estadounidenses. Sin embargo, este argumento pone de manifiesto una debilidad conceptual en la postura de Estados Unidos”, explica la investigación. Por otro lado, Noriega nunca

fue formalmente presidente de Panamá. Era un comandante militar y gobernante de facto a través de presidentes títeres. Maduro, por el contrario, ocupó formalmente el cargo de presidente, ejerció un control efectivo sobre el Estado, representó a Venezuela a nivel internacional y fue tratado como el Gobierno de Venezuela por gran parte de la comunidad internacional cuando fue capturado. Por lo tanto, la analogía parece incompleta. Si el caso Noriega sirve de referencia en este asunto, no es porque los dos acusados ocuparan cargos comparables en virtud del Derecho internacional, sino porque ambos eran políticamente inaceptables para Estados Unidos. “Esa distinción es importante”, considera el investigador.

Lo que la CDI dejó sin resolver Resulta paradójico que el borrador final redactado por la Comisión de Derecho Internacional (CDI) sirva al mismo tiempo para respaldar y complicar la postura de Maduro. Por un lado, apoya su tesis al reafirmar la regla tradicional de que los jefes de Estado en funciones cuentan con inmunidad personal. Por otro, evade justamente el dilema que hoy debe resolver el juez Hellerstein. La CDI omitió definir el método para identificar formalmente a un jefe de Estado cuando la legitimidad de su gobierno se encuentra en disputa. Sus artículos asumen que la titularidad del cargo es un hecho inequívoco: no establecen como parámetro el control efectivo del territorio ni tampoco se inclinan por el reconocimiento formal, dejando el vacío de manera deliberada. Esta omisión es comprensible, dado que las controversias de



reconocimiento figuran entre los temas más delicados en el ámbito político e internacional. En consecuencia, el punto central no gira en torno a los alcances de la inmunidad de un mandatario, sino a cómo debe verificarse la condición de jefe de Estado cuando el reconocimiento diplomático no coincide con el control del poder sobre el terreno. El reclamo de inmunidad formulado por la defensa de Maduro no representa un mero recurso dilatorio o carente de sustento; visibiliza una verdadera quiebra entre la práctica diplomática estadounidense y la normativa internacional vigente. Al examinar de forma estricta la jurisprudencia de la Corte Internacional de Justicia (CIJ) sobre la “orden de detención” junto con el texto de la CDI, existen elementos sólidos para sostener que el acusado contaba con inmunidad personal al momento de su aprehensión. No obstante, bajo los precedentes estadounidenses, el factor determinante no radicaría en el ejercicio real del gobierno en Caracas, sino en la negativa de Washington a otorgarle dicho reconocimiento. A pesar de que el escenario más previsible sea la desestimación de esta protección, el auténtico valor jurídico del proceso reside en su trasfondo. El litigio somete a debate si la inmunidad presidencial se deriva de manera objetiva del ejercicio efectivo del poder conforme al derecho internacional, o si en los hechos depende del aval del país donde se tramita el juicio. Este vacío normativo —ignorado por la CDI y resuelto solo parcialmente en la causa contra Noriega— se ubica hoy en el centro de uno de los juicios penales transnacionales de mayor peso en la región.

CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit cvs.com/delivery to learn more.
*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1
FREE***
WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase
500 mfr's coupon on 3 in our app**
it's like getting...
\$10
total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at
3.99

**BUY 1
GET 1
50% OFF***

WITH CARD Select hand sanitizer.



Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.

ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)

Look for this symbol for participating products:

24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



ANY L'Oréal facial care.



7.99 WITH CARD Scott bath tissue 12-18 roll or Viva paper towels 6 roll.



CVS Health 400 series blood pressure monitors or CVS pulse oximeter.††



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.



Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.

11.94 you pay with card
- 3.00 mfr's coupon in our app**
it's like getting it for...
8.94 after savings

BOGO 50% off*
VITAMINS
Brands cannot be combined.



ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



99¢ you pay with card
- 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



NEW at CVS
3.99 each or
2/6 you pay with card
- 2.00 instant coupon on 2**
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings



2.99
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



16.99
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
**Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

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.
Lláme 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.

Sáqueles el jugo a los remedios caseros



Que la panela rallada sirve como antiséptico para las heridas. Que el papel periódico mojado detiene la sangre que sale de la nariz o quita el hipo. Que la caléndula es bendita para desinflamar y para las raspaduras. Que el vinagre desinfecta y mata bacterias. Que el tomate es ideal para tratar los orzuelos.

Remedios caseros hay millones, casi tantos como abuelas. Pero, ¿qué tan efectivos son? Los expertos aseguran que hay mitos entre estas soluciones, pero también reconocen que son útiles cuando tienen validez científica. Y cada vez hay más de esos casos. Recientemente, la organización Consumer Report recopiló estudios científicos que comprueban la eficacia de algunos remedios caseros, que han pasado de una generación a otra. "Muchos estudios separan el mito de la realidad y llevan las conocidas recetas de la abuela al laboratorio con resultados que, en la mayoría de los casos, son válidos", dice José Luis Mosquera, médico de Consumer Report. En la revisión se detuvieron, por ejemplo, en el uso de la miel y de la sopa de pollo o de verduras para aliviar resfríos. Encontraron un estudio de la Universidad de Nebraska, que concluyó que si bien estas sopas no previenen o acortan la duración de la gripa, sí reducen los síntomas, pues inhalar su vapor tibio 'afloja' las secreciones nasales, alivia el

ardor de garganta y ayudan a prevenir la deshidratación.

En cuanto a la miel, encontraron un estudio publicado en los Archivos de Medicina Pediátrica y Adolescente que halló que alivia las membranas irritadas en la parte posterior de la garganta de los niños que padecen infecciones en las vías respiratorias, además de tener efectos antioxidantes y antivirales. Eso sí, tenga en cuenta que un remedio de este tipo nunca reemplazará una consulta con el especialista, y que no todos son inofensivos. No es cierto, por ejemplo, que la saliva sea un buen desinfectante. Al contrario, lo más probable es que su aplicación en las heridas favorezca el transporte de gérmenes más agresivos.

CASPA: no se deje de ella

Ponga a hervir una taza de agua con ortiga y tomillo; agréguesela al agua del enjuague del cabello. Hágalo por una semana, cada vez que se bañe. Asolése: aunque sea en la terraza o haciendo ejercicio, tome el sol. La luz ultravioleta tiene un efecto antiinflamatorio y la piel descama menos. Use tomillo: tiene propiedades antisépticas. Hierva cuatro cucharadas de tomillo seco en dos tazas de agua, cuele y deje enfriar. Aplíquelo en el cuero cabelludo y masajee. No se enjuague. Y ojo, al rascarse. Aumenta el problema y puede lesionarse. Dele tratamiento, no uña.

SUFRO DE HEMORROIDES

El estreñimiento es la principal causa, así que dese tiempo, no puje ni se esfuerce. Dos litros de líquido al día y mucha fibra en la dieta lo ayudarán.

Para disminuir la inflamación y aliviar el dolor, aplíquese un paño humedecido con agua de caléndula tibia, siempre que pueda. Y recuerde, las cremas no desaparecen el problema, lo alivian (y no son para todo el mundo). Solo úselas por recomendación médica.

ESTOY MOCOSO Y AGRIPIADO

Ponga a hervir un vaso de leche y adiciónale unas hojas de poleo y saúco. Tómese esto preparado todas las noches, hasta que los síntomas mejoren. Si tiene tos, tome una infusión de hojas de eucalipto tres veces al día. El vapor del agua humedece las vías respiratorias y afloja las secreciones, hace que ceda la congestión y se respire mejor. Si no tiene vaporizador, improvise uno con una olla. Tómese un caldito de pollo y dígaes no a los antibióticos. La

gripa es producida por virus y contra ellos no hay nada. Mejor invierta esa platica en pañuelos.

TENGO UN HIPO TENAZ

Haga gárgaras con agua fría. Mastique hielo. Respire dentro de una bolsa de papel, esto aumenta el dióxido de carbono en la sangre y, para deshacerse de él, el cuerpo regulariza la acción de los músculos de la respiración. Hágalo rápido y con fuerza 10 veces. Selle bien boca y nariz. También pruebe a meterse los dedos en los oídos y rascarse con moderación por 15 segundos. Unas ramificaciones del nervio que mueve el músculo diafragma llegan al sistema auditivo y eso produce un reflejo que bloquea el hipo.





Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners



UNION CITY *Stands with* COLOMBIA

TOGETHER, WE CAN BRING HOPE TO FAMILIES IN NEED

The City of Union City has partnered with Global Empowerment Mission to collect humanitarian aid for the victims of the devastating earthquake in Colombia.

NON-PERISHABLE FOOD

- **Canned Protein** (chicken, beef, tuna, vienna sausage, sardines)
- **Canned Goods** (beans, vegetables, fruits)

BABY & CHILDREN

- Diapers
- Wipes
- NEW Bottles
- Children's Hygiene Products

HYGIENE

- Toothbrushes / Toothpaste
- Deodorant
- Feminine Hygiene Products
- Toilet Paper
- Wet Wipes

PET NEEDS

- **Pet Food** (canned dog & cat food, treats)
- **Pet Supplies** (bowls, leashes, crates, heavy-duty pads)
- **Pet Care Items** (chew toys, brushes, shampoo & conditioner)

ADDITIONAL

- Tents / Sleeping Bags

In the hopes of getting immediate needs to those affected quicker please scan the QR code for monetary donations directly to Gem



DROP OFF YOUR DONATIONS:

August 14 - 31

Monday - Saturday: 9:00 AM - 9:00 PM

Sundays: 11:00 AM - 3:00 PM

BRING YOUR DONATIONS TO:

William V. Musto Cultural Center

420 15th Street

Union City, NJ 07087

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

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



September 2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																													
	RESERVATIONS FOR ALL TRIPS WILL BEGIN ON SEPTEMBER 1ST RESERVACIONES PARA LOS VIAJES VAN A COMENZAR EL DÍA 1 DE SEPTIEMBRE	1 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	2 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	3 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	4 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center	6	7  HAPPY Labor Day  CLOSED IN OBSERVANCE	8 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	9 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	10 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	11 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center Chinese Temple Cost: FREE Pick up 9:00AM At 515 54th Street	13	14 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	15 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	16 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	17 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	18 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center	20	21 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street The Mills Jersey Mall Cost: FREE Pick up 9:00AM At 515-54th Street	22 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	23 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	24 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	25 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center Viva La Vida Show Cost: FREE Pick up 12:00PM At 515 54th Street		27	28 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	29 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	30 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM - WNY Cultural Center Restaurant Buffet Cost: \$20 Pick up 11:30AM at 515-54th Street			
6	7  HAPPY Labor Day  CLOSED IN OBSERVANCE	8 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	9 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	10 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	11 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center Chinese Temple Cost: FREE Pick up 9:00AM At 515 54th Street	13	14 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	15 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	16 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	17 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	18 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center	20	21 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street The Mills Jersey Mall Cost: FREE Pick up 9:00AM At 515-54th Street	22 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	23 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	24 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	25 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center Viva La Vida Show Cost: FREE Pick up 12:00PM At 515 54th Street		27	28 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	29 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	30 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM - WNY Cultural Center Restaurant Buffet Cost: \$20 Pick up 11:30AM at 515-54th Street										
13	14 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	15 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	16 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	17 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	18 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center	20	21 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street The Mills Jersey Mall Cost: FREE Pick up 9:00AM At 515-54th Street	22 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	23 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	24 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	25 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center Viva La Vida Show Cost: FREE Pick up 12:00PM At 515 54th Street		27	28 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	29 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	30 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM - WNY Cultural Center Restaurant Buffet Cost: \$20 Pick up 11:30AM at 515-54th Street																	
20	21 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street The Mills Jersey Mall Cost: FREE Pick up 9:00AM At 515-54th Street	22 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	23 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM -WNY Cultural Center	24 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 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM Farmers Market - Route 17 Pick up 9:45AM at Housing Buildings	25 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM 5101 Park Ave WNY Farmers Market Pickup starting at 2PM All buildings	Tai-Chi 9:30AM-12:30PM WNY Cultural Center Viva La Vida Show Cost: FREE Pick up 12:00PM At 515 54th Street																													
27	28 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	29 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	30 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 5101 Park Ave Tai-Chi - 3PM - WNY Cultural Center Restaurant Buffet Cost: \$20 Pick up 11:30AM at 515-54th Street																																

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

'Molécula del amor' serviría para tratar autismo y trastornos mentales

La oxitocina, conocida por su relación con las emociones, los patrones sexuales y la conducta maternal, podría servir para tratar las fobias sociales.

El psiquiatra Eric Hollander, del Colegio de Medicina de Nueva York, en Estados Unidos, comprobó que la oxitocina, conocida como la 'hormona del amor' mejora la capacidad de los autistas para reconocer las emociones.

En un experimento, inyectó oxitocina intravenosa a quince adultos autistas, quienes comenzaron a reconocer más fácilmente estados de ánimo como la alegría, la tristeza o el enfado.

También fueron capaces de recordar y pronunciar frases que involucraban a otras personas. El efecto duró dos semanas.

En el año 2003, un profesor de psicología biológica de la Universidad de Friburgo, en Alemania, llamado Markus Heinrichs, demostró por vez primera que, en los humanos, la hormona oxitocina juega un papel clave tanto en el control como en la reducción del estrés, que favorece el apoyo social.

El doctor Heinrichs demostró asimismo que la oxitocina administrada mediante un spray nasal puede incrementar la confianza y la empatía hacia otras personas y que podría usarse para tratar una serie de trastornos mentales, como la esquizofrenia, la ansiedad y los trastornos causados por el miedo. Es bien conocido el papel de la oxitocina en las contracciones uterinas que facilitan el parto, en algunos procesos fisiológicos como la lactancia, en el fuerte vínculo materno-infantil que nos permite sobrevivir nada más nacer y en el modo en que los seres humanos crean fuertes vínculos de afecto con los demás.

Un nuevo ensayo, efectuado por psiquiatras del Hospital Mount Sinai de Nueva York (EEUU) con varones adultos durante varias semanas, ha mostrado que, más que crear lazos, esta sustancia hormonal refuerza los sentimientos previos.

Los expertos administraron una dosis de oxitocina intranasal a varios hombres a los que previamente se les había preguntado sobre las relaciones afectivas con sus madres durante su infancia.

La 'hormona del amor' reforzó la sensación de cercanía efectiva con su madre, tanto en aquellos participantes que habían tenido vínculos más fuertes con sus progenitoras, como

en aquellos que habían mantenido relaciones más distantes con ellas. Ya se sabía que la oxitocina, una hormona que se segrega en el hipotálamo, inhibe el miedo al actuar sobre la amígdala, que es la estructura cerebral donde se origina la sensación de temor.

Ahora, científicos de la Universidad de Lausana (Suiza) han descubierto también que, cuando esta hormona actúa sobre la amígdala, evita que el individuo quede paralizado por el miedo, aunque manteniendo la percepción del peligro para poder afrontarlo.

"Mientras los medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso central eliminan la sensación de miedo, la oxitocina la mantiene intacta, pero permite al organismo actuar contra este sentimiento paralizador y de una manera más juiciosa", ha señalado Ron Stoop, investigador del Centro de Psiquiatría y Neurociencias de la Universidad de Lausanne.

¿Por qué se le llama a la oxitocina "la molécula del amor"?

Cuando la oxitocina fue descubierta en 1953, esta hormona fue relacionada con los comportamientos sexuales y afectivos. Desde entonces, las sucesivas investigaciones han demostrado que tiene bien merecido su apodo de 'molécula del amor'.

La oxitocina cumple diversas funciones en las relaciones y la reproducción humanas. Su liberación durante el orgasmo ejerce un potente bloqueo del estrés y además estimula la circulación del esperma y la contracción de la musculatura pélvica femenina. En el parto ocasiona que la leche suba a los pechos de la madre y estimula al bebé a succionar el pezón materno.

Esta hormona también interviene en los lazos sociales y laborales y en las relaciones en las que una persona cuida de otra u otras. En los animales, esta sustancia es responsable de desarrollar el vínculo entre la madre y su descendencia.

El profesor Larry Young, científico de la Universidad de Emory, en Atlanta (EE.UU.), realizó una serie de estudios con "ratas de pradera", unos animales que son un buen modelo para las relaciones entre las personas, ya que conforman parejas para toda la vida y pasan su juventud juntas, que han mostrado que una rápida dosis de la hormona puede alterar radicalmente las relaciones entre estos roedores con hábitos humanos.

¿Cómo lo lograron?

Un grupo de investigadores de la Universidad de Concordia en Montreal, UCM, (Canadá), ha desarrollado un aerosol de oxitocina, que —aseguran— podría fomentar la extroversión y combatir la timidez. Según explican estos expertos, la oxitocina "facilita la conducta social y modifica la forma en la que procesamos las señales sociales externas, su codificación y su interpretación" y, por esa razón, "en el ámbito médico se la conoce como la hormona del apego o del abrazo". Para su estudio, los científicos administraron a cien mujeres y hombres de entre 18 y 35 años dos tipos de spray: uno con oxitocina y el otro con una sustancia inocua y sin efectos.

"Los participantes que recibieron oxitocina intranasal tuvieron puntuaciones más altas en extroversión, amabilidad y apertura a nuevas experiencias, comparados con quienes recibieron el placebo", explicó el doctor Christopher Cardoso, uno de los autores del estudio canadiense.

Según el doctor Mark Ellenbogen, que ha dirigido la investigación de la UCM, "esto se debe a que la oxitocina facilita el comportamiento social, cambiando la forma en la que uno se percibe a sí mismo", algo que ha permitido los últimos desarrollos científicos, que seguramente permitirán mejorar la calidad de vida a quienes sufren trastornos mentales.



perrier



PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.

0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE

🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



15%
DESCUENTO

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!

*Promoción
válida todo el
mes de
septiembre

Limpieza Dental



\$299

Consulta Dental



\$499

Blanqueamiento



\$899

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678
(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar

Para más información visita www.sitioincreible.com

Tener fe puede alargarle la vida, según estudios



¿Cuánto vale una oración? ¿Cuánto cuesta dedicar media hora al día a la meditación? Esa es la pregunta que el médico cirujano Carlos Garzón, especializado en medicina alternativa y del trabajo, les plantea a sus pacientes más escépticos. Su respuesta siempre es la misma: no vale nada. Y, en cambio, puede tener efectos positivos en la salud y el bienestar. Lo que Garzón cree coincide con varios estudios científicos que han

demostrado que la espiritualidad influye en que una persona sobreleve mejor el dolor o una enfermedad crónica e, incluso, tenga más expectativa de vida. Hace un par de años, una de esas investigaciones aseguró que es posible aliviar el dolor solo con el poder de la mente. Según los científicos de la Universidad de Oxford (Reino Unido) que hicieron el estudio, los individuos que tienen creencias religiosas pueden resistir más al dolor.

De acuerdo con el neuroinmunólogo Roberto Amador, experto en estos temas, darle un valor, bueno o malo, a lo que hacemos causa los apegos de todo tipo. "Cuando hablamos de apego, pensamos en uno maternal, romántico o sexual, pero también en un apego a un placer musical, a un deporte, a algo espiritual". En ese sentido, creer en una religión, deporte o arte se convierte en un poderoso mecanismo de adaptación y defensa. "Si alguien tiene cáncer y espera ver crecer a sus hijos, con ese solo pensamiento positivo podrá defenderse de la enfermedad y vivir más años -explica Amador-. Lo mismo pasa si se cree en un cuarzo, en el indio amazónico, en un santo o incluso en el médico. Lo importante es tener algo a qué apegarse". La explicación neurológica está en el llamado efecto placebo. "Si yo me tomo una aspirina y creo que me va a quitar el dolor, eso puede hacer que antes de tragármela ya se me haya quitado -asegura el neuroinmunólogo-. La espiritualidad tiene un efecto similar. Es el poder que tiene esa región del cerebro de hacerme sentir mejor porque así lo creo".

Hable de sus creencias
Si lo están tratando por alguna

enfermedad, es importante que su médico conozca sus sentimientos y pensamientos acerca de su situación. Si piensa que sus creencias espirituales afectan las decisiones sobre su cuidado, hable con quien lo está tratando.

Endorfinas

Rezar y hacer deporte ayudan. Los estudios científicos han demostrado que realizar actividades que nos gustan y en las que creemos activan en el cerebro neurotransmisores como la endorfina, que hace que nos sintamos mejor y veamos el vaso medio lleno y no medio vacío. En las personas depresivas no funcionan esos sistemas que activan e interpretan el afecto.

¿Cómo mejorar la salud espiritual?
Intente poner en práctica algunas de estas ideas:

Identifique las cosas que le generan un sentimiento de paz interior, alivio y fuerza.

Saque tiempo todos los días para hacer las cosas que lo ayudan espiritualmente. Prestar un servicio comunitario, rezar, meditar, cantar, leer, caminar, darse tiempo para contemplar la naturaleza, practicar algún deporte o ir a algún servicio religioso son algunas opciones.

Natural Care Holistic Health Center

HIDROTERAPIA DE COLON (COLONICOS)



La **Hidroterapia del Colon** es un efectivo proceso que mejora y reestablece las funciones del intestino grueso o colon a través de una infusión suave y segura de agua tibia purificada hacia el colon. Esto Permite remover los excrementos bloqueados, los desechos y los residuos tóxicos incrustados.

BENEFICIOS DE HIDROTERAPIA DE COLON

- Eliminación de bacterias patógenas causantes de flatulencias.
 - Eliminación de parásitos/lombrices.
 - Regeneración de la flora intestinal.
- Disminución de diarreas, ya sean por virus, bacterias o parásitos.
 - Mejoría de la tonicidad abdominal.
 - Prevención en el cáncer de colon.
 - Mejoría de la función sexual
 - Estimulación del sistema inmune.



**Nuestro equipo esta
aprovado por la FDA**

Contamos con Personal
Experimentado y
Certificado por el I-ACT



Para mas información llame:
201-702-9799 • 201-428-7474
128 Baldwin Ave. Jersey City, NJ 07306



PIZZERIA Angel Azul II



ANTOJITOS ECUATORIANOS • COLOMBIANOS Y MAS

Tel: 201-348-5505 • Fax: 201-348-5578
5409 Palisade Ave., West New York, NJ 07093

PIZZA • CALZONES & ROLLS • ENSALADAS • PICADERAS EXTRAS
CARNE EN PALITO • EMPANADAS COLOMBIANAS
ESPECIALES DIARIAS



**ENTREGA
A DOMICILIO**

PROMOCION DE INAUGURACION!!!
2 SLICES DE PIZZA + UNA SODA \$3.00

DESCUENTO DE \$2.00
Por la compra de \$20.00

1 PIZZA DE 16" + UN LITRO DE SODA \$9.00

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



14 de Agosto del 2026

Estimados padres y tutores:

¡Bienvenidos de nuevo a un nuevo año escolar!

Como orgullosa Superintendente de las Escuelas de Union City, es un placer darles la bienvenida a ustedes y a sus hijos a nuestras escuelas el 10 de septiembre del 2026. El inicio de un nuevo año escolar es siempre una época emocionante, llena de nuevas oportunidades, metas educativas y la promesa de crecimiento y aprendizaje.

Nuestros dedicados maestros, administradores y personal han trabajado arduamente para preparar un año nuevo exitoso. En nombre de nuestro alcalde y senador estatal, Brian P. Stack, y de nuestra Junta de Educación, todos estamos comprometidos a brindar a cada estudiante un entorno de aprendizaje seguro, acogedor y excepcional donde puedan prosperar académica, social y emocionalmente.

Reconocemos que nuestro mayor éxito proviene de la sólida colaboración con las familias. Su apoyo, participación y comunicación marcan una diferencia significativa en la experiencia educativa de sus hijos. Los animo a mantenerse en contacto con los maestros y la escuela de sus hijos, a asistir a los eventos escolares y a seguir celebrando el aprendizaje en casa.
¡Recuerden que el mejor regalo que pueden darles a sus hijos es una educación excelente!

Nuestro distrito se enorgullece de ofrecer una experiencia educativa sobresaliente para todos nuestros estudiantes. Somos reconocidos a nivel nacional como un distrito urbano de alto rendimiento; estamos entusiasmados con las posibilidades que nos esperan y agradecidos por la confianza que depositan en nuestras escuelas.

Gracias por ser una parte importante de nuestra comunidad escolar. Espero trabajar junto a ustedes durante todo el año y celebrar los logros de nuestros estudiantes.

¡Bienvenidos y mis mejores deseos para un año escolar maravilloso y exitoso!

Atentamente,

Silvia Abbato
Superintendente de las Escuelas



Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

**¡CONVIÉRTASE EN UN
SUPERHÉROE
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

FedEx
Express

La cesárea generaría mayor riesgo si no está indicada



“El tema no es administrativo, el ginecobstetra y la embarazada definen el procedimiento indicado y el parto normal debería ser la primera elección siempre”

Actualmente, la práctica de este procedimiento aumenta considerablemente.

Cuando Paula Ramírez preguntó por la experiencia del parto vaginal, sus amigas le dijeron que era traumático y le hablaron de cómo cambiaría su vida sexual. Ella no quería sufrir, ni perder a su pareja así que le pidió a su ginecobstetra programar la llegada al mundo de su hija y así fue: el 3 de septiembre del año pasado, al mediodía, le practicaron la cesárea

por la que nació María Paula Nassar. Esta madre es un ejemplode las mujeres que deciden programar su cesárea ya sea porque la consideran más segura, para evitar las alteraciones estéticas que se pueden producir con el parto vaginal, porque lo asocian con sufrimiento y dolor o por buscar el bienestar del bebé. Todas las mujeres tienen el derecho a elegir el tipo de parto teniendo en cuenta sus preferencias personales y no necesariamente, las indicaciones

Condiciones que determinan la cesárea

- Desproporción cefalopélvica.
- Malformación congénita ósea de la madre.
- Infecciones por el virus del papiloma y el herpes activo.
- Alteraciones uterinas.
- Si el bebé es demasiado grande.
- Embarazos múltiples.
- Sufrimiento fetal agudo.
- Si el bebé no oxigena bien.
- Problemas con el cordón durante el trabajo de parto.
- Placenta previa o si invade el útero por cicatrices anteriores.
- Preclamsia, tensión alta, hemorragia severa, rompimiento de las membranas ovulares y problemas con el cuello de la matriz.
- Problemas siquiátricos de la mamá.

Desventajas de esta cirugía

- Aumenta el riesgo de infección en la herida.
- Hay más riesgo de sangrado.
- La recuperación es más dolorosa.
- Existe la posibilidad de complicaciones secundarias a la anestesia.
- El recién nacido puede hacer dificultad respiratoria porque tiene líquido en los pulmones.
- Se pueden lesionar órganos vecinos como la vejiga y los uréteres.
- La anestesia puede perforar de la médula madre (membrana que está independizando la médula espinal).
- La placenta puede implantarse en un sitio inadecuado o de manera excesiva en el útero.

médicas.

El parto vaginal facilita la adaptación del bebé al medio externo y en la mujer significa menos dolor y tiempo de recuperación, también disminuye el riesgo de lesiones abdominales así como de infección. Sin embargo, en los últimos años, la programación de la fecha del nacimiento ha sido una de las causas por las que ha aumentado,

en el mundo, el porcentaje cesáreas. Esta es una cirugía que se realiza bajo anestesia, en la que se llega al útero a través de una incisión trasversal, que corta varias capas de tejido. Y, por principio médico, esta solo se debe hacer para brindar una vía de nacimiento abdominal a un bebé que no puede nacer normalmente.

Visiting Homemaker Service

Trusted. Caring. Experienced.



Nuestros servicios

Ciudadano de salud certificado en el hogar

Servicio de compañía y cuidado del hogar

Servicio de aseo personal

Servicio temporal de cuidado

Servicio de limpieza doméstica

Enfermera en el hogar

Ciudadano familiar

Servicio de apoyo en enfermedades terminales

Servicios gratuitos para ancianos (S.C.I.L.S.)

Educación en temas de salud

El cuidado que marca la diferencia en su vida

Visiting Homemaker Service del Condado de Hudson ha brindado cuidados de salud a la comunidad en los hogares por más de 40 años. Nosotros proveemos cuidado en el hogar con honestidad, confiabilidad y seguridad para nuestros clientes.

Hablamos español, entendemos sus necesidades. Servimos con amor

Página en la Internet:
www.vhshc.org

Para más información:

(201) 656-9012
(201) 656-6001

586 Newark Ave, Jersey City, NJ

ELIMINE!!

LAS DEUDAS EXCESIVAS

NO DEJE!!

QUE EL ESTRÉS FINANCIERO ARRUINE SU VIDA

- La Hipoteca de su Hogar
- Remate de su Casa
- Tarjetas de Crédito
- Cuentas de Médico
- Decisiones de la Corte
- Reposición de Autos

✓ BANCARROTA CAPITULOS 7 & 13

✓ CORTE MUNICIPAL Y CRIMINAL

✓ CASOS DE FAMILIA

✓ LEY DE EMPLEO

✓ WORKERS COMPENSATION

✓ SOCIAL SECURITY DISABILITY APPEALS

Hable con PETER BYRNE, abogado con más de 20 años de experiencia, manejando casos de bancarrota.

Primera Consulta Gratis!!

J. PETER BYRNE

A B O G A D O

Su Abogado de confianza!

www.jpeterbyrne.com

info@jpeterbyrne.com

415-60th Street, West New York, NJ

201-453-9544



APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

► LUNES A JUEVES

8am a 10am
10am a 12pm
6pm a 8pm
8pm a 10pm

► SABADOS

9am a 12:30pm

► DOMINGOS

9am a 12:30pm

**RESULTADOS 100%
GARANTIZADOS**

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

**CLASES DESDE
\$150
AL MES**



Contáctanos para más información:  **+1 (551) 202-3613**

3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

Proteja sus pisos de madera

Cerca de la mitad de las viviendas existentes tiene pisos de madera, y los profesionales de la industria sospechan que cada vez más propietarios buscan esta modalidad para sus casas.



En una encuesta realizada recientemente, el 90 por ciento de los agentes de bienes raíces dijeron que los pisos de madera son una opción deseable en una casa. Además, aseguraron que

una propiedad con este tipo de pisos se vende más rápido que las que tienen alfombras u otro tipo de opción. Como los pisos de madera predominan tanto en las viviendas, la

protección de los mismos es una importante prioridad para los propietarios.

El cuidado de los pisos de madera sólo requiere precauciones de sentido común y mantenimiento mínimo.

Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

Pero eso no quiere decir que no se tomen precauciones para protegerlos aun más contra daños potenciales. **Colocar alfombras o esteritas a la entrada de la casa.** Así la arena, el polvo y otros desechos se quedan en la entrada, y no penetran en el piso de madera, evitando abrasiones con el tiempo.

Prestar especial atención al tipo de calzado que se usa para caminar sobre el suelo. Los tacones altos o zapatos deportivos con pinchos pueden dañar el suelo. Es mejor quitarse los zapatos antes de entrar a una habitación con suelo de madera.

Escoja el tipo adecuado de limpiador de piso. No asuma que como un limpiador en particular es adecuado para los gabinetes o los muebles de



madera, también sirve para el piso. Lea la etiqueta.

Use alfombras o esteritas en áreas de tráfico intenso. Esto evita que se desgasten más que otras zonas del piso.

No deje agua ni líquidos sobre el suelo durante mucho tiempo. Esto degrada la madera y el color.

Use protectores de felpa o plástico en las "patas" de las sillas del comedor o en otros muebles, para evitar ralladuras o arañazos.

El piso de madera puede ser una inversión costosa en una casa, pero deseable por su atractivo estético. Para garantizar que el piso permanezca en buenas condiciones a largo plazo, protéjalo lo antes posible.

¡ATENCIÓN!! MEDIANOS Y PEQUEÑOS NEGOCIOS



Haga
su cita
ahora!!



✓ Salones de belleza ✓ Bodegas ✓ Restaurantes ✓ Laundry ✓ Farmacia
✓ y todos los negocios que interactúen con personas

Incrementa sus ventas desde sus propias instalaciones
recibiendo parte de los billones de dólares que vendemos
gracias al Internet.

Entrenamiento personalizado incluido

201-539-6883



Nuestros productos,
de marca y calidad mundial,
están garantizados hasta por 180 días





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



INTERNATIONALOPTICALWNY

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

www.internationalopticalwny.com