

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 987

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 9 al 16, 2026

El discurso de Donald Trump en la Asamblea General de la ONU “Aniquilare a Iran y Cuba caera”



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

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

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

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



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.
- Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.

Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

Donald Trump, en la Asamblea General de la ONU: "Aniquilaré Irán y Cuba caerá"



El filósofo Michel Foucault sostuvo célebremente que "el poder no se posee, se ejerce". No es algo físico ni estático, sino dinámico, cambiante, sometido constantemente a test de esfuerzo y resistencia. Algo que se manifiesta en y a través de las relaciones entre las personas, las leyes, las instituciones y desde luego los discursos. Por eso mismo hay pocos lugares mejores para estudiar el significado ambiguo del poder que los pasillos de la sede central de las Naciones Unidas, en Nueva York. Una institución conocida y ridiculizada por tener aspiraciones morales, autoridad jurídica y legitimidad internacional y poca capacidad material para hacer cumplir sus decisiones. Con auctoritas, sin potestas, pero por cuyos pasillos circulan esta semana la gran mayoría de los hombres y mujeres más poderosos del planeta, hablando de guerra y paz, crisis y cambio, vida y muerte. Suele ser complicado escoger un sólo tema, un hilo claro, para sintetizar los infinitos debates y encuentros de los días de la Asamblea General de la ONU. No este año. Poder, poder, poder. Con el estadounidense Donald Trump de un lado y el resto buscando su lugar. Un pulso para rediseñar el orden internacional en la era de la incertidumbre y la Inteligencia Artificial. "Las crisis a las que se enfrenta el mundo son esencialmente una cuestión de poder: ¿Quién tiene lo tiene? ¿A quién se le niega? ¿Cómo se usa? ¿Cómo está cambiando? Hoy le pregunto a los líderes mundiales su actuaremos para garantizar que el poder se rija por la ley o por la

fuerza, por cooperación o coerción, por responsabilidad hacia los jóvenes y las generaciones futuras o indiferencia ante su destino. Porque los desafíos definitorios de nuestra era son expresiones del poder. Y ellos determinarán si el mundo se hunde más profundamente en la división e inestabilidad o avanza hacia la cooperación, la justicia y la seguridad colectiva (...) El poder militar por sí solo no garantiza la paz. El poder económico por sí solo no trae estabilidad. Un mundo multipolar interconectado puede crear las condiciones para una resolución de problemas globales más equilibrada y representativa", ha afirmado el secretario general saliente, Antonio Guterres, en su intervención ante el plenario, una de sus últimas en el puesto. La respuesta del estadounidense, minutos después, ha sido muy clara. En su discurso, Trump ha expuesto claramente cómo está utilizando el poder estadounidense para afrontar los principales desafíos a largo plazo y remodelar el mundo... en beneficio de Estados Unidos. "Mientras otros hablaban, yo actuaba. Mientras otros hablaban de paz, yo la forjaba. Mientras otros ignoraban las amenazas, yo las enfrentaba. Mientras otros hablaban de valentía, Estados Unidos la demostraba. Mientras otros prometían fortaleza, yo la utilizaba para convertir a Estados Unidos en el país más poderoso del mundo", ha dicho el estadounidense. "Al vencedor le corresponde el botín", ha agregado sobre el petróleo de Venezuela diciendo a amigos y enemigos: "si es necesario, utilizaremos nuestro incomparable poderío militar para salvaguardar los intereses nacionales vitales

de Estados Unidos". El año pasado, en un discurso de una hora, Trump arremetió contra la institución y sobre todo los países europeos, diciendo que se estaban "yendo al infierno" y afirmando que las amenazas de verdad no venían de Rusia o de China, sino "de dentro". "La ONU tiene un potencial enorme, siempre lo he dicho. Tiene un potencial enorme, pero ni siquiera se acerca a alcanzarlo. Sólo escriben cartas muy contundentes y luego no le dan seguimiento. Son palabras vacías, y las palabras vacías no resuelven la guerra. Lo único que resuelve la guerra y las guerras es la acción", dijo entonces clamando contra las políticas contra el cambio climático, la inmigración, las agendas verdes y el multiculturalismo.

Este año, el eje de su intervención ha sido de nuevo la reivindicación de su poder, de su estilo, de su legado. "Con orgullo puedo afirmar que Estados Unidos ha resurgido y que hoy es más fuerte que nunca. Nuestra economía es la envidia del mundo. Nuestras fuerzas armadas son las más poderosas del planeta. Nuestra tecnología es insuperable y lideramos prácticamente en todo. Nuestra energía impulsa el planeta. Estados Unidos está en auge. Nuestra nación crece. Nuestro poder se expande. Nuestro país está mejor que nunca y nuestro futuro es muy prometedor", ha presumido. Trump mantiene cierto respeto hacia la idea de Naciones Unidas, al menos en la parte que respecta a las operaciones de

mantenimiento de la paz. Pero en sus primeros 18 meses en esta segunda legislatura en la Casa Blanca ha lanzado una especie de 'plan' para ningunear a la institución, para reemplazarla incluso, imponiendo una filosofía completamente opuesta y rediseñando la arquitectura internacional. No es sólo que haya recortado brutalmente la aportación económica de su país, forzando miles de despidos y la extinción de programas (adeuda más de 4.000 millones de sus compromisos ahora mismo. O que haya sacado a EEUU de agencias. Es el afán por sustituir la diplomacia de los últimos 80 años por algo diferente, empezando por su Junta para la Paz, con él al frente como monarca absoluto. Su agenda de esta semana es la mejor forma de entenderlo. Tras su discurso, Trump ha acudido a la firma del acuerdo trilateral con los líderes de Dinamarca y Groenlandia, un pacto tras más de un año de amenazas de anexión. Se verá con socios históricos como Reino Unido o Japón. Recibirá al ucraniano Zelenski mientras sueña con una cumbre entre ambos y Putin en Miami a final de año. Hoy albergará igualmente un evento del Escudo de las Américas, con sus aliados ideológicos en su continente. Mantendrá un encuentro con el Consejo de Cooperación del Golfo, sus aliados del mundo árabe. Y se verá cara a casa en persona con la venezolana Delcy Rodríguez. Su administración no descarta incluso que haya una bilateral con la delegación iraní presente en Nueva York, 48 horas antes de recibir a Xi Jinping en la Casa Blanca. Poder duro, poder clásico, poder claro. "Tengo una gran decisión que tomar. ¿Un acuerdo con Irán que les permita reconstruir y crear un país mucho más grande de lo que nunca fue antes, o aniquilo la República Islámica y lo hago rápidamente, sin darles la oportunidad de matar y destruir personas y países de nuevo? ¿Los conduzco al infierno sin posibilidad de supervivencia y sin esperanza de grandeza futura o generaciones? Creo que haremos un acuerdo justo después de las elecciones", ha frivolizado durante su largo discurso mientras los delegados de Teherán abandonaban la sala. Cuando habló de acabar con una civilización hace seis meses fue un escándalo mayúsculo. Ahora repite la idea, desde la tribuna de la ONU, y es algo anecdótico que no impide la ronda de aplausos final de muchas delegaciones.

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.



\$3

ANY L'Oréal facial care.



7.99

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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

**BOGO
50% off***
VITAMINS

Brands cannot be combined.

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



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

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

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



Palmolive 10 oz.

99¢ you pay with card
- 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢

WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



NEW 3.99 each or
2/6 you pay with card
- 2.00 instant coupon on 2nd

2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings



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



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.



Para comprender el ADHD en los adultos

confrontan problemas de concentración en su trabajo sienten que nunca pueden organizarse totalmente ni recordar sus citas pudieran estar padeciendo de ADHD. Muchos adultos traen consigo tendencias del ADHD desde la niñez. Si el trastorno no se diagnosticó en esa etapa, el adulto puede ignorar que lo padece.

El Instituto Nacional de Salud mental afirma que cerca del 4 por ciento de la población de adultos estadounidenses padece

de ADHD. Y de esta cifra, el 40 por ciento está aquejado por síntomas graves. Al igual que los niños, los adultos pueden ser evaluados por un profesional de salud mental, para determinar si el ADHD puede ser la causa de algunos de sus problemas. Esta persona utilizará un sistema de calificaciones para ver si la persona cumple con los criterios de diagnóstico del ADHD. Además, se hacen preguntas acerca de conductas en la niñez, y se realiza una prueba psicológica. La confirmación de un

padecimiento de ADHD puede ser importante para un adulto, porque sólo así puede comenzar un tratamiento, que puede consistir en medicamentos o terapia conductual para aliviar los síntomas. Si no se le da tratamiento, el ADHD puede ejercer un profundo impacto en la calidad de vida. Muchos adultos que lo padecen confrontan dificultades para pagar sus cuentas o manejar dinero, lo cual provoca problemas financieros. Otros, por su parte, pierden citas o tienen dificultades en desempeñar su trabajo. Y esos problemas de conductas pueden ser reprobados por los supervisores y considerarse como resistencia en contra del sistema. Los estudiantes adolescentes y adultos pueden padecer gran parte de los mismos obstáculos que los niños más pequeños en la escuela. La incapacidad de concentrarse o comportarse en el aula puede perjudicar la capacidad de aprendizaje y su progreso académico. Los adultos que padecen ADHD pueden ser perjudicados por los efectos negativos del trastorno en su matrimonio u otras relaciones personales. La obtención de un diagnóstico firme puede ayudar a que el paciente y su pareja trabajen en un sistema que los ayude a funcionar y mejore la relación.

Síntomas de ADHD



La impulsividad en los adultos puede consistir en conductas como adicción al juego o al alcohol, promiscuidad o exabruptos verbales. La hiperactividad se presenta en forma de intranquilidad e impaciencia. La persona no puede permanecer quieta por mucho tiempo, y posiblemente padezca un tic nervioso. En cuanto a la falta de concentración, los adultos no pueden enfocarse en una tarea, y pasan de una a otra cosa, dejando proyectos sin terminar. Asimismo, se aburren con frecuencia. El reconocimiento de los síntomas de ADHD en los adultos equivale a opciones más rápidas de diagnóstico y tratamiento que pueden restaurar la calidad de vida.

“Gracias en parte a la amplia cobertura de prensa del Trastorno de Déficit de Atención (ADD) y del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD), muchas personas asumen erróneamente que estas enfermedades aquejan solamente a los niños. Sin embargo, hay adultos que padecen síntomas similares.”

Con frecuencia, el ADD y el ADHD son incomprendidos y mal diagnosticados. Las características de ambos trastornos se pueden transferir a la adultez. El ADD es el nombre coloquial que se le da al ADHD cuando no están presentes la hiperactividad ni las conductas impulsivas. Sin embargo, la Asociación Americana de Psiquiatría reconoce formalmente al ADHD como el término clínico para todos los problemas de déficit de atención o hiperactividad. Los adultos que



Aprobado por el Departamento de Educación de NJ



Atención!!! Atención!!! Precio Reducido

Promoción de Precio Reducido en las carreras de:
Medical Assistant y Medical Billing

Para quienes se matriculen
ya y comiencen a estudiar
en Agosto y Septiembre.

Sea un profesional de
la salud en diferentes áreas
de la medicina.

NUEVO CURSO DE TERAPIA FISICA

Profesores altamente calificados.
Horarios flexibles: Diurnos y Nocturnos

- ♦Terapia de masaje, ♦Medical Biller, ♦Técnico de farmacia,
- ♦Asistente médico, ♦Técnico de flebotomía, ♦Técnico de EKG,
- ♦Asistente de Terapia.
- ♦Cursos totalmente bilingües. ♦Ayuda financiera disponible.
- ♦Certificación nacional en todos los cursos.

Visítenos o llame hoy mismo para recibir información:

4405 Bergenline Avenue, piso 2. Union City, NJ 07087

(201) 633-0274 / (201) 633-0277

Registración GRATIS presentando este anuncio





BALLET & HIP HOP 2026 FALL REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$40 Registration Fee

Limited spaces available!

To register, students must be accompanied by a parent or guardian.

Registration Fee payable in Cash or Money Order **ONLY**

Ballet classes will be on Mondays & Hip Hop classes will be on Tuesdays.

Register Mondays & Tuesdays

2:30 PM – 7:00 PM

at the

William V. Musto Cultural Center

420 - 15th Street, Union City

All classes are held at the William V. Musto Cultural Center in Union City.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

***Now Registering
for our***

TUTORING/HOMEWORK PROGRAM

AVAILABLE TO ALL WEST NEW YORKERS,
GRADES 2 THRU 6

PLEASE REGISTER @ WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME



**FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201)295-5120 OR YOU MAY VISIT OUR OFFICE AT
428 60TH ST ROOM 7 MON-FRI 9AM-5PM**

#WEAREWNY

 @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

'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 paralizante 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**


HolyName
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

Te invitamos a nuestra

CASA ABIERTA DE OTOÑO 2026



CAMPUS DE NORTH HUDSON

4800 Kennedy Blvd., Union City, NJ

Jueves 15 de octubre | 5:30 p.m. – 7:30 p.m.



CAMPUS DE JOURNAL SQUARE

Centro de Conferencias Culinarias - 161 Newkirk Street, Jersey City, NJ

Sábado 24 de octubre | 10 a.m. – 12 p.m.



SESIONES GRUPALES ACADÉMICAS

(Participa en las sesiones de Inglés/ESL, CTIM, Profesiones de Enfermería y Salud y Negocios, Artes Culinarias y Hotelería)



Explora nuestro campus

Completa una solicitud
de ingresoHabla con los alumnos,
docentes y miembros del
personalHabla con el departa-
mento de Ayuda Finan-
ciera y averigua si eres
elegible para la exención
del pago de la matrícula

Regístrate escaneando los códigos
QR o ingresa a
www.hccc.edu/openhouse

¡Para una mejor experiencia, te recomendamos venir desde el comienzo del evento!

HUDSON
COUNTY
COMMUNITY COLLEGE
¡Hudson es tu Casa!



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



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 transversal, 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

www\$

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