

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 924

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Junio 24 a Julio 1, 2025

Zohran Mamdani, joven que se acerca a la alcaldía de Nueva York y cuyo triunfo provocó la furia de Trump



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**

Zohran Mamdani, el joven que se acerca a la alcaldía de Nueva York y cuyo triunfo provocó la furia de Trump

Un gran manejo de las redes sociales y una conexión con los votantes más jóvenes en la Gran Manzana llevaron a un terremoto político: la victoria de este inmigrante musulmán sobre el exgobernador Andrew Cuomo en las primarias demócratas para la alcaldía de la ciudad más grande de Estados Unidos. En caso de ganar las elecciones en noviembre de este año, Zohran Mamdani, de 33 años, se convertiría en el alcalde más joven de Nueva York desde 1917. En caso de ganar las elecciones en noviembre de este año, Zohran Mamdani, de 33 años, se convertiría en el alcalde más joven de Nueva York desde 1917. Parece el final de una película inspiradora de los años 80 o una nueva adaptación del cuento bíblico de David y Goliat, donde un completo desconocido con ambiciones y corazón vence a un titán en el rubro. Para Andrew Cuomo, exgobernador de Nueva York, la realidad fue más extraña que la ficción cuando la noche del martes 24 se dio cuenta que el casi desconocido Zohran Mamdani le había ganado en las primarias demócratas para la alcaldía de la Gran Manzana. Ha sido tal el sismo político causado por Mamdani que el mismísimo presidente republicano Donald Trump se ha referido a su victoria diciendo que “los demócratas ya se han pasado de la raya” al elegir a un tipo que es “100% un lunático comunista”, que “tiene un aspecto HORRIBLE”, cuya voz “es estridente” y que “no es muy inteligente”. Y es que prácticamente todo separa al jefe de Estado d quien podría convertirse en alcalde de Nueva York, que es además la ciudad natal de Trump. Mamdani, un joven de 33 años, recibió un 43% de los votos con el 95% escrutado, una respetable ventaja sobre su principal rival, Cuomo, un veterano político de la vieja guardia demócrata quien gobernó el estado desde el 2011 hasta el 2021, cuando se vio obligado a dimitir en medio de un escándalo sexual. La suerte política de Cuomo parecía haber cambiado en los últimos meses tras lograr el apoyo de importantes figuras dentro de su partido como Bill y Hillary Clinton en sus aspiraciones para la alcaldía, pero no fue suficiente para extinguir la estrella de su rival Mamdani, quien con un mensaje enfocado en las clases obreras y los crecientes costos logró reunir en los últimos meses un entusiasmo mayúsculo entre los votantes más jóvenes. “Una vida digna no debería estar reservada a los pocos afortunados. Debe ser una donde el gobierno municipal la garantice para



cada uno de los neoyorquinos”, enfatizó Mamdani como parte de su discurso de victoria, asegurando que si sale elegido como burgomaestre utilizará su poder para “detener a agentes enmascarados de ICE acusados de deportar a nuestros vecinos”.

Joven, socialista y musulmán

Pero, ¿quién es este joven político que puso las elecciones municipales de cabeza? Zohran Kwame Mamdani nació el 18 de octubre de 1991 en Kampala, capital de Uganda, hijo de Mahmood Mamdani, un catedrático ugandés con raíces hindu-musulmanas y de Mira Nair, una directora de cine hindu-americana. Su familia emigró primero a Sudáfrica y luego a Estados Unidos cuando él solo tenía 7 años. Respecto a su educación, estudió secundaria en la Escuela de Ciencias del Bronx y luego en la Universidad de Bowdoin, en Maine, donde se graduó en el 2014 en Estudios Africanos. Fue en esta misma casa de estudios donde fundó una rama de los Estudiantes por la Justicia en Palestina, mostrando una simpatía por este pueblo que lo ha seguido por su vida política, incluso acarreándole acusaciones de antisemitismo. Tras su graduación, Mamdani incursionó en el rubro musical, en particular el rap, bajo el nombre de “Young Cardamom”. Aquí una muestra de su trabajo en un videoclip que incluye a la ganadora del Oscar Lupita Nyong'o, y que fue hecho para la película “Queen of Katwe”, dirigida por la madre de Mamdani, Mira Nair. También trabajó como asesor de prevención de ejecuciones hipotecarias y vivienda, trabajando con familias inmigrantes de Queens para enfrentar desalojos. Mamdani tuvo una primera incursión en el ambiente político neoyorquino en el 2015 como voluntario en

la campaña de Ali Najmi para consejero. En el 2017 se unió a los Socialistas Democráticos de América - misma organización política a la que pertenece la congresista Alexandria Ocasio-Cortez- y colaboró en múltiples campañas políticas antes de lanzar su propia candidatura en el 2019 para ser el representante del distrito 36 de la Asamblea Estatal de Nueva York, venciendo a la demócrata Arabella Simotas. En octubre del 2024 inició su campaña para la alcaldía de Nueva York y el resto, ya lo sabemos, por ahora viene siendo historia.

Promesas grandes, resultados (todavía) modestos

Gran parte del éxito de Mamdani con los jóvenes han sido sus promesas de lidiar con los crecientes costos de vida en la ciudad más grande de Estados Unidos, prometiendo entre otras cosas autobuses gratuitos, guarderías sin costo, incremento de impuestos a los más ricos y congelación de alquileres regulados. Son este tipo de propuestas las que sus críticos han señalado como ambiciosas pero inaplicables, algo que es apoyado por su récord en su período como parte de la Asamblea Estatal de Nueva York, donde de las más de 20 propuestas por Mamdani, solo tres llegaron a convertirse en leyes, entre ellas un programa para hacer gratuito el servicio de buses que no se renovó un año después, informó el New York Times. El mismo artículo cita también a seguidores de Mamdani, quienes señalan que su ralo récord legislativo oscurece el impacto que este ha tenido para inclinar la Asamblea Estatal de Nueva York a la izquierda y también

cómo ha colaborado en el éxito de legislaciones de otros de sus colegas al reunir y canalizar la atención del público a las causas.

Acusaciones de antisemitismo

La falta de éxitos legislativos no ha sido el único ataque que han lanzado los oponentes de Mamdani, quienes también han puesto en foco sus frecuentes críticas contra Israel como muestra de un presunto antisemitismo, tema particularmente sensible en una metrópolis en la que el 12% de la población (alrededor de 1,4 millones de personas en 2023) se identifica como judío. Mamdani se ha defendido indicando que sus crítica legítimas a Israel no deben ser confundidas con antisemitismo, una idea que ha resonado con la población joven que en los últimos años ha salido a protestar en las calles y las universidades contra la incursión militar israelí en Gaza. Al mismo tiempo, Mamdani ha reconocido en entrevistas que el antisemitismo es un problema en Nueva York que deberá ser tratado por la siguiente administración y que, en caso ser elegido, aumentaría los fondos a los programas para combatir los crímenes de odio.

¿Qué viene después?

La victoria de Zohran Mamdani en las primarias demócratas lo pone a un paso de la alcaldía de una ciudad casi siempre dominada por este partido. Pero en el caso del joven candidato, este tendrá que enfrentarse en noviembre al actual alcalde Eric Adams, demócrata que decidió presentarse como independiente y cuyos lazos con la comunidad financiera de la ciudad podrían darle una ventaja sobre su oponente socialista.

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.



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

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



**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.



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



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



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**
8.94 after savings



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals



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



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.

Cómo mantenerse fresco sin aire acondicionado

CL

La idea de estar todo el verano sin aire acondicionado le pone los cabellos de punta a cualquiera. Antes de su invención, se sobrevivía a las temperaturas veraniegas sin la brisa fresco de una unidad de refrigeración de aire... y usted también puede hacerlo.

Lo obvio

Pruebe estas ideas primeramente para refrescarse.

- ♦ Use un ventilador para lograr la circulación de aire. Si no entra la brisa fresca a la casa, use el ventilador para atraer aire del exterior. Si el aire caliente queda atrapado dentro de la casa, use el ventilador girando en dirección opuesta para expulsarlo.
- ♦ Además, considere la instalación de ventiladores de techo para que el aire pueda circular mejor en habitaciones más amplias.
- ♦ Corra las cortinas o persianas para minimizar la cantidad de calor acumulada a causa de la acción de la luz solar.
- ♦ Cubra las ventanas que dan al sur y al este con cortinas de oscurecimiento para minimizar la acción del calor solar.
- ♦ Mantenga cerradas las ventanas en días particularmente calurosos, y ábralas en la noche cuando la temperatura sea más fresca.
- ♦ Trasládese a un piso inferior en la casa que tienda a permanecer más fresco cuando suba la temperatura.
- ♦ Use ropas con telas naturales como algodón y lino para mantenerse más fresco.



Existen muchas razones para no usar el aire acondicionado en esta temporada. Las personas que se preocupan por la preservación del medioambiente pueden disfrutar los beneficios de ahorrar energía y reducir las emisiones de invernadero. **Los acondicionadores de aire utilizan mucha energía, y, por tanto, se necesitan grandes cantidades de combustible para generar electricidad. Además, la operación de un acondicionador de aire puede ser costosa. Para aquellos que desean reducir los gastos, no usar el aparato, o reducir su utilización al mínimo puede implicar ahorros considerables cuando llegue la cuenta de consumo de energía.** Durante siglos, la humanidad no usó acondicionadores de aire para refrescarse. Y usted puede recurrir a algunas formas básicas para combatir el calor, e inventar algunas de su cosecha.

- ♦ Los materiales de colores ligeros, a diferencia de los de colores oscuros, no absorben el calor de los rayos solares.

Agua por todas partes

Mantenerse húmedo podría ser la clave para refrescarse.

- ♦ Permanezca bastante tiempo cerca de un rociador, piscina u otra fuente de agua.
- ♦ Llene la bañera con agua fría y sumérjase en ella. Una ducha fría también puede ayudarlo a refrescarse.
- ♦ Humedezca una camisa o pañoleta y úsela. La combinación de la prenda de vestir húmeda y una brisa ligera lo refrescará rápidamente.
- ♦ Use una botella con rociador y un ventilador para conseguir una sensación de frescura.
- ♦ Estar acalorado cuando intenta dormir puede provocar insomnio.
- ♦ Enfríe la funda de una almohada en el refrigerador, y duerma sobre esa superficie fría. También puede enfriar una funda y colocársela en los pies o la cabeza para sentirse más fresco.
- ♦ Como el cuerpo irradia calor por las manos, pies, rostro y orejas, refrescar cualquiera de estas partes alejará con eficiencia el calor.

Remedios alimenticios

- ♦ Use alimentos para refrescarse. Muchos habitantes de climas más cálidos consumen alimentos picantes, que provocan mayor sudoración, y, por lo tanto, el cuerpo se refresca más rápido.
- ♦ Si no desea la opción picante, coma alimentos fríos como granizados, helados, frutas frías y variantes



similares.

- ♦ Consuma abundantes bebidas frías sin alcohol, sodio ni cafeína.
- ♦ La menta proporciona una sensación de frescura. También puede usar aceite de menta en su cuerpo o productos mentolados para refrescarse.
- ♦ Corte una lasca de pepino frío y colóquese la en medio de la frente. Enseguida se sentirá más fresco.

La verdad desnuda

- ♦ A menudo, despojarse de algunas prendas de vestir es la clave.
- ♦ Si está dentro de casa, quédese en ropa interior o en ropa de baño.
- ♦ En momentos de poca humedad, podría sentirse más fresco si está totalmente vestido y cubierto cuando esté al aire libre. La ropa bloqueará la incidencia de los rayos solares en su piel.





Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners



in conjunction with the
UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Invite you to the

Beginning of Summer **UNION CITY SOCCER FESTIVAL**



with friendly games between
UNION CITY SOCCER CLUB
VS.
CEDAR STARS ACADEMY NORTH



Thursday, June 26, 2025

Ceremony 5:30 pm

Games begin at 6:00 pm

Washington Park

New York Ave. & 2nd St., Union City, NJ

**PLUS... MANY ACTIVITIES
FOR THE ENTIRE FAMILY!!!**

**PING PONG, CORNHOLE,
SOCCER TENNIS,
& BASKETBALL**

**FREE
HOT DOGS & WATER**



**COME AND WATCH
SOME AMAZING
SOCCER!!!**



DJ MUSIC

FREE ADMISSION

EVERYONE INVITED

¡La oficina del alcalde ha designado varios lugares como centros de enfriamiento:

- 430 Calle 62
- 6100 Calle Adams
- 6300 Calle Adams
- 5800 Calle Jefferson
- 515 Calle 54

Los centros de enfriamiento estarán abiertos de 8 am a 8 pm

Llame al 911 para cualquier emergencia médica.

Para obtener información relacionada con la salud que no sea de emergencia, llame al (201) 295-5070.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

PLEASE STAY SAFE AND COOL DURING THIS HEAT

WNY Cooling Centers are open 7 days a week from 8AM-8PM:

-430 62nd St

-5800 Jefferson St

-6100 Adams St

-6300 Adams St

-515 - 54th St

Call 911 for any medical emergency. For non-emergency health related information, please call (201) 295-5070

#WEAREWNY

[f](https://www.facebook.com/townofwny) [i](https://www.instagram.com/townofwny) [in](https://www.linkedin.com/company/townofwny) @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Claves para reconocer sus debilidades laborales

Juan Felipe Pinzon

El responder acertadamente a los defectos profesionales en la entrevista laboral puede ser determinante para la aspiración de los candidatos a un empleo.



Frecuentemente las personas se preguntan sobre qué deben contestar cuando les preguntan por sus defectos profesionales en la entrevista laboral, conozca algunas claves para resolver este interrogante de la mejor manera.

A todo trabajador que haya pasado por un proceso de selección, le ha llegado el momento de hablar de sus debilidades profesionales.

Muchos se ponen nerviosos, otros no saben que decir o simplemente pecan por exceso de honestidad o falta de ella.

Por lo que al prepararse para una entrevista de trabajo, el tema de las debilidades debe ser premeditado y analizado previamente, mediante una reflexión con posibles respuestas, al ser este un momento trascendental que debe ser tratado con cuidado y procurar ser lo más prudente posible a la hora de responder, para así no perjudicar sus aspiraciones de conseguir el empleo para el que se está presentando.

Estos son algunos consejos a la hora de responder sobre las debilidades profesionales en una entrevista laboral.

1. Reflexione sobre sus defectos: El primer paso, antes de asistir a una entrevista de trabajo, es preparar las respuestas a posibles preguntas que pueden realizarle, por lo que es de gran importancia conocer sus debilidades para que cuando lo interroguen sobre estas, usted sepa que decir y no comente algo inapropiado. Separe sus fortalezas de sus debilidades, analice cuál es su mayor defecto y piense en maneras de intentar mejorarlo.

"Se debe ser totalmente honesto en este

proceso y es necesario tener en cuenta las debilidades que han sido evidenciadas en el pasado, considerando comentarios de compañeros, jefes inmediatos de otros trabajos, además de defectos que la misma persona es consciente que tiene, por que de pronto si no somos honestos con nosotros mismos no se logrará esto en la entrevista y se pueden evidenciar aún más estas debilidades." afirma Claudia Silva, psicóloga de selección de la empresa Talentum

2. Revele sólo los defectos que puedan afectar su desempeño en el trabajo: Es necesario ser prudente a la hora de comentar manías o problemas por fuera del área profesional, ya que estos defectos no son los que le están pidiendo que diga y por el contrario pueden causar una mala imagen en el entrevistador o hacerlo ver como una persona conflictiva. Así que absténgase de decir cualquier tipo de problema o defecto atado estrictamente con su vida personal, en este caso sólo es importante lo profesional.

3. Hablé sobre sus mayores defectos en manera corta: De nada sirve dar una lista de debilidades extensa. Enfóquese en aquellas fallas que le puedan interesar a un empleador y coméntelos en forma puntual sin andar con rodeos. **Lo recomendable es identificar tres defectos únicamente y no hondar en una lista con muchos más.** Mientras que se va comentando cada debilidad, es importante ir revelando cuáles son las formas de solucionarlo y comentar posibles planes de acción para mejorar en aquellas áreas o actitudes en las que usted no es muy fuerte.

Es recomendable que los defectos que usted revele no sean problemas grandes o conflictos importantes, sino que sean áreas del conocimiento o de trabajo en las que se puedan mejorar. Así usted podrá comentar sus debilidades no como defectos sino como cualidades que usted está desarrollando poco a poco.

Dentro de esta categoría caben debilidades como el manejo de programas informáticos, idiomas o las habilidades de negociación comercial. Aptitudes o conocimiento que puedan adquirirse o mejorarse con algo de esfuerzo y dedicación

4. Sea sincero y honesto con sus defectos. Comente con serenidad y tranquilidad sus debilidades, a nadie le gusta un trabajador prepotente que alegue no tener aspectos por corregir, por lo que es recomendable siempre comentar las cualidades que no son fuertes. Sin embargo, honestidad no es sinónimo de imprudencia y la cautela a la hora de comentar sus debilidades será trascendental para dejar una imagen de una persona que reconoce sus fallas y es sincero, sin pasar al extremo de no estar preparado.

"Es importante ser transparente en las respuestas, ya que muchas empresas en la actualidad buscan generar planes de capacitación o seguimiento para los colaboradores. Por lo tanto es de vital importancia reconocer los aspectos a mejorar pero también hacer énfasis en sus fortalezas y dar a conocer su plan de acción frente a las debilidades" afirma Alexander Ballesteros, Coordinador de Recursos Humanos de Quality Human.

5. Piense en la relevancia que puede tener cada debilidad con respecto al trabajo: Antes de comentar sobre algún defecto en específico, deténgase a pensar sobre el efecto que puede tener en concreto para el trabajo que usted pretende realizar. Nunca exponga gratuitamente una debilidad que pueda hacer añicos sus posibilidades de hacerse con el puesto en cuestión. Utilice debilidades que, con toda probabilidad, el entrevistador ya haya escuchado. De ese modo, darán poco de qué hablar.

6. No se refiera a errores inmorales o incorregibles:

Intente dejar a un lado problemas imposibles de mejorar que no dejarán nada a su favor. El no presentar una estrategia de mejoramiento a defectos inmorales o de actitud, pueden cerrar las puertas a una posibilidad de trabajo. Por ejemplo si usted en la entrevista de trabajo revela que es grosero o malhumorado, su empleador podría descartarlo sin siquiera darle oportunidad de seguir con la entrevista. Nadie quiere tener en su compañía trabajadores conflictivos.

7. Intente enfocar siempre las preguntas hacia sus fortalezas: Inclusive cuando le pregunten sobre sus debilidades, coméntelas intentando voltear su respuesta hacia sus fortalezas y ventajas que usted utilizaría para mejorar sus defectos.

Así, con planes para mejorar y enfocando su habilidad para cambiar, comente sus defectos en base a una estrategia de cambio, de esta forma el entrevistador se sentirá más conforme que usted conoce sus debilidades y que hará lo necesario para convertirlas en fortalezas.

"Es muy importante hacer énfasis en mostrar que esas debilidades se pueden convertir en fortalezas, enfocar la conversación a que los defectos profesionales se están manejando y que al ser consciente de sus debilidades, se enfoca la energía en acciones para mejorarlas, orientando sus esfuerzos hacia convenirlas no en aspectos negativos sino positivos." Afirma



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

Excentricidades de millonarios, homenaje al derroche

Gracias a los lujos que tuvo en vida y a su, aún desconocida, fortuna, Michael Jackson fue considerado como uno de los millonarios que más derrochó dólares. En la foto la estatua de 12 metros de altura del ícono del pop en Zurich, Suiza.

Son aquellos que brillan por la excentricidad y por desperdiciar. En época de crisis mundial no sólo aumenta el número de desempleados, también crece, y en un porcentaje alto, el de los millonarios.

Los hay de muchos tipos: muy ricos, multimillonarios, los hay que heredan fortunas y también quienes crean enormes imperios empresariales desde cero.

Algunos sacan lo mejor de sus capacidades intelectuales, de su condición atlética y estética -una cara bonita puede ser un buen punto de partida-. Pero, sea como fuere, hay siempre una pregunta que revolotea sobre el común de los mortales: ¿qué se puede hacer con tanto dinero?

Y es que para ser millonario no basta con tener una cuenta bancaria con muchos dígitos, también hace falta saber cómo malgastarlo. Al menos así lo cree el periodista y escritor David Escamilla, quien se pregunta -en el libro *Anécdotas de millonarios*- si la primera vez que alguien dijo "que el dinero no daba la felicidad", ¿sabía de qué cantidad estaba hablando?

Al parecer, cuando el dinero llega de forma masiva las personas se transforman y desarrollan un talento especial para gastarlo en las cosas más inverosímiles. Y no se trata de caprichos mundanos, no, se trata de auténticas extravagancias: un minisubmarino, una mansión para las mascotas, viajes espaciales...

Por supuesto, existe la excepción que confirma la regla, los tacaños millonarios. Algunos por no gastar, no gastan ni en lo necesario, y arriesgan la salud -y hasta la vida-.

También los hay ahorradores, esos que vuelan en compañías de bajo coste, comen en locales de comida rápida y coleccionan cupones de rebajas.

► **Michael Jackson, rey de los extravagantes**

Otro clásico entre los excéntricos es Michael Jackson. Pocos desconocen su derroche en la construcción de su rancho Neverland y su estrafalaria decoración, que consta de jardines decorados con estatuas de piedra de los personajes de Disney y escenas de la Biblia. Además, el 'Rey del Pop' contaba con una más que curiosa -y cara- afición: coleccionaba momias egipcias. Entre sus caprichos se cuenta que durante la

Escamilla fue el caso de George Clooney, por su imagen de tipo inteligente, guapo y refinado. Sin embargo, Clooney contaba con un debilidad, y ese era 'Max', su mascota,



gira por España en 1988 su séquito de guardaespaldas estaba formado por marines y, nada menos, que por una japonesa experta en artes marciales. Pero el dinero de Jackson no pudo conseguir todo lo anhelado por el cantante. Por ejemplo, en 1988 intentó comprar el tióvivo más antiguo de Gran Bretaña -una atracción que funcionaba con una máquina de vapor y 30 caballos de madera de pino pintados a mano-, ofreciendo un millón de libras, pero el propietario no quiso desprenderse de semejante pieza.

De entre todos los caprichos de famosos, el que más sorprendió a

un cerdo vietnamita de 130 kilos que dormía con él en la cama", comenta Escamilla.

Roman Abramovich, el magnate ruso del acero y el petróleo, y miembro del selecto grupo de Londongrado -rusos millonarios afincados en Londres-, también es un tipo de caprichos 'caros'. Aficionado al fútbol, no dudó en comprarse su equipo preferido al completo. También cuenta con un velero de 200 metros de eslora, el mayor del mundo.

► **Los tacaños**

Del otro lado de la balanza están los ahorradores y los avaros. Entre los primeros se cuenta al dueño de la

cadena de muebles y complementos Ikea, el sueco Ingvar Kamprad, quien con una fortuna que se calcula en 23.000 millones de dólares no duda en moverse en metro -cuando no conduce su Volvo de hace 18 años-, viajar en compañías aéreas de bajo costo y hospedarse en hoteles baratos. En la cúspide de los más tacaños figura J. Paul Getty, uno de los primeros en superar los 1.000 millones de dólares, quien instaló teléfonos de monedas en su casa para que las visitas pagaran sus llamadas. Sin embargo, la anécdota más terrible de Getty fue el secuestro de su nieto, por el que pidieron 17 millones de dólares. Getty se negó a pagarlos porque ya tenía otros 14 nietos. Ante la negativa, los captores le mandaron por correo una oreja del chico, lo que debió enternecer al abuelo, que regateó la cantidad del rescate (que quedó en 2 millones). Posteriormente, Getty cobró a su hijo el total del rescate, más un 4% de interés.

Paris Hilton, princesa de lo lujoso y excéntrico

Un caso paradigmático es el de Paris Hilton. Ejemplo quizás de lo peligroso que puede ser el aburrimiento que genera la despreocupación por el dinero. Paris es bisnieta de Conrad Hilton y, por lo tanto, una de las herederas del fundador de la larga cadena de hoteles que llevan su apellido. Tras su vida social agitada, ha estado a punto de ser desheredada por su abuelo, Barron Hilton.

La 'princesa americana' -como se llama a sí misma- es devota de los animales, no en balde acumula 18 cachorritos. "De pequeña quería ser veterinaria -dijo en una ocasión Hilton-, pero después me di cuenta de que podía comprarme todos los animales que quisiera".

Otra anécdota. El amor que profesa por los animales le hizo pagar una cifra nada desdeñable por una tumba muy cercana a la de Marilyn Monroe para su cabra. Sin embargo, el derroche no es lo único en que destaca Hilton.

Como resalta Escamilla en su libro, "Paris es capaz de desarrollar una gran cantidad de actividades para las que jamás se ha preparado: actúa, pero no es actriz; desfila, pero no es modelo, y, lo peor de todo, canta. Pero ha conseguido ser una de las diez personas menores de 30 años más ricas del mundo".

Figura extraña donde las haya, Paris Hilton es "la gran excepción" dice Escamilla, porque "para ser rico hay que esforzarse, ser disciplinado, ser creativo, y Paris Hilton ni es disciplinada, ni se esfuerza, ni es creativa, pero aún así le caen los billetes por todos lados".




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

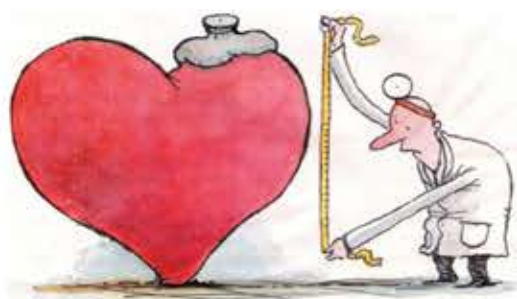
www.holynamemedicalpartners.org

Mucha atención a lo que dice su corazón

La enfermedad de las arterias coronarias es un tipo de enfermedad cardíaca. Las arterias coronarias son vasos sanguíneos que transportan sangre y oxígeno al músculo del corazón. Cuando estas arterias se obstruyen con depósitos adiposos llamados placa es lo que se denomina enfermedades de las arterias coronarias (EAC); a veces se conocen también como enfermedades cardíacas coronarias (ECC.) Las obstrucciones en las arterias pueden impedir que el corazón obtenga suficiente sangre y oxígeno, y también pueden causar dolor en el pecho (angina de pecho.) Si se forman coágulos de sangre, éstos podrían suspender repentinamente el flujo de sangre en las arterias y ocasionar un ataque cardíaco.

La placa se forma en las arterias a través de los años por un proceso llamado aterosclerosis. Demasiado colesterol en la sangre es una de las causas de esta placa en las arterias. A medida que se acumula la placa, la abertura de las arterias se estrecha gradualmente y después se obstruye. La arteria también puede volverse menos elástica (a esto se le denomina "endurecimiento de las arterias.")

Es posible que usted no sepa que tiene una EAC hasta que comience a tener síntomas de obstrucción en las arterias. El dolor en el pecho (angina de pecho) y la respiración entrecortada son a menudo las primeras señales de las enfermedades de las arterias coronarias. Algunas personas no saben que tienen una EAC hasta que tienen un ataque cardíaco.



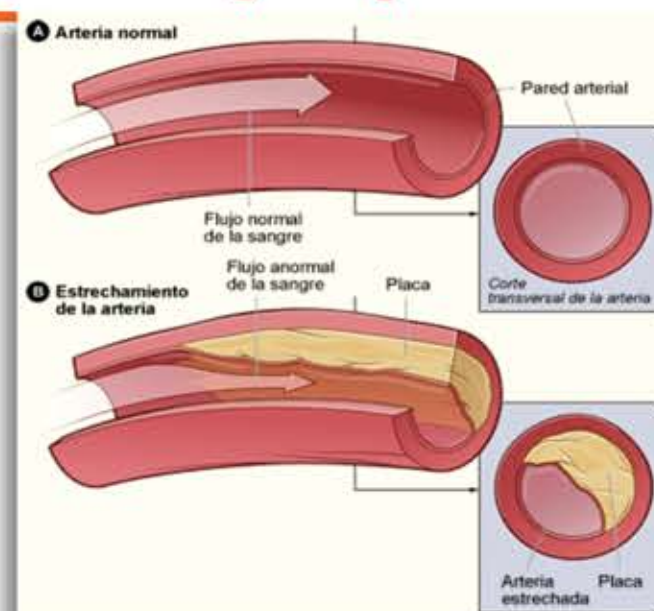
El depósito de placa en las arterias coronarias puede comenzar en la niñez. Con el tiempo, la placa puede estrechar o bloquear completamente algunas de las arterias coronarias. Esto reduce el flujo de sangre rica en oxígeno que llega al músculo cardíaco. A la larga, una parte de la placa se puede romper. Si eso sucede, unos fragmentos de células llamados plaquetas se adhieren al lugar de la lesión y se agrupan para formar coágulos de sangre. Los coágulos de sangre estrechan las arterias aún más y empeoran la angina o causan un ataque cardíaco.

Ciertas características, enfermedades o hábitos —que se conocen como factores de riesgo— pueden elevar el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria. Cuantos más factores de riesgo se tengan, más probabilidades hay de sufrirla. Muchos de los factores de riesgo se pueden controlar, con lo cual se previene o retrasa la aparición de la enfermedad coronaria.

Factores de riesgo

- Las concentraciones poco saludables de colesterol en la sangre . .
- La presión arterial alta. La presión arterial se considera alta si permanece en 140/90 mmHg o más con el paso del tiempo.
- El hábito de fumar puede lesionar y estrechar los vasos sanguíneos, conducir a concentraciones poco saludables de colesterol y subir la presión arterial.
- La resistencia a la insulina. Esta situación se presenta si el organismo no puede usar su propia insulina adecuadamente.
- La diabetes .
- El sobrepeso y obesidad.
- El síndrome metabólico.
- La falta de actividad física.
- La alimentación poco saludable.
- La edad avanzada.
- Los antecedentes familiares de enfermedad coronaria de aparición temprana.

Peligroso proceso



Tratamiento adecuado

Existen tres tratamientos principales para las EAC: los medicamentos, los procedimientos quirúrgicos que despejan las arterias obstruidas, como la angioplastia, y la cirugía de revascularización o derivación. Los resultados de cada uno de estos tratamientos podrían no ser los mismos para las mujeres y para los hombres. Ninguno de estos tratamientos cura las enfermedades cardíacas. Es importante, además, hacer cambios en el estilo de vida: siga una dieta sana baja en grasas saturadas, haga mucho ejercicio y no fume. Las personas con diabetes, hipertensión sanguínea o colesterol elevado necesitan tener cuidado de seguir el plan

de tratamiento ordenado por sus médicos. Con frecuencia, el primer paso en el tratamiento de las enfermedades cardíacas son los medicamentos. Los medicamentos pueden relajar las arterias que llevan la sangre al corazón, disminuir la frecuencia cardíaca así como la presión sanguínea. Otros medicamentos pueden "adelgazar" la sangre y prevenir la formación de coágulos de sangre. Algunos tipos comunes de medicamentos utilizados son la nitroglicerina, los betabloqueantes y los antagonistas de calcio. También se utilizan los medicamentos para tratar los niveles elevados de colesterol en la sangre y para controlar la diabetes, si fuese necesario.

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

Mucha atención a la que dice su corazón

Cablevision - 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

Viernes 27 de Junio - 9:00 PM

Domingo 29 de Junio - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 30 de Junio - 9:30 PM

Miércoles 1 de Julio - 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



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***

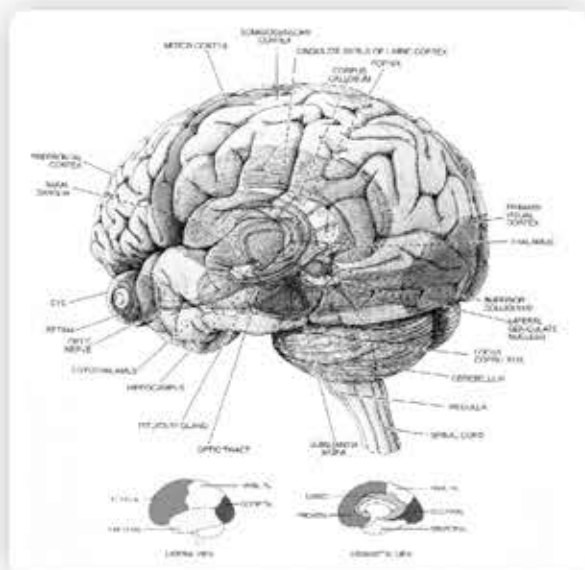
Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

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

Dos labores adelantadas simultáneamente pueden hacerse bien, una tercera no. Cuando se quieren poner en duda las capacidades intelectuales de una persona, suele afirmarse con ironía que "es incapaz de caminar y masticar chicle al mismo tiempo", un chiste que se hizo muy popular en referencia a un presidente occidental del siglo pasado y al que se sigue recurriendo esporádicamente para descalificar a los adversarios políticos o de cualquier otra índole.



Esta imposibilidad de atender varios asuntos

En general, los lóbulos frontales del cerebro humano trabajan de forma conjunta cuando un individuo ejecuta una sólo actividad. En cambio, cuando hay que cumplir dos objetivos, estas regiones cerebrales, izquierda y derecha, deben repartirse el trabajo.

De acuerdo a este investigador galo, cuando una persona

Los investigadores fueron más allá, intentando comprobar qué ocurre en el cerebro cuando se agrega una tercera tarea a los objetivos, en otro ensayo con 16 participantes, en el cual se descubrió que ninguno de ellos pudo completar de forma adecuada el trío de actividades propuesto.

Al introducir una tercera labor, una de las tres se interrumpe y es abandonada: deja de procesarse "en paralelo", para ser retomada más adelante por la mente, comprobaron los expertos. Incluso cuando sólo se realizan dos actividades -por ejemplo estudiar para un examen mientras se chatea por Internet o

Las conclusiones de los investigadores hacen pensar en las habilidades de las nuevas generaciones que parecen mejor preparadas para adelantar multitareas. Los niños y jóvenes navegan en Internet, al tiempo que chatean, están oyendo música y adelantan alguna tarea escolar. **Algunos profesores han comprobado, que a pesar de que estén adelantando otras actividades, sus alumnos pueden responder adecuadamente a lo que ellos están diciendo.**



La Reggia

Restaurant

Authentic Italian Cuisine!

Haga su Evento Inmemorable

Con Elegancia, Calidad y un Excelente Servicio



• Bodas • Quinceaños
• Sweet 16th • Cumpleaños • Eventos Corporativos
o Cualquier Ocasión.

Salones con Capacidad de 75 a 250 personas.

Su Evento Será Inolvidable

PRECIOS ESPECIALES DE LUNES A JUEVES

CENA SERVIDA \$35 + Impuestos

BUFFET \$40 + Impuestos

Visite Nuestro Restaurante
y disfrute de Nuestra Comida
Típica Italiana, Cocteles y una
Gran Selección de Vinos



Viernes y Sábado
Disfrute de un Buen Momento con Música

40 Wood Ave. Secaucus, NJ 07094 • Phone: 201-422-0200

Located in the Meadowlands Plaza Hotel

Visit Us on the Web at www.lareggiaus.com or on www.facebook.com/lareggiaus

Instagram: [lareggiaevents](https://www.instagram.com/lareggiaevents)

El autismo tiene complejas raíces genéticas

El mayor estudio genético de personas con autismo realizado hasta la fecha halló que muchos pacientes tienen su propio patrón de mutaciones genéticas, que no necesariamente es heredado de sus padres.



Los resultados publicados en la revista Nature ayudan a confirmar el fuerte rol de los genes en el autismo y también sugieren que las pequeñas interrupciones genéticas pueden comenzar en los óvulos y el esperma de los padres. "Nuestra investigación indica fuertemente que estas extrañas variaciones genéticas son importantes y representan una significativa porción de la base genética del autismo", dijo Tony Monaco, del Wellcome Trust Centre for Human Genetics de la Oxford

University, que ayudó a liderar el estudio.

"Al identificar las causas genéticas del autismo, esperamos en el futuro poder mejorar el diagnóstico y tratamiento de esta condición, que puede afectar a los niños y a sus familias muy severamente", dijo a periodistas.

Stephen Scherer, del Hospital para Niños Enfermos en Toronto, Canadá, dijo que los resultados pueden 'conducir a un cambio de paradigma en relación a la comprensión de las raíces del autismo'.

Científicos de 60 centros de

investigación en 12 países trabajaron durante tres años en el Proyecto de Genoma del Autismo.

La enfermedad es un complejo y misterioso desorden cerebral que a menudo es diagnosticado en los primeros años de vida.

Se caracteriza por dificultades en la interacción social, la comunicación y la comprensión de las emociones y conductas de otras personas.

Los desórdenes del autismo son diagnosticados en uno de cada 110 niños en Estados Unidos y afectan cuatro veces más a los niños que a las niñas. En Gran Bretaña, alrededor de 133.500 niños padecen la enfermedad, de acuerdo a la Sociedad Nacional del Autismo. El Proyecto del Genoma estudió los genes de 996 personas con la enfermedad y 1.287 sanos, todos de antepasados europeos.

El equipo halló que las personas con autismo tendían a tener más desprendimientos y duplicaciones de porciones enteras de ADN.

Estas ausencias o inserciones son llamadas variantes de número de copias y pueden interrumpir el funcionamiento de los genes.

Mutaciones únicas

Las personas autistas tenían, en

promedio, un 19% de estos cambios genéticos, en comparación con aquellos que no sufrían la condición.

El equipo también detectó que cada caso tenía una serie diferente de perturbaciones, aunque algunos de los genes afectados tenían funciones similares. "Aquí es cuando se pone engañoso; cada niño tenía una perturbación diferente en un gen diferente", dijo el doctor Stanley Nelson, de la University of California Los Angeles. Daniel Geschwind, también de UCLA, dijo que los resultados sugieren que 'durante la formación de los óvulos y espermatozoides de los padres pueden ocurrir diminutos errores genéticos', y estas variaciones son copiadas en el ADN del niño.

"El chico autista es el primero en su familia en tener esa variante. Sus padres no la tienen", explicó. Los resultados apoyan un consenso emergente dentro de la comunidad científica que indica que el autismo es causado en parte por 'variantes raras', o cambios genéticos, que se hallan en menos del 1 por ciento de la población general. **Lo que el estudio no responde es cómo ocurren los cambios genéticos. El medio ambiente puede alterar los genes, y ciertos estudios asociaron la edad de los padres con el autismo.**

Mundo

Las vuvuzelas de simpáticas a sonido de pesadilla

La Organización Mundial de la Salud advirtió sobre brotes de fiebre amarilla en Sudáfrica. Si el zumbido de un zancudo en la oreja es desesperante, el de las vuvuzelas es como estar en toda la esquina de una calle congestionada en América Latina en medio de un trancón... ¡de tractomulas!



con acento nasal, por favor) que penetran el tímpano o con cualquier secuencia rítmica a puro golpe de pulmón.

No hay un solo segundo en el que las trompetas, que se compran a 40 rands en los semáforos (unos \$6 dólares americanos), no sean sopladas. El problema no parece ser el

que suenen más o suenen menos sino que suenan parejo.

La revista estadounidense The Time explicó las razones que se le plantearon a la Fifa para prohibirlas, cuando apenas van cuatro días de Mundial: que los televidentes no soportan su sonido persistente, que pueden causar daños auditivos (con sonidos de hasta 127 decibeles), que muchos jugadores y entrenadores se

han quejado y que son fastidiosas para las transmisiones de TV.

Joseph Blatter, el mandamás de la Fifa descartó de plano su prohibición. "Es como quitar los cánticos que hacen ustedes en sus países", dijo.

Tiene razón. Además, intentó ser 'poético': "Ya había advertido que el fútbol en África sonaría diferente, sonaría a África". Y tiene razón, pues suena a manada de elefantes.

Cristiano Ronaldo, el estelar delantero Portugués, pidió que las abolieran porque pueden perder la concentración. Durante la pasada Copa Confederaciones, varios jugadores de España aseguraron que por las vuvuzelas no oyeron varias indicaciones del técnico ni podían escucharse entre ellos en la cancha. Los jugadores de Francia las culpaban de su discreto 0-0 con Uruguay: "No podemos dormir de noche. La gente empieza a tocarlas a las 6 de la mañana", dijo Patrice Evra y los Serbios dijeron que no los vencieron los ghaneses sino las trompetas: "Por las vuvuzelas no pudimos oír a nuestra hinchada que nos alentaba", justificó el delantero Marko Pantelic, mientras su compañero, el zaguero



Bransilav Ivanovic dijo que su equipo perdió la concentración y cometió el penal "tonto" por ellas.

Neil van Schalkwyk de la empresa Masidance Sport, fabricante de las cornetas, no tiene oídos sordos, y por eso declaró ayer al el diario local The Star que comenzará a fabricar unas menos ruidosas (con el tubo mas largos para reducirles 20 decibeles). Es un negocio rentable que ya le dejó en exportaciones a Europa y en ventas durante el mundial más de dos millones de dólares y, de paso anunció, que piensa ponerlas a la venta en el Mundial del 2014, en Brasil. Que se vayan preparando...

Las vuvuzelas, esas cornetitas plásticas que soplan hasta romperse los labios los hinchas sudafricanos en las tribunas de los estadios del Mundial, ya son famosas y reconocidas en todo el planeta, pues, durante los partidos, sin parar ya sea con toques cortos y acompasados como el famoso "¡Ta - ta - ta!" de la Barra Brava o con largos y potentes "¡fuuuuuuuuuuuuuuu!" (pronúncielo



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

Reinado Cubano Hispanoamericano

Julio

SÁBADO

12

6-9 PM

2025

Aporte : \$20

Lugar: William Musto Cultural Center.
420 15th st, Union City, NJ, 07087

Barbara Cambón: 862-379-7193



¡Esperamos verte en el Reinado Cubano e Hispanoamericano 2025!

