

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

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



201-850-9444

-GRATIS-

Año 19 - Edición 953

Enero 14 al 21, 2026

## Bill y Hillary Clinton se niegan a testificar en caso Epstein ante el congreso de los EEUU



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 INMIGRACIÓN  
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

## Bill y Hillary Clinton se niegan a testificar en caso Jeffrey Epstein ante el Congreso de Estados Unidos

Los Clinton acusaron de haber intentado desviar la atención de los vínculos de Donald Trump con Epstein para, en su lugar, centrarla en demócratas. El expresidente Bill Clinton y la exsecretaria de Estado Hillary Clinton rechazaron este martes testificar en un comité de la Cámara de Representantes de Estados Unidos sobre el caso del pederasta Jeffrey Epstein, al que fueron citados tras aparecer en varias imágenes y documentos. "Cada persona tiene que decidir cuando ha visto o ha tenido suficiente y cuando están preparados para luchar por este país, sus principios y su gente sin importar las consecuencias. Para nosotros el momento es ahora", aseguraron los Clinton en una carta de cuatro páginas dirigida al presidente del comité, el republicano James Comer. Comer es el líder del Comité de Supervisión, el órgano de la Cámara Baja encargado de fiscalizar al Gobierno y exigir documentos oficiales, desde el que los demócratas han difundido las imágenes y documentos relacionados con Epstein y su pareja y cómplice, Ghislaine Maxwell, antes de que la ley aprobada por ambas cámaras obligó al Departamento de Justicia a sacar a la luz todos los documentos relacionados con el caso que no estén clasificados. "Las decisiones que has tomado y las prioridades que has establecido como presidente en relación con la investigación sobre Epstein han impedido avanzar en el descubrimiento de los hechos sobre el papel del Gobierno", reprocharon en la misiva. Los Clinton acusaron al republicano de haber intentado desviar la atención de los vínculos del presidente, Donald Trump, con Epstein para, en su lugar, centrarla en demócratas que también tuvieron relación con el delincuente, que se suicidó en 2019 en prisión mientras esperaba un juicio por cargos de tráfico sexual de menores. Por su parte, Comer avanzó ante los medios que la próxima semana el comité iniciará los procedimientos para declarar a Bill Clinton "en desacato" al Congreso. Pese a que la ley daba de plazo para publicar los documentos no clasificados hasta el pasado 19 de diciembre, el Departamento de Justicia solo publicó una parte de los archivos, tras argumentar que la cantidad de información era demasiado elevada. Unos días más tarde, aseguraron haber recibido un millón de nuevos documentos relacionados con el caso. Entre los archivos que sí se hicieron públicos se encontraban los relacionados con Bill Clinton, quien tuvo una relación social con Epstein, viajando varias veces en su avión para eventos de la Fundación Clinton, pero que niega haber sabido de sus crímenes o haber estado en su isla. Claves para entender qué son los polémicos archivos Epstein y por qué ponen en aprietos a Trump y su gobierno. Las palabras "archivos Epstein" han estado



atormentando a la administración Trump en las últimas semanas a medida que lidiaba con una creciente crisis derivada de los delitos sexuales del difunto pedófilo financiero convicto Jeffrey Epstein. La presión ha ido en aumento, tanto por parte de los propios partidarios del presidente Trump como de voces dentro del Partido Republicano, para que haya mayor transparencia sobre lo que revelaron las investigaciones sobre Epstein. El diario Wall Street Journal aseguró que el propio Trump fue informado en mayo por su fiscal general de que su nombre aparecía en archivos relacionados con las investigaciones. Trump fue amigo de Epstein en la década de 1990 y principios de la de 2000, y el hecho de que se le nombre no constituye prueba alguna de actividad delictiva. Trump tampoco ha sido acusado de irregularidades en relación con el caso Epstein.

Durante la campaña electoral de 2024, el presidente afirmó que estaría dispuesto a hacer pública más información. Sin embargo, a principios de este mes, cambió de postura, afirmando que el caso estaba cerrado y criticando a sus propios partidarios, quienes han seguido presionándolo al respecto. La secretaria de prensa de la Casa Blanca, Karoline Leavitt, llega para dirigirse a una conferencia de prensa en la Sala de Prensa de la Casa Blanca en Washington, D.C., EE. UU., el 17 de julio de 2025. Leavitt respondió preguntas sobre el manejo de la investigación de Jeffrey Epstein por parte de la administración Trump. Fuente de la imagen, Getty Images En 2008, Epstein llegó a un acuerdo con la fiscalía después de que los padres de una niña de 14 años declararan a la policía de Florida que el millonario había abusado sexualmente de su hija en su casa de Palm Beach. En la casa se encontraron fotos de

niñas y el financista fue condenado por solicitar prostitución a una menor; quedó registrado como delincuente sexual pero evitó una fuerte pena de prisión gracias al acuerdo. Una mujer, con las uñas pintadas de rojo brillante y con unos jeans azules desabrochados, se inyecta en la piel y el tejido blando de la parte inferior del abdomen con una pluma inyectora para el tratamiento de la obesidad. Por qué las personas que dejan de usar inyecciones para adelgazar ganan peso 4 veces más rápido que quienes abandonan la dieta "Nunca pensé que me iban a atacar a mí": los sobrevivientes del ataque con misil al Bloque 12, el edificio donde murió una mujer por los bombardeos de EE.UU. en Venezuela. Estas dos investigaciones criminales acumularon una vasta cantidad de documentos, incluyendo transcripciones de entrevistas con víctimas y testigos, y artículos confiscados en allanamientos a las diversas propiedades de Epstein. También se llevó a cabo una investigación independiente sobre su cómplice y exnovia británica, Ghislaine Maxwell, quien fue condenada en 2021 por conspirar con Epstein para traficar con niñas con fines sexuales. Tanto Epstein como Maxwell también fueron objeto de causas civiles. El fiscal estadounidense para el Distrito Sur de Nueva York, Geoffrey Berman, anuncia cargos contra Jeffrey Epstein el 8 de julio de 2019 en la ciudad de Nueva York. Fuente de la imagen, Getty Images En diversas etapas a lo largo de los años, se han hecho público material relacionado con Epstein y Maxwell. Un lote, en enero de 2024, contenía 1.400 páginas de registros, incluyendo declaraciones de ambos. También se hizo

público un conjunto de documentos del caso Maxwell, en el que se nombraba a varias figuras de alto perfil. Sin embargo, los documentos no contenían nuevas revelaciones sobre Epstein ni sus asociados. En febrero de este año, semanas después de que Trump asumiera el cargo, el Departamento de Justicia y el FBI publicaron lo que describieron en su momento como la "primera fase de los archivos desclasificados de Epstein". Un grupo de personas influyentes de derecha fue invitado a la Casa Blanca, pero se llevaron una decepción al descubrir que las 341 páginas que se les entregaron eran, en su mayoría, material que ya era público. Incluía registros de vuelo del avión de Epstein y una versión editada de su libreta de contactos con los nombres de personas famosas que conocía. En julio, el Departamento de Justicia y el FBI dijeron en un memorando que no se publicaría más material.



# CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials  
Visit [cvs.com/delivery](http://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)

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

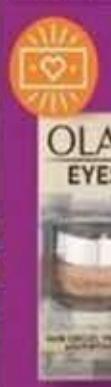
Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.

prices starting at  
**3.99**

Helping you stay prepared

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

WITH CARD Select hand sanitizer.



**24.99**

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.

spend \$30

**\$10**

Get 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:



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



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



**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



ExtraCare® Coupon Center  
**Weekly Deals**



99¢ you pay with card  
- 25¢ instant coupon^

**74¢**

Palmolive 10 oz.  
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 abound 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.

v68

# 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](mailto: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 Insurante Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

# Diez tendencias de bodas “verdes”

**Los ideales de protección del medioambiente están permeando todos los aspectos de la vida cotidiana. Muchas personas quieren llevar el concepto más allá y garantizar que sus nupcias — y la recepción subsiguiente — también contribuyan a la preservación del planeta.**



Aunque no existen estadísticas sólidas con respecto a la cantidad de bodas “verdes” que se realizan cada año, las nuevas tendencias apuntan al creciente interés en nupcias favorables ecológicamente. Las personas que ya se esfuerzan por reciclar, reusar y reducir, quieren cumplir con estos mismos valores el día de su boda. Hay muchas formas de aplicar un concepto ecológico a la planificación y ejecución de la

evitando el consumo excesivo.

## 1 . Reducir los viajes.



Varios estudios indican que más de dos tercios de las emisiones en los Estados Unidos son producto del consumo de energía y del transporte. Al reducir la necesidad de los invitados de viajar largas distancias para asistir a una boda, u ofrecer transporte colectivo para varias personas (como un autobús) se pueden limitar las emisiones de carbono.

## 2 . Bien cerca de casa.

Celebrar la boda cerca de casa es útil. Las personas que dispongan de viviendas con patio grande o con un parque cercano pueden organizar la celebración en su hogar o en dicho parque, y reducir la dependencia de enormes

salones de recepciones que consumen demasiada energía. Una boda en casa les da a las parejas la oportunidad de comprar alimentos orgánicos producidos localmente.

## 3 . Buscar alternativas con las flores.

Aunque las flores pudieran parecernos “verdes” por naturaleza, muchas variedades disponibles en la floristería proceden de invernaderos donde se usan pesticidas y fertilizantes químicos que perjudican el medioambiente. Las novias que opten por una variante más ecológica deben considerar opciones alternativas como bouquets de plantas suculentas sostenibles y centros de mesa plenos de frutas y flores silvestres orgánicas.

## 4 . Elegir una lista de regalos abierta.

En vez de la vajilla de porcelana que tal vez no se use jamás, muchas parejas están optando por listas de regalos abiertas que les permiten a los invitados ofrecerles diferentes obsequios, desde utensilios para el hogar favorables al medioambiente, a donaciones benéficas que se pueden intercambiar por el pago inicial de la compra de una vivienda.



## 5 . Optar por ubicaciones mixtas de invitados:

En vez de utilizar tarjetas formales indicando ubicaciones invariables, las parejas están ahorrando papel dejando que los invitados escojan su asiento con opciones combinadas como bancos comunes y cómodos sofás.

## 6 . Usar lo usado.

Los vestidos de novia reciclados y los accesorios poco usados son buenas alternativas para las novias defensoras de la protección medioambiental. Numerosos sitios Web ponen en contacto a las novias entre sí para que puedan hacer intercambios a bajo costo o gratuitamente.

## 7 . Cero papel.

Aunque los expertos en etiqueta se oponen a la sustitución de invitaciones de papel por su variante electrónica, muchas parejas están haciéndolo. Para

## 10 . Escoger obsequios de agradecimiento con fines benéficos.

En vez de optar por un obsequio de agradecimiento que se empolvará en un estante, las parejas están decidiéndose por un regalo con productos orgánicos, o una donación a una organización benéfica a nombre de los invitados.

# EXCITING NEWS!!!



*Dear Friend,*

The Commissioners and I are thrilled to share some wonderful news about new additions to our city's recreational spaces! With the incredible support of Superintendent Mrs. Silvia Abbato and the U.S. Soccer Foundation, we have installed two brand-new mini-pitch soccer fields, one at Thomas A. Edison School and another at George Washington Elementary School.

This initiative reflects our ongoing commitment to providing safe, high-quality spaces where children can stay active, build teamwork skills, and develop a lifelong love of sports. The new mini-pitches will serve Edison and Washington School students during the school day and will be open to the entire community during evenings and weekends, offering even more opportunities to play, learn, and grow in a positive environment.

Projects like these make me proud to serve as Mayor and highlight how innovative and united our community is. By transforming portions of two schoolyards into fully enclosed soccer fields, we are maximizing our limited urban space while creating safer and more effective play areas for our youth.

We look forward to seeing our young athletes out on the fields, enjoying these exciting new spaces!

With appreciation,

Brian P. Stack

Mayor, City of Union City

201-376-1942

[UnionCityyouthsports.com](http://UnionCityyouthsports.com)

Instagram: @UCyouthsports

Address: 507 West Street, Union City NJ 07087

Email: [Youthsports@ucboe.us](mailto:Youthsports@ucboe.us) Phone: 201-349-5965 Ext 72605



## TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

# TEAM MENENDEZ

*on the move*

Congress comes to you!

Stop by and see us for help with federal agencies and resources, and learn more about how our office can serve you.

**West New York  
Town Hall**  
**428 60th St,  
West New York, NJ  
07093**

**WEDNESDAY**  
**1/14**  
**2:00 PM – 7:00 PM**

Call our office for help in the meantime: (201) 309-0301  
or visit our website: [MENENDEZ.HOUSE.GOV](http://MENENDEZ.HOUSE.GOV)



**ROB MENENDEZ**

Proudly serving New Jersey's 8th District

**#WEAREWNY**

@townofWN  
[www.westnewyorknj.org](http://www.westnewyorknj.org)

**#SOMOSWNY**

## Primer condenado en Nueva Jersey por robo del nombre de dominio en Internet

**La Fiscal General Paula T. Dow y el director de Justicia Criminal Stephen J. Taylor anunciaron que un hombre del Condado de Union se declaró culpable de robar el nombre de dominio o propiedad en la red de Internet y ponerlo a la venta en eBay por más de \$110,000 dólares para ser adquirido por un comprador incrédulo.**



**E**sta es la primera acusación conocida por el robo de un nombre de dominio conectado en el sistema Internet.

Según el director Taylor, Daniel Goncalves, de 26 años, de Union del municipio, se declaró culpable de robo, robo por engaño y robo de computador, (todos en segundo grado) al comparecer ante de Juez de la Corte Superior Stuart L. Peim en el Condado de Union. Los cargos fueron formulados por un Jurado Investigador el 16 de noviembre 2009.

El Judge Peim, fijó la sentencia para el 6 de mayo de 2011. La División de Justicia Criminal recomendará que Goncalves sea sentenciado a 5 años de prisión y la devolución del dinero robado.

Goncalves, fue arrestado el 30 de Julio de 2009 por miembros de la Unidad de Delitos Cibernéticos de la Policía Estatal de New Jersey, al conocerse los resultados de la investigación del robo de P2P.com, un nombre con dominio o propiedad en Internet. Ese mismo día, los investigadores efectuaron una orden de allanamiento en la vivienda de Goncalves y confiscaron una enorme cantidad de archivos en negocios de computadoras que tenían relación con el robo del nombre del dominio conectado a la red de Internet.

El sistema de nombres de dominio es un sistema moderadamente regulado de "registradores", que han recibido la autoridad a través de la ICANN (Corporación de Internet para la Asignación de Nombres y Números de Internet) para registrar los nombres de dominio o propiedad para los individuos particulares y las empresas. Los nombres de dominio o propiedad son las direcciones de lectura utilizadas por los individuos y las empresas para identificar su presencia en la red de Internet. Para los pagos de registros

**El litigio civil se encuentra activo con respecto a la propiedad y el dinero asociado con P2P.com. En este momento, el sitio ha sido devuelto a sus propietarios originales.**

establecidos, los nombres de dominio se compran por períodos de hasta 10 años para sus titulares.

Hay una gran comunidad de personas que con frecuencia se refieren asimismo como "propietarios de dominios" que compran y venden nombres de dominio que mediante la especulación se convertirán en más valiosos al pasar el tiempo. Dos y tres nombres de dominio o propiedad son particularmente valiosos ya que son fáciles de recordar y generar grandes cantidades de tráfico, que produce ingresos.

P2P.com, LLC, fue formado por sus propios dueños, Marc Ostrofsky, Albert y Lesli Angel, expresamente para la compra y gestión de un nombre de dominio, P2P.com. Debido a su corta longitud y la relación de actualidad de igual a igual en el fenómeno de intercambio de archivos, el nombre de dominio P2P.com fue valioso con un valor estimado entre \$ 160,000 y \$ 200,000 dólares en el momento del robo.

La Policía Estatal de New Jersey inició una investigación en octubre de 2008, cuando los representantes de P2P.com, LLC en contactaron a la policía, afirmando que el nombre del dominio o propiedad en la red de Internet había sido robado de su cuenta de GoDaddy en mayo de 2006.

P2P.com, LLC comenzó a investigar el asunto en privado, en mayo de 2007, cuando un individuo en la "venta de dominios" en la comunidad observó irregularidades en el contenido del sitio P2P.com y comunicó a la empresa. Un chequeo de P2P.com, LLC corporate del dominio o propiedad "GoDaddy" reveló que el nombre de este dominio había sido transferido sin su conocimiento o consentimiento casi un año antes.

Después de investigar en privado y en consulta con la policía, la empresa llegó a la conclusión que el sospechoso se encontraba en New Jersey. P2P.com, LLC tomó contacto con el Sargento Gorman, de la Policía Estatal de New Jersey, quien inició una investigación en profundidad en el análisis de miles de páginas de pruebas.

Al declararse culpable, Goncalves admitió que el 26 de mayo de 2006, de manera ilegal ingresó a la

## Qué debe buscar en un gimnasio

**Cuando una persona decide comprometerse a adoptar un estilo de vida más sano, con frecuencia tal decisión viene acompañada por la opción de ir al gimnasio.**

### miembros:

Ciertos gimnasios causan temor o incomodidad debido a sus miembros. Aunque los mismos pudieran ser amables, los principiantes se pudieran intimidar si todos los asistentes parecen fisicoculturistas profesionales. Además, las mujeres se sienten más cómodas en un gimnasio para mujeres.

### ► Precios:

El precio de la membresía de un gimnasio es sin dudas la principal consideración a la hora de elegir una de estas instalaciones, especialmente cuando la economía sigue siendo impredecible. Cuando busque una instalación de ejercicios, pregunte acerca de los costos de membresía y de iniciación en los que pudiera incurrir, o si hay descuentos que pudiera aprovechar. Debido a las difíciles condiciones económicas, muchos gimnasios han cancelado los costos de inscripción o iniciación, que pueden ascender a cientos de dólares en algunas instalaciones.

Además, cuando analice el costo con un empleado del gimnasio, pregúntele si hay descuentos familiares, o si se reduce la membresía si se paga al contado en vez de por mensualidades. Por ejemplo, un gimnasio puede cobrar \$600 anuales (\$50 al mes), pero dar un descuento del 10 por ciento a los miembros que paguen el año completo al inscribirse. Cuando hable acerca de los costos de membresía, tenga en cuenta que muchos gimnasios están abiertos a negociar, pero los miembros potenciales son quienes deben iniciar dichas negociaciones.

### ► Derechos de membresía:

Muchos gimnasios cuentan con diferentes tipos de membresía. Algunas permiten que los miembros usen el salón de levantamiento de pesos, la sauna, la piscina, etc., mientras que otros pudieran costar menos pero no dan tanto acceso. Por tanto, la membresía básica puede dar acceso al salón de pesas y los aparatos de ejercicios cardiovasculares, pero no a la piscina o a la sauna. La selección



**E**stas instalaciones varían enormemente entre sí. Algunas se dedican a actividades específicas como kick boxing o artes marciales, mientras que otras tienen un perfil más general, con levantamiento de pesos y aparatos de ejercicios cardiovasculares, y acceso a entrenadores personales. Independientemente del tipo de instalación en la cual la persona espera inscribirse, ciertos factores externos desempeñan un papel determinante a la hora de decidir si entrar o no en un gimnasio será un éxito.

### Cuando busque una instalación de ejercicios, debe tener en consideración lo siguiente antes de firmar el contrato:

#### ► Ubicación:

Incluso los amantes más fervientes del gimnasio afirman que es muy útil encontrar uno convenientemente ubicado. Si el gimnasio está demasiado lejos, o llegar al mismo exige lidiar con tráfico excesivo, entonces habrá menos propensión a practicar en el gimnasio, en comparación con otro cerca de casa o de fácil acceso. Cuando busque este tipo de instalaciones, considere una cerca de su domicilio o de su oficina (preferiblemente ambas opciones si trabaja cerca de casa). En el caso de quienes trabajen lejos de su domicilio, la ubicación del gimnasio debe ser cerca del mismo para fomentar las visitas los fines de semanas cuando no se trabaja.

#### ► Conexión con los demás:

#### ► Horario de operación:

Algunas personas prefieren ejercitarse antes de ir al trabajo, mientras que otras quieren dormir un poco más y ejercitarse después de un día en la oficina. Es necesario buscar un gimnasio que se adapte a sus horarios y preferencias de ejercitación. Es bueno preguntar acerca de los horarios en días feriados. Un buen gimnasio no cerrará totalmente en un feriado, permaneciendo abierto al menos en horario limitado.

perrier



**PRUEBA  
EL SORPENDENTE  
SABOR  
DE LO  
REFRESCANTE.**  
**O AZÚCAR  
100% REFRESCANTE**

# Clínica Dental

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS

¡Te ayudamos  
a tener una  
sonrisa  
maravillosa!



15%  
DESCUENTO

\*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](http://www.sitioincreible.com)

# Las bajas temperaturas ocasionan cambios en el cuerpo

CL

**Los erizamientos, los temblores y la congelación son sólo algunos de los efectos que desencadenan las bajas temperaturas en el cuerpo.**



Cuando desciende el mercurio, entran en función numerosos factores fisiológicos.

► **Disminución de la capacidad sensorial:** Las bajas temperaturas pueden afectar enormemente las funciones del organismo, incluyendo los impulsos nerviosos. Considere cómo puede ser más difícil realizar las actividades motoras más simples en el frío, como abrocharse los cordones de las botas o recoger una moneda del suelo.

Las temperaturas frías retrasan las reacciones musculares y las señales nerviosas, lo cual dificulta el movimiento corporal.



► **Erizamientos:** Los erizamientos o "carne de gallina", como también se les llama, es la formación de minúsculas protuberancias en la piel, cuando los músculos se estiran y encogen, lo cual provoca que los pelos se ericen. Los erizamientos pueden producirse cuando la persona tiene frío o temor. En lo tocante al frío, en la mayoría de los mamíferos con mucha piel o pelos, la formación de erizamientos puede contribuir a atrapar el aire y generar calor. Por supuesto, esto no es fácil en los seres humanos que no son tan peludos.

► **Tremores:** Cuando hace frío afuera, el cuerpo hace lo posible para mantener el calor, y puede comenzar a temblar y moverse incontroladamente, y los dientes pueden comenzar a rechinar en una actividad autónoma para generar calor lo más rápidamente posible.

## ► Congelación:

El cuerpo hace grandes esfuerzos por mantener el calor, dilatando incluso los vasos sanguíneos ubicados en la epidermis, para elevar la temperatura. Por esta razón se enrojecen las mejillas, la nariz y otras partes del cuerpo cuando hay frío afuera. Sin embargo, esta dilatación va disminuyendo y la epidermis será más susceptible a la temperatura circundante.

► **Orina excesiva:** Cuando se enfria demasiado, se pueden formar cristales de hielo en las células provocando su muerte. Si la congelación es superficial, las células se muertan y congeladas se desprenden y regresan a su lugar a través de los vasos sanguíneos que provocan un aumento general de la presión arterial. El cuerpo intenta reducir la dilatación en los vasos sanguíneos que provocan un aumento general de la presión arterial. La forma más fácil de lograrlo es obligar al organismo a expulsarlos en forma de orina.

Considerando que los seres humanos son generalmente animales tropicales, y se sienten más cómodos en temperaturas cercanas a los 750 F, es esencial usar varias capas de ropa para mantener el calor en la temporada de invierno.

## PAQUETERIA

Ecuador, Colombia, Cuba, México, Venezuela, Uruguay, Perú, El Salvador, Guatemala, Honduras



## INTERNET CAFÉ

\$1.00 X 30 Minutos\*  
Mínimo 1 Hora

**PRO SERVICE**  
406 43rd. Street, Union City, NJ 07087  
**(201) 422-7575**

CENTRO AUTORIZADO DE:



**PREPARE SUS IMPUESTOS INCOME TAX RAPIDO Y SEGURO**

AUTHORIZED  
IRS e-file  
PROVIDER

8 Años de experiencia en el mismo lugar... Dicen Mucho.

**Abrimos los 7 días a la semana VISITENOS!!!**

**NO PAGUE NADA POR ADELANTADO**

Preguntenos para más información.

Holy Name Medical Center



**Si no puedes ir al consultorio  
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**



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



Ya estamos listo para  
hacer tus taxes  
**ifirma virtual!**

We are ready to do your taxes

### VIRTUAL FILING!

Ingles & Español

Set up your appointment  
with Annette!

Ingles & Español

Haga su cita con Annette!

 **346-820-0146**

 [taxservicenumbernow@gmail.com](mailto:taxservicenumbernow@gmail.com)

**LLÁMALO HOY!**





**KPG**  
KLAUDIA PIOTROWICZ  
GROUP



# 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](http://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](http://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

# Los hombres bailan mucho mejor que las mujeres

Científicos británicos estudian qué pasos de baile hacen a un hombre más atractivo para las mujeres. Para llegar a ese descubrimiento, sicólogos de la universidad británica de Northumbria filmaron con cámaras 3D a 19 voluntarios de entre 18 y 35 años de edad, mientras bailaban al son de un ritmo simple.



**S**ometieron después sus cualidades de bailarines a un grupo de 37 mujeres. Pero, para no influenciar la apreciación de ellas por el físico de los bailarines, trasladaron sus movimientos a una especie de maniquí blanco y asexuado, sin signos distintivos, recreado en computador.

Como resultado del experimento, descubrieron ocho variables que permiten a las mujeres interrogadas diferenciar un "buen" de un "mal" bailarín, en especial movimientos amplios y variados del cuello y del tronco. Según el doctor Nick Neave, que dirigió la investigación, publicada por el Royal Society Journal, esos movimientos "son signos de fuerza, de flexibilidad y de vitalidad".

Por razones menos claras, son también decisivas la amplitud del movimiento de los hombros y de la muñeca izquierda, y la velocidad de desplazamiento de la rodilla

derecha.

La incógnita aún es demostrar si tales preferencias remiten a cualidades universales sobre un hombre de buena salud y con potencial de ser padre. "Supongo que debe de haber una multitud de maneras de bailar según las culturas, pero la importancia de los movimientos de base ha de ser idéntica", considera Neave, que anuncia que continuará sus investigaciones al respecto para ahondar en el tema.

El doctor Neave considera que "este estudio es el primero que muestra de manera objetiva lo que diferencia a un

**Sabemos  
qué parte...**

...Del cuerpo miran las mujeres cuando evalúan las cualidades de un hombre que baila. Si el hombre conoce los movimientos clave, tendrá más posibilidades a atraer a las mujeres gracias a su forma de bailar", recalca. El equipo del doctor Neave ambiciona realizar una investigación similar para determinar qué pasos de baile pueden hacer que los hombres encuentren más atractivas a las mujeres.

buen de un mal bailarín". "Los hombres del mundo entero están interesados en saber qué pasos de baile eligen para atraer a las mujeres", añade.



## Primer Noticiero Hispano del Condado del Hudson

Tu ventana a la información en Nueva Jersey

### TU COMUNIDAD

Viernes a las 10:00 p.m., lunes a las 9:00 p.m. por el canal 19 de Cablevisión Miércoles a las 10:30 y viernes a las 10:00 p.m. por el canal 51 de Comcast.  
La organización PACO informa cómo le puede ayudar a usted con el pago de suscuentas de energía y gas, además de brindar otros servicios comunitarios.  
La organización sin fines de lucro Helping Honduras explica todas las ayudas y posibilidades de progreso que están disponibles para toda la comunidad.  
La organización sin fines de lucro, Inmigración Universal le ayuda y le aconseja con todos los trámites de inmigración.  
En salud, todas las semanas los doctores Gilberto Gastell y Omar Chaudhry traen nuevos temas médicos de importancia general.  
La ferretería City Paint & ACE Hardward le enseña como hacer arreglos sencillos en su casa..

### PERSONALIDADES Donde tú puedes ser el protagonista

► Todos los martes y jueves a las 9:00 p.m. por el canal 19 de cablevisión.  
Este nuevo programa de la televisión trae cada semana a un "Valor Hispano" para que cuente sus experiencias de superación en los Estados Unidos y sirva de ejemplo a seguir para salir adelante en esta gran nación.

Community Media Network, Inc. (201) 902-0811



Lunes y Miércoles a las 8: 30 p.m.  
por el canal 18 de Cablevisión

- Todo sobre asuntos legales en la sección "Inmigración para todos" con el bufete de abogados Lloyd E. Bennett.
- El quiropráctico Basilio Pace responde todas las preguntas sobre esta rama de la salud.
- "Odontología al día" es la sección que dirige la odontóloga María Ríos, donde responde a los televidentes las inquietudes sobre higiene bucal.
- Los doctores Gilberto Gastell y Amar Chaudhry hablan sobre las principales enfermedades que aquejan a la comunidad y cómo prevenirlas.



# 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)



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

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

# Las redes sociales sirven para quienes buscan empleo



(CL)

**Probablemente nada ha revolucionado más en esta década la forma de interacción humana que el advenimiento de las redes de contacto social.**

Y a sea por medio de Facebook, Twitter o sus respectivas contrapartes, en la actualidad cada vez más personas usan la Internet para interactuar con amigos, familiares, e incluso desconocidos. A pesar de lo convenientes que suelen ser esos medios de

comunicación, también pueden ser riesgosos, particularmente en el caso de quienes buscan empleo. En una encuesta realizada en junio del 2009, el buscador de empleos en línea CareerBuilder descubrió que el 45 por ciento de los empleadores habían usado los medios sociales para investigar a posibles empleados. Estos resultados salieron a la luz al año de que otra encuesta similar de CareerBuilder en la que participaron 31,000 empleadores reveló que la tercera parte de los solicitantes consideraba que los habían rechazado debido a información descubierta en medios sociales.

Aunque el contacto social puede ser valioso a la hora de buscar empleo, es mejor considerar cuidadosamente lo que se comparte con el mundo, y lo que debe reservarse para consumo personal.

**• Lo que se debe hacer**  
Los sitios de contacto social pueden ayudar de muchas maneras a las personas que buscan empleo.

**■ Ser activo.** Los sitios de contacto social como Facebook no están hechos solamente para personas individuales, pues hay grupos de membresía, e incluso de ex alumnos universitarios que tienen sus propias páginas en Facebook. Estos grupos proporcionan medios valiosos para que se mantengan activos los que buscan empleo, ya sea con grupos profesionales de su campo de especialidad, o entre antiguos compañeros de estudios, lo cual podría ser una oportunidad de contacto. Más aún, los empleadores potenciales que visiten la página del solicitante se impresionarán gratamente al ver su participación en grupos profesionales locales.

**■ Subir información relevante.** Las personas que buscan empleo también pueden mostrar su interés en un campo determinado de otras maneras, como colocar enlaces que conduzcan a artículos acerca de temas relevantes a su sector. Pero hay que tener especial cuidado en evitar comentarios que

## Algunas de las cosas que no se deben hacer

**Ignorar lo que no se debe hacer en el campo de los contactos sociales** podría reducir en gran medida la posibilidad de un solicitante para obtener el empleo deseado.

### ■ No usar malas palabras.

Muchas personas evitan decir malas palabras en público, y es buena idea considerar lugares públicos todos los sitios de contacto social como Facebook, LinkedIn o Twitter. A la mayoría de las personas no se les ocurriría decir malas palabras en una entrevista de empleo, y gran parte de las entrevistas actuales comienzan cuando el empleador potencial investiga por Internet a un solicitante.

### ■ No divulgar fotos inapropiadas.

Muchas personalidades famosas se han visto involucradas en escándalos provocados por la colocación inadecuada de fotografías en Internet.

### ■ Pensarlo dos veces antes de hablar mal de un antiguo empleador.

Los comentarios de descrédito acerca de un antiguo empleador son una señal de alarma para los potenciales. Esos comentarios dan un reflejo inadecuado del solicitante, y casi garantizan que su hoja de vida vaya al cesto de la basura y no al escritorio

# La cerveza no causa barriga; estudio español tumba el mito

Pese a que la ingestión de alcohol aporta calorías extras a la dieta, los investigadores aún no han dilucidado cómo se gasta esa energía extra para que no se conviertan en grasa.



El consumo moderado de cerveza tradicional o sin alcohol no provoca aumento de peso, modificaciones en la composición corporal ni distensión abdominal, según un estudio elaborado por el Instituto

del Frio-ICTAN del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España. Los resultados, asegura la autora de la investigación, Ana María Veses, "pondría fin al mito de la barriga cervecera". Veses dice que



aquellos casos en los que el consumo de cerveza pueda conllevar a un incremento de la circunferencia de la cintura se fundamentan en un estilo de vida sedentario, hábitos alimentarios incorrectos y diversos componentes genéticos. El estudio se llevó a cabo durante diez semanas con voluntarios sometidos a un consumo diario de cerveza: tres vasos para los hombres y dos para las mujeres. Entre otros parámetros, se analizaron la variación en el peso y el índice de masa grasa y de masa corporal. Igualmente, se llevó a

**Prácticamente todos sabemos que, en los EEUU, de acuerdo con la legislación vigente, es necesario ser mayor de 21 años para beber alcohol.**

Se llevó a cabo un análisis dietético y la actividad física hecha por los sujetos en el periodo del estudio y se llevaron a cabo mediciones de los pliegues cutáneos y de las circunferencias corporales. Los investigadores no detectaron variaciones en el peso corporal ni en el índice de masa corporal. Sin embargo, se registró un aumento importante del pliegue de la piel en el biceps de los hombres.

### ¿Qué es el alcohol?

El alcohol se obtiene por medio de la fermentación de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. La fermentación se utiliza para elaborar muchos productos necesarios: desde queso hasta medicamentos.

Por lo tanto, si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta el sistema



# International Optical

West New York, NJ



**\*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 Miércoles 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**