

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 955

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Enero 21 al 28, 2026

La expresidenta de Chile Michelle Bachelet quiere ser Secretaria General de la ONU



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 colaborando 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**

La expresidenta Michelle Bachelet oficializa su candidatura al puesto de secretaria general de ONU

En 80 años, ninguna mujer ha ocupado el máximo cargo en la ONU. Según un acuerdo, se espera que esta vez sea una mujer de América Latina. Jineth Bedoya realizó una entrevista a la ex presidente Michelle Bachelet, primera encargada de ONU Mujeres, agencia de las Naciones Unidas para la igualdad de género. La expresidenta chilena Michelle Bachelet fue oficialmente inscrita por Chile como candidata al puesto de secretaria general de Naciones Unidas, con el apoyo de México y Brasil, anunció el mandatario Gabriel Boric. Michelle Bachelet, de 73 años y pediatra de profesión, es la única mujer en llegar a la presidencia en Chile (2006-2010 y 2014-2018). Posteriormente, fue nombrada directora ejecutiva de ONU Mujeres (2010-2013) y luego, alta comisionada de la ONU para los Derechos Humanos (2018-2022). "La candidatura de la presidenta Bachelet, que ya ha sido inscrita en Naciones Unidas, será presentada conjuntamente con los países hermanos de Brasil y México", informó el mandatario en una conferencia de prensa este lunes en el palacio presidencial en Santiago. Bachelet es una de las candidatas para reemplazar al portugués Antonio Guterres, quien concluye su segundo periodo el 31 de diciembre de 2026. "Me siento muy honrada de ser candidata a la Secretaría General no solo de Chile, sino también de Brasil y de México. Agradezco el respaldo a esta candidatura y asumo la tremenda responsabilidad que significa", afirmó Bachelet junto a Boric. En 80 años, ninguna mujer ha ocupado el máximo cargo en la ONU y apenas se registra un representante de América Latina: el diplomático peruano Javier Pérez de Cuéllar entre 1982 y 1991. Jineth Bedoya realizó una entrevista a la ex presidente Michelle Bachelet, primera encargada de ONU Mujeres, agencia de las Naciones Unidas para la igualdad de género. Según una práctica no reglamentada y que no siempre se cumple, la secretaria general se va turnando entre regiones. Esta vez, le tocará a América Latina y hay acuerdo en que debería ser mujer.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) abrió formalmente el procedimiento para seleccionar al próximo secretario general. La Asamblea y el Consejo de Seguridad enviaron una comunicación conjunta a los Estados miembro con la invitación oficial para presentar sus postulaciones, lo que activa una carrera que incluye fases diplomáticas, y negociaciones discretas. presidenta de la Asamblea General,



Annalena Baerbock, explicó que el organismo busca un liderazgo capaz de sostener los pilares centrales de Naciones Unidas. "El mundo espera que la persona elegida brinde dirección firme en paz y seguridad, derechos humanos y desarrollo", señaló durante una conferencia de prensa en Nueva York. La funcionaria alemana afirmó que la selección debe garantizar un perfil preparado para enfrentar desafíos que van desde conflictos activos hasta crisis humanitarias y climáticas. Baerbock firmó la carta de invitación junto al presidente rotatorio del Consejo de Seguridad, Michael Imran Janu, representante de Sierra Leona. Ese documento fija el inicio oficial del proceso que derivará en el nombramiento del sucesor de António Guterres, cuyo mandato concluye el 31 de diciembre de 2026. "Nuestra elección enviará un mensaje poderoso sobre quiénes somos y sobre el compromiso con todas las comunidades que dependen del sistema multilateral", dijo Baerbock. La presidenta de la Asamblea General, Annalena Baerbock, explicó que el organismo busca un liderazgo capaz de sostener los pilares centrales de Naciones Unidas (REUTERS/ Ibraheem Abu Mustafa)

La comunicación pide a los gobiernos considerar seriamente la presentación de candidatas mujeres, un punto que ambas instancias destacaron como prioritario. La ONU nunca ha tenido una secretaria general desde su fundación en 1945, una situación que fue cuestionada por diplomáticas y políticas de distintos países. Estas voces, reunidas en la organización GWL Voices, reclamaron en septiembre

que se ponga fin a los obstáculos que, según ellas, han limitado la llegada de mujeres al puesto más alto del sistema internacional. El llamado también menciona la importancia de garantizar diversidad regional, transparentar las campañas, divulgar información sobre los postulantes y establecer reglas claras para la eventual retirada de candidaturas. La competencia se intensificará cuando los Estados presenten formalmente sus nombres. La selección final dependerá del Consejo de Seguridad, que recomendará una sola persona a la Asamblea General para su votación. Los cinco miembros permanentes —Estados Unidos, Rusia, China, Francia y Reino Unido— deberán coincidir en un candidato, ya que cualquier desacuerdo puede bloquear la designación. Entre las figuras mencionadas por distintos gobiernos y analistas se encuentra Rafael Grossi, actual director general del Organismo Internacional de Energía Atómica. La Asamblea General y el Consejo de Seguridad abrieron oficialmente la presentación de candidaturas, con un llamado a garantizar la diversidad regional y la posible elección de una mujer por primera vez en la historia del organismo (REUTERS/Mike Segar/Archivo). También aparece Michelle Bachelet, ex presidenta de Chile y ex alta comisionada de la ONU para los Derechos Humanos. La costarricense Rebeca Grynspan, secretaria general de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y

Desarrollo, figura en otro de los grupos de nombres con trayectoria multilateral. A ellas se suman propuestas como la ecuatoriana María Fernanda Espinosa, la primera ministra de Barbados, Mia Mottley, la mexicana Alicia Bárcena y la ex primera ministra de Nueva Zelanda, Jacinda Ardern. La apertura del proceso refleja el interés de Naciones Unidas por renovar su conducción en un escenario internacional marcado por disputas geopolíticas, tensiones comerciales, guerras activas y un sistema multilateral que enfrenta cuestionamientos sobre su capacidad de respuesta. Baerbock afirmó que la selección debe reflejar los principios de la Carta de la ONU y subrayó que la credibilidad del organismo depende de una conducción inclusiva. El próximo secretario general asumirá el 1 de enero de 2027. Hasta entonces, la ONU enfrentará dos años de discusiones, campañas diplomáticas y negociaciones internas que definirán quién tendrá la responsabilidad de dirigir una institución clave para la estabilidad global.



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.



11.94 you pay with card - 3.00 mfr's coupon in our app**
8.94 after savings
Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon
Palmolive 10 oz.



NEW
3.99 each or 2/6 you pay with card - 2.00 instant coupon on 2's
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



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.

Tratamiento para la artritis

La **OSTEOARTRITIS** es la más temida enfermedad de las articulaciones; además, es bien sabido que la artritis es la mayor causa de enfermedad e incapacidad laboral en la población mayor de 40 años de edad.

Desde finales de los años 80, se introdujo el uso de una sustancia natural para tratar los síntomas secundarios a la artritis especialmente en las articulaciones de soporte de carga (caderas, rodillas).

► **Con el paso del tiempo**, múltiples estudios efectuados en prestigiosas universidades y hospitales, finalmente demostraron la eficacia clínica de este compuesto.

► **Se trata de un compuesto llamado HYALURONATO**, el cual es un componente proteínico complejo que forma parte del líquido sinovial cuya función es la de lubricar las articulaciones sirviendo como un medio mecánico de protección

del cartilago (evitando fricción y amortiguando las cargas derivadas del peso corporal) y lo más importante, sirviendo de nutrición del cartilago.

► **Para regocijo de la humanidad**, esta sustancia ha sido encontrada naturalmente en la **CRESTA DE GALLO**, desde donde es extraída y preparada en el laboratorio para ser finalmente aplicada directamente dentro de las articulaciones sintomáticas que ya tienen una progresión hacia procesos complicados y dolorosos debido a la osteoartritis.

► **La consulta del Dr. FELIX ROQUE, MD**, esta dedicada a diagnosticar y tratar procesos dolorosos como los relacionados

a la osteoartritis; actualmente, el Dr. Roque ofrece este novedoso tratamiento para aliviar dolor, regenerar cartilago articular y mejorar la función de las articulaciones.

► **Esta plenamente demostrado** que una dosis total de 3 a 5 inyecciones de **Hialuronato**, con una frecuencia de una inyección semanal/bisemanal, pueden mejorar importantemente los síntomas, reducir la progresión



de la osteoartritis y hacer una diferencia significativa en la calidad de vida. Para completa seguridad y mejor beneficio,

Para mayor información relacionada a este producto/tratamiento por favor contáctenos o visítenos en el 211 60th Street, West New York, NJ.

Teléfono 201-662-5437

El Dr. Roque estará complacido de poder atenderlo y mejorar su condición de salud y calidad de vida.

HOGAR

Cuidado con los juguetes que han sido retirados del mercado

Cada año se fabrican millones de juguetes. Aunque la gran mayoría de los mismos se puede usar sin problemas, algunos escapan del control para luego ser declarados peligrosos en cuanto comienzan a venderse.



Para garantizar que los juguetes destinados a los niños proporcionen años de disfrute seguro, los padres y cuidadores deben estar al tanto de los productos que se retiran del mercado. Hay varias maneras mediante las cuales los padres pueden informarse de ese tipo de productos. Primeramente, inscribiendo cualquier juguete con la compañía a la cual se le compró. Esto se puede hacer

enviando la tarjeta postal incluida en el envase de numerosos juguetes y otros productos, o visitando el sitio Web del fabricante para llenar el formulario correspondiente. Si la compañía realiza un retiro voluntario, seguramente informará a los consumidores inscritos en su lista. Otro método de informarse acerca de los retiros de productos y los artículos peligrosos por seguridad es contactar con cualquiera de las

existentes con ese objetivo. Numerosas organizaciones colocan regularmente información efectiva a través de productos, entre ellas la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission).



Las personas interesadas en informarse acerca de retiros potenciales pueden usar la información de contacto siguiente:

► **Comisión de Seguridad de Productos de Consumo:**

Visite el sitio Web de la CPSC www.cpsc.gov y presione el enlace "Recalls and Product Safety News".

► **Recalls.gov:**

Un sitio Web relativamente nuevo que combina las jurisdicciones de seis agencias federales estadounidenses para alertar al público.

► **Baby Zone:**

Este sitio publica regularmente información acerca del retiro de productos del mercado. Este es el enlace para los realizados durante el 2010: www.babyzone.com/safety/recalls/photos_2010-recalls-toy-gear/.

► **Health Canada:**

Los canadienses pueden informarse acerca de cualquier retiro de productos visitando el sitio oficial de salud y seguridad de Canadá, www.hc-sc.gc.ca.

► **Recalls.org:**

Organización sin fines de lucro para el beneficio del público, publica los diferentes retiros de productos. Fisher-Price: Fisher-Price retiró varios productos del mercado a fines del 2010. Para tener acceso a la relación completa de productos y las instrucciones correspondientes, visite www.service.mattel.com/us/recall.asp.



BALLET & HIP HOP 2026 SPRING REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$30 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.

Registration

**Mondays, Wednesdays & Thursdays
3:00 - 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.
Classes begin on Monday February 2, 2026

For more information, call The Grace Theatre Workshop, Inc. at 646-545-7183.
www.GraceTheatre.com



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

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

February 2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	2 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	3 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	4 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	5 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM 5101 Park Ave Activities - Community Rm - 1PM-5PM	6 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	7 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
8 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	9 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -Housing Bldgs Return 11:30AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	10 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	11 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	12 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM	13 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	14 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2 <i>Happy Valentine's Day</i>
15	16 CLOSED IN OBSERVANCE	17 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	18 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	19 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM 5101 Park Ave Activities - Community Rm - 1PM-5PM Casino (Pennsylvania) Cost \$30 Pick up 8AM At 515 54th Street	20 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	21 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
22	23 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street The Mills at Jersey Gardens Cost FREE Pick up 9AM at 515-54th Street	24 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM -Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St - 10AM-11AM	25 Play Domino - 9AM - 12PM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Havana 59 Restaurant Cost: \$25 Pick up 11:30AM At Housing Bldgs	26 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM 6100 Adams Activities - Community Rm - 1PM-5PM	27 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	28 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2

**RESERVATIONS FOR ALL TRIPS
WILL BEGIN ON FEBRUARY 2ND**
**RESERVACIONES PARA LOS VIAJES
VAN A COMENZAR
EL DÍA 2 DE FEBRERO**

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

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 increíble.



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

Según el director Taylor, Daniel Gonçalves, 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 Gonçalves sea sentenciado a 5 años de prisión y la devolución del dinero robado.

Gonçalves, 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 Gonçalves 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

establecidos, los nombres de dominio se compran por periodos 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, Gonçalves 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 fisiculturistas 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

Estas 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 ejercitar antes de ir al trabajo, mientras que otras quieren dormir un poco más y ejercitar 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.

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.

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

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.



► 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.

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

► **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.

► **Temblores:** 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 genera 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

sensible a la temperatura circundante. Cuando la piel se enfría demasiado, se pueden formar cristales de hielo en las células, provocando su muerte. Si la congelación es superficial, las células muertas y enrojecidas se desprenden y otorgan su lugar a nuevas células. En casos más graves, el daño es demasiado considerable, y la persona afectada puede perder parte de sus extremidades. Los avatares climáticos que las mujeres más fáciles de congelar es obligar al organismo a expulsarlo en forma de orina.

temperaturas implican una mayor propensión a sufrir el bazo cuando el cuerpo está frío, se produce una constricción en los vasos sanguíneos que provoca un aumento general de la presión arterial. El cuerpo intenta reducir la disminuyendo el volumen de líquidos. La forma más fácil de lograrlo es obligar al organismo a expulsarlo en forma de orina. Los ancianos y los niños pequeños tienen menor capacidad de regular la temperatura del cuerpo, y pudieran sentir los efectos del frío de forma más pronunciada. Considerando que los seres humanos son generalmente animales tropicales, y se sienten más cómodos en temperaturas cercanas a los 75° F, es esencial usar varias capas de ropa para mantener el calor en la temporada de invierno.

PRO SERVICE

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

CENTRO AUTORIZADO DE:

DHL
WORLDWIDE EXPRESS

FedEx

**UNITED STATES
POSTAL SERVICE**

PAQUETERIA

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



INTERNET CAFÉ

\$1.00 X 30 Minutos*
Mínimo 1 Hora



AUTHORIZED
IRS e-file
PROVIDER

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

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

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

**NO PAGUE NADA
POR ADELANTADO**

Pregúntenos para más información.




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

**718 Teaneck Road,
 Teaneck, NJ 07666
 Tel: (201) 833-3000**

El dolor muscular revelan problemas mayores

Causas comunes

Las causas más comunes son:

- Lesión o trauma, tales como los esguinces y distensión muscular.
- Sobreejercitación muscular
- Tensión o estrés.
- Dermatomiositis
- Desequilibrios electrolíticos
- Fibromialgia

El dolor muscular también puede deberse a algunos medicamentos y sustancias:

- IECA para bajar la presión arterial
- Cocaína
- Estatinas para disminuir el colesterol

Infecciones como:

- influenza (la gripe)
- Enfermedad de Lyme
- Malaria
- Absceso en el músculo
- Polio
- Triquinosis
- Lupus
- Polimialgia reumática
- Polimiositis
- Rabdomiólisis



Los músculos adoloridos necesitan tiempo para sanar.
 El tiempo de recuperación depende de la causa que generó el malestar

La causa principal de los dolores musculares son el esfuerzo físico que genera ácido láctico que se acumula en el músculo. Una alimentación inadecuada con poca aportación de minerales puede ocasionar algunos calambres, como las típicas agujetas de las pantorrillas. Así, por ejemplo, cuando existen unos niveles bajos de calcio, es bastante habitual la aparición de calambres en las piernas. También parece ser que en estos esfuerzos se producen lesiones de la fibras musculares que originan estos síntomas. El calor excesivo, con la pérdida de agua y de minerales, puede ser la causa a veces de estos dolores. Otras veces el dolor muscular se produce como resultado de algún trastorno o enfermedad corporal.

El dolor muscular, también conocido como mialgia, puede describirse de dos formas:

- * Dolor profundo, sordo y constante
- * Dolor rápido, ocasional y agudo

El dolor puede estar focalizado en una zona específica o quizá en todo el cuerpo. El dolor puede variar de leve y tolerable a intenso y extenuante. El dolor muscular suele estar acompañado de dolor articular. El dolor muscular puede causar fatiga y a veces puede provocar depresión, si es constante.

El tratamiento debería estar dirigido a la causa y no a la consecuencia; tanto los calmantes como los relajantes musculares tratan la consecuencia; los medicamentos tapan el problema, no lo resuelven.

La medicina para la autoorganización mediante terapia neural, modulación neuromuscular y odontología neurofocal tiene como objeto resolver la causa.

El uso prolongado de analgésicos-antiinflamatorios puede ser causa de importantes efectos tóxicos.

Si debe utilizar medicamentos hágalo bajo supervisión médica. Nunca se autoformule.

Señales de alerta

El dolor muscular suele ser una situación de salud que se cura en poco tiempo. Sin embargo, preste atención a las siguientes señales de alerta para consultar con su médico a tiempo y así evitar desarrollar un problema mayor.

Busque ayuda si....:

- El dolor muscular persiste

por más de tres días.

- Hay un dolor muscular severo e inexplicable.
- Se presentan signos de infección, hinchazón o enrojecimiento, alrededor del músculo.
- Se presenta circulación deficiente en el área donde están los dolores musculares.
- Tiene una picadura de garrapata o una erupción.
- El dolor muscular ha sido

asociado con el comienzo o el cambio de dosis de un medicamento.

- Presenta aumento repentino de peso, retención de agua o está orinando menos de lo usual.
- Presenta dificultad para respirar o para deglutir.
- Presenta debilidad muscular o no puede mover alguna parte del cuerpo.
- Tiene vómitos, cuello muy rígido o fiebre alta.

Solución Efectiva

En caso de dolor muscular temporal sin mucha inflamación, descansar la zona lastimada por unos días puede ayudar a prevenir más lesiones", dice Jas Parhar, farmacéutico de Toronto. Considera el dolor muscular como la forma en que tu cuerpo te dice que necesitas un descanso. Hacer una breve pausa en el ejercicio le dará tiempo a tus músculos para

recuperarse.

Busca una bolsa de hielos durante las primeras 72 horas después de una actividad que provocó dolor muscular, aconseja Harvey. El frío tiene propiedades analgésicas que te ayudarán a aliviar las molestias. Más tarde, aplica calor a los músculos para calentarlos antes de la actividad, y luego vuelve a aplicar hielo para enfriar los músculos si se sienten incómodos.



Dr Gilberto Gastell, MD

**408 37th Street, Union City, NJ -
 201 864-4477**

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

El dolor muscular revela problemas mayores

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 23 de Enero- 9:00 PM

Domingo 25 de Enero- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 27 de Enero- 9:30 PM

Miércoles 28 de Enero- 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

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.



Sometieron 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 de 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 atractivos 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 sus cuentas 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 Hardware 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.

Communitarian 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)

**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

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.

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.

Ya 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

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 Frío-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.

cabon un análisis dietético y de 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 bíceps 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

*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



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

LLÁMALO HOY!

