

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 956

www.cambionewspaper.com

201-850-9444

Febrero 4 al 11, 2026

Donald Trump agita el debate electoral al sugerir nacionalizar las elecciones legislativas



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**

Donald Trump agita el debate electoral en Estados Unidos al sugerir 'nacionalizar' las elecciones legislativas



A nueve meses de las elecciones de mitad de término, el presidente sugirió que el gobierno federal debería asumir el control del proceso electoral. La sola insinuación desató una tormenta de críticas en un país que, a lo largo de los últimos 250 años, ha delegado ese poder en los estados y que todavía no ha superado del todo las secuelas del áspero capítulo de 2020, cuando el entonces mandatario intentó revertir su derrota alegando, sin pruebas, un fraude generalizado. En las últimas semanas, Trump ha elevado el tono. En un pódcast reciente afirmó que "los republicanos deberían jugársela por tomar el control de las elecciones" y que su partido "debería nacionalizar la votación" al menos en una quincena de jurisdicciones. Un día después, la Casa Blanca matizó que el presidente se refería al proyecto de ley SAVE que exigiría la presentación de pruebas documentales de ciudadanía para registrarse como votante. Pero, horas más tarde, el propio Trump insistió en que su objetivo era expandir el rol del gobierno federal y que los estados en realidad eran solo "agentes" que debían actuar bajo las instrucciones de la administración. El texto no otorga ningún papel directo al presidente ni al poder Ejecutivo en la administración de los comicios. En la práctica, EE. UU. opera con un sistema profundamente descentralizado en el que los estados (y, en muchos casos, los mismos condados) determinan cómo se registran los votantes, qué tipo de identificación se exige, qué máquinas se utilizan y cómo se cuentan los votos, siempre bajo el marco de leyes federales como la ley de Derecho al Voto. Para Barry Burden, profesor de Ciencia Política en la Universidad de Wisconsin-Madison y director de su

Centro de Investigación Electoral, una verdadera federalización sería un salto inédito. "Sería un paso nunca visto ni seriamente considerado en la historia del país. Implicaría despojar a los estados de su autonomía y obligaría al gobierno federal a crear una infraestructura que hoy no existe, desde un padrón nacional de votantes hasta reglas uniformes sobre residencia o registro en línea", afirma el experto. Advierte, además, que un sistema centralizado podría convertirse en blanco de amenazas de seguridad, a diferencia del modelo actual, cuya fragmentación dificulta cualquier intento de manipulación masiva.

¿Qué razones da Trump para modificar ley electoral?

Trump justifica su presión con el argumento de la "integridad electoral". Ha repetido que inmigrantes indocumentados y no ciudadanos están votando ilegalmente y que el gobierno debe impedirlo. En ese contexto, promueve el proyecto de ley SAVE que obligaría a presentar prueba de ciudadanía al momento de registrarse, establecería estándares nacionales más estrictos de identificación con foto y limitaría prácticas como el voto por correo sin excusa. Sus aliados sostienen que se trata de reforzar la seguridad y la confianza pública en el sistema. Sería un paso nunca antes visto ni seriamente considerado en la historia del país. Implicaría despojar a los estados de su autonomía y obligaría al gobierno federal a crear una infraestructura que hoy no existe. Sin embargo, expertos y auditorías estatales han desmentido sistemáticamente la idea de un voto masivo de no ciudadanos. Stephen Richer, académico afiliado al Cato Institute y exfuncionario electoral en Arizona, sostiene que los mismos estados, muchos de ellos controlados por republicanos, han realizado investigaciones extensas que desmontan ese

mito. En Utah, por ejemplo, y tras una revisión de aproximadamente 2,1 millones de votantes registrados, las autoridades encontraron a un solo no ciudadano confirmado que ni siquiera votó en las últimas elecciones. Idaho, por su parte, detectó 36 posibles no ciudadanos entre más de un millón de registros; Luisiana halló 79 personas que habían votado en décadas recientes entre 2,9 millones de inscritos; Georgia identificó 20 posibles casos en un padrón de 8,2 millones de inscritos. "Estamos hablando de fracciones minúsculas que, si bien deben ser corregidas, no alteran ni han alterado los resultados. Pero magnificar esos números lo que sí produce es una erosión en la confianza del sistema electoral sin que exista una base empírica", resume Richer.

Republicanos temen perder el control del Congreso

La renovada ofensiva de Trump no ocurre en el vacío. Al interior del Partido Republicano ha venido creciendo el temor a una barrida de los demócratas en las elecciones de noviembre, en las que podrían perder el control de al menos una de las dos cámaras del Congreso. Y algunos críticos ven en el discurso de la federalización un intento de instalar, desde ahora, una narrativa de fraude sobre la legitimidad del proceso. Magnificar esos números produce es una erosión en la confianza del sistema electoral sin que exista una base empírica. Las reacciones, por supuesto, no se han hecho esperar. Gobernadores demócratas calificaron la propuesta como un intento "antidemocrático" de silenciar a los estados, y algunos republicanos también han tomado

distancia. El senador John Thune ha señalado que no está a favor de federalizar las elecciones, al tratarse de "un asunto constitucional", mientras que el senador Rand Paul recordó que la Carta Magna es clara al asignar esa competencia a los estados. Otros, en cambio, respaldan la agenda de la Casa Blanca bajo la bandera de la integridad electoral. Órdenes ejecutivas anteriores en esta materia han sido bloqueadas por los tribunales, y cualquier cambio estructural requeriría una ley del Congreso y, muy probablemente, enfrentaría desafíos judiciales inmediatos. En un sistema construido sobre el equilibrio de poderes y el federalismo, la idea de nacionalizar las elecciones toca fibras muy profundas. La Constitución, según coinciden los especialistas, no otorga al Ejecutivo la autoridad para administrar directamente los comicios. Lo que sí parece probable es un aumento de la confrontación legal y política entre Washington y los estados a medida que se acerquen las elecciones.

Para Burden, esa una discusión trasciende el debate técnico.

"Puede sonar atractivo para algunos cuando su partido controla la Casa Blanca, pero el precedente quedaría para el próximo presidente. En un sistema construido sobre el equilibrio de poderes y el federalismo, la idea de nacionalizar las elecciones toca fibras muy profundas", afirma el experto. A nueve meses de la apertura de las urnas, la pregunta no es solo si el gobierno federal puede o no asumir el control del proceso, sino qué efectos podría tener esta disputa sobre la confianza pública en uno de los pilares de la democracia estadounidense.

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

Helping you stay prepared

BUY 1 GET 1 50% OFF*

WITH CARD Select hand sanitizer.



24.99

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



\$3

NEW **EX-GP**

ANY L'Oréal facial care.



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

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.



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

11.94 you pay with card - 300 mfr's coupon in our app**

it's like getting it for...
8.94 after savings

after savings



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



3.99 each or
2.76 you pay with card - 200 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



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.

“Siento que el matrimonio me hace un mejor sacerdote”. ALBERTO CUTIÉ

Por: José Alberto Mojica (Recopilación para CAMBIO)

En su libro, 'El dilema', se declara feliz en su vida de cura anglicano y padre de familia.



El sacerdote puertorriqueño Alberto Cutié ya era famoso antes de que una revista publicara las fotos en las que él aparecía, en una playa, con quien hoy es su esposa. El escándalo sobre Cutié, presentador de uno de los programas más visto de la televisión hispana, no se hizo esperar.

Hoy, a los 41 años y convertido a la Iglesia Católica Anglicana, se declara pleno: sigue siendo un servidor de Dios, pero puede ser esposo y padre de familia. Hace dos meses nació Camila, su primera hija, y acaba de publicar su libro, *El dilema*, en el que narra su historia.

¿Por qué escribir un libro?

Mi libro se llama *El dilema*, porque es un dilema cuando un hombre que ama a Dios y a su Iglesia, a la vez se enamora y encuentra que, tal vez, Dios lo está llamando a ser un buen sacerdote como un hombre casado. ¡No soy el único! Lo que me pasó les pasó a 100 mil curas! Esta semana descubrieron una carta que

escribió el Papa Benedicto XVI hace 41 años diciendo precisamente esto: que el celibato debería ser opcional.

¿De qué habla en su libro?

Es una recopilación de lo que vi y viví desde mi época de seminarista, durante 25 años. Van a encontrar a un joven enamorado de su Iglesia y a un hombre que con el tiempo se cuenta de cosas que lo desilusionan.

¿Qué lo desilusionó?

La Iglesia Católica Romana sigue imponiendo cosas que en contra de lo más básico de condición humana. El amor no se puede legislar, no puede ser un canon del derecho canónico. La Iglesia debería abrirse a su propia tradición: ¡los apóstoles eran casados! La Iglesia sostiene normas que no son bíblicas ni tradicionales, y sigue considerando muchas cosas ya cotidianas como pecado mortal.

¿A qué se refiere?

No creo que un católico esté cometiendo un pecado mortal por usar un preservativo o

porque una mujer se toma una píldora o porque se ata las trompas después de tener cuatro hijos. ¿Cómo puede ser pecado mortal que alguien quiera planificar su familia, que no quiera tener 10 hijos en la sociedad de hoy?

¿Hay que abolir el celibato?

El cura secular debe tener la opción de casarse. Así fue durante 1.200 años: 40 papas fueron hombres casados, el mismo San Pedro tuvo esposa e hijos. Yo creo que todos los sacerdotes en el mundo tienen un dilema y deben buscar una salida. Hay muchos que aceptan vivir una vida doble porque el sistema le dice: como ser sexual esto hay que esconderlo, no es bueno y daña la imagen de la Iglesia.

¿Cómo es esa doble vida?

No es una doble vida realmente: es triple y cuádruple. Doble vida es cuando estás involucrado con una persona, pero hay compañeros míos que vivían en promiscuidad, en situaciones

que no son sanas y eso la Iglesia lo sabe.

¿Qué tan grave es esa vida?

Conozco sacerdotes que viven una vida destructiva con el alcohol o con la pornografía, otros que comen excesivamente o que fuman. La violación del celibato es cualquier cosa que reemplace tu exclusividad con Dios; no son sólo las relaciones heterosexuales u homosexuales.

¿Hay muchos sacerdotes homosexuales?

He tenido amigos sacerdotes heterosexuales y homosexuales muy buenos, muy célibes; también he conocido a sacerdotes homosexuales en sus problemas de promiscuidad y a otros luchando por ser castos.

¿El celibato tiene la culpa?

Yo no le echo la culpa de esto al celibato, pero de alguna forma sí es responsable por la soledad tan profunda que siente un hombre al vivir de esa manera. Le fui muy fiel al celibato durante muchos años; cuando conocí a quien hoy es mi esposa nos respetamos por muchos años; mantuvimos distancia, hasta que pasó lo inevitable: nos dimos cuenta de que no podíamos vivir el uno sin el otro.

¿Su libro es un ataque contra la Iglesia?

Muchos sacerdotes y religiosas han leído el libro y me han dicho: padre, usted fue muy suave. De ninguna manera es un ataque contra la Iglesia Romana, a la que sigo amando. Han inventado cosas malignas de mi esposa y de mí. Y publico



■ El padre Alberto Cutié, con Camila, su hija nacida hace dos meses, y Ruhama, su esposa.



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

Saturday

Friday

Thursday

Wednesday

Tuesday

Monday

Sunday

7

Tai-Chi

9:30AM-12:30PM

PS # 2

6

**Play Domino -
9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 10:30AM
Community Rm - 1PM-5PM**

**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 - 4:34 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
5101 Park Ave Activities
-Community Rm - 1PM-5PM**

**Chair Exercise -
10:30AM
- 515 54th Street**

4

**Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
-9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:34 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities
-Community Rm - 1PM-5PM**

**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 - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

15

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

22

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

23

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

16

CLOSED IN OBSERVANCE

PRESIDENT'S DAY

CLOSED IN OBSERVANCE

24

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

25

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

**Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 4:30 62nd St
-10AM-11AM**

26

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 4:34 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM**

**Chair Exercise -
10:30AM
- 515 54th Street**

27

**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**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 4:34 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM**

**Chair Exercise -
10:30AM
- 515 54th Street**

28

**Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Food Bazaar - Pickup 9:45AM
-Housing Bldgs Return 11:30AM
LIDL - 1PM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street**

**Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 4:34 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM**

**Chair Exercise -
10:30AM
- 515 54th Street**

**RESERVATIONS FOR ALL TRIPS
WILL BEGIN ON FEBRUARY 2ND**

**RESERVACIONES PARA LOS VIAJES
VAN A COMENZAR
EL DIA 2 DE FEBRERO**

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

NOTAS DE LA COMUNIDAD DE PASSAIC



Por Julian Quezada - julianquez@aol.com



Recortan sueldos en Passaic Valley Sewerage Commissioners

Menos de una semana después que el gobernador Chris Christie haya despedido la mayoría de los miembros de la junta del alcantarillado Passaic Valley Sewerage Commissioners, los sueldos de todos los empleados que ganan más de \$ 100.000 hoy en día fueron cortados, y se puso en marcha una política de fuertes

restricciones.

Los movimientos siguieron los informes de The Sunday Star-Ledger que publicado que varios funcionarios de la autoridad estaban en una investigación penal en relación con las acusaciones de que presionaban empleados para comprar entradas de políticos en recaudación de fondos.

Nadie ha sido arrestado, y nadie ha sido cesado hasta el momento. Pero el director ejecutivo de la comisión, Wayne Forrest inmediatamente ordenó que los sueldos de todos los empleados que ganan más de \$ 100,000 sean igualados a lo que estaban haciendo en 2009.

Al menos 85 de 567 empleados de Passaic Valley Sewerage Commissioners, estaban haciendo más de 100.000 dólares y tres estaban ganando más de 200.000 dólares. Sus 46,4 millones dólares de nómina incluyen los cónyuges e los niños de los comisionados, alcaldes, concejales y otros los funcionarios electos.

Passaic Valley, con un presupuesto de \$ 161 millones, se encarga de las aguas residuales de 48 comunidades en Bergen, Passaic, Hudson y Condados de Essex. The Star-Ledger reportó el domingo que la agencia está ahora bajo investigación por parte de la Procuraduría General de

Justicia del Estado.

Bajo custodia de la policía un tercer sospechoso

AnTHONY Gerald David, de 21 años, es la tercera persona que fue detenida por la policia de Passaic, acusado por la muerte el pasado 17 de diciembre del joven Manuel Lugo, quien fuera encontrado muerto en el pasillo de un apartamento en esta ciudad.

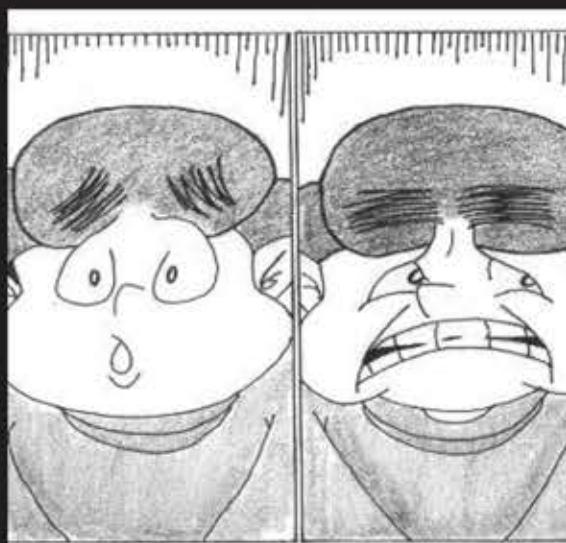
El tercer acusado, a quien le fue impuesta una fianza de un millón de dólares, enfrenta diez cargos, que incluyen conspiración, asesinato, posesión de armas y robo a mano armada.

Otros implicados en el caso y que

ya fueron apresados son Antonio Velez, de 27 años, Schelton Shennett, de 23 años y buscan a un cuarto sospechoso a quien la uniformada identifico como Rashon Jackson, de 28 años. Las autoridades solicitaron a cualquiera que pueda ofrecer alguna información sobre el asesinato, a ofrecerla de manera confidencial y poder apresar a Jackson. Se pueden comunicar al 973-365-3937.

A prisión por venta ilegal de armas de fuego

Un hombre del condado de Passaic fue sentenciado a prisión por conspirar en la venta ilegal de armas de fuego.



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

Las mujeres embarazadas deben ser tratadas con dignidad en el sitio de trabajo

Las empresas deben garantizar condiciones laborales dignas de acuerdo con el estado de gestación de sus empleadas.

El ambiente en el que se desarrolle el feto es esencial para su evolución, incluso, como adulto. Esta afirmación no hace referencia exclusiva a la matriz, sino al entorno en el que la madre permanece los 9 meses. Así lo confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS) cuando se refiere a que las influencias ambientales (incluida la nutrición de la mujer) tienen un "impacto fundamental en el desarrollo humano, con consecuencias para las funciones biológicas y sociales y el comportamiento a lo largo de la vida". (Promoción para el desarrollo óptimo fetal, 2006).

En pocas palabras, si la gestante lleva esta etapa con tranquilidad, descanso, controles y buena nutrición, tendrá mayores garantías de contar con un parto a término en mejores condiciones para ella y su bebé.

Uno de los lugares en donde debe encontrar estas garantías es su trabajo. Sin embargo, no sucede con la frecuencia que se espera. Así lo afirma Gonzalo Yepes, terapeuta ocupacional, docente de la Universidad Manuela Beltrán. Este experto en salud ocupacional hizo parte de una revisión sistemática de un equipo de investigadores del centro educativo. Es decir, examinaron varios estudios sobre el tema y sacaron sus propias conclusiones: "Hay riesgos elevados en las condiciones que pueden exacerbar patologías como varices o mareos. Además, no se estimula a que los trabajadores tomen medidas preventivas, no se favorece el autocuidado, ni se modifiquen los espacios", señala Gonzalo Yepes.

► Tarea de las empresas

La investigación demostró, además, que generalmente las gestantes conservan las mismas funciones y horarios a pesar de su nuevo estado, a pesar de que estas representen algún riesgo. Por ejemplo, conservan posturas sostenidas durante toda la jornada, es decir, permanecen horas sentadas o de pie. Además, tienen la misma carga laboral o incluso, mayor. Este experto recomienda que, a partir del sexto mes, las funciones deberían disminuir, pues el desarrollo fetal logra su punto máximo en el tercer trimestre, debido al aumento de sobrepeso, la afectación que sufre el equilibrio y el cansancio físico que se hace más

evidente.

Existe la posibilidad de rotar funciones, hacer pausas, mermar el horario de trabajo en los días previos al parto. También, este especialista recomienda pedir ayuda, como cuando se cae algún objeto o se tiene que cargar un elemento pesado, es mejor que otra persona pueda contribuir con esta tarea.

Un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), referido por Guillermo Dema, coordinador Subregional para América Central, asegura que esta entidad ha procurado, desde comienzo de siglo, que las condiciones laborales para las gestantes sean óptimas en todos los países.

Este documento señala que "el embarazo, el parto y el posparto son tres fases de la vida procreadora de la mujer que suponen peligros particulares para su salud, por lo que es necesario brindarles una protección especial en el lugar de trabajo. Por esa razón se prohíbe el trabajo nocturno, las horas extraordinarias y condiciones peligrosas para la salud de la madre o del niño. Sus disposiciones tienen por objeto reducir al mínimo la fatiga, el estrés físico y mental y evitar que las mujeres realicen trabajos peligrosos o insalubres".

Uno de los avances más importantes en el mundo para la protección de las gestantes que trabajan es el Convenio 183 de la protección de la maternidad. Sin embargo, a pesar de haber entrado en vigencia desde hace 8 años, Colombia no lo ha ratificado. Pero

discriminación contra la mujer, por considerar que una empleada en embarazo genera mayores gastos para la empresa, la OIT realizó un estudio en Argentina, Brasil, Chile, México y Uruguay, en el que se evidenció lo contrario.

Apenas representan menos de un por ciento de la remuneración que recibe la empleada cada mes el tema de la licencia de maternidad. Además, estos costos no son financiados por la empresa, ya que en la mayoría de los países la norma obliga a que sean los sistemas públicos o sistemas de salud que cubran la licencia.



Aunque la recomendación internacional sugiere que el periodo de maternidad no sea inferior a 12 meses, existen países con mayores garantías, que envidiarán las colombianas.

Por ejemplo, las empleadas públicas en Brasil cuentan con seis meses y las de entidades privadas, con casi cuatro meses y medio.

En Argentina y Cuba, por ejemplo, si la madre lo desea, puede tomar un año completo para estar junto a su hijo, aunque este tiempo no es remunerado, ni se suma a la antigüedad laboral, pero se le garantiza que se conservará su puesto de trabajo.





HolyName
Medical Partners
Hudson County

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

La angina de pecho es una alerta del cuerpo

La angina de pecho se atribuye a la falta de oxígeno en el músculo cardíaco. Por consiguiente, puede producirse cuando el corazón se ve obligado a realizar un mayor esfuerzo y el organismo es incapaz de aumentar el riego sanguíneo de dicho órgano. La angina se desarrolla probablemente a consecuencia del estrechamiento provocado por el "espasmo" de una arteria coronaria enferma. El dolor se atribuye a la liberación de sustancias, como la calicreína, y es muy breve: generalmente no sobrepasa los 5 minutos.

Normalmente va precedida de una excitación física o emocional; ocasionalmente por una comida abundante; conducir un automóvil durante las horas de tráfico intenso también puede precipitar una crisis; y también ocurre mientras se hace ejercicio en un ambiente frío, en cuyo caso hay pacientes que experimentan alivio casi inmediato al pasar de una habitación fría a otra caliente.

La angina de pecho es muy frecuente. En los hombres se da generalmente después de los 30 años de edad, y en las mujeres más tarde. La causa, en la mayor parte de los casos, es la arteriosclerosis.

Las personas que sufren de angina tienen una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco que aquellas que no tienen síntomas.

La angina suele comenzar en el centro del pecho, pero el dolor puede extenderse al brazo izquierdo, al cuello o a la mandíbula. Es posible sufrir entumecimiento o pérdida de sensibilidad en los brazos, hombros o muñecas. Si el dolor dura más de unos minutos, podría tratarse de una repentina obstrucción total de una arteria coronaria o de un ataque cardíaco.

Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida son los medios más comúnmente utilizados para controlar la angina. En los casos más graves, podría ser necesario realizar un procedimiento denominado «revascularización».

Tipos de Anginas

Angina de esfuerzo:

Provocada por la actividad física o por otras situaciones que implican un aumento de la necesidad de oxígeno en el corazón. Suele ser breve y desaparece al interrumpir el ejercicio o con la administración de nitroglicerina. A su vez, se clasifica en: inicial, si su antigüedad es inferior a un mes; progresiva, si ha empeorado durante el último mes en cuanto a frecuencia, intensidad, duración o nivel de esfuerzo en que aparece; estable, si sus características y la capacidad funcional del paciente no se han modificado en el último mes.



Angina de reposo:

Se produce de manera espontánea, sin relación aparente con los cambios en el consumo de oxígeno en el corazón. Su duración es variable y en ocasiones los episodios son muy prolongados y parecen un infarto.

Angina mixta:

La persona experimenta la angina de esfuerzo y la de reposo, sin un claro predominio de una u otra. Tanto la angina inicial, como la de esfuerzo progresiva y la de reposo siguen formas de evolución imprevisible y su pronóstico es variable, por lo que también se agrupan bajo la denominación de angina inestable. Su tratamiento difiere considerablemente del de la angina estable. Ésta se da siempre al realizar el mismo nivel de ejercicio y la duración de las crisis es similar. La angina inestable puede ser el aviso de un infarto inminente y necesita tratamiento especial. Antecedentes de angina inestable: Ataques frecuentes de angina de pecho no ligados a actividad física. En ocasiones se percibe sin ningún patrón fijo, y se prolonga a la parte superior del abdomen, confundiéndola con una indigestión.

¿Causas asociadas?

La causa más frecuente de la angina es la ateroesclerosis coronaria. Es una enfermedad de lenta evolución en la que se produce un estrechamiento progresivo de las paredes de las arterias debido a una acumulación de lípidos (grasas) y células inflamatorias (linfocitos) formando unas placas. La angina generalmente

se produce cuando el corazón tiene una mayor necesidad de sangre rica en oxígeno y debido al estrechamiento de las arterias no puede llegar más flujo sanguíneo. Otras causas incluyen: lesiones, traumatismos o inflamación de las arterias, infecciones, consumo de drogas (cocaina) y fármacos. El mecanismo es el mismo (isquemia o alimentación inadecuada al músculo del corazón), pero se diferencian en la duración del fenómeno. El infarto de

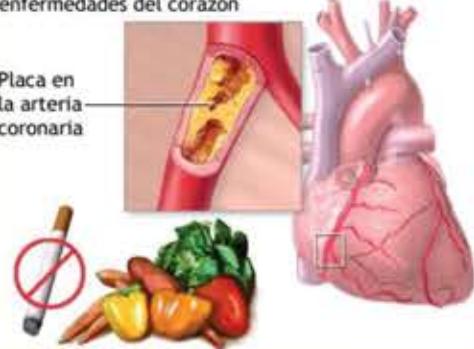
miocardio es el cese total y permanente del aporte de sangre a una zona, lo que provoca en esa zona una necrosis y que está producido por una obstrucción coronaria completa y brusca. La angina, en cambio, es un fenómeno temporal, o sea, la disminución del flujo de sangre a la zona enferma, por incapacidad de que las arterias estrechadas den suficiente alimento al corazón cuando éste necesita más se produce sólo durante pocos minutos y después se recupera.



Buscando solución

Dejar de fumar, tener una dieta saludable y hacer ejercicio puede reducir el riesgo a sufrir enfermedades del corazón

Placa en la arteria coronaria



En cualquier paciente con angina es fundamental el tratamiento de los factores de riesgo cardiovascular:

- Abandono del tabaco.
- Control de la hipertensión y la diabetes, si es necesario con fármacos.
- Seguir una dieta sana baja en colesterol y grasas. Si es necesario se indicarán fármacos para bajar el colesterol.
- Lograr un peso corporal ideal si existe sobrepeso.
- Establecer un programa de ejercicio físico adecuado a la capacidad del paciente.
- Evitar el estrés.

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 avances en salud y consejos para vivir en plenitud

La angina de pecho es una alerta del cuerpo

Cablevisión - 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, Riverdale, 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 6 de Febrero 9:00 PM

Domingo 8 de Febrero 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 10 de Febrero- 9:30 PM

Miércoles 11 de Febrero- 9:30 PM





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



**¡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

5 Quinta parte

Necesito reinstalar los Controladores de mi impresora, pero perdí el disco de instalación.
¿Qué hago?



La única opción es descargar el controlador (driver) del equipo desde Internet. Estas son las direcciones por marca:

- ▶ Hewlett-Packard: welcome.hp.com/country/co/es/support.html
- ▶ Lexmark: downloads.lexmark.com/Epson/www.epson.com.co/asp/soporteSelector.asp
- ▶ Dell: support.dell.com/support/downloads/index.asp
- ▶ Samsung: www.samsung.com/co/support/download/supportDownMain.do
- ▶ Oki: www.okidata.com/mexico/html/inf/Drivers.html
- ▶ Ricoh: www.ricoh-usa.com/downloads/software.asp
- ▶ Xerox: www.support.xerox.com/go/prodselect.asp
- ▶ Canon: www.cla.canon.com/Colombia/ISpanish/support/

Cómo resolver los problemas más comunes de su PC

En la mayoría deberá seleccionar o escribir el modelo o serie de su equipo y seleccionar el sistema operativo que tienen instalado (Windows XP, Windows Vista, Linux o Mac OS).

¿Cómo averiguo si mi computador tiene un virus?

Existen algunos síntomas que pueden ayudarle a determinar si está infectado con virus su computador como: el equipo se reinicia o apaga solo, se pierden archivos, dejan de arrancar algunos programas y el antivirus deja de operar o no se puede actualizar.

Este último punto es lo más crítico, pues no podrá vacunar su equipo.

Una manera de lograr un diagnóstico (y vacunación) es a través de Internet. Aquí, algunos servicios gratuitos:

a. BitDefender

(www.bitdefender.com/scan8/ie.html). Revisa y limpia su PC. Dé clic en 'I agree' y siga las instrucciones.

b. Symantec Security Check

(securitycheck.symantec.com/default.aspx). Seleccione su tipo de sistema operativo y siga las instrucciones.



Ambos funcionan sólo con el navegador Internet Explorer. Durante el proceso deberá aceptar la instalación de programas externos para culminar con el proceso. Si desea bajar un antivirus, diríjase a la solución # 3.

► Cómo cancelar (desactivar) una cuenta de correo.

Estos son los pasos para realizar

esta maniobra en los servicios de correo más populares de Internet. Tenga en cuenta:

En la mayoría de casos deberá digitar más de dos veces el nombre de la cuenta que desea eliminar y la contraseña asociada; una vez elimine o desactive la cuenta, no habrá marcha atrás. Hotmail. Ingrese a su cuenta. Dé clic en el botón 'Ops' ubicado en la parte superior derecha de la pantalla y luego, en el menú vertical de opciones a la izquierda de la página, dé clic en 'Configuración'. Debajo del título 'Tareas comunes', dé clic en la opción 'Cierra tu cuenta'. Siga los pasos:

Yahoo Mail. Digite en navegador: edit.yahoo.com/config/delete_user?int1=e1 Le aparecerá una pág su r con esci esp seg mue el botón 'Eliminar esta cuenta'.



ORELL

Computers & Videos

Reparación de Computadoras a domicilio.

- Venta y Renta de Videos
- Venta de Computadoras Laptops y Desktop
- Mantenimiento y Reparación
- Accesorios, Partes y Piezas
- Internet
- Se compran Laptops usadas o como parte de pago
- Edición de Video
- Edición de Fotos

Especialistas en Reparación de Computadoras Laptops y Desktop

ESPECIALES DEL MES!

Sistema completo DESKTOP con monitor plano, antivirus con licencia de un año **\$250.00**

e-mail: orellcomp@live.com

3606 New York Ave., Union City, NJ, 07087

Tel.: 201-866-5740 / 551-655-1313 ★ Cell: 201-284-2194



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 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 ni en el índice de masa grasa. 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



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!