

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 963

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Marzo 25 a Abril 1, 2026

La NASA anuncia la cobertura de la misión lunar Artemis II



Communitarian Media Network, Inc.

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

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

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



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.

• Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.
Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

La NASA anuncia la cobertura de la misión lunar Artemis II

Los miembros de la tripulación de Artemis II —el astronauta de la CSA (Agencia Espacial Canadiense) Jeremy Hansen y los astronautas de la NASA Christina Koch, Victor Glover y Reid Wiseman— salen de los alojamientos de la tripulación de astronautas, situados en el Edificio de Operaciones y Comprobación Neil Armstrong, y se dirigen a los vehículos de transporte de la tripulación de Artemis antes de desplazarse a la plataforma de lanzamiento 39B, como parte de una prueba integrada de los sistemas de tierra en el Centro Espacial Kennedy de la NASA, en Florida, el 20 de septiembre de 2023, para poner a prueba probar el cronograma de la tripulación para el día del lanzamiento. La NASA ofrecerá cobertura en vivo de los eventos previos al lanzamiento, el lanzamiento y las actividades de la misión para el próximo vuelo de prueba tripulado de la agencia alrededor de la Luna: Artemis II. La agencia tiene como fecha objetivo llevar a cabo el lanzamiento de la misión no antes del miércoles 1 de abril, dentro de una ventana de dos horas que se abrirá a las 6:24 p.m. EDT (hora del este). Habrá oportunidades de lanzamiento adicionales hasta el lunes 6 de abril. Artemis II es la primera misión tripulada de la NASA en el marco del programa Artemis y despegará desde el Centro Espacial Kennedy de la agencia en Florida. Esta misión llevará a los astronautas de la NASA Reid Wiseman, Victor Glover y Christina Koch, junto con el astronauta Jeremy Hansen de la CSA (Agencia Espacial Canadiense), en un viaje de aproximadamente 10 días alrededor de la Luna. Al despegar a bordo del cohete Sistema de Lanzamiento Espacial (SLS, por sus siglas en inglés) de la NASA, la agencia pondrá a prueba por primera vez los sistemas de soporte vital de la nave espacial Orion con seres humanos a bordo, ayudando a sentar las bases para futuras misiones tripuladas del programa Artemis. Las sesiones informativas, los eventos y la cobertura continua de la misión las 24 horas del día (en inglés) serán transmitidas en el canal de YouTube de la agencia; además, cada evento contará con su propia transmisión independiente a medida que se acerque su hora de inicio. Siga la cobertura que ofrecerá la agencia sobre el lanzamiento, el sobrevuelo lunar y el amerizaje a través de su canal NASA+ y Amazon Prime. Descubra cómo ver el contenido de la NASA mediante diferentes de plataformas en línea, incluyendo las redes



sociales. ha vencido el plazo para la acreditación de medios de comunicación para la cobertura presencial de los eventos de lanzamiento y de la misión. La política de acreditación de medios de la agencia está disponible en línea (en inglés). Para consultas sobre la acreditación de medios en el Centro Espacial Kennedy de la NASA, por favor envíe un correo electrónico (en inglés) a: ksc-media-accreditat@mail.nasa.gov. Para consultas sobre la acreditación de medios en el Centro Espacial Johnson de la agencia en Houston, por favor envíe un correo electrónico a: jsccommu@mail.nasa.gov. Un número limitado de asientos dentro del auditorio Kennedy estará disponible durante las sesiones informativas previas al lanzamiento para los periodistas acreditados previamente, por orden de llegada. Para participar por teléfono, los medios de comunicación deben confirmar su asistencia a más tardar dos horas antes del inicio de cada sesión informativa, enviando un correo electrónico en inglés a: ksc-newsroom@mail.nasa.gov. A partir del jueves 2 de abril, las sesiones informativas se llevarán a cabo desde el centro Johnson de la NASA. Para participar por teléfono en estas sesiones, los medios de comunicación deben confirmar su asistencia a más tardar dos horas antes del inicio de cada sesión informativa, contactando a la sala de prensa del Centro Johnson por siguiente el correo electrónico: jsccommu@mail.nasa.gov. La fecha y hora de los eventos están sujetos a cambios. Todos los eventos están indicados en la hora del este de Estados Unidos. Aproximadamente dos horas y media después del lanzamiento, la NASA celebrará una conferencia de prensa posterior al

lanzamiento, una vez que la etapa superior del cohete SLS haya realizado una maniobra orbital para llevar a Orion y a su tripulación a una órbita terrestre alta. La hora de inicio está sujeta a cambios, dependiendo de la hora exacta del despegue. Esta conferencia de prensa posterior al lanzamiento contará con la participación de las siguientes personas: La cobertura en tiempo real de la NASA continuará a lo largo de toda la misión a través de YouTube. La agencia también ofrecerá una transmisión en vivo independiente con vistas desde la nave espacial Orion, siempre que el ancho de banda lo permita. La agencia proporcionará informes diarios sobre el estado de la misión desde el Centro Espacial Johnson de la NASA, a partir del jueves 2 de abril (a excepción del 6 de abril, debido a las actividades del sobrevuelo lunar). Los horarios están sujetos a cambios en función de la hora exacta del lanzamiento y de las operaciones de la misión. La tripulación participará en conversaciones en vivo durante la misión, conocidas como "downlinks" (transmisiones de aire a tierra). La NASA comunicará los horarios exactos de cada uno de estos eventos de enlace de aire a tierra en el blog de Artemis y en la página de eventos de lanzamiento de la agencia, ambos en inglés. Los horarios indicados a continuación están sujetos a cambios en función de la hora exacta del lanzamiento y de las operaciones de la misión. Además, en caso de que el lanzamiento se lleve a cabo el 1 de abril, la transmisión de video durante el

sobrevuelo lunar podría verse limitada mientras la nave espacial atraviesa un eclipse. También se espera que la tripulación experimente una pérdida de comunicaciones con la Tierra mientras la nave Orion vuela por detrás del lado lejano de la Luna. El público general puede registrarse para asistir al lanzamiento de forma virtual. El programa de invitados virtuales de la NASA para esta misión incluye recursos seleccionados sobre el lanzamiento, notificaciones sobre oportunidades relacionadas o cambios, y un sello para el pasaporte de invitado virtual de la NASA después del lanzamiento, todo en inglés. Los medios de comunicación pueden escuchar la cobertura de la carga de combustible y el lanzamiento, transmitidos únicamente en audio, marcando el +1-256-715-9946 e ingresando el código de acceso 682-040-632. Para quienes que se encuentren en el condado de Brevard, en la Costa Espacial, el audio del lanzamiento también estará disponible en la frecuencia de radio VHF de 146.940 MHz —a través del Servicio de Información de Lanzamientos y Sistema de Televisión de Aficionados— y en la frecuencia de radio UHF de 444.925 MHz del Club de Radioaficionados del centro Kennedy de la NASA, en modo FM. Como parte de una edad de oro de innovación y exploración, la NASA enviará a los astronautas de Artemis en misiones cada vez más complejas para explorar más de la Luna con fines de descubrimiento científico, beneficios económicos, y para sentar las bases de las primeras misiones tripuladas a Marte.

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.

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.

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

3.00 ANY L'Oréal facial care.

16.99 WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

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

BOGO 50% off*
 VITAMINS
 Brands cannot be combined.

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

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

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.

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals

74¢
 YOU PAY
 WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon

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

2.99
 WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.

16.99
 WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
 **Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes ahorrar con nuestros descuentos al combinar tu Seguro de Auto y tu Seguro de Propietario de Vivienda de State Farm. Llámame hoy



Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-5109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyt@statefarm.com



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

Cómo organizar su casa según el Feng Shui



Es importante renovar las energías del hogar. Cuando lo haga, notará la diferencia.

Ideas para practicar

Es importante mirar, limpiar y renovar.

Hay que empezar por renovar las energías del hogar, debido a que cada año estas cambian.

Atrévase a reubicar muebles y objetos, para refrescar los ambientes de la casa.

Es vital revisar y hacer una limpieza de todo lo que ha estado quieto durante mucho tiempo.

Saque todo lo que ya no es útil ni agradable ni necesario, abriendo así nuevos ambientes con una atmósfera llena de paz y de confort.

Tenga en cuenta que el Feng Shui debe practicarse con asesores experimentados, ya que las recomendaciones sin conocimiento pueden alterar de forma negativa la vida de las personas.

Visite este sitio y adquiera más información sobre estos temas.

www.areafengshui.com

Alcanzar la armonía, la tranquilidad y el equilibrio en su hogar es posible cuando se siguen algunas pautas que ofrece el Feng Shui, ese arte milenario que trabaja con la energía del espacio y del tiempo. Inténtelo y sorpréndase.

► Lugares

Su vivienda debe estar ubicada en un lugar tranquilo, lejos de avenidas, discotecas, bares, cementerios o clínicas.

► Calles cerradas

No es bueno que la casa o el edificio esté en una calle cerrada, pues demuestra estancamiento y dificultades.

► 'Boca del Chi'

Es la entrada de la vivienda, donde llegan las oportunidades. Debe estar despejada, bien iluminada y decorada.

► Entrada

Sobre la puerta de la casa (en el segundo piso) no debe quedar un baño. Puede traer energía de enfermedad.

► Evite enfermedades

Haga sonar un cuenco tibetano. Comience por la puerta y continúe en el sentido de las manecillas del reloj. Repita.

► Espejos

Evite los que reflejan la cama. Indican dificultades de comunicación y peleas entre los miembros de la familia.

► Baños y habitaciones

No los use como depósitos. Traerán energía de estancamiento y de dificultades a diferentes niveles.

► Robos

Si su casa ha sido robada, anule esta energía limpiando puertas y ventanas con agua mezclada con sal y azafrán.

► Protección

Ponga una imagen de protección, ya sea una figura o cuadro, cerca de la

entrada principal de su vivienda.

► Iluminación

Es vital que los diferentes espacios de la casa tengan una buena fuente de iluminación natural con bastante ventilación. Esto asegura la energía positiva para sus huéspedes.

► Abundancia y prosperidad

Haga un 'jarrón de la fortuna' y guarde en él maíz, ajonjolí, mostaza, frijoles, arroz, lentejas, garbanzos, siete cuarzos, monedas, billetes y una carta donde agradezca por la prosperidad.

► Estados de ánimo

Si siente que su energía personal está baja o si tiene cansancio y estrés, ponga en un pebetero unas gotas de aceite de eucalipto, citronela o pino. Esto lo reanimará inmediatamente.

► Los colores y sus significados

El azul está asociado con el agua, remite al invierno, un tiempo de hibernación, quietud y nutrición para permitir un crecimiento y un nuevo movimiento para la vida.

Los tonos tierra están ligados a la Tierra, al calor y a colores como el café, el terracota y el amarillo, que nutren a las personas para lograr las cosas que se proponen.

El rojo tiene que ver con el fuego y el verano. El sol es la fuente principal del calor. Es el tiempo donde todo evento se completa, adquiriendo su maduración.

El verde habla de naturaleza y crecimiento. Tiene que ver con procesos de desarrollo en personas o en cualquier evento que se inicie; su tendencia esencial es crecer.

Colores oro, plata y asociados, pues los metales están ligados al otoño y a la recolección de la cosecha.





El alcalde Brian P. Stack
y la Junta de Comisionados
los invitan a asistir al

SEMINARIO INFORMATIVO

Protección Familiar

Su familia merece protección en tiempos de incertidumbre



Viernes, Abril 10, 2026

6:30 P.M.

William V. Musto Cultural Center
420 calle 15 • Union City, NJ



Invitada especial

Maria Lopez Cuadros



Organizadora

Poeta Laureada de Union City

Ysabel Febré de Morel



Entrada Gratis

El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados quieren informarle que las inscripciones para el Campamento de Verano 2025 de la División de Recreación todavía están abiertas. Disponible solo para neoyorquinos del oeste, de 6 a 13 años. Gratis.

Regístrese lo antes posible en WNYrec.Recdesk.com/Community/Home

Llame al 201-295-5120 para obtener toda la información sobre recreación. Lun-Vie, 9AM-5PM.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRESE & THE BOARD OF COMMISSIONERS

NOW ACCEPTING REGISTRATION
FOR OUR 2026

SUMMER
CAMP

AGES
6-13

REGISTRATION NOW TAKING PLACE @WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME
FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT
OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM



Los malos hábitos se arraigan a los 16 años, reveló estudio

Comer mal es uno de los malos hábitos que primero adoptan los niños. Los hábitos menos sanos entre adolescentes y jóvenes son los alimenticios.



Investigadores de la Universidad del País Vasco (España) dicen que la prevención de los malos hábitos de vida debe comenzar antes de los 13 años, porque a los 16 ya es

tarde para cambiarlos. El estudio fue llevado a cabo en la comunidad autónoma del País Vasco entre 2.108 jóvenes, que respondieron a cuestionarios sobre sus estilos de vida. "Los hábitos menos sanos resultaron ser los de la alimentación, seguidos por el consumo de alcohol, el sedentarismo, las relaciones sexuales de riesgo, el tabaquismo, las drogas y una cantidad insuficiente de sueño o sueño de baja calidad", explicó la directora de la investigación, Marta Arrue, citada por BBC Ciencia. El estudio mostró que las conductas de riesgo entre los jóvenes son más comunes de lo que se esperaba, incluso entre ellos, pues piensan que son más sanos de lo que realmente muestran.

Las conductas de riesgo

comienzan a presentarse en los primeros años de la adolescencia (13 años) y, con excepción de la falta de sueño, la mayoría tiende a empeorar con el tiempo.

También se encontró que los adolescentes y jóvenes que siguen un estilo de vida sano tienen una mayor autoestima, mejor bienestar psicológico y mayor satisfacción con su cuerpo.



► Actúe a tiempo:



COURIER EL AGUILA EXPRESS

- Arreglos Florales
- Encomiendas
- Productos Peruanos
- Pasajes aéreos a cualquier parte del mundo.

ENCOMIENDAS A PERU \$6.00 X Lb.

ENCOMIENDAS A ECUADOR 4Lbs. X \$15.00

37-57 82nd St. 2do. Piso,
Jackson Heights, NY 11372

**SOMOS UNA COMPAÑÍA
UNA SOLA DIRECCIÓN!**

718-672-6877

Visiting Homemaker Service
Trusted. Caring. Experienced.



Nuestros servicios

Ciudadano de salud certificado en el hogar

Servicio de compañía y ciudadano del hogar

Servicio de aseo personal

Servicio temporal de ciudadano

Servicio de limpieza doméstica

Enfermera en el hogar

Ciudadano familiar

Servicio de apoyo en enfermedades terminales

Servicios gratuitos para ancianos (S.C.I.L.S.)

Educación en temas de salud

El cuidado que marca la diferencia en su vida

Visiting Homemaker Service del Condado de Hudson ha brindado cuidados de salud a la comunidad en los hogares por más de 40 años. Nosotros proveemos cuidado en el hogar con honestidad, confiabilidad y

Hablamos español, entendemos sus necesidades Servimos con amor

Página en la Internet:
www.vhshc.org

Para más información:
(201) 656-9012
(201) 656-6001

586 Newark Ave, Jersey City, NJ

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

9 Novena parte

¿Cuál es el método más sencillo para hacer respaldo de la información de mi computador?



El backup o respaldo de información, le permitirá tener una copia de sus archivos más importantes, de trabajo o entretenimiento, en caso de que su PC sufra un daño irreversible o un ataque de virus que resulte en la pérdida de tal información. Si lo que desea respaldar o mantener una copia supera los 20 GB, lo más recomendable es comprar un disco duro externo. Son veloces e incluyen un programa que le ayuda a

Cómo resolver los problemas más comunes de su PC

gestionar fácilmente el proceso de respaldo. Otra opción es grabar la información en uno o mas discos de DVD. Su PC debe contar con dicha función.

Finalmente, si cuenta con una conexión de banda ancha, puede usar alguno de los servicios gratuitos de backup en línea:

- a. **XDrive (www.xdrive.com).** Ofrece 5 GB de capacidad gratis.
- b. **A Drive (www.adrive.com).** Ofrece 50 GB de capacidad gratis.
- c. **SkyDrive (home.live.com).** Si tiene cuenta de Hotmail, acá puede usarla para obtener un disco duro virtual de 5GB gratuito.

No puedo hacer llamadas por Internet. El micrófono no funciona.

Revise primero que el micrófono esté conectado correctamente (en el plug de color rosado detrás de su PC o portátil). Algunos micrófonos cuentan con botones de control de volumen y de silencio (mute). Revise que estén en la posición correcta.

Si persiste el problema, dé doble clic en el icono de audio (en forma de parlante) ubicado al lado del reloj del PC (parte inferior derecha).

Así abrirá el 'Control de volumen'. Allí verá varias barras de audio. Revise que 'Micrófono' no tenga casilla 'Silencio' y que un buen nivel.

Finalmente, podrá hacer una prueba de hardware. Dé clic en Inicio, Panel de control y en 'Dispositivos de sonido y audio'. Dé clic ahora en la pestaña 'Voz' y luego en el botón 'Prueba de hardware'. Se iniciará un tutorial que, paso a paso, le ayudará a configurar su micrófono.



Robo de identidad.

El primer paso se hace en Inicio, Panel de Control y en 'Dispositivos de sonido y audio'. Dé clic en la pestaña 'Grabar', luego en el icono 'Micrófono' y finalmente en 'Configurar'. Siga los pasos del tutorial. Si su PC no funciona correctamente, envíe un correo que sujestamente le envíe el banco pidiéndole que actualice su información.

Para protegerse debe mantener actualizado su sistema operativo con los últimos parches de seguridad (ver solución # 25).

Una forma de protegerse es haciendo caso omiso a todo correo. Para protegerse puede usar varios programas 'anti-zombie'. Uno de ellos es el RUBotted, de la empresa de seguridad Trend Micro.

Lo podrá descargar gratis desde www.trendsecure.com/portal/en-US/tools/security_tools/rubotted. Dé clic en el botón 'Download' y siga las instrucciones.

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

ESPECIALES DEL MES!

Sistema completo DESKTOP con monitor plano, antivirus con licencia de un año

\$250.00

Especialistas en Reparación de Computadoras Laptops y Desktop

e-mail: orellcomp@live.com **3606 New York Ave., Union City, NJ, 07087**

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

Holy Name Medical Center 



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


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
www.holynamemedicalpartners.org

Te invitamos a la

CASA ABIERTA

Primavera 2026



SÁBADO 11 DE ABRIL | 10 a.m - 1 p.m.

Campus de Journal Square

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

<https://hccc.elluciancrmrecruit.com/Apply/Events/EventDetails?eventId=762f12de-04fe-f011-8aea-0ee25517dd6>

SÁBADO 25 DE ABRIL | 10 a.m - 1 p.m.

Campus de North Hudson

4800 Kennedy Blvd., Union City, NJ

<https://hccc.elluciancrmrecruit.com/Apply/Events/EventDetails?eventId=c8d8f7b6-05fe-f011-8aea-0ee25517dd67>

- *Recorrer nuestro campus*
- *Completar una solicitud de ingreso*
- *Conocer los diferentes programas académicos*
- *Hablar con alumnos, docentes y miembros del personal*
- *Conocer al Departamento de Ayuda Financiera y ver si eres elegible para la exención del pago de la matrícula*



Necesitarás registrarte!

¡Escanea el código QR o ingresa a www.hccc.edu/openhouse para registrarte!





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

Con programa universitario "Puerta Al Futuro" miles de jóvenes hispanos abren camino en USA



Puerta al Futuro (FDU) ofrece varias carreras profesionales, incluyendo unas licenciaturas con concentración en Administración de Empresas, Artes Liberales, Sicología, Turismo, Hotelería y Gastronomía, y Pedagogía.

El Programa, con recintos en Teaneck/Hackensack, Dover, y Elizabeth ofrece más de 40 clases (120 créditos) en español y bilingües de pre-grado a inmigrantes con limitaciones en el idioma inglés. Las clases de contenido se ofrecen tanto de día como de noche y principalmente los fines de semana.

El programa también incluye un componente de 9 horas semanales de inglés como segundo idioma (ESL) que esta dividido en 7 niveles. Este programa es libre de costo. El programa de grado asociado (AA) es de 60 créditos, tiene una duración de tres años, y en el primer año y medio ofrece las clases en español; en el segundo año las clases son bilingües y en el tercer año las clases son bilingües y en inglés.

El programa de licenciatura o carrera profesional (B.A.I.S.) podría fluctuar entre dos y cinco años, dependiendo si el estudiante transfiere créditos de alguna universidad latinoamericana o del Caribe. El programa de "Puerta Al Futuro" les permite a los estudiantes de universidades latinoamericanas y del Caribe convalidar hasta 78 créditos hacia la obtención de su título de licenciatura o carrera profesional en FDU. El programa de maestría (M.A.S.) se ofrece en los campos de diplomacia, estudios latinoamericanos, recursos humanos, o liderazgo global.

Aquellos estudiantes que se hayan graduado de una universidad norteamericana o hayan obtenido su licenciatura en FDU/ PUERTA cumpliendo todos los requisitos de ESL para la graduación son elegibles para aplicar.

El veinticinco (25%) por ciento de los más de 475 estudiantes adultos hispanos matriculados actualmente en el programa "Puerta Al Futuro" ya poseen un título universitario de

pre-grado de su país de origen en América Latina pero carecen del dominio del inglés; otro 25% posee alguna acreditación.

El programa reconoce distintos tipos de acreditación académica que hayan alcanzado los estudiantes en sus respectivos países aunque el único requisito de entrada es poseer un diploma de escuela secundaria (high school). El 70% del estudiantado trabaja a tiempo completo. Hay 23 países latinoamericanos y caribeños representados en el programa y el cuerpo docente está integrado por cerca de 30 profesores bilingües, la mayoría con doctorado, en diversas disciplinas dentro de FDU. Por medio de un acuerdo con FDU, considerada primerísima en educación global, el costo de la matrícula está descontado en un 50%.



El innovador programa Puerta al Futuro, afiliado a la prestigiosa Universidad Fairleigh Dickinson (FDU), facilitará acceso a becas y préstamos que le permitan a estudiantes interesados ingresar, si aplican de inmediato, a la universidad en el venidero trimestre que comienza el 18 de abril del 2011.

Para más información, por favor llamar al (201) 692-2625, o al (201) 692-2754. Nuevo Trimestre Empieza Abril 18, 2011.

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM





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



Una naranja al día previene algunos tipos de cáncer, indica nuevo estudio

El consumo diario de una naranja puede prevenir algunos tipos de cáncer, según un nuevo estudio australiano.

El principal grupo de investigación gubernamental, el Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization (CSIRO, por sus siglas en inglés), descubrió que el consumo de frutas cítricas puede reducir el riesgo de padecer cáncer de boca, laringe y estómago en más de un 50 por ciento.

Un cítrico más al día -sobre el máximo recomendado de cinco piezas de fruta y vegetales diarias- podría también reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en un 19 por ciento.

"Los cítricos (...) protegen al organismo mediante sus propiedades antioxidantes y el fortalecimiento del sistema inmunitario, inhibiendo el crecimiento de tumores y normalizando las células tumorales," dijo en un comunicado la investigadora de CSIRO, Katrine Baghurst.

El estudio australiano que se basó en 48 estudios internacionales sobre los beneficios de los cítricos sobre la salud, también halló "evidencia convincente" de que los cítricos podrían reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.

Baghurst dijo que las naranjas son las frutas con mayor cantidad de antioxidantes, con más de 170 sustancias fitoquímicas diferentes, entre ellas, más de 60 flavonoides que han demostrado tener propiedades antiinflamatorias, antitumorales y anticoagulantes.



PROPIEDADES CURATIVAS DE LA NARANJA

► Naranja para Todo

A la naranja se la considera la fruta reina de los meses fríos. Las de zumo suelen ser más ácidas que las naranjas de mesa. Junto a mandarinas, limones y pomelos es una de las producciones más significativas de la agricultura española. Siempre que se ralle una cáscara de cítricos, no se debe incluir la parte blanca ya que amarga bastante. Si una naranja estuviese un poco seca, es aconsejable sumergirla en agua templada unos minutos. De esta forma se conseguirá extraer todo su zumo.

► Arma eficaz en Invierno

Una época del año en la que se recomienda de forma especial hacer uso de los cítricos -naranjas, limones, mandarinas, pomelos- es el invierno, coincidiendo con su tiempo de maduración y mayor excelencia en la calidad de sus vitaminas. Es precisamente la vitamina C, cuyas concentraciones se encuentran en gran medida en los cítricos, la que conviene tomar en cantidades generosas de cara al invierno, ya que ayuda a combatir los catarros tan típicos de estas fechas.

CENTROS DE DIVORCIOS

***USTED NO TIENE QUE IR A LA CORTE**

■ SU PAREJA NO QUIERE FIRMAR?

- ◆ ¿SE CASO FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS?
- ◆ ¿NO SABE DONDE ESTA SU PAREJA?
- ◆ ¿USTED NO ESTA LEGAL EN ESTE PAIS?

■ NO SE PREOCUPE, NOSOTROS LO DIVORCIAMOS....

- Tenemos más de 15 Años de experiencia con oficinas en New York y New Jersey.

(201) 338-4886 / (212) 304-4748

■ CONSULTA GRATIS

529W 207TH St., Suite #2 (Entre Post y Sherman) New York, NY 10034
101W Palisade Ave, Suite B, Englewood, NJ 07631
116 Passaic St., Passaic NJ 07055, entre 5th y 6th St.

TAZA JUDICIAL NO INCLUIDA

En el estado de New York, usted tiene la posibilidad de no ir ha la corte

SOLO
2 PAGOS DE
\$199.00



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**



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