

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 964

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Abril 1 al 8, 2026

Trump acepta tregua con Iran y confirma negociaciones con un plan de 10 puntos



**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**

Trump acepta tregua de dos semanas con Irán; Teherán confirma negociaciones



Donald Trump asiste a una conferencia de prensa en la Sala de Prensa James S. Brady de la Casa Blanca en Washington, D.C., EE. UU., el 6 de abril de 2026. Cuando faltaba poco más de una hora para el fin de su ultimátum a Teherán, Donald Trump anunció este martes 7 de abril que acepta "suspender los bombardeos y ataques contra Irán durante un período de dos semanas", siempre y cuando esa nación reabra inmediatamente el estrecho de Ormuz. Irán, por su parte, confirmó negociaciones con EE. UU. a partir del 10 de abril y presentó un plan de 10 puntos que Trump consideró "viable" para poner fin a la guerra. Lo esencial: A poco más de una hora para el fin de su ultimátum, Donald Trump anunció que acepta "suspender los bombardeos y ataques contra Irán durante un período de dos semanas", siempre y cuando esa nación reabra inmediatamente el estrecho de Ormuz. El Consejo Supremo de Seguridad Nacional de Irán confirmó el alto el fuego de dos semanas en la guerra y anunció negociaciones con EE. UU. desde el 10 de abril. Trump afirma que Irán propuso un plan de paz "viable" de 10 puntos que podría ayudar a poner fin a la guerra. Irán asegura que el plan propuesto a EE. UU. estipula el control iraní de Ormuz. Netanyahu apoya el alto el fuego en Irán, pero afirma que Líbano no está incluido. Trump había amenazado con desaparecer a "toda una

civilización" si Irán no aceptaba un acuerdo para reabrir el estrecho de Ormuz y culminar la guerra. Pakistan había solicitado a Trump una prórroga de dos semanas al plazo que le dio a Irán. El Ejército de EE. UU. atacó "objetivos militares" en la isla de Kharg, según un alto funcionario de Washington citado por 'Axios'. Israel afirma que atacó ferrocarriles y puentes en Irán, antes de la hora de ultimátum fijada por Trump a Teherán. Este minuto a minuto ha quedado cerrado. A continuación, las principales noticias de este 7 de abril, en el marco de la escalada en Medio Oriente, tras la guerra iniciada por Estados Unidos e Israel contra Irán, que mantiene sus ataques de represalia: Guerra en Irán: ¿Qué incluye la tregua de dos semanas avalada por EE.UU.? Israel respeta el acuerdo, pero mantiene los bombardeos en Líbano El acuerdo incluye la apertura del estrecho de Ormuz. Estados Unidos e Irán acuerdan alto el fuego y reabrirán estrecho de Ormuz Estados Unidos e Irán alcanzaron un acuerdo para

implementar un alto el fuego temporal de dos semanas, período en el que ambas naciones buscarán avanzar hacia un acuerdo de paz en Pakistán, tomando como base una propuesta de diez puntos presentada por Teherán. Sin embargo, Israel aclaró que no detendrá sus bombardeos y acciones militares en territorio libanés. Al inicio del día 40 del conflicto, el presidente estadounidense, Donald Trump, confirmó el pacto a través de sus redes sociales, asegurando que las negociaciones con Irán se encuentran en una fase "muy avanzada" y que el

acuerdo responde al cumplimiento de los objetivos militares planteados por Washington. Estrecho de Ormuz en la mesa Durante la tregua, el estrecho de Ormuz será un punto clave. Hay que recordar que el presidente Trump amenazó con desaparecer toda una civilización, si Irán no abría "el puto estrecho". Trump ordena reabrir "el puto estrecho" de Ormuz Y esa condición quedó definida cuando el canciller iraní, Abbas Araqchi, afirmó que se garantizará el tránsito seguro por esta vía estratégica. Aunque desde Teherán se insiste en que el acuerdo es provisional y no representa el fin del conflicto. La postura de Israel Por su parte, Israel aceptó la tregua bajo ciertas condiciones, entre ellas la apertura inmediata del estrecho de Ormuz y el cese de ataques iraníes en la región. Aun así, dejó claro que el acuerdo no aplica para Líbano, donde continuará su ofensiva militar. ¿Dónde serán las negociaciones de paz? Se anunció que las negociaciones entre Washington y Teherán se llevarán a cabo en Islamabad a partir del 10 de abril, con la mediación del gobierno de Pakistán, cuyo primer ministro, Shehbaz Sharif, confirmó la entrada en vigor inmediata de la tregua. Se prevé además la participación del vicepresidente estadounidense, JD Vance, en las conversaciones. El plan iraní que servirá como base del diálogo incluye, entre otros puntos: - El fin de los ataques contra Irán y sus aliados - La retirada de las tropas estadounidenses de la región - El levantamiento de sanciones económicas La eliminación de medidas adoptadas por el Organismo Internacional de Energía Atómica contra Teherán.



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.



BUY 1 GET 1 50% OFF*
 WITH CARD Select hand sanitizer.

prices starting at **3.99**

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



CVS Health cold relief (excludes cough drops)†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

†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.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals



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



3.99 each or **2/6** you pay with card - **2.00** instant coupon on 2**
2/\$4
 WITH CARD & after instant coupon savings



2.99
 WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem about 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.

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.

Claves para que evite tomar 'malos tragos' y atenúe la resaca

Ser precavido no sólo reduce el riesgo de acabar borracho y enguayabado, también la posibilidad de acabar intoxicado.



Escoger el licor, medir su consumo y no mezclar son útiles contra la resaca. Es una auténtica bobada tirarse la parranda propia y la de los demás por no fijarse en el trago que se está tomando o por no saber beber. Es inútil desconocer que estas fiestas están ligadas, tradicionalmente, al consumo de licor, en cualquier grado: desde el brindis elemental hasta la borrachera injustificada. Como cobra peso el tratinado adagio de que más vale prevenir que lamentar, aquí van una serie de recomendaciones, para que lea ahora que está sobrio. Ser precavido no sólo reduce el riesgo de acabar borracho y enguayabado, también la posibilidad de acabar intoxicado.

estampillas no estén rotas.

Antes de consumirlo, cerciórese de que el trago no tenga residuos ni partículas que naden; si el olor y el color le causan dudas, diga no.

► **Dude de la calidad del trago barato;** compre en lugares autorizados y exija que le destapen la botella en su presencia. Si se para a bailar, no deje su trago solo.

► **Evite:** no acepte trago de desconocidos y no consuma licores que no conozca.

Al hospital: si después de un trago siente fatiga, dolor de cabeza, mareo, vómito o ve borroso,

piense primero en que está intoxicado y no borracho. Si además se pone morado, se le va la luz, se siente confundido o le duele el abdomen, vuele a un hospital. No olvide llevar con usted la botella.

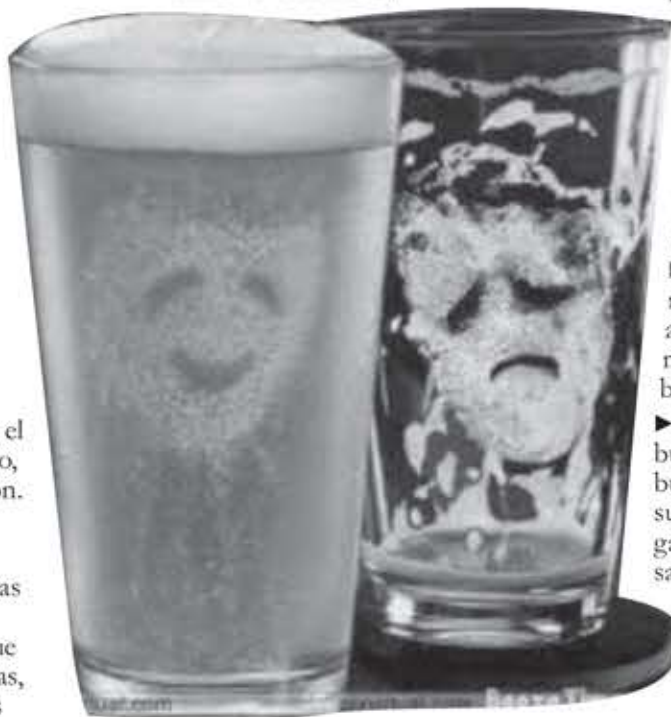
► **Sensatez:** la capacidad para tolerar el alcohol es proporcional a su peso, así que no se iguale. No tome al ritmo de los demás. Cuando se sienta mal, pare.

► **Pilas con el trago adulterado**

Aprenda: este licor es artesanal y puede estar contaminado con metanol, que es un alcohol que el cuerpo convierte en ácido fórmico y formol. Es un veneno.

► **Cuidado:** este ácido hincha las células y hace que los pulmones dejen de funcionar; el formol daña el riñón, el hígado, el cerebro, los ojos y el corazón. Es mortal.

► **Revise:** fíjese que las etiquetas estén en buen estado y bien pegadas a las botellas. Verifique que las tapas no estén abolladas, raspadas o golpeadas y que las



- **► Aprenda a tomar con cuidado**
- Beba despacio:** de este modo le dará tiempo al cuerpo para eliminar el alcohol, lo cual evita que se acumule en la sangre y se impregne el cerebro.
- **Coma:** el alcohol se absorbe un poquito más allá del estómago (en el duodeno) y la comida retarda el paso de esta sustancia hasta ese sitio. Así que prefiera no brindar con el estómago vacío.
- **Escoja:** si su límite son dos tragos no hay problema, pero si acostumbra tomar hágalo con moderación, preferiblemente con bebidas que conozca.
- **Procure no mezclar.** Nada de burbujas: toda bebida alcohólica burbujeante, o mezclada con sustancias burbujeantes, como las gaseosas, empuja el alcohol a la sangre e impregna el cerebro con mayor rapidez. Eso hace que la persona se embriague más fácilmente.

► **Consejos para atenuar la resaca**
Hidrátese

Hidrátese: los jugos de fruta contienen fructosa, un azúcar que ayuda a eliminar el alcohol con rapidez. Tómelo en abundancia. Si puede agréguele miel, que es una fuente concentrada de fructosa.

Caldito: un buen consomé con sal puede reponerle el sodio y el potasio perdidos durante la borrachera. Tómelo.

Coma: los aminoácidos perdidos a causa del trago pueden reponerse consumiendo las proteínas que los contienen, y que están en alimentos como la carne, los huevos y el pescado. Comerlos le ayudará a disminuir la sensación de cansancio.

Tintico: el alcohol dilata los vasos sanguíneos, lo que causa un dolor de cabeza terrible; el café ayuda a cerrarlos, así que un cafecito está recomendado.



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



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

April 2026

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

 OPEN GYM		 @MIDDLE SCHOOL 4PM-6PM	 @MIDDLE SCHOOL 4PM-6PM	 @MIDDLE SCHOOL 4PM-6PM	 @MIDDLE SCHOOL 4PM-6PM	 @MIDDLE SCHOOL 4PM-6PM	
 ARTS AND CRAFTS		 @MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	
 YOUTH BASKETBALL		 @MIDDLE SCHOOL 6PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 6PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 6PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 6PM-8PM	 @MIDDLE SCHOOL 6PM-7PM	
 ELITE BASKETBALL				 EVERY WEDNESDAY			
 TUTORING	CANCELLED FROM 04/03 - 04/10 RESUMES 04/13	 @PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	 @PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	 @PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	 @PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM		
 ESL		 @PUBLIC LIBRARY 6PM-8PM			 @PUBLIC LIBRARY 6PM-8PM		
 ADULT PICKLEBALL	 12PM-8PM PLAY						
 BASEBALL					 PRACTICE 4PM-9PM	 PRACTICE 4PM-9PM	
 SOFTBALL/BASEBALL CLINIC		 4PM-9PM PRACTICE	 4PM-9PM PRACTICE	 4PM-9PM PRACTICE		 4PM-9PM PRACTICE	 11AM-5PM PRACTICE

*** ALL PROGRAM SCHEDULES ARE REACURRING FOR EACH WEEK OF THE MONTH
THERE WILL BE NO ACTIVITIES ON FOLLOWING DAYS
•04/03/2026 - 04/12/2026 - SPRING BREAK - NO SCHOOL**



REGISTERED PARTICIPANTS ONLY, PLEASE REGISTER @ 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 9 AM- 5PM

Ministerio Echando las Redes: La Casa del Padre, P.O. Box 396, Linden, NJ 07036

DIOS NOS QUIERE TRANSFORMAR

Dios le ama tal como usted es, pero le ama tanto que no quiere dejarlo así, quiere que sea como Jesús.

¿Cómo llegamos a ser la persona que Dios desea que seamos?

¿Se tratará de que un día en especial Dios nos dé un toque como si fuera una varita mágica, y automáticamente nos convertimos en las personas serviciales, amorosas, trabajadoras y positivas que Dios desea?

Sería maravilloso pero no es así. Lo que la Biblia enseña es que es realmente un trabajo en equipo entre Dios y cada uno de nosotros. Dios interviene de manera poderosa, con su gracia y con su amor, y nosotros debemos poner también una pequeña pero importante parte dentro de ese cambio que Dios desea operar en nosotros.

Filipenses 2.12 y 13 nos lo muestra con claridad. Aquí la Palabra de Dios dice: "Por tanto, mis queridos hermanos, así como ustedes me han obedecido siempre cuando he estado entre ustedes, obedézcanme más ahora que estoy lejos. Ocupense de su salvación con profunda reverencia; pues Dios es quien hace nacer en ustedes los buenos deseos y quien los ayuda a llevarlos a cabo, según su buena voluntad". Deseo aclarar que lo que Dios nos dice aquí a través del apóstol Pablo de ninguna manera es que trabajemos por nuestra salvación, lo que si está diciendo es que debemos ocuparnos en ella, debemos realizar algunos ejercicios en base a la realidad de la salvación que ya disfrutamos. Trabajar por algo tiene que ver con ganárnoslo o llegar a merecerlo. La Biblia nos aclara que la salvación no es algo que nos ganamos o merecemos por nuestro propio esfuerzo. Efesios 2.8 dice: "Pues por la bondad de Dios (su Gracia) han recibido ustedes la salvación por medio de la fe. No es esto algo que ustedes mismos hayan conseguido, sino que les ha sido dado por Dios". Que quede claro que cuando la Biblia dice que nos ocupemos en nuestra salvación está hablando de un ejercicio espiritual.

¿Qué pasa cuando hacemos ejercicio físico? Estamos desarrollando y tonificando los músculos que Dios nos dio, por eso la idea de ocuparse es lo mismo, tratar de sacar el máximo provecho de algo que Dios nos ha dado como regalo, de lo que se nos habla es de cultivar una vida espiritual.

¿Qué es lo que Dios usa para hacernos crecer?

1. Dios usa su Palabra. Lo primero que Dios usa para cambiarnos es la Biblia. A través de la Escritura Él nos enseña

cómo debemos vivir. 2º Timoteo 3.16 y 17 menciona: "Toda Escritura está inspirada por Dios, es útil para enseñar, y reprender, para corregir y educar en una vida de rectitud, para que el hombre de Dios esté capacitado y completamente preparado para hacer toda clase de bien".

Le comparto una sencilla historia a manera de ilustración: Un canibal se convirtió al Señor Jesús. Estaba sentado a un lado de una enorme olla preparando su alimento, y mientras esperaba leía su Biblia. En eso se le acerca un antropólogo, una persona sumamente preparada, una persona culta y estudiosa y le pregunta - ¿Qué hace? El nativo le responde - Estoy leyendo la Biblia. Y nuevamente el antropólogo le cuestiona - ¿Usted no sabe que es un libro anticuado? ¿No sabe que en la actualidad ese libro ya muchas personas lo han rechazado?

Realmente son muchas historias de hace mucho tiempo, y casi burlándose le decía que no perdiera su tiempo leyendo la Biblia. Con mucha calma la persona que antes había sido un canibal lo observa detenidamente y le responde: Señor, si no fuera por ese libro ya estaría usted en esa olla. A este hombre la Palabra de Dios le había transformado su vida y su apetito. Estimado amigo ¿Quisiera cambiar su vida? ¿Le gustaría ver cómo Dios lo transforma en una persona amorosa y servicial? ¿Le gustaría llegar a tener un carácter como el del Señor Jesús? ¿Le gustaría tener una vida caracterizada por el gozo y la paz? Lo primero que tiene que hacer es leer la Palabra de Dios. Usted tiene que leer, meditar, estudiar y sobre todas las cosas, obedecer la Palabra de Dios.

Cuando alguien comenta que su fe es débil, comenta que por más que se esfuerza no puede cambiar, la pregunta que me surge automáticamente es ¿Lee la Biblia con regularidad? ¿La estudia con frecuencia? ¿Estará aplicando a su vida el mensaje de la Palabra de Dios? Y regularmente la respuesta es no.

Ahí está la clave, por eso batallamos, porque no nos hemos alimentado espiritualmente con la palabra de Dios. Romanos 10.17 dice: "Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios" De ninguna manera podemos tener una fe fuerte, una fe sólida, sin alimentarnos de la Palabra de Dios.

Igualmente no podemos tener sabiduría, no podemos tener paz, no podemos saber qué hacer, cómo reaccionar, cuáles actitudes tomar, a menos que estemos leyendo, meditando y sobre todo aplicando la palabra de Dios en nuestra vida.

Dios usa su Palabra para cambiarte, léela,



meditala, obedécela. Busque el compañerismo cristiano para reflexionar en torno a la Palabra de Dios.

Dios te ama tal como eres, pero te ama tanto que no va a dejarte así, quiere que seas como Jesús.

2. La oración transforma nuestras actitudes y sentimientos

Unos de los cambios que la oración produce en nosotros es que nos moldea y transforma nuestros sentimientos y reacciones. El texto de Filipenses nos pone un ejemplo práctico muy frecuente en la vida diaria: cuando estoy ansioso - «afanado»- por alguna situación, mi privilegio y mi deber es presentar tal preocupación delante de Dios «en toda oración». Cuando esta inquietud pasa por el «filtro» de la plegaria, ocurre dentro de mí como una metamorfosis de tal manera que la ansiedad es cambiada en paz profunda (Fil. 4:6-7).

El mismo proceso se aplica a nuestras relaciones de conflicto. Yo no puedo orar por mi ofensor y quedarme con una actitud interior de discordia y amargura. La oración es el catalizador que me lleva no sólo a pensar el bien, sino a hacerle el bien a quien me ha hecho daño.

El mismo Señor Jesús en el Sermón del Monte aludió a la oración como un factor clave en la relación con nuestros ofensores. Así exhortó a sus discípulos: "Pues yo les digo: Amen a sus enemigos, y oren por los que le persiguen, Así ustedes serán hijos de su Padre que está en el cielo."(Mt. 5:44). Vemos de nuevo la estrecha relación entre la conducta moral requerida (expresada en tres verbos: amar, bendecir y hacer el bien) y la oración. No será posible cumplir con la triple expresión práctica del amor al ofensor sin la oración.

3. El Poder del Espíritu Santo en nuestra

vida

La persona del Espíritu no solo mora en mí y tiene el mismo poder, pero ese Espíritu puede cambiarnos y está cambiándonos día a día. San Juan 16:8 "Cuando Él venga, mostrará claramente a la gente del mundo lo que es el pecado, la rectitud y el juicio de Dios."

No tenemos por qué seguir siendo los mismos. Lo que necesitamos es dejarnos moldear por el Espíritu de Dios y ser transformados en esa persona que Dios quiere que seamos.

Hoy me dejaré moldear por el Espíritu y seré cambiado según el plan y propósito divino. Enfrentaré la vida consciente de que en Él, soy y seré nueva criatura. Las cosas viejas pasaron y todas son hechas nuevas. Permite hoy que mi sonrisa, las palabras sinceras y mis hechos puedan tocar a alguien sufriendo y ese toque sea la puerta de entrada para que tu Espíritu Santo lo renueve. En el nombre de Jesús.

Amén.

Felices Pascuas

Para más información visite a <http://www.echandolasredes.org/LaVozDelSenor/LaVozDelSenor.html>
Escúchenos todos los Domingos de 8pm-10pm por WDKM-1380AM
Si le gustaría hacer una donación, por favor envíela a:
La Casa del Padre,
PO Box 396, Linden, NJ 07036
(Remita su donación a La Casa Del Padre.)
Si le gustaría promover su negocio, o su evento religioso o si le gustaría recibir este noticiero mensualmente, llame al 973-743-3354 para más información.

DESARROLLE SUS MUSCULOS AL MAXIMO

Cellucor presenta



HASTA!
30%
de descuento en
productos de
Cellucor

DIA DE APRECIACION

Viernes 8 de Abril, 2011

12:00 M a 3:00 PM

*Muestra de productos
* Rifas * Regalos * Folletos

GNC Live Well.
201-392-9555

GOLD CARD

COMPRE UNA TARJETA DORADA (GOLD CARD) Y AHORRE UN 20% EXTRA EN COMPRAS Y PRECIOS REGURALES

El descuento de GNC Gold Card no aplica para Perfect Pushup™, Perfect Pushup™ Mobile Unit and Perfect Pullup™, Hot Buys, and Super Savers.

5210 Bergenline Ave. West New York, 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, '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, Panel de control y Administración de dispositivos de sonido. Se abre la ventana de 'Control de volumen'. Dé clic en la pestaña 'Grabar', luego en el icono 'Micrófono' y finalmente en 'Configurar'. Siga los pasos del tutorial. Si su PC no cuenta con los dispositivos de audio, envíe un correo que supeadamente le envía el banco pidiéndole que actualice su información.

El correo tiene unos enlaces para actualizar dicho procedimiento que lo llevan a una página similar a la de su banco, pero que en realidad está controlada por los delincuentes.

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.

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 Partners
www.holynamemedicalpartners.org

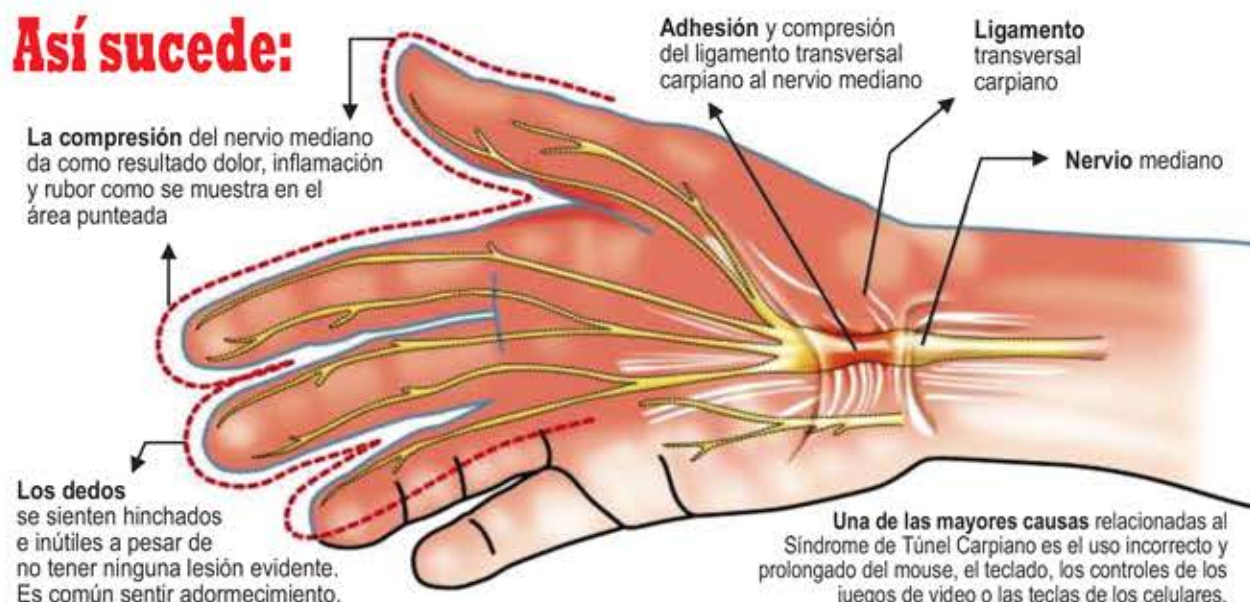
Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
Tel: 201-864-4477
718 Teaneck Road
Teaneck, NJ
Tel: 201-833-3000

El molesto dolor del túnel carpiano

Frecuentemente, el síndrome del túnel carpiano es el resultado de una combinación de factores que aumentan la presión en el nervio y los tendones medianos en el túnel carpiano, en lugar de ser un problema del nervio propiamente dicho.

Los síntomas generalmente comienzan gradualmente (también pueden aparecer súbitamente en algunos casos) y se manifiestan con sensaciones de calor, calambre o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y de los dedos medio e índice. Algunos pacientes que padecen el síndrome del túnel carpiano dicen que sus dedos se sienten hinchados e inútiles, a pesar de no presentar una hinchazón aparente. Los síntomas a menudo aparecen primero en una o ambas manos durante la noche, con una sensación de adormecimiento de las puntas de los dedos, originada por dormir con las muñecas dobladas. Una persona con síndrome del túnel carpiano puede despertarse sintiendo la necesidad de "sacudir" la mano o la muñeca. A medida que los síntomas se agravan, los pacientes comienzan a sentir el calambre durante el día. La disminución en el pulso de la mano puede dificultar cerrar el puño, agarrar objetos pequeños o realizar otras tareas manuales. En casos crónicos o sin tratamiento, los músculos de la base del pulgar pueden debilitarse o atrofiarse. Algunas personas no pueden distinguir el frío y el calor a través del tacto. A veces el dolor se manifiesta en la parte superior de la mano y muñeca. Otras veces, la muñeca y la mano se queda dormida. Los síntomas suelen aparecer en sujetos cuya ocupación laboral incluye la realización de movimientos repetitivos de la muñeca, lo que puede provocar inflamación ligamentosa y compresión nerviosa, aunque otras causas como fracturas o lesiones ocupantes de espacio también pueden estar en el origen de su desarrollo. La clínica aumenta con la actividad de la muñeca afectada y puede remitir sacudiendo o masajeando la muñeca o elevando el miembro afectado. Si progresa puede provocar atrofia de dicha musculatura.

Así sucede:



Una de las mayores causas relacionadas al Síndrome de Túnel Carpiano es el uso incorrecto y prolongado del mouse, el teclado, los controles de los juegos de video o las teclas de los celulares.

Señales de Alerta!!

Generalmente los síntomas comienzan gradualmente, con ardor y hormigueo frecuente o entumecimiento con picazón en la palma de la mano y los dedos, especialmente el pulgar, el índice y dedo medio. Algunas personas que padecen el síndrome de túnel carpiano dicen que sus dedos se sienten inútiles e hinchados, aún cuando no es casi aparente la inflamación. A menudo los síntomas aparecen primero en una o ambas manos durante la noche, ya que muchas personas duermen con las muñecas flexionadas. Una persona con el síndrome del túnel carpiano puede despertarse con la necesidad de "sacudir" la mano o la muñeca. A medida que los síntomas empeoran, las personas pueden sentir hormigueo durante el día. La disminución en la fuerza de agarre podría dificultar cerrar el puño, asir objetos pequeños, o realizar otras tareas manuales. En casos crónicos y/o no tratados, los músculos en la base del pulgar podrían atrofiarse. Algunas personas no pueden discriminar entre calor y frío al tacto.



El uso frecuente e inadecuado de las manos para realizar labores manuales es la causa principal.

Ejercicios aconsejables

Estos son algunos movimientos que pueden ayudar a prevenir esta lesión o rehabilitar la mano



Holy Name Medical Center 

This Place is Different

718 Teaneck Rd
Teaneck, NJ
Tel: 201-833-3000



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

El molesto dolor del tunel carpiano

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, 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 10 de Abril 9:00 PM

Domingo 12 de Abril 9:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 13 de Abril- 9:30 PM

Miércoles 14 de Abril- 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

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 a 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

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!

