

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 965

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Abril 8 al 15 2026

La democrata Analilia Mejia gana el escaño de la gobernadora Sherrill en la camara de representantes



Pag-2



Communitarian Media Network, Inc.

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

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

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE 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 demócrata Analilia Mejía ganó el escaño de la gobernadora en la Cámara de Representantes

El relevo en el recinto legislativo fue definido por una amplia diferencia, con un escenario de polarización en torno a las posturas sobre el presidente de Estados Unidos Donald Trump. Analilia Mejía, candidata demócrata al 11.º distrito congresional de Nueva Jersey, saluda a los invitados tras ganar las elecciones en Montclair, Nueva Jersey, EE. UU., el 16 de abril de 2026 (REUTERS/Eduardo Munoz).

Analilia Mejía, candidata demócrata al 11.º distrito congresional de Nueva Jersey, saluda a los invitados tras ganar las elecciones en Montclair, Nueva Jersey, EE. UU., el 16 de abril de 2026 (REUTERS/Eduardo Munoz).

Analilia Mejía fue electa el jueves para integrar la Cámara de Representantes de Nueva Jersey, en una contienda atravesada por el debate sobre la figura de Donald Trump y la influencia de un grupo de presión proisraelí. Mejía, referente progresista del Partido Demócrata, ocupará el lugar dejado por Mikie Sherrill en el distrito 11, caracterizado por su perfil suburbano, tras la renuncia de Sherrill al asumir como gobernadora. La diferencia a favor de Mejía frente al republicano Joe Hathaway resultó amplia; con más del 90% de las mesas escrutadas, la candidata demócrata superaba a su rival por cerca de 20 puntos. La agencia Associated Press confirmó el resultado minutos después del cierre de los comicios. Mejía cumplirá el mandato restante de ocho meses y ya formalizó su candidatura para un periodo completo en noviembre, escenario en el que parte con ventaja, ya que los demócratas inscritos superan por amplio margen a los republicanos en ese distrito. Un hallazgo casual en un bosque de Washington resuelve tras más de un año el misterio de una mujer desaparecida. Durante la celebración en el Museo de Arte de Montclair, Mejía sostuvo: “En una de las naciones más ricas del mundo, las familias de clase media y trabajadora no deberían verse cada vez más endeudadas, mientras los multimillonarios consolidan su control absoluto sobre todos los aspectos de nuestra economía”. Y añadió: “Este sistema está roto. ¿Pero saben qué? Nosotros somos el pegamento”. El resultado impactó en la discusión interna del Partido Demócrata sobre qué perfil de candidatos puede obtener mejores resultados en las elecciones legislativas de noviembre. Los republicanos, alineados con Trump, mantienen el control de ambas cámaras del Congreso, mientras los demócratas buscan recuperar al menos una de ellas. Mejía, organizadora



de larga trayectoria, encabezó la Alianza de Familias Trabajadoras de Nueva Jersey, desde donde impulsó la campaña que logró establecer el salario mínimo en 15 dólares, cifra que actualmente asciende a 15,92 dólares por hora tras la vinculación al índice de precios. Además, coordinó Popular Democracy, organización dedicada a los derechos de votantes de bajos ingresos y minorías. En las primarias de febrero, Mejía fue la candidata más identificada con el progresismo entre los once demócratas postulados, en una elección celebrada en un día poco habitual. El nivel de participación creció de forma marcada, hecho que los demócratas interpretan como un buen pronóstico de cara a los próximos comicios. Una persona sostiene un folleto de Analilia Mejía, la candidata demócrata al 11.º distrito congresional de Nueva Jersey, durante un acto de campaña en Bloomfield, Nueva Jersey, EE. UU., el 16 de abril de 2026 (REUTERS/Eduardo Munoz). Una persona sostiene un folleto de Analilia

Mejía, la candidata demócrata al 11.º distrito congresional de Nueva Jersey, durante un acto de campaña en Bloomfield, Nueva Jersey, EE. UU., el 16 de abril de 2026 (REUTERS/Eduardo Munoz). Al asumir en el Congreso, prevén que Mejía se identifique con el sector más liberal de la bancada demócrata. Joe Hathaway, ex alcalde de Randolph, buscó desmarcarse de Trump, aunque admitió el peso del ex presidente en la campaña. “El problema general en nuestro distrito, según me comentan muchas personas, son sus opiniones sobre el presidente”, manifestó en un foro de candidatos. Tras el resultado, Hathaway reconoció la derrota y anunció que se postulará nuevamente en noviembre. “El electorado en general buscaba un liderazgo equilibrado y pragmático, no el tipo de políticas de extrema izquierda que defiende la Sra. Mejía”, expresó en un

comunicado. Las posturas de Mejía sobre Israel y su inicial indefinición respecto al derecho de autodeterminación generaron preocupación entre sectores judíos del distrito. Hathaway incluso le atribuyó posiciones antisemitas, acusación que Mejía rechazó. “Como miembro del Congreso, usaría todos los poderes legislativos a mi alcance para proteger los derechos de mis electores judíos y crear espacios para educar y combatir el antisemitismo, porque sé que es real”, afirmó durante el debate. “Sé lo peligroso que es el estigma social. Pero eso no significa que no podamos cuestionar las violaciones”. Tras las primarias, la gobernadora y el propio Malinowski respaldaron a Mejía. La semana pasada, JStreetPAC, grupo de presión liberal proisraelí, también dio su apoyo. En un acto de campaña, Sherrill señaló: “En cada ocasión, hemos visto a un presidente fuera de control”, y definió a Mejía como un “contrapeso” efectivo frente a Trump.

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.

3.99 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.

†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.

¿Por qué la voz femenina cansa a varones?

Encuentran respuesta fisiológica a desconcentración de hombres en discusiones con mujeres.

Muchas veces las mujeres se quejan porque al tener una conversación con sus parejas estos no les prestan atención. Un estudio británico se dedicó a solucionar el problema y a explicar científicamente por qué los hombres tienden a 'desconectarse'. La investigación hecha por la Universidad de Sheffield (Inglaterra) se hizo con 12 hombres voluntarios. Estos fueron expuestos a diferentes voces tanto masculinas como femeninas y se encontró que la voz

de la mujer abarca toda la zona auditiva del hombre, mientras que la masculina utiliza sólo una parte. El doctor Michael Hunter, del Departamento de Siquiatría y de la División de Medicina Genómica de la Universidad de Sheffield, co-autor del estudio, explica: "El proceso de las voces en el cerebro es mucho más complicado de lo que se cree. De hecho estas sirven para determinar el sexo, la edad e incluso su tamaño". "En el estudio nos pudimos dar

cuenta de que las mujeres tienen una voz con sonidos más complejos y con un rango de frecuencias más amplio que el de los hombres. Esto se debe a diferencias en el tamaño y de la forma de las cuerdas vocales de la persona y de su laringe", agrega el especialista. Este descubrimiento disculparía entonces el por qué los hombres serían tan distraídos durante las conversaciones con las mujeres. En pocas palabras, la diferencia en la recepción explica las dificultades de los varones para mantener una conversación larga", asegura el médico británico.

"El sonido que percibimos, dependiendo del género, es recibido y procesado de manera diferente. Esto hace que el hombre simplemente se 'desconecte' en largas conversaciones con las mujeres. La vocalización, el volumen de la voz y las palabras que se utilizan determinan el tipo de actitud que la persona que nos oye va a tener. Una voz calmada y dulce conquista. Haga el ensayo."



VIAJES ACUBA

Hacemos tramites consulares, Pasaportes cubanos por primera vez, prórrogas, renovaciones, cartas de invitación, prórrogas de estancia y notarizaciones.

TRANSFERENCIAS VIA...
WESTERN UNION

ENVIOS de ALIMENTOS y MEDICINAS llame para más información

PRECIOS ENERO Y FEBRER	
Miami / La Habana	\$ 299.00 + TAX
Miami / Cienfuegos	\$ 319.00 + TAX
Miami / Camagüey	\$ 399.00 + TAX
Miami / Holguin	\$ 405.00 + TAX
Miami / Santiago	\$ 449.00 + TAX
New York / La Habana	\$ 785.00 + TAX

Reserve ahora para ENERO Y FEBRERO.

6513 PARK AVE., WEST NEW YORK, NJ 07093
201-662-0114

25 Años de experiencia

pan paisa

BAKERY COLOMBIANA

Verdadero pan hecho con amor!

- Pan recién horneado
- Antojitos
- Empanadas
- Buñuelos
- Pandebonos

201-840-9033

160 Anderson Ave., Fairview, NJ



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 se enorgullecen en anunciar que ya está abierta la inscripción para nuestra Liga de Baloncesto de Verano al Aire Libre para estudiantes de escuela secundaria. Acompáñanos en Miller Park desde el 7 de julio hasta el 21 de agosto para un verano lleno de energía, trabajo en equipo y competencia. Esta liga reúne a estudiantes de secundaria de nuestra comunidad y de áreas vecinas, ofreciendo juegos organizados y competitivos en un ambiente dinámico y positivo.

Todos los estudiantes de escuela secundaria están invitados a participar, tanto residentes como no residentes.

Ven a competir y haz de este verano una experiencia inolvidable.

Registrarte lo antes posible en wnyrec.recdesk.com/community/home.

Para más información, llama al (201) 295-5120 o visita nuestra oficina de Recreación en 428 60th Street, Room 7, de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

JULY 7 - AUGUST 21

9AM • 10AM • 11AM

MILLER PARK

OUTDOOR HS BASKETBALL

REGISTER TODAY!

SUMMER LEAGUE

COMPETE ALL SUMMER

- All High School Players Welcome
- Outside Residents Invited
- Organized & Competitive Games

REGISTRATION NOW OPEN @ 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



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.echandalasredes.org/LaVozDelSenor/LaVozDelSenor.html>

Escuchenos 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

Cómo sembrar con éxito alrededor de su propiedad

La primavera es la temporada del renacimiento, y para los dueños de viviendas, esto equivale a devolverle la vida a su propiedad. Una vez que ha amainado el invierno, es hora de salir al exterior y hacer un inventario de la jardinería y ver cómo el patio, los árboles y arbustos enfrentaron una larga temporada invernal.



Una de las mejores formas (y más favorables al medioambiente) de recuperar su jardín es sembrar alrededor de la propiedad. La siembra puede ser una manera placida y agradable de pasar tiempo al aire libre en el aire primaveral, y no es tan difícil como se piensa. Cuando siembre alrededor de su vivienda esta primavera, considere los siguientes consejos:

- * **Esté al tanto de la profundidad cuando siembre.** Es costumbre entre las personas que no están acostumbradas a hacer labores de jardinería sembrar a gran profundidad. La idea de la siembra profunda parece correcta, pues los dueños de viviendas quieren asegurarse de que sus plantas o árboles creen raíces, y les parece que tiene sentido común que mientras más profunda sea la siembra, más propensión a enraizar tendrá. Sin embargo, la profundidad debe ser similar a la utilizada en el vivero. Cuando compre una planta en un vivero, pregunte por la profundidad a la cual debe sembrarla, y asegúrese de no ir más allá cuando la siembre en su propiedad.

Pode los árboles nuevos si es necesario.

Aunque es magnífico imaginarse la primavera como una temporada de sol cálido y luz más prolongada, en realidad la mayoría de las regiones adolece de algún viento y frío primaveral. Esto puede traer dificultades con respecto a la siembra de árboles, pues las nuevas adiciones podrían ser mecidas por el viento y confrontar dificultades para enraizar. Para mitigar cualquier acción del viento fuerte, pode los árboles nuevos cuando siembre alrededor de la propiedad. No todos los árboles tienen que podarse, pero en aquellos que lo necesiten, las ramas podadas actuarán como fuerza estabilizadora durante fuertes ventoleras, permitiéndole al árbol crear raíces saludables y duraderas.

Considere plantas en macetas. Los jardineros novatos pudieran considerar un comienzo con plantas en macetas, más fáciles de sembrar alrededor de la propiedad. Además, pueden transformar la apariencia de la misma con sólo cambiar de sitio las macetas.

Consulte con otra persona. La siembra de árboles alrededor de la propiedad puede ser similar a colgar un cuadro en la pared. Siempre es aconsejable contar con una segunda opinión para asegurarse de que el mismo esté derecho, y lo mismo se aplica a la siembra de árboles. Antes de llenar el

agujero que cavó, pídale a alguien que mire el árbol desde varios ángulos para garantizar que está recto. Una vez que se rellena, es muy difícil volver a ubicar correctamente el árbol.

Dele a los árboles o plantas la mejor oportunidad de crecer. Es importante observar la propiedad antes de sembrar, para asegurarse de que las plantas estarán en el mejor sitio para prosperar. Llame a las compañías de utilidades para verificar si hay líneas subterráneas que no debe tocar. Además, como las raíces se propagan más allá del tronco, asegúrese de sembrar en un sitio con espacio suficiente para que las raíces crezcan sin dañar la propiedad (como es el caso de raíces que penetran la cimentación de la vivienda).



HEALTHCHECK EYE CENTERS



Eye Specialists & Surgeons Cornea - Glaucoma - Cataratas

- ▶ Atul K. Agarwala, M.D.
- ▶ Nahndi Williams, M.D.
- ▶ Manan I. Shah, M.D.
- ▶ Samuel T. Duncan, M.D.
- ▶ Nicholas Trotta, M.D.



196 Kennedy Blvd., 2nd FL.
Union City NJ 07087
Tel.: 201-863-9013/9060
Fax: 201-863-8435



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