

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 966

[www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)



201-850-9444

Abril 15 al 22 2026

## Rifles camuflados, tiroteos y cartas envenenadas : son los intentos de asesinato que ha sufrido Trump



**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**

## Rifles camuflados, cartas envenenadas y un tiroteo en plena campaña: estos son los intentos de asesinato que ha sufrido Donald Trump



El episodio de este sábado se suma a una cadena de intentos y fallas de seguridad que han marcado la trayectoria del republicano. El tiroteo de este sábado en la Cena de Corresponsales de la Casa Blanca, en Washington, que obligó a evacuar al presidente Donald Trump y desató una ola de rechazo internacional a la violencia política, volvió a poner bajo escrutinio la seguridad presidencial en Estados Unidos. Aunque la rápida reacción del Servicio Secreto permitió evacuar sin heridas al republicano, el incidente dejó en evidencia que, una vez más, una persona armada logró acercarse peligrosamente a su objetivo. El propio Trump afirmó este domingo que el sospechoso actuó movido por un “odio” profundo hacia los cristianos, basándose en un manifiesto escrito por el atacante y en la información preliminar recabada por las autoridades. En entrevista con Fox News, lo describió como un “tipo muy problemático” con motivaciones de carácter religioso radical. Incluso sugirió que su familia conocía sus dificultades y no actuó con suficiente contundencia. Por su parte, el fiscal general interino, Todd Blanche, adoptó un tono más cauteloso. Explicó que los primeros indicios apuntan a un ataque dirigido contra altos funcionarios del Gobierno, “probablemente incluyendo al presidente”, aunque insistió en que la investigación apenas comienza. Blanche detalló que el atacante, identificado como Cole Tomas Allen, un hombre de 31 años residente en Torrance, logró cruzar “apenas unos metros” del perímetro de seguridad del hotel Washington Hilton antes de ser interceptado. Según las

autoridades, el sospechoso viajó en tren desde Los Ángeles hasta Washington, se hospedó días antes del evento y adquirió las armas en los últimos dos años. Fue arrestado y será presentado ante un tribunal federal este lunes. Este episodio se suma a una cadena de intentos, complots frustrados y fallas de seguridad que han marcado la trayectoria política del mandatario republicano, incluido uno que estuvo a punto de costarle la vida durante la campaña presidencial de 2024 que lo llevó de vuelta al poder. El 13 de julio de 2024, durante un mitin en Butler, Pensilvania, Trump fue herido por un disparo que le rozó la oreja derecha. Al menos cinco detonaciones se escucharon mientras hablaba ante simpatizantes, lo que provocó una evacuación inmediata por parte del Servicio Secreto. Imágenes del momento mostraron al entonces candidato con sangre en el rostro mientras era retirado del escenario. El atacante, identificado como Thomas Matthew Crooks, de 20 años, utilizó un rifle de estilo AR-15 y fue abatido segundos después por un francotirador. El ataque dejó además una víctima mortal entre los asistentes. Investigaciones posteriores del FBI y del Congreso señalaron fallas en la planificación, la comunicación y la coordinación del dispositivo de seguridad. El 15 de septiembre de 2024, mientras Trump jugaba en su club en West Palm Beach, en Florida, agentes del Servicio Secreto detectaron el cañón de un rifle oculto entre arbustos cercanos al recorrido. El campo fue cerrado de inmediato y se desplegó un operativo de emergencia. El sospechoso, Ryan Wesley Routh, de 58 años, fue capturado tras intentar huir. Registros telefónicos demostraron que había

permanecido durante semanas en las cercanías del club y de la residencia de Trump en Mar-a-Lago. En 2025 fue condenado a cadena perpetua por planear el asesinato del entonces candidato. Un año después, la amenaza no provino de un atacante externo sino desde dentro del propio dispositivo. Melvin Eng, agente del Departamento de Policía de Nueva York, logró infiltrarse armado y con equipo táctico en la seguridad de un evento del presidente durante la Ryder Cup en el campo Bethpage Black. Eng se encontraba de baja médica y no tenía autorización para participar en el operativo. El hecho derivó en su suspensión y en una investigación interna. El episodio encendió alarmas sobre los protocolos de verificación, al demostrar que una persona armada pudo acceder al círculo cercano del presidente haciéndose pasar por parte del equipo de seguridad. Meses antes del tiroteo en Washington, otro incidente ocurrió en la residencia de Trump en Florida. Un hombre identificado como Austin Tucker Martin, de 21 años, embistió con su vehículo el perímetro de seguridad de Mar-a-Lago portando una escopeta y un bidón de gasolina. El Servicio Secreto lo abatió en el lugar. Trump no se encontraba en la residencia en ese momento. Las autoridades indicaron que su familia lo había reportado como desaparecido y que su motivación no estaba clara. Desde su irrupción en la política, Trump ha sido blanco de múltiples amenazas. En junio de 2016, un ciudadano británico intentó

arrebatar el arma a un policía durante un mitin en Las Vegas con la intención de dispararle. También, en 2017, un hombre robó un montacargas en Dakota del Norte con la intención de embestir la caravana presidencial. A estos casos se suma el envío de una carta con una cantidad mortal de ricina a la Casa Blanca en 2020, así como la desarticulación en 2024 de un complot de asesinato por encargo vinculado a actores extranjeros. Aunque estos episodios no se concretaron en ataques directos, evidencian la persistencia de amenazas contra su vida. De hecho, en los últimos dos años, el presidente Trump ha sido objeto de tres intentos de asesinato, lo que demuestra una tendencia cada vez más recurrente de esfuerzos por asesinar al mandatario. Trump no es el único presidente estadounidense que ha sido blanco de atentados. En 1950, Harry Truman salió ileso tras un ataque armado en Washington. Y, más recientemente, en 1981 Ronald Reagan fue herido de gravedad, también en Washington, pero sobrevivió tras una cirugía de emergencia. Otros casos sí tuvieron consecuencias fatales: el exmandatario republicano William McKinley fue asesinado en 1901 durante un acto público, y el demócrata John F. Kennedy fue víctima de magnicidio en 1963 en Dallas a manos -según las investigaciones- de Lee Harvey Oswald. En ese contexto, la seguidilla de incidentes contra Trump reabre el debate sobre la seguridad presidencial en una era de amenazas cada vez más frecuentes, diversas y difíciles de anticipar, todo esto en medio de un convulso y polarizado ambiente político.

# CVS pharmacy®

**Get FREE Rx delivery & other essentials\***  
 Visit [cvs.com/delivery](http://cvs.com/delivery) to learn more.  
 \*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1 50% OFF\***  
 WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1 FREE\***  
 WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1 50% OFF\***  
 WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase  
 500 mfr's coupon on 3 in our app\*\*  
 It's like getting...  
**\$10**  
 total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at **3.99**

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

Helping you stay prepared

spend \$30  
**Get \$10**  
**ExtraBucks® Rewards**  
 on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.  
 ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)  
 Look for this symbol for participating products:



**24.99**  
 WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



**\$3**  
 ANY L'Oréal facial care.



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



**11.94** you pay with card - **3.00** mfr's coupon in our app\*\*  
 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<sup>®</sup>**  
**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.

# La seguridad es primordial al construir un patio de juegos



Pocas cosas son más agradables para los padres y abuelos que ver jugar a sus hijos y nietos. Aunque este momento es valioso, puede transformarse rápidamente en un mal recuerdo para adultos y niños por igual, si se produce un accidente.

Los accidentes en los patios de juegos difieren en gravedad. Algunos consisten sólo en un arañazo o raspón, mientras que otros más drásticos pueden provocar una fractura o incluso la muerte. Y donde ocurren pueden sorprender a los padres. Hace diez años, un estudio realizado por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission, CPSC) reveló que se producen más muertes en los equipos de juego de los patios que en los terrenos públicos de juego. Un estudio conducido llevado a cabo por la CPSC en el 2009 descubrió que se asociaron 40

mueres con equipos de patio de juegos entre el 2001 y el 2008, la mayoría de los cuales fue resultado de ahorcamiento o asfixia. Naturalmente, los padres conscientes de tales estadísticas se sienten preocupados, particularmente los que quieren construir un terreno de juegos para sus hijos en su propiedad. Cuando vayan a construir un patio de juegos en una vivienda, los padres deben considerar los factores siguientes.

#### ►► Buscar el sitio adecuado

El sitio donde está ubicado el terreno de juegos es muy importante. Cuando vaya a decidir

dónde colocarlo, considere su accesibilidad. ¿Se puede llegar fácilmente al patio en caso de ocurrir un accidente? ¿Se puede ver a los niños jugando desde una ventana cercana? En caso de accidente, ¿se puede escuchar lo que ocurre desde la casa? Con frecuencia los niños juegan en el patio cuando los padres están dentro de la casa, por lo que debe colocar el patio de juegos lo suficientemente cerca de la vivienda como para ver y escuchar a los niños desde la misma, y en un sitio de fácil acceso en caso de accidente.

#### ►► Equipos

Aunque la mayoría de los padres desean construirles a sus hijos un patio que rivalice con el parque de diversiones más cercano, se ha comprobado históricamente que algunos equipos son más peligrosos que otros. Un informe dado a conocer en el 2009 por la CPSC indica que los trepadores se asociaron con el 23 por ciento de las lesiones en patios de juegos, mientras que los columpios se vincularon con el 22 por ciento. A la hora de instalar cualquier equipo, asegúrese de hacerlo en estricto cumplimiento de las instrucciones del fabricante.

#### ►► Superficies

Según la CPSC, el 67 por ciento de los accidentes ocurridos en patios de juegos entre el 2001 y el 2008 consistieron en caídas o mal funcionamiento de equipos. La mayoría de los niños se van a caer una o dos veces en el patio de juegos. Los padres deben planificar esas situaciones y minimizar el riesgo de lesiones instalando superficies de absorción de impacto bajo los equipos de juego. Tales superficies son requisito en muchos terrenos públicos de juego, y pueden marcar la diferencia entre una simple caída o una fractura y el consiguiente viaje a la sala de emergencias.

#### ►► Inspección

Con frecuencia a los niños les gusta jugar intensamente, y como resultado, los



patios de juego y sus equipos se desgastan. Incluso si los equipos eran sólidos a la hora de instalar, y se instalaron cumpliendo cabalmente con las instrucciones del fabricante, los padres deben inspeccionarlos regularmente para garantizar que resisten el desgaste del juego de los niños. Pídale a sus hijos que le comuniquen inmediatamente si sienten algún equipo flojo o que no funciona adecuadamente.



Para obtener más información, visite el sitio Web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo, [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

# Union City Youth Sports

# Intramural

## SOCCER PROGRAM



**Ages:**  
**8-14**



**Practice:**  
**Tuesdays & Thursdays**  
**6:00 PM to 7:00 PM**



**Location:**  
**Jose Marti Field**  
**2002 Summit Ave, Union City**



**Program Starts:**  
**Tuesday, April 28**



**Scan QR Code to Register & Pay**




**PLEASE BRING:**  
**Water, Athletic Shoes & Attire**

### Contact Us

Phone: 201-348-5965 Ext. 72070/72605 Email: [youthsports@ucboe.us](mailto:youthsports@ucboe.us)  
Address: 507 West Street, Union City, NJ 07087



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.

Regístrate lo antes posible en [wnyrec.recdesk.com/community/home](http://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](http://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



# Historia del "Día de los Inocentes" o también "April Fool's Day"



Aunque no hay prueba histórica concreta acerca de los orígenes del "Día de los Inocentes", hay algunas teorías basadas en referencias históricas. Durante los siglos XV y XVI, el calendario gregoriano estaba aún en proceso. Por espacio de varios siglos, numerosas naciones occidentales siguieron el calendario juliano, establecido por Julio César. En el mismo, el primero de enero se designaba

como el comienzo de un nuevo año. Pero el calendario juliano tenía defectos, pues el año solar difiere del año calendario.

Además, en el siglo XIV, el Cristianismo comenzó a tener mayor difusión en Europa. Los líderes cristianos querían que el calendario se coordinara mejor con acontecimientos significativos de la historia de su religión. Muchas personas, especialmente en Francia, comenzaron a designar el primero de abril como el comienzo de un nuevo año, para coincidir con la primavera y la Semana Santa. Gran parte de Europa consideraba el 25 de marzo, Fiesta de la Anunciación, como el inicio del nuevo año, e incluso otros seguían optando por el primero de enero. Finalmente, el Papa Gregorio XIII ordenó la creación de un nuevo calendario que sustituyera al viejo calendario juliano, y coordinar el calendario a un

Todos los años los amantes de las bromas esperan el "Día de los Inocentes" (April Fools' Day) para hacerles trucos a las personas que conocen. Aunque muchos consideran que el primero de abril es el paraíso de los tontos, otros podrían sorprenderse al saber cómo se originó este día de diversión.

nivel más extenso. Con el calendario gregoriano, el comienzo del nuevo año se restituiría nuevamente al primero de enero. Francia y otras naciones adoptaron el nuevo calendario con relativa rapidez, pero muchas personas se negaron a celebrar el primero de enero, o simplemente no se enteraron del cambio de abril a enero. Según se afirma, numerosas personas siguieron celebrando el año nuevo el primero de abril. Los que no se sincronizaron con el cambio de calendario fueron objeto de bromas por parte de los que sí se habían enterado del cambio. Una broma usual en Francia



## GRADUADOS UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS

Aproveche de sus estudios, validaciones de estudios realizados fuera de USA

### TODOS LOS PROFESIONALES EXTRANJEROS CALIFICAN

■ Acredite el título universitario con el Departamento de Educación Superior en Trenton, New Jersey, e incorpórese al mundo profesional rápidamente.

### GRADUADOS PROFESIONALES RUTA ALTERNATIVA

■ Gestionamos certificaciones de maestro. No importa la profesión que tengas. Si no concluíste tu carrera universitaria puedes trabajar como asistente o sustituto de maestro. Si terminastes la secundaria, puedes obtener la equivalencia de High School, sin estudiar el (GED).

- Revalidación de Estudios de Extranjeros
- Convalidación de Título Académico
- Universidad y bachillerato (GED)
- Ayudamos con la Certificación de Maestros
- Califique como Asistente de Maestro y Sustituto



Los salarios de maestros para los universitarios son de \$43,000 en adelante y el de un ayudante llega hasta \$27,000. El empleo docente es equivalente a 180 días de trabajo de 8:30 a.m. a 3:00 p.m. - y 185 días de descanso, incluye seguro médico, seguro dental y seguro para la compra de medicina. También está respaldado/a por una unión de labor fuerte que representa sus intereses. Nosotros le hacemos todos los trámites. Ayudamos a ubicar a nuestros clientes con trabajo dentro del Departamento de Educación.



Estamos certificados por el BETTER BUSINESS BUREAU para asegurar su protección y nuestra reputación.  
www.bbb.org

6600 JFK Boulevard East, West New York, NJ 07093, (Edificio de oficinas Versailles)

**Continental Educational Consultants**  
Llamar de Lunes a Sábado

**551.486.2167**  
www.continentallanguages.com

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](http://www.sitioincreible.com)

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

**P**uerta al Futuro (FDU) ofrece varias carreras profesionales, incluyendo unas licenciaturas con concentración en Administración de Empresas, Artes Liberales, Psicología, 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%.

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



**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.**

## SALUD

# La verdad acerca de los beneficios del vino tinto para el corazón

Recientemente, el vino tinto ha adquirido fama de curar las enfermedades cardíacas, y su popularidad ha aumentado como resultado de estas teorías. Sin embargo, las opiniones difieren



proporciona al vino su color característicamente rojo. El vino blanco se produce de forma similar, aunque se le quita la piel a las uvas antes de la fermentación. Los expertos piensan que las sustancias existentes en las uvas — especialmente en la piel — contribuyen a su naturaleza beneficiosa para el corazón. Sin embargo, nadie está seguro exactamente acerca de por qué el vino es ventajoso para personas que desean mejorar su salud cardíaca.

► **Varios estudios que respaldan los beneficios médicos del vino tinto sugieren que los antioxidantes existentes en el mismo y conocidos como polifenoles contribuyen a proteger el recubrimiento de los vasos sanguíneos del corazón.** Los polifenoles están compuestos por flavonoides y no flavonoides. Los primeros son pigmentos de plantas de color brillante que existen de forma

natural en la mayoría de las frutas y vegetales frescos. Por su parte, los no flavonoides son en su mayoría vitaminas, minerales y otros pigmentos de plantas. El resveratrol es un no flavonoide al cual se le da la mayor parte del crédito a la hora de mencionar los beneficios médicos del vino tinto. **El resveratrol ayuda a evitar daños en los vasos sanguíneos, reduciendo el colesterol "malo" y evitando los coágulos de sangre.** Es importante destacar que gran parte de las investigaciones acerca del resveratrol y el vino tinto se han realizado con ratones y otros animales, y no con personas. Para que los seres humanos adquieran la cantidad de resveratrol que se les administra a los animales de laboratorio a fin de lograr los mismos beneficios, una persona debería consumir de 100 a 1,000 botellas de vino tinto al día.

► **El alcohol, en general, puede ser beneficioso para el corazón porque adelgaza la sangre y mejora la circulación. Esto puede ser ventajoso para las personas que padecen de obstrucción en las**



arterias y necesitan un flujo sanguíneo mejor. Pero las uvas en sí mismas también pueden relajar los vasos sanguíneos permitiendo que la sangre fluya con más facilidad.

► **El vino tinto también contiene vitamina C y otras sustancias sanas que pueden mejorar la salud en general.**

Aunque existen razones para creer que el vino tinto puede ser una incorporación beneficiosa para el corazón en la dieta personal, los médicos pudieran mostrarse reacios a indicarlo, porque el uso del alcohol puede implicar otros problemas, especialmente si se consume en demasía. Con esto en mente, el jugo de uvas rojas o moradas y las uvas enteras pudieran ser una alternativa viable para quienes buscan los beneficios del resveratrol y otros antioxidantes sin los perjuicios del alcohol.

**E**l vino tinto se fabrica a partir de uvas rojas y oscuras fermentadas cuya piel se deja durante el proceso de fermentación. Es precisamente esa piel la que le



  
**Holy Name**  
 Medical Partners  
 Hudson County

**Dr Gilberto Gastell**  
 480- 37th Street  
 Union City, NJ  
 Tel: 201-864-4477

[www.holynamemedicalpartners.org](http://www.holynamemedicalpartners.org)

# Cuidado con los hematomas sorpresivos

## Más que un hematoma

**L**os hematomas aparecen cuando los vasos capilares de la piel se rompen por un traumatismo. Entonces, la sangre se filtra hacia los vasos sanguíneos y es cuando aparecen las manchas rojas, moradas o negras. Si el cuerpo no presenta ninguna anomalía, entonces los vasos reabsorben la sangre y el color de la piel regresa a la normalidad.

Hay personas que tienen facilidad para que estos moretones se presenten sin que exista ningún riesgo. Sin embargo, la única forma de saberlo es consultando con el especialista.

Si se descarta el diagnóstico cardíaco o relacionado con problemas de circulación, entonces se puede tratar de un caso de coagulación, para lo cual se recetarán medicamentos que traten este caso.

Precisamente también hay que revisar la historia médica del paciente, porque si estuvo tomando corticoides o medicamentos que hacen más fina la piel, eso podría facilitar la aparición de los moretones.

De acuerdo con el diagnóstico, el paciente podría consultar con un hematólogo (especialista en los problemas de la sangre), dermatólogo o cirujano vascular, si el problema se está presentando en las venas. Si los problemas circulatorios están produciendo trastornos que afectan el corazón, también podría ser conveniente consultar con un cardiólogo.

Caminar, nadar, montar en bicicleta, son ejercicios aeróbicos que ayudan a mejorar la circulación. Además de todos los beneficios que trae el agua, beber al menos 2 litros al día ayuda a la circulación sanguínea.

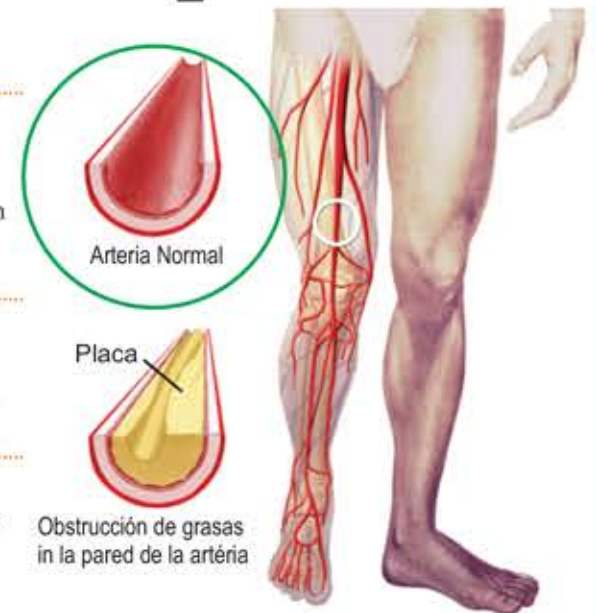
Comer las carnes y grasas animales con moderación, para controlar en nivel de grasas residuales en el cuerpo. Coma verduras y frutas con frecuencia, ya que son alimentos alcalinos que no producen ácido que afecta las venas.

También hay que controlar el consumo de sodio, lo que significa consumir menos sal. La sal de mar sin refinar es una muy buena alternativa. Es recomendable consumir arroz integral, avena, cereales integrales, germen de trigo, levadura de cerveza, aguacate.

■ La arteriosclerosis está usualmente precedida de aterosclerosis, una especie de infiltración grasosa en los recubrimientos internos de las paredes de los vasos sanguíneos. Los lugares más delicados para tal degeneración son los vasos coronarios del corazón y las arterias del cerebro.

■ Cómo resultado de esta enfermedad, se produce una la pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos y un estrechamiento de las arterias pequeñas, que interfiere en la libre circulación de la sangre.

■ Los signos de suministro inadecuado de sangre generalmente aparecen primero en las piernas. Puede haber entumecimiento y frío en los pies, calambres y dolores, incluso luego de un poco de ejercicios.



Según las arterias que se afecten, los coágulos de sangre pueden empeorar la angina (dolor en el pecho) o causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

## Causas evidentes

Esta enfermedad puede estar directamente relacionada a las siguientes condiciones:

- Falta de ejercicio físico y una dieta alta en grasas: Las causas más importantes de la arteriosclerosis son la falta de ejercicio físico, excesiva ingesta de azúcar blanco, comidas refinadas, y una dieta alta en grasas rica en colesterol.
- Obesidad, diabetes y estrés: Otras enfermedades como la presión

sanguínea alta, obesidad, y diabetes también pueden causar el endurecimiento de las arterias. El estrés emocional juega una parte importante, y los ataques cardíacos son más comunes durante períodos de alteraciones mentales y emocionales, particularmente aquellas involucradas en ocupaciones sedentarias.

■ Herencia: Los factores hereditarios también juegan su rol y la arteriosclerosis puede ser transmitida genéticamente.

## Alimentos infaltables

**E**sta comprobado que valores altos de colesterol son un factor de riesgo para la salud cardiovascular. Por ello es importante incorporar alimentos que reduzcan el colesterol y protejan el corazón.

Pescados de mar:

- Verduras y frutas:
- Aceites de oliva, canola y soya.
- Frutas secas: Nueces, almendras, avellanas, pistachos.
- Semillas: Lino y chía.

- Soya
- Salvado de avena
- Chocolate negro amargo
- Vino Tinto
- Ginseng
- Cúrcuma
- Ortiga
- Canela
- Onagra
- Ruda



**Holy Name Medical Center**



This Place is Different



# Holy Name Medical Partners

Presenta

## Tu Salud Primero

**Presentador: Dr. Gilberto Gastell**

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

### Cuidado con los hematomas sorpresivos

**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**

Paterson

**TEANECK - Canal 77**

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack

**Viernes 17 de Abril - 9:00 PM**

**Domingo 19 de Abril - 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 21 de Abril - 9:30 PM**

**Miércoles 22 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](http://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](http://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

# Cómo preparar su embarcación para la temporada de navegación

La temporada de navegación está a punto de comenzar, y miles de propietarios de embarcaciones están listos para prepararlas con vistas a unos meses de diversión bajo el sol. Antes de que la embarcación se encamine a alta mar con seguridad, es preciso realizar varias tareas, grandes y pequeñas, para garantizar que la temporada sea abundante en viajes sin problemas y sin riesgos de seguridad.



temporada, lo cual pudiera impedir que la embarcación funcione a plena capacidad. Además, incrementa el riesgo de resbalones y caídas en la cubierta.

## Equipos de seguridad

Antes de realizar el primer viaje de la temporada, inspeccione todo el equipo de seguridad y reemplace los que estén desgastados y deteriorados. Las estadísticas del USCG indican que cerca de las tres cuartas partes de las víctimas de los accidentes fatales se ahogaron, y el 84 por ciento de esas víctimas no llevaban chaleco salvavidas. Use los días previos al comienzo de la temporada para garantizar que tenga a bordo lo suficiente para proteger a todos los pasajeros potenciales. Entre los componentes de seguridad que debe tener a bordo están:

- Correas de seguridad salvavidas
- extintor de incendios
- juego de primeros auxilios
- señales de aviso de emergencia incluyendo radio y/o luces de bengala

## Infórmese usted y sus pasajeros

Informarse usted y sus pasajeros es un componente clave de prepara su embarcación para la temporada de navegación. Incluso si la misma está en magníficas condiciones mecánicas y generales, siempre está latente la posibilidad de un accidente. Según el USCG, la falta de atención o la inexperiencia de un operador son los dos factores más comunes en las colisiones marítimas, que provocaron más de 1,000 accidentes y cerca de 90 muertes en el 2009. Las responsabilidades de un operador mientras navega son numerosas, e incluyen estar al tanto de todo lo referente al funcionamiento de la embarcación. Es además buena idea enseñarles a los pasajeros potenciales algunos principios básicos de navegación antes de salir. Esto puede ser útil en caso de una emergencia médica.

Para obtener más información, visite el sitio Web del Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos, [www.uscg.mil](http://www.uscg.mil).

Según el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos (USCG), en el 2009 se reportaron 4,730 accidentes de embarcaciones recreativas, que provocaron 736 muertes y cerca de \$36 millones en daños a la propiedad. Gran parte de esos accidentes podría haberse

evitado, y una forma idónea de evitar accidentes esta temporada es preparar con cuidado la embarcación antes de salir del muelle.

## Inspeccione la embarcación

Se debe realizar una inspección cuidadosa de toda la embarcación

antes de salir a navegar por primera vez. Esta inspección debe ser exhaustiva para detectar señales de corrosión o deterioro adicional que pudiera haberse producido en invierno. Las estadísticas del USCG indican que los desperfectos en el motor dieron por resultado nueve muertes y más de 200 accidentes sólo en el 2009. Los dueños de embarcaciones no deben comenzar nunca una temporada sin inspeccionar con cuidado el motor de la embarcación, y garantizar que está listo para la navegación. No salga a navegar sin arreglar primero cualquier problema, independientemente de lo grande o pequeño que parezca.

## Limpieza de la embarcación

Hasta los navegantes novatos pueden realizar un mantenimiento general de la embarcación, que puede reducir en gran medida el riesgo de accidentes, y evitar que la embarcación quede varada en alta mar. Una limpieza general de la cubierta, el casco y la estructura de la embarcación es un buen comienzo. Use un detergente ligero para limpiar y lavar todas las ventanas y escotillas con limpiador de cristales. La suciedad puede acumularse en tiempo fuera de





# 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

# Cantante, actriz y ahora en la mira de un asesino en serie **Hayden Panettiere**

**H**ayden Leslie Panettiere es una actriz y cantante estadounidense. Saltó a la fama interpretando a Claire Bennet en la serie de televisión Héroes. Actualmente acaba de rodar Scream 4, la cual se estrenará el 15 de Abril de 2011 junto a Neve Campbell, Courteney Cox, David Arquette y Emma Roberts.

Hayden comenzó su carrera profesional como modelo a la edad de 8 meses. Entonces comenzó a rodar varios spots publicitarios, entre ellos uno de Playskool. Más adelante consiguió un papel como Sarah Roberts en la telenovela de ABC, Una vida para vivir (One Life to Live) 1994-1997 y más adelante como la niña Lizzie Spaulding en la telenovela de la CBS La luz de guía (Guiding Light) 1997-2001 con ocho años. En La luz de guía, el personaje padece leucemia, la demostración recibió una concesión especial del reconocimiento de la sociedad de la leucemia y del linfoma por traer el conocimiento

nacional de la enfermedad a la atención de los espectadores de hoy en día.

Panettiere fue nominada para un Grammy en 1999 por el mejor álbum infantil por Bichos (2000) Ella está trabajando en su álbum debut, que fue planeado originalmente para lanzarse a la venta el 8 de mayo de 2007. El CD, sin embargo, se ha retrasado varias veces.

El 31 de octubre de 2007 Panettiere estuvo implicada en un enfrentamiento violento con pescadores japoneses, cuando intentó interrumpir la caza anual de delfines en Taiji, Wakayama.

Hayden se enfrentó a ellos subida en una tabla de surf, a un grupo de otros protestantes de Australia y Estados Unidos como en de evitar que atravesaran y cazaran un banco de delfines, pero fueron interceptados por los pescadores antes de lograrlo. Los pescadores emplearon sus propulsores para evitar que los surfistas se acercaran y así obligarlos a volver a la playa,



## Curiosidades

Hayden también apareció en la serie Law & Order e interpretó a Sheryl Yoast en la película Remember the Titans. Hayden apareció otra vez como animadora en la película Bring it on Again: All or Nothing. (Título en español, Triunfos Robados 3: Todo o nada). También hizo aparición en el cine en Soñando, soñando, triunfé patinando donde hacía de Jen, junto a Sophie Hudgens quien interpretó el papel de Tiffany.

También apareció en la serie Law & Order e interpretó a Sheryl Yoast en la película Remember the Titans. Hayden apareció otra vez como animadora en la película Bring it on Again: All or Nothing. (Título en español, Triunfos Robados 3: Todo o nada). También hizo aparición en el cine en Soñando, soñando, triunfé patinando donde hacía de Jen, junto a Sophie Hudgens quien interpretó el papel de Tiffany.



# ACE CITY PAINT

## SERVICIOS



- Tarjeta de Crédito ACE
- Cortes de Madera a la orden
- Recomendación de contratistas
- Entrega Gratis
- Reparaciones de Cristales
- Club de Ferretería Auxiliar
- Se hacen llaves
- Emparejado de Pinturas - Computarizado
- Servicios de ordenes especiales
- Rentas Equipos Limpieza de Alfombras

**PINTE SU CASA CON 5 Galones de Pintura**



**\$49.99**

**Horarios:** Lunes a Viernes de 8:15am a 6:45pm  
Sábados de 9am a 6pm

**citypaint@acehardware.com**

**130 Washington St. - Hoboken, NJ (201) 659-0061**



# 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](mailto:info@internationalopticalwny.com)

**[www.internationalopticalwny.com](http://www.internationalopticalwny.com)**

## ESSEX COUNTY'S RECYCLING DAY

Free to all Essex  
County Residents.

Essex County residents  
must provide proof of  
residency at the site.

**NOT FOR  
COMMERCIAL  
AND INDUSTRIAL  
FACILITIES.**

- ✓ Do not exit vehicle.
- ✓ Items for disposal  
to be placed in  
trunk.
- ✓ NO containers will  
be returned (gas  
cans, etc.).

For more  
information call  
**973-792-9060** or  
[www.ecuanj.com](http://www.ecuanj.com)



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Essex County Executive, The Essex County Board of Commissioners and the Essex County Utilities Authority

# Household Hazardous Waste

## Saturday, May 2, 2026

### 8:30 a.m. to 4:00 p.m.

**Essex County Public Works Facility  
99 W. Bradford Avenue, Cedar Grove, New Jersey**

### ITEMS ACCEPTED:

Herbicides	Automotive fluids (antifreeze, motor oil, steering fluids, etc.)	Mercury and products containing mercury
Paint thinners and solvents	Darkroom/ Photographic chemicals	Gasoline/Kerosene
Oil based paints and stains	Lithium and NiCad batteries	Household cleaning fluids
Chemistry sets	Fluorescent light bulbs and ballasts	Car batteries
Propane tanks (barbecue type)		Fire extinguishers (home)
Pool chemicals		Driveway sealer
		Aerosol spray paints

### WE WILL NOT ACCEPT:

Latex paint	Commercial or Industrial Waste	Household batteries (AA, AAA, C, D, 9V)
Unlabeled or Unidentified Materials	Empty Containers	Smoke Detectors and Carbon Monoxide Alarms
Asbestos	Explosives, Munitions, Ordnance or Reactive Materials	
Regulated Medical Waste or Infectious Waste		



"There are some materials that should be removed from our regular waste stream because of their hazardous nature. This collection day provides our residents a place to properly and safely dispose of contaminants, protecting our precious environment for future generations. I encourage residents of all of our communities to come out and participate." — Joseph N. DiVincenzo, Jr.

*La Reggia*  
RISTORANTE ITALIANO

# MOTHER'S DAY LAVISH BUFFET

Seating times: 1:00 PM, 1:30 PM, 3:30 PM, 4:00 PM, 4:30 PM, 5:00 PM

All seatings are 2 hours.

## ITALIAN ANTIPASTI DISPLAY TABLE

Fresh Cut Seasonal Fruits & Berries.

Fresh Vegetables, Grilled & Brushed with Extra Virgin Olive Oil.

A Crisp Vegetable Crudités Made Up of Fine Seasonal Vegetables.

Antipasto to Include Our Fresh Daily Roasted Sweet Red Peppers.

Homemade Mozzarella & Plump Sliced Tomatoes.

Artichoke Hearts in Vinaigrette, Marinated Mushrooms & Cannellini Beans.

Seasonal Green & Black Olives. Nova Scotia Smoked Salmon with Garnish.

Assorted Imported Meats to Include Bresaola, Sopressata, Mortadella & Prosciutto.

## LA REGGIA'S FORMAGGI DISPLAY

A Beautiful Display of Whole Cheeses to Include:

Asiago, Provolone, Parmiggiano, Gorgonzola & Pepato Siciliano.

Accompanied by Assorted Breads, Homemade Focaccia & Assorted Crackers.

### SALAD

Caesar & Baby Greens

### PASTA STATIONS

Ravioli Fresh Tomato Basil

Penne Vodka Sauce

### CARVING STATION

Steam Ship

### CHAFING DISHES

Norwegian Salmon Mediterraneo

Italian Beef Meatballs

Italian Sausage W Broccoli Rabe

Clams & Oreganato

Fried Calamari

Breast of Chicken w Asparagus

Sun Dried Tomatoes in Pink Sauce

Medley of Vegetables

Eggplant Rollatini

Mashed Potatoes

Chicken Fingers & Fries for Children (ages 3-12) upon request

### DESSERT DISPLAY

Assortment of Cakes, Mousses, Cookies & Fresh Fruit Display, Ice Cream Station

Soda, Coffee, Tea, and Decaffeinated Coffee & Tea

Adults: \$55.00 Children: 3 yrs.to 12 yrs.: \$30.00 Plus Tax & Service

Children Under Two: Complimentary

Private Parties Also Available

LOCATED IN THE MEADOWLANDS PLAZA HOTEL

40 WOOD AVENUE SECAUCUS, NJ 07094

**RESERVE YOUR TABLE TODAY: 201-422-0200**

INFO@LAREGGIAUS.COM

Visit Us on the Web at [www.lareggiaus.com](http://www.lareggiaus.com) or on Facebook at [www.facebook.com/lareggiaus](http://www.facebook.com/lareggiaus)