

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 973

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



201-850-9444

Junio 3 al 10, 2026

## Senado de Estados Unidos vota por primera vez a favor de detener la guerra contra Iran



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**

# Senado de Estados Unidos vota por primera vez a favor de detener la guerra contra Irán

El Congreso solicita suspender las operaciones en Oriente Medio y evidencia profundas divisiones internas en la bancada republicana. En una decisión de alto impacto político para el gobierno de Estados Unidos, el Senado de ese país votó a favor de frenar las acciones bélicas en Irán. El pronunciamiento representa un revés político directo para el presidente estadounidense, Donald Trump. Esta determinación ratifica la postura que la Cámara de Representantes había aprobado a principios de junio contra este conflicto en Oriente Medio, el cual comenzó el pasado 28 de febrero. La resolución ordena a Trump poner fin a la guerra o solicitar autorización para continuarla. No obstante, al no tener carácter de ley, su valor es más simbólico que real, aunque marca el punto de mayor impopularidad de un conflicto que se extiende ya casi cuatro meses.

Consecuencias políticas y divisiones en el partido de gobierno por costos de la guerra  
La votación se resolvió por 50 votos a favor frente a 48 en contra, una cifra que refleja las fisuras en el Partido Republicano. El texto de la votación señala que cuatro republicanos se unieron a los demócratas, precisamente un día antes de que Trump se reúna con senadores en un almuerzo en el Capitolio. El senador John Fetterman de Pensilvania fue el único demócrata que votó en contra de la resolución. En contraste, los senadores Rand Paul de Kentucky, Lisa Murkowski de Alaska, Susan Collins de Maine y Bill Cassidy de Luisiana fueron los republicanos que la apoyaron. Los republicanos han mostrado en los últimos días su escepticismo ante el memorando de alto el fuego que la Administración Trump ha sellado con Irán y da 60 días para negociar un acuerdo de paz, y han mostrado también su preocupación por el costo político de una guerra impopular entre los estadounidenses y dañina para la economía.

Antecedentes históricos de la resolución legislativa y reacciones de los líderes políticos  
El líder demócrata en el Senado, Chuck Schumer, aseguró este martes que "cada segundo que esta guerra continúe, el costo para el pueblo estadounidense aumenta". La votación marcó la primera vez desde la promulgación de la Resolución sobre los Poderes de Guerra de 1973 que ambas cámaras del Congreso aprueban una resolución conjunta que insta al presidente a poner fin a un conflicto militar. Irán y Estados Unidos han alcanzado finalmente un acuerdo de paz tras 107 días de conflicto. El primer ministro de Pakistán, Shehbaz Sharif, encargado de la mediación entre ambas partes, ha anunciado este domingo que el acuerdo se hará efectivo de inmediato y pondrá el fin a las operaciones militares en

todos los frentes, incluido el Líbano. Por su parte, Teherán ha confirmado que el acuerdo con EEUU "pone fin inmediatamente a la guerra" y donde afirma haber "logrado grandes victorias". Una de las consecuencias determinantes va a ser la apertura del estrecho de Ormuz, a partir del viernes, uno de los puntos estratégicos más importantes del mundo por donde transita petróleo y gas. La economía, estrangulada durante el conflicto, volverá a su cauce anterior y las bolsas ya lo reflejan y lo celebran.

A aproximadamente media hora de la apertura de los mercados bursátiles europeos, los futuros cotizan con alzas superiores al 1,50%, anticipando un inicio de sesión en terreno verde. Sin ir más lejos, el Ibex 35 augura un avance del 1,81% al empezar a cotizar, animado por la reapertura de Ormuz. Gracias a ello, el selectivo quedaría al borde de conquistar la barrera de los 19.000 puntos, algo que nunca ha hecho en su historia. En otro orden, los mercados de petróleo, inmensamente tensionados desde el comienzo del conflicto, han reaccionado con euforia al anuncio del mandatario estadounidense. En su cotización Brent, el crudo cae hasta los 83,62 dólares, mientras que, en su versión West Texas Intermediate (WTI), de referencia en EEUU, lo hacía hasta los 80. Con estas cifras, ambos pierden más de un 4% de su cotización bursátil.

Ceremonia oficial el viernes

El presidente de Pakistán, Shehbaz Sharif, ha declarado que ambas partes han acordado el "cese inmediato y permanente de las operaciones militares en todos los frentes, incluido el Líbano". Asimismo, ha agradecido a Estados Unidos e Irán su compromiso, así como a Qatar su apoyo "para alcanzar este acuerdo". Además, ha añadido que esta semana se celebrarán una serie de reuniones para sentar las bases de las conversaciones técnicas y la ceremonia oficial de firma se celebrará el viernes 19 de junio en Suiza.

Donald Trump, que estaba empeñado en sellar el acuerdo este domingo, día de su 80 cumpleaños, ha confirmado, antes de dar comienzo a las celebraciones de su aniversario en la Casa Blanca, el pacto con la República Islámica. "El acuerdo con la República Islámica de Irán ya está cerrado. ¡Enhorabuena a todos! Por la presente, autorizo plenamente la apertura sin peajes del estrecho de Ormuz y, simultáneamente, autorizo el levantamiento inmediato del bloqueo naval de Estados

Unidos", ha escrito el presidente estadounidense en sus redes sociales. La reapertura del paso marítimo se hará efectiva este viernes a partir de la firma oficial del acuerdo. El acuerdo ha sido recibido con alivio por la comunidad internacional. El secretario general de la ONU, Antonio Guterres, ha celebrado el acuerdo y dijo esperar "que las partes aprovechen este nuevo impulso y redoblen sus esfuerzos hacia una resolución final del conflicto". Por su parte, el grupo llamado E4, conformado por Reino Unido, Francia, Alemania e Italia saludaron el domingo el acuerdo y dijeron estar dispuestos a levantar algunas sanciones contra Teherán. El presidente francés, Emmanuel Macron, afirmó el lunes que la misión marítima internacional puesta en marcha por Francia y Reino Unido está "lista para acompañar" la reapertura del estrecho de Ormuz. Macron recibirá hoy en Francia a Trump y a los líderes de Alemania, Canadá, Italia, Japón y Reino Unido para la cumbre del G7.

Cese de hostilidades en el Líbano

Este domingo, Teherán habría suspendido las negociaciones tras el ataque contra Dahiyeh, en Beirut, y se habría preparado para una posible respuesta militar contra Israel, según informa la agencia iraní Fars. A juicio del principal negociador de Irán, la "agresión" de Tel Aviv contra los suburbios de la capital libanesa había "demostrado una vez más que EEUU carece de la voluntad o de la capacidad para respetar sus compromisos". Sin embargo, las concesiones de última hora planteadas por el presidente de Estados Unidos, entre ellas, garantías sobre la integridad territorial del Líbano, la retirada de las fuerzas israelíes de la frontera libanesa y el levantamiento inmediato del asedio, terminaron por convencer a Teherán de no llevar a cabo el ataque.

El subsecretario de Asuntos Exteriores de Irán, Kazem Gharibabadi, aseguró que las negociaciones continuaron hasta hace apenas unas horas y que algunas de las modificaciones que Teherán había solicitado realizar en el texto del memorando de entendimiento fueron aceptadas tras la escalada en el Líbano este domingo. En ese sentido, Gharibabadi aseguró que las amenazas emitidas por las fuerzas armadas de Irán "ayudaron a facilitar el progreso en las negociaciones".

Los puntos de fricción

Los desencuentros entre ambos países en las negociaciones han sido recurrentes y las conversaciones técnicas entre Washington y Teherán continuarán durante los próximos 60 días para abordar objetivos clave sobre los que ambos buscan reivindicar una victoria. Uno de esos puntos centrales es el estrecho de Ormuz. Pese a que Trump ha asegurado en repetidas ocasiones que el tráfico marítimo en la región volvería a la normalidad tras la firma del acuerdo, las autoridades iraníes habían rechazado renunciar a su autoridad sobre el paso marítimo. Tras el acuerdo, el tránsito en las aguas del Golfo Pérsico y el estrecho de Ormuz se regulará con la colaboración de Irán y Omán. Asimismo, el programa nuclear iraní ha sido otro de los escollos del acuerdo y aun está por definir. Durante las negociaciones, Estados Unidos ha exigido que Irán renuncie a la posibilidad de desarrollar un arma nuclear. "Mi acuerdo con Irán es (...): ¡UN MURO CONTRA CUALQUIER ARMA NUCLEAR! De hecho, ya no quieren un arma nuclear, ni la tendrán, ya sea mediante compra, desarrollo o cualquier otra forma de adquisición", refirió Trump este sábado. Por su parte, Teherán ha insistido en que su programa tiene fines exclusivamente civiles y se niega a abandonar el enriquecimiento.



# 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.

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.

**BOGO 50% off\* VITAMINS**  
 Brands cannot be combined.

**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.

**11.94** you pay with card - **3.00** mfr's coupon in our app\*\*  
**8.94** after savings

**9.99** you pay with card - **2.00** instant coupon on 2<sup>nd</sup>  
**7.99** after savings

**ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals**

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

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

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

**\$3** ANY L'Oréal facial care.

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

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

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)

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

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

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

# Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



**State Farm<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.

# Hábitos detestables de un compañero de trabajo

Las oficinas y ambientes laborales tienen de todo, pero hay algunas actitudes de los compañeros que producen poco placer y que vale la pena reseñar. Si falta alguna que debería estar, coméntenos.

Rifas; ventas de arepas y empanadas, joyas y perfumes en 'tres cómodas cuotas'; quejas; 'echadas' a la guerra con el jefe y otras perlas es lo que se encuentra a diario en casi cualquier ambiente laboral, independientemente de la cultura del país.

Los siguientes son, según un paseo de Portafolio.com.co por algunos sitios web, los malos hábitos más desesperantes y recurrentes, en orden -del menos grave- al primero, o sea aquel que más incomodidad genera.

## 12 "Hoy llego un poquito tarde" (¿Hoy nada más?)

Llegar siempre tarde a trabajar o a las reuniones de trabajo e irse temprano es uno de los hábitos que más se presentan en las oficinas.

Las excusas de siempre: incapacidad, calamidad doméstica, pago de servicios y otras 'urgencias' son típicas de las personas que le 'escurren el bulto' al trabajo con mayor frecuencia de lo normal.

En este grupo se encuentran aquellos que 'matan' a los miembros de su familia con tal de hallar una excusa lo bastante dramática como para que se la crean en la oficina: "Uy, hermano, es que mi abuelita está grave..." es una de las más usadas.

## 11 Están echando gente' (Y, aparte de eso, ¿qué hay de nuevo?)

Jamás falta aquel compañero de trabajo que tiene el 'dato secreto' de que están recortando personal y que usted y él o ella misma podrían ser las próximas víctimas de la 'guadaña' laboral.

"Es que a mí me dijo Pepita, la de personal que es amiga mía, que la empresa necesitaba ahorrar costos y que van a empezar por los más caros", diría el empleado temeroso. ¿Le suena conocida la situación?

## 10 "A \$1.000 la empanada"

Está bien que uno de los compañeros venda "deliciosas empanadas", siempre y cuando no sea prohibido por la empresa (lo cual, en Colombia, en el 99% de los casos lo es); lo que no es justo para los demás es el olor a ají y cebolla que se riega por todo el recinto. Claro, hay quienes venden arepas, que no despiden tanto olor, o quienes les venden joyas y perfumes a sus compañeros. Estos personajes también se convierten en un 'peligro' para las dietas balanceadas de los empleados porque al fin y al cabo, ¿quién se resiste a una empanada con ají a eso de las 10 de la mañana?

## 9 "Es que estoy reuniendo plática para un vecino que se quedó sin



## empleo'

Un capítulo aparte merecen quienes se inventan rifas de beneficencia, empanadas bailables, primas de navidad, colectas para el uniforme de fútbol del vástago, o para un compañero casi siempre desconocido que cayó en desgracia.

Dichas rifas representan, además, plata por completo perdida, pues uno jamás llega a conocer al ganador del susodicho sorteo, o con el tiempo se le olvida que tiene el tiquete en el bolsillo de la camisa y este desaparece entre las aspas de la lavadora.

Dentro de esta categoría caen, por lo general cada cuatro años, los entusiastas organizadores de la 'polla mundialista'.

## 8 Tufo a tabaco

Por Ley de la República, gracias a Dios, ya no se puede fumar en espacios cerrados. No obstante, el fumador carga consigo un 'tufillo' a tabaco impregnado en la ropa, en las manos y el aliento, que él o ella no nota, pero los demás sí. También aplica para los que se toman sus traguitos de más y llegan con el aliento alcohólico al trabajo. 'No further comments', como dirían los abogados de las películas.

## 7 "Me pido yo"

Nada en contra de la proactividad, siempre y cuando no se convierta en 'croactividad', es decir en lambonería y 'sapería' con los jefes.

Ese individuo que se pide todas las tareas y 'chicharrones' para que sus superiores lo tengan en cuenta termina siendo detestado por sus compañeros. Colabore, pero no sea sapo

## 6 "¿Me presta su esferito, porfa?"

Una, dos y hasta tres veces que uno le preste el bolígrafo al

compañero del cubículo de al lado y que 'olvide' devolverlo está bien, pero que sea una costumbre pedir esferos, lápices, grapadoras, sacaganchos y otros elementos de oficina y que uno tenga que refrescarle la memoria para que los devuelva es inaceptable. Ni qué decir de los que tienen por costumbre 'disparar' por 5.000 pesos o más. "Es que eso de deberles a los pobres...", dicen quienes están acostumbrados a pedir prestado y no pagar.

## 5 "¿Aló? Mi queridísimo doctor, ¿cómo le va?"

Tal vez por hacer notar que el tema de su conversación o su interlocutor son sumamente importantes, hay quienes hablan por teléfono en un nivel de decibeles bastante más elevado de lo normal para que los demás los escuchen. Y ni se diga cuando hablan por celular, en cuyo caso el volumen de su voz es más alto que por teléfono fijo.

## 4 ¿Quién es el de la musiquita?

Los tics son difíciles de quitar, pero los que más molestan a la gente son el ruidito con el lápiz sobre el escritorio, el taconeo insistente mientras trabajan frente al computador, el ruido con los dedos sobre la mesa, los chasquidos constantes, la risa nerviosa y todo lo que tenga que ver con sonidos no deseados por quienes comparten un mismo espacio.

Aquí cabe el empleado malgeniado que golpea con vehemencia el escritorio cada vez que habla por teléfono o se le cae el sistema del computador o de la empresa.

## 3 Qué 'ringtone' tan original, pero...

Todos los sonidos de timbres de teléfono cautivan la primera vez que uno los oye, pero cuando el

orgulloso dueño del móvil -y su bulla- deja que sus llamadas entrantes repiquen más veces y con más volumen de lo necesario, el tema se torna insoportable. Ideal que las personas solo usaran el modo de vibrador o un tono muy suave para no incomodar a los demás.

Ya estamos cansados del 'Hello Moto', la música de Don Chinche, el silbido de cuando aparece la 'mala' en la película 'Kill Bill', 'New York, New York', 'Sex in the city' y, por si fuera poco, uno relativamente nuevo y de temporada: ¡Un coro de vuvuzelas! Como si no tuviéramos suficiente con las famosas cornetas de los hinchas sudafricanos cada vez que hay partido de fútbol.

## 2 Yo no fui

El personajillo más peligroso como compañero de trabajo puede ser aquel cuya frase predilecta es: "Yo no fui", pues con frecuencia es quien comete los errores y fabrica las 'embarradas' pero se sale por la tangente y no asume, lo cual deja a sus compañeros muy mal parados ante los jefes.

## 1 «Usted que todo lo sabe...»

El primer lugar de conductas insoportables en la oficina lo ocupa, según opinión muy discutible de Portafolio.com.co, aquel individuo que antes de pedir un favor o botarle a uno un chicharrón pretende inflarle el ego con "Usted que todo lo sabe..." (grrrr...). Estas personas a menudo representan un riesgo contra la eficiencia, la efectividad, la proactividad y toda buena causa que alguien se proponga lograr dentro de una oficina porque, simplemente, no lo dejan trabajar. Si de personas así está llena su oficina ¡Que viva el teletrabajo!



# Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

*in collaboration with*



## Cedar Stars Academy



### STATEWIDE HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE OF NEW JERSEY



*Games all day long between*



**VS.**



# Saturday, June 13, 2026 11:00 AM — 7:00 PM

**Opening Ceremony: 11:00 AM**  
**Games: 11:30 AM**

Union City Midtown Athletic Complex  
@ Jose Martí STEM Academy  
1800 Summit Avenue, Union City, NJ

**Festival Along Summit Avenue**

from  
15th to 22nd Streets

**Live DJ • Free Rides & Activities for Kids**  
**Free Popcorn & Cotton Candy • Food Vendors**  
**and many other family friendly activities.**

**Free parking at the 23rd Street Municipal Deck** located on 23rd Street between Summit Avenue & Kerrigan Avenue, Union City.



**TOWN OF WEST NEW YORK**

**MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS**

Now Accepting Registration  
for

# ADULT YOGA

# STARTING JUNE 2

**Tuesdays 5:30pm – 6:30pm**

**Thursdays – 6pm 7pm**

**Saturdays – 10:30am – 11:30am**

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



**#WEAREWNY**

[f](https://www.facebook.com/townofwny) [i](https://www.instagram.com/townofwny) [in](https://www.linkedin.com/company/townofwny) [@townofwny](https://www.townofwny.org)  
[www.westnewyorknj.org](http://www.westnewyorknj.org)

**#SOMOSWNY**

# Las 1.260 escaleras que llevan a Ciudad Perdida



...as por los españoles

s. La ciudad quedó escondida en la Sierra hasta que en los años 70, un huaquero (profanador de sitios arqueológicos) lo descubrió. En es

os años se dieron cuenta del valor arqueológico de dicha ciudad y decidieron restaurarlo y protegerlo. En las últimas décadas muchos han sido los turistas que han hecho la caminata hasta Ciudad Perdida, recorrido que en ciertas ocasiones es duro, pero que sin duda deja un buen recuerdo. Para llegar a Ciudad Perdida existen dos caminos, nosotros hicimos el principal, el que hacen la mayoría de turistas y que también es el más corto y menos complejo. La aventura empieza en

*Me atrevo a decir que este viaje ha sido uno de los mejores viajes que he hecho en mi vida, una experiencia increíble y unos paisajes impresionantes. La Sierra Nevada se conserva muy virgen, quizás por ser territorio indígena y por el difícil acceso. Sea como sea, es una zona con una naturaleza exuberante e impresionante y es muy interesante cruzarte con actuales pobladores indígenas y ver como viven, conocer parte de su cultura y sus costumbres.*

Las investigaciones arqueológicas recientes indican que este poblado se fundó en los años 600 o 700 de nuestra era y fue abandonado hacia los años 1550-1600 D.C. La teoría que nos explica el guía es que los habitantes de Teyuna

desaparecieron como consecuencia de enfermedades contagia



## Otras recomendaciones

- Tenis o botas y sandalias
- Camisetas y pantalones de algodón
- Pantalones largos, toalla y medias
- Sleeping bag (si lo tiene)
- Vestido de baño, morral
- Botella de agua de un litro, linterna
- Medicinas básicas
- Bloqueador solar, protector y los artículos de higiene personal
- Repelente, dos (2) bolsas plásticas
- Cámara fotográfica o su videocámara
- Equipaje esencial, entre menos peso mejor
- Por prevención no llevar joyas
- Aplicarse la vacuna contra la fiebre amarilla o portar el carné de vacunación.

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)

# El té es una bebida con clase y además cura



No es gratuito que la oferta de té, en todas sus variedades, sea cada vez más grande. Además de tener un sabor agradable, se dice que estimula la circulación, mejora la digestión, es cardiosaludable y ayuda a retrasar el envejecimiento. Los distintos tipos de té provienen de la misma planta (la *camellia sinensis*) y todos contienen, en diferentes proporciones, teína, principio activo análogo a la cafeína del café. Sus variedades dependen de la preparación; por ejemplo, el té negro atraviesa por un proceso de fermentación, mientras que el verde no. Las hojas con las que se prepara

el té blanco son los primeros brotes de la planta, y las del rojo se secan, se fermentan y se almacenan durante años. Estudios hechos en Japón y Estados Unidos le atribuyen la propiedad de ayudar a reducir en un alto porcentaje la probabilidad de infarto. Además, los aceites esenciales de esta bebida ayudan a aumentar los flujos gástricos y favorecen la digestión, razón por la cual puede tomarse después de las comidas. Al té, además, se le reconoce poder antioxidante, dada su concentración de flavonoides. Además de neutralizar los radicales libres, que destruyen y envejecen las células y los tejidos, mejora la circulación. También tiene efectos diuréticos, razón por la cual se recomienda a aquellos que sufren de edemas o retención de líquidos. Los tés que

venden preparados tienen beneficios similares a los naturales, aunque la cantidad de antioxidantes es menor: mientras que una taza natural de té tiene entre 50 y 150 mg de polifenoles, las versiones instantáneas tienen 37 mg, en promedio. Sin embargo, cuando los productos no tienen preservativos ni conservantes químicos y son preparados con hojas de té, mantienen sus propiedades más importantes. Aunque no tiene mayores contraindicaciones, no se recomienda a personas afectadas por úlceras, gastritis, reflujo y arritmias cardíacas.

Distintos estudios muestran que el té, en todos sus tipos, es cardio saludable. Retrasa el envejecimiento, protege el corazón y tiene efectos diuréticos.

## ¿Qué beneficio busca?

### ► Té negro:

a esta variedad se le reconoce la propiedad de disminuir los niveles de azúcar y de colesterol 'malo' (LDL) en la sangre, por lo que se recomienda a personas afectadas por enfermedades coronarias y diabetes. Se dice que sus propiedades antioxidantes hacen más lento el proceso de envejecimiento celular. Té verde: distintos trabajos le

atribuyen un mayor poder antioxidante y la capacidad de inhibir la absorción del colesterol malo, de prevenir las caries (en Japón, los niños lo beben después del almuerzo por el flúor que contiene), de reducir la presión, de prevenir el crecimiento de células cancerígenas y de mejorar el metabolismo. También previene la celulitis.

### ► Té blanco:

la propiedad más preciada de esta

variedad es su elevado nivel de antioxidantes, siendo casi tres veces mayor que el de las otras. Los polifenoles (antioxidantes) fortalecen las defensas y neutralizan los radicales libres.

### ► Té rojo:

refuerza el metabolismo del hígado y contribuye a la asimilación de los niveles de alcohol en la sangre. Por esta razón suele recomendarse para mitigar los efectos del guayabo.



## OPORTUNIDAD DE TRABAJO

No se deje vencer por la adversidad de la crisis económica



Requerimos personas positivas y con ánimos de superación para ser representantes de ventas de

**CAMBIO**  
El periódico que le sirve a la comunidad

Llame ya si usted quiere tener un nuevo trabajo o si quiere tener unos ingresos adicionales Salario básico y excelentes comisiones.

Pida hoy mismo una cita para una entrevista  
**201-902-0811 Ext 10**



## ADVANCED PAIN CARE

NINGNING HE, MD

- Anestesióloga Certificada
- Especialista en Dolor Certificada
- Graduada de New York University Pain Fellowship
- Afiliada al Hospital Overlook y al



### Especializada en:

Dolores generados por lesiones en el trabajo accidentes de carro y lesiones en la casa, dolor de espalda y cuello, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor posquirúrgico, dolor neuropático, dolor de pelvis, RSD, acupuntura, procedimientos de intervención para

65 Springfield Ave,  
Springfield, NJ 07081

**908-242-3688**

98 James Street #200  
Edison, NJ 08820

**732-979-2288**

[www.advancedpaincare.net](http://www.advancedpaincare.net) E-mail: [apc@advancedpaincare.net](mailto:apc@advancedpaincare.net)

Toll Free: **800-591-1868**

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

Nicholas J. Sacco  
Mayor

Sai Rao  
Executive Director

# North Bergen Free Public Library

In partnership with Hackensack Meridian Health

## Your Health on the Move!

The Hackensack Meridian Community Wellness Van is coming to the Library! Healthcare professionals from Hackensack Meridian Health will be performing screenings and wellness checks.

**81<sup>st</sup> Street Branch**

**April 23rd from 11 AM - 1 PM**

**NB Recreation Center and Library**

**May 28th from 11 AM - 1 PM**

### Services Provided:



**BP/Pulse/BMI**

**Glucose**

**Cholesterol**

**SDOH (Social Determinants of Health)**



Scan QR code to find our upcoming schedule  
or visit [HackensackMeridianHealth.org/  
YourHealthOnTheMove](https://HackensackMeridianHealth.org/YourHealthOnTheMove)



North Bergen Public Library | 201.869.4715 | [www.nbpl.org](http://www.nbpl.org) | @nbplibrary  
81<sup>st</sup> Street Branch, 510 81<sup>st</sup> Street, North Bergen | ext. 1 |

North Bergen Recreation Center and Library, 1231 Kennedy Blvd., North Bergen | ext. 2 |

Events and patrons may be photographed or recorded. Please notify a staff member if you wish to be excluded.



# 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).

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

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





# 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, acompañada de otros



## Curiosidades

protestantes de Australia y Estados Unidos, con el fin de evitar que atraparan 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, desde donde fueron llevados al

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 *Sonando, soñando*, triunfó patinando donde hacía de Jen, junto a Sophie Hudgens quien interpretó el papel de Tiffany.



# ACE CITY PAINT

## SERVICIOS

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

**Benjamin Moore® Paints**

**\$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)**