

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 976

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Junio 24 a Julio 1, 2026

Abelardo de la Espriella es el nuevo presidente de Colombia 2026-2030



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**

Abelardo de la Espriella es el nuevo presidente de Colombia 2026-2030



Abelardo de la Espriella le ganó el pulso electoral a Iván Cepeda en las elecciones presidenciales de segunda vuelta. Esta es su vida, estudios y plan de gobierno. Abelardo de la Espriella es el nuevo presidente de Colombia 2026-2030, según preconteo Abelardo de la Espriella fue elegido por los colombianos como el presidente electo de la República. El abogado y empresario obtuvo la mayor votación (casi 13 millones) en las elecciones presidenciales de segunda

vuelta, superando la de su contendiente político, Iván Cepeda, candidato del Pacto Histórico. Nació en Bogotá, aunque creció en Montería, Córdoba, por lo que se identifica mayormente con la región Caribe. Durante la última década ha vivido en Estados Unidos, donde recibió la nacionalidad estadounidense; también está nacionalizado italiano. Es un abogado con maestría de la Universidad Sergio Arboleda. En 2016, la Universidad Autónoma del Caribe le otorgó el título de Doctor Honoris

Causa en Derecho. Cuenta con una doble especialización: una de ellas en ciencias penales y criminológicas en la Universidad Externado de Colombia; la otra en derecho administrativo en la Universidad del Rosario. Es máster internacional en derecho en la Universidad Nebrija de España. Además, recibió el título de doctor honoris causa en derecho de la Universidad Autónoma del Caribe y de causa internacional en derecho de la

Federación Iberoamericana de Abogados. Sus propuestas clave incluyen convertir la elección en una decisión histórica de defensa nacional, levantar una mayoría moral y política para detener la captura del Estado y ejecutar una limpieza inmediata en las cabezas y órganos directivos de las instituciones públicas, comenzando por Ecopetrol.

Patriotismo constitucional

El candidato enfatizó que la democracia solo será posible si la Constitución vuelve a ser el límite de poder y el consenso central en la República. Las propuestas comprenden un compromiso de lealtad con la Constitución, el rechazo a una constituyente, la defensa de jueces, prensa e instituciones, y elevar a rango constitucional la prohibición de la "combinación de todas las formas de lucha" como estrategia de poder político.

La seguridad de la "Patria Milagro"

Para de la Espriella, el crimen es el "principal enemigo de la libertad, la paz verdadera y la estabilidad del país". El candidato dejó claro que "con los criminales no habrá negociación". Calificó la política de 'Paz Total' de Gustavo Petro como una "paz fracasada" y una "traición a la patria".

Anticorrupción en la "Patria Milagro"

Las propuestas incluyen que el presidente y el vicepresidente sean ejemplo de transparencia, la creación de un Bloque de Búsqueda contra la corrupción dirigido por el presidente. El uso de inteligencia, análisis financiero y policía judicial, extinción de dominio exprés, reforma de la contratación pública y la persecución de flujos financieros ilícitos.

Para 2030, se propone que todos los procesos de contratación pública se realicen a través de blockchain.

La economía con de la Espriella y Restrepo De la Espriella, junto a su fórmula vicepresidencial, José Manuel Restrepo, detallaron que la meta es administrar la escasez a desatar abundancia, buscando un crecimiento del 7 % anual. Entre las propuestas se destacan luchar contra la pobreza con el Plan Cosecha Solidaria, ordenar las finanzas públicas, consolidar un programa de "ajuste fiscal" que reduzca el tamaño del Estado hasta en una cuarta parte. Lograr un superávit fiscal primario, fortalecer el comité autónomo de regla fiscal, reducir la carga tributaria, reducir los costos de energía, y crear una 'Gran Revolución de DesRegulación'.

CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials
 Visit cvs.com/delivery to learn more.
 *Restrictions apply.

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



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



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

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

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

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

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.
 prices starting at **3.99**

Helping you stay prepared

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

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

24.99
 WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.

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

3.00 ANY L'Oréal facial care.

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

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

BOGO 50% off*
 VITAMINS
 Brands cannot be combined.

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

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

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

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

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals

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

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

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

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

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

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

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

10 consejos para educar a su perro



Haga sesiones cortas, pero estimulantes para los perros. Logrará que su mascota siga y cumpla sus órdenes y tenga un mejor comportamiento.

Los caninos siempre aprenden gracias a la dedicación de sus propietarios. Por ello, más que un etólogo o un veterinario que, por supuesto, podrán enseñarle, las personas que viven con el animal son los mejores maestros. Así lo explica Ingrid Michael, etóloga y propietaria de Dog Resort. En sus palabras, "los perros aprenden a través del condicionamiento clásico y el condicionamiento operante, teorías de Pavlov y de Skinner". Explica que el clásico es cuando los perros aprenden por un estímulo, que genera en ellos una respuesta, por lo que reciben una recompensa. En cuanto al condicionamiento operante, se refiere a que el perro realiza algún comportamiento bueno y por ello recibe un refuerzo positivo (puede ser un comando de voz) para aumentar la frecuencia del mismo.

Aunque lo ideal es entrenar al perro desde que es pequeño, si el animal llega a sus manos ya siendo adulto, aún puede aprender aunque el

proceso será más lento. En cualquier caso, lo ideal es usar recompensas, para reforzar un comportamiento; y si lo que quiere es disminuirlo, utilizar correcciones sin que sean castigos severos. Recuerde que los perros son animales de manada y deben aprender que el líder y los que dan las órdenes son los propietarios.

1 Un lugar para dormir

Desde que el cachorro llega a casa se le debe asignar el lugar donde pasará las noches. Por más que llore, no debe llevarlo a una de las habitaciones, pues es necesario que la mascota identifique y se acople al espacio que será suyo.

2 Llénese de paciencia

Los primeros días son los más duros. Para que el aprendizaje sea efectivo, todas las personas deben estar de acuerdo con lo que se le permitirá o no al animal, para no confundirlo.

3 Control de esfínteres

Si son cachorros, no podrán salir de casa hasta cuando tengan todas sus vacunas. Por esta razón, es necesario dejar un trozo de papel periódico cerca del lugar donde duermen y empezar a indicarle que ese es su lugar. Cuando ya esté más adulto, sí podrá llevarlo al parque.

4 Recompensas

Cuando el perro cumpla con cualquier indicación, que ya se le ha repetido, el propietario debe emitir un comando de voz que puede ser una palabra (siempre la misma) y luego premiarlo con algo que le guste, como una galleta. Siempre será mejor educarlos positivamente y no con castigos.

5 No se contradiga

Un gran error es ser permisivo con algo que no se quiere que el perro haga. Como

son animales de manada, ellos deben entender que el alfa o líder son los dueños, y no él. Por esto, hay que ser constante con lo que se quiere lograr.

6 En las alturas

La cama y las sillas son espacios de altura, que para los perros indican dominio. Si usted no quiere que se suban a estos lugares, nunca lo permita. Bájeles cuantas veces sea necesario, pues si deja que sea así, el perro sentirá que ya tiene el control.

7 Cómpreles juguetes

Para evitar que los cachorros se distraigan con zapatos, ropa o muebles, manténgalos rodeados por juguetes, con los que sí podrá entretenerse. En el mercado también encontrará productos con un aroma que alejará al perro de esos sitios en los que usted prefiere que él no esté.

8 No le dé de su plato

Los alfa o líderes de la manada son los que comen primero. Por eso, el perro debe entender que primero comen las personas de la casa y luego, él. No deje que sus hijos lo alimenten con lo mismo que ellos comen, porque puede causar enfermedades en ellos o en el animal.

9 Establezca horarios

Usted debe fijar la hora de la comida y de ir al baño de su cachorro. No deje el plato con comida todo el día; solo en horas acordadas.

10 Al llegar a casa

No salude a su perro hasta cuando esté sentado y tranquilo. Si permite que se le lance encima, juega con él o lo deja ladrar, lo más seguro es que él aprenda a hacer lo mismo con los visitantes y extraños, lo que puede resultar incómodo.





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

PLEASE STAY SAFE AND COOL DURING THIS HEAT

WNY Cooling Centers are open 7 days a week from 8AM-8PM:

-430 62nd St

-5800 Jefferson St

-6100 Adams St

-6300 Adams St

-515 - 54th St

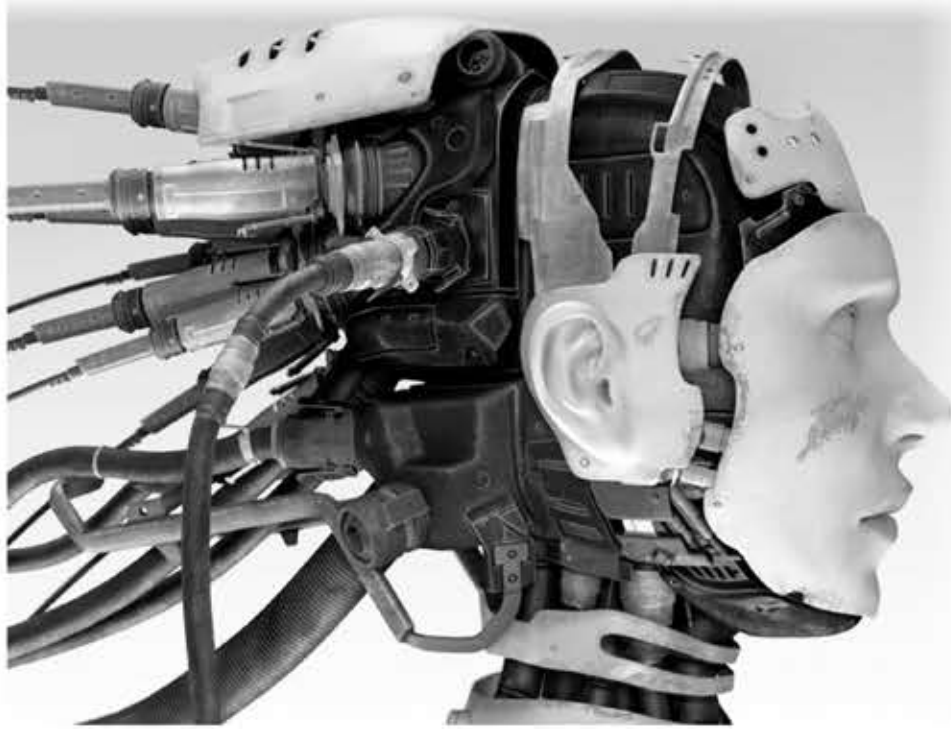
Call 911 for any medical emergency. For non-emergency health related information, please call (201) 295-5070

#WEAREWNY

 @townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Cinco desafíos que marcarán el futuro de la tecnología mundial



La investigación, llevada a cabo durante 2010, concluye que la década pasada fue de crecimiento para la industria y las empresas de tecnología más grandes del mundo aprendieron a ser más ágiles y dinámicas. Además, reconoce que las acciones de las compañías líderes en varios mercados aportan a otros sectores como salud, automóviles y redes inteligentes.

En ese sentido, con base en la

evaluación de las empresas líderes en la industria, la firma reveló algunas de las características que marcarán el futuro de la industria tecnológica mundial, de las cuales 5 que se convertirán en los grandes desafíos para las compañías en el mundo:



trabajo se puede hacer desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Dichas tecnologías incluyen la computación en la nube (Cloud Computing) y sus conceptos relacionados: software como servicio (SaaS) y redes sociales, que seguirán proporcionando una nueva información hasta ahora imposible de recolectar para crear nuevos contenidos, publicidad y modelos de comercio electrónico; vídeo en la Red, incluyendo producciones móviles. A esto se suma que la banda ancha móvil, redes sociales y los servicios basados en localización parecen

estar revolucionando la publicidad y los modelos de comercio electrónico del sector 'tradicional' de Internet siempre en evolución.

2 Comunicaciones en el centro del cambio.

Pese a que todos los sectores de tecnología están experimentando interrupciones, el sector de equipos de comunicaciones se encuentra en el remolino del cambio de la industria porque las redes de banda ancha fijas y móviles que provienen de este son responsables de gran parte de la convergencia en la industria y del desenfoque a través de otros sectores. Las empresas exponen una amplia gama de desempeño, ya que algunos son líderes en 2 grandes transiciones (la integración de los teléfonos inteligentes y la migración de las redes públicas principalmente fijas a móviles, y la 'data-intensive computing') y otros tienen que ponerse al día.

3 La inteligencia móvil.

Según los resultados del estudio, se encontró que la inteligencia móvil representa un gran grupo de oportunidades y retos para la industria tecnológica. Para esto, deben desarrollar nuevas estrategias para mejorar, entre otras cosas, la entrega de sus productos y servicios móviles, que empoderen la visión de su compañía y los consumidores en el contexto general de su línea de producto.

4 Tablets, smartphones y algo más.

En 2010, según el informe, los factores que impulsaron el gran auge en la demanda de semiconductores –incluso durante las secuelas de la crisis económica mundial– fueron la movilidad inteligente y el resurgimiento de las ventas de PC y servidores. La demanda de nuevos smartphones, e-readers y tablets impulsó no sólo las ventas de chips utilizados por tales dispositivos, sino también las de chips empleados en equipos de infraestructura a su servicio: la infraestructura de comunicaciones, banda ancha inalámbrica y los servidores de data center que prestan servicios



de aplicaciones a dispositivos móviles.

Tendencias que seguirán desafiando el desarrollo de las compañías más importantes de la industria.

5 Más gestión de innovación.

El sector de los computadores, periféricos y electrónicos seguirá experimentando un aumento de la demanda en servidores y almacenamiento para guardar y analizar volúmenes de información empresarial con crecimiento exponencial. Sumado a esto, las empresas de este tendrán mayor participación en mercados relacionados con dispositivos móviles que influirán en el desarrollo de los portátiles, los netbooks y smartphones de última generación. Finalmente, las proyecciones en 3-D mantendrán un surgimiento como innovación relevante.



Según un estudio de la firma Ernst & Young, que evaluó el comportamiento de las 100 empresas de tecnología más importantes del mundo y los principales retos que tendrá en los próximos meses la industria, las compañías han aprendido a aumentar sus ingresos, manteniendo niveles operativos y de innovación constantes, sin depender tanto de las condiciones externas.



La investigación, llevada a cabo durante 2010, concluye que la década pasada fue de crecimiento para la industria y las empresas de tecnología más grandes del mundo aprendieron a ser más ágiles y dinámicas. Además, reconoce que las acciones de las compañías líderes en varios mercados aportan a otros sectores como salud, automóviles y redes inteligentes.

1 La nube y las redes sociales.

Las tecnologías innovadoras que han ido cobrando fuerza en los últimos años ahora parecen estar dispuestas a romper los modelos tradicionales de negocios, cambiando así la manera como las personas trabajan y fomentando la expectativa de que cualquier

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

New Jersey Bariatric Center expande opciones para los pacientes que desean hacerse la cirugía para perder de peso



Después



Antes

Las personas que han intentado sin éxito bajar de peso pueden tener otra forma de bajar las libras: la cirugía de LAP-BAND®.

Desde hace varios años, la cirugía de LAP-BAND ha sido una opción sólo para los pacientes que tenían un índice de masa corporal (IMC) de al menos 35. Pero en marzo, la Administración Federal de Drogas expandió su uso a aquellos con un IMC de 30 y que tengan al menos una enfermedad relacionada con la obesidad, como la apnea obstructiva del sueño o la diabetes. El IMC, el cual es calculado con la estatura y el peso de la persona, se utiliza para determinar si usted tiene un peso saludable.

“Actualmente, la obesidad y las enfermedades que vienen con ella son un problema de salud cada vez mayor en nuestro país,” dice el Dr. Ajay Goyal, fundador del New

Jersey Bariatric Center, uno de los principales centros de cirugía bariátrica en Nueva Jersey y además es un Centro certificado de Cirugía Bariátrica de Excelencia. “Es importante que las personas que están luchando contra esta enfermedad tengan la mayor cantidad posible de opciones seguras y eficaces. Esta aprobación demuestra que la cirugía de LAP-BAND® es una de ellas, y puede tener un efecto significativo en la lucha contra la obesidad.”



El Dr. Goyal señala que la cirugía de pérdida de peso es sólo una herramienta. Dice, “Sólo funciona si el paciente está realmente comprometido a hacer el cambio en su estilo de vida.”

NEW JERSEY
BARIATRIC CENTER
Medical And Surgical Weight Loss

Para averiguar si usted califica, asista a uno de los seminarios gratuitos del New Jersey Bariatric Center en el Hospital Overlook o en Secausus. Para registrarse, llame al

908-481-1270

o visite

www.NJBariatricCenter.com.

Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM






Holy Name Medical Partners Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Prepare su cuerpo para combatir el resfriado

Los resfriados comunes son causados por virus y no por causa de mojarse en la lluvia o estar expuesto a golpes de frío. También, pueden ocurrir todo el año, pero sobre todo en invierno. La incubación del virus del resfriado dura entre uno y cinco días, al cabo de los cuales comienzan a aparecer los típicos síntomas como estornudos, malestar faríngeo, tos, fiebre baja (38°C), ronquera, obstrucción nasal y prurito ocular. En los menores de un año se puede acompañar de trastornos de la alimentación y del sueño.

Como esta enfermedad se presenta con algunos síntomas similares al de la influenza (gripe), muchas veces las personas suelen confundirlas y piensan que vacunándose contra esta última están libres de resfriarse. Sin embargo, estas patologías son provocadas por diferentes virus, por lo tanto, el estar vacunado contra la influenza no libera de contraer un resfriado.

Los resfriados simplemente deben seguir su curso natural; los medicamentos no hacen desaparecer los resfriados más rápido. Sin embargo, algunos medicamentos pueden ayudar a las personas a sentirse mejor hasta que se recuperen del resfriado. Calmantes, tales como el ibuprofeno o acetaminofen ayudan a reducir la fiebre, dolores de cabeza y dolores musculares. Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes que tienen catarro o síntomas de gripe, en particular fiebre. La aspirina puede causar un enfermedad rara pero grave llamada Síndrome de Reye.

Descongestionantes pueden ayudar a respirar más fácil por la disminución de la inflamación de la mucosa de la nariz.

Antihistamínicos secan la mucosidad y puede ayudar con el catarro nasal y estornudos.

La mayoría de niños y adultos recupera de la gripe más o menos en dos semanas. Sin embargo, si alguien no se mejora en un par de semanas, busque ayuda médica. Este puede ser síntomas de infección con otro virus o bacteria que puede causar complicaciones como bronquitis o neumonía.



Evolución inmediata

El resfriado común o gripe tiene la siguiente evolución:

- Comienza rápidamente con una irritación de la garganta y la nariz tapada.
- En unas cuantas horas, comienzan los síntomas de un resfriado común que incluyen estornudos, dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y tos.
- La fiebre no es muy alta y puede no presentarse. Sin embargo, en niños pequeños, la fiebre puede ser hasta de 38 ó 39 centígrados por uno ó dos días.
- Las secreciones nasales ó moco es claro en los primeros tres días. Después puede cambiar de color a amarillo ó verde.
- El dolor de garganta es leve y sólo dura alrededor de un día.
- Las complicaciones del resfriado común pueden ser: sinusitis, otitis media, adenoiditis, bronquitis obstructiva y neumonía.

Tratamiento: Primera regla "Descanse y tome líquidos en abundancia"

■ Medicamentos

Los remedios de venta libre para el resfriado y la tos pueden ayudar a aliviar los síntomas en adultos y niños mayores. Éstos realmente no acortan la duración del resfriado, pero pueden ayudarlo a sentirse mejor.

■ Antibióticos

Los antibióticos no se deben usar para tratar un resfriado común, ya que no ayudan y pueden

empeorar la situación. La presencia de una secreción nasal amarillosa o verdosa es normal con un resfriado después de unos días. Si no mejora en 10 a 14 días, entonces el médico puede recetarle antibióticos.

■ Tratamientos alternos

Los tratamientos alternativos que se han utilizado para los resfriados abarcan:

- Caldo de pollo,
- Vitamina C.
- Zinc.
- Equinácea

■ Consomé de pollo

El consomé de pollo se ha utilizado para tratar los resfriados comunes durante siglos y realmente puede ayudar. La sal, el calor y el líquido le pueden ayudar a combatir la infección.

Vitamina C: ¿útil o inútil?

Durante más de 60 años el papel de la vitamina C para prevenir los resfriados comunes ha sido objeto de controversia. Una última revisión de más de 30 ensayos en los que han intervenido 11.350 participantes zanja la cuestión al afirmar que "hay claras evidencias que muestran que no tiene sentido tomar suplementos de vitamina C todo el año, ya que no reduce la incidencia de los catarros".

El análisis expone que, tanto en adultos como en niños, la vitamina C reduce la duración de los resfriados, pero los autores afirman que "para tres catarros que se pueden tener al año no parece conveniente recomendar que se tomen suplementos de vitamina C los 365 días". Pero, tenga en cuenta que tanto el número de glóbulos blancos como la concentración de vitamina C en la sangre disminuyen durante un resfriado.



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 avances en salud y consejos para vivir en plenitud

Prepare su cuerpo para combatir el resfriado

Cablevision - 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, Woodrigdge

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 26 de Junio - 9:00 PM

Domingo 28 de Junio - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 30 de Junio - 9:30 PM

Miércoles 1 de Julio - 9:30 PM





COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

- ✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
- ☎ 201.600.5101
- ♡ PAOLA._HALOREALTY



Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com



**¡CONVIÉRTASE EN UN
SUPERHÉROE
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

FedEx
Express

Proteja sus pisos de madera

Cerca de la mitad de las viviendas existentes tiene pisos de madera, y los profesionales de la industria sospechan que cada vez más propietarios buscan esta modalidad para sus casas.



En una encuesta realizada recientemente, el 90 por ciento de los agentes de bienes raíces dijeron que los pisos de madera son una opción deseable en una casa. Además, aseguraron que

una propiedad con este tipo de pisos se vende más rápido que las que tienen alfombras u otro tipo de opción. Como los pisos de madera predominan tanto en las viviendas, la

protección de los mismos es una importante prioridad para los propietarios.

El cuidado de los pisos de madera sólo requiere precauciones de sentido común y mantenimiento mínimo.

Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

Pero eso no quiere decir que no se tomen precauciones para protegerlos aun más contra daños potenciales.

Colocar alfombras o esteritas a la entrada de la casa. Así la arena, el polvo y otros desechos se quedan en la entrada, y no penetran en el piso de madera, evitando abrasiones con el tiempo.

Prestar especial atención al tipo de calzado que se usa para caminar sobre el suelo. Los tacones altos o zapatos deportivos con pinchos pueden dañar el suelo. Es mejor quitarse los zapatos antes de entrar a una habitación con suelo de madera.

Escoja el tipo adecuado de limpiador de piso. No asuma que como un limpiador en particular es adecuado para los gabinetes o los muebles de



madera, también sirve para el piso. Lea la etiqueta.

Use alfombras o esteritas en áreas de tráfico intenso. Esto evita que se desgasten más que otras zonas del piso.

No deje agua ni líquidos sobre el suelo durante mucho tiempo. Esto degrada la madera y el color.

Use protectores de felpa o plástico en las "patas" de las sillas del comedor o en otros muebles, para evitar ralladuras o arañazos.

El piso de madera puede ser una inversión costosa en una casa, pero deseable por su atractivo estético. Para garantizar que el piso permanezca en buenas condiciones a largo plazo, protéjalo lo antes posible.

¡ATENCIÓN!! MEDIANOS Y PEQUEÑOS NEGOCIOS



Haga su cita ahora!!



✓ Salones de belleza ✓ Bodegas ✓ Restaurantes ✓ Laundry ✓ Farmacia
✓ y todos los negocios que interactúen con personas

WWW\$

Incremente sus ventas desde sus propias instalaciones recibiendo parte de los billones de dólares que vendemos gracias al Internet.

Entrenamiento personalizado incluido

201-539-6883



Nuestros productos, de marca y calidad mundial, están garantizados hasta por 180 días



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

Proteja sus pisos de madera

Cerca de la mitad de las viviendas existentes tiene pisos de madera, y los profesionales de la industria sospechan que cada vez más propietarios buscan esta modalidad para sus casas.



En una encuesta realizada recientemente, el 90 por ciento de los agentes de bienes raíces dijeron que los pisos de madera son una opción deseable en una casa. Además, aseguraron que

una propiedad con este tipo de pisos se vende más rápido que las que tienen alfombras u otro tipo de opción. Como los pisos de madera predominan tanto en las viviendas, la

protección de los mismos es una importante prioridad para los propietarios.

El cuidado de los pisos de madera sólo requiere precauciones de sentido común y mantenimiento mínimo.

Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

Pero eso no quiere decir que no se tomen precauciones para protegerlos aun más contra daños potenciales.

Colocar alfombras o estereras a la entrada de la casa. Así la arena, el polvo y otros desechos se quedan en la entrada, y no penetran en el piso de madera, evitando abrasiones con el tiempo.

Prestar especial atención al tipo de calzado que se usa para caminar sobre el suelo. Los tacones altos o zapatos deportivos con pinchos pueden dañar el suelo. Es mejor quitarse los zapatos antes de entrar a una habitación con suelo de madera.

Escoja el tipo adecuado de limpiador de piso. No asuma que como un limpiador en particular es adecuado para los gabinetes o los muebles de



madera, también sirve para el piso. Lea la etiqueta.

Use alfombras o estereras en áreas de tráfico intenso. Esto evita que se desgasten más que otras zonas del piso.

No deje agua ni líquidos sobre el suelo durante mucho tiempo. Esto degrada la madera y el color.

Use protectores de felpa o plástico en las "patas" de las sillas del comedor o en otros muebles, para evitar ralladuras o arañazos.

El piso de madera puede ser una inversión costosa en una casa, pero deseable por su atractivo estético. Para garantizar que el piso permanezca en buenas condiciones a largo plazo, protéjalo lo antes posible.

¡ATENCIÓN!! MEDIANOS Y PEQUEÑOS NEGOCIOS



✓ Salones de belleza ✓ Bodegas ✓ Restaurantes ✓ Laundry ✓ Farmacia
✓ y todos los negocios que interactúen con personas

Haga su cita ahora!!

www\$

Incremente sus ventas desde sus propias instalaciones recibiendo parte de los billones de dólares que vendemos gracias al Internet.

Entrenamiento personalizado incluido

201-539-6883



Nuestros productos, de marca y calidad mundial, están garantizado hasta por 180 días





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