

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 982

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Agosto 5 al 12, 2026

Leon XIV viajara a Latinoamerica en noviembre y visitara paises que no visito su antecesor



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**

El papa León XIV viajará a Latinoamérica en noviembre: estos son los países que visitará



El sumo pontífice regresará a Perú, país del que tiene nacionalidad y donde vivió cerca de 20 años como misionero. El papa León XIV viajará a Uruguay, Argentina y Perú del 6 al 17 de noviembre, aceptando la invitación de los Jefes de Estado y de las Autoridades eclesásticas de esos respectivos países, informó este miércoles el portavoz vaticano, Matteo Bruni. Papa León XIV habló por primera vez sobre la crisis migratoria en Ceuta: 'Que se puedan encontrar soluciones de paz, estabilidad y justicia'. En este viaje visitará Montevideo, Paysandú y Florida del 6 al 8 de noviembre; Buenos Aires, Córdoba y Luján del 8 al 11 de noviembre; y Lima, Chiclayo, Cuzco y Pucallpa del 11 al 17 de noviembre. Esta extensa gira por Latinoamérica, del 6 al 17 de noviembre, con doce días y diez ciudades, supera el récord anterior del viaje a África en abril. El papa León XIV, nacido en Chicago (Estados Unidos) regresará así a Perú, país del que tiene la nacionalidad desde 2015 y donde vivió cerca de 20 años como misionero agustino y posteriormente como obispo de Chiclayo durante ocho años antes de ser llamado por Francisco para ocuparse del dicasterio para los obispos. Pero además viajará a dos países que no visitó Francisco en sus doce años de pontificado: Argentina y Uruguay. El viaje a Uruguay, la nación con la tasa católica más baja de toda Latinoamérica (poco más del 36 %), se producirá 40 años después de la visita de Juan Pablo II en 1987 y 1988. El papa León XIV saluda

a su llegada para officiar una misa en el puerto de Santa Cruz de Tenerife, en la isla canaria de Tenerife, el 12 de junio de 2026. Este país, sin embargo, conserva una profunda religiosidad popular, según explicaron los medios italianos, "evidente en su devoción a su patrona, la Virgen de los Treinta y Tres, una pequeña estatua mariana de madera que, a pesar de estar ubicada en un territorio altamente secular, es considerada un símbolo". El papa rendirá homenaje a la Virgen viajando a Florida, donde la estatua original se conserva en la catedral. Mientras que la última visita de un papa a la Argentina fue en 1987, cuando Juan Pablo II recorrió diez ciudades. León XIV tiene prevista una etapa en Luján, donde se venera a la patrona del país. El viaje supondrá un regreso de un papa a América Latina, una región de especial importancia para la Iglesia católica y en la que reside una parte significativa de sus fieles, ya que la última visita de Francisco fue a Panamá, del 23 al 28 de enero de 2019, con motivo de la XXXIV Jornada Mundial de la Juventud (JMJ). El viaje a Latinoamérica será el sexto viaje internacional del papa León XIV, tras sus visitas a Turquía y Líbano en noviembre de 2025; al Principado de Mónaco, en marzo; a Argelia, Camerún, Angola y Guinea Ecuatorial, en abril; y a España, en junio. Francia será el próximo viaje, del 24 al 28 de septiembre.



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

**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.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



**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.



11.94 you pay with card - **3.00** mfr's coupon in our app**
it's like getting it for...
8.94 after savings

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

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



Palmolive 10 oz.

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



NEW 3.99 each or 2/6 you pay with card - 2.00 instant coupon on 2nd
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.
Lláme 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.

Se puede ganar la batalla contra el cáncer

El amplio conocimiento que actualmente se tiene del cáncer, y la disponibilidad de nuevas tecnologías en equipos y tratamientos, permiten una perspectiva más optimista que en el pasado. El economista Alan Furmanski, la actriz Kristina Lilley y la ex Miss Venezuela Eva Ekvall son apenas tres ejemplos de victoria sobre la enfermedad.



No hay que trabajar mucho ni muy poco, no hay que comer mucho ni muy poco, no hay que dormir mucho ni muy poco, esta frase puede resumir el estilo de vida de Alan Furmanski, el hombre que venció el cáncer a punta de jugos de frutas y vegetales. Hoy en día Alan tiene 32 años, es economista, está casado y tiene un hijo de 10 meses. Vegetariano radical. Se levanta a las seis y media de la mañana, come tres veces al día, practica yoga, medita, hace ejercicio y aunque no sale de rumba, no consume alcohol y no almuerza ni come en restaurantes, es un tipo común y corriente que no va por el mundo levitando ni caminando 10 centímetros por encima del suelo. Sobrevivió a un cáncer terminal que le diagnosticaron a sus 27 años, ha escrito tres libros y ha editado dos más. Desde que superó su enfermedad, parte de su tiempo lo dedica a dictar charlas, talleres y conferencias para contar su historia y ayudar a que la gente enferma pueda tener una visión más amplia que la que ofrece la medicina convencional. No comparte los métodos de los médicos. Dice que las quimioterapias y los tratamientos químicos no sirven de mucho y solo envenenan más el cuerpo. En Colombia difunde y promueve la terapia Gerson como la opción más saludable y efectiva, pero advierte que se necesita paciencia y disciplina.

¿En qué consiste la terapia Gerson?

► La terapia Gerson es un tratamiento holístico que busca restablecer el funcionamiento normal de los órganos del cuerpo que se encuentran funcionando mal en cualquier persona enferma. Si le damos las herramientas (alimentos) que el cuerpo necesita para

restablecer la salud, el cuerpo solo tiene el poder curativo de hacerlo. Es por esto que el tratamiento Gerson no usa drogas farmacéuticas ni procedimientos quirúrgicos para curar o aliviar la enfermedad, pues su creador el Dr. Max Gerson sabiamente decía "mantente cerca de las leyes eternas de la naturaleza y ellas siempre te protegerán". Esta terapia es tan efectiva que es capaz de curar hasta cánceres estadio 4 (es decir terminales) con metástasis en varios órganos. Dentro de los temas centrales de la terapia Gerson está el consumo de extractos de verduras para alimentar el cuerpo cada hora y el uso de enemas para desintoxicarlo. Además de tres comidas diarias, el consumo de algunos suplementos y otras técnicas de desintoxicación naturales. Es una manera de prevenir la enfermedad para los que la toman como estilo de vida, y para los ya diagnosticados con un mal degenerativo es una solución para acabar el problema de raíz.

La publicación de su primer libro fue lo que lo dio a conocer. ¿Por qué decidió publicar su historia?

► En junio de 2009 José Gabriel Ortiz me llevó a su programa de televisión a que contara mi historia, en ese momento no había escrito nada. Al día siguiente de esa entrevista recibí alrededor de tres mil correos electrónicos de gente preguntando por la terapia, por mi historia, gente pidiendo consejos y ahí fue cuando decidí que tenía que escribir un libro sobre la terapia Gerson. Hice una base de datos de toda la gente que me escribía y anuncié que sacaría el libro. Finalmente lo publiqué de manera independiente porque me rechazaron

en varias editoriales. Curiosamente el libro fue un éxito total, fue número uno en la lista de los más vendidos y varias librerías lo pidieron. Hoy en día tengo una base de datos de 10.000 personas y recibo de 3 a 20 e-mails diarios de gente muy aburrida de la quimio...

¿Todo lo que se necesita para hacer la terapia Gerson es orgánico?

► Todo lo que yo como viene de fincas que producen alimentos orgánicos. Yo le compro a un grupo de campesinos de Guasca y a una finca de Choachí. Algunas de estas fincas están certificadas como orgánicas, pero no se sabe. Lo cierto es que el agua con que riegan los vegetales y frutas es más limpia y los alimentos son más económicos.

¿Hay algún tema político detrás de la decisión de comprar directamente a los campesinos?

► No. Yo les compro a ellos simplemente porque son más limpios, pero no hay ningún tema político detrás.

Una de las cosas que puede ser más cuestionable dentro de su discurso es la crítica que usted hace de la medicina. Hábleme un poco de su posición...

► Mire, uno a la gente no le puede decir "no vaya al médico", porque eso es algo muy personal. Pero personalmente creo que no sirve para nada ir al médico. El cáncer es una enfermedad que ningún médico puede corregir. La quimio, la radio son técnicas equivocadas. El cáncer es una caída total de las defensas debida a malos hábitos alimenticios, porque la gente consume comida tóxica y porque estamos sometidos a radiaciones. Lo que comemos es lo que somos y el ser humano está hecho para comer ciertos alimentos. Yo diría que uno no está diseñado para comer enlatados, químicos, comidas procesadas, embutidos. La medicina ataca un síntoma que es el tumor, pero lo que hay que atacar es un problema mayor. Y si a eso después se le ponen más químicos, ¡pues imagínese! Uno de los efectos secundarios de la quimio puede ser otro cáncer...

¿Usted ha compartido esta posición con los médicos? ¿Ha hablado con ellos?

► Muchos médicos me buscan para pedirme consejos sobre casos particulares y curiosamente son casos que tienen que ver con personas cercanas a ellos (familiares, amigos). Pero si un paciente les dice que no se va a operar, ellos piensan que está completamente loco. Muchos por ignorancia, asocian esta dieta al tema de perder peso por la cultura que se tiene de asociar gordura a bienestar: entre más gordito esté el paciente, más

resiste el tratamiento.

Pero supongo que también hay un tema cultural detrás...

► Desde niños nos enseñan que el médico es el que cura. Otra percepción es que como hay drogas para todo, entonces se puede hacer lo que se quiera porque 'para eso hay droga'. Parte del sistema consiste en que el médico gana una comisión por hacer la quimio. A mí me atendió en Estados Unidos uno de los mejores en su campo, y ese señor, que en teoría es una eminencia, me dijo "Alan: para esto no hay cura". La verdad es que la cura del cáncer no está ni cerca y nunca va a estar, todo es muy experimental, esa es la gran verdad.

¿Cuáles son esos alimentos de los que usted habla que pueden ser cancerígenos?

► La proteína animal es una de las cosas que más cáncer causa. Las vacas las están engordando con soya y si usted investiga encuentra que las sociedades vegetarianas tienen índices de cáncer muy inferiores. Pero una vez llega este fenómeno de la carne, las comidas rápidas, la mala alimentación, la cosa se empieza a contaminar. Hoy en día la India es el país con más diabéticos en el mundo. Y si nos ponemos a pensar, productos como el azúcar, la cerveza, los dulces, las gaseosas, las papitas, toda esa comida chatarra se encuentra en todas partes, hasta en el pueblo más remoto del Amazonas.

¿Qué relación existe entre la enfermedad física y la enfermedad espiritual? ¿Cree que la enfermedad tiene relación con temas psicológicos y es la forma que tiene el cuerpo para responder?

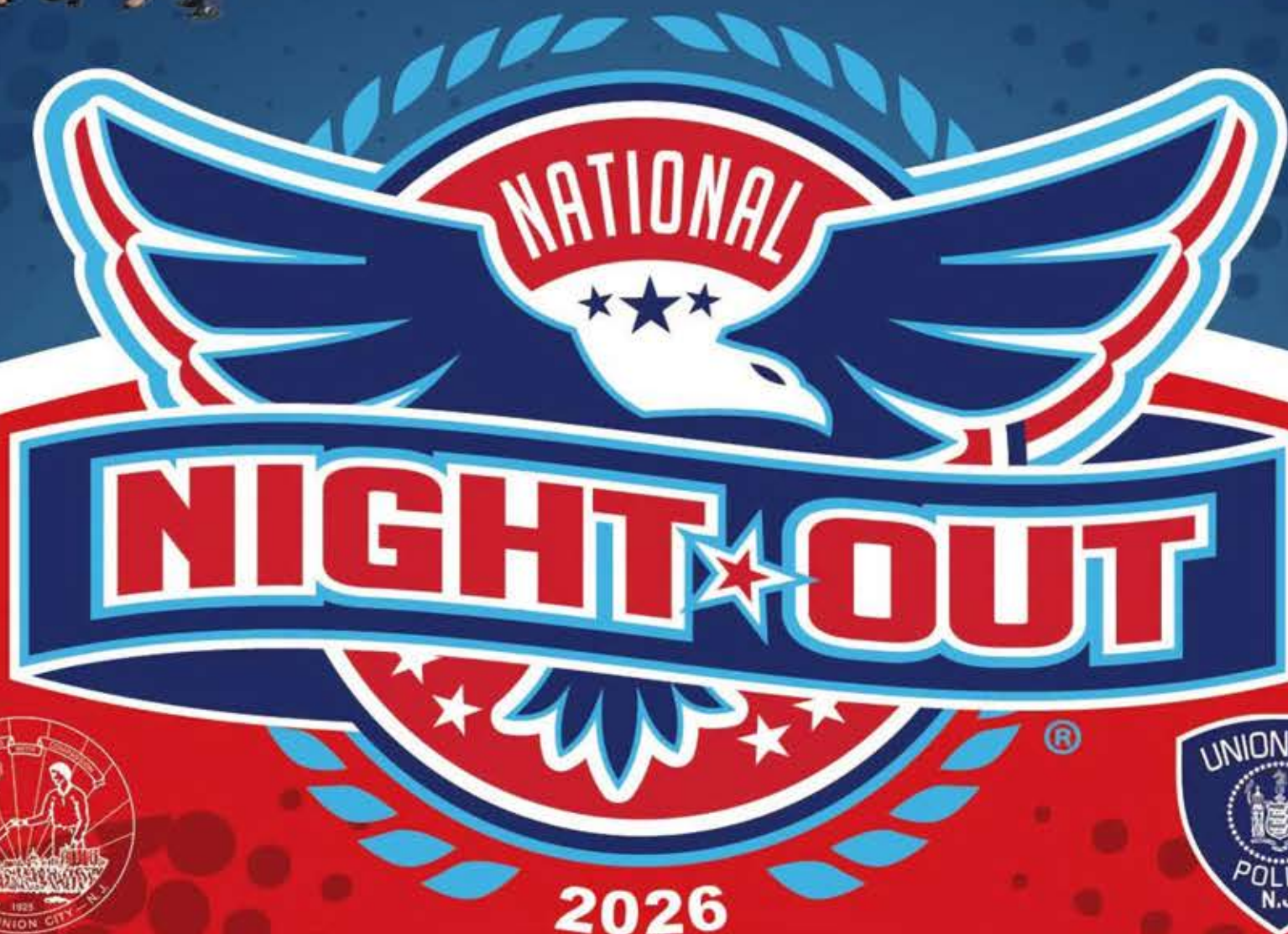
► La vejez y la muerte tarde o temprano llegan. La diferencia está en cómo se quiere morir uno. En Occidente a todo le ponemos un nombre. La gente se enferma y va al doctor para que le diga qué tiene, para que luego lo diagnostiquen y le prescriban un tratamiento. Ahora le dan pepas a uno para todo. Lo que usted llama espiritual es muy subjetivo. Pero sin duda el odio, el malgenio, la rabia o el estrés son pésimos. Todos esos estados de ánimo son pésimos. Y bueno, también está el ego, esa asociación que nos hace sentir que somos lo que no somos, que queremos lo que no necesitamos. Algunas personas piensan que porque practican cierta religión o porque tienen cosas materiales son más que otras. Todo eso son apegos. Las religiones occidentales, especialmente los protestantes, basan todo en la ética, el trabajo y el ahorro, mientras que las religiones orientales hablan del desapego. Son filosofías...





Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

invite you, your friends, & family to



2026

Tuesday, August 4, 2026

6:00 PM - 9:00 PM

SCAN ME



New York Avenue
between 22nd & 27th Street

Biggest Night Out Against Crime EVER!

DJ Alfonso & DJ Joe

Free Rides & Activities for the family

Free Hot Dogs, Water, Cotton Candy & Popcorn

Document Shredder will be located on New York Ave & 28th Street

Mayor Albio Sires &
The Board of Commissioners Present
Senior Events August Calendar!



Seniors Department
Located at 515 54th St WNY
Call To Reserve at (201) 295-5144

August 2026

Sunday Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

RESERVATIONS FOR ALL TRIPS
WILL BEGIN ON AUGUST 1st

RESERVACIONES PARA LOS VIAJES
VAN A COMENZAR
EL DÍA 1 DE JULIO

2

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Food Bazaar - Pickup 9:45AM
-Housing Bldgs Return 11:30AM
LIDL - 1PM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street

9

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street
Point Pleasant Beach
Cost: FREE
Pick up 9AM at 515-54th Street

16

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street
Poconos Premium Outlets
Cost: FREE
Pick up 8:00AM At 515-54th Street

23/30

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Food Bazaar - Pickup 9:45AM
-Housing Bldgs Return 11:30AM
LIDL - 1PM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street

4

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

11

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

18

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

25

Play Domino - 9AM - 12PM
Newport Mall - 9:45AM
ShopRite - Boulevard East -
11:20AM
-Park Ave - 1PM
BINGO-515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise - 430 62nd St
- 10AM-11AM

5

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM
-WNY Cultural Center

12

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM
-WNY Cultural Center

19

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM
-WNY Cultural Center

26

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 5101 Park Ave
Tai-Chi - 3PM - WNY Cultural Center
Cape May
Cost: \$39
Pick up 8AM at 515-54th Street

6

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM

13

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM

20

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St-1PM-3PM
Chair Exercise 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
5101 Park Ave Activities
- Community Rm - 1PM-5PM
Casino (Atlantic City)
Cost: \$35
Pick up 8AM At 515 54th Street

27

Play Domino - 9AM - 12PM
Edgewater Mall - 9:45 AM
ShopRite - 1PM
BINGO - 515-54th St - 1PM-3PM
Chair Exercise - 434 62nd St.
Community Rm - (residents
of 430 & 434) - 10AM-11AM
6100 Adams Activities -
Community Rm - 1PM-5PM

7

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

14

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

21

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

28

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
5101 Park Ave
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

Tai-Chi

9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Peach Festival
Cost: FREE
Pick up 9:00AM At 515 54th Street

8

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center

15

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Amish Columbus Market
Cost: FREE
Pick up 9:00AM At 515 54th Street

22

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center

29

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Amish Country
Cost: \$39
Pick up 8AM at 515-54th Street

Medical Transportation Available, Call (201) 295-5144 to Reserve

Dormir demasiado en vacaciones puede aumentar el riesgo cardiovascular

«Dormir 9 horas o más al día aumenta 1,57 veces el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.»



A sí lo advirtió hoy viernes la Fundación Española del Corazón (FEC), que aconsejó no sobrepasar el límite de horas de sueño recomendadas (entre siete y ocho) durante las vacaciones. Algunos de los hábitos veraniegos que a priori parecen muy saludables, como dormir en exceso

tanto durante la noche como durante el día, pueden resultar peligrosos para la salud cardiovascular, alertó la FEC en un comunicado.

"Dormir poco activa factores metabólicos y endocrinos perjudiciales para la salud", según el doctor Lorenzo Silva Melchor, miembro de la FEC y cardiólogo de la Unidad Coronaria

del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid.

Pero "el dormir más horas de las recomendadas puede relacionarse con disturbios y calidad del sueño que condiciona alteraciones de parámetros cardiovasculares".

Para mantener un corazón sano durante las vacaciones esta federación aconseja mantener una buena hidratación para compensar

la Fundación Española del Corazón aconseja a los adultos dormir entre siete y ocho horas diarias, aunque se esté en vacaciones.

el sudor, seguir una dieta equilibrada y realizar ejercicio habitualmente, así como evitar la exposición solar durante las horas centrales del día.

La federación recuerda que los cardiopatas deben seguir especialmente estos consejos, además de llevar apuntada la medicación y ser rigurosos con las tomas, y viajar siempre con un informe médico actualizado.

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.

MAESTROS LATINOAMERICANOS PUEDEN TRANSFERIR SUS ESTUDIOS A LOS ESTADOS UNIDOS

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 terminaste 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




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

La roseola, enfermedad común en los infantes

La roséola es causada por dos virus comunes. Los virus pertenecen a la familia del virus del herpes, pero no causan el herpes labial ni las infecciones genitales que pueden causar los virus del herpes simple. Los virus se transmiten a través de pequeñas gotas de líquido de la nariz y de la garganta de personas infectadas cuando se ríen, hablan, estornudan o tosen. La roséola suele ser transmitida por personas infectadas que no muestran síntomas.

Si su hijo tiene roséola, manténgalo en casa hasta que no haya fiebre durante 24 horas y se sienta mejor.

La roséola empieza a menudo con una fiebre alta (103°F [39.4°C] a 105°F [40.6°C]) que aparece de repente y dura de 2 a 3 días, aunque puede durar hasta 8 días. El rápido aumento de la temperatura puede ser el primer signo de roséola y a menudo ocurre antes de darse cuenta de que su hijo tiene fiebre. La fiebre termina repentinamente.

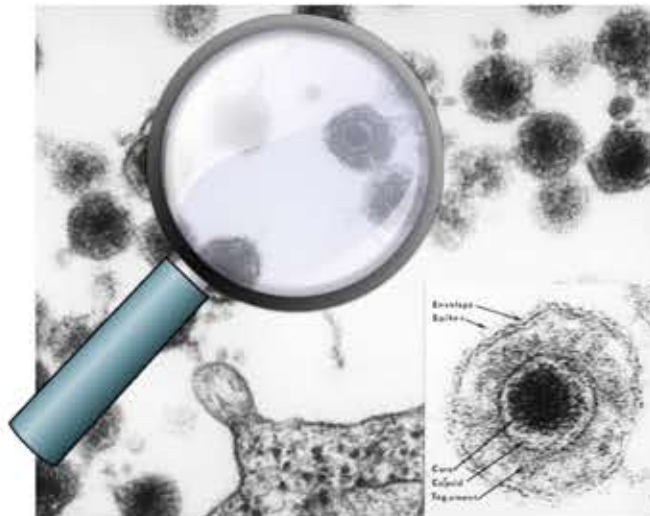
Después de que termina la fiebre, puede aparecer un salpullido de color rosado sobre todo en el torso, el cuello y los brazos. El salpullido no causa comezón y puede durar 1 a 2 días.

En casos pocos comunes, se presenta dolor de garganta, dolor en el vientre, vómito y diarrea.

Un niño con roséola puede parecer inquieto o irritable y podría tener una disminución del apetito, pero la mayoría de los niños se comportan casi normalmente.

La fiebre de la roséola puede ser manejada con acetaminofén (como Tylenol), ibuprofeno (como Advil o Motrin) o con baños de esponja. No le dé aspirina a nadie menor de 20 años de edad debido al riesgo de síndrome de Reye.

Está es una enfermedad vírica y, por lo tanto, no tiene tratamiento. De todos modos, es tan benigna que tampoco lo requiere. La única posibilidad es que se complique y dé lugar a convulsiones febriles. Pero no debemos alarmarnos, ya que éstas sólo se dan ocasionalmente y en niños propensos a ellas. De cualquier modo, no debemos bajar la guardia y vigilar al niño atentamente por si



■ El niño se encuentra muy bien de salud y un día, después de que hayan pasado entre 7 y 17 días después del contagio, empieza a presentar una fiebre muy alta, de 39° o 40°. A pesar de la elevada temperatura, el pequeño no pierde el apetito y no tiene mal aspecto.

■ Después de 3 ó 4 días de fiebre, ésta baja bruscamente y aparece un exantema (manchas cutáneas) repentino. Por eso, a la roséola también se la conoce como exantema súbito o fiebre de los tres días. Estas manchitas son de color rosa pálido, de 1 a 5 mm., localizadas con más intensidad en el cuello y el tronco.

■ Estas manchas se parecen tanto a las de otras erupciones infantiles, que muchas madres se confunden y creen que su pequeño tiene rubéola, sarampión o alguna de las otras más comunes. La roséola tiene una característica distintiva que nos ayuda a diferenciarla: las manchas surgen cuando baja la fiebre, mientras que en el resto, de las erupciones, éstas salen cuando la fiebre está en su apogeo.

Remedio: "Paciencia"

Está es una enfermedad vírica y, por lo tanto, no tiene tratamiento. De todos modos, es tan benigna que tampoco lo requiere. La única posibilidad es que se complique y dé lugar a convulsiones febriles. Pero no debemos alarmarnos, ya que éstas sólo se dan ocasionalmente y en niños propensos a ellas. Si la fiebre dura más de cuatro días, si el pequeño se ve muy afectado, o si los

síntomas típicos de la roséola están acompañados de vómitos, diarrea o tos, consulta al pediatra. Por lo general, bastará con tratar de aliviar al paciente con antitérmicos para bajar la temperatura. Los antibióticos no serán necesarios, pues resultan ineficaces en las infecciones erupciones. Si es importante mantener al niño alejado de otros niños de menos de tres años



(durante una semana desde que brota el salpullido), para evitar que se contagien, ya que no existe ninguna vacuna.

Convulsión febril

Las convulsiones febriles en infantes o niños pequeños son convulsiones causadas por fiebre. Durante las convulsiones febriles, los niños a menudo pierden la conciencia y se estremecen, moviendo las extremidades en ambos lados del cuerpo. Menos comunmente, el niño se vuelve rígido o tiene

contracciones en una sólo parte del cuerpo, tal como en un brazo o una pierna, o en el lado izquierdo o derecho solamente. La mayoría de las convulsiones febriles duran un minuto o dos, aunque algunas pueden ser tan breves como algunos segundos y otras pueden durar por más de 15 minutos. No se considera que los niños propensos a convulsiones febriles tienen epilepsia. No entre en pánico, solo espere a que pase la convulsión.



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

La Roseola enfermedad comun en los infantes

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, 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 7 de Agosto- 9:00 PM

Domingo 9 de Agosto - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 11 de Agosto - 9:30 PM

Miércoles 12 de Agosto - 9:30 PM

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

• www.holyname.org

Holy Name Medical Partners





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

Las mascotas dan apoyo emocional

Según estableció una investigación que divulgó la Asociación Psicológica de Estados Unidos. Los animales domésticos proporcionan apoyo social y emocional, y no solo a quienes encaran problemas de salud significativos.

El estudio encontró que los dueños de perros, gatos y otras mascotas mantienen una relación tan estrecha con las personas allegadas como la que tienen con sus animales. Los psicólogos de la Universidad de

Miami y de la Universidad de St. Louis llevaron a cabo tres experimentos que examinaron los beneficios potenciales de la tenencia de una mascota. De acuerdo con el artículo publicado en Internet, en la revista Journal of Personality and Social Psychology, el investigador Allen McConnell, de la Universidad de Miami, dijo que, en términos generales, "los dueños de mascotas tienen una mejor vida y resuelven mejor las diferencias individuales que las personas que no tienen mascota".



"Específicamente, los dueños de mascotas tienen una autoestima más alta, están en mejores condiciones físicas, tienden a ser menos solitarios, son más conscientes de lo que ocurre y más extrovertidos, tienden a ser menos temerosos y menos preocupados que las personas que no tienen animales", añadió. Para el estudio, los investigadores obtuvieron respuestas de 217 personas (79 por ciento mujeres) a preguntas que apuntaban a

determinar si los dueños de animales en el grupo diferían del resto que no tenía animales en las áreas del bienestar, la salud y un mejor ajuste social. "Los estudios arrojan pruebas considerables de que las mascotas benefician la vida de sus dueños tanto en el terreno psicológico como en el físico, porque sirven como una importante fuente de apoyo social", indicó el artículo.

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.

MAESTROS LATINOAMERICANOS PUEDEN TRANSFERIR SUS ESTUDIOS A LOS ESTADOS UNIDOS

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 terminaste 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.



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



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 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

Incremento 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



INTERNATIONALOPTICALWNY

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



¡INSCRÍBETE AHORA en los cursos de Otoño 2026!

El HCCC ofrece diferentes modalidades de clases

Presenciales, en línea, remotas, híbridas (presenciales/en línea), híbridas (remotas/en línea) y video de telepresencia inmersivo (ITV)

MATRICULACIÓN GRATUITA para los alumnos elegibles

a través de la Beca de Oportunidades del Colegio Comunitario (para quienes califiquen) Para más información, ingresar a: www.hccc.edu/freetuition



Community College
Opportunity Grant

Los estudiantes deben registrarse al menos un día antes de la primera clase.

LAS CLASES COMIENZAN:

Otoño 2026 - 15 semanas	Viernes 28 de agosto de 2026
Otoño 2026 - En línea A	Viernes 28 de agosto de 2026
Otoño 2026 - 7 semanas 1	Lunes 31 de agosto de 2026
Otoño 2026 - Curso corto	Viernes 18 de septiembre de 2026
Otoño 2026 - En línea B	Martes 27 de octubre de 2026
Otoño 2026 - 7 semanas 2	Miércoles 28 de octubre de 2026

APLICA AHORA para los cursos en www.hccc.edu/apply!

¡Puedes ver los horarios de los cursos en www.hccc.edu/schedule!

Para ver las fechas importantes y más detalles, consulta nuestra Guía de Inscripción en www.hccc.edu/enrollmentguide.

Para más información, contáctate con: admissions@hccc.edu envía un mensaje de texto al (732) 509-4222 o llama al (201) 714-7200

