

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 988

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 16 al 23, 2026

El alcalde, Zohran Mamdani se enfrenta al primer ministro de Israel, Benjamin Netanyahu



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 colaborando 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 alcalde de Nueva York, Zohran Mamdani, respondió al primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu

El alcalde de Nueva York, Zohran Mamdani, respondió el martes al primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, después de que el líder israelí le acusara de apoyar a los terroristas de Hamás e incitar a la agitación contra los neoyorquinos judíos, lo que ha agravado su larga disputa a pocos días de la llegada prevista de Netanyahu a la ciudad. Cuando los periodistas le preguntaron sobre el vídeo de Netanyahu, Mamdani rechazó las acusaciones del primer ministro. «Todos sabemos que lo que ha dicho el primer ministro en ese vídeo no es cierto», dijo Mamdani. «Lo que sí sabemos que es verdad sobre el primer ministro es que tiene una orden de detención de la Corte Penal Internacional por presuntos crímenes de guerra y crímenes contra la humanidad». Una imagen dividida muestra al primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, a la izquierda, y al alcalde de Nueva York, Zohran Mamdani, a la derecha, quien dijo en el programa «The Story» de Fox News que detendría a Netanyahu si el líder israelí visitara la ciudad. (Getty Images, Fox News) La CPI dictó la orden de detención en noviembre de 2024 por presuntos crímenes de guerra y crímenes contra la humanidad, pero Netanyahu y el Gobierno israelí han rechazado las acusaciones y han impugnado las medidas del tribunal. Mamdani fue más allá y lanzó nuevas acusaciones contra el líder israelí unos días antes de que este tenga previsto intervenir en la Asamblea General de las Naciones Unidas en Nueva York. «Y, como primer ministro, es el artífice de un horrible genocidio contra los palestinos», afirmó Mamdani. «Y hace solo unos días, sus fuerzas militares mataron a un niño de 11 años en lo que se considera una zona segura en Gaza. Así que eso es lo que tengo que decir sobre su vídeo». El alcalde estaba respondiendo a los comentarios que Netanyahu había hecho ese mismo martes en un vídeo en el que se comprometía a «decir la verdad» sobre Mamdani cuando este intervenga en la ONU. «Qué vergüenza, señor Mamdani. Qué vergüenza que apoyes a esos monstruos terroristas de Hamás que masacraron a nuestra gente. Qué vergüenza que incites a los disturbios contra los judíos de Nueva York», dijo Netanyahu en el vídeo publicado en X. «Voy a ir a la ONU. E amo que voy a contar la verdad sobre nuestros heroicos soldados, y te voy a decir la verdad sobre ti», añadió. Zohran Mamdani interviene en una entrevista del miércoles en el programa «The Story» de Fox News, presentado por Martha MacCallum, donde habló sobre el alto el fuego en Gaza y dijo que respaldaría una orden de detención de la Corte Penal Internacional contra el primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu. (Fox News) Este intercambio es el último episodio de una disputa pública que ya lleva

tiempo entre los dos líderes y se produce justo cuando «Netanyahu» se dispone a visitar la ciudad que dirige Mamdani. A principios de este año, Mamdani analizó si la ciudad de Nueva York podría ejecutar la orden de detención de la CPI contra Netanyahu —un tema con el que había hecho campaña— antes de reconocer que la ciudad no podía hacer cumplir la orden por sí sola. Mamdani ya había calificado antes a Netanyahu de «criminal de guerra» y «artífice de un horrible genocidio contra el pueblo palestino». Además, este verano dijo que Netanyahu «no era bienvenido» en la ciudad de Nueva York. «Quiero dejarlo igual de claro: Benjamin Netanyahu no es bienvenido en la ciudad de Nueva York, ni tampoco ningún otro criminal de guerra que siga en libertad», dijo Mamdani en aquel momento. Mamdani también ha defendido el derecho de los neoyorquinos a manifestarse durante la visita de Netanyahu, aunque ha dicho que no les está animando a hacerlo. Cuando en julio le preguntaron qué deberían hacer los neoyorquinos que están hartos de «Netanyahu» cuando el líder israelí visitara la ciudad, Mamdani señaló que una opción era manifestarse. «Una de las piedras angulares de nuestra ciudad es la protesta», dijo Mamdani. «Es algo que siempre ha formado parte de lo que hace que nuestra ciudad sea tan especial: que los neoyorquinos puedan expresarse, tanto si están a favor como en contra, sin importar de qué tema se trate». Más recientemente, Mamdani dejó claro que no tenía intención de participar en las protestas relacionadas con la visita de Netanyahu y dijo que no había animado a los neoyorquinos a manifestarse. «Nunca he animado a los neoyorquinos a manifestarse», dijo Mamdani la semana pasada. «Lo que siempre les he dicho es que tienen derecho a hacerlo en la ciudad». Tras la reunión de Mamdani con el presidente Donald Trump el lunes, también le preguntaron al alcalde si había hablado de «Netanyahu» con el presidente. Mamdani dijo que su conversación se centró en la ciudad de Nueva York y en los neoyorquinos. La alcaldía informó tras la reunión del lunes que Mamdani y Trump hablaron de temas que afectan a la ciudad, como la asequibilidad y el desarrollo económico. «Pero en lo que respecta al primer ministro, ya he dejado muy claro cuál es mi postura al respecto», dijo Mamdani. El embajador Israel ante las Naciones Unidas arremetió el miércoles contra el alcalde de Nueva York, Zohran Mamdani, tildándolo de «payaso» por exigir a las autoridades federales que detuvieran al primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu en la ciudad. Las declaraciones de Danny se produjeron después de que Mamdani acusara a Netanyahu de ser un «criminal de guerra» y el «artífice de un horrible genocidio» contra los palestinos, al tiempo que pedía al Gobierno federal que ejecutara la orden de detención de la Corte Penal Internacional

contra el líder israelí. Netanyahu previsto Netanyahu se dirija a la Asamblea General de las Naciones Unidas en Manhattan en septiembre. El embajador israelí ante la ONU, Danny, interviene durante una reunión de emergencia del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas sobre el Líbano, celebrada en la sede de la ONU en Nueva York el 31 de marzo. (CharlyAFP Getty Images) «Esas declaraciones sin fundamento sobre el acoso al primer ministro... es una broma, y él es un payaso», dijo Danon a Fox News el miércoles. «Todo el mundo sabe que es un espectáculo. Es un numerito», añadió Danon. «Un alcalde debería ocuparse de las personas sin hogar y de la basura en Nueva York, y dejar los asuntos exteriores a la gente de Washington que ha sido elegida para eso. Debería velar por la seguridad de la gente de Nueva York, sobre todo de la comunidad judía, que está viendo cómo crece el antisemitismo. Esa es su principal responsabilidad». El canal de YouTube de la Alcaldía de Nueva York publicó un vídeo el 21 de julio titulado Benjamin Netanyahu un criminal de guerra. Benjamin Netanyahu un criminal de guerra, el artífice de un horrible genocidio contra el pueblo palestino», dijo Mamdani, repitiendo los comentarios que hizo en una entrevista con The New York Times. Mamdani lanzó una serie de acusaciones contra el líder israelí, afirmando que era «responsable de la muerte de más de 73 000 personas y de las mutilaciones sufridas por decenas de miles de niños, ya que a los que sobreviven les amputan sin anestesia». Además, acusó a Netanyahu de atacar hospitales neonatales y centros de atención materna, y afirmó que había bloqueado el paso de alimentos y ayuda humanitaria. «El mes pasado mismo, la ONU confirmó que los niños palestinos siguen siendo blanco de ataques deliberados y están siendo asesinados por las fuerzas armadas israelíes, más de ocho meses después del llamado alto el fuego», dijo Mamdani. «Y todo esto mientras nosotros, como estadounidenses, pagamos las bombas que matan a la gente. Hay una razón por la que la Corte Penal

Internacional ha dictado una orden de detención contra él». Danon respondió con dureza a las acusaciones del alcalde. Gaza día llega mucha ayuda humanitaria a Gaza», afirmó Danon. «Ya nadie habla de esos temas, pero él quiere volver a difundir calumnias sangrientas, promoviendo las acusaciones de genocidio, hambruna y todas esas mentiras que difundieron él, su mujer y otras personas durante la guerra. «Quiere volver a esa situación, pero hoy en día no hay problemas humanitarios en Gaza», añadió Danon. «Mamdani sigue difundiendo esas calumnias contra Israel contra los judíos». Mamdani también dijo que el Ayuntamiento no puede actuar de forma unilateral en relación con la orden judicial. «Está claro que no tenemos la autoridad legal independiente para ejecutar esta orden de detención. El Gobierno federal, sin embargo, sí la tiene, y les pido que se unan a la CPI y ejecuten esta orden», dijo Mamdani. Benjamin Netanyahu no Netanyahu bienvenido en la ciudad de Nueva York, ni tampoco ningún otro criminal de guerra que siga en libertad». El alcalde de Nueva York, Zohran Mamdani, ha dicho que su administración está estudiando si la ciudad tiene autoridad legal para detener a Netanyahu, que aparece en la foto, en caso de que venga a la Asamblea General de la ONU. (RonenAFP Getty Images) Las autoridades israelíes niegan rotundamente todas las acusaciones. La oficina de Netanyahu ha rechazado la jurisdicción de la CPI, calificándola de «tribunal farsa que no tiene jurisdicción sobre estadounidenses ni israelíes». «La gente es lista; sabe que sus comentarios no tienen ningún fundamento legal», dijo Danon. «Estados Unidos no forma parte de la CPI. No hay ninguna orden de detención que sea realmente válida contra el primer ministro en Estados Unidos. Así que es un numerito político». «Tenemos asuntos muy serios que abordar: la guerra con Irán y otras cuestiones cruciales. «El primer ministro, en realidad, no está entrando en absoluto en las declaraciones de Mamdani. Lo ha dejado muy claro: tiene intención de ir a hablar ante la ONU.



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.



ANY L'Oréal facial care.



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



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



2/\$4 WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



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.

Momentos importantes de la historia hispana



La historia hispana se remonta a siglos y cuenta con numerosos momentos importantes y memorables. Aunque gran parte de la misma tiene poco que ver con los Estados Unidos, buena parte de esos acontecimientos relevantes se llevó a cabo en territorio estadounidense.

1903: trabajadores mexicanos y japoneses en California se unen para luchar contra los bajos salarios

impuestos por American Beet Sugar Company.

La huelga, que duró un mes, terminó cuando los empleadores accedieron a las demandas de los trabajadores.

1910: miles de mexicanos se desplazan al norte de los Estados Unidos al inicio de la Revolución

Mexicana.

1921: los granjeros dependientes de la mano de obra mexicana bloquean la inclusión de mexicanos en la Ley de Inmigración de 1921, que estableció un sistema de cuotas para los inmigrantes a los Estados Unidos.

1928: Octaviano Larrazolo se convierte en el primer senador hispano al sustituir a Andieus A. Jones, demócrata por Nuevo México, quien falleció mientras ocupaba ese cargo.

1929: varias organizaciones de servicios a hispanos se unen para formar la Liga de Ciudadanos Hispanos Estadounidenses (League of Latin American Citizens), la cual se convirtió en el grupo defensor de los derechos civiles de los hispanos de más duración en la nación.

1932: Benjamin Nathan Cardozo se convierte en el primer hispano en la Corte Suprema de los Estados Unidos.

1942: se inicia el Programa Bracero, convenio entre los gobiernos estadounidense y mexicano que trajo trabajadores mexicanos como alivio a

la carencia de fuerza laboral agrícola durante la Segunda Guerra Mundial.

1945: en el caso judicial Méndez v. Westminster, el Noveno Circuito de la Corte de Apelaciones de los Estados Unidos decreta que la separación de las escuelas mexicanas no es constitucional.

1954: la Corte Suprema decreta que los hispanos tienen igual protección bajo la 14ta Enmienda, facilitando que los hispanos puedan combatir legalmente la discriminación.

1965: César Chávez y Dolores Huerta fundan United Farm Workers of America. La formación del grupo contribuyó a revelar las tribulaciones de los trabajadores agrícolas mal pagados.

1968: estudiantes hispanos de enseñanza secundaria abandonan sus aulas en Los Angeles como protesta contra el tratamiento injusto al que eran sometidos. Al cabo de varias semanas, se atendieron las peticiones de los estudiantes.

1975: se promulga la Ley de Derechos de Votación de los Estados Unidos, que exige ayuda en diferentes idiomas en los colegios electorales.

1988: Lauro Cavazos se convierte en el primer hispano en el gabinete presidencial de los Estados Unidos, al ser nombrado Secretario de Educación por Ronald Reagan.

2003: cifras de la Oficina del Censo de los Estados Unidos revelan que los hispanos son el principal grupo minoritario de la nación.



Aprobado por el Departamento de Educación de NJ



Atención!!! Atención!!! Precio Reducido

Promoción de Precio Reducido en las carreras de:
Medical Assistant y Medical Billing

Para quienes se matriculen ya y comiencen a estudiar en Agosto y Septiembre.

Sea un profesional de la salud en diferentes áreas de la medicina.

NUEVO CURSO DE TERAPIA FISICA

Profesores altamente calificados.
Horarios flexibles: Diurnos y Nocturnos

- ♦Terapia de masaje, ♦Medical Biller, ♦Técnico de farmacia,
- ♦Asistente médico, ♦Técnico de flebotomía, ♦Técnico de EKG,
- ♦Asistente de Terapia.
- ♦Cursos totalmente bilingües. ♦Ayuda financiera disponible.
- ♦Certificación nacional en todos los cursos.

Visítenos o llame hoy mismo para recibir información:

4405 Bergenline Avenue, piso 2. Union City, NJ 07087

(201) 633-0274 / (201) 633-0277

Registración GRATIS presentando este anuncio





BALLET & HIP HOP 2026 FALL REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$40 Registration Fee

Limited spaces available!

To register, students must be accompanied by a parent or guardian.

Registration Fee payable in Cash or Money Order **ONLY**

Ballet classes will be on Mondays & Hip Hop classes will be on Tuesdays.

Register Mondays & Tuesdays

2:30 PM – 7:00 PM

at the

William V. Musto Cultural Center

420 - 15th Street, Union City

All classes are held at the William V. Musto Cultural Center in Union City.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

***Now Registering
for our***

TUTORING/HOMEWORK PROGRAM

AVAILABLE TO ALL WEST NEW YORKERS,
GRADES 2 THRU 6

PLEASE REGISTER @ 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

 @townofwny
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Formas simples de reducir los riesgos de cáncer



Millones de personas han tenido un encuentro con el cáncer en sus vidas. Ya sea a causa de un diagnóstico personal o en un ser querido, con frecuencia hombres y mujeres se preguntan si se puede o se pudiera hacer algo para evitar que el cáncer los afecte.

medidas preventivas que se pueden tomar para reducir los riesgos de contraerlo:

► **Dejar de fumar.** La Sociedad Canadiense del Cáncer (Canadian Cancer Society) estima que el hábito de fumar es responsable del 30 por ciento de las muertes a causa del cáncer en Canadá. En los Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) destacan que dicho hábito provoca un 90 por ciento de las muertes por cáncer pulmonar masculino, y cerca del 80 por ciento en las mujeres. Sin embargo, en los primeros diez años después que se deje de fumar, los riesgos de muerte por cáncer pulmonar que enfrenta un ex fumador se reducen a la mitad,

mientras que el de otros tipos de cáncer como el bucal, de garganta, laríngeo y uterino también disminuye.

► **Reducir el consumo de alcohol.**

En un estudio que analizó la relación entre el cáncer y el consumo de alcohol, los investigadores de la Organización Mundial de la Salud descubrieron que el consumo diario de 50g o menos de 2 oz. fl. de alcohol duplica o triplica el riesgo de cáncer bucal, de las cuerdas vocales y la garganta, en comparación con personas que no beben. Otros estudios revelan un vínculo entre el consumo de alcohol y el cáncer de hígado y colon. Además, no menos de cien estudios revelan un mayor riesgo de cáncer de seno con el aumento de la ingestión de alcohol. Tanto los hombres como las mujeres deben consultar con sus médicos para analizar lo que constituye un consumo saludable de alcohol.

► **Protección bajo el sol.** Aunque un buen bronceado es atractivo, hay que enfatizar en la protección de la piel contra los rayos solares. El cáncer de piel es la forma más común de la enfermedad en los

Estados Unidos, y la exposición a los rayos ultravioletas (UV) desempeña un papel significativo en la aparición de cáncer de piel. Cuando salga al aire libre, aplíquese bloqueador solar con un factor de protección mínimo, o SPF, de 15; use ropa holgada y sombrero protector, pues muchos tipos de cáncer afectan el rostro y el cuello; y use siempre lentes de sol, preferiblemente los que proporcionan protección contra los rayos UVA y UVB.

► **Mantener un peso saludable.**

Estar sobrepeso o padecer de obesidad implica un conjunto de efectos colaterales potencialmente mortales, entre los cuales se destaca un riesgo mayor de padecer cáncer. Un informe de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health) que examine el sobrepeso y la obesidad en hombres y mujeres, revela que el peso excesivo incrementa el riesgo en los adultos de cáncer de seno, colorrectal, uterino y prostático. Como el peso saludable varía en dependencia de la persona, es necesario consultar con un médico para determinar las mejores medidas para bajar de peso y mantener un índice saludable.

Para obtener más información, visite los sitios Web More www.cancer.ca o www.cancer.org

Aunque el cáncer depende de numerosos factores, algunos de los cuales están fuera del control de la persona, hay ciertas

Relax Music



RENTAMOS Y VENDEMOS INSTRUMENTOS MUSICALES

También ofrecemos clases de:
Canto, Guitarra, Piano, Acordeón, Congas, Bongo, Timbales, Trompeta, y batería

RELÁJESE, ANÍMESE

Goce y disfrute de lo que más le gusta y aprenda a tocar su instrumento favorito y a cantar para la admiración de los demás



TENEMOS DVD MUSICALES POPULARES Y CRISTIANOS



Email: Relaxmusic@verizon.net

RELAX MUSIC

2511 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
(201)-758-7590 y (201)-210-1334

VIAJES A CUBA

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

TRANSFERENCIAS VIA...

WESTERN UNION

ENVÍOS de ALIMENTOS y MEDICINAS
llame para más información

PRECIOS JUNIO 2011

Miami / La Habana	\$ 379.00 + TAX
Miami / Cienfuegos	\$ 399.00 + TAX
Miami / Camagüey	\$ 440.00 + TAX
Miami / Holguin	\$ 435.00 + TAX
Miami / Santiago	\$ 509.00 + TAX
New York / La Habana	\$ 820.00 + TAX

6513 PARK AVE., WEST NEW YORK, NJ 07093

201-662-0114

25 Años
de experiencia

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

La pintura nueva es una gran receta para una remodelación económica de la cocina



Una cocina remodelada es el sueño máspreciado de muchos dueños de viviendas. Pero el costo promedio de \$56,000 en una actualización "de nivel medio" según la revista Remodeling, es simplemente demasiado para muchos. Dicho esto, si tiene un presupuesto limitado, tiene una gran alternativa: invertir unos \$100 dándole a su cocina una nueva apariencia con pintura.

Muchas personas subestiman el cambio increíble que se puede lograr en una cocina con un poco de imaginación y un par de latas de pintura, asegura Debbie Zimmer, experta en color del Instituto de Calidad de la Pintura (Paint Quality Institute). "Pero, en

realidad, se puede usar pintura no sólo para refrescar el color de la pared, sino también para cambiar totalmente la apariencia de los estantes de la cocina". Los únicos ingredientes que necesitará para darle una apariencia totalmente nueva a su centro culinario son: planificación

cuidadosa, buen ojo para el color, y la disposición de dedicarle tiempo a la cocina con unas latas de pintura como compañía.

Pero, ¿por dónde debe comenzar? Zimmer recomienda visitar los sitios Web de importantes compañías de pintura. En muchas encontrará centros de idea con paletas de pintura creadas por expertos profesionales en color, y herramientas de "visualización" que le permiten probar sus colores en Internet. Una vez establecido el patrón de color, es hora de pintar. Asumiendo que va a hacer una remodelación total, comience sacando las puertas de los estantes, así como las bisagras y las manijas. Si va a usar nuevamente esos accesorios, colóquelos en una bolsa plástica para que no se le extravíen. Después de colocar paños para proteger el suelo, pinte primero el techo, luego las paredes, y finalmente los remates. Para un mantenimiento fácil, use pintura de látex acrílico al 100% semi satinada, que resistirá las manchas y se podrá cepillar mejor que una pintura convencional. Luego, tendrá que volver a enfocarse en los estantes. Limpie los estantes y las puertas de los mismos con una solución

desgrasadora para eliminar la suciedad. Cuando se sequen, lije todo para eliminar cualquier residuo de pintura y proporcionarle un mejor "agarre" a la pintura nueva. Use un paño húmedo para limpiar cualquier polvo creado por el lijado. Luego, aplique una base de látex de calidad a los estantes. Use un rodillo donde pueda, y una brocha pequeña donde se necesite. Deje que la base se seque hasta el día siguiente. Termine los estantes de la misma manera, aplicando una use pintura de látex acrílico al 100%. Aquí también podrá usar una terminación satinada o semi satinada, pues son más resistentes a las manchas y más fáciles de limpiar. Pero no vuelva a instalar las puertas. Espere a que la pintura se seque totalmente. Para darle un toque perfecto de terminación a la renovación de su cocina, considere la compra de nuevas manijas a las puertas ya sea por Internet o en el centro de ferretería más cercano. Estos accesorios están a la venta en una amplia gama de estilos, tamaños, colores y materiales, uno de los cuales seguramente satisfará su estilo. Cuando los estantes estén restaurados y el trabajo se termine, contemple y enorgullecse de su nueva cocina... ¡y de los miles de dólares ahorrados al hacerlo usted mismo!

JP Computer's

Julio Paternina

ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS

Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
Hacemos páginas de internet.

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios. Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ❶ ¿Su computadora está muy lenta?
- ❷ ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- ❸ Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llámenos hoy mismo
- ❹ (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093

201-893-5397

E-mail: jpcomputer1@hotmail.com

Internacional Festival



Holy Family Parish

530 35th Street

Union City, NJ 07087

(201) 867-6535 Fax (201) 867-1357

La comunidad parroquial de Holy Family Church en Union City, N.J. celebra su Decimocuarto Festival Internacional el domingo 18 de septiembre 2011 desde las 11:30 a.m. hasta las 7:00 p.m. El festival se llevará a cabo en la Avenida Central, entre las calles 32 y 35. La Avenida Central se encuentra entre Bergenline y Kennedy Blvd.

El comité organizador del festival está compuesto por dirigentes de los distintos países. Queremos apoyar el conocimiento, participación e integración de las diversas culturas que forman la comunidad de nuestra ciudad.

El Festival empieza con la misa de 10:30am, donde nos reunimos, como creyentes, en la iglesia con las banderas de los países representados para darle gracias a Dios. Muchos vienen vistiendo sus trajes típicos.

El público podrá disfrutar de un día maravilloso, con comidas típicas de los países representantes, grupos folklóricos, artesanías, y juegos para los niños en un ambiente familiar.

Aprovechamos esta oportunidad para darles las gracias por su colaboración de años anteriores e invitarles a que nos visiten este año.

Persona de contacto: Hilda Rivera (201) 867-6535




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Depresión, mucho más que tener un día triste

Es cierto que un día o una temporada de tristeza la podemos tener todos los seres humanos en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, tenga presente que si se mantiene esta situación puede estar frente a un caso de depresión.

La depresión es una enfermedad que afecta a más de 17 millones de americanos cada año. Muchos de estos individuos tienen una discapacidad.

La depresión es un problema de salud común y serio. Aproximadamente un 12 por ciento de todos los hombres y 20 por ciento de todas las mujeres sufren por lo menos un episodio de depresión en el transcurso de su vida y, en cualquier momento, el 5 por ciento de la población general puede estar sufriendo de depresión.

Se debe saber que la depresión es una enfermedad como puede ser la diabetes o la artritis, y no es solo una sensación de tristeza o de desánimo. Esta enfermedad progresa cada día afectando los pensamientos, sentimientos, salud física, y su forma de comportarse.

La depresión no es culpa de la persona que la padece, como tampoco es una debilidad de la personalidad. Es una enfermedad medica-psicologica que es muy frecuente y puede afectar a cualquier persona.

El desconocimiento de la depresión como enfermedad con todos sus posibles síntomas lleva a las personas a culparse a si mismas por los síntomas, y no saben que existen tratamientos para la enfermedad. Por ello si se presentan algunos síntomas de la depresión debe de ponerse en contacto con su medico de familia, o otras organizaciones de salud.

El tratamiento contra la depresión ayuda a reducir la preocupación de su enfermedad, y hace desaparecer todos los síntomas de la depresión permitiendo que reanude su vida normal. El tratamiento precoz es más eficaz y mientras más tiempo pase antes de iniciarlo más difícil será superar la depresión. El tratamiento puede notarse en algunas semanas, aunque a veces el correcto tratamiento no es el primero y será necesario cambiar el mismo hasta dar con el ideal para cada caso.

Señal de alerta

Preste atención si ve alguno de estos síntomas de forma frecuente:

- Pérdida de energía con sensación de **agotamiento** incluso tras el descanso.
- Aletargamiento mental y **dificultad para prestar atención**, con falta de memoria.
- En los ancianos, puede provocar un estado de **confusión** llegando a aparentar una demencia.
- Ansiedad con **irritabilidad** o agitación.
- Cambios en el sueño con somnolencia o **insomnio**.
- Disminución de peso por pérdida de apetito, o aumento del mismo por sensación de vacío causada por la **ansiedad**.
- **Dolor de cabeza** o de otras partes del cuerpo
- Problemas digestivos.
- Es muy frecuente la **falta de apetito sexual**, que puede dificulta la relación de pareja.



Mitos y Verdades:

Verdad: La mujer se deprime con más frecuencia que el hombre. La depresión es dos veces más común en mujeres que en hombres. Los cambios hormonales mensuales pueden provocar una mayor incidencia de esta afección.

Mentira: Se le puede dar un descanso a la depresión. La depresión es más que un mal día. Es un síntoma complejo que no

se puede encender y apagar a voluntad.

Verdad: Los hombres y las mujeres se comportan diferente cuando están deprimidos. Las mujeres lloran y sufren más trastornos de ansiedad, mientras que los hombres se enojan y son más propensos a abusar de las drogas y el alcohol.

Mentira: La depresión está sólo en tu cabeza. La depresión

puede ser efecto secundario de algunos fármacos, como pastillas anticonceptivas o para el insomnio, así como un síntoma de trastornos físicos.

Verdad: Es natural estar triste cuando algo malo sucede. Es normal sentir dolor cuando se atraviesa por momentos difíciles en la vida pero, la depresión se diferencia de la tristeza cuando los sentimientos duran por semanas.

Curiosidades de la depresión:

Un nuevo estudio con resonancia magnética nuclear realizado en la Universidad de Warwick revela que, en las personas con depresión, el llamado "circuito del odio" se desconecta del resto del cerebro en un 92% de los casos. Sin embargo, "no existe ningún indicio de que los sujetos depresivos sean menos propensos a manifestar sentimientos de odio". Una posible interpretación de los resultados, que se publican en la

revista Molecular Psychiatry, es que el "aislamiento" del circuito cerebral del odio esté relacionado con una menor capacidad de controlar y aprender a partir de ciertas situaciones sociales que provocan sentimientos de odio hacia uno mismo o hacia los demás. Podría manifestar un aumento de la probabilidad de sentir desprecio hacia uno mismo y de mostrar retraimiento en las relaciones sociales.



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

Depresion, mucho mas que tener un dia triste

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 25 de Septiembre 9:00 PM

Domingo 27 de Septiembre 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 29 de Septiembre- 9:30 PM

Miércoles30 de Septiembre - 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

Gatos vs. perros. Cómo determinar cuál es el que más le conviene

“Pocos actos son más generosos que el de adoptar una mascota. Particularmente en estos tiempos económicos difíciles, asumir el compromiso emocional y financiero con una mascota es una decisión admirable.”

Pero independientemente de lo admirable que pueda resultar la decisión, también es difícil. Los potenciales dueños, ya sean solteros, parejas jóvenes o familias, deben decidir qué tipo de mascota desean. Para muchos, la decisión oscila entre gatos o perros. Ambos son mascotas maravillosas, pero los que consideren una adopción deben saber lo que tendrán antes de decidirse por unos o por otros.



Conocimientos básicos sobre felinos

Antes de adoptar un gato, es útil conocer algunos detalles acerca de estos animales con frecuencia incomprendidos pero adorables.

► Son animales sociales. Contrariamente a la creencia popular, muchos gatos adoran la atención y la interacción social. El concepto erróneo de que los gatos son solitarios procede fundamentalmente de la comparación

con los perros. Aunque los gatos no necesitan tanta atención de sus dueños como los perros, exigen un tiempo de juego diariamente y el afecto de sus dueños. El gato no es simplemente una mascota que el dueño alimenta, alberga y luego se olvida de ella. Necesitan atención y compañía de sus dueños.

► Los gatos pueden alcanzar longevidad. La expectativa de vida de un gato es mayor que la de un perro. En su libro *Caring for Your Dog: The Complete Canine Home Reference*, el Dr. Bruce Fogle afirma que la expectativa de vida promedio de los perros es 12.8 años. Aunque la expectativa de vida del gato varía en dependencia de su raza, los veterinarios les aconsejan comúnmente a los dueños potenciales que los gatos caseros pueden vivir hasta 15 años e incluso mucho más. Los que piensen adoptar un gato deben tener en cuenta que será un compromiso de 15 años.

► La extirpación de las uñas es dolorosa. Los dueños potenciales de



gatos podrían ignorar que la eliminación de las uñas, que consiste en la extirpación del primer nudillo de cada pata, es extremadamente dolorosa en los gatos. Muchos productos, incluyendo los postes para arañar, son efectivos para evitar que los gatos dañen el mobiliario.

► Las familias con niños pequeños deben evitar los cachorros de gatos. Los padres de niños menores de tres años deben adoptar gatos de más edad en vez de gatitos.



Conocimientos básicos acerca del mejor amigo del hombre

¿Ha decidido adoptar un perro en vez de un gato? Considere lo siguiente antes de visitar el refugio más cercano.



► Aunque “todos los perros van al cielo”, también son diferentes entre sí. Los perros son muy diferentes en dependencia de la raza. Antes de elegir un tipo específico de perro, infórmese acerca de las razas, incluyendo patrones de comportamiento, y escoja aquel con el que se siente más compatible.

► En los refugios también hay perros de raza. Muchas personas asumen erróneamente que los refugios se especializan en perros “satos”. Sin embargo, según la Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos (Humane Society of the United States), el 25 por ciento de los perros que viven en refugios son de raza.

► Los perros necesitan atención y afecto. Si bien los gatos necesitan atención y afecto, los perros los necesitan mucho más. El perro que no recibe suficiente atención y/o afecto de su dueño sufre en el aspecto físico y emocional. No adopte un perro si no tiene tiempo o no desea dedicarse al animal, ni puede ofrecerle un hogar donde lo quieran.

Notas de salud Quiropráctica



TIPOS Y CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

Con el tiempo puede que usted llegue a pensar que “un dolor de espalda solo es un dolor de espalda”. Pero, en realidad, existen diferentes tipos y causas de dolor de espalda:

● **Espondilosis** es un tipo de artritis caracterizado por cambios degenerativos en la longevidad de la columna vertebral.

● **Espondilolisis** es el nombre que recibe el dolor crónico de espalda y rigidez causadas por una infección o inflamación de las articulaciones de la espina dorsal.

● **Estenosis espinal** es un estrechamiento del espacio que existe alrededor de la espina dorsal. Usualmente es una consecuencia de la artritis y el resultado puede ser la dolorosa presión que recibe un nervio.

● **Un disco dañado**—que es un disco que absorbe los impactos y se ubica entre las vértebras— usualmente puede agregar presión sobre un nervio.

● **La Ciática** se manifiesta como un dolor que arde y da fuertes punzadas a todo lo largo de una pierna. Usualmente se origina por el abultamiento de un disco que genera presión sobre el nervio ciático, que se



Dr. Alex M. Hernández, D.C.

ramifica hacia afuera de la espina dorsal en la parte baja de la espalda y pasa a través de los glúteos, la parte posterior de la pierna hasta pasar por los gemelos y llegar al pie.

● **Osteoporosis** es una enfermedad que genera una pérdida paulatina de la densidad de los huesos. Debido a que los huesos se debilitan, incluyendo los que componen la espina vertebral, una fractura se puede producir con

relativa facilidad.

● **Estrés**—bueno, todo el mundo sabe de qué estamos hablando— es un padecimiento que engarrotta los músculos y conduce al dolor de espalda.

Consulte con su quiropráctico acerca de las causas de su dolor de espalda y cómo puede curarse o prevenirlo.

Traído a usted como un servicio comunitario de parte de:

Dr. Alex M. Hernández, D.C.
8325 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047
(201) 861-2025
www.dralexhernandez.com



Panadería y Cafetería



Pan aliñado al estilo colombiano
FRESCO A TODA HORA
Variedad de antojitos colombianos
Especialidad en empanadas

2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

(201) 319-1971



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

Incrementa 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





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

Te invitamos a nuestra

CASA ABIERTA DE OTOÑO 2026



CAMPUS DE NORTH HUDSON

4800 Kennedy Blvd., Union City, NJ

Jueves 15 de octubre | 5:30 p.m. – 7:30 p.m.



CAMPUS DE JOURNAL SQUARE

Centro de Conferencias Culinarias - 161 Newkirk Street, Jersey City, NJ

Sábado 24 de octubre | 10 a.m. – 12 p.m.



SESIONES GRUPALES ACADÉMICAS

(Participa en las sesiones de Inglés/ESL, CTIM, Profesiones de Enfermería y Salud y Negocios, Artes Culinarias y Hotelería)



Explora nuestro campus



Completa una solicitud
de ingreso



Habla con los alumnos,
docentes y miembros del
personal



Habla con el departa-
mento de Ayuda Finan-
ciera y averigua si eres
elegible para la exención
del pago de la matrícula

Regístrate escaneando los códigos
QR o ingresa a
www.hccc.edu/openhouse

¡Para una mejor experiencia, te recomendamos venir desde el comienzo del evento!

HUDSON
COUNTY
COMMUNITY COLLEGE
¡Hudson es tu Casa!