

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 990

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 30 a Octubre 7, 2026

Descargas electricas, asfixia y amenazas son las torturas atribuidas a Nicolas Maduro y Cilia Flores



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**

Descargas eléctricas, asfixia y amenazas: las torturas que EE. UU. atribuye a Nicolás Maduro y Cilia Flores



La confianza del consumidor está por La nueva acusación identifica nueve casos y sostiene que la represión contra opositores y militares se utilizó para proteger al régimen. Las vinculaciones del chavismo con las Farc quedaron expuestas nuevamente, esta vez con la acusación que hizo este jueves la Fiscalía de Estados Unidos contra el depuesto líder venezolano Nicolás Maduro y su esposa, Cilia Flores, al presentar nuevos cargos por conspiración para cometer torturas y extender la imputación de narcoterrorismo a la que fuera primera dama. La nueva acusación ya no solo acusa a Maduro y a Flores por actividades narcoterroristas hacia EE. UU., sino que introduce la conexión con los grupos irregulares colombianos. El documento describe una red en la que funcionarios militares y de inteligencia venezolanos mantuvieron nexos con las FARC y el ELN para el tráfico de drogas, armas, además de protección. Este señalamiento avala años de denuncias de ONG y activistas, quienes vinculaban al Ejecutivo con estos grupos. En la acusación, también se menciona a tres coconspiradores sellados con la nomenclatura CC-1, CC-2 y CC-3. El primero es definido como un alto jerarca con mando sobre militares y acceso directo a Maduro. La Fiscalía dice que ya en 2006 Maduro participaba en operaciones de

narcotráfico, que obtuvo cargamentos de cocaína de las Farc y que en 2017 hizo transportar armas para las Farc y el ELN a cambio de cocaína. En el caso de CC-2, se menciona que es un funcionario encargado de la represión que se reunía con Maduro para informar de los procedimientos y que el mismo presidente daba órdenes sobre las torturas para que estas fueran más fuertes. El CC-3 sería un alto responsable de la Dirección de Contrainteligencia Militar que se movía entre el narcotráfico y la represión. Asimismo, la acusación sostiene que entre 2022 y junio de 2024 ordenó a miembros de la DGCIM participar en envíos de cocaína obtenida mediante extorsión; que utilizó rutas controladas por el ELN; y que representantes de su estructura siguieron hablando con narcotraficantes colombianos al menos hasta 2025. También aparece participando en interrogatorios y torturas de detenidos, incluidos ciudadanos estadounidenses. Las torturas que habría orquestado Maduro contra opositores y ciudadanos de EE. UU. A estas acusaciones se suma otra de importante peso, y es que la Fiscalía señala ahora a Maduro y a Flores de cometer torturas. La Fiscalía recoge nueve casos de víctimas del Gobierno venezolano para describir la estrategia de "represión y torturas" que, según sostiene, empleaba Maduro para mantenerse en el poder.

Estas presuntas torturas se infligieron contra opositores, militares y otras personas detenidas, incluidos tres ciudadanos estadounidenses. La imputación señala que la conspiración para cometer torturas se remonta al año 2006, cuando, supuestamente, comenzaron a utilizar a miembros de su equipo para torturar e intimidar a aquellos que consideraban desleales o una amenaza.

¿Maduro podría ser condenado a cadena perpetua o pena de muerte en EE. UU.?

Entre los relatos recogidos figuran el del familiar de una jueza presionada para impedir candidaturas opositoras, una persona interrogada por su relación con un funcionario contrario al Gobierno o un militar venezolano. Según la acusación, se llevaban a cabo prácticas desde recluir a las víctimas en una habitación fría con luz y música constante, hasta descargas eléctricas, asfixias, golpes y amenazas contra otros familiares. K e l v i Zambrano es un abogado

venezolano que reside en EE. UU. y quien formó parte del grupo de juristas que el 4 de enero de 2026 presentó una solicitud ante el Departamento de Justicia de EE. UU. para que se activara la jurisdicción universal por estos crímenes, tras confirmar que Maduro se encontraba en territorio estadounidense. Últimas noticias de Cilia Flores, esposa de Nicolás Maduro: la Fiscalía afirma que las torturas atribuidas causaron un 'daño generacional' a Venezuela Zambrano le dijo a EL TIEMPO que tras esa acusación "técnicamente Maduro podría ser condenado a cadena perpetua o hasta pena de muerte". Sin embargo, aunque hay que esperar el avance del proceso, el simple señalamiento dado a conocer este jueves constituye "para las víctimas un elemento importante porque significa en efecto una posible condena en contra de Nicolás Maduro". Zambrano también destacó que, en el procedimiento, es posible que algunas víctimas puedan declarar en el juicio y que Maduro y Flores tengan que indemnizarlas.

Cilia Flores no consiguió tener casa por cárcel

Otro de los anuncios conocidos este jueves es que le fue negada a Cilia Flores la petición de casa por cárcel que había solicitado alegando problemas cardíacos. El juez Alvin Hellerstein señaló que existe riesgo de fuga por parte de la exprimera dama de Venezuela y que toma sus garantías de que no huirá "con mucho escepticismo". "Con todo el dinero que está en juego y todos los contactos que la señora Flores tiene con el Gobierno de Venezuela y las personas que lo integran, el riesgo es grave", dijo Hellerstein. "No hay ninguna combinación que haga que ese riesgo sea menos grave".



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 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



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 2**
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.

Dispositivos electrónicos en lugar de acercar, alejan

Por Carlos F. Fernández y Sonia Perilla Santamaría

En poco, poquísimo tiempo, Miguel Ángel F. se convirtió, como dice la canción, en un zombi, en el habitante de una realidad paralela cuyo cordón umbilical son dos teléfonos BlackBerry que, contradictoriamente, han acabado por aislarlo de su familia, de sus amigos y hasta de su trabajo.

No podría ser de otro modo: mal contados cada mes recibe a través de ellos cientos de mensajes de texto, de chat y de correos electrónicos que lee y responde compulsivamente, y habla, en promedio, 3.500 minutos.

Lo curioso del asunto es que este médico fisiatra es un declarado fóbico de la tecnología. Es más, sin pena admite que su vida depende todavía de los oficios de un mensajero que le tramita todo y le paga cada recibo a la antigua, ante cajeros de carne y hueso, porque no confía en Internet.

Por eso ni él mismo entiende a qué horas pasó de usar un celular convencional a vivir esclavo de dos BlackBerry y del correo electrónico: "A veces, al final del día, me asalta la sensación de que he estado ocupado todo el día, aun cuando objetivamente no he hecho mayor cosa. Siento que el tiempo ya no me alcanza", se queja.

Pero ese desasosiego podría ser el menor de sus problemas. Hoy, por ejemplo, su novia Sofía se sube con susto a su carro, desde que lo vio hablando por un teléfono a través del manolibrero, chateando por el otro y manejando al mismo tiempo: "Es un peligro ambulante, y lo peor es que no lo reconoce", dice ella.

En el fondo Miguel Ángel sabe que el uso compulsivo de los teléfonos se parece mucho a una adicción, pero como jamás llegaría al extremo de

consultar con un especialista, él mismo diseñó un plan para empezar a desconectarse de su realidad paralela: "Les quité el volumen a los teléfonos para evitar que me alerten todo el tiempo y ahora procuro dejar por lo menos uno en la oficina cuando salgo a comer; además, el fin de semana evito usar el portátil. Creo que así dejaré de depender tanto de estos aparatos", asegura.

Aunque su método es intuitivo, tiene base científica. Hace poco The New York Times recogió la experiencia de cinco investigadores estadounidenses que decidieron irse a acampar a una zona remota del sur de Utah con un propósito: desconectarse de todo dispositivo tecnológico.

La idea era comprobar si su fuerte dependencia a dispositivos digitales, tan arraigada en su comportamiento y en su forma de pensar, podría revertirse si se dejaban atrás y si se ponían en total contacto con la naturaleza. En ese lugar los celulares no funcionaban, no había acceso a Internet y la posibilidad de usar un portátil era, literalmente, nula.

A los tres días ya el reloj no les hacía falta, estaban durmiendo mejor, se sentían más relajados y disminuyó el



apremio persistente de verificar si tenían un teléfono en el bolsillo. Dados al debate como son, pasaron horas discutiendo si estos cambios abruptos en realidad son benéficos.

Mientras unos insisten en que su cerebro ya está adaptado al frenesí de las nuevas tecnologías, otros, y entre ellos el organizador del viaje, David Strayer, profesor de psicología de la Universidad de Utah, aseguran que cuando las personas alejan su cerebro de los dispositivos, la atención, la memoria y el aprendizaje sí sufren un impacto.

"En este caso, la atención es, para el cerebro, el Santo Grial; de ella depende su conciencia, todo lo que recuerda y todo lo que olvida (...) Demasiada

estimulación tecnológica puede alterar esta atención y llevar a las personas en quienes funciona bien a un rango que no es psicológicamente saludable", advierte Strayer.

Miguel Ángel opina que eso es cierto, "tengo momentos en que todo lo que está fuera de la pantalla del teléfono pasa a un segundo plano; sé que a mi lado pasan cosas y se mueven personas, pero no me fijo realmente en nada; mis amigos dicen que ya no respondo saludos y que aunque caminen conmigo se sienten como solos... Al final del día, y después de haber recibido toneladas de información, me cuesta recordar mucho de lo que hago, incluso lo importante". Strayer asegura que el uso excesivo de este tipo de tecnologías puede inhibir el pensamiento profundo y causar ansiedad; por eso recomienda retirarse de ellas, de manera regular.

► Cocine, hable y... pare ahí

La estimulación tecnológica del cerebro, por múltiples vías, puede ir en contra de su condición natural. Hace unos meses la revista Science publicó un estudio francés que sugiere que la capacidad de este órgano para hacer más de dos cosas a la vez es limitada. Los investigadores sostienen que esa inhabilidad obedece a una condición preprogramada genéticamente.

Etienne Koechlin, investigador principal del estudio, asegura que una persona puede cocinar y hablar con alguien al mismo tiempo, pero no desarrollar una tercera tarea, como leer el periódico, porque se pierde el hilo de una de ellas.

El trabajo demostró, mediante resonancias magnéticas, que cuando las personas hacen una sola cosa, se activa una parte del lóbulo frontal del cerebro; cuando se realizan dos tareas a la vez, el cerebro le asigna un hemisferio cerebral a cada una de ellas. El derecho se encarga de la principal y el izquierdo de la secundaria.

Para que las dos sean simultáneas, e igual de importantes, el cerebro las cambia (alterna) de hemisferio. Esa capacidad se bloquea cuando una tercera acción entra en juego. Y eso aplica para la mayoría de los individuos: solo una de cada cuarenta personas es capaz de manejar (una actividad que implica varias acciones) y hablar por teléfono sin tener problemas.

Aunque este campo empieza a estudiarse, la influyente revista New England Journal of Medicine sugirió recientemente que se prohíba el uso de teléfonos celulares mientras se conduce, como una medida de seguridad y de salud pública.

De acuerdo con el Consejo de Seguridad de Estados Unidos, el 28% de los accidentes de tránsito en ese país (1,6 millones al año) involucra el uso de celulares. Otro trabajo, citado por la misma publicación, encontró que enviar mensajes de texto mientras se conduce eleva 23 veces el riesgo de sufrir accidentes de esta clase.

► El asunto va más allá:

Amy Ship, de la Escuela de Medicina de Harvard, asegura que hablar por teléfono al volante tiene el mismo riesgo que conducir borracho, incluso si se usan manolibreros. "El 98% de las personas reaccionan más lentamente cuando hablan por teléfono", afirma Ship.

Incluso Miguel Ángel, en su condición de médico, acostumbraba a poner en duda esta conclusión, porque no encontraba diferencias sustanciales entre hablar con otra persona a través de un manolibrero y tenerla sentada al lado en el carro.

► Para Ship la explicación es simple:

"Cuando se habla con alguien presente se presta más atención al entorno, mientras que la conversación telefónica es un distractor peligroso".

Podría inferirse, entonces, que escuchar la radio mientras se maneja sería, del mismo modo, un problema. Para eso Ship también tiene respuesta: "Con la radio no se interactúa".

Pese a todo lo dicho, lo más probable es que la sociedad siga siendo seducida por las cada vez más osadas nuevas tecnologías y el uso de dispositivos electrónicos que la acercan a ella. El psiquiatra Rodrigo Córdoba resalta, por esa razón, la importancia que tiene la investigación sobre sus efectos en el cerebro, en el comportamiento y en la forma en la que funcionan los seres humanos: "No es para menos: por cuenta de estos dispositivos no solo la frontera entre la vida cotidiana, el trabajo y los espacios lúdicos se ha vuelto difusa, sino que su uso puede abrir la puerta a nuevas adicciones.

► La sociedad debe buscar ya la forma de afrontarlo.

► Malos modales, otro dolor de cabeza

Encuestas han demostrado que durante reuniones o eventos importantes, un alto porcentaje de los dueños de teléfonos inteligentes y otros dispositivos no los usan para buscar información o datos relevantes al instante, sino para consultar correos, jugar, chatear, actualizar su perfil en Facebook o 'twitter'. Nancy Flynn, directora del instituto ePolicy y experta en etiqueta en el uso de nuevas tecnologías, opina que el uso de estos aparatos

durante reuniones no solo es una falta de respeto con los demás sino un indiscutible motivo de distracción.

La experta recomienda a las empresas "establecer normas estrictas" sobre el uso de estos dispositivos en horas de trabajo y que no se contesten correos o llamadas durante reuniones, salvo en caso de emergencia real.

No se trata de un asunto menor. De hecho otra encuesta de la Asociación Americana de Gestión y el ePolicy, publicada el año pasado, indica que el 6 por ciento de las compañías de Estados Unidos han puesto en la calle a algún empleado por uso inapropiado del teléfono móvil, lo que incluye el envío de mensajes salidos de tono.

► Sabías que...

La adicción a la tecnología da para todo, incluso para imponer nuevas marcas, como la de la británica Melissa Thompson (27 años), quien recientemente se ganó el título de ser la mujer con los dedos más rápidos del planeta, al escribir un mensaje de texto en 25,94 segundos en un teléfono celular de teclado táctil. El mensaje (traducido al español) decía lo siguiente: "Las pirañas de dientes afilados del género Serrasalmus y Pygocentrus es el pez de agua dulce más feroz del mundo. Aunque, en realidad pocas veces atacan a los humanos". Thompson asegura que su habilidad la debe a enviarle entre 40 y 50 mensajes diarios a su novio.



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.

Mayor Albio Sires &

The Board of Commissioners Present
Senior Events October Calendar!



Seniors Department

Located at 515 54th St WNY

Call To Reserve at (201) 295-5144

October 2026

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

**RESERVATIONS FOR ALL TRIPS
WILL BEGIN ON SEPTEMBER 1ST**

**RESERVACIONES PARA LOS VIAJES
VAN A COMENZAR
EL DÍA 1 DE SEPTIEMBRE**

4

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
Tai-Chi - 2PM
- WNY Cultural Center

11



CLOSED IN OBSERVANCE

18

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
Tai-Chi - 2PM
- WNY Cultural Center

25

Play Domino - 9AM - 12PM
Bergen Mall - 9:45 AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515 54th Street
Tai-Chi - 2PM
- WNY Cultural Center
American Dream Mall
Cost: FREE
Pickup 9:30AM at 515-54th Street

6

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

13

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

20

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

27

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

7

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515-54th St
Tai-Chi - 2PM - WNY Cultural Center
Alstede Farms
Cost: \$11
Pickup 8:00AM at 515-54th Street

14

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515-54th St
Tai-Chi - 2PM
- WNY Cultural Center

21

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515-54th St
Tai-Chi - 2PM
- WNY Cultural Center

28

Play Domino - 9AM - 12PM
Garden State Mall - 9:45AM
Burlington & Walmart (Secaucus)
- 9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
- 515-54th St
Tai-Chi - 2PM
- WNY Cultural Center

1

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
Farmers Market - Route 17
Pickup 9:45AM at Housing Buildings

8

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
Farmers Market - Route 17
Pickup 9:45AM at Housing Buildings

15

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
Farmers Market - Route 17
Pickup 9:45AM at Housing Buildings
San Juddas Padeo
Cost: \$75
Pickup 8:00AM at 515-54th Street

22

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
Farmers Market - Route 17
Pickup 9:45AM at Housing Buildings
Casino (Pennsylvania)
Cost: \$35
Pickup 8:00AM at 515-54th Street

29

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
Farmers Market - Route 17
Pickup 9:45AM at Housing Buildings

2

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
515-54th St
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

9

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
515-54th St
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

16

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
515-54th St
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

23

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
515-54th St
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

30

Play Domino - 9AM - 12PM
Walmart (North Bergen)
9:45AM
Chair Exercise - 10:30AM
515-54th St
WNY Farmers Market
Pickup starting at 2PM
All buildings

3

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

10

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

17

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

24

Tai-Chi
9:30AM-12:30PM
WNY Cultural Center
Halloween Party
Cost: FREE
Pickup 10:30AM At Housing Bldgs

31

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



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

Todo lo que debe saber para comprar vivienda en Colombia

Con una asistencia masiva de colombianos residentes en el exterior y que buscan el sueño de tener casa propia en su país, se realiza la Feria Dónde Vivir e Invertir en Colombia, que abrió sus puertas desde ayer, y estará cerrando esta tarde en la capital del mundo.

La Cámara Colombiana de la Construcción, Camacol, responde a las doce preguntas más comunes que se hacen los inmigrantes en Estados Unidos, que tiene como gran sueño adquirir vivienda propia en Colombia o hacer una buena inversión de los ingresos obtenidos. El sector de la construcción ofrece las dos posibilidades, tanto para el que quiere comprar en el sitio donde vivirá cuando regrese el país o en el que habitará su familia, como para el que quiere hacer una buena inversión.

1. ¿Cómo un inmigrante que vive en los Estados Unidos puede comprar una casa en Colombia?

Tiene las siguientes opciones para hacerlo:

- Comprarle directamente a un constructor, como Inversión Extranjera o como Operación Cambiaria, a través de remesas.
- Designando un apoderado (familiar o amigo que resida en Colombia), que represente sus intereses para efectos del negocio.
- Efectuando el negocio en Estados Unidos a través de un broker.

2. ¿Con cuánto de cuota inicial se puede comprar una casa?

El valor de una propiedad en Colombia oscila hoy entre los US\$20.000 y aún superior a los US\$450.000 dólares, dependiendo de la ciudad donde esté ubicada y las características de la propiedad. La cuota inicial debe ser entre el 20 y el 30% del valor de la vivienda, no menos de esto, pero este porcentaje puede ser mayor si se cuenta con la disponibilidad de recursos. En la medida en que la cuota inicial sea mayor, será menor el monto a financiar.

3. ¿Qué tipo de tasa de interés ofrecen las financieras, quién financia y cuáles son los plazos y condiciones de pago?

El costo de la financiación en Colombia para el crédito hipotecario está compuesto por dos elementos: la UVR (unidad de valor real) más unos puntos de tasa de interés.

El interés depende del tipo de vivienda para la cual se solicita la financiación y de la entidad financiera con que se tome el crédito, puesto que ofrecen diferentes tasas de interés.

El interés para la vivienda de interés social (VIS) es menor.

Son viviendas VIS aquellas con un precio de venta máximo aproximado al momento de la compra de US\$30.000 (valores del año 2010). Otra opción para la financiación es tomar un crédito de libre inversión en los Estados Unidos, con tasas muy favorables, y destinar este dinero para la compra y pago de contado de la vivienda deseada en Colombia. Esto se constituye en una financiación a corto o mediano plazo, para comprar en Colombia.

4. ¿Quién financia los programas hipotecarios en Colombia?

Las entidades financieras, las cajas de compensación, en caso de que el comprador sea un afiliado, además de las cooperativas y el Fondo Nacional del Ahorro.

5. ¿Qué tipo de requisitos hay para comprar una casa? ¿Hay límite de edad y tiene alguna relevancia el estado civil?

El requisito para comprar es demostrar la capacidad de pago y el respaldo para un crédito. El estado civil no importa para nada. En cuanto a la edad, para los efectos de los seguros de vida que son

obligatorios con el crédito, hay algunas limitaciones para aprobación de créditos a personas mayores de 60 años, pero esto se puede obviar realizando la compra a nombre de otro titular de menor edad, o entre dos personas como un padre y su hijo.

6. ¿Importa el estatus migratorio en USA para comprar una casa en Colombia?

Nada tiene que ver el estado migratorio con la posibilidad de comprar vivienda en Colombia.

7. ¿Qué pasa si se pierde el trabajo en USA? ¿Hay algún tipo de seguro? ¿Qué pasa en caso de muerte?

En algunos casos se puede adquirir un seguro de desempleo para cubrir las obligaciones adquiridas por la compra de una vivienda, durante un período de meses determinado, y para algunas modalidades de contratación laboral. En caso de fallecimiento, si se tiene un crédito para vivienda, el seguro asume ante la entidad financiera el pago de la deuda, y el inmueble pasa a los herederos o beneficiarios del titular del crédito.

8. ¿Cuál debe ser el salario promedio en dólares de una persona que resida en los Estados Unidos para adquirir una vivienda?

Esto depende del valor de la vivienda y del monto del crédito que se requiera tomar para adquirirla. En todo caso se recomienda que lo que se destine a vivienda como pago mensual no exceda el 30% del ingreso mensual del grupo familiar.

9. ¿El crédito inmobiliario puede renegociarse?

La actual ley de vivienda en Colombia permite que el deudor hipotecario solicite la refinanciación del crédito durante su vigencia. Esta solicitud debe efectuarse al comienzo del año, pero se debe tener en cuenta que a mayor plazo, mayor será el costo financiero.

10. ¿Puede traspasarse el crédito inmobiliario a terceros?

Si, esto se denomina una subrogación del crédito, pero esto implica que la otra persona, a quien se le va a subrogar, cumpla con los requisitos del estudio de crédito y sea aprobado por el banco.

11. ¿En que ciudades de Colombia es más accesible o barato comprar una casa? ¿En cuáles ciudades hay mayor desarrollo del sector inmobiliario?

Hay una gran actividad de proyectos en todas las ciudades de Colombia, de todos los precios y características. Hoy se registran en todo el país más de 2.000 proyectos de vivienda en oferta y construcción.

12. ¿Hay algún gravamen, impuesto o comisión que debe pagarse a la financiación?

No existe ningún gravamen o impuesto. Se deben cubrir los gastos del trámite administrativo de estudio de crédito, valor que varía conforme al monto de crédito y la entidad, sobre todo cuando se hace a través de un bróker.

En términos generales puede decirse que el costo de un crédito de vivienda en Colombia oscila entre \$12.000 y \$15.000 por cada millón de pesos. Así las cosas, la cuota mensual por un crédito de \$70.000.000 (más o menos US\$30 mil dólares), la cuota mensual sería aproximadamente de \$1.050.000 (unos US\$ 453 dólares), (valores a 2010). Todo depende de la modalidad del crédito que se tome y las tasas de interés vigentes al momento de la aprobación del crédito.

Página oficial:

www.feriascamacol.com

Mayor información en el teléfono 305 455 9539 de EE.UU.



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

Descubra usted mismo ocho síntomas del cáncer

Existen, según investigadores, síntomas que en ciertos grupos de edad ameritan, casi en forma inequívoca, la consulta con un especialista para descartar la presencia de tumores malignos.



El más reciente estudio sobre el tema, publicado por el British Journal of General Practice, los reduce a ocho: **Sangre en el recto, anemia, sangre en la orina, bultos en los senos, tos acompañada de sangre, dificultad al tragar, sangrado vaginal** después de la menopausia y resultados

anómalos en las revisiones de próstata. Los autores de la investigación llegaron a esta conclusión mientras buscaban signos que fueran indicativos de tener un cáncer en, al menos, uno de cada 20 casos. Éstos elaboraron la lista de síntomas luego de cruzar los resultados de 25 estudios anteriores que les permitieron

Ojo a cuatro factores de riesgo clave

HERENCIA: algunos cánceres, como el de seno, de colon y de próstata, son más frecuentes en algunas familias. Este antecedente exige controles periódicos.

INFECCIONES: el cáncer de cuello uterino, el de hígado, el de estómago y el sarcoma de Kaposi (en el caso del VIH sida) son fruto de infecciones causadas por agentes como el VPH, los virus de la hepatitis B y el sida y la bacteria 'Helicobacter Pylori'.

DIETA: se cree que las comidas ricas en carbohidratos, grasas saturadas de origen animal, sal y nitratos, y bajas en fibra, aumentan en un 35% las posibilidades de desarrollar algunos tipos de cáncer.

CIGARRILLO: su consumo en cualquier forma incrementa en un 90 las posibilidades de sufrir cáncer de pulmón y en un 20% las de sufrir cualquier otro tumor maligno.

concluir que, en el caso de las personas menores de 55 años, la presencia de dos de estos síntomas (resultados anómalos en las revisiones de próstata y bultos en los senos) señalan un riesgo de cáncer. Después de los 55 años, aunque sólo en el caso de los hombres, la dificultad para tragar sería significativa de un cáncer de esófago, mientras que la presencia de sangre en la orina se convierte en un síntoma de especial preocupación entre hombres y mujeres a partir de los 60 años.

Hay que aclarar que si bien la presencia de síntomas representa una posibilidad muy reducida de tener un tumor, cualquiera de ellos es motivo suficiente para que el paciente sea remitido al especialista y sometido a más pruebas para que pueda ser diagnosticado lo antes posible.

En eso coincide Carlos Vicente Rada,

director del Instituto Nacional de Cancerología: "El mensaje es que todo síntoma de este tipo, persistente, no es normal bajo ninguna circunstancia; ni las personas ni los médicos pueden desestimarlos. Los pacientes deben consultar de inmediato y los profesionales estimar y valorar, de manera clara y profunda, los síntomas. En otras palabras, hacer un tamizaje de oportunidad", opina Rada, quien agregaría al listado del estudio otros signos, como la pérdida de peso sin razón aparente, la tos persistente (incluso sin sangre) y la disfonía constante. De hecho, un portavoz de Cancer Research UK advirtió que los síntomas de la lista no son los únicos que indicarían un posible cáncer, "pues existen al menos 200 tipos de cáncer diferentes, por lo que la sintomatología es muy amplia", dijo.

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

Que la menopausia no arruine su salud física y mental

Durante la menopausia, los ovarios de una mujer dejan de producir óvulos y producen menos estrógeno y progesterona. Los cambios en estas hormonas causan síntomas de menopausia. Los períodos se presentan con menos frecuencia y finalmente cesan. Algunas veces, esto sucede de repente, pero casi siempre los períodos cesan lentamente con el tiempo.

La menopausia se completa cuando usted no ha tenido el período por un año, a lo cual se le denomina posmenopausia. Las mujeres que están posmenopausicas ya no pueden quedar en embarazo.

La menopausia quirúrgica sucede cuando los tratamientos médicos ocasionan una baja de estrógenos. Esto puede suceder cuando los ovarios se extirpan o si usted recibe quimioterapia o terapia hormonal para cáncer de seno.

Los síntomas varían de una mujer a otra y pueden durar 5 años o más. En algunas mujeres los síntomas pueden ser peores que en otras. Los síntomas de la menopausia quirúrgica pueden ser más graves y empezar más repentinamente.

Lo primero que usted puede notar es que sus períodos empiezan a cambiar. Éstos pueden presentarse con mayor o con menor frecuencia. Algunas mujeres pueden tenerlos cada tres semanas. Esta situación puede durar de uno a tres años antes de que cesen por completo.

PRUEBAS Y EXÁMENES

- ▶ Estradiol
- ▶ Hormona foliculoestimulante
- ▶ Hormona luteinizante

El médico le hará un examen pélvico. La disminución del estrógeno puede ocasionar cambios en el revestimiento de la vagina.

La pérdida ósea se incrementa durante los primeros años después del último período. El médico puede ordenar un examen de densidad ósea para detectar pérdida ósea relacionada con osteoporosis.

Síntomas

- Períodos menstruales menos frecuentes y que finalmente cesan.
- Latidos cardíacos fuertes o acelerados.
- Sofocos, usualmente peores durante el primero y segundo año.
- Sudores fríos.
- Enrojecimiento de la piel.
- Problemas para dormir (insomnio).
- Disminución del interés sexual; posiblemente disminución de la respuesta a la estimulación sexual
- Olvido (en algunas mujeres)
- Dolores de cabeza
- Cambios en el estado de ánimo, entre ellos, irritabilidad, depresión y ansiedad
- Escapes de orina
- Resequedad vaginal y relaciones sexuales dolorosas
- Infecciones vaginales
- Dolores articulares
- Latidos cardíacos irregulares (palpitaciones)



Cambios en el estilo de vida y en la dieta

Cambios en la dieta:

- ♀ Evite la cafeína, el alcohol, y los alimentos condimentados.
- ♀ Consuma alimentos de soja; la soja contiene estrógenos.
- ♀ Consuma suficiente calcio y vitamina D de alimentos y suplementos.

Ejercicio y técnicas de relajación:

- ♀ Haga mucho ejercicio.
- ♀ Haga los ejercicios de Kegel diariamente. Éstos fortalecen los músculos de la vagina y la pelvis.
- ♀ Ensaye con yoga, tai chi o meditación.

Otros consejos

- ♀ Vístase con ropa ligera y en capas.
- ♀ Permanezca sexualmente activa.
- ♀ Utilice lubricantes a base de agua durante la relación sexual.
- ♀ Acuda a un acupunturista.

Hormonoterapia

El tratamiento con hormonas puede ayudar si usted tiene sofocos graves, sudoración nocturna, problemas con el estado de ánimo o resequedad vaginal. La hormonoterapia es un tratamiento con estrógenos y algunas veces con progesterona. Hable con el médico sobre los beneficios y los riesgos de la hormonoterapia. Su médico debe conocer toda su historia médica antes de recetarle la

hormonoterapia (HT). Conozca acerca de otras opciones que no involucran la ingesta de hormonas.

Algunos estudios grandes han cuestionado los riesgos y

hormonoterapia para la salud, entre ellos, el riesgo de cáncer de mama, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y coágulos de sangre.



Holy Name Medical Center

This Place is Different





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

Que la menopausia no arruine su salud física y mental

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

TEANECK - Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 9 de Octubre - 9:00 PM

Domingo 11 de Octubre - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 13 de Octubre - 9:30 PM

Miércoles 14 de Octubre - 9:30 PM





KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



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.

● **Espondilosis** 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 engarota 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