El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad | -GRATIS- | Año 19 - Edición 995

www.cambionewspaper.com | 201-850-9444 | Noviembre 4 al 11, 2026

La crisis aerea y el gasto militar enfrenta a Trump con el Congreso, se avecina cierre del gobierno



Pag-2

CMN

Communitarian Media Network, Inc.

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin Fines de Lucro
Non Profit Organization
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social estamos colaborándole a la comunidad para llenar sus formas de inmigración
TOTALMENTE GRATIS
No somos abogados ni asesoramos legalmente, solamente le colaboramos con la presentación de sus formas de inmigración.

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION
LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE



DIVORCIO POR SOLO $99.00

- 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.

Oficinas en la ciudad de West New York.
Citas únicamente por teléfono al 201-679-2169

La crisis aérea y el gasto militar abren un nuevo frente para Trump en el Congreso

La Casa Blanca reclama 50.100 millones de dólares adicionales para modernizar el sistema aéreo, mientras que su ambicioso presupuesto militar de 1,5 billones de pesos enfrenta fuertes recortes. Las diferencias amenazan con complicar las negociaciones para evitar otro cierre del gobierno en diciembre. Dos nuevas batallas presupuestales se perfilan en el Congreso de Estados Unidos, donde la administración del presidente Donald Trump enfrenta una creciente resistencia a sus solicitudes de recursos extraordinarios para modernizar la infraestructura aérea y financiar el mayor presupuesto militar de la historia del país.La primera se desató tras la falla de los sistemas de radar y de comunicaciones que paralizó los despegues en todo el territorio estadounidense durante más de cuatro horas. El Gobierno reclama ahora 50.100 millones de dólares adicionales para evitar que se repita una emergencia semejante, pero los demócratas cuestionan la elevada suma de dinero cuando la Casa Blanca todavía no ha gastado buena parte de los 12.500 millones de dólares que le fueron aprobados en 2025. La segunda, de dimensiones mucho mayores, gira en torno a los 1,5 billones de dólares que Trump solicitó para el presupuesto de defensa de 2027, cifra que ahora parece inalcanzable ante las objeciones de ambos partidos y el cercano control de los demócratas en ambas cámaras tras las elecciones de mitad de término. Ambas controversias confluyen en un momento particularmente delicado. Mientras que millones de estadounidenses comienzan sus desplazamientos por la semana de Acción de Gracias, el Congreso se prepara para una nueva carrera contrarreloj antes del 11 de diciembre, cuando expira la financiación provisional del gobierno federal. Y aunque se trata de disputas diferentes, tienen un denominador común: la Casa Blanca quiere acelerar inversiones multimillonarias, mientras los legisladores exigen explicaciones sobre su costo, su financiación y la capacidad del Gobierno para ejecutarlas. El secretario de Transporte, Sean Duffy, sostiene que el incidente en el sistema aéreo del pasado 13 de noviembre puso de manifiesto la urgencia de reemplazar una infraestructura obsoleta, parte de la cual aún utiliza tecnologías instaladas hace varias décadas. La emergencia comenzó cuando una falla en las comunicaciones y en las señales de radar afectó a 17 de los 22 centros regionales encargados de administrar el tráfico aéreo estadounidense, obligando a la Administración Federal de Aviación (FAA) a suspender los despegues en todo el país. Durante el incidente, unos 3.500 aviones permanecían en el aire, aunque las autoridades aseguraron que los controladores contaban con sistemas suficientes para guiarlos hasta sus destinos. La creciente tensión entre Irán, Estados Unidos y Europa ha encendido las alarmas de seguridad internacional ante las sospechas de operaciones clandestinas, amenazas contra funcionarios, ciberataques y posibles atentados vinculados al régimen de Teherán. Las investigaciones preliminares apuntan a problemas en la instalación de equipos de comunicaciones durante la transición de antiguas conexiones de cobre a una nueva red de fibra óptica. Para Duffy, lo sucedido confirma que el país necesita acelerar la modernización de sus sistemas.

En una carta enviada al Congreso el 17 de noviembre, el secretario, junto con el director de Presupuesto de la Casa Blanca, Russell Vought, y el administrador de la FAA, Bryan Bedford, solicitó 50.100 millones de dólares adicionales, divididos en cinco grandes partidas. La primera, por 10.100 millones de dólares, financiaría la modernización de los sistemas de control aéreo, incluidos nuevos programas informáticos y redes de telecomunicaciones. Otras dos, de 10.000 millones de dólares cada una, estarían destinadas a mejoras de infraestructura aeroportuaria y renovación de terminales. Una cuarta, también de 10.000 millones de dólares, permitiría construir hasta cinco grandes centros regionales de control aéreo, mientras que la última, por otros 10.000 millones de dólares, financiaría la construcción o modernización de hasta 140 torres de control. Sin embargo, la distribución de los recursos ha suscitado cuestionamientos, pues una parte considerable del paquete está destinada a infraestructura aeroportuaria y no directamente a los sistemas de comunicaciones, cuya falla provocó la paralización. El principal argumento de los demócratas es que el Congreso ya había destinado 12.500 millones de dólares a la modernización del sistema aéreo como parte de la gran ley presupuestaria aprobada en 2025. Según los representantes Rick Larsen y André Carson, de ese dinero apenas se habían desembolsado alrededor de 1.000 millones de dólares cuando se produjo la emergencia. Otros 4.300 millones de dólares estaban comprometidos en contratos y proyectos, pero aún no se habían gastado. La administración Trump responde que buena parte del dinero ya está comprometida y que los proyectos de modernización requieren varios años para completarse Los legisladores consideran que, antes de autorizar otra inversión extraordinaria, el gobierno debe explicar qué ha hecho con los recursos existentes y presentar un plan detallado sobre cómo utilizaría los nuevos fondos. La administración responde que buena parte del dinero ya está comprometida y que los proyectos de modernización requieren varios años para completarse. Duffy sostiene que los recursos aprobados se desplegarán antes de que finalice 2028. Pero el debate también ha puesto bajo escrutinio la planificación de la FAA. En septiembre, la Oficina de Responsabilidad Gubernamental (GAO) advirtió sobre deficiencias en el programa de modernización, incluida la ausencia de un cronograma integral y de una estimación completa de los costos. El senador republicano Ted Cruz planteó la necesidad de distinguir entre las inversiones indispensables para garantizar la seguridad aérea y los proyectos generales de infraestructura aeroportuaria. Otros legisladores republicanos han cuestionado el tamaño del paquete y la posibilidad de que las aerolíneas contribuyan a financiar parte de las mejoras. Por ahora, el liderazgo republicano no ha definido cómo tramitar la solicitud ni ha acordado la cantidad de dinero que podría aprobarse. La discusión adquiere especial urgencia con el inicio de la semana de Acción de Gracias, cuando millones de pasajeros dependen de la estabilidad de un sistema que acaba de sufrir una de sus interrupciones más graves de los últimos años. La otra, mucho más costosa, está relacionada con su propuesta de elevar el gasto en defensa a 1,5 billones de dólares para el año fiscal 2027, el mayor presupuesto militar solicitado por una administración estadounidense. El plan original contemplaba 1,15 billones de dólares en asignaciones ordinarias y otros 350.000 millones de dólares mediante un procedimiento legislativo especial conocido como reconciliación presupuestal, que permite aprobar determinadas medidas fiscales sin alcanzar los 60 votos que habitualmente se necesitan en el Senado. Sin embargo, esa segunda partida enfrenta enormes obstáculos. El representante republicano Mike Rogers, una de las principales voces de su partido en materia de defensa, reconoció la semana pasada que la propuesta de 350.000 millones de dólares ya no es viable. Según Rogers, todavía podría haber margen para aprobar un paquete más reducido, de aproximadamente 100.000 millones de dólares, que ayudaría a cubrir necesidades militares derivadas de las operaciones estadounidenses en Irán y Venezuela. El proyecto de asignaciones de defensa presentado en el Senado el pasado 16 de noviembre contempla cerca de 1,1 billones de dólares e incorpora aproximadamente 69.000 millones de dólares de las prioridades que la Casa Blanca pretendía financiar mediante la reconciliación. Es decir, en lugar de aprobar los 350.000 millones de dólares adicionales solicitados originalmente, los legisladores buscan incorporar una fracción de esos recursos al presupuesto ordinario del Pentágono.



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.



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

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

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



Helping you stay prepared



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



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.

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



24.99 WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



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

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



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



ANY L'Oreal facial care.



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



Palmolive 10 oz.
99¢ you pay with card
- 25¢ instant coupon^
YOU PAY **74¢** WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.
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 abound 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. v68

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

STATE FARM INSURANCE



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 descuentsoa aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automovile Insurante Company, Bloomington. IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

statefarm.com

Record de mujeres galardonadas con Premio Nobel

El record de laureadas con el premio Nobel este año refleja el creciente y firme avance de las mujeres en un bastión tradicionalmente masculino como el científico, estimaron expertos, que lo atribuyen a más oportunidades de carrera para las mujeres como nunca antes.



Cinco mujeres obtuvieron el prestigioso galardón este año, casi un octavo de los 41 otorgados a mujeres en los 108 años de historia del premio. Hasta ahora, la mayor cantidad de mujeres premiadas en un mismo año era de tres, en 2004.

Las ganadoras de este año fueron Herta Muller en Literatura, Elizabeth Blackburn y Carol Greider en Medicina, Ada Yonath en Química y Elinor Ostrom en Economía, la primera vez que gana una mujer en esa categoría.

Diez mujeres han ganado el prestigioso Nobel de Medicina desde 1901, pero esta es la primera vez que dos mujeres lo reciben el mismo año.

Greider cree que una nueva red de mujeres con experiencia está ayudando a las mujeres investigadoras que han quedado marginadas de las carreras científicas de alto vuelo por la red tradicional de hombres.

"Creo que hay una ligera inclinación de mujeres a trabajar para mujeres, porque todavía hay una ligera tendencia cultural de que los hombres ayuden a los hombres", indicó en el New York Times del lunes.

"No es que estén predispuestos en contra de las mujeres o quieran dañarlas. Simplemente no piensan en ellas. Y a menudo se sienten más cómodos promoviendo a sus colegas masculinos", dijo al Times.

Donna Dean, una eminente investigadora estadounidense, estimó que un motivo por el cual las mujeres no siempre reciben los elogios que merecen tiene que ver con su estatus en el lugar más bajo del escalafón en los laboratorios de investigación y la academia.

"Las mujeres siempre han realizado investigación en los niveles más altos; solo que muy a menudo no eran reconocidas -o nominadas para los premios prestigiosos- por ese trabajo cuando sus colegas hombres sí lo eran", indicó.

"Todavía tenemos mucho trabajo por hacer para asegurarnos un reconocimiento completo a la investigación bien hecha", añadió.

La laureada en Química Yonath dijo en una entrevista el año pasado que en un mundo en el cual no hay muchos modelos de mujeres en ciencia, buscó inspiración en Marie Curie, la primera mujer científica en recibir un Nobel (dos veces, de Física en 1903 y de Química en 1911).

"Creo que la población está perdiendo la mitad de la potencia del cerebro humano al no estimular a las mujeres a estudiar ciencia. Las mujeres pueden hacer grandes cosas si son alentadas a hacerlo", indicó Yonath.

Ostrom, de 76 años, se manifestó "muy sorprendida" de ganar, pero confió en que los premios de este año sirvan de inspiración a una nueva generación de estudiantes e investigadores mujeres.

"Creo que en muchas de las ciencias, especialmente en las ciencias sociales, solo recientemente las mujeres lograron ser profesoras de pleno derecho, obteniendo becas o haciendo investigación", dijo a la National Public Radio.

"Eso no dice nada sobre sus habilidades, sino sobre si las oportunidades estuvieron. Y ahora, lenta pero firmemente, las oportunidades están más disponibles y las mujeres lo están haciendo muy bien", añadió.

Algunos expertos creen que los premios de este año muestran que, aunque lentamente, el gobierno estadounidense y los institutos de investigación han intentado nivelar el terreno de juego para las mujeres en la ciencia.

Todas excepto una de las mujeres que ganaron el Nobel este año en áreas científicas son estadounidenses, destacaron, y la única que no lo es -Yonath, israelí- realizó gran parte de su investigación post-doctorado en Estados Unidos.

"Que más mujeres estadounidenses ganen el premio Nobel es un reflejo del respaldo y financiación a su investigación que han recibido los científicos estadounidenses de parte de agencias federales (...) y de fundaciones privadas en las últimas dos o tres décadas", dijo Dean, añadiendo que lo ocurrido es fruto de años de incorporar mujeres a las instituciones científicas.







■ Rigoberta Menchú

■ Ecologista Keniana Wangari Maathai



■ Escritora Herta Müller



■ Elferide Jelinek



■ Escritora Doris Lessing



■ Levi-Montalcini


EL ALCALDE
HUGO CABRERA
Y EL COMISIONADO
NICK SACCO JR
INVITAN A TODOS LOS RESIDENTES DEL MUNICIPIO A
UNIRSE A NOSOTROS PARA UNA
Noche Mágica
VISITANDO
MAGIC of LIGHTS
ESPECTÁCULO DE LUCES NAVIDEÑAS
HOLMDEL, NJ
24 DE NOVIEMBRE
PARA REGISTRARSE, DEBE LLAMAR AL
201-392-2157
ESTE ES UN EVENTO GRATUITO,
PERO LAS RESERVACIONES SON OBLIGATORIAS
PARA GARANTIZAR SUFICIENTES ASIENTOS EN LOS AUTOBUSES.

TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

November 2026

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
SOFTBALL CLINIC	@MILLER STADIUM 9AM-3PM	@MILLER STADIUM 5PM-9PM	@MILLER STADIUM 5PM-9PM	@MILLER STADIUM 5PM-9PM	@MILLER STADIUM 5PM-9PM	@MILLER STADIUM 5PM-9PM	@MILLER STADIUM 10AM-12PM
TUTORING		@WNY PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@WNY PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@WNY PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM	@WNY PUBLIC LIBRARY 4PM-6PM		
OPEN GYM		@WNY MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 4PM-5PM	
YOUTH BASKETBALL		@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM			@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	
ARTS & CRAFTS		@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	@WNY MIDDLE SCHOOL 5PM-8PM	

***ALL PROGRAM SCHEDULES ARE REACURRING FOR EACH WEEK OF THE MONTH**

- November 3rd - Election Day There will be NO Programs
- November 21st - Softball will be held from 10AM-8PM
- November 21st - Softball will be held from 1PM-4PM

THANKSGIVING BREAK - NO PROGRAMS

NOVEMBER 26TH- NOVEMBER 30TH

REGISTERED PARTICIPANTS ONLY, 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

#WEAREWNY

www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Los cinco estadios más grandes del mundo

La visita a los estadios, en cada extremo del mundo, forma parte del diario vivir tanto para visitantes nacionales como extranjeros. Estas enormes estructuras son verdaderas obras arquitectónicas, únicos y originales espacios deportivos, artisticos y de sano esparcimiento a continuación algunos de los más grandes del mundo.

►**1º lugar**
Estadio Rungnado May Day
Pyongyang Corea del Norte
Inauguración: 1989
Capacidad: 150.000
Equipos: Selección Nacional
Este estadio tiene la mayor capacidad de público del planeta y un espacio total de 207.000 m2, con asientos para 150.000 personas. El estadio tiene 8 pisos y tiene 60 metros de alto más para la azotea del estadio. Tiene un pabellón de 60 metros de largo, Suficiente para cubrir la sección de los soportes, Las 16 azoteas de arco se unen entre ellos como pétalos de una flor. Fue construido en dos años y medio en la pintoresca isla de Rungra en el Río Taedon.

►**2º lugar**
Saltlake Stadium
Calcuta India
Capacidad: 120.000
Inauguración: 1984
Equipos: East Bengal Club, Mohun Bagan AC, Mohammedan Sporting Club. Estadio de la juventud indiana, actualmente se celebran en él partidos de fútbol y pruebas de atletismo. Y la mayoria de partidos de la Selección nacional de fútbol de la India.

►**3º lugar**
Estadio Azteca
Ciudad de México, México
Inauguración: 1966
Capacidad: 114.600 espectadores
Equipos: Club América, Socio Águila Fútbol Club 2da División y Selección Nacional:
http://themistic.files.wordpress.com/2008/06/tercero.jpgEl único estadio en el mundo que ha albergado dos finales de la Copa del Mundo de la FIFA, en los Campeonatos de México 70 y México 86, testigo de la famosa "mano de Dios" de Maradona, tamben albergo el famoso partido del siglo entre las selecciones de Alemania Federal e Italia en el mundial de México 70, como dato curioso Andrés Calamaro compuso una rolita del mismo nombre incluida en su disco "El Cantante"

►**4º lugar**
Estadio Nacional Bukit Jalil,
Kuala Lumpur, Malasia
Inauguración: 1998
Capacidad: 110.000
Equipos: Selección Nacional de Fútbol. Estadio Multipropósito, fue construido en el año 1998 para albergar los Juegos de la Commonwealth, es considerado el mejor estadio malayo y la casa de la selección de fútbol de ese país, es usado para diversos eventos y más recientemente fue una de las sedes de la Copa Asiática 2007.

►**5º luga**
Estadio Maracaná
Río de Janeiro, Brasil,
Inauguración: 1950
Capacidad: 103.000 (77.700 sentados)
Equipos: Selección Nacional, CR Flamengo, Botafogo FR, Fluminense FC, Vasco da Gama:
http://themistic.files.wordpress.com/2008/06/maracana1.jpg El estadio tiene forma oval y ocupa casi 200 mil metros cuadrados de área total. En 1999 sufrió reformas para albergar el primer Mundial de Clubes de la FIFA en enero de 2000, ganado por el Corinthians de São Paulo. En esa reforma su capacidad pasó de 140.000 a 103.022 personas.

►**Estadio más moderno**
Estadio donde se celebraron los Juegos Olímpicos 2008 es el lugar más famoso de Pekín El Nido de Pájaro, conocido así por la red de barras de acero de su exterior, es una impresionante obra de arquitectura contemporánea. La encuesta elaborada por la Administración de Turismo de la capital china, reveló que superan en fama a otros atractivos turísticos tradicionales, como la Ciudad Prohibida o el Palacio de Verano. La encuesta, organizada a través de Internet y en la que participaron 14 millones de usuarios, situó al Estadio Olímpico (o Nido de Pájaro) en el segundo lugar, mientras que el Cubo de Agua (sede de la natación) logró el tercero.Los dos estadios, diseñados por estudios de Suiza y Australia, no lograron, sin embargo, superar la popularidad de la Gran Muralla, cuyo tramo de Badaling (el más visitado, en el norte de Pekín) obtuvo el primer lugar.

Tras ella y las instalaciones deportivas se situaron otras indiscutibles en los tours de viajeros, como la Ciudad Prohibida (antiguo palacio imperial), el Palacio de Verano y la Plaza de Tiananmen. Desde 1986 no se llevaba a cabo una encuesta sobre monumentos pequineses, y en aquel entonces Tiananmen ocupó el primer puesto, seguida, en este orden, por la Ciudad Prohibida, la Gran Muralla, el Parque de Beihai, el Palacio de Verano y las Colinas Perfumadas.La visita a los estadios olímpicos, en el extremo norte de la ciudad, forma parte de la mayoría de los paquetes turísticos tanto para visitantes nacionales como extranjeros. Desde que finalizaron los Juegos Paralímpicos, en septiembre del 2008, las instalaciones olímpicas se han usado para espectáculos artísticos.


1


2


3


4


5


perrier
PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.
0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE
SOURCE
perrier
Ginger
Lime
Water captured at the Source in France

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

San Juan: mucho más que playa, brisa y mar

Foto: Oficina de Turismo de Puerto Rico
Calles adoquinadas, casas pintadas con llamativos colores, fortalezas, plazas, mucha cultura e historia reunidos en el Viejo San Juan.

Tan pronto el avión aterriza en el aeropuerto Internacional Luis Muñoz Marín, en las afueras de la ciudad, es posible sentir el aire cálido, el paisaje caribeño y la amabilidad de su gente.

Basta recorrer unas pocas calles de San Juan, la capital, para apreciar el contraste entre sus construcciones modernas y su impresionante casco histórico, el del Viejo San Juan. En esta parte de la ciudad da la bienvenida el fuerte de San Cristóbal, en donde se puede tomar un 'trolley' gratuito que va por los principales sitios turísticos. Sus calles adoquinadas, edificaciones pintadas con llamativos colores, balcones y plazas son testimonio de la época en que los españoles llegaron a estas tierras.

El Castillo del Morro es tal vez el sitio más significativo. Esta fortaleza fue construida para defender la entrada de la bahía de San Juan en 1579. Hoy les da la bienvenida a los cruceros que llegan a esta isla y al mismo tiempo recibe a más de dos millones de visitantes que vienen para descubrir sus historias de piratas y saqueadores de los tesoros de América.

Otro sitio obligado al recorrer esta parte de la ciudad es la catedral de San Juan Bautista, una maravilla de la arquitectura religiosa del año 1521.

Al pasear por sus plazas se disfruta, además, de gran variedad de restaurantes con todo tipo de comida. Pero los más visitados son los típicos, como el tradicional Raíces, en donde sirven en jarras, platos de latón y cuencos de madera. Es el sitio ideal para probar el mofongo o un tostón relleno de carne de cerdo frita (hecho con plátanos verdes machacados), los sorullitos (bolitas) de maíz o de yuca, orgullo de la gastronomía boricua.

Caminar por estas calles estrechas es un placer para la vista (y también para el bolsillo) pues se encuentran galerías, joyerías y almacenes de artesanías.

En el Viejo San Juan hay buena oferta de hoteles de lujo, bares, tiendas de artesanías y almacenes de grandes marcas. Un buen plan es ir a ver bailar salsa -y a bailar, claro- mientras se degusta el auténtico Ron Bacardi.

Para todos los gustos

Otros lugares de la ciudad para todos los gustos, cerca de la costa, son Condado, Ocean Park e Isla Verde, con playas de arena muy blanca en donde se puede descansar. Aquí se han remodelado viejas edificaciones para transformarlas en grandes hoteles. Es el caso del Hotel La Concha, que tiene habitaciones muy cómodas, buena playa, piscinas y un bar que se ha convertido en el punto de encuentro de la gente joven de la ciudad.

Los amantes de las compras podrán gozar mucho de este paseo, pues siempre habrá gigantescos centros comerciales a la mano. El más grande del Caribe, Plaza Las Américas, se halla a sólo cinco minutos del Viejo San Juan, de Condado e Isla Verde. Ahí se encuentran más de 300 tiendas de renombre, salas de cine y 40 locales para comer.

En las afueras de San Juan existen dos outlets (centros comerciales de descuentos) con muy buenas oportunidades, uno en el pueblo de Barceloneta y el otro en Canóvanas.

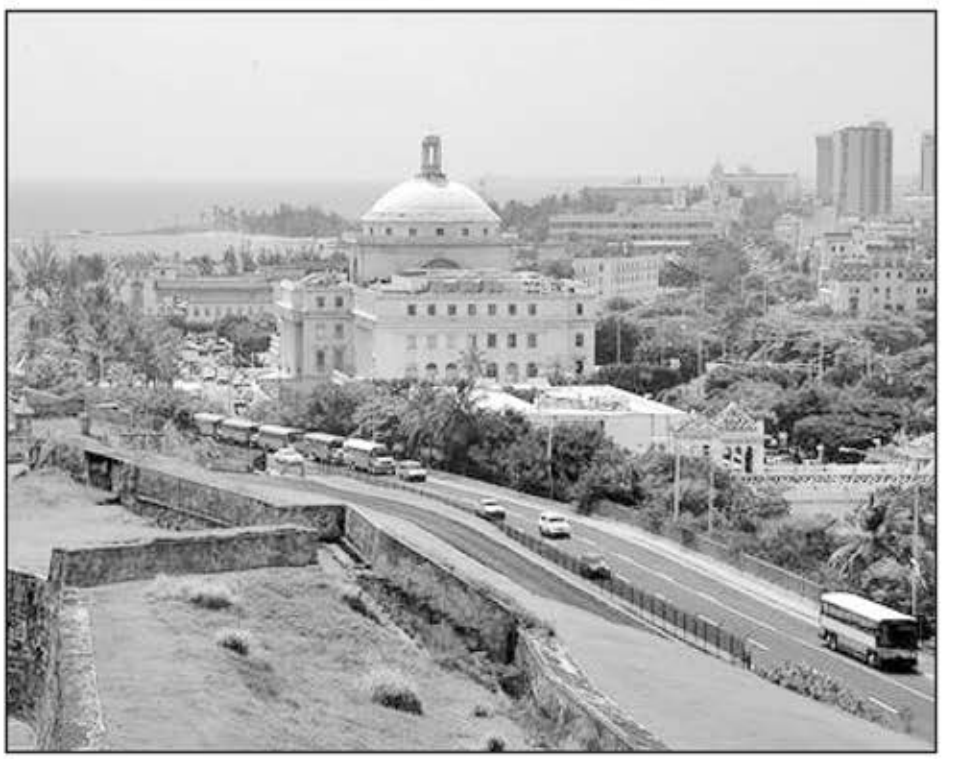
Para los amantes de los deportes acuáticos está Fajardo, a unos 50 minutos de San Juan.

Es el sitio ideal para paseos en bote de vela, esnórquel y buceo por la tranquilidad de sus aguas.

Cerca de allí hay un lugar vestido de verde, de naturaleza pura: el Bosque Nacional el Yunque. Es una reserva natural de 11.500 hectáreas, con cientos de especies de flores y animales. Toda una aventura al aire libre.















Holy Name Medical Center



Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA

Holy Name Medical Partners
Hudson County



Dr Gilberto Gastell

Llamanos hoy mismo y el doctor estara en tu casa

201-864-4477

NUEVA DIRECCION
3703 Bergenline Ave
Union City NJ

Los Hudson Hornets del Colegio Comunitario del Condado de Hudson participan por primera vez en los juegos de baloncesto masculino y femenino de la NJCAA

21 de octubre de 2026, Jersey City – Los equipos de baloncesto Hudson Hornets del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) saldrán a la cancha para jugar su primera temporada histórica y partidos locales en unas pocas semanas. El equipo femenino y el masculino se enfrentarán a los Wolverines del Colegio del Condado de Essex el martes 3 de noviembre de 2026 a las 6 p.m. y 8 p.m. respectivamente. Los hinchas y fanáticos del baloncesto podrán presenciar los juegos en la High Tech High School ubicada en One High Tech Way de Secaucus, NJ. Hay estacionamiento gratuito disponible en los alrededores.

El HCCC competirá como miembro de la 3ra División de la Región 15 de la Asociación Nacional de Deportes de Colegios Comunitarios (NJCAA), compuesta principalmente por equipos de colegios comunitarios de la ciudad de Nueva York, Long Island y alrededores y Nueva Jersey. Los partidos de los Hornets contra los Wolverines resaltan la legendaria rivalidad de los condados de Hudson y Essex en este deporte, desde las canchas públicas hasta las ligas escolares y universitarias.

"Nuestros primeros juegos como locales demostrarán el talento de nuestros equipos integrados mayormente por novatos bajo la dirección de líderes destacados", expresó la Presidente Interina del HCCC, la Dra. Lisa Dougherty. "Queremos tener una hinchada cada vez más grande y por eso invitamos a toda la comunidad a que venga a alentar a nuestros Hornets el 3 de noviembre".

La Dra. Dougherty destacó que los Hornets están formados por conocidos deportistas locales.

Plantel del equipo de baloncesto femenino Hudson Hornets 2026-27:

2 Jayla Roman Base/Escolta 5'4" Jersey City, NJ/BelovED Community Charter

3 Angélica Ortiz Base/Escolta 5'7" Jersey City, NJ/Ferris HS

4 Samadhi Kankanamalage Alero/Ala-Pivot 5'8" Union City, NJ/Jose Marti STEM Academy

5 Alexa Palma Base/Escolta 5'2" Belleville, NJ/Belleville HS

11 Alisson Torres Base/Escolta 5'8" Harrison, NJ/Harrison HS

12 Kristel Gomez Base/Escolta 5'4" Kearny, NJ/Kearny HS

14 Eve Schmucker Base/Escolta 5'9" Paramus, NJ/Paramus HS

23 Jailyn Blair Alero/Ala-Pivot 6'0" Jersey City, NJ/Snyder HS

El Director Técnico es Carlos Cueto; las Entrenadoras Asistentes son Isaura Guzmán y Anissa Arteaga y los Asistentes de Dirección son Nardos Teklu y Esther Victoria.

Plantel del equipo de baloncesto masculino Hudson Hornets 2026-27:

0 Zion Maldonado Base/Escolta 5'9" Union City, NJ/Union City HS

1 Ederson Salcedo Base/Escolta 5'7" Union City, NJ/Union City HS

2 Jackson Lore Base/Escolta 5'11" Hoboken, NJ/Hoboken HS

3 Lamir Boxley Base/Escolta 6'2" Hoboken, NJ/Hoboken HS

4 Jordan Davey Base/Escolta 5'8" Rosedale, NY/Epic South HS

5 Ramces Baez Base/Escolta 6'2" Union City, NJ/Union City HS

6 Lenix Rodriguez Base/Escolta 5'9" West New York/Memorial HS

7 Devin Louisson Base/Escolta 5'11" Staten Island, NY/Susan E. Wagner HS

9 Adrian Ramirez Alero/Ala-Pivot 6'4" Union City, NJ/Union City HS

10 Alex Ramirez Alero/Ala-Pivot 6'3" Union City, NJ/Union City HS

11 Jephthe Alda Base/Escolta 6'2" Paterson, NJ/College Achieve Paterson Charter

12 Rahmin Wright BE/AA-P 6'4" Bayonne, NJ/Bayonne HS

15 Mikey Walcott Base/Escolta 6'4" Brooklyn, NY/Uncommon Preparatory Charter

21 Erick Tirado Base/Escolta 6'3" West New York, NJ/Memorial HS

30 Jonas Herrera Alero/Ala-Pivot 6'5" West New York, NJ/Memorial HS

El Director Técnico es Ethan Nardone; los Entrenadores Asistentes son Kevin Baksh, Eugene Antwi, y Jayquan Thomas y el Asistente de Dirección es Giovanni Noel.

El Director Deportivo del HCCC Jonathan Sisk y el Vicedirector Deportivo Shawn Bragg dirigen el Programa de Deportes del Colegio, con sede en el Centro de Éxito Estudiantil del HCCC. Esta torre de uso mixto de 153.186 pies cuadrados, que se está construyendo en el campus de Journal Square, tendrá un gimnasio de tamaño oficial de la NCAA, un centro de entrenamiento físico, una pista de atletismo e instalaciones de entrenamiento deportivo

Pie de foto: Los equipos de baloncesto femenino y masculino Hudson Hornets del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) jugarán los primeros partidos de su historia el martes 3 de noviembre de 2026 en la High Tech High School de Seacaucus, NJ. Los equipos del HCCC se enfrentarán a los







KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP

NJ/NY PA/FL
HALO REALTY

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

ÁLVAREZ®
ABOGADOS

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



© Alvarez Abogados. ® Marca registrada. Derechos reservados.

Abogados en Tenerife desde 1954

¡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

CHIROPRACTOR
Dr. Alex Hernandez

TIPOS Y CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA



Dr. Alex M. Hernández, D.C.

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 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 engarrota 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

H&M English Academy

Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

LUNES A JUEVES

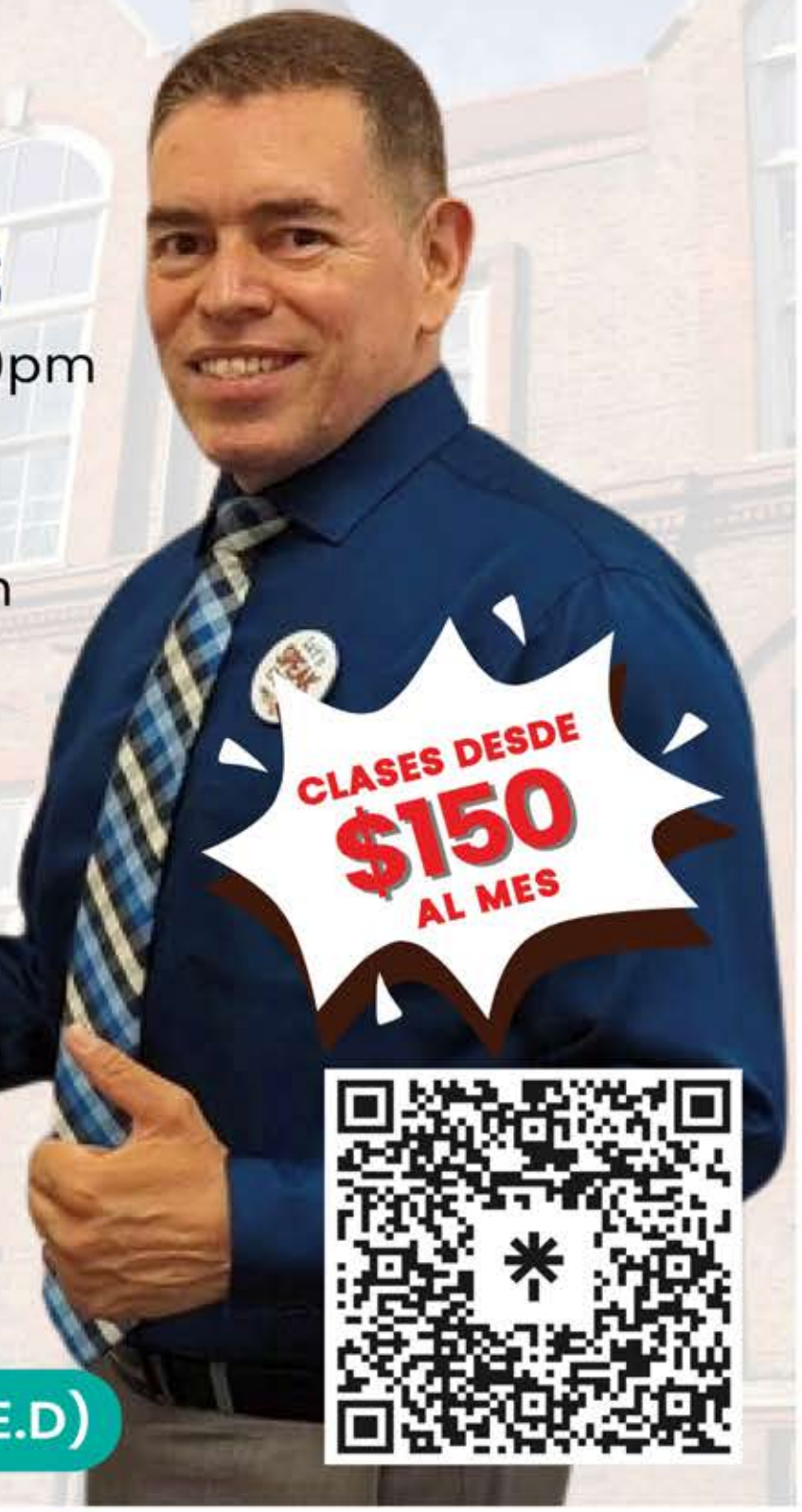
8am a 10am
10am a 12pm
6pm a 8pm
8pm a 10pm

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)

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.

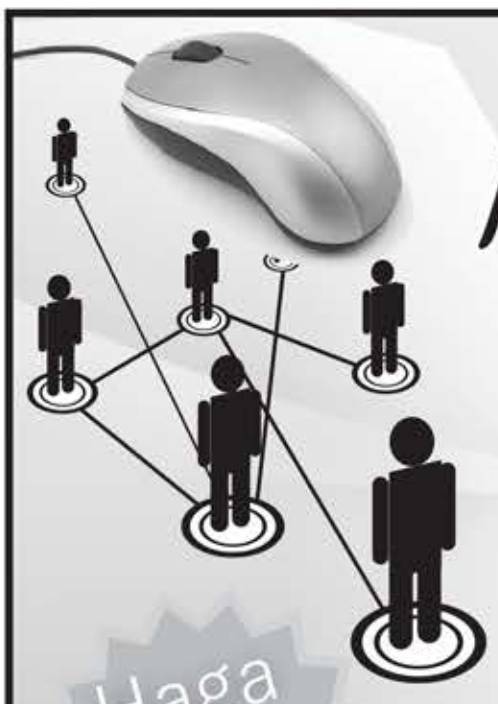
Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

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

- **Colocar alfombras o esteras 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 esteras en áreas de tráfico intense.** 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.



ATENCION!!

MEDIANOS y PEQUEÑOS NEGOCIOS







✓Salones de belleza ✓Bodegas ✓Restaurantes ✓Laundry ✓Farmacia

✓ y todos los negocios que interactúen con personas

Haga su cita ahora!!

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



Entrenamiento personalizado incluido

201-539-6883



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

International Optical

West New York, NJ



***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