

"No estoy de acuerdo con lo que dices, mas daria mi vida defendiendo el derecho que lo puedas seguir diciendo."

DIMENSION

EDICION DIGITAL - MARZO 28 - 2024



¿QUIÉN DETERMINA EL SEXO DEL BEBÉ?

¿PAPÁ O MAMÁ?



BREVE HISTORIA DE LA ESCLAVITUD



A K O

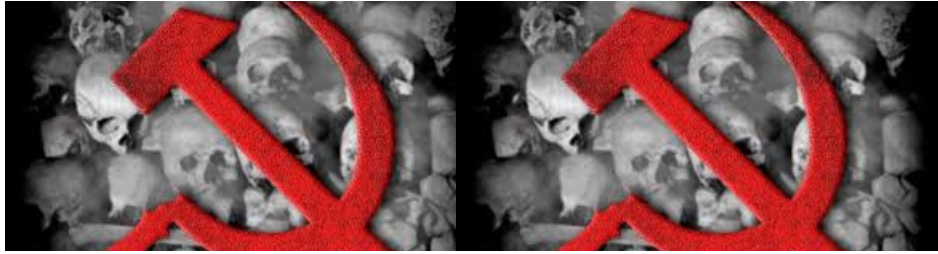
CASO DE LIZANDRA GONGORA LLEGA A LA ATENCION DE LA CRUZ ROJA INTERNACIONAL

ASISTENCIA MEDICA URGENTE



LIZANDRA GÓNGORA

CIRCULA Y COMPARTE EL HASHTAG: #SOSLIZANDRAGONGORA



El comunismo ha dejado una huella dolorosa en la historia, con millones de víctimas en todo el mundo. A continuación, presento un recuento de algunos de los horrores asociados con este sistema:

El comunismo en Cuba ha dejado una huella profunda y controvertida en la historia de la isla. A continuación, presento algunos aspectos relacionados con los horrores asociados al régimen comunista:

Represión política:

El régimen comunista en Cuba ha mantenido un control férreo sobre la sociedad. Ha habido detenciones arbitrarias, torturas y falta de libertad de expresión. Los disidentes políticos y activistas han enfrentado persecución constante.

Escasez y hambruna:

Durante décadas, Cuba ha experimentado escasez de alimentos, medicamentos y otros recursos básicos. La economía centralizada y la falta de acceso a bienes esenciales han afectado gravemente a la población.

Violaciones a los derechos humanos:

Se han documentado violaciones a los derechos humanos en Cuba, incluyendo detenciones arbitrarias, falta de libertad de prensa y restricciones a la libertad de asociación.

Control estatal absoluto:

El Partido Comunista de Cuba ejerce un control total sobre la vida política, económica y social del

país.

Fuga de cerebros:

Muchos profesionales cubanos han Emigrado en busca de mejores oportunidades debido a las restricciones y la falta de desarrollo profesional en la isla.

En resumen, el comunismo en Cuba ha tenido un alto costo en términos de derechos humanos, represión y sufrimiento para la población. A pesar de los desafíos, el régimen persiste, y la lucha por la libertad y la justicia continúa

China:

82 millones de muertos, incluyendo ejecuciones, hambrunas y represión política.

En China en la actualidad hay entre 3 y 5 millones de prisioneros políticos.

Unión Soviética (URSS):

Más de 21 millones de muertos, incluyendo ejecuciones, deportaciones y represión.

Corea del Norte:

4,6 millones de muertos debido a la represión comunista y la hambruna. El régimen norcoreano sigue siendo uno de los más opresivos del mundo.

Camboya:

2,4 millones de muertos bajo el régimen de los Jemeres Rojos liderado por Pol Pot.

Vietnam:

3,8 millones de muertos debido a la represión comunista.

PARA REFLEXIONAR... Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



La relación entre robots y seres humanos es un tema apasionante y lleno de mitos y realidades. A continuación, exploraremos algunos aspectos clave:

Mitos y Realidades sobre Robots vs. Humanos

Mito: Los robots reemplazarán a los humanos como fuerza laboral.

Realidad: Aunque la automatización afectará algunos empleos, menos del 5% de todas las ocupaciones pueden automatizarse completamente con la tecnología actual. Los robots no deben verse como una amenaza, sino como herramientas para mejorar la eficiencia y la satisfacción laboral.

Mito: Los robots carecen de emociones y pasión.

Realidad: Es cierto que los robots no pueden sentir emociones como

los humanos, pero su utilidad radica en su precisión y eficiencia. Sin embargo, la pasión y el amor por el trabajo son cualidades humanas que no pueden replicarse en máquinas.

Mito: Los robots son más creativos que los humanos.

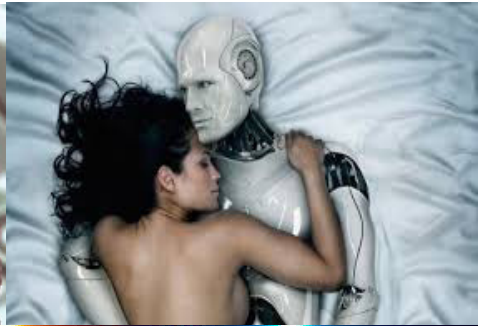
Realidad: Aunque los robots pueden procesar grandes cantidades de datos, carecen de la imaginación y la creatividad humana. La capacidad de crear algo nuevo e innovador sigue siendo exclusiva de los seres humanos.

Mito: Los robots pueden reemplazar a los maestros y cuidadores.

Realidad: La empatía y la comprensión humana son esenciales en profesiones como la educación.

Los robots pueden ayudar, pero no pueden reemplazar completamente a los humanos en estas áreas.

En resumen, los robots y los humanos pueden coexistir y complementarse en lugar de competir. La clave está en aprovechar las fortalezas de cada uno para crear un mundo más eficiente y humano.



#LibertadParaLosPresosPolíticos

LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

Madre de 5 niños, salió a manifestarse el 11 de julio y fue condenada a 14 años de prisión. En prisión Lisandra ha denunciado abusos y arbitrariedades contra ella. El pasado octubre denunció que no le permitieron consumir los alimentos que le llevó su familia y estuvo cinco días sin comer. Desde prisión, ella ha enviado cartas donde expresa que pese a los abusos no se rinde y sigue anhelando libertad para Cuba

Alert
many
ility

concerned with
on of potential
the senior devel-
opment as well as the
monitoring of its

ent phase and the
the business devel-
opment organization's

ent, production,
sure that the or-
ganization is fully
implementing the
tools to ad-
dress tasks are
ing "how do we
back up and
the business

professionals
experience in

DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografía: Felicia Perez

Humorista: Francisco Bernal / Articulista invitado: Jose F. Brizuela

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

***Si...
lo
Primero!***



**APOYAR A BRIAN
STACK ES APOYAR
AL PUEBLO!**

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

LAS RELIGIONES CON MAS SEGUIDORES EN EL MUNDO...

La religión con más seguidores en el mundo es el cristianismo, que resonates con más de 2 mil millones de creyentes. Aunque existen diferencias notables entre los protestantes, católicos y ortodoxos, todos comparten la creencia en un Dios único, representado a través de tres identidades: Jesús de Nazaret, el Espíritu Santo y Dios Padre. La muerte y resurrección de Jesús permiten a la humanidad arrepentirse de sus errores y, finalmente, pasar la vida después de la muerte con su amado ser supremo. Los valores y códigos filosóficos del cristianismo han influido en las instituciones occidentales, a pesar del creciente secularismo.

En segundo lugar, el islam cuenta con aproximadamente 1.8 mil millones de seguidores en todo el mundo, principalmente en el norte de África, Asia occidental e Indonesia. Fundado por el Profeta Mahoma en el siglo VI, el islam buscaba corregir las religiones abrahámicas que consideraba corrompi



das. Se caracteriza por su disciplina, que exige la abstinencia de comportamientos mundanos y la observancia de rituales diarios. Además, ha contribuido con importantes descubrimientos históricos en campos como el álgebra, la cirugía, la arquitectura e incluso el café.

El hinduismo, con 1.1 mil millones de seguidores, es una religión compleja que se originó en la India. No tiene un fundador específico y se formó a partir de diversas creencias. El hinduismo abarca una amplia variedad de prácticas y deidades, y se centra en la reencarnación, el karma y la búsqueda de la liberación espiritual (mok

sha). Los hindúes adoran a múltiples dioses y diosas, y su espiritualidad está pro

fundamente arraigada en la cultura y la tradición indias

Según estimaciones, hay aproximadamente 14.91 millones de judíos en todo el mundo. Esta cifra representa alrededor del 0.18% de la población mundial.

El judaísmo es una religión antigua y rica en tradiciones, con una historia que abarca miles de años y una influencia significativa en la cultura y la historia

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES
Electricidad, Plomería, Instalaciones de
Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285

CARMONA
 REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
 305.215-4501
 tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

Childhelp
 Founded in 1959 by Sara O'Meara and Yvonne Feddersen
 PREVENTION and TREATMENT of CHILD ABUSE

NO ONE HAS THE RIGHT TO HURT YOU

1-800-4-A-CHILD
 (1-800-422-4453)
 ChildhelpHotline.org

NATIONAL CHILD ABUSE HOTLINE

Text Call Chat



PARA EVENTOS LLAMAR AL
552-309 9250



**AREAS DE
NJ & NY**



Passion fruit Bourbon Sour

La fruta de la pasión le da un sabor dulce y es un suplemento para el sabor ácido del bourbon. De hecho, es la combinación perfecta. Por otro lado, para preparar este cóctel impresionante vas a necesitar sirope de fruta de la pasión y pulpa, ambos para obtener el sabor afrutado perfecto.

El líquido más común para tener la bebida preparada es Basil Hayden's Kentucky Straight Bourbon. El secreto de la receta es añadir unas gotas florales y de vainilla que le da un toque excepcional a esta copa.

Todos los ingredientes que necesitas para el cóctel son:

* 2 partes de Basil Hayden's Kentucky Straight Bourbon.

* 1 parte de sirope de fruta de la pasión, 1 parte de zumo de lima recién exprimido.

* 1 huevo y 3 gotas de angostura.

En este caso los ingredientes que se necesitan para preparar el sirope de fruta de la pasión son media copa de pulpa fresca de fruta de la pasión y media copa de azúcar.

Pon los diferentes ingredientes dentro de una coctelera. Mezcla los ingredientes rápido sin hielo durante 10 segundos, entonces introduce el huevo y airea la bebida. Añade hielo a la coctele-

ra, tápalo y agítalo fuertemente otros 10 segundos extra.

Ahora para el sirope, debes mezclar la pulpa fresca de la fruta de la pasión y el azúcar en un bote. Mover

hasta que el azúcar esté fundido del todo.

Bourbon Lemon Drop Martini

Este simple Bourbon Lemon Drop Martini está muy bueno gracias a su sabor dulce. Además, está muy fresco para el verano. No hay nada como sentir la mezcla de sus ingredientes.

El Bourbon Lemon Drop Martini es realmente ácido. Es una combinación de licor, un toque dulce y ácido. Los diferentes ingredientes son 6 hojas de menta fresca, media cucharada de bourbon, 1 cucharada de limoncello, 2 cucharadas de mezcla ácida y como aderezos una rodaja de limón y una hoja de menta.

Mezcla los diferentes ingredientes en una coctelera llena de hielo. Agítala y añádelo en una copa fría. Elige varios aderezos deshidratados para cócteles.



EL BAR DE LAU



Aquí tienes algunas reglas básicas para disfrutar del vino:

Temperatura Adecuada:

Sirve el vino a la temperatura correcta. Si está demasiado caliente, déjalo enfriar un poco; si está muy frío, permítele calentarse.

Evita los vinos excesivamente fríos, ya que pueden perder aroma.

Sujeta la Copa Correctamente:

Sostén la copa por el tallo, no por la copa misma.

Esto ayuda a mantener el vino a la temperatura adecuada y preserva sus propiedades.

Decantación para Vinos Añejos:

Si tienes un vino añejo (con cinco o más años), decántalo para que respire y muestre todas sus virtudes.

Maridaje Armónico:

Combina el vino con la comida de manera equilibrada.

Considera la intensidad del vino y la del plato para lograr un maridaje armonioso.

No Agites el Vino Tinto:

Evita agitar el vino tinto, ya que puede afectar su sabor y aroma.

Recuerda que disfrutar del vino es una experiencia personal, ¡así que experimenta y encuentra tus preferencias.

COMO RECONOCER UN BUEN VINO ROJO

Identificar un buen vino tinto puede parecer complicado, pero hay varios aspectos que puedes considerar para evaluar su calidad. Aquí tienes algunas claves:

Apariencia:

Observa el color del vino. Un buen vino debe tener el color apropiado según su tipo y envejecimiento. Por ejemplo, los blancos jóvenes son más pálidos, mientras que los tintos envejecidos pueden tener tonalidades caoba.

Los posos en el vino no son un defecto; indican una buena conservación y añejamiento.

Aromas primarios:

Al oler el vino, busca matices frutales, florales, minerales o terrosos. Estos aromas provienen de la tierra y la uva.

Olor y sabor a madera:

Un buen vino no debe oler a madera. Si huele a madera vieja o nueva, no es una buena señal.

Equilibrio:

El vino debe tener un equilibrio entre sus componentes (azúcar, acidez, taninos).

La acidez es crucial para el gusto del vino y afecta su color, aroma y calidad.

Persistencia:

Un buen vino debe tener un final prolongado en boca.

Recuerda que la calidad del vino también depende de la región vitivinícola, el año de cosecha y otros factores. ¡Explora y disfruta del maravilloso mundo del vino!

Añejar vino en casa es una experiencia fascinante. Aquí tienes algunas recomendaciones para lograrlo:

Lugar de Almacenamiento:

Bajo Tierra: Si tienes un jardín, entierra las botellas a unos 45 cm de profundidad en un lugar sin encharcamiento y buen drenaje. La naturaleza protegerá mejor tus vinos.

Espacio Reservado en Casa: Si no tienes jardín, crea un pequeño espacio en casa para el vino, como un armario.

Factores Clave para el Añejamiento:

Luz: Almacena el vino en un lugar oscuro para evitar oxidación y pérdida de color.

Humedad Ambiente: Debe rondar el 70% para proteger el corcho y evitar la entrada descontrolada de oxígeno.

Posición de la Botella: Siempre horizontal para mantener el corcho humectado y evitar bacterias.

Temperatura Ambiente: Alrededor de 15 °C para evitar aceleración de procesos químicos.

Vibraciones: Evita lugares transitados o con vibraciones para no perturbar el sedimento.

Olores: Evita almacenar cerca de elementos con olores fuertes.

Aromas y Sabores:

Un buen vino revela aromas primarios de la tierra y la uva.

No debe oler a madera vieja; las barricas deben aportar matices, no ocultarlos.

Recuerda que no todos los vinos deben añejarse. Algunos se suavizan con la edad, mientras que otros no soportarían más de dos años. ¡Disfruta del proceso y descubre cómo evoluciona tu vino!



 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

**4210 Bergenline Ave
Union City, NJ 07087**

**H
O
R
A
R
I
O**

**L-S 10:00 am - 7:00 pm
D 11:00 am - 6:00 pm**



Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español

BREVES DE SALUD Y MEDICINA ...

LAS MUJERES TIENEN PROSTATAS ?

Sí, las mujeres también tienen una versión femenina de la próstata, conocida como glándulas de Skene. Estas glándulas producen las mismas hormonas que la próstata masculina y se cree que ambas desempeñan un papel significativo en nuestros sistemas reproductivos. Aunque no todas las mujeres tienen una próstata, existen alrededor de 200 casos comprobados de próstata femenina. Aunque su función específica aún no está completamente comprendida, se sabe que potencia el placer sexual en las mujeres que la poseen². En resumen, la existencia de la próstata en las mujeres ya no es motivo de duda, y aunque no sea constante, está presente en ambos géneros.

CANCER DE MAMA EN LOS HOMBRES ?

Sí, los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama, aunque es poco común. Aquí hay algunos datos importantes sobre este tema:

Incidencia:

Representa menos del 1% de todos los casos de cáncer de mama diagnosticados.

Afecta a hombres de cualquier edad, pero es más común en aquellos con más de 65 años.

Síntomas:

Los síntomas más comunes del cáncer de mama en los hombres son: Un bulto o inflamación en la mama.

Piel de la mama escamosa o enrojecida.



Irritación o hundimientos en la piel de la mama. Secreción del pezón.

Hundimiento del pezón o dolor en esa zona.

Estos síntomas pueden presentarse con otras afecciones que no son cáncer. Si experimentas algún cambio o síntoma, consulta a tu médico de inmediato.

Factores de Riesgo:

Varios factores pueden aumentar la probabilidad de que un hombre desarrolle cáncer de mama:

Envejecimiento: El riesgo aumenta con la edad.

Mutaciones genéticas: Cambios heredados en ciertos genes, como BRCA1 y BRCA2.

Antecedentes familiares: Mayor riesgo si un familiar cercano ha tenido cáncer de mama.

Radioterapia: Hombres que recibieron radioterapia en el tórax.

Terapia hormonal: Fármacos con estrógeno.

Síndrome de Klinefelter:

Condición genética con un cromosoma X extra.

En resumen, aunque poco común, el cáncer de mama también afecta a los hombres. La detección temprana y la atención médica son esenciales para

abordar esta enfermedad de manera efectiva

QUIENES SUFREN MAS ALZHAIMER, EL HOMBRE O LA MUJER ?

La enfermedad de Alzheimer afecta de manera desproporcionada a las mujeres en comparación con los hombres. Aquí están algunas razones clave:

Prevalencia:

En algunos países, más de dos tercios de las personas que sufren Alzheimer son mujeres.

En Australia y Estados Unidos, dos tercios de quienes viven con la enfermedad también son mujeres.

La demencia es la principal causa de muerte entre las mujeres en Inglaterra y Australia.

Factores de Riesgo:

Las mujeres tienen casi el doble de probabilidades que los hombres de desarrollar Alzheimer.

La longevidad es un factor importante, ya que las mujeres viven más tiempo.

Otros factores incluyen hormonas sexuales, estructura cerebral y experiencias de vida.

Investigación en Curso:

Se están estudiando las diferencias relacionadas con el género en el ries-

go de Alzheimer.

Factores como genética, hormonas y experiencias de vida están bajo investigación.

En resumen, aunque ambos géneros pueden verse afectados, las mujeres enfrentan un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer. La investigación continúa para comprender mejor estas diferencias y mejorar el tratamiento.

QUIENES SUFREN MAS INFARTOS, EL HOMBRE O LA MUJER ?

Las mujeres sufren más infartos que los hombres, y las diferencias son notables.

Mayor Prevalencia en Mujeres:

Diferencias Clínicas:

Las mujeres suelen presentar síntomas menos evidentes que los hombres.

Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, dolor en la parte superior del abdomen o la espalda.

Las mujeres tienen más del doble de probabilidades de morir tras un infarto de miocardio que los hombres.

Factores de Riesgo:

Las mujeres tienden a buscar ayuda demasiado tarde.

También pueden recibir un tratamiento equivocado.

El consumo de huevos se ha relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares.

En resumen, aunque los hombres también sufren infartos, las mujeres enfrentan un mayor riesgo y deben estar atentas a los síntomas. ¡La conciencia y la atención médica adecuada son esenciales!



Comprar una computadora puede ser emocionante, pero también abrumador debido a la gran cantidad de opciones disponibles. Aquí tienes algunos pasos para ayudarte a elegir la computadora adecuada:

Evalúa tus necesidades:

¿Para qué necesitas la computadora? ¿Es para tareas básicas como correo electrónico y navegación web, trabajo de oficina, creación de contenido o juegos?

Identificar el propósito principal te ayudará a determinar qué tipo de computadora necesitas.

Decide entre una laptop o una computadora de escritorio:

Las laptops son portátiles y versátiles, ideales para usuarios que necesitan movilidad.

Las computadoras de escritorio suelen ser más potentes y personalizables, pero no son portátiles.

Compara sistemas operativos:

Windows es ampliamente utilizado y ofrece una gran variedad de software.

MacOS es exclusivo para las computadoras Apple y es conocido por su diseño elegante y fluidez.

Linux es una opción para usuarios avanzados y ofrece mayor control y personalización.

Revisa tu presupuesto:

Define cuánto estás dispuesto a gastar. Las laptops suelen ser más costosas que las computadoras de escritorio con especificaciones similares.

Investiga los componentes básicos:

Procesador (CPU): Determina la velocidad y capacidad de procesamiento.

Memoria RAM: Cuanta más RAM, mejor rendimiento.

Almacenamiento: Considera si necesitas un disco duro (HDD) o una unidad de estado sólido (SSD).

Tarjeta gráfica (GPU): Importante para juegos y tareas gráficas.

Puertos y conectividad: Asegúrate de que tenga los puertos que necesitas.

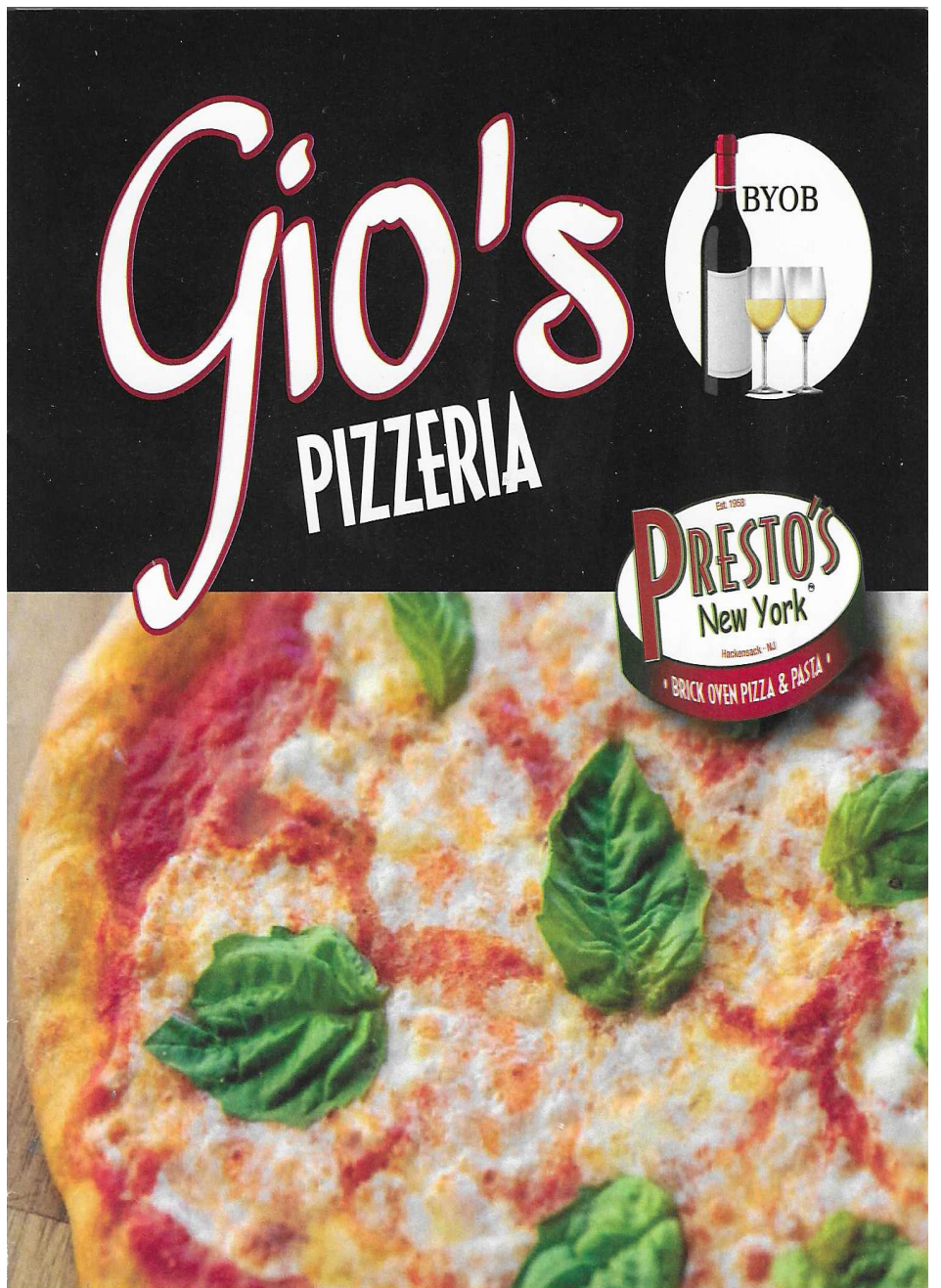
Consulta guías y recomendaciones:

Hay muchas guías en línea que detallan las mejores opciones según tus necesidades específicas.

Prueba este test interactivo que te orientará sobre el modelo más conveniente para ti: TEST: Dime tus intereses y te diré qué laptop necesitas.

Recuerda que la elección de la computadora depende de tus preferencias personales y necesidades específicas.

Buena suerte en tu búsqueda!



QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY

TODO EN COMPUTADORAS
COMPUWORLD
 COMPUTER SERVICE CENTER
 ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES
 ALFREDO H. BUSTAMANTE
 Computer Specialist
 f: 201-926-9775
 e: compuworld07093@gmail.com
COMPUWORLD
 COMPUTER SERVICE CENTER
 ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES
 Windows, hp, DELL, TOSHIBA, intel, AMD, intel, Apple
 SONY, VAIO, acer, Gateway, ASUS
 IPC Certified Technician
 6136 Kennedy Blvd. W., West New York NJ 07093
 PHONE 201-926-9775
 GARANTIA 100% SATISFACCION GARANTIZADA
 TÉCNICOS CERTIFICADOS



El sexo de un bebé se establece en el momento mismo de la concepción. Depende del cromosoma que aporte el espermatozoide. Por lo tanto, es el padre el que determina si el bebé será niño o niña. Veamos más detalles:

Cromosomas sexuales: De los 46 cromosomas que tiene una persona, el sexo viene determinado solo por dos: X (cromosoma femenino) e Y (cromosoma masculino). Una mujer tendrá dos XX, mientras que un hombre tendrá XY. El sexo de un bebé se fija en el momento de la concepción, cuando el espermatozoide fecunda al óvulo. Aunque esta información no se pueda comprobar en un ultrasonido hasta la mitad del embarazo más o menos,

actualmente hay formas de saberlo antes mediante análisis de sangre o de orina específicos.

Diferenciación temprana: La determinación del sexo viene dada desde el mismo momento de la concepción, aunque la diferenciación se produce entre siete y nueve semanas después. La naturaleza tiende a formar embriones femeninos. Pero cuando el espermatozoide lleva el cromosoma Y, este da órdenes específicas para que el proceso (que tiende a formar mujeres) se altere y empiece con la formación de los testículos. Esto hace que una serie de hormonas se activen y que inhiban definitivamente el desarrollo de los genitales y del cerebro para hacer que el embrión se convierta en

niño. Antes de que esto ocurra, los genitales de los embriones masculinos y femeninos no están diferenciados.

Influencia genética y azar: Algunas familias solo tienen niñas, mientras que otras tienen niños. Esto puede hacer pensar que la genética influye en el sexo de los hijos, sin embargo, los expertos afirman que depende del azar. Los espermatozoides X son diferentes de los Y. Mientras que los primeros son más grandes, más fuertes, más lentos y más resistentes en condiciones moderada

mente adversas o ácidas, los Y son más rápidos, pequeños y débiles, llegan primero pero mueren antes. Por lo tanto, según el día de ovulación en que se produzca la fecundación y las condiciones de la vagina, hay más o menos posibilidades de que llegue un espermatozoide de un sexo o de otro. Más allá de eso, es pura suerte.

En resumen, el padre es el "responsable" de determinar el sexo del bebé, y la genética y el azar también desempeñan un papel importante en este proceso



Truly amazing things happen here...

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

Sugarman's DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

- ONE ON ONE PERSONAL SERVICE WITH OUR PHARMACISTS
- PRESCRIPTIONS READY IN MINUTES
- FREE BLOOD PRESSURE CHECK
- MOST INSURANCES ACCEPTED

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover Health
Empire

nations benefits

OTC network accepted

Empire Over-the-Counter Health Products

• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS • PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

ups

- Prescriptions
- Medical Supplies
- UPS Access Point
- Photocopies
- FAX Services

Hablamos Español

Monday - Friday
9am to 7pm
Saturday 9am to 4pm

GABRIELA BERNAT VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE, UNION CITY, NJ 07087
201-867-6705
201-867-3758
SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM

4207 Bergenline Ave. • Union City, NJ 07087
tel. 201.867.6705 • fax. 201.867.3758

Activistas Acuden a la Cruz Roja Internacional ante Deterioro de Salud de Presa Política Cubana

Activistas de derechos humanos dentro y fuera de Cuba solicitaron en una carta a la presidenta del Comité Internacional de la Cruz Roja su mediación ante las autoridades cubanas por el deterioro del estado de salud de la presa política Lizandra Góngora Espinosa, informaron a Martí Noticias disidentes cubanos.

Desde el poblado de Cabañas, en el Mariel, el profesor Moisés Leonardo Rodríguez explicó el objetivo de la misiva.

“El propósito es ver si la Cruz Roja Internacional y su sección América toman cartas en el asunto de Lizandra, puesto que se trata de una urgencia médica que no está siendo debidamente atendida, según establecen las normas internacionales, en particular las reglas mínimas de atención a reclusas de Naciones Unidas, de la cual esta dictadura es miembro de su Consejo de Derechos Humanos”, argumentó.

“Intentamos agotar este recurso para ver si al fin la dictadura sede y se le concede la atención médica debida a esta prisionera política y de conciencia”, destacó el promotor de la organización disidente Co-riente Martiana.

Por su parte, el también activista Lázaro González Valdés señaló que las autoridades cubanas están violando las reglas internacionales de tratamiento a reclusos.

“Estamos tocándole la puerta a la



señora Mirjara Spoljaric, poniéndole sobre su despacho el caso de Lizandra Góngora Espinosa. Se están violando las Reglas Mandela, que en su regla número 24 establecen claramente que la prestación de los

servicios médicos es una responsabilidad del estado, y que debe tener los mismos estándares disponibles que en el exterior penal”, señaló.

El opositor agregó que, en la regla número 27, se especifica que,

en casos especiales de cirugía, las autoridades penitenciarias tienen que actuar rápidamente a favor del recluso. “En este caso, Lizandra tiene una patología de alto riesgo, un fibroma que requiere cirugía, una operación de urgencia”, recordó.

Desde Güira de Melena, en Artemisa, Ángel Delgado, esposo de Góngora Espinosa, describió el estado de salud de la presa política, que fue internada a inicios de marzo en el Hospital General Docente Héroes del Baire, en Nueva Gerona. Los médicos dijeron que su caso requería cirugía, pero que allí no tenían los insumos ni el especialista para practicarla.

Mientras, en el penal de mujeres Los Colonos, las condiciones son precarias.

“Hay que cargar el agua en cubos; Lizandra no puede hacer fuerza con un fibroma... Allá adentro no hay nada, por eso fue que yo me decidí reclamar un traslado para un hospital aquí, en La Habana”, describió el esposo de la activista.

Lizandra Góngora Espinosa, de 38 años de edad, madre de cinco niños, fue condenada a 14 años de prisión por el Tribunal Militar de la Región de Occidente tras su participación en las protestas populares del 11 de julio de 2021, en el poblado de Güira de Melena, en la provincia de Artemisa.

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

- ONE ON ONE PERSONAL SERVICE WITH OUR PHARMACISTS
- PRESCRIPTIONS READY IN MINUTES
- FREE BLOOD PRESSURE CHECK
- MOST INSURANCES ACCEPTED

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



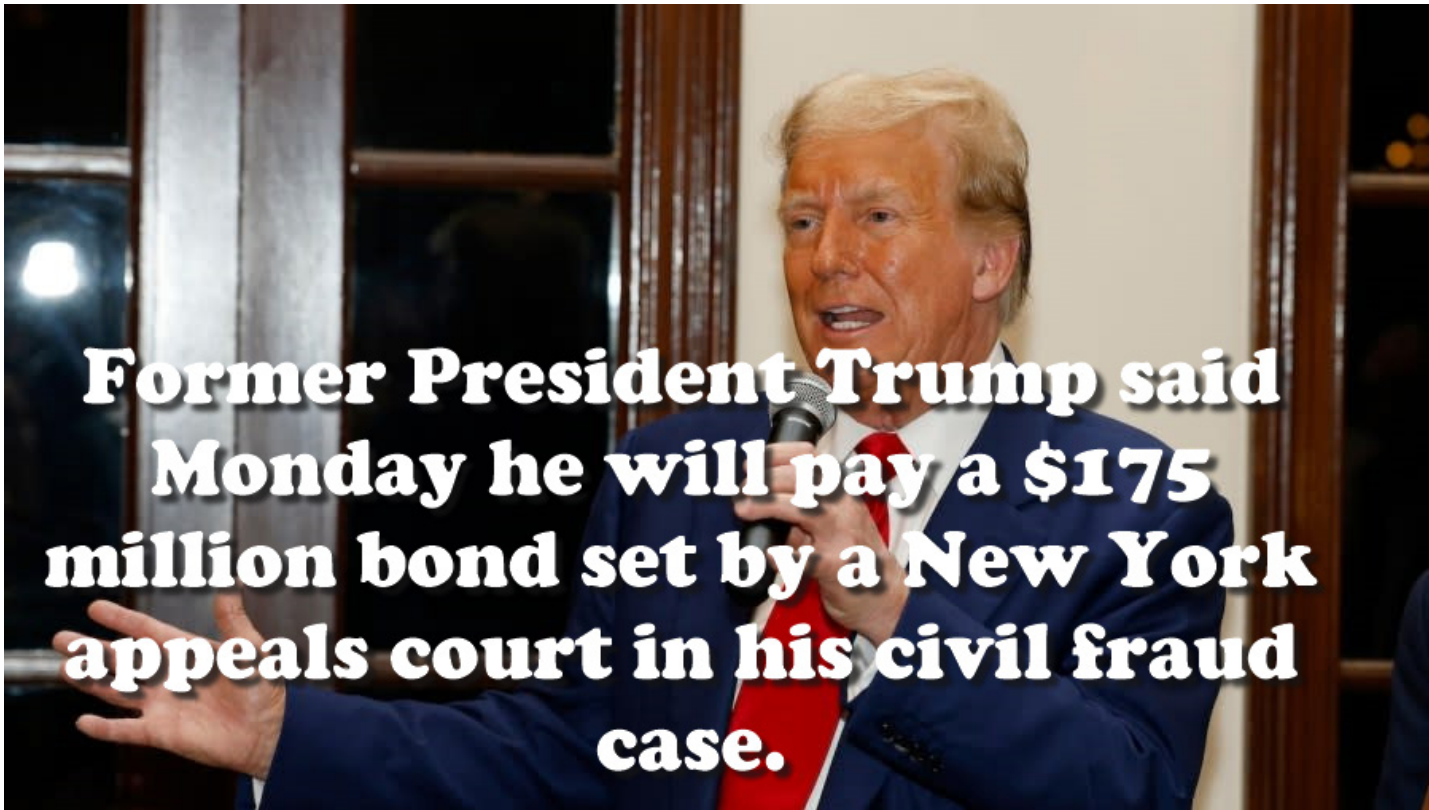
FREE LOCAL
PRESCRIPTION
DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087
201-867-6705
201-867-3758
SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM

Sugarman's Drug Store
Taking care of your health since 1927





Former President Trump said Monday he will pay a \$175 million bond set by a New York appeals court in his civil fraud case.

Former President Trump said Monday he will pay a \$175 million bond set by a New York appeals court in his civil fraud case.

"We will abide by the decision of the Appellate Division, and post either a bond, equivalent securities, or cash," Trump wrote on Truth Social.

A five-judge state appeals court panel in a Monday ruling said it would pause the enforcement of the \$464 million judgment against Trump, the Trump Organization and top executives, plus interest, if within 10 days they post a \$175 million bond.

The pause comes after Trump's

lawyers admitted last week that, despite "diligent efforts," it would be "impossible" for the former president to secure a full appeals bond due to lack of cash on hand.

Trump wrote on Truth Social Friday he has nearly \$500 million in cash and told state lawyers last year in depositions he had "subs-

tantially in excess of \$400 million in cash."

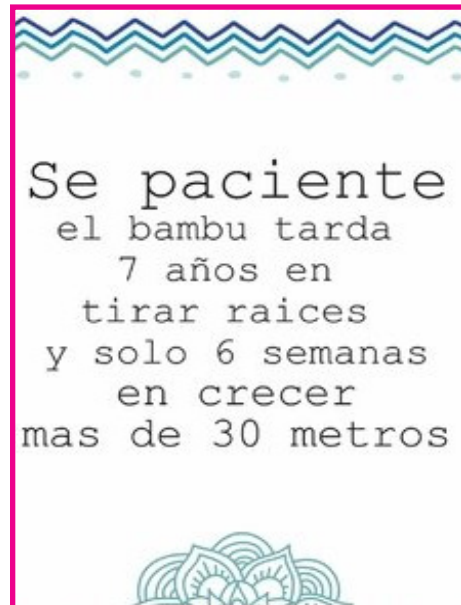
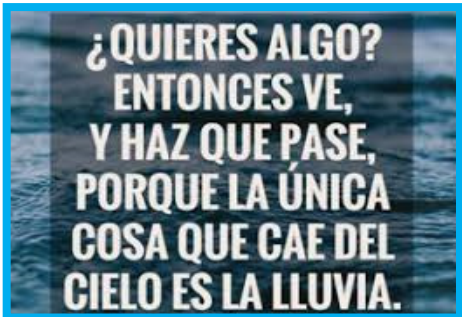
The former president on Monday thanked the Appeals Court for its decision and tore into Judge Arthur Engoron, who handled the fraud case against him.

"Judge Engoron is a disgrace to this country, and this should not be allowed to happen," Trump told reporters at a Manhattan courthouse, where he was attending a hearing in the case against him over an alleged hush money scheme during the 2016 campaign.

A spokesperson for the New York attorney's office noted in a statement that the \$464 million, plus interest, judgment against Trump and his business still stands.

"Donald Trump is still facing accountability for his staggering fraud," the spokesperson said. "The court has already found that he engaged in years of fraud to falsely inflate his net worth and unjustly enrich himself, his family and his organization."

Trump had in recent days warned that he may have to hold a "fire sale" of his assets in order to cover the judgment against him.



LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

201-402-4696
414 38th St, Union City, NJ 07087
www.lacasonanj.com

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95

HOME OR OFFICE DELIVERY WITH

OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

**Address: 414 38th St,
Union City, NJ 07087**
Menu: lacasonanj.com

FREE DELIVERY **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY**

OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

Monday	9:00 am - 9:00 pm
Tuesday	9:00 am - 9:00 pm
Wednesday	9:00 am - 9:00 pm
Thursday	9:00 am - 9:00 pm
Friday	9:00 am - 10:00 pm
Saturday	9:00 am - 10:00 pm
Sunday	9:00 am - 10:00 pm

CRÓNICAS DE UNA GENERACIÓN PERDIDA

X. Días de Abulia y un Período Especial

Por Luis F. Brizuela Cruz

“Yo soy yo y mi circunstancia y si no la salvo a ella. no me salvo yo.”-José Ortega y Gasset-

Luis detuvo su andar al llegar a la esquina del Parquecito de Jesús. Desde su niñez este era un lugar especial en su imaginación. La casa de su primer año de vida se hallaba a solo unas cuerdas y aunque su familia se había trasladado hacia el centro de Sancti Spíritus, siempre regresaba desde niño —entonces con su padre, ya difunto- al viejo barrio.

Ahora, a sus 36 años, aquel lugar seguía siendo para él una ciudad dentro de la ciudad. La escena se ensanchaba como en una película con un montaje colonial español y el escaso mantenimiento de las últimas tres décadas intensificaba tal nostálgico acento de la amplia plazoleta.

Allí seguían, imperturbables, tantos icónicos símbolos espirituanos. Entre otros, la vieja arena de boxeo, donde antes de 1959 su padre promoviera numerosas carteleras y donde en épocas más recientes su tío Tony entrenara varias generaciones de jóvenes con aspiraciones pugilísticas. La legendaria fachada de la Iglesia de Jesús que parecía olvidada en el tiempo, atestiguaba aún sobre un pasado más religioso y esperanzado para los vecinos de los barrios de “allá abajo”. El antiguo Cuartel con toda su historia de militarismo, heroísmo e infamia, abarcaba siglos de sucesión social y política. Y la casa de la esquina, tan emblemática de las varias etapas de la vida cubana antes y después de la infamia castrista, y donde su tía había trabajado de peluquera por muchos años.

En el patio de aquella casa negocio Luis solía jugar de niño con el hijo y la hija de la familia, mientras su tía trabajaba. Aquel modesto núcleo había representado la prosperidad y la autosuficiencia de la época pre fidelista, cuando los cubanos que se esforzaban y emprendían cualquier tipo de proyecto alcanzaban a ver el fruto de su empeño y tenacidad con el pasar del tiempo. Pero la tempestad castrista que había ensombrecido el armonioso paisaje social cubano, clamó su saldo de penurias contra esta familia. El padre había fracasado en su intento de escapar de Cuba durante la primera década del castrismo y tendría que cumplir una larga condena por sus ansias de libertad y tratar de iniciar una vida mejor fuera del país para su gente, quienes esperaban reencontrarse con él, posterior

mente, en el exilio.

Los años que vendrían serían testigos de la heroicidad de una madre empresaria, criando dos hijos sola; exprimiendo el tiempo y la voluntad para visitar al esposo preso en abrumadoras circunstancias que parecían empeorar a diario para la desconcertada sociedad cubana.

Con la llegada de los setenta el primogénito de la familia se acercaba a la edad militar, cuando pasaba a ser literalmente propiedad del estado —impidiéndole salir del país— por lo que los padres decidieron tramitar su salida hacia Venezuela. Tras numerosas diligencias, le fue concedida y la familia logró un pequeño aliciente en el calamitoso drama que venía viviendo por años. Pero el exilio en soledad resultó demasiado angustiante para el joven y en un acto desesperado intentó desviar un avión para Cuba. La historia oficial por parte de las autoridades venezolanas indicó que cuando el piloto informó al joven que no contaba con el combustible necesario para la trayectoria, este tornó el arma contra sí mismo, suicidándose. Recuentos posteriores de otras fuentes sugirieron que el muchacho había sido baleado por la policía al entrar esta al avión.

Luis recordaba cada detalle de aquella historia de luto y agonía de una noble y querida familia espirituana. Esta culminaría con la dolorosa y complicada misión de traer el cadáver para Cuba para darle santa sepultura, en medio de la simpatía de gran parte de un pueblo y la contradictoria y denigrante mofa de un grupo de lacayos del gobierno que serían asignados a la abominable misión de tratar de infligir un escarmiento a la población.

Con los cambios que los sucesos de la Embajada del Perú y el éxodo del Mariel—evidencias irrefutables del fracaso de la revolución— habían forzado en la estrategia gubernamental, la afligida familia del Parquecito de Jesús había logrado salir hacia los Estados Unidos a principio de los ochenta para finalmente encontrar la redención por su increíble odisea.

Absorto se hallaba Luis en su amalgama de recuerdos cuando lo sorprendió el llamado de José —Primo, ¿qué haces? Estabas como en otro mundo—

—Estaba— contestó Luis. —Hay tantos recuerdos aquí. Buenos y malos. Y tú, ¿qué haces en bicicleta?—

—Solo la tierra proveerá— respondió José, con absoluta convicción. —He decidido que, para alimentar a mi familia en esta terrible situación, he de sembrar, cultivar nuestro sustento. Se han acabado todas las otras opciones y esto habrá de empeorar. Voy para Las Tosas. Un amigo me va a dejar sembrar arroz y frijoles—

—¡Las Tosas!, exclamó Luis. —¿Y vas para allá en bicicleta?—

—Ya casi no se ven vehículos. El combustible está muy difícil de conseguir— observó José.—

—Me he dado cuenta— dijo Luis. —¿Quién hubiera imaginado que las cosas podrían empeorar aún más de lo que estaban? Por años recorro nuestro pueblo y he visto la desesperanza y la abulia aumentar. Pero después de la desintegración del bloque soviético esto luce apocalíptico—

—En efecto. Se acabó la ayuda— comentó José. —Pero es precisamente ahora que debemos apelar a nuestra fe. Dios siempre tiende su mano, pero claro que hay que ayudarse a uno mismo también. Oye, ¿cómo van tus escritos?—

—Ya sabes, con limitaciones. Me han llamado la atención por ciertos artículos que he hecho y eso que los temas parten de los deportes. No les gustó en nada el más reciente sobre los últimos años del profesionalismo deportivo en Cuba. Es difícil pensar, sentir y actuar distinto y no poder ser uno. Mientras, sigo secretamente con mis crónicas. Tal vez algún día sirvan de testimonio de tantas verdades ocultas—

—Ten cuidado, Luis, pero nunca traicionas tus ideas y convicciones. Cuando estas son nobles y justas son como la misma religión y solo aquellos que no flaquean, prevalecerán, con la ayuda de Dios, aun en este horror. Bueno, sigo que ya se me está haciendo tarde—

—Bueno, primo. Suerte en tus proyectos. Dámele un beso a María y a los muchachos. Nos sabes cuánto admiro tu tenacidad y pragmatismo religioso— afirmó Luis.

—Pragmatismo religioso. Me gustó eso— concluyó José sonriente. —Lo recordaré para decírselo a María esta noche. Ustedes los escritores, siempre tan ocurrenciosos. Nos vemos—

José se alejó en su bicicleta mientras que Luis prosiguió su andar, buscando el final de la plazoleta. Una mujer de rostro sombrío caminaba con dos niños flacos y harapientos y un perro viejo buscaba —inútilmente— algo que comer entre unos desperdicios que perturbaban la franqueza de la esquina.

María divisó la figura de José en su bicicleta desde la puerta de la humilde, pero bien atendida casa y una sonrisa de alivio iluminó su rostro. Segundos después, pálido y sudoroso, José se desmontaba del vehículo en el que había recorrido más de diez kilómetros, de ida y vuelta, para sembrar arroz y frijoles.

—José, estás casi deshidratado. Entra, pronto, y siéntate que te traigo agua— urgió María, al tiempo que se volteaba en dirección de la cocina.

En breves instantes regresó con un vaso de agua que José bebió con avidez.

—Creo que esto es demasiado, José—. Es muy largo el recorrido en bicicleta y además, las lomas— continuó María. —Ten en cuenta que estamos mal nutridos—

—Lo sé— respondió José. —Pero, al paso que vamos, esa cosecha puede ser nuestro único sustento. No se me ocurre nada más. Tenemos el dinero, pero ya casi no se consigue nada, por ningún lado—

María asintió sin hablar. Pasó su mano derecha tiernamente sobre el rostro de José y dirigió su mirada hacia la sala del recinto donde su hijo e hija, ambos alrededor de los diez años, realizaban sus tareas de la escuela.

—Estamos en las manos de Dios— prosiguió María. —Pero, siempre tienes razón. Debemos ayudarnos, para así ser ayudados. Y son tan pocas las opciones. Sabes, solo nos queda un poquito de arroz, un poco del caldo de la semana pasada que nos trajo Omar y pan duro del viernes. Estaba pensando como estirar lo que tenemos, pero no me cuadra.

Y no quisiera hacerlos padecer más a ellos por nuestra realidad—

Más compuesto y menos pálido, José se llevó sus manos a la cabeza, respiró profundamente y dijo: —Prepara el pan con refresco o agua para nosotros y nos hacemos que queremos comer en el patio, bajo las estrellas. Prepara lo que queda de arroz con el caldo para ellos y así no sabrán la magnitud de lo que está pasando. Al menos por ahora—

La noche descendía sobre la ciudad silenciosa, casi inerte. Unos aislados y tenues aromas de alimentos indefinidos parecieron disiparse con la potencia del olor a basura quemada proveniente de las afueras de Sancti Spíritus. Las nubes en lo alto se confundían con el humo que emanaba de la gigantesca pira. Una lejana melodía de la previa década de los ochenta que se esparcía —unánime— por los tejados maltrechos, cesó de golpe y casi de inmediato una voz se hizo eco por toda la villa espirituana: —¡Coño, se fue la luz otra vez! Ya no se puede ni escuchar a *Nocturno*—

Cita del crítico y periodista Dean Luis Reyes: “Del Período Especial no he olvidado el Hambre. El hambre física que devuelve al hombre a su condición animal, a su hechura de vísceras y fluidos, de tripas y de gases. El hambre como angustia, locura casi, que te arroja a los deseos más primarios y oscuros y deja sin defensas morales ante la tentación de robar. El Período Especial me dio la posibilidad de una vida menuda y feliz, que prefiguró mientras sobrevivía como periodista en Sancti Spíritus”.

UNA CUCHARA IBA POR LA CALLE Y UN CUCHILLO LE GRITA "HEY CUCHARA" Y LA CUCHARA NO RESPONDE Y EL CUCHILLO SE QUEDA PENSANDO Y DICE "PARECE QUE NO ESCUCHARA"



HUMORISMO

Un niño llega al parque, se le acerca un amigo y le dice al oído:

Por: Francisco Bernal

— ¡Porque hablo de la leche condensada!

— ¡Tienes puesto un zapato marrón y otro negro!
Y el niño le responde:
— Y eso no es nada, en mi casa tengo otro par igualito.

JAJAJAJAJA

— ¡Mamá, mamá, he sacado un 10!

— ¡Ah, sí! ¿En qué asignatura?

— En varias. Un 3 en Matemáticas, un 2 en Lengua, un 3 en Inglés y un 2 en Historia.

JAJAJAJAJA

Dos amigos van caminando por la calle y uno le pregunta al otro:

— ¿Qué hora es?
— Las doce.
— ¡Uy, qué tarde!
— Me hubieses preguntado antes.

JAJAJAJAJA

— ¿Cuál es el colmo de una persona bajita?

— Que la policía lo pare por la calle gritando: "¡¡¡Alto!!!"

JAJAJAJAJA

— ¿Cuál es la fruta más divertida?
— La naranja ja, ja, ja.

JAJAJAJAJA

La maestra pregunta en clase:

— Laurita, ¿qué planeta va después de Marte?

— Miércoles.

JAJAJAJAJA

Una niña le dice a su amiga:

— ¿Te gustan mis gafas nuevas?
— La verdad que no mucho.
— Son progresivas.
— ¡Ah bueno! Entonces ya me irán gustando.

JAJAJAJAJA

— ¿Sabes? Acabo de comprar una paloma que cuesta US \$10.000.

— ¿Mensajera?

— No, no te exagero.

JAJAJAJAJA

— Jaimito, ¿cuál es la montaña más limpia?

— El volcán.

— ¿El volcán? ¿Por qué?

— Claro. Porque primero echa cenizas y, después, lava.

JAJAJAJAJA

— ¿Cuál es el animal más antiguo?

— La vaca

— ¿Por qué?

— Porque esta en blanco y negro.

JAJAJAJAJA

JAJAJAJAJA

— ¿Qué le dice un semáforo a otro?

— ¡No me mires que me estoy cambiando!

— ¿Qué hace un perro con un taladro?

— Ta-ladrando.

JAJAJAJAJA

JAJAJAJAJA

— Manolito, ¿por qué tu redacción sobre la leche es tan corta?

— ¿Qué hace una rata con una metralleta?

— RATATATATATATATATA





Los ninjas fueron figuras históricas reales en el antiguo Japón. Eran agentes encubiertos altamente capacitados en espionaje, sabotaje y guerra de guerrillas. Los ninjas eran conocidos por su capacidad para moverse rápidamente y en silencio, utilizando diversas armas y técnicas de artes marciales.

Aunque su existencia no se mencionaba con el término “ninja” en ese momento, los relatos contemporáneos se refieren a ellos como Shinobi. Están estrechamente ligados con los samuráis, pero mientras los samuráis se regían por estrictas normas de honor, los ninjas no tenían problema en utilizar tácticas más sigilosas y a menudo traicioneras para cumplir sus objetivos.

En resumen, sí, existieron los ninjas, y su historia se remonta a cientos de años atrás en el Japón feudal.

Los ninjas eran maestros del sigilo y la astucia, y su vestimenta y armas reflejaban su habilidad para operar en las sombras. Aquí tienes detalles sobre su atuendo y las armas que utilizaban:

Vestimenta Ninja

Traje clásico: El atuendo tradicional de un ninja consistía en:

Pantalones y polainas: Pantalones holgados y polainas para facilitar el movimiento sin restricciones.

Chaqueta: Una chaqueta también amplia y sin partes colgantes que pudieran engancharse.

Cinturón: Un cinturón para sostener las armas y otros objetos.

Cubierta para la cabeza y la cara: Un pañuelo o capucha para ocultar la identidad y protegerse del polvo y la suciedad.

Armas Ninja

Los ninjas empleaban una variedad de armas, cada una diseñada para un propósito específico:

Espadas:

Katana: La katana era una espada larga y afilada, utilizada tanto para el combate como para la decapitación silenciosa.

Wakizashi: Una espada más corta, a menudo usada como arma secundaria.

Armas de proyectil:

Shuriken: También conocidos como “estrellas ninja”, eran pequeños proyectiles afilados que se lanzaban a alta velocidad.

Kunai: Cuchillos arrojadizos con

una hoja puntiaguda y un mango resistente.

Armas cuerpo a cuerpo:

Sai: Un arma de defensa personal con una hoja en forma de tridente y un mango en forma de T.

Nunchaku: Dos palos conectados por una cadena o cuerda, utilizados para golpear y atrapar al oponente.

Armas de distracción:

Bomba de humo: Utilizada para crear confusión y escapar.

Shinobi-iri: Garras de escalada para trepar paredes y edificios.

En resumen, los ninjas eran maestros en el arte del sigilo y la sorpresa, y su vestimenta y armas les permitían operar en las sombras con eficacia.

CURIOSIDADES DE NINJAS Y SAMURAIS

Los ninjas y los samuráis son dos figuras fascinantes de la historia japonesa. Aquí tienes algunas curiosidades sobre ellos:

Origen:

Según la leyenda japonesa, un príncipe llamado Yamato habría vivido en el siglo IV a.C. y dio origen a la tradición

guerrera de los ninjas y samuráis. Se dice que liquidó a dos enemigos disfrazado de mujer, atrayéndolos hasta que estuvieron al alcance de su espada.

Los samuráis florecieron durante el Japón feudal, especialmente a partir del siglo X. Los ninjas, aunque posiblemente anteriores, acumularon distintos oficios con el tiempo, como soldados mercenarios, guerrilleros, asesinos a sueldo, agentes de sabotaje y espías.

Nivel social:

Los samuráis provenían de la clase social alta y eran tremendamente leales a su jefe.

Los ninjas, en cambio, eran mercenarios de clase baja y realizaban trabajos que un samurái nunca habría ejecutado. Podría decirse que los samuráis combatían por el honor, mientras que los ninjas lo hacían por el sustento.

Vestimenta:

Los samuráis vestían a la manera tradicional japonesa, incluyendo piezas más formales según la ocasión. Usaban armaduras de cuerpo completo y un casco de metal.

Los ninjas, debido al sigilo y secreto que requería su actuación, vestían un traje negro que cubría todo el cuerpo, incluso el rostro, dejando solo los orificios para ver.

Armas:

Ambos guerreros manejaban una gran variedad de armas.

Los samuráis se especializaban en el uso de la espada, considerándola un honor en el combate en defensa de su señor.

Los ninjas utilizaban armas como espadas, cuchillos, shurikens y arcos, y eran expertos en el combate cuerpo a cuerpo y en el sigilo.

En resumen, los ninjas y los samuráis son dos aspectos fascinantes de la historia japonesa, cada uno con su propio código de honor, vestimenta y habilidades marciales.



TELEFONOS MOVILES, SUS ORIGENES, ESTADISTICAS Y CURIOSIDADES...

El teléfono móvil ha tenido un impacto significativo en la sociedad actual. A continuación, exploraremos algunas de las formas en que ha transformado nuestras vidas:

Comunicación Instantánea:

Las aplicaciones de mensajería como WhatsApp, Messenger y Telegram han reemplazado las llamadas telefónicas y los mensajes de texto tradicionales.

La conectividad global permite comunicarnos con personas de todo el mundo de manera rápida y sencilla.

Productividad y Eficiencia:

Los dispositivos móviles mejoran la productividad al permitirnos estar conectados en cualquier momento y lugar.

Realizamos tareas más eficientemente, desde tomar notas hasta acceder a documentos y aplicaciones educativas.

Educación y Aprendizaje:

Los estudiantes utilizan dispositivos móviles para crear videos, leer, acceder a juegos educativos y explorar páginas web pedagógicas.

La tecnología móvil ha revolucio-

nado la forma en que aprendemos y accedemos a información.

Organización y Entretenimiento:

Los dispositivos móviles nos ayudan a mantener una vida organizada.

Además, nos entretienen con aplicaciones, juegos y acceso a contenido multimedia.

Impacto en la Sociedad:

La telefonía móvil ha mejorado la conectividad, la ubicuidad y la reducción de la necesidad de traslado. Se ha convertido en una herramienta indispensable para sobrevivir en una ciudad moderna.

En resumen, el teléfono móvil ha transformado nuestra forma de comunicarnos, aprender, trabajar y relacionarnos con el mundo. Su impacto es innegable en la sociedad actual.

El teléfono móvil, también conocido como teléfono celular, tiene una historia fascinante. Permíteme compartir contigo algunos datos curiosos sobre su origen y evolución:

El Primer Teléfono Móvil:

En 1973, el ingeniero de Motorola, Martin Cooper, hizo la primera llamada de teléfono móvil de la historia utilizando el DynaTAC 8000X.

Este prototipo pesaba 1.1 kilogramos y ofrecía solo 30 minutos de conversación, requiriendo 10 horas para recargarse.

Popularización en los Años 90:

Durante la década de 1990, los teléfonos móviles se popularizaron. El Nokia 1100 se convirtió en el móvil más vendido de la historia, con 250 millones de unidades vendidas.

Mensaje de Texto Pionero:

En 1985, se envió el primer mensaje de texto de la historia. Decía simplemente: "¡Feliz Navidad!". Este hito marcó el inicio de la era de la mensajería SMS.

Evolución Constante:

Desde el Motorola DynaTAC, hemos visto una evolución asom-

brosa en diseño y funciones.

Los smartphones actuales, como el iPhone 15 o el Samsung Galaxy Z Flip 4, han revolucionado nuestra vida.

En resumen, el teléfono móvil ha pasado de ser un dispositivo aparatoso a convertirse en una parte esencial de nuestras vidas. ¡Qué viaje tan increíble!

Estadísticas interesantes sobre el uso de teléfonos móviles:

Usuarios de Smartphones en el Mundo:

Se estima que más del 75% de la población mundial posee un teléfono celular.

En 2023, se prevé que haya alrededor de 6,000 millones de contratos activos vinculados a dispositivos móviles.

Tendencia hacia los Smartphones:

El uso de smartphones sigue creciendo. Para 2024, se estima que 7,211 millones de personas tendrán suscripciones de smartphones.

El 94.6% de las personas usuarias solo utilizan smartphones.

Tiempo de Uso Diario:

En 2021, los usuarios de teléfonos móviles utilizaron sus dispositivos durante un promedio de 4.8 horas al día.

Esto representa aproximadamente un tercio del tiempo que pasamos despiertos cada día.

Ventas y Modelos Populares:

En 2023, Xiaomi vendió 146 millones de unidades de smartphones.

El iPhone 6 / 6 Plus es el modelo de smartphone más vendido de la historia.

En resumen, los teléfonos móviles han revolucionado la forma en que nos comunicamos, trabajamos y accedemos a la información.

¡La tecnología sigue avanzando!

ROCIO DE LA JARA
 NOTARY PUBLIC / OWNER
 (201) 866 - 0388 PHONE
 (201) 913 - 0182 CELL
 rociodlj@gmail.com
 412 37TH STREET
 UNION CITY, NJ 07087

Gracias!
 Stay Connected With Us!
 TAKE A 📷 & TAG US ON SOCIAL MEDIA
YOU ORDER IS TRULY APPRECIATED!
 THANK YOU FOR SUPPORTING OUR SMALL BUSINESS!
 ALWAYS GRATEFUL, IRIS + ROSALINDA
 ENJOY **15% OFF** YOUR NEXT ORDER OVER **25\$**
 USING THE CODE: **GRACIAS**
 @hermanitasdesign WWW.HERMANITASDESIGN.COM

Seguridad del Estado acosa a madre de un preso en Santiago de Cuba

Eradis de la Rosa, madre de Yoennis Domínguez, quien grabó los disturbios luego de la violación de una niña en Santiago de Cuba en 2020, denunció el hostigamiento y vigilancia de la Policía y la Seguridad del Estado.

Con información de la Redacción de CiberCuba

Eradis de la Rosa Ferrer, madre de Yoennis Domínguez de la Rosa, quien cumple condena en prisión por filmar los disturbios tras la violación de una niña en Santiago de Cuba en 2020, denunció que oficia-



les de la Seguridad del Estado (SE) y de la Policía irrumpieron en su vivienda el 16 de marzo.

“Ellos querían llevarme para el sector para que yo fuera a declarar, en ese momento yo me negué porque realmente no sabía de qué se me acusaba”, explicó la señora en un video publicado por el Observatorio Cubano de Derechos Humanos (OCDH) el viernes último.

“Ahora vinieron dos jóvenes, los cuales el DTI los citó para la unidad de Yarayó, dándole a conocer a los jóvenes que yo, Eradis de la Rosa Ferrer, les había pagado para que ellos tiraran piedras en la manifestación”, expuso De la Rosa.

La señora, quien se recupera de varias fracturas, afirmó que “constantemente hay un joven de la seguridad, porque estoy segura que es de la seguridad, que viene todos los días a hacerme preguntas y me están hostigando”.

En su denuncia, De la Rosa dijo

temer por su vida: “Ayer fui a arreglarme las uñas y al poco rato detrás de mí había un carro de patrulla. Necesito denunciar esto porque yo sé que en cualquier momento me van a meter presa o me van a matar”.

La publicación del OCDH señala que la mujer tiene temor de que la Seguridad del Estado abra una causa en su contra.

Su hijo cumple cinco años de condena por filmar y publicar en Facebook el enfrentamiento entre civiles y militares en Santiago de Cuba cuando fue violada una niña de ocho años, en febrero de 2020.

En 2023, la señora pidió la libertad de Domínguez y además denunció que en el tiempo que lleva encarcelado ha sufrido todo tipo de vejaciones.

“En la prisión me lo torturaron, me lo pusieron a dormir 21 días en el piso. Estaba orinando con sangre por inflamación en la próstata

y el teniente coronel me dijo que 'a los perros no se les daba asistencia médica'”, contó en entrevista a Cubanet.

Tras las últimas protestas en Cuba, el régimen soltó a sus hordas para escarmentar a las personas que considera vinculadas a las manifestaciones.

En Santiago de Cuba, el arresto de un joven por participar en las masivas protestas ocurridas el domingo 17 de marzo en esa provincia, terminó con la encarcelación, también, de su padre.

Además, en la localidad de El Cobre, los santiagueros expresaron su malestar con el gobierno y exigieron libertad para los detenidos que participaron en las manifestaciones.

En la provincia de Bayamo, lugar donde también ocurrieron manifestaciones, al menos 10 personas fueron detenidas.

Al menos seis personas fueron arrestadas por manifestarse en el poblado holguinero de San Andrés el pasado 8 de marzo, trascendió este viernes.

También una cubana fue detenida por la Seguridad del Estado luego de que pintara en una pared de su casa, en Pinar del Río, varias consignas antigubernamentales y de confrontar a las autoridades a través de las redes sociales.

Axia | OB/GYN ASSOCIATES OF NORTH JERSEY
WOMEN'S HEALTH

Sandra Giron, MD
Bryan Pablo, MD
Helen.Yuan, MD
Rocio Villeda Gonzalez, MD
David Kinraich, DO

axiawh.com

- Glenpointe Centre West
500 Frank W. Burr Boulevard
Suite 110
Teaneck, NJ 07666
P: (201) 968-1800
F: (866) 868-3834
- 1005 Clifton Avenue
Suite 205
Clifton, NJ 07013
P: (862) 238-8100
F: (866) 868-3834
- 158 14th Street
Hoboken, NJ 07030
P: (201) 623-3999
F: (866) 868-3834
- 7400 Bergenline Avenue
North Bergen, NJ 07047
P: (201) 869-5488
F: (866) 868-3834

Si tú no trabajas por tus sueños, alguien te contratará para que trabajes por los suyos

Steve Jobs

CLEAR CHANNEL

UNITED AGAINST HUMAN TRAFFICKING

LET THEM BE HEARD

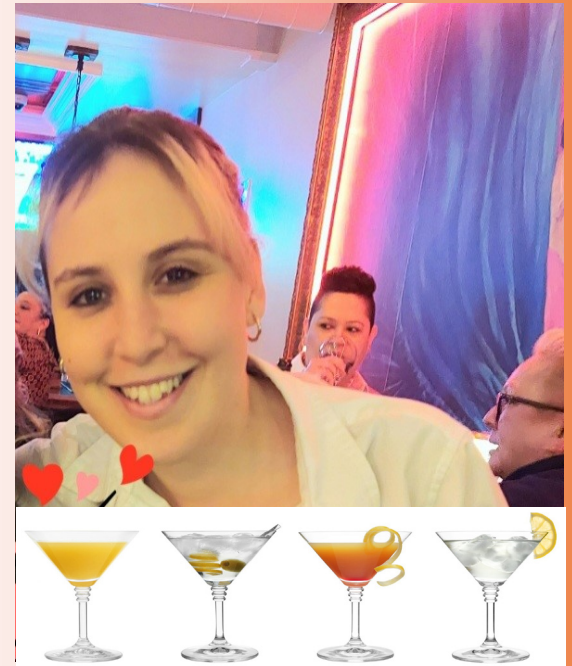
1-888-3737-888

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING RESOURCE CENTER HOTLINE



Laura Arteaga
HANDCRAFTED
COCKTAILS

☎ 551-309-9250
✉ larfa3@gmail.com
📷 laubar_bc
📍 NJ & NYC



LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED
COCKTAILS

**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**



Según un estudio llevado a cabo en la Universidad de Harvard, la cifra necesaria para alcanzar la felicidad se sitúa alrededor de 72,000 dólares al año para un estadounidense promedio. Sin embargo, es importante enfatizar que esta cantidad no garantiza la felicidad por sí sola; más bien, representa una desventaja si no se logra alcanzar.

La relación entre dinero y felicidad es compleja. Aunque no existe un valor económico absoluto para la felicidad, la falta de recursos puede generar preocupaciones y afectar la calidad de vida. Además, la estabilidad emocional y las relaciones significativas con otros seres huma-



nos también desempeñan un papel crucial en nuestra felicidad.

En última instancia, la felicidad no se puede comprar directamente, pero tener suficientes recursos para satisfacer nuestras necesidades básicas y disfrutar de ciertas comodidades puede contribuir a nuestro

bienestar emocional.

Las personas infelices dentro de cada grupo de ingresos muestran un fuerte aumento de la felicidad hasta alcanzar los 100,000 dólares anuales y luego se estabilizan.

En otras palabras, tener más dinero generalmente se asocia con más felicidad, excepto para aquellos que ya son infelices.

Perspectiva Personal:

La relación entre dinero y felicidad puede variar según la perspectiva individual.

Algunas personas encuentran satisfacción y tranquilidad en la seguridad financiera, mientras que otras pueden sentirse infelices a pesar de tener altos ingresos.

Las personas con altos ingresos económicos a menudo viven en un mundo diferente, con oportunidades y desafíos únicos. Aquí hay algunas curiosidades sobre este se-

lecto grupo:

El Primer Billonario del Mundo:

Según Oxfam Intermón, el planeta podría tener su primer billonario dentro de una década.

Sin embargo, la pobreza no se erradicará hasta dentro de 229 años. La brecha entre ricos y pobres sigue aumentando, y los millonarios acumulan fortunas desorbitadas.

La Escalada de la Desigualdad:

Desde 2020, la riqueza conjunta de los 5 hombres más ricos del mundo se ha duplicado.

Mientras tanto, la población en general ha perdido poder adquisitivo.

En España, la mitad del valor de la riqueza está en manos del 10% más acaudalado.

Cambios de Hábitos:

La escalada de la desigualdad ha llevado a cambios en los hábitos de consumo.

Las familias han modificado su consumo de energía, agua y movilidad.

La realidad ha forzado una reorganización de la vida.

En resumen, la riqueza extrema y la desigualdad plantean desafíos significativos para la sociedad global.

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

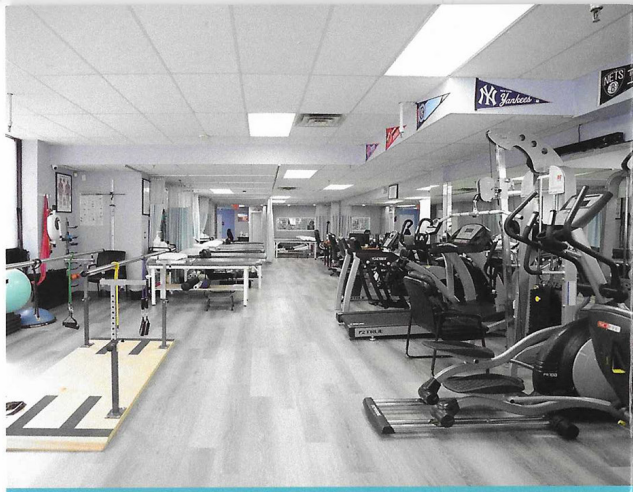
ANGELO DEL MONACO LA LEYENDA. COMENZO SUS PRIMEROS PINITOS POR SU AMOR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ARDUA TENACIDAD ENTRE PREMIOS RECIBIDOS LOGRÓ ALCANZAR ESTAR EN EL LIBRO DE RECORD GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR OBRAS HUMANITARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE AHI, SU BICICLETA!

BASCUAS GROUP

Mercy Quesada
Real Estate Advisor
www.bascuasgroup.com

m 786.554-6388
mercy.quesada@compass.com

1515 Sunset Drive, Suite 40, Miami, FL 33146



**THE RESULTS
YOU WANT
THE CARE YOU
DESERVE!**

OFFICE HOURS

Monday 8:30am-7pm
 Tuesday 9:00am-7pm
 Wednesday 8:30am-7pm
 Thursday 9:00am-7pm
 Friday 8:30am-5pm
 Sunday 9:00am-1:30pm

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
 Union City, NJ 07087
 (201) 751-5000
 (201) 751-5010
 info@totalcare-pt.com
 totalcare-pt.com



TOTAL CARE
 PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

- ✓ PHYSICAL THERAPY
- ✓ OCCUPATIONAL THERAPY
- ✓ ACUPUNCTURE
- ✓ CHIROPRACTIC



**CALL US TODAY AT
(201) 751-5000
TO SCHEDULE YOUR
FREE CONSULTATION**



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

- Sports Rehabilitation
- Posture Related/ Repetative Use Injuries
- Post Surgical Rehabilitation
- Gait And Balance Dysfunction
- TMJ Disorders
- Sciatica
- Arthritis
- Vestibular Rehabilitaiton
- Carpal Tunnel Syndrome
- Many Other Conditions
- Orthopedic Injuries
- Joint Replacements
- Low Back Pain
- Neck Pain



**WELCOME TO
TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY
& SPORTS MEDICINE**

We provide a friendly environment with the most advanced therapeutic treatment.

When you meet your Therapist you will privately discuss your condition, your expectations of treatment, and events of your life that may be contributing to your condition.

Total Care Physical Therapy & Sports Medicine is a State of the Art Facility conveniently located in Hudson County.

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

We also welcome auto accident, personal injury, and workers compensation patients.

HABLAMOS ESPAÑOL

- Lesiones Ortopedicas
- Reemplazo De Articulaciones
- Dolor De Espalda
- Dolor De Cuello
- Lesiones Deportivas
- Lesiones Relacionadas Con La Postura/ Uso Repetitivo
- Rehabilitacion Post-quirurgica
- Disfuncion De La Marcha Y El Equi Libro
- TMJ (dolor De Mandibula)
- Ciatica
- Artritis
- Vertigo/Mareo
- Sindrome Del Tunel Carpiano
- Problemas De Estres
- Accidentes De Trabajo
- Terapia Ocupacional, Acupuntura, Quiropractico Y Masaje Terapeutico



JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

DESARROLLANDO LA COMUNIDAD Y OFRECIENDO OPORTUNIDADES A LOS NIÑOS DE UNION CITY

ESTUDIANTES DE ESCUELA PRIMARIA RECIBEN TUTORÍA ADICIONAL

Estamos comprometidos a proporcionar todas las herramientas necesarias para brindarles a nuestros estudiantes el apoyo que necesitan para tener éxito. Es por eso que estamos tan orgullosos de anunciar que hemos recibido unos fondos estatales de tutoría de alto impacto de \$614,000 para brindar tutoría adicional a cualquier estudiante del 3° o 4° grado que necesite ayuda durante o después de la escuela.

El programa tiene tres ciclos que van de noviembre a enero, de febrero a marzo y de abril a junio. La tutoría se centrará en artes del lenguaje inglés y matemáticas. El distrito estima que hasta 400 estudiantes por día participarán a través de sesiones de “Almorzar y Aprender” y otros 250 participarán en el programa extraescolar en grupos pequeños. Se está planificando también ofrecer programas de tutoría de verano.

La presidenta de la Junta de Educación, Ydalia M. Genao, felicitó al distrito por obtener estos fondos competitivos. “Aplicar para esta ayuda requiere una increíble cantidad de tiempo y esfuerzo”, dijo, “pero vale la pena tener los recursos para ayudar a más estudiantes a mejorar sus habilidades. Felicitaciones a todos los involucrados en esta aplicación”.

Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*

Superintendente

Asistente

Secretario de la Junta/

Administrador de

Asistente de la

Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Fr. Aro Nathan, *Miembro*

Alejandro Velazquez, *Miembro*

de Escuelas

Superintendentes

Director de Facilidades

Negocios

Superintendente

Alicia Morejon, *Miembro*

Silvia Abbato

John Bennetti

Justin Mercado

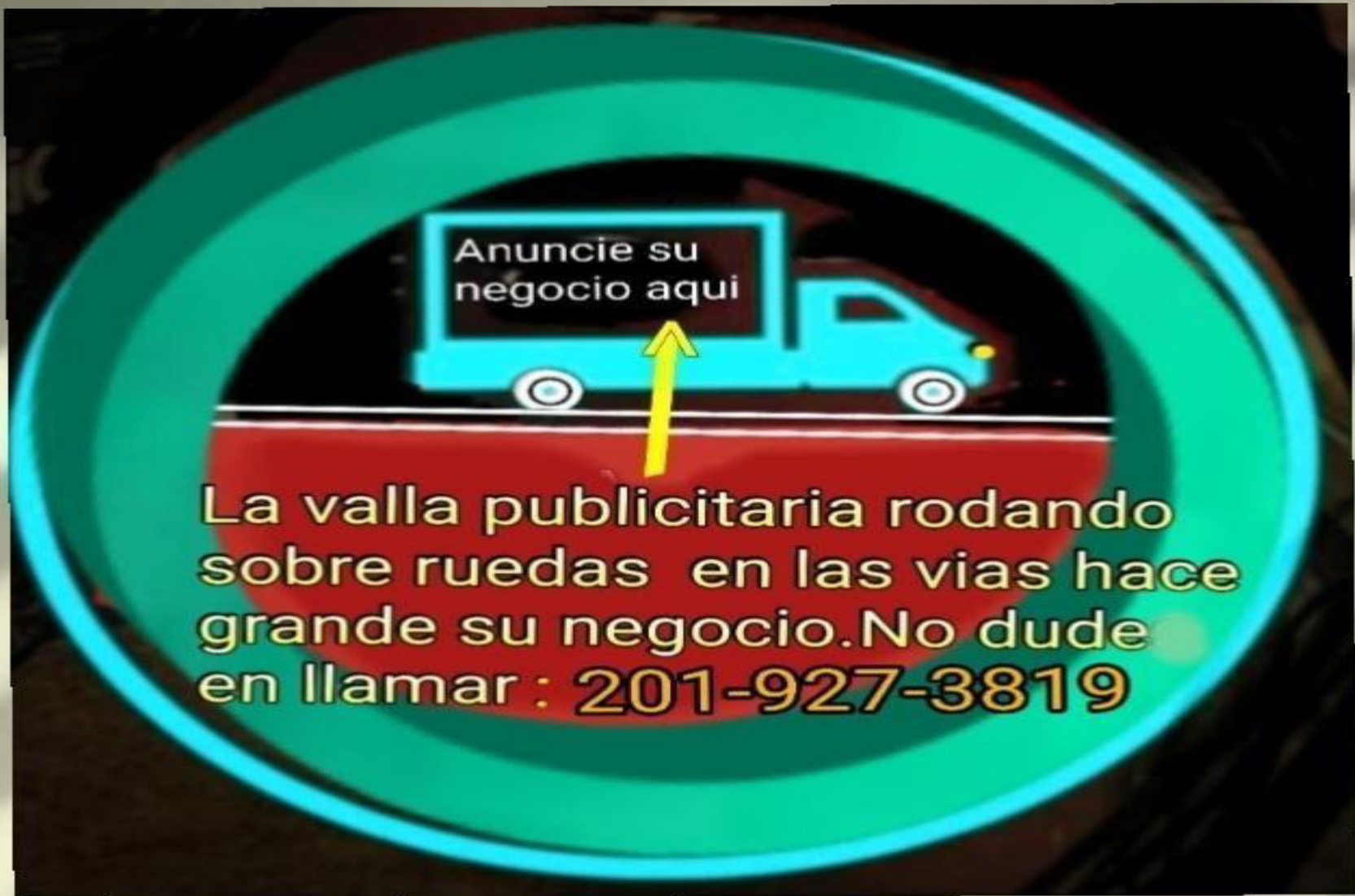
Anthony Dragona

Diane Capizzi

Geraldine Perez



LA EDUCACION ES EL PASAPORTE AL FUTURO



DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com

LOS MEJORES SERVICIOS DE INTELIGENCIA DEL MUNDO

Los servicios de inteligencia desempeñan un papel crucial en la geopolítica mundial, recopilando información para preservar la seguridad de las naciones. Algunos de los más destacados son:

CIA (Agencia Central de Inteligencia):

La CIA se considera en la actualidad el servicio de inteligencia más poderoso del mundo.

Fundada en 1947, opera a nivel global y fue activa durante la Guerra Fría.

Logró la localización y ejecución de Osama Bin Laden en la "Misión Abbottabad".

SVR (Servicio de Inteligencia Exterior):

Heredero de la KGB soviética, se especializa en inteligencia exterior.

Eficaz en la lucha contra el terrorismo y el crimen organizado.

Ha sido acusado de operaciones contra disidentes políticos.

Mossad (Servicio de Inteligencia de Israel):

Coordinado con el Shabak (asuntos internos de Israel y territorios palestinos).



Reconocido por su eficacia en operaciones encubiertas y seguridad nacional.

El Mossad, también conocido como el Instituto de Inteligencia y Operaciones Especiales, es la agencia de inteligencia exterior de Israel. A lo largo de su historia, ha demostrado ser uno de los servicios más influyentes y eficientes del mundo.

Aquí tienes algunas curiosidades sobre el Mossad:

Reputación Impecable:

El Mossad ha ganado su reputación por su enfoque en la calidad de la inteligencia y la meticulosa planificación de operaciones.

Su capacidad para adaptarse rápida-

mente a los cambios en el panorama internacional y su dedicación a la excelencia operativa han contribuido a su éxito sin precedentes.

Operaciones Destacadas:

Una de sus operaciones más famosas fue la "Operación Garibaldi", en la cual secuestraron a Adolf Eichmann, un alto mando nazi, en Argentina, y lo llevaron ante la justicia.

Sus agentes de operaciones de campo son conocidos como katsas, y la unidad encargada de las operaciones de ejecución y muerte se llama kidon (bayoneta).

Relación con Otros Servicios de Inteligencia:

El Mossad no trabaja solo, sino

que ha establecido alianzas significativas con otros servicios de inteligencia, especialmente con la Agencia Central de Inteligencia (CIA) de Estados Unidos.

Esta relación se forjó durante la Guerra Fría y ha continuado hasta el día de hoy, a menudo coordinando esfuerzos para combatir amenazas comunes.

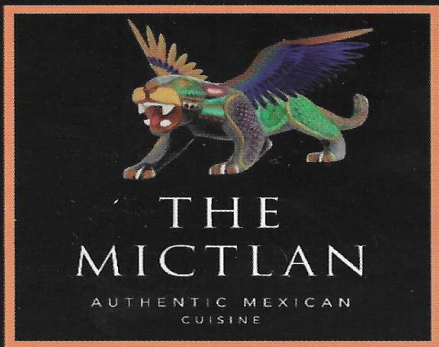
Vulnerabilidad y Errores:

A pesar de su eficacia, el Mossad no está exento de errores. En 2023, el grupo paramilitar terrorista islamista Hamás atacó sorpresivamente a Israel, dejando centenares de muertos.

Este grave error puso en entredicho la seguridad del país y cuestionó la eficacia del Mossad.

En resumen, el Mossad sigue siendo un enigma y una fuerza formidable en el mundo de la inteligencia. Sus operaciones y su habilidad para adaptarse a los desafíos globales lo convierten en un actor clave en la seguridad internacional.

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

SERVICING UNION CITY, WEEHAWKEN, WEST NEW YORK, GUTTENBERG, NORTH BERGEN, EDGEWATER

CATERING AVAILABLE

**137 48TH STREET
UNION CITY NJ 07086
201-520-9175**



4308 New York ave
Union City NJ 07087

Follow us
  
Tel: 201-430-8443



We Do Deliveries!



Congrats



**“D'coeventos Natura” la
compañía que hace de tu día
especial un sueño magico...
Organizamos tu evento de A a
Z, cuidamos de cada detalle
para que sea único e
inolvidable!
Usted solo disfruta, nosotros
nos encargamos de todo...**



**Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita**

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2023 — 2024

**Para TODOS los Niños /as en seis escuelas publicas y 34 centros
de cuidados de niños**

El programa es de Lunes a Viernes

Horario: 7:55 am a 2.55 pm y consiste de:

- 15 estudiantes por clase con una maestra certificada por el Departamento de Educacion de N.J. y una asistente con un CDA (Certificado de Asociado en el Desarrollo de Niños)
- Prueba de desarrollo / Servicios de apoyo seran proveidos para los niños que necesitan ayuda
- Gratis: Desayuno, Almuerzo y Merienda Escolar
- Las familias tienen que vivir en Union City

Padres que tienen un hijo / a que cumpla tres o cuatros años de edad en o antes de Septiembre 1ro de 2023 pueden registrase directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

Tambien pueden usar la pagina de internet de Union City Public Schools e imprimir la aplicacion. Cuando la complete puede llevarla al Centro de Registracion en 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

Para registrar a su hijo / a el padre o guardian necesita llevar los siguientes documentos:

- ⇒ Certificado de Nacimiento
- ⇒ Dos pruebas que vive en Union City, NJ
- ⇒ Informacion de Vacunas
- ⇒ Examen Fisico Realizado por un Medico

Apurese y registre a su hijo / a El Programa Comienza Septiembre 7, GRATIS !

Un Programa Educacional para todo niño que tenga la edad requerida
El Programa “Wrap — Around” de cuidado antes y despues del Programa Educacional sera
ofrecido a todas las familias que califiquen de acuerdo a su ingreso.

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

Idalia Genao, Presidente / Carlos Vallejo, Vice-Presidente / Aron Nathan, Trustee / Alicia Morejon, Trustee
Joseph Isola, Trustee / Kennedy NG, Trustee / Alejandro Velazquez, Trustee

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

John Beanetti, Asistente Superintendente / Geraldine Perez, Asistente Superintendente
Anthony Dragona, Administrador de Negocios / Dianne Capizzi, Asistente al Superintendente
Justin Mercado, Director de Facilidades, Secretario del Board



El cuidado de una pecera es fundamental para mantener a tus peces saludables y felices. Aquí tienes algunos consejos importantes para cuidar de tu pecera:

Sistema de Filtración Efectivo: Elige un sistema de filtración adecuado para tu pecera. Un filtro externo sobredimensionado en volumen y caudal es ideal. Utiliza filtros mecánicos para eliminar partículas sólidas y esponjas para mayor claridad.

Los filtros biológicos fomentan el crecimiento de bacterias beneficiosas.

Los filtros químicos utilizan medios como carbón activado para eliminar impurezas.

Limpieza Regular del Acuario: Cambia el 30% del agua de la pece

ra un par de veces por semana. Limpia la grava o arena con agua caliente, sin usar jabón.

Limpia la pecera con un trapo limpio y agua caliente.

Mantén el sustrato en el fondo de la pecera.

Observa a Tus Peces:

Observa su comportamiento regularmente para detectar cualquier signo de enfermedad o estrés.

Asegúrate de que estén nadando y alimentándose normalmente.

Controla la Calidad del Agua:

Realiza pruebas regulares para monitorear los niveles de pH, amoníaco, nitritos y nitratos.

Mantén la temperatura del agua entre 24 y 26 grados centígrados.

Mantén el Acuario Limpio:

Limpia los vidrios y elimina algas.

Evita el exceso de comida y los desechos acumulados en el fondo.

No cambies todo el agua a la vez; reemplaza solo una parte para evitar estrés en los peces.

Recuerda que una pecera no solo es un hogar para los peces, sino también una hermosa decoración que puede reducir el estrés y mejorar la calidad del aire en tu casa.

EVITAR EL EXCESO DE LUZ

Evitar el exceso de luz y sol directo en la pecera es un consejo crucial para mantener un ambiente saludable para tus peces. Aquí tienes algunas recomendaciones para lograrlo:

Ubicación Estratégica:

Coloca la pecera en un lugar donde no esté expuesta directamente a la luz solar intensa.

Evita ubicarla cerca de ventanas o en áreas con luz solar directa durante largos períodos.

Controla la Iluminación:

Utiliza una luz artificial específica para acuarios. Puedes elegir entre luces LED o fluorescentes.

Asegúrate de que la iluminación no sea demasiado intensa ni demasiado tenue.

Establece un horario regular para encender y apagar las luces. La mayoría de los peces necesitan un pe

ríodo de oscuridad para descansar.

Utiliza Plantas Acuáticas:

Las plantas acuáticas no solo añaden belleza a la pecera, sino que también ayudan a filtrar el agua y proporcionan sombra natural.

Coloca plantas flotantes o de hojas grandes cerca de la superficie para crear sombra y reducir la intensidad de la luz solar.

Monitorea la Temperatura del Agua:



La exposición prolongada al sol directo puede aumentar la temperatura del agua. Utiliza un termómetro para verificar que no se vuelva demasiado caliente.

Si la temperatura aumenta, considera cambiar la ubicación de la pecera o usar cortinas para filtrar la luz solar.

Recuerda que un equilibrio adecuado entre luz y sombra es esencial para el bienestar de tus peces y la salud general del ecosistema acuático. ¡Cuida bien de tu pecera!

¡Disfruta de tus amigos acuáticos!

La vida en las profundidades de los océanos es un misterio fascinante y diverso. A medida que descendemos a las profundidades, nos encontramos con un mundo completamente diferente al que conocemos en la superficie. Permíteme sumergirme en la descripción de este enigmático reino submarino:

La Zona Epipelágica (0-200 metros):

Aquí, la luz del sol penetra y permite la fotosíntesis. Encontramos peces como el atún, tiburones marfillo y tortugas marinas.

Los arrecifes de coral son vibrantes y albergan una gran biodiversidad.

La Zona Mesopelágica (200-1000 metros):

La luz solar apenas llega aquí. Los peces poseen órganos bioluminiscentes para comunicarse y cazar. Medusas, calamares gigantes y peces abisales como el pez linterna habitan esta zona.

La Zona Batipelágica (1000-4000 metros):

La oscuridad es total. Los peces abisales tienen cuerpos translúcidos y ojos enormes.

Encontramos extrañas criaturas como el pez abisal peludo y el dragón de mar negro.

La Zona Abisal (4000-6000 metros):

La presión es extrema. Los peces abisales tienen adaptaciones para soportarla.

Los cangrejos gigantes, peces gelatinosos y anémonas de mar viven aquí.

La Zona Hadal (6000 metros en adelante):

En las fosas oceánicas más profundas, como la Fosa de las Marianas, encontramos criaturas extremófilas.

Los gusanos tubulares, anfípodos y bacterias termófilas prosperan en estas condiciones extremas.

En estas profundidades, la vida se adapta de maneras sorprendentes: algunos peces emiten luz para atraer presas o confundir depredadores, mientras que otros han desarrollado estructuras extrañas y formas únicas. El océano profundo sigue siendo un enigma, y cada exploración nos revela nuevas maravillas y misterios.

CURIOSIDADES

El mar, vasto y enigmático, alberga secretos y maravillas que nos asombran. Aquí te presento algunas curiosidades sobre este mundo acuático:

Volumen Total de Agua en la Tierra:

Aproximadamente el 71% de la superficie terrestre está cubierta por agua.

Los océanos contienen alrededor del 96.5% de todo ese volumen.

El agua también se encuentra en ríos, lagos, glaciares, casquetes polares y en nuestro propio organismo.

El ciclo del agua es esencial para man-



tener este equilibrio1.

Mar más Grande del Mundo:

El Mar Arábigo (también conocido como Mar de Omán) es el más grande, con 3,862,000 km² en el océano Índico2.

Regulación del Clima y Oxígeno:

Los océanos regulan el clima al absorber calor y transportarlo por todo el planeta.

Producen gran parte del oxígeno que respiramos y almacenan car-

bono.

Son fundamentales para la supervivencia de la biota planetaria1.

Profundidades Abisales:

Más de un tercio de las especies marinas aún no han sido descubiertas.

Las profundidades abisales esconden misterios y criaturas únicas.

El mar sigue siendo un enigma que merece nuestra protección.

En este planeta azul, debemos cuidar y preservar nuestros océanos para las generaciones futuras.

El lugar más profundo del mar se encuentra en la Fosa de las Marianas, ubicada en el Océano Pacífico, cerca de las islas Marianas. Esta fosa es la más profunda conocida en la Tierra, con una profundidad de aproximadamente 11 kilómetros12.

Para ponerlo en perspectiva, ¡es más profundo que la altura del Monte Everest por más de 2000 metros1!

En esta abismal profundidad, la presión es extrema, y la oscuridad es total. La Fosa de las Marianas alberga un ecosistema único, con criaturas adaptadas a estas condiciones extremas. Es un lugar de misterio y asombro, donde la exploración continúa revelando secretos ocultos en las profundidades del océano

LA ESCLAVITUD Y SUS ORIGENES, ESCLAVITUD MODERNA Y MAS ...

La esclavitud se remonta a la Edad Antigua, aunque no de forma equivalente en todas las civilizaciones

Parece que su origen histórico proviene de la práctica de aprovechar como mano de obra a los cautivos en las guerras, como alternativa a otra posibilidad también usual, ejecutarlos. También fue la suerte de algunos pueblos conquistados¹. En general, los esclavos eran prisioneros de guerra o personas que, por tener deudas, fueron sometidas a relaciones de dependencia personal por un amo o una institución.

Podían ser empleados en tareas agrícolas, domésticas, constructivas, militares o incluso destinados al sacrificio. A lo largo de la historia, la esclavitud existió en muchas sociedades, como el antiguo Egipto, Mesopotamia, la Europa feudal, los imperios inca y azteca, y más tarde, en las relaciones entre Europa, África y América durante la Edad Moderna. El esclavismo, especialmente en Grecia y Roma, fue un modo de organización de la economía que funcionó en algunos períodos, donde los esclavos conformaban la base productiva y eran concebidos como un bien que po-

día ser comercializado². Aunque la esclavitud fue legalmente abolida en gran parte del mundo en el siglo XIX, persisten formas contemporáneas de esclavitud en algunos lugares del mundo.

La esclavitud es un tema histórico complejo y doloroso. Aquí tienes algunas curiosidades y datos interesantes sobre este tema:

India y el Mayor Número de Esclavos:

India es el país con la mayor cantidad de esclavos a nivel mundial. A pesar de los esfuerzos por combatir la esclavitud moderna, sigue siendo un problema grave¹.

Un País para Recibir Esclavos:

Liberia, en África occidental, fue fundada en 1821 como un lugar para recibir a los esclavos liberados de Estados Unidos. Se convirtió en la segunda república negra de la historia.

Cambio de Roles en la Antigua Roma:

En la antigua Roma, los esclavos podían desempeñar roles inusuales.

Algunos esclavos educados actuaban como tutores para los hijos de sus amos.

Autorización de la Iglesia Católica:

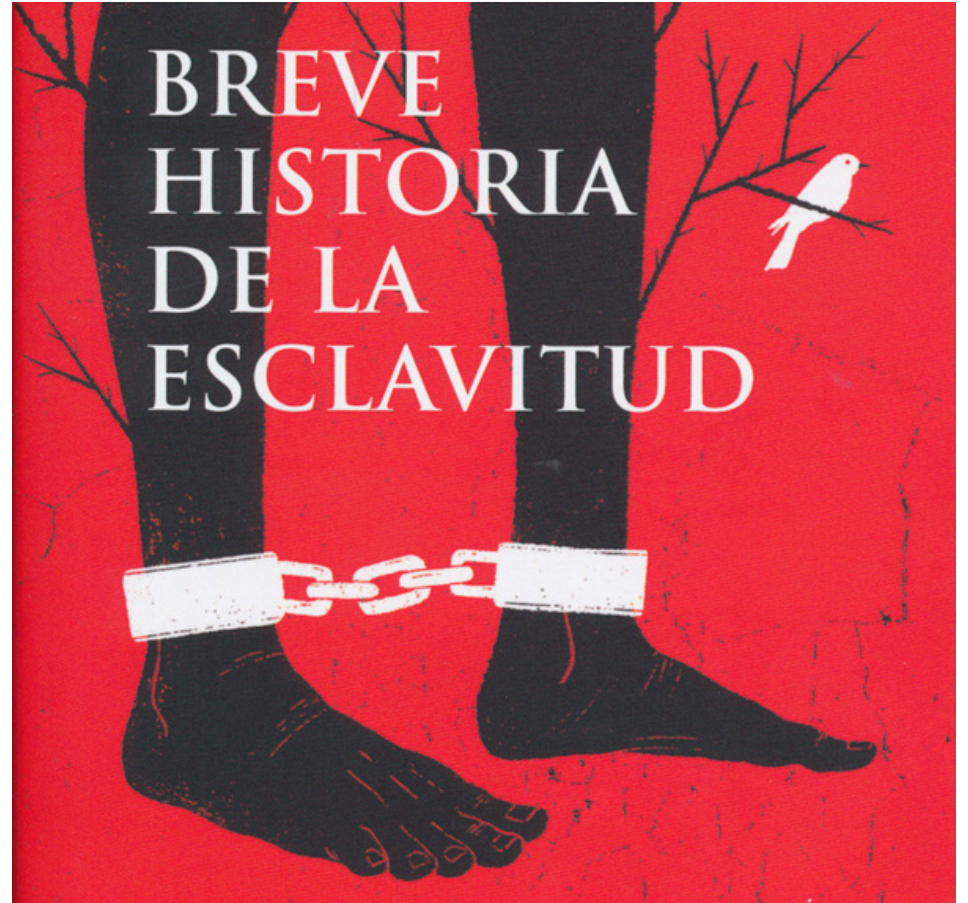
La Iglesia Católica autorizó la esclavitud durante siglos. Sin embargo, también hubo líderes religiosos que lucharon contra esta práctica¹. Brasil y la Mayor Cantidad de Esclavos:

Brasil recibió la mayor cantidad de esclavos en la historia debido al comercio transatlántico de esclavos.

La explotación en las plantaciones de azúcar y algodón dejó una huella profunda en la sociedad brasileña.

Esclavos Famosos de la Antigüedad:

Personajes como Harriet Tubman y Bartolomé de las Casas lucharon contra la esclavitud y dejaron un legado importante en la historia.



Esclavos de Hoy:

Aunque la esclavitud fue abolida legalmente, todavía existen formas modernas de esclavitud, como la explotación laboral, la trata de personas y la esclavitud sexual. Se estima que alrededor de 27 millones de personas podrían estar en situación de esclavitud en la actualidad².

En resumen, la esclavitud es un capítulo oscuro de la historia humana que nos recuerda la importancia de luchar por la libertad y la igualdad.

La esclavitud moderna sigue siendo una triste realidad en nuestro mundo actual. Aquí hay algunos datos importantes al respecto:

En 2021, se estima que había 50 millones de personas en situación de esclavitud moderna, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Las mujeres y los niños son desproporcionadamente vulnerables a esta forma de explotación.

La esclavitud moderna se encuentra en casi todos los países del mundo y trasciende líneas étnicas, culturales y religiosas.

Más del 50% de todos los trabajos forzados y una cuarta parte de todos los matrimonios forzados ocurren en países de renta media-alta o alta¹.

Algunos datos adicionales:

Trabajo Forzado: El 86% de los casos de trabajo forzado se encuentran en la economía privada, y un 23% está relacionado con la explotación sexual comercial forzada.

Migrantes Vulnerables: Los trabajadores migrantes tienen más probabilidades de estar en situación de trabajo forzoso que los no migrantes. La migración irregular y las prácticas de contratación injustas aumentan esta vulnerabilidad¹.

Es fundamental seguir luchando contra la esclavitud moderna y trabajar hacia un mundo más justo y libre para todos.

Read Diverse Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks

Book Haven BOOKS
AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore
WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

FREE TIBET

Sí, existe la posibilidad de que un asteroide gigante impacte en la Tierra y cause daños catastróficos. Aunque es poco probable que un solo impacto destruya todo el planeta, los efectos podrían ser devastadores. Aquí hay algunos puntos clave:

Probabilidad de Impacto:

Científicos de la NASA han revelado que las probabilidades de que un asteroide gigante impacte en la Tierra podrían ser más altas de lo que se estimaba¹.

La agencia espacial ha identificado cerca de 30,000 asteroides que se acercan a nuestro planeta, aunque la mayoría de ellos se desintegran en la atmósfera².

Daños Potenciales:

Un gran meteorito impactando en la Tierra podría causar:

Enorme explosión: Capaz de destruir ciudades enteras.

Terremotos: De gran magnitud en todo el planeta³.

Nube de Escombros: Cubriendo la Tierra y afectando el clima y la vida.

Misión DART:

La NASA está tomando medidas para evitar impactos. La misión DART tiene como objetivo desviar un asteroide peligroso para proteger la Tierra².

En resumen, aunque es poco probable que un solo meteorito destruya todo el planeta, la posibilidad de impacto y sus consecuencias son reales. La ciencia está trabajando para prevenir y mitigar estos riesgos.

La Misión DART (Prueba de Redirección de Asteroides Dobles) de la NASA es un logro asombroso en la exploración espacial. Aquí tienes algunas curiosidades sobre esta misión:

Impacto Exitoso:

La Misión DART impactó con éxito en el asteroide Dimorphos después de 10 meses de vuelo en el espacio.

Este fue el primer intento de la agencia de mover un asteroide en el espacio, y concluyó exitosamente.

Técnica de Mitigación:

DART demostró una técnica de mitigación viable para proteger al planeta de un asteroide o cometa que se dirija a la Tierra.

Aunque Dimorphos y el asteroide más grande Didymos no representan amenazas para la Tierra, esta misión es crucial para la defensa planetaria.

Impacto Cinético:

DART apuntó al satélite del asteroide Dimorphos, un pequeño cuerpo de solo 160 metros de diámetro. La colisión alteró la órbita de Di-



morphos alrededor de Didymos en aproximadamente un 1%.

Instrumentos Clave:

La cámara DRACO y el sistema de guía, navegación y control SMART Nav permitieron a DART identificar y distinguir entre los dos asteroides.

Estos sistemas guiaron la nave espacial para colisionar intencionalmente con Dimorphos, demostrando que podemos alterar la trayectoria de asteroides potencialmente peligrosos¹.

En resumen, la Misión DART representa un hito histórico en la defensa planetaria y nos acerca a comprender mejor cómo proteger nuestro hogar en el cosmos.

Los meteoritos son objetos espaciales que nos fascinan por su brillo, belleza y fugacidad. Aquí te presento algunas curiosidades sobre ellos:

Los meteoritos son objetos que varían en tamaño desde granos de polvo hasta varios kilómetros.

Se adentran en un planeta ajeno al lugar donde se formaron y alcanzan su superficie tras sobrevivir a su paso por la atmósfera.

Diferencias entre meteorito, meteoroide y meteorito:

Meteoroide: Cualquier objeto del espacio interplanetario o del Sistema Solar demasiado pequeño para ser considerado un asteroide o un cometa.

Meteoro: Objeto que ingresa en la atmósfera de un planeta, produciendo un fenómeno de incandescencia temporal.

Meteorito: Sobrevive al proceso de ingreso en la atmósfera y alcanza la superficie del planeta.

Composición y edad variadas: Algunos meteoritos son tan antiguos como el sistema solar.

Otros contienen elementos orgánicos que sugieren que podrían haber jugado un papel en el origen de la vida en la Tierra.

Curiosidades adicionales:

Lluvia de meteoros: Ocurre cuando aparecen muchos meteoros en un período de tiempo corto.

Millones de meteoros diarios: La atmósfera de la Tierra recibe millones de meteoros cada día.

Origen de la palabra: "Meteoro" proviene de una palabra griega que significa "suspendida en el aire".

En resumen, los meteoritos son pequeños fragmentos del cosmos que nos conectan con el Universo y nos revelan su historia.

La diferencia entre un meteorito y un meteorito es fundamental para comprender los fenómenos celestes.

Aquí está la explicación:

Meteoro:

Un meteorito es un fenómeno luminoso que ocurre cuando un meteorito (un objeto espacial) entra en la atmósfera terrestre.

A medida que el meteorito se mueve a través de la atmósfera, la fricción con el aire lo calienta y crea una estela brillante en el cielo.

Los meteoros también se conocen como estrellas fugaces.

Meteorito:

Un meteorito es el fragmento del meteorito original que sobrevive a su paso por la atmósfera y alcanza la superficie de la Tierra.

Los meteoritos pueden ser rocosos o metálicos y proporcionan información valiosa sobre la historia del sistema solar.

En resumen, un meteorito es el destello luminoso en el cielo, mientras que un meteorito es el fragmento que llega a la Tierra. Ambos son partes de un mismo proceso celestial.

Los meteoritos son objetos espaciales que nos fascinan por su brillo, belleza y fugacidad. Aquí tienes algunas curiosidades sobre ellos:

¿Qué es un meteorito?

Los meteoritos son objetos que varían en tamaño desde granos de polvo hasta varios kilómetros.

Se adentran en un planeta ajeno

al lugar donde se formaron y alcanzan su superficie tras sobrevivir a su paso por la atmósfera.

Diferencias entre meteorito, meteoroide y meteorito:

Meteoroide: Cualquier objeto del espacio interplanetario o del Sistema Solar demasiado pequeño para ser considerado un asteroide o un cometa.

Meteoro: Objeto que ingresa en la atmósfera de un planeta, produciendo un fenómeno de incandescencia temporal.

Meteorito: Sobrevive al proceso de ingreso en la atmósfera y alcanza la superficie del planeta.

Composición y edad variadas:

Algunos meteoritos son tan antiguos como el sistema solar.

Otros contienen elementos orgánicos que sugieren que podrían haber jugado un papel en el origen de la vida en la Tierra.

Curiosidades adicionales:

Lluvia de meteoros: Ocurre cuando aparecen muchos meteoros en un período de tiempo corto.

Millones de meteoros diarios: La atmósfera de la Tierra recibe millones de meteoros cada día.

Origen de la palabra: "Meteoro" proviene de una palabra griega que significa "suspendida en el aire".

En resumen, los meteoritos son pequeños fragmentos del cosmos que nos conectan con el Universo y nos revelan su historia.

QUE ES UN ASTEROIDE

Un asteroide es un cuerpo celeste rocoso más pequeño que un planeta enano y mayor que un meteorito.

Estos objetos no tienen una forma circular como los planetas; en cambio, suelen ser irregulares y dentados. La mayoría de los asteroides orbitan entre Marte y Júpiter, en la región del sistema solar conocida como cinturón de asteroides. Algunos también se agrupan en los puntos de Lagrange de Júpiter, y otros cruzan las órbitas de los planetas.

La palabra "asteroide" proviene del griego y significa "de figura estelar", en referencia a cómo se ven cuando se observan a través de un telescopio. Fue acuñada por William Herschel en 1802, aunque durante la mayor parte del siglo XIX, los astrónomos los denominaron planetas. En resumen, los asteroides son fragmentos rocosos que quedaron de la formación inicial de nuestro Sistema Solar y nos proporcionan información valiosa sobre su historia y composición.



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**

***ESPEC**
lentes y r
con prote
tinte inclu



**Read
Diverse
Books**

FOLLOW US:
@bookhavenbooks



**Book Haven
BOOKS**
AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore
WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit
Patient Payment Plans



obtenga una línea de crédito instantánea,
sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.

Acepta
seguros m
Patien

**HORARIO: Lunes Jueves y Sab
Martes y Mierco
Vier
D**



**5202 Bergenline Ave. West New Y
201-974-2600 ♦ Fax:201-
email: info@internationaloptica**

www.internationalopticalwny.com