

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - JUNE 12 - 2026

LITA PEZO

La Voz Peruana que Conquista el
Mundo



¿SIRVE
REALMENTE LA
ONU?



¿Qué es Fentanilo
y por qué es
un problema?



ESCRIBIR
CON VOZ
GOOGLE DOCS



DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografia: 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.

La Fascinante Travesía de la Kon-Tiki

Por: Juan Pablo Csipka

El 28 de abril de 1947, los peruanos que pasaron por el puerto limeño de El Callo presenciaron el comienzo de una de las experiencias más notables del siglo XX, un desafío aventurero sin precedentes. Seis hombres, a bordo de una balsa a vela bautizada como Kon-Tiki, iban a navegar rumbo a la Polinesia. Su objetivo: demostrar que los antiguos pobladores de América pudieron haber atravesado el Pacífico. Al frente del grupo se hallaba el noruego Thor Heyerdahl, que iba a convertirse en uno de los grandes exploradores del siglo.

El mundo recién salía de la Segunda Guerra y el desafío romántico y quijotesco de Heyerdahl y su grupo era sintomático de los nuevos tiempos. Hasta apenas dos años antes hubiera sido imposible intentar la travesía en el mar más grande del mundo, que había sido testigo de batallas entre japoneses y los Aliados.

La teoría de Heyerdahl

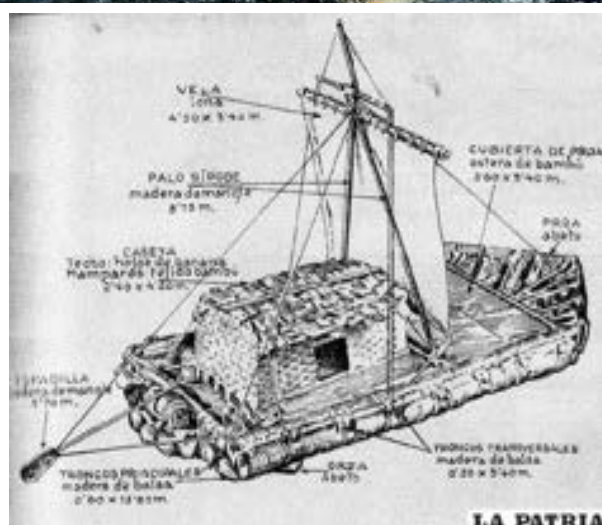
Nacido en 1914, el etnógrafo Heyerdahl había recorrido la Polinesia en los meses previos al estallido de la guerra. Instalado allí durante largos meses con su esposa, conoció relatos sobre hombres llegados del mar. Interrumpió sus estudios sobre zoología y planteó que una oleada migrante desde el Pacífico había llevado flora y fauna a las islas Marquesas. Así, contradujo la teoría clásica, según la cual los archipiélagos de la Polinesia habían sido poblados por asiáticos del sur.

Heyerdahl comenzó a estudiar las corrientes marinas y los vientos. Se convenció de la existencia de una colonización por parte de los antiguos habitantes de América del Sur, entre otras cosas porque los nativos polinesios adoraban a un dios solar similar al de los incas. La guerra interrumpió su trabajo. Volvió a Noruega, que fue ocupada por el nazismo, y se sumó a la resistencia. Mientras, sostenía su teoría de que, 500 años antes de Cristo, viajeros provenientes de la costa peruana habían arribado a la Polinesia.

El noruego viajó a Perú tras conseguir financiamiento de privados y del ejército de los Estados Unidos. Los últimos problemas económicos los resolvió el presidente de



Perú, José Luis Bustamante. El aventurero se internó en la selva ecuatoriana para buscar los árboles que darían forma a la embarcación. El material fue



madera balsa. Se usaron nueve troncos, de casi 14 metros de largo y 60 centímetros de diámetro. Heyerdahl y sus hombres los unieron con sogas de cáñamo. Troncos de 5,5 metros de largo y 30 centímetros de diámetro fueron colocados de manera transversal como soporte, al igual que unas tablas de madera de pino a los costados.

Los seis tripulantes de la balsa

El nombre de la balsa tuvo un origen divino. Kon-Tiki era el antiguo nombre dado a Viracocha, el dios solar de los incas. Erik Hesselberg, uno de los tripulantes, fue el encargado de pintar sobre la vela la imagen del dios. A la tripulación se sumaron Bengt Danielsson, experto en migración (sueco, el único no noruego entre los navegantes); el ingeniero Herman Watzinger (con quien el explorador diseñó la balsa); y dos operadores de radio, el único elemento moderno que llevaron a bordo. Eran Torstein Raaby y Knut Haugland, quien en la guerra había tenido un rol clave en las operaciones de inteligencia para evitar el acceso de los nazis a la bomba atómica.

La distancia a recorrer era de unos 8 mil kilómetros. Y con la sola ayuda del viento y de las corrientes marítimas. Las provisiones eran mil litros de agua, más cocos, calabazas,

batatas y demás frutas y verduras. Como parte del acuerdo con los militares de Estados Unidos, el grupo llevó alimentos enlatados y equipo de supervivencia, a cambio de informar sobre la calidad de ese material. También llevaron cañas de pescar y un bote de goma, desde el cual, atado a varios metros con una soga, Heyerdahl se dedicó a filmar la travesía.

Un viaje histórico por el Pacífico. Aquel 28 de abril, al comenzar el histórico cruce del Pacífico, la Kon-Tiki contó con la ayuda de un remolcador que la llevó unos 80 kilómetros para evitar problemas con los demás barcos.

El 24 de mayo, Heyerdahl anotó en su diario el encuentro con un tiburón ballena. "Ninguno de nosotros había sospechado jamás una aventura con aquel monstruo marino. Nos parecía tan absolutamente irreal, que nos era imposible tomarlo en serio", escribió. Añadió que "cuando el gigante se acercó más a la balsa, reímos a carcajadas estúpidamente, sobreexcitados con la fantástica visión que teníamos delante".

El 10 de junio, la Kon-Tiki alcan-

zó el punto más cercano a la línea del Ecuador en todo su periplo. A partir de allí, comenzó a navegar hacia el sureste. El 3 de julio ya estaba sobre la corriente marítima rumbo a la Polinesia. El 30 de julio avistaron el atolón de Puka Puka.

La hazaña estaba cerca de consumarse. El 97° día de viaje, el 3 de agosto, trataron de tocar tierra en la isla de Angatau, pero la corriente impidió que pudieran acercarse a la costa.

El 7 de agosto, la Kon-Tiki se aproximó al atolón de Raroia, en el archipiélago de las Tuamotu. La balsa encalló en un arrecife de coral, a metros de la costa. Los seis hombres llegaron a nado hasta la playa. Era el fin de un viaje histórico, que había insumido 101 días y 4 mil millas marinas, el equivalente a casi 6500 kilómetros. Heyerdahl había probado su tesis: era factible que los antiguos americanos llegaran en balsa a las islas del Pacífico.

Después de la travesía

En un mundo todavía conmocionado por los horrores de la guerra, la aventura de la Kon-Tiki representó una historia fascinante y romántica. Que además permitió al etnógrafo la posibilidad de contarla a través de un libro y de una película.

Su diario de viaje se publicó en 1948. La expedición de la Kon-Tiki se tradujo a más de 50 idiomas y resultó un best-seller.

Las filmaciones de la travesía se usaron para montar Kon-Tiki: El documental, estrenado en 1950, y que ganó un Oscar.

La aventura le costó su matrimonio a Heyerdahl, convertido en una celebridad que abría paso a una nueva era en la exploración. Si antes había aventuras de viajes al África profunda o a la Antártida, ahora tocaban aventuras como la de la balsa o, en 1953, la conquista de la cumbre del Everest, que preludiaban un salto mayor: la carrera espacial.

Años más tarde, el interés de Heyerdahl pasó por demostrar que los egipcios pudieron haber llegado a América por el Atlántico, y encaró dos viajes en botes de papiro, el Ra y el Ra II.

El Museo Kon-Tiki alberga en Oslo la balsa del viaje de 1947, al igual que el Ra II. Heyerdahl murió a los 87 años en Italia, el 18 de abril de 2002, cuando visitaba a unos familiares, y tuvo un funeral de Estado en Noruega.



Lita Pezo La voz Peruana que Conquista Escenarios Internacionales.

La música peruana cuenta con nuevas figuras que destacan por su talento, perseverancia y autenticidad. Entre ellas sobresale Lita Pezo, una cantante nacida en Iquitos que ha logrado abrirse camino en la industria musical gracias a su poderosa voz y su constante esfuerzo por alcanzar sus sueños.

Lita Melissa Pezo Cauper nació el 4 de abril de 1999 en la ciudad de Iquitos, en la región Loreto. Desde muy pequeña mostró interés por

la música, influenciada por un entorno familiar artístico. Su padre, músico y cantante, fue una de las principales personas que impulsaron su desarrollo vocal y su amor por los escenarios. A los 13 años dejó su ciudad natal para buscar oportunidades en Lima y participar en diversos concursos de talento.

Su primera gran aparición en la televisión peruana ocurrió en programas de búsqueda de talentos, pero el reconocimiento nacional llegó en 2014 cuando ganó el concurso infantil "Yo Soy Kids" interpretando a la cantante española Isabel Pantoja. Gracias a la calidad de su imitación recibió el apodo de "La Pantojita", nombre con el que

fue conocida durante varios años.

Sin embargo, Lita Pezo no quería ser recordada únicamente como imitadora. Con determinación decidió iniciar una carrera como solista, enfrentando desafíos y momentos difíciles. Participó en distintas competencias musicales y, tras varios intentos, alcanzó uno de los mayores logros de su carrera al convertirse en ganadora de "La Voz Perú" en 2022. Este triunfo le permitió consolidar su identidad artística y ganar mayor visibilidad dentro de la escena musical peruana.

En 2023 lanzó "Luchadora", una balada pop inspirada en la resiliencia y la superación personal. La canción fue bien recibida por el público y se convirtió en una pieza clave de su carrera. Gracias a este tema representó al Perú en la Competencia Internacional del Festival Internacional de la Canción de Viña del Mar 2024, uno de los eventos musicales más importantes de América Latina. Su destacada interpretación la llevó a clasificar a la final y obtener una de las puntuaciones más altas del certamen, ganándose el reconocimiento del público y la crítica especializada.

Además de su carrera musical, Lita ha participado en proyectos teatrales y colaboraciones con reconocidos artistas y productores. Su versatilidad le ha permitido explorar diferentes facetas del arte sin perder la esencia que la caracteriza: una voz emotiva y una conexión genuina con el público.

Hoy, Lita Pezo es considerada una de las representantes más prometedoras de la nueva generación de artistas peruanos. Su historia demuestra que el talento, acompañado de disciplina y perseverancia, puede convertir los sueños en realidad.

Desde la Amazonía peruana hasta los escenarios internacionales, su

trayectoria continúa inspirando a miles de jóvenes que buscan abrirse camino en el mundo de la música.

Impacto y Proyección Artística.

El crecimiento profesional de Lita Pezo ha sido seguido de cerca por miles de admiradores dentro y fuera del Perú. Su capacidad para interpretar diversos géneros musicales, desde baladas románticas hasta canciones de corte más contemporáneo, le ha permitido conectar con públicos de diferentes edades. Además, su historia personal de esfuerzo y perseverancia se ha convertido en un ejemplo para muchos jóvenes artistas que buscan desarrollar una carrera en el competitivo mundo de la música.

Las redes sociales y las plataformas digitales han desempeñado un papel importante en la difusión de su trabajo, permitiéndole ampliar su audiencia y compartir de manera directa sus proyectos musicales. Gracias a estos espacios, sus seguidores pueden conocer más sobre sus presentaciones, lanzamientos y actividades artísticas. Entre las cualidades más destacadas de Lita Pezo se encuentran su disciplina, sensibilidad interpretativa y constante búsqueda de crecimiento profesional. Estas características le han permitido consolidar una identidad propia dentro de la música peruana, alejándose de la etiqueta de imitadora para convertirse en una artista con voz y estilo propios.

Con una carrera en ascenso y nuevos proyectos en desarrollo, Lita Pezo continúa trabajando para representar al Perú en escenarios nacionales e internacionales. Su talento y dedicación sugieren un futuro prometedor, en el que podría alcanzar nuevos reconocimientos y contribuir al fortalecimiento de la presencia de la música peruana en el ámbito latinoamericano.





La historia de la Cruz Roja es fascinante y nace de la mente de un solo hombre, horrorizado por los horrores de la guerra. Aquí te cuento su origen, evolución y algunas curiosidades.

El Origen: Una Idea Nace en un Campo de Batalla

El Protagonista: Henry Dunant (1828-1910), un hombre de negocios y filántropo suizo.

El Hecho Desencadenante: En 1859, Dunant viajaba a Italia por negocios y se encontró de lleno con las secuelas de la Batalla de Solferino, una de las más sangrientas del siglo XIX, donde lucharon franceses y austriacos.

La Experiencia Traumática: Dunant llegó al pueblo de Castiglione y quedó horrorizado. Miles de soldados heridos (casi 40,000) yacían abandonados en el campo de batalla, sin atención médica, sufriendo y muriendo. La asistencia sanitaria militar era

casi inexistente.
La Acción: Impulsado por la compasión, Dunant organizó a la población local (especialmente a las mujeres) para auxiliar a los heridos, sin distinción de nacionalidad, bajo el emblema "Tutti fratelli" (Todos hermanos).

La Semilla de una Idea Global
Esta experiencia marcó a Dunant para siempre. En 1862, escribió un libro titulado "Recuerdo de Solferino", donde describía los horrores que presencié y, lo más importante, planteaba dos ideas revolucionarias:

La creación de sociedades de socorro voluntarias en tiempo de paz, entrenadas para auxiliar a los heridos en tiempo de guerra.

La adopción de un tratado internacional que garantizara la protección y neutralidad del personal sanitario, los hospitales y los heridos en el campo de batalla.

La Fundación Oficial y los Primeros Pasos

Las ideas de Dunant calaron hondo. En 1863, un grupo formado por Dunant y otros cuatro suizos (Gustave Moynier, el General Guillaume-Henri Dufour, y los doctores Louis Appia y Théodore Maunoir) fundaron el "Co-

mité Internacional de Socorro para los Heridos Militares", que más tarde se convertiría en el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR).

Los Hitos Fundacionales:
1863: Conferencia de Ginebra. Representantes de 16 países se reúnen y aprueban la idea de crear sociedades nacionales de socorro.

1864: Primera Convención de Ginebra. Doce estados firman el "Convenio de Ginebra para el mejoramiento de la suerte de los heridos en los ejércitos en campaña". Este fue el primer tratado de Derecho Internacional Humanitario.

Se establece la protección y neutralidad del personal y equipos sanitarios.

Se adopta el emblema de la cruz roja sobre fondo blanco (el inverso de la bandera suiza, como homenaje al país anfitrión).

Curiosidades Claves Cruz Roja o Media Luna Roja?

El emblema original fue la cruz roja. Sin embargo, durante la guerra entre Rusia y el Imperio Otomano (1876-1878), los otomanos adoptaron la Media Luna Roja por considerar que la cruz tenía connotaciones religiosas cristianas. Hoy es un emblema oficial-

mente reconocido.
Un Fundador Premio Nobel... y en Quiebra. Henry Dunant recibió el primer Pre-mio Nobel de la Paz en 1901. Irónicamente, años antes, sus negocios habían quebrado y vivió en la pobreza y el anonimato, hasta que fue "redescubierto" por un periodista.

Los 7 Principios Fundamentales:
La Cruz Roja se rige por principios proclamados en 1965: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Voluntariado, Unidad y Universalidad.

No es una Sede, es un Movimiento: Cuando decimos "Cruz Roja Internacional", nos referimos a un Movimiento compuesto por:

Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR): Neutral e independiente, protege y asiste a las víctimas de conflictos armados.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR): Coordina la ayuda en desastres naturales y emergencias no bélicas.

La Cruz Roja nació de la visión de un hombre que convirtió el horror de una batalla en un movimiento global de compasión y acción, sentando las bases del Derecho Internacional Humanitario moderno.

www.LaPizzaCubana.com

ESPAQUETI SPAGHETTI

Napolitanos Napolitans \$7

Chorizo Spanish Sausage \$8.50

Jamón Ham \$8.50

Camarones Shrimps \$9

Langosta Lobster \$15

Pollo Chicken \$9.50

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X

\$1.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas Turnovers \$2.50

Alitas o Pollo Chicken Wings \$7

Alitas o Papitas Wings or Fries \$9

Papas Rellenas Stuffed Potato \$2.50

Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Sausa

Con o Sin Picante Spicy or Mild

Chicken Tenders \$7

Papitas Fritas French Fries \$3.50

Croquetas o Jamón Ham Croquettes \$1

POSTRES DESSERTS

Fian Custard \$4

Tres Leches 3 Milks Cake \$5

Tiramisú Tiramisu \$5

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50

Naranja (sin azúcar) Orange (no sugar) \$7

Limonada Lemonade \$4

BATIDOS | SHAKES

\$6

Mamoy (Mammy) Fresa (Strawberry) Guandana (Guava) Mango (Mango) Trigo (Wheat) Chocolate (Chocolate) Mora (Blackberry) Maracujá (Passion Fruit)

5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093

201-867-4566

www.LaPizzaCubana.com

PIZZA FAMILIAR (Masa Cubana o Italiana) LARGE PIZZA (Cuban or Italian Dough)

Napolitana Cheese \$14

Hawaiiana Hawaiian \$20

Cangrejo Crab \$24

Langosta Lobster \$38

Pollo Chicken \$20

Tocino Bacon \$20

Mixta Mixed \$22

Vegetales Veggies \$20

Chorizo Spanish Sausage \$20

Atún Tuna \$22

Cebolla Onions \$20

Hongos Mushrooms \$20

Pepperoni \$20

Extras Extra Toppings \$2.50

Piña Pineapple \$18

Camarones Shrimps \$22

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14

Napolitana Cheese \$6

Tocino Bacon \$7.50

Mixta Mixed \$8.50

Cangrejo Crab \$9

Hawaiiana Hawaiian \$7.50

Ajías Peppers \$7.50

Atún Tuna \$8.50

Pepperoni \$7.50

Camarones Shrimps \$9

Piña Pineapple \$7.50

Extras Extra Toppings \$0.75

Chorizo Spanish Sausage \$7.50

Jamón Ham \$7.50

Cebolla Onions \$7.50

Hongos Mushrooms \$7.50

Vegetales Veggies \$8

Pollo Chicken \$8

Slice de Queso Cheese Slice \$3

WE DELIVER! 201-867-4566

HERRAMIENTA DE GOOGLE

COVERTIR VOZ A TEXTO

La labor de transcribir a papel entrevistas en vídeo o audio o discursos, o sencillamente intervenciones en directo, va a ser un poco más sencilla para los periodistas. Google acaba de lanzar una herramienta que permite en tiempo real pasar de audio

o voz a texto todo lo que capta el micrófono del teléfono móvil, y eso incluye (aunque su utilidad sea menor), incluso sonidos como risas,

tos, ladridos, etc.

Para transcribir una entrevista o captar en texto algo que se está emitiendo en esos momentos o las palabras de alguien sólo es necesario

abrir la aplicación, activarla, y automáticamente empieza a aparecer en pantalla la transcripción del audio a texto. Según explican desde Google, “transcripción instantánea es una aplicación de accesibilidad diseñada para usuarios sordos y con discapacidad auditiva, pero que puede utilizar todo el mundo. Gracias a la



tecnología vanguardista de reconocimiento automático de voz de Google, Transcripción Instantánea muestra en tu pantalla una transcripción en tiempo real de lo que dicen otras personas y de los sonidos que se producen a tu alrededor para que puedas participar más fácilmente en cualquier conversación. Si lo necesitas, también puedes escribir tus respuestas en la pantalla”.

Además del idioma predeterminado, pueden habilitarse otros idiomas secundarios para que transcriba también conversaciones en idiomas foráneos.

La aplicación puede descargarse desde Google Play



Aunque menta y hierbabuena se refieren a la misma planta aromática, existen algunas pequeñas diferencias entre los términos:

Menta se suele usar como un término más genérico que incluye a todas las variedades del género *Mentha* como la menta verde, menta morada, menta piperita, etc.

Hierbabuena se refiere específicamente a la variedad *Mentha spicata*, que es la más común y conocida de menta verde.

Regionalmente, en España y Latinoamérica se prefiere el término hierbabuena para referirse a esta planta. Menta se usa más en Norteamérica.

La hierbabuena tiene hojas más grandes y alargadas que otras variedades de menta. Su aroma también es ligeramente diferente, con notas cítricas.

La menta piperita o menta inglesa tiene hojas más pe-



queñas y un sabor más fuerte e intenso que la hierbabuena.

Otras variedades como la menta japonesa o yerba buena tienen hojas variegadas de color verde y morado.

En términos culinarios y de uso, la hierbabuena y otras mentas se pueden usar de manera intercambiable, aunque con pequeñas variaciones en su perfil

de sabor.

Así que en resumen, la principal diferencia es que hierbabuena se refiere específicamente a la *Mentha spicata*, mientras que menta es un término más amplio. Pero ambos se pueden usar de forma bastante equivalente.

LAS DIFERENCIAS



REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME	AT HOME	AT HOME
Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?	Are you being hurt by an adult at home?	Are you NOT getting taken care of at home?
Tell a trusted adult.	Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.	
1-888-SOS-CHILD (1-888-767-2445)		

For any emergencies, dial 911.
For more information on reporting child abuse, visit AZDCS.GOV

ANOREXIA Y BULIMIA CONOCIENDO LAS DIFERENCIAS...



La anorexia y la bulimia son los dos trastornos de la conducta alimentaria más nombrados, por ser los más frecuentes. Se puede dar la circunstancia de que una misma persona llegue a tener los dos trastornos; bien de una manera alternativa, o bien uno de ellos sucediendo al otro.

Ambos trastornos tienen un problema psicológico grave de fondo, que suele ser la causa del trastorno alimenticio. Aunque los dos pueden darse tanto en hombres como en mujeres, es mucho más frecuente en las mujeres. También es posible que se inicie a cualquier edad; pero la gran mayoría de los casos se inicia en la adolescencia.

Por qué se confunden la anorexia y la bulimia?

Puede existir alguna confusión a la hora de diferenciar la anorexia de la bulimia. Esto se debe a que ambos problemas tienen algunas características en común; y además, a que muchos casos de anorexia nerviosa suelen derivar en bulimia nerviosa.

Tanto la anorexia como la bulimia son trastornos que se derivan de un exceso de preocupación por el aspecto físico; y por mantener el control del peso corporal.

En los dos casos, el aspecto físico, y en concreto la delgadez, se entiende como un signo de valor personal. Y la única preocupación, tanto en un caso como en el otro, es no subir de peso.

En ambos trastornos se pueden dar conductas purgativas. Y aunque si que es necesario que existan conductas purgativas después de un atracón de comida, para poder diagnosticar una bulimia, hay algunos casos de anorexia en los que

se dan este tipo de conductas; a pesar de que se haya ingerido una cantidad de comida mínima.

Por lo general, las personas que terminan desarrollando estos problemas de la conducta alimentaria son personas con una baja autoestima, y altos niveles de inseguridad y autoexigencia. Se trata de personas que se obsesionan por conseguir tener ese cuerpo que consideran que es el ideal; el que está más aceptado socialmente, y el que les hará triunfar. Esta obsesión les puede llevar a uno de estos trastornos, que tienen muy graves consecuencias para su salud.

Diferenciando entre la anorexia y la bulimia

Las personas con anorexia sienten verdadero pánico a estar gordas o a subir de peso. Estas personas empiezan a restringir lo que comen; llegando incluso al ayuno casi total. Además, tienen una percepción distorsionada de su propia imagen; llegando a percibirse como gordas, a pesar de que están en un peso por debajo de lo que sería recomendable.

La bulimia por su parte, es un trastorno en el que la persona puede tener cambios de peso muy bruscos; debido a cómo se comporta con la comida. Tiene el deseo de consumir grandes cantidades de alimentos, casi siempre con muchas calorías; lo que se conoce como "atracones". Después de un atracón suele aparecer el sentimiento de culpa; y con ella, las conductas restrictivas, que pueden ser inducirse el vómito, el ejercicio físico exagerado o las dietas muy estrictas.

La principal diferencia entre la anorexia y la bulimia, consiste en

el comportamiento que mantiene la persona con respecto a la comida

En la anorexia existe un objetivo muy claro, que es el de perder peso y todas las conductas que se llevan a cabo, se dirigen a conseguir ese objetivo. Es un comportamiento muy controlador; la persona con anorexia controla lo que come y la cantidad de calorías que consume. En el caso de la bulimia, la persona que lo padece tiene la sensación de que pierde el control con la comida; y de hecho, lo pierde. Puede pasar de darse un atracón de comida a llevar una dieta muy estricta. Es decir, pasa de un extremo al otro.

En cuanto a los perfiles psicológicos, existen muchas coincidencias entre el grupo de las personas con anorexia y las que tienen bulimia.

Las personas que tienen anorexia son más controladoras y ordenadas; no sólo con relación a la comida, sino en todos los aspectos de su vida. Suelen ser más introvertidas, con baja autoestima y perfeccionista. Entre las personas con bulimia existe más descontrol y desorden: en su vida, en sus horarios, etc. Suelen ser personas más impulsivas, y con mayor inestabilidad emocional.

Las personas con anorexia suelen resistirse más a aceptar el problema que tienen. Por el contrario, es más fácil que lo admita una persona con bulimia.

Hay también alguna diferencia en cuanto a la edad de inicio de ambos trastornos, si bien la anorexia es más probable que se inicie en la edad adolescente, la bulimia suele tener su inicio en la juventud con mayor frecuencia.

Consecuencias para la salud

En cuanto a las consecuencias para la salud que puede tener un trastorno y el otro, si bien es cierto que en ningún caso son buenas, es mucho más grave en la anorexia, ya que puede llevar a la muerte por inanición.

Algunas consecuencias de la anorexia son, la amenorrea, sequedad en la piel, hipotensión, deshidratación o sensación constante de frío, que son todas causadas por la inanición.

En el caso de la bulimia, las consecuencias más frecuentes son la bajada de potasio, las caries dentales por el desgaste del esmalte de los dientes, debido a la frecuencia de los vómitos. En algunos casos, aparecen callosidades en los dedos, por el roce con los dientes cuando se provoca el vómito.

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de

Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

Union City Municipal Court
3715 Palisade Avenue
Union City, NJ 07087

0910 SC

The State of New Jersey
vs.

Defendant's Name: First Initial Last
Address City
State Zip Code Telephone Check if cell phone ☐
Birth Date Mo. Day Yr. Sex Eyes Weight Height Restrictions
Email Address Ethnicity Race
Driver's License # State Exp. Date

STATE OF NEW JERSEY
COUNTY OF HUDSON

Complaining Witness: (Print)
Address City State Zip Code Telephone
(Identify Dept./Agency Represented) (Judge No.)
Residing at
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the Month Day Year Time
in UNION CITY County of HUDSON N.J.
did commit the following offense:
(DESCRIPTION OF OFFENSE)
in violation of (cite charge only) (Statute, Regulation or Ordinance Number)
LOCATION OF OFFENSE Describe location
OATH: Subscribed and sworn to before me this day of yr. **CERTIFICATION:** certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are wilfully false, I am subject to punishment.
(Signature of Complaining Witness) OR (Date)
(Signature of Person Administering Oath) (Signature of Complaining Witness)

PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS:
COURT USE ONLY **LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY**
Possible cause is found for the issuance of this Complaint/Summons. ☐ The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with warrant and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons.
(Signature of Judicial Officer) (Signature of Judge)

YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR
before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.
NOTICE TO APPEAR
☐ COURT APPEARANCE REQUIRED
COURT DATE Month Day Year Time AM PM
(Date Summons Issued) (Signature of Person Issuing Summons)
Defendant's Hard Copy - Yellow 37 July 2011

Estimados dueños de perros y residentes,

Espero que esta nota le encuentre bien. Escribo sobre un problema de salud muy importante: el desperdicio de perros en nuestras aceras, calles y áreas públicas. Como bien sabe, mi objetivo es tener un contacto constante con los residentes y los negocios. Hablo con los miembros de nuestra comunidad por teléfono, en la calle y en reuniones comunitarias. La queja más común que escucho es sobre los dueños de perros que no pueden recoger los desechos de sus perros.

¡Limpiar los desechos de nuestras mascotas es la ley! Si permite que sus hijos paseen a su perro, deben comprender la importancia de recoger los desechos de su mascota.

No es justo para los residentes que caminan por nuestras calles, como si trataran de evitar las minas terrestres. Los desechos en nuestras calles son repugnantes y poco saludables.

Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.

Tanto el Departamento de Policía como los Inspectores de Salud continuarán escribiendo citaciones.

Les pido a los residentes que hablen si presencian que alguien no recoge los desechos de perro y llamen al Departamento de Policía al (201) 865-1111. Proporcione una breve descripción del delincuente y la dirección.

Gracias por su ayuda para corregir este problema de calidad de vida.

Atentamente,



Brian P. Stack
Alcalde
Celular: 201-376-1942

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!



Probióticos y Prebióticos: Qué Son y Cómo Benefician Tu Salud Intestinal

Los probióticos y prebióticos son componentes clave para mantener un intestino sano, pero ¿en qué se diferencian y cómo actúan en nuestro organismo?

Qué Son los Probióticos?

Los probióticos son microorganismos vivos (principalmente bacterias beneficiosas y levaduras) que, al consumirse en cantidades adecuadas, ayudan a:

Mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.

Equilibrar la flora intestinal, especialmente después de tomar antibióticos.

Aliviar síntomas de afecciones como el síndrome del intestino irritable (SII) o la diarrea.

Fuentes naturales: Yogur, kéfir, chucrut, kimchi, kombucha y otros alimentos fermentados.

Qué Son los Prebióticos?

Los prebióticos son fibras vegetales no digeribles que alimentan a las

bacterias buenas del intestino, estimulando su crecimiento. Entre sus beneficios:

Favorecen la proliferación de probióticos.

Mejoran la salud digestiva y el sistema inmunitario.

Ayudan a regular el azúcar en sangre y el colesterol.

Fuentes naturales: Ajo, cebolla, plátanos, espárragos, alcachofas y cereales integrales.

Simbióticos: La Combinación Perfecta

Cuando un alimento o suplemento contiene probióticos + prebióticos, se llama simbiótico. Esta combinación potencia aún más los efectos beneficiosos para la microbiota intestinal.

Realmente Funcionan?

Lo Que Dice la Ciencia

Investigaciones sugieren que los probióticos y prebióticos podrían ayudar en:

Problemas digestivos (estreñimiento, SII).

Salud mental (relación intestino-cerebro en depresión y ansiedad).

Control de peso y metabolismo.

Prevención de infecciones urina-

rias y alergias.

Sin embargo, aún se necesitan más estudios para confirmar su eficacia en ciertas condiciones, como diabetes u obesidad.

Precauciones y Riesgos

Aunque generalmente son seguros para adultos sanos, hay que considerar:

No están regulados como medicamentos (la FDA no los supervisa estrictamente).

En personas con sistemas inmunitarios debilitados o bebés prematuros, podrían causar infecciones graves.

Algunos suplementos pueden contener cepas no verificadas o ingredientes alergénicos.

Recomendación: Antes de tomar suplementos, consulta con un médico o nutricionista, especialmente si tienes condiciones crónicas.

Incorporar probióticos y prebióticos a través de una dieta equilibrada es una excelente for-

ma de cuidar tu salud intestinal. Aunque prometen múltiples beneficios, su uso debe ser personalizado y responsable.

CURIOSIDADES

Tu cuerpo tiene más bacterias que células humanas

Por cada 1 célula humana, hay 10 bacterias en tu cuerpo (la mayoría en el intestino).

El yogur probiótico salvó vidas en la guerra

En 1916, el científico Ilya Mechnikov (Premio Nobel) observó que los campesinos búlgaros vivían más gracias al yogur.

Durante la Primera Guerra Mundial, los soldados alemanes trataban la disentería con leche fermentada.

Pueden salvarte de una resaca!

Estudios en Corea del Sur demuestran que el kimchi (fermentado picante) acelera la metabolización del alcohol gracias a sus probióticos.



**VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"**



Truly amazing things happen here...

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

HELP OUR VETS

- ★ Chartered by Congress
- ★ Any Car Accepted
- ★ 100% Tax Deductible
- ★ Free 24-Hour Pick-Up
- ★ Helping Vets Since 1978



Call Today **1-800-458-0151**

Or Donate Online: CarsToHelpVets.org



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 2025 — 2026

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 2025 pueden registrarse 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 4, 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 / Maria Hurtado, 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





Natura
DECOR EVENTS




HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

SALÓN PARA BODAS Y
EVENTOS

OFRECEMOS

- Salón con hermosa vista al lago
- Decoraciones de ensueño
- Mobiliario completo
- Banquete estilo buffet o family style.
- Servicio de meseros
- Entretenimiento DJ, luces, animación.
- Fotografía y video

MARLYS HERNANDEZ
TEL: (551)-347-6544

NORTH BERGEN/NEW JERSEY

QUE OBTENDRÁ

- Experiencia inolvidable junto a nuestro equipo
- 4 horas de evento, puede obtener horas extra según disponibilidad.
- Deliciosa Gastronomía estilo Rumba Cubana
- Decoración personalizada
- Seguimiento de la Event planner durante todo el proceso de organización

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

NO TIENES UN
ESTATUS LEGAL

Necesitas un plan Medico?

Te podemos ayudar
Planes desde \$20.75
Mensual

Telemedicina/Repatriacion y mas
LLAMENOS O VISITENOS

Tel 201-751-5454

www.QuieroSeguro.com

3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087



Read
Diverse
Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks



Book Haven
BOOKS

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

¿CANSADO DE VIVIR CON DOLOR?

Si sufres de dolor de espalda baja o dolor de cuello y te han dicho que debes simplemente aprender a vivir con el dolor, o que las inyecciones o cirugía son su única opción, ¡tenemos la solución! el Tratamiento de Descompresión de los Discos!

ESPECIAL PARA NUEVOS PACIENTES

INCLUDE

- Examen quiropráctico completo
- 2 radiografías en el consultorio
- Revisión detallada de los hallazgos en las radiografías
- Revisión experta de los resultados de su resonancia magnética (MRI)
- Opciones de tratamiento

*Solo para pacientes nuevos, límite de una oferta por paciente. No válido con otras promociones ni para servicios previos. Sin valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado del 1 de octubre al 31 de enero de 2026.



SOLO \$149

VIVA LA EXPERENCIA
THE DRX9000™

Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician

¡LLÁMENOS HOY!
551-550-7598
www.i23yourhealth.com

YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**



ONLY \$149

LIFE CHIROPRACTIC
& ACUPUNCTURE
DR. ALEX HERNANDEZ, D.C.
EMPOWERING YOUR HEALTH

NEW PATIENT SPECIAL

- Full Chiropractic Exam
- 2 On-Site X-Rays
- In Depth Review of X-Ray Findings
- Expert Review of your MRI Results
- Treatment Plan Options

*New patients only. Limit one per patient. Not valid with other offers or for prior services. No cash value. Limited time offer. September 1 - December 31, 2025.

CALL US TODAY!
551-799-7657
www.i23yourhealth.com

TIRED OF LIVING WITH PAIN?

If you suffer from chronic low back pain or neck pain and have been told to just live with your pain, or that surgery is your only option, we have the solution! Disc Decompression Therapy!

info@i23yourhealth.com
8800 Kennedy Blvd. 2nd Floor
North Bergen, NJ 07047



Es lo mismo vidrio que cristal? (Spoiler: no)

Si alguna vez has señalado una ventana y dicho "ese cristal está roto", o has pedido "un vaso de vidrio" en una barra, no te preocupes: la mayoría de la gente te habrá entendido. Sin embargo, desde un punto de vista técnico, vidrio y cristal no son lo mismo.

Qué es el vidrio?

El vidrio es un material amorfo (sin estructura cristalina) que se obtiene fundiendo arena de sílice, carbonato de sodio y caliza a unos 1500 °C. Al enfriarse rápido, los átomos quedan en un estado desordenado. Ejemplos cotidianos: botellas, frascos, vasos comunes y ventanas.

Qué es el cristal?

El cristal, en cambio, es un sólido

con estructura atómica ordenada y periódica, formando una red cristalina. Ejemplos naturales: el cuarzo, el diamante, la sal de mesa o el hielo.

El origen de la confusión. Cuando se habla de "cristal" en copas de lujo o jarrones tallados, en realidad se trata de vidrio con plomo (entre 24% y 30% de óxido de plomo). Se le llama "cristal" porque imita el brillo y peso de los cristales naturales, pero técnicamente sigue siendo un vidrio amorfo.

Un dato curioso

El vidrio de las ventanas no fluye con el tiempo. El mito de que los vidrios de las catedrales medievales son más gruesos abajo porque el vidrio es un líquido que gotea durante siglos es falso: esa irregularidad se debe a las técnicas de fabricación artesanal.

Conclusión práctica

Si quieres ser preciso, reserva cristal para los minerales con estructura ordenada (cuarzo, sal, hielo) o para el vidrio de plomo de lujo.

En una conversación cotidiana, da igual cuál uses: todo el mundo entenderá que te refieres a un material transparente, duro y frágil.

Vivian Giraldo
APRN
(305) 497-4007
directimage01@gmail.com

Flowers & Tulips
www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087
Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions
•weddings •baptisms
•Sweet 16 •Parties
•Funeral and More

We Do Deliveries!

ALFREDO'S
Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

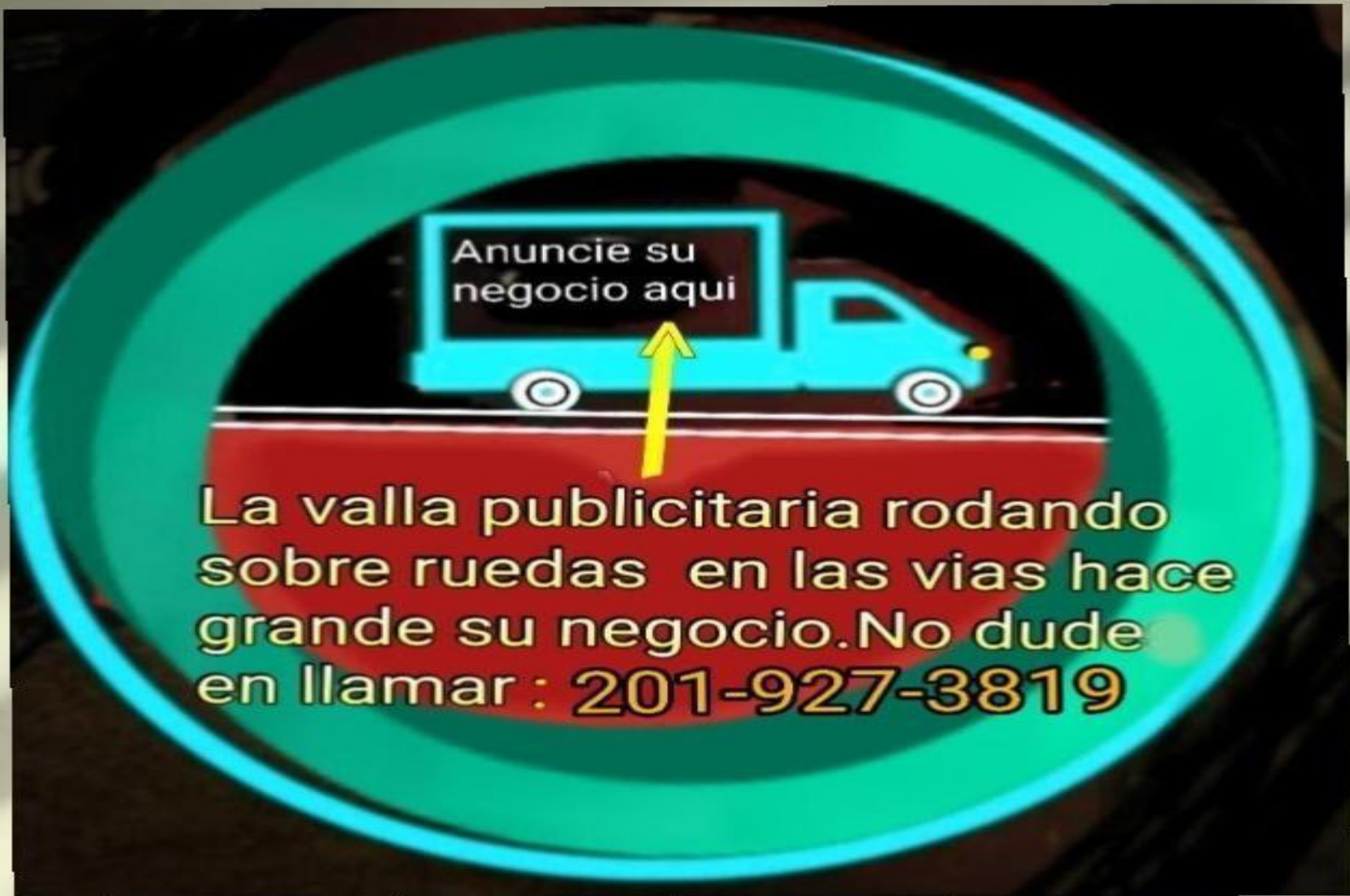
Special \$99.00 AND UP

CALEFACCION

MECANICA GENERAL
ELECTRICIDAD
AJUSTES & FRENOS
MANTENIMIENTO
VENTA DE LLANTAS

alfrede57@gmail.com
alfredoautorepair.com
201.864.1749

615 25th. Street, Union City, NJ (Corner at Central Av.)



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

Dr. Homer L. Nelson
USCIS Civil Surgeon

☎ 201-325-8002
☎ 201-627-4803 (TEXT)
✉ 1693medical_exam@gmail.com
📍 3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087

Clinic Service Hours
Lunes - Sábado | 9am - 2pm
(Monday - Saturday)
Lunes y Viernes | 5pm - 8pm
(Monday & Friday)
3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087





ADVANCED EYECARE

A MEMBER OF *Vision Source*

OPTOMETRIC PHYSICIANS

Dr. Sundeep Kaur
LICP 0100057000 050012400

Dr. Anna Moy
LICP 0100796000 0500004500

Dr. Jennifer Boyle
LICP 0100108000 0500104100

EDGEWATER	CARTERET	HILLSBOROUGH
75 River Rd 2nd Fl Edgewater NJ 07020 201-340-6406 EdgewaterEyecare.com	29 Washington Ave Carteret NJ 07008 732-352-0234 Eyecare-Carteret.com	305 Omni Drive Hillsborough NJ 08844 908-281-0800 Eyecare-NJ.com

SUHEIL ARTISTIC LLC PHOTO & VIDEO STUDIO
1802 Bergenline Ave Union City, NJ 07087
201-866-0959 www.suheilartistic.com

Special Packages
WEDDINGS, SWEET SIXTEEN
All Kind of Events
FREE Engagement Session





Existen varias teorías cosmológicas sobre por qué el universo parece ser infinito:

La teoría del Big Bang sugiere que el universo se expande continuamente desde el inicio de los tiempos. Esta expansión no parece tener fin, por lo que el universo seguiría creciendo infinitamente.

Las mediciones de la geometría del universo indican que es plano. Un universo plano e ilimitado continuaría expandiéndose para siempre, creando efectivamente un universo infinito.

La teoría inflacionaria propone que el universo tuvo un periodo de expansión exponencial justo después del Big Bang, lo que pudo estirar el espacio a tal grado que sería infinito.

Algunos modelos de universos múltiples o cíclicos predicen la existencia de infinitos universos generados uno tras otro, creando un multiverso infinito.

Las leyes de la física como conocemos hoy no prohíben un universo infinito, aunque plantean desafíos como las paradojas del infinito. Hasta ahora no hay evidencia observable de algún límite o borde

en el universo. Todo indica que el espacio continúa más allá de lo observable.

Aunque no es concluyente, la mayoría de las evidencias apunta a un universo espacialmente infinito. Pero se necesita más investigación para confirmar o refutar esta hipótesis.

El Universo no es infinito, la teoría final de Stephen Hawking

Poco antes de fallecer, el físico Stephen Hawking completó sus últimas ideas sobre el cosmos, en las que apuntaba que nuestro universo es finito y más simple de lo que se pensaba. El estudio lo realizó junto a su colega Thomas Hertog en el marco de conceptos teóricos como el multiverso y la inflación eterna.

La teoría final del profesor Stephen Hawking sobre el origen del universo, en la que trabajó en colaboración con el profesor Thomas Hertog de la universidad KU Leuven (Bélgica), se ha publicado esta semana en el Journal of High Ener-

gy Physics.

El estudio, enviado para su publicación antes de la muerte de Hawking a principios de este año, se basa en la teoría de cuerdas y predice que el universo es finito y más simple que lo postulado por muchas teorías actuales sobre el Big Bang.

Las teorías modernas del Big Bang predicen que nuestro universo local comenzó a existir con un instante de inflación, en otras palabras, una pequeña fracción de segundo después del Big Bang en la que el universo se expandió a un ritmo exponencial colosal.

Sin embargo, los científicos piensan que una vez que comienza la inflación, hay regiones donde nunca se detiene. Se cree que los efectos cuánticos pueden mantener la inflación para siempre en algunas zonas del universo, por lo que, globalmente, sería eterna.

La parte observable de nuestro universo sería entonces solo una especie de 'acogedor' universo de bolsillo, una región en la que la inflación ha terminado y se han podido formar estrellas, galaxias y planetas, como el nuestro.

"La teoría habitual de la inflación eterna predice que, a escala global, nuestro universo es como un fractal (objeto que se repite a diferentes escalas) infinito, con un mosaico de diferentes universos de bolsillo, separados por un océano inflacionario", explicó Hawking en una entrevista el pasado otoño.

"Predecimos que nuestro universo, en las escalas más grandes, no es una estructura fractal como se planteaba", dijo Stephen Hawking.

"Las leyes locales de la física y la química pueden diferir de un universo de bolsillo a otro, que juntos formarían múltiples universos. Pero nunca he sido un fan del multiverso

Si la escala de los diferentes universos en el multiverso es grande o infinita, la teoría no se puede probar", reconoció el físico británico.

En el artículo, se afirma que esta implementación del principio de la inflación eterna como modelo del Big Bang es errónea. "El problema con la explicación habitual de la inflación eterna es que asume un universo de fondo existente que evoluciona de acuerdo con la teoría de la relatividad general de Einstein y trata los efectos cuánticos como pequeñas fluctuaciones en torno a esto"

"Sin embargo —añade—, la dinámica de la inflación eterna difumina la

separación entre la física clásica y la cuántica. Como consecuencia, la teoría de Einstein se desmorona en la inflación eterna".

"Predecimos que nuestro universo, en las escalas más grandes, es razonablemente simple y globalmente finito. Por lo tanto, no es una estructura fractal", concluye Hawking.

La teoría de cuerdas

La teoría de la inflación eterna propuesta por Hawking y Hertog se basa en la teoría de cuerdas. Se trata de una rama de la física teórica que intenta reconciliar la gravedad y la relatividad general con la física cuántica, en parte describiendo los componentes fundamentales del universo como pequeñas cuerdas vibratorias.

Su enfoque utiliza el concepto de holografía de la teoría de cuerdas, que postula que el universo es un holograma grande y complejo. Es decir, la realidad física en ciertos espacios tridimensionales puede reducirse matemáticamente a proyecciones 2D sobre una superficie.

Hawking y Hertog desarrollaron una variación de este concepto holográfico para proyectar la dimensión del tiempo en la inflación eterna. Esto les permitió describir esta inflación sin tener que depender de la teoría de Einstein. En su nueva propuesta, la inflación eterna se reduce a un estado atemporal definido en una superficie espacial al principio de los tiempos.

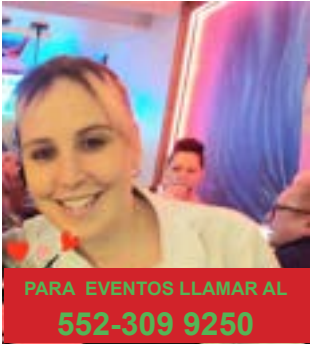
No estamos en un solo universo único, pero estos hallazgos implican una reducción significativa del multiverso a un rango mucho menor de universos posibles

"Cuando rastreamos la evolución de nuestro universo hacia atrás en el tiempo, en algún momento llegamos al umbral de la inflación eterna, donde nuestra noción familiar del tiempo deja de tener ningún significado", señala Hertog.

La anterior 'teoría sin fronteras' de Hawking predijo que si retrocedes en el tiempo hasta el comienzo del universo, este se encoge y se cierra como una esfera; pero la nueva teoría representa un paso más allá del trabajo anterior.

(Información parcial tomada de Claude 2 y SINC, under Fair Act)





**UN COCTEL DIFERENTE
Y REFRESCANTE PARA EL
VERANO
"SAN FRANCISCO"
(Con Alcohol)**

INGREDIENTES

**Numero de porciones 1
(Individual)**

- * 2 oz de ginebra
 - * 1 oz vermut rojo
 - * 1 oz vermut seco
 - * 1 oz jugo de naranja
- DECORACIÓN**
- * Rodaja de naranja
 - * Azúcar
 - * Granadina



PREPARACION

1. Mezclamos azúcar con el Grenadine y mojamos en la mezcla los bordes del vaso.
2. En la coctelera ponemos unos cubos de hielo y todos los ingredientes y mezclamos.
3. Lo ponemos en el vaso por un colador y al borde añadimos la luna de naranja. Podemos servir.

NOTA

Ingredientes para hacer San Francisco (cóctel sin alcohol)

- 1 parte de zumo de naranja
- 1 parte de zumo de melocotón
- 1 parte de zumo de piña
- 1 cucharadita de granadina
- Azúcar (para decorar)
- Granadina (para decorar)
- Una rodaja de naranja (para decorar)

Los niveles normales de glucosa (azúcar) en sangre son:

En ayunas (8 horas sin comer):

Normal: menos de 100 mg/dL

Prediabetes: entre 100-125 mg/dL

Diabetes: 126 mg/dL o más

Después de comer (1-2 horas después):

Normal: menos de 140 mg/dL

Prediabetes: entre 140-199 mg/dL

Diabetes: 200 mg/dL o más

Los niveles de glucosa varían durante el día y tienden a ser más altos después de las comidas. Una persona se considera diabética cuando los niveles de glucosa en ayunas son 126 mg/dL o más en dos ocasiones. La prediabetes se diagnostica cuando los niveles están por encima de lo normal, pero no lo suficientemente altos para considerarse **diabetes**. Sin embargo, no se deben ignorar ya que indican un riesgo elevado de desarrollar diabetes tipo 2.

Contar con niveles normales de glucosa reduce el riesgo de problemas de salud. Se recomienda realizar exámenes de glucosa de forma periódica, especialmente en personas con factores de riesgo como sobrepeso u obesidad. El control y seguimiento son claves.

**CUALES SON
LO NIVELES
NORMALES DE
GLUCOSA EN
LA SANGRE**

Childhelp.
Founded in 1989, Childhelp and its network of affiliates are dedicated to the prevention and treatment of child abuse.

**NATIONAL
CHILD
ABUSE
HOTLINE**

**NO ONE HAS THE
RIGHT TO HURT YOU**

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

Text **Call** **Chat**

**CONSEJOS PARA EVITAR LAS CALORÍAS EN EL
ALCOHOL: QUÉ TRAGOS DEBEMOS ELEGIR?**

Concepto clave: el alcohol en sí ya tiene calorías.

Antes de hablar de tragos, es importante recordar que el alcohol puro (etanol) ya contiene 7 calorías por gramo, casi tanto como la grasa (9 calorías por gramo) y mucho más que los carbohidratos o proteínas (4 calorías por gramo). Por lo tanto, la única forma de eliminar por completo las calorías del alcohol es no beber. Dicho esto, si vas a beber, puedes minimizar el daño eligiendo las opciones menos calóricas.

Los tragos más recomendados (bajas calorías).

Bebidas destiladas solas o con soda

Los licores destilados puros (sin mezclar con jugos, gaseosas o siropes) son la mejor opción porque no contienen azúcares añadidos.

Eso sí, aportan las calorías del alcohol mismo. Una medida estándar de vodka, ginebra, ron blanco, tequila, whisky o brandy (45 ml) tiene entre 96 y 110 calorías. La forma más inteligente de tomarlos es solos, con hielo, o mezclados con agua con gas (soda), agua mineral o hielo.

Puedes añadir rodaja de limón, lima o unas hojas de menta para dar sabor sin calorías.

Vinos secos

El vino seco tiene menos azúcar residual que los vinos dulces o semisecos. Una copa de vino tinto seco o blanco seco de 150 ml aporta entre 120 y 130 calorías. En cambio, los vinos dulces, de postre o generosos (como Oporto, Moscatel o Vermú rojo) pueden duplicar esa cantidad.

Champán o cava brut nature

El champán o cava brut nature (sin azúcar añadido) es el espumoso más bajo en calorías. Una copa de 150 ml aporta entre 90 y 100 calorías aproximadamente. Los tipos "brut" tienen algo más de azúcar, y los "demi-sec" o "dulce" ya son bastante calóricos.

Cervezas ligeras o sin alcohol

Una cerveza light en lata de 355 ml puede tener entre 90 y 110 calorías. La cerveza sin alcohol aporta unas 60-80 calorías por lata, pero no produce efecto etílico. Debes evitar las cervezas artesanales, negras, tipo IPA o de trigo, que pueden superar las 200-250 calorías por lata.

Los tragos que debes evitar (bombas calóricas).

Ciertas bebidas mezclan alcohol con grandes cantidades de azúcar, jarabes, jugos o cremas, multiplicando las calorías. La piña colada puede alcanzar entre 500 y 700 calorías por porción debido a la crema de coco y el jugo de piña. Las margaritas de fresa o mango rondan entre 400 y 600 calorías por los jarabes y jugos. El mojito tradicional lleva azúcar moreno o jarabe de caña, acumulando entre 300 y 450 calorías.

Los daiquiris congelados superan las 400 calorías fácilmente. El Long Island Iced Tea, al combinar múltiples licores con refresco de cola, puede llegar a 780 calorías. Los cócteles con crema de leche o leche condensada (como el White Russian o el Brandy Alexander) son auténticas bombas de 600 a 900 calorías. Incluso un simple Cuba Libre (ron con cola) o un whisky con cola aportan entre 250 y 350 calorías, la mayoría provenientes del refresco azucarado.

Estrategias prácticas para beber con menos calorías.

Elige la soda en lugar de refrescos o jugos. Un ron con soda y lima tiene unas 100 calorías, mientras que un ron con Coca-Cola puede tener 250 o más.

Pide la bebida "on the rocks" (con hielo) y añade tu propio sabor. Puedes usar limón, lima, rodajas de pepino, menta, jengibre o incluso un chorrito de edulcorante sin calorías como stevia o eritritol si necesitas un toque dulce.

La ONU (Organización de las Naciones Unidas) es una organización internacional fundada en 1945 tras la Segunda Guerra Mundial por 51 países que buscaban promover la cooperación internacional, la paz y la seguridad mundial. Algunos datos importantes:

Sus propósitos principales son mantener la paz y la seguridad, proteger los derechos humanos, distribuir la ayuda humanitaria, promover el desarrollo sostenible y defender el derecho internacional.

Está conformada por 193 estados



LA ONU DEVORA \$ 12,320,000,000 DEL BOLSILLO DEL CONTRIBUYENTE ESTADOUNIDENSE...

miembros. Tiene su sede principal en Nueva York, Estados Unidos.

El órgano principal es la Asamblea General, donde cada país miembro tiene un voto. También está el Consejo de Seguridad, la Corte Internacional de Justicia y la Secretaría.

Algunos organismos especializados de la ONU son la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

Su actual Secretario General es António Guterres de Portugal, desde 2017. Otros Secretarios Generales famosos fueron Dag Hammarskjöld, U Thant, Kurt Waldheim, Kofi Annan y Ban Ki-moon.

La ONU ha recibido el Premio No-

bel de la Paz en dos ocasiones: en 1954 y 2001.

Sus idiomas oficiales son el inglés, el árabe, el chino, el español, el francés y el ruso.

CURIOSIDADES DE LA ONU

Aquí hay 10 curiosidades interesantes sobre la Organización de las Naciones Unidas (ONU):

La bandera de la ONU fue diseñada en 1945 por Donal McLaughlin y tiene un mapamundi rodeado de ramas de olivo.

El edificio principal de la ONU en Nueva York mide 171 metros de altura y tiene 39 plantas. Fue un regalo de 8 millones de dólares de John D. Rockefeller Jr.

La ONU tiene 6 idiomas oficiales: inglés, francés, español, ruso, chino y árabe. Los documentos son traducidos a estos idiomas.

La sala de la Asamblea General en

la sede de Nueva York cuenta con asientos para los 193 países miembros de la ONU.

El Día de las Naciones Unidas se celebra cada 24 de octubre, en el aniversario de entrada en vigor de la Carta de la ONU en 1945.

Más de 100,000 cascos azules de la ONU prestan servicio en operaciones de paz cada año en distintas partes del mundo.

El Secretario General de la ONU no puede ser de ninguna de las 5 naciones miembro permanentes del Consejo de Seguridad.

Más de la mitad de todos los países del mundo son ahora miembros de la ONU.

La ONU no tiene una fuerza militar propia, depende de los países miembros para sus operaciones de paz.

El objetivo de desarrollo sostenible número 16 de la ONU es paz, justi-

cia e instituciones sólidas.

Aquí algunas estadísticas y datos sobre las finanzas de la Organización de las Naciones Unidas (ONU):

El presupuesto ordinario aprobado para el bienio 2018-2019 fue de \$5,397 millones de dólares.

El mayor contribuyente es Estados Unidos, aportando alrededor del 22% del presupuesto ordinario.

Le siguen Japón (9.7%), China (7.9%), Alemania (6.4%) y Francia (4.9%).

El presupuesto de mantenimiento de la paz para 2018-2019 fue aproximadamente de \$6,690 millones de

dólares.

Las operaciones de mantenimiento de la paz se financian por separado con cuotas de los países miembros de la ONU.

Al 30 de junio de 2019, los países miembros adeudaban a la ONU aproximadamente \$1,380 millones por cuotas no pagadas.

Estados Unidos ha sido históricamente el mayor deudor, debiendo más de \$1,000 millones en cuotas impagas.

El salario anual del Secretario General de la ONU para el periodo 2019 es de \$322,920 dólares netos.

La ONU tiene más de 44,000 empleados en todo el mundo, en su mayoría basados en terreno.

El presupuesto total de la ONU, incluyendo agencias y programas, es de alrededor de \$56,000 millones de dólares.

Fair renewal Cleaning Service

- ROOF CLEANING
 - HOUSE WASHING
 - CONCRETE CLEANING
 - FENCE WASHING
 - GRAFFITI REMOVAL
- ESTIMATE FREE



Estimate
Free

Jesus Riveros 201 737-1703

| paint houses

SE HABLA ESPAÑOL



- LIMPIEZA DE TECHOS
- LAVADO DE CASAS
- LIMPIEZA DE CONCRETO
- LAVADO DE CERCAS
- REMOVER GRAFITTI

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS



El Budismo es considerado tanto una filosofía como una religión. Aquí algunos puntos clave sobre el Budismo:

Fue fundado en el siglo VI a.C. en la India por Buda Gautama, quien alcanzó la "iluminación" y desarrolló las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple.

El Budismo enfatiza la práctica de la meditación y el desarrollo mental/espiritual para alcanzar el nirvana o liberación del sufrimiento. Promueve valores como la compasión, la sabiduría y el desapego.

Como filosofía, el Budismo provee un marco ético, métodos para desarrollar la mente y entender la naturaleza de la realidad. No requiere la creencia en un Dios.

Como religión tiene ritos, prácticas devocionales, monasterios, maestros espirituales, y el refugio en Buda, el Dharma (las enseñanzas) y la Sangha (comunidad).

Existen varias escuelas o ramas del Budismo como el Theravada, Mahayana, Vajrayana, Zen, etc. que tienen algunas diferencias en prácticas y creencias.

El Budismo ha tenido una gran influencia cultural y espiritual en Asia y en el mundo. Cuenta con alrededor de 500 millones de seguidores.

EL BUDISMO, FILOSOFIA O RELIGION

Curiosidades, mitos, estadísticas...

Así que en resumen, el Budismo tiene elementos tanto filosóficos como religiosos, por lo que puede considerarse tanto una filosofía de vida como una religión. Depende del enfoque y la práctica de cada persona o escuela budista.

CURIOSIDADES EL BUDISMO

El Budismo no cree en un Dios creador, sino que se enfoca en alcanzar la iluminación a través de la meditación y la sabiduría.

Originalmente el Budismo no tenía ninguna imagen para representar a Buda. Las primeras imágenes surgieron alrededor del siglo I d.C.

Los monjes budistas shaveling (sin pelo) se afeitan la cabeza como signo de renuncia a lo mundano.

El mantra budista más conocido es "Om mani padme hum" que se traduce como "la joya está en el loto". Se usa para la meditación.

El budismo tibetano utiliza molinos de oración que giran en el viento para enviar bendiciones. Los devotos les dan vuelta mientras recitan mantras.

El budismo zen se centra en la meditación y busca la iluminación a través de la introspección, la simplicidad y la experiencia directa.

El budismo prohíbe matar cualquier ser vivo y es totalmente vegetariano.

El Dalai Lama es considerado la reencarnación del Bodhisattva Avalokitesvara y el líder espiritual del budismo tibetano.

La flor de loto es un símbolo importante en el budismo representando pureza, espiritualidad y yacimiento.

El budismo cuenta con alrededor de 500 millones de seguidores en todo el mundo, principalmente en

Asia.

Aquí algunas estadísticas y datos sobre el Budismo en el mundo:

Se estima que hay alrededor de 500 millones de budistas en el mundo. Es una de las religiones más grandes.

El país con más budistas es China, con aproximadamente 244 millones de seguidores o 18.2% de su población.

Le sigue Japón con 89 millones (71% de la población).

Tailandia tiene 64 millones (93%); Myanmar 54 millones (90%) y Vietnam 48 millones (53%).

En Estados Unidos se estiman entre 3 y 4 millones de budistas (1% de la población).

El Budismo Theravada es el más común en el sudeste asiático, mientras que el Mahayana y Vajrayana son populares en el este de Asia.

El Budismo Zen tiene alrededor de 15 millones de seguidores, y se concentra en China, Japón, Corea y Vietnam.

El Budismo Tibetano cuenta con 10-20 millones de adherentes, la mayoría en China, India, Nepal, Bhután y Mongolia.

El Budismo se está expandiendo en Australia con aprox. 2.5% de budistas en el país.

También está creciendo en Europa, especialmente en Francia con alrededor de 1 millón de budistas.

Solo el 7% de los budistas viven fuera de Asia. Pero está aumentando en occidente.

En resumen, el Budismo tiene una fuerte concentración en Asia, pero se expande por el mundo gradualmente.

QUIEN FUE BUDA EN REALIDAD ?

Buda fue un asceta y sabio que vivió en la India entre los siglos V y IV antes de Cristo. Su nombre original era Siddhartha Gautama y estas son algunas claves sobre su vida y enseñanzas:

Nació en el año 563 a. C. en Lumbini (Nepal actual). Era hijo de un jefe guerrero de la tribu Shakya.

A los 29 años abandonó su vida de lujo y privilegios para convertirse en asceta y buscar respuesta al sufrimiento humano.

Después de 6 años de intensa meditación y ascetismo alcanzó el estado de "Iluminación" o "Despertar" bajo un árbol bodhi.

A partir de entonces enseñó sus experiencias y fue conocido como Buddha (el iluminado o despierto). Predicó durante 45 años en el norte de India.

Murió a los 80 años (aprox. 483 a.C.) en Kushinagar. Dejó un gran legado filosófico y espiritual.

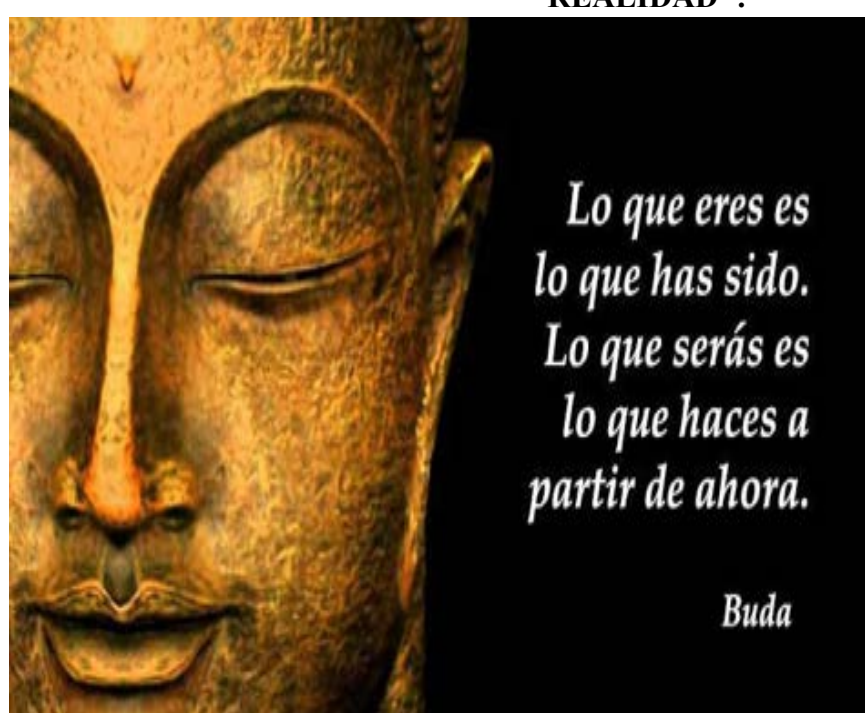
Buda no se consideraba un dios, sino un ser humano que alcanzó la lucidez completa sobre la naturaleza de la existencia.

Sus enseñanzas se centran en las 4 Nobles Verdades sobre el sufrimiento y cómo liberarnos, siguiendo el Óctuple Sendero.

Fundó una comunidad monástica que luego dio origen al budismo, una de las grandes religiones del mundo en la actualidad.

Es venerado como un gran maestro y guía espiritual por budistas de todas las tradiciones.

Así que Buda fue ante todo un buscador espiritual que logró importantes insights para la humanidad. Su figura histórica real sentó las bases para una de las principales filosofías y religiones.





**SATISFACCION Y
RAPIDEZ
GARANTIZADA**



Total Lubrication Center

Oil Well

Tel: (201) 902-9039

10 Minute Lube & Oil Change

Extra Service: Transmission, Cooling System, Fuel Injection Cleaning

5000 Kennedy Blvd.
Corner 51st Street
West New York, NJ 07093

Khaled Dabbas
Tel (201) 902-9039
Cell (201) 424-0270

MECANICOS PROFESIONALES

EN CUBA NO HAY BLOQUEO, HAY DICTADURA!

- * **NO VIAJES**
- * **NO REMESAS**
- * **NO RECARGAS**





**CONTABILIDAD DE
PUERTA A PUERTA**
Nosotros retiramos y le devolvemos sus
documentos sin que usted
salga de su negocio

Metr@Bix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

SS
Diverse Solutions
3916 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

Metr@Bix
5918 BERGENLINE AVE,
2 DO PISO
WEST NEW YORK,
NJ 07093

**NOTARIO
PUBLICO**

¡LLAMANOS!

201 751-5454 / 551 323-2599 / 551 799-1117 / 551 375-6407 / 201-770-7813 / 201 770-7885 / 973 272-7962 / 201 982-6196

- RESIDENCIA
- RENOVACIONES
- SOLICITUD DE CIUDADANIA
- FORMULARIOS DE INMIGRACION
- PERMISO DE VIAJE PARA MENORES
- SOLICITUD DE RENOVACION DE DOCUMENTOS DE INMIGRACION
- ASILO - TPS Y TODO TIPO DE APLICACION MIGRATORIA

TRABAJAMOS CON ABOGADOS

CON MAS DE 25 AÑOS

DE EXPERIENCIA

- TAXES
- ITIN NUMERO
- CONTABILIDAD
- TRADUCCIONES
- BIENES RAICES
- SEGUROS MEDICOS

- SEGUROS DE VIDA
- NOTARIO PUBLICO
- SEGUROS DE CARRO
- REGISTRO DE EMPRESAS
- REPARACION DE CREDITO
- ENVIOS DE DINERO

- CUPONES DE COMIDA
- PREPARACION DE CARTAS
- PAGO DE FACTURAS
- MONEY ORDERS
- PAQUETERIA
- SERVICIOS DE IMPRENTA
- Y MUCHO MAS



- * Los posavasos de cartón ondulado se inventaron para evitar que el sudor del vaso dañara las mesas de las cervecerías alemanas en el siglo XIX.
- * Los cajones de las cocinas debajo del horno no son para guardar sartenes: En muchos modelos, son gavetas calentadoras para mantener la comida caliente (aunque la gente los usa para almacenar).
- * El sonido del microondas al terminar no es igual en todos los países: En Japón, muchos microondas tocan una melodía corta (a veces el “Twee-twee-twee”), y en EE. UU. suele ser un bip simple.
- * El agujero de los mangos de las sartenes sirve para colgar la sartén, pero también para encajar una cuchara de madera mientras cocinas.
- * Las rayas de los vasos de plástico desechables (las protuberancias verticales) no son decorativas: evi-

- tan que los vasos se peguen por vacío al apilarlos.
- * El cepillo de dientes moderno se debe usar en seco antes de poner pasta, porque mojarlo primero reduce la fricción y la efectividad de limpieza.
- * Las pestañas de las latas de refresco se inventaron para evitar que las anillas se tirasen al suelo (antes se desprendían por completo y se convertían en basura).
- * El gancho de las perchas de alambre no solo sirve para colgar: Originalmente, el espacio entre el gancho y la percha está diseñado para poder unir varias perchas con una sola mano.
- * Las escaleras de caracol en los castillos subían en sentido horario para dar ventaja a los defensores diestros que bajaban (los atacantes zurcos subían incómodos).
- * El código de colores de las gaso-

- lineras (verde para gasolina, negro para diésel) no es universal: En algunos países europeos, el diésel es azul o amarillo.
- * Las teclas F y J de los teclados tienen un relieve para que puedas posicionar los dedos índices sin mirar (es el método de mecanografía táctil).
- * Los bolsillos pequeños de los vaqueros (el de la derecha encima del grande) originalmente eran para guardar relojes de bolsillo (de ahí su tamaño exacto).
- * Las manchas de la cáscara del plátano no indican que esté malo: Las manchas marrones son azúcar caramelizada naturalmente; más manchas = más dulce.
- * Las rayas de las tazas de café de cerámica a veces miden exactamente la capacidad estándar (las tazas de desayuno suelen tener una línea interna que marca 200 ml).
- * Los números de las lavadoras (30, 40, 60, 90) no son solo temperatura: El 30 es para prendas delicadas, el 40 para color, el 60 para ropa de cama y el 90 para algodón blanco muy sucio.
- * Los pomos de las puertas se inventaron redondos para que los caballos no se engancharan en ellos (en esta-

- bblos y caballerizas del siglo XVIII).
- * El orificio de la lengüeta de las zapatillas deportivas sirve para pasar el cordón y evitar que la lengua se deslice lateralmente.
- * Las tapas de los yogures tienen un borde más alto de un lado para que puedas apoyar la cuchara sin que se caiga.
- * Los semáforos tienen un pequeño desfase temporal entre que se pone el ámbar y el rojo (en muchos países, dura 3 segundos exactos calculados para frenar sin riesgo).
- * Las monedas de 1, 2 y 5 céntimos tienen un canto liso, mientras que las de 10, 20 y 50 tienen estrías para ayudar a diferenciarlas al tacto (personas con discapacidad visual).
- * Los tubos de pasta de dientes tienen una franja de color en el sello (no indica el contenido, sino marcas de corte para la máquina envasadora).
- * Las perchas triangulares de las tiendas de ropa tienen la barra inferior recta por un motivo: Para que los pantalones doblados no se marquen.
- * Las cortinas de baño tienen imanes en la parte inferior para que se peguen a la bañera y no se levanten.

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

House renovation // Roofing // Vinyl Siding // Windows
Kitchen // Bathroom // Painting Interior & Exterior

973-760-6369

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

- House renovation
- Roofing
- Vinyl siding
- Windows
- Kitchen
- Bathroom
- Painting interior & exterior

License # 13VH07615200

973-760-6369

Your Place
Ue37 Nutrition

410 37th Street
Union City NJ

Protein Shakes

Hot Coffee & Teas

Mini Donuts

Energy Drinks

Waffles & Much More

✓ **Ask for your \$2 off & your Free Evaluation**

✓ 410 37th street Union City NJ 07087

973-767-9631

201-282-8331

Los autos sin Chofer: Llegarán a sustituir a los regulares y cuán seguros son?

La respuesta corta es que los autos sin chofer (vehículos autónomos) ya son una realidad en ciertas ciudades del mundo, pero no sustituirán por completo a los autos regulares en el corto plazo. En cuanto a su seguridad, los resultados son mixtos: sistemas como el de Waymo han demostrado ser estadísticamente más seguros que un conductor humano promedio, mientras que otros, como el sistema de Tesla en modo autónomo, han mostrado un desempeño peor en comparación con un humano.

Seguridad: comparativa entre autónomos y humanos.

Basándonos en datos reales de accidentes reportados, podemos establecer las siguientes comparaciones:

Conductor humano en EE. UU.: Sufrir un accidente reportado a la policía aproximadamente cada 229,000 a 500,000 millas recorridas. Este es el estándar de referencia actual.

Waymo (sin conductor): Ha recorrido casi 100 millones de millas reales con un desempeño notablemente superior. Sus vehículos tienen un accidente cada 11.3 millones de millas, lo que representa entre un 90% y un 96% menos de accidentes con lesiones que los humanos.

En situaciones especialmente peligrosas como cruces y peatones, la mejora es del 92% al 96%.

Tesla Robotaxi (con monitor humano a bordo): En sus pruebas en Austin, con medio millón de millas recorridas, ha registrado un accidente cada 55,000 a 57,000 millas. Esto lo sitúa como hasta 4 veces peor que un conductor humano, a pesar de contar con un operario listo para intervenir.

La conclusión es clara: no todos los sistemas autónomos son igualmente seguros. Waymo ya ha demostrado, con estudios revisados por pares, que supera ampliamente al humano promedio. En cambio, otros sistemas como el de Tesla todavía tienen un largo camino por recorrer.

Cuándo será común ver un auto sin chofer?

Aunque los robotaxis ya operan en ciudades como San Francisco, Phoenix o varias urbes chinas, la idea de que todos tengamos un coche completamente autónomo (Ni-



vel 5, que funcione en cualquier carretera y bajo cualquier condición climática) sigue siendo un objetivo lejano.

Los expertos del Foro Económico Mundial y firmas de análisis predicen que la adopción masiva de la conducción autónoma total no ocurrirá hasta después de 2035. Para entonces, se estima que solo el 4% de los autos nuevos tendrán esta capacidad. Lo que sí veremos crecer rápidamente en los próximos años son los robotaxis y camiones autónomos en rutas específicas y en unas pocas decenas de ciudades alrededor del mundo.

Curiosidades Sobre los Autos sin Chofer

El primer "auto sin chofer" data de 1925 – Se llamó American Wonder y era un coche Chandler guiado por radio control desde otro vehículo que lo seguía. ¡Funcionaba, pero no tenía inteligencia a bordo!

Los Waymo ya han recorrido el equivalente a viajar de la Tierra a la Luna más de 400 veces – En total, superan los 100 millones de millas reales en calles públicas, más lo recorrido en simulaciones.

No se marean, pero pueden marearte – Los vehículos autónomos realizan movimientos muy precisos, a veces más bruscos o con aceleraciones extrañas desde el punto de vista humano, lo que puede provocar cinetosis (mareo por movimiento) en los pasajeros más sensibles.

Algunos no pueden distinguir una bola de nieve de una piedra – En condiciones climáticas adversas, como nevadas intensas, muchos sensores LIDAR y cámaras tienen dificultades para identificar objetos pequeños o semienterrados. Por eso la mayoría de los robotaxis actuales operan solo en ciudades con clima templado o se retiran durante tormentas.

Los autos sin chofer pueden "verse"

entre ellos a través de las paredes – Utilizan comunicaciones V2V (vehicle-to-vehicle) que les permiten compartir su posición, velocidad e intenciones incluso antes de doblar una esquina, algo que ningún humano puede hacer.

El mayor temor de los ingenieros no es atropellar a alguien, sino a un animal – Aunque suene extraño, los sistemas están entrenados para priorizar la vida humana, pero los animales (ciervos, perros, gatos) a veces se comportan de forma impredecible y son difíciles de detectar, lo que provoca frenazos de pánico o maniobras evasivas peligrosas.

Limitaciones actuales y el camino por delante

Antes de que un auto sin chofer sea la norma, la tecnología debe superar varios obstáculos importantes:

Eventos impredecibles (Long Tail):

Los sistemas de IA fallan ante situaciones poco comunes pero reales, como semáforos fundidos durante un apagón, obras en carretera no señalizadas o condiciones climáticas extremas.

Ciberseguridad: Un auto conectado es vulnerable a hackers. La seguridad informática es una prioridad absoluta, y ya ha habido demostraciones de ataques controlados.

Infraestructura y regulación: Las leyes de tránsito y la infraestructura vial (señales, carriles, semáforos) deben actualizarse para interactuar con estos vehículos de manera segura. Actualmente, las regulaciones son muy estrictas y varían enormemente entre países.

Resumen: Llegarán a sustituir a los autos regulares?

Llegarán a sustituirlos? Sí, pero no de inmediato. Es un proceso que tomará al menos otra década. En unos años será común compartir la calle con robotaxis, pero la mayoría de la gente seguirá teniendo su propio auto, al menos hasta después de 2035.

Cuán seguros son?: Depende de la tecnología. Los sistemas más avanzados (como Waymo) ya son mucho más seguros que un conductor humano promedio. Sin embargo, otros sistemas (como el Robotaxi de Tesla) todavía tienen un desempeño peor que el de un humano. La tecnología no es uniforme, y será clave la regulación para garantizar que solo los más seguros circulen libremente.





El Alcalde Brian P. Stack
La Junta de Comisionados y
el Departamento de Policia de Union City



¡PELIGRO!

**¡BICICLETAS/BICICLETAS ELECTRICAS/ MOTONETAS
NO DEBEN ESTAR EN LAS ACERAS!**

¡PARE!

**¡NO BICICLETAS O BICICLETAS ELECTRICAS
EN LAS ACERAS!**



¡Por favor ayúdenos!

Nadie, excepto niños pequeños acompañado de sus padres, deben montar bicicletas/bicicletas electricas/ motonetas en las aceras. Hemos tenido varios residentes caminando en las aceras o saliendo de sus puertas que han sido heridos gravemente despues de ser golpeados por una bicicletas/bicicletas electricas/ motonetas.



Pedimos a todos que por favor monten sus bicicletas/ bicicletas electricas/motonetas en la calle, en dirección del flujo de tráfico. Por favor asegúrense de obedecer las mismas leyes de tráfico que los vehículos. ¡Usted puede y va a salvar su vida y la vida de otra persona!

¡Por favor ayúdenos a asegurarnos que nuestras aceras sean seguras!

¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!

Coffee & Deli Time

(201) 758-7775

HOURS
6:00 am to 4:00 pm
Monday thru Friday

3615 Palisade Ave. Union City

We offer daily authentic home-made Cuban specialties as well as Deli Sandwiches, Salads and Breakfast.

TODOS LOS PRODUCTOS SON DE BOAR'S HEAD
FULL PRODUCTS FROM BOAR'S HEAD



¿SABES POR QUÉ SENTIMOS DOLOR?

NEUROSPINAL INSTITUTE BARCELONA

Hay varias razones por las que los humanos sentimos dolor:

Para alertarnos de daño o enfermedad. El dolor es una señal de que algo no está bien en nuestro cuerpo. Nos avisa que tenemos una herida, infección, o algún otro problema médico que requiere atención. El dolor nos motiva a alejarnos de la fuente de daño y buscar tratamiento.

Como protección. El dolor hace que evitemos ciertos movimientos o actividades que podrían causar más daño a una parte lastimada o enferma del cuerpo. Por ejemplo, si nos torcemos un tobillo, el dolor limita cuánto peso ponemos sobre ese pie mientras sana.

Para prevenir daño en el futuro. El dolor nos enseña a ser más cuidadosos y evitar acciones que previamente nos han causado dolor. Por ejemplo, si tocamos algo caliente

y nos quemamos, el dolor crea un recuerdo fuerte que nos previene de tocarlo de nuevo.

Como respuesta emocional. El dolor también puede ser una reacción a eventos emotivos como la pérdida de un ser querido. Este tipo de dolor nos ayuda a sobrellevar y procesar experiencias difíciles.

Por procesos inflamatorios del cuerpo. La inflamación que ocurre cuando hay daño o infección puede estimular las terminaciones nerviosas y causar dolor incluso sin estímulo exterior.

En resumen, la capacidad de sentir dolor ha evolucionado en los humanos y animales porque es una adaptación de supervivencia muy útil. El dolor es una alarma que nos protege contra más daño o problemas de salud. Aunque puede ser incómodo, cumple un propósito importante.



UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

TEACHERS AND EDUCATIONAL PROFESSIONALS OF THE YEAR FOR 2024-2025 AND 2025-2026

The Board of Education is proud to announce the Teachers of the Year and the Educational Services Professionals of the Year for the 2024-2025 and 2025-2026 school years.

These educators were chosen for "their dedication to their students and to the profession" through the Governor's Educator of the Year/Educational Services Professionals Recognition Program. They will now participate in the Hudson County Teacher of the Year and New Jersey Teacher of the Year programs.

Superintendent of Schools Silvia Abbato said, "On behalf of the Board of Education and the entire school district, I want to congratulate all those selected for this special recognition. Our district's sustained level of excellence is due to the tireless efforts of these educators, and many other educators and employees, who share our goal of providing a high-quality education for each and every student."

2024-2025 TEACHERS OF THE YEAR

Caroline Garcia Union City High School
Melissa Gaul Jose Marti STEM Academy
Nataly Ramirez Emerson Middle School
Kathy O'Connell Union Hill Middle School
Sandra Melian Eugenio Maria de Hostos Center
Danielle Henderson Thomas A. Edison School
Brenda Chavez Colin Powell School
Heather Elbezaz Sara M. Gilmore Academy
Xochilt Morales Henry Hudson School
Lisette Tello Thomas Jefferson School
Mayra Orta Robert Waters School
Jillian Cerullo Theodore Roosevelt School
Jennifer DeMarco Veterans' Memorial School
Joshua Harris George Washington School

2025-2026 EDUCATIONAL PROFESSIONALS OF THE YEAR

Ruth Sobieski Union City High School
Shirley Loo Jose Marti STEM Academy
Gladys Parrales Emerson Middle School
Eugenia Torres Union Hill Middle School
Melissa Egusquiza Eugenio Maria de Hostos Center
Michael Mabel Thomas A. Edison School
Olga Hernandez Colin Powell School
Maria Hernandez Sara M. Gilmore Academy
Gladys Pena Henry Hudson School
Juana Romero Thomas Jefferson School
Angela Keegan Robert Waters School
Norsy Moffo Theodore Roosevelt School
Kimberly Nunez Veterans' Memorial School
Marilyn Fernandez George Washington School

2025-2026 TEACHERS OF THE YEAR

Amy Vieira Union City High School
Kerrie Kirk Jose Marti STEM Academy
David Rothkopf Emerson Middle School
Yashvi Shingala Union Hill Middle School
Ashley Carson Eugenio Maria de Hostos Center
Monica Mackey Thomas A. Edison School
Cynthia Birne Colin Powell School
Elizabeth Guerra Sara M. Gilmore Academy
Jason Bula Henry Hudson School
Jose A. Rodriguez Morell Thomas Jefferson School
Cynthia Moreno Robert Waters School
Mabel Peralta Theodore Roosevelt School
Catherine Walsh Veterans' Memorial School
Kelsey Marren George Washington School

2025-2026 EDUCATIONAL PROFESSIONALS OF THE YEAR

Deborah Mendez Union City High School
Peter Drozd Jose Marti STEM Academy
Felix DeGracia Emerson Middle School
James Bianco Union Hill middle School
Melissa Bunbury Eugenio Maria de Hostos Center
Mark Flores Thomas A. Edison School
Obdulio Crespo Colin Powell School
Jennifer Marte Sara M. Gilmore Academy
Mary Mejia Henry Hudson School
Melissa Acinapura-Rambaldi Thomas Jefferson School
Yesenia Romero Robert Waters School
Christina Sachs Veterans' Memorial School
Martiza Bido George Washington School

Follow Us:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Ydalia M. Genao, *President*
 Carlos H. Vallejo, *Vice-President*

Maria Hurtado, *Trustee*
 Joseph Isola, *Trustee*
 Alicia Morejon, *Trustee*

Kennedy Ng, *Trustee*
 Alejandro Velazquez, *Trustee*

Superintendent of Schools
 Silvia Abbato

Assistant Superintendents
 John Bennetti
 Geraldine Perez

Board Secretary/ Director of Facilities
 Justin Mercado

Business Administrator
 Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
 Diane Capizzi

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de

Union City

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

MAESTROS Y PROFESIONALES DE SERVICIOS EDUCATIVOS DEL AÑO PARA 2024-2025 Y 2025-2026

La Junta de Educación se enorgullece de anunciar a los Maestros del Año y a los Profesionales de Servicios Educativos del Año para los años escolares 2024-2025 y 2025-2026.

Estos educadores fueron seleccionados por "su dedicación a sus estudiantes y a la profesión" a través del Programa de Reconocimiento al Educador del Año y a los Profesionales de Servicios Educativos del Gobernador. Ahora participarán en los programas de Maestro del Año del Condado de Hudson y de Maestro del Año de Nueva Jersey. La Superintendente de Escuelas, Silvia Abbato, declaró, "En nombre de la Junta de Educación y de todo el distrito escolar, deseo felicitar a todos aquellos seleccionados para recibir este reconocimiento especial. El nivel sostenido de excelencia de nuestro distrito se debe a los incansables esfuerzos de estos educadores—así como de muchos otros educadores y empleados—que comparten nuestro objetivo de brindar una educación de alta calidad a todos y cada uno de los estudiantes".

MAESTROS DEL AÑO 2024-2025

Caroline Garcia Escuela Secundaria de Union City
Melissa Gaul Academia de STEM José Martí
Nataly Ramirez Escuela Intermedia Emerson
Kathy O'Connell Escuela Intermedia Union Hill
Sandra Melian Centro Eugenio Maria de Hostos
Danielle Henderson Escuela Thomas A. Edison
Brenda Chavez Escuela Colin Powell
Heather Elbezaz Academia Sara M. Gilmore
Xochilt Morales Escuela Henry Hudson
Lisette Tello Escuela Thomas Jefferson
Mayra Orta Escuela Robert Waters
Jillian Cerullo Escuela Theodore Roosevelt
Jennifer DeMarco Escuela Veterans' Memorial
Joshua Harris Escuela George Washington

PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN DEL AÑO 2025-2026

Ruth Sobieski Escuela Secundaria de Union City
Shirley Loo Academia de STEM José Martí
Gladys Parrales Escuela Intermedia Emerson
Eugenia Torres Escuela Intermedia Union Hill
Melissa Egusquiza Centro Eugenio Maria de Hostos
Michael Mabel Escuela Thomas A. Edison
Olga Hernandez Escuela Colin Powell
Maria Hernandez Academia Sara M. Gilmore
Gladys Pena Escuela Henry Hudson
Juana Romero Escuela Thomas Jefferson
Angela Keegan Escuela Robert Waters
Norsy Moffo Escuela Theodore Roosevelt
Kimberly Nunez Escuela Veterans' Memorial
Marilyn Fernandez Escuela George Washington

MAESTROS DEL AÑO 2025-2026

Amy Vieira Escuela Secundaria de Union City
Kerrie Kirk Academia de STEM José Martí
David Rothkopf Escuela Intermedia Emerson
Yashvi Shingala Escuela Intermedia Union Hill
Ashley Carson Centro Eugenio Maria de Hostos
Monica Mackey Escuela Thomas A. Edison
Cynthia Birne Escuela Colin Powell
Elizabeth Guerra Academia Sara M. Gilmore
Jason Bula Escuela Henry Hudson
Jose A. Rodriguez Morell Escuela Thomas Jefferson
Cynthia Moreno Escuela Robert Waters
Mabel Peralta Escuela Theodore Roosevelt
Catherine Walsh Escuela Veterans' Memorial
Kelsey Marren Escuela George Washington

PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN DEL AÑO 2025-2026

Deborah Mendez Escuela Secundaria de Union City
Peter Drozd Academia de STEM José Martí
Felix DeGracia Escuela Intermedia Emerson
James Bianco Escuela Intermedia Union Hill
Melissa Bunbury Centro Eugenio Maria de Hostos
Mark Flores Escuela Thomas A. Edison
Obdulio Crespo Escuela Colin Powell
Jennifer Marte Academia Sara M. Gilmore
Mary Mejia Escuela Henry Hudson
Melissa Acinapura-Rambaldi Escuela Thomas Jefferson
Yesenia Romero Escuela Robert Waters
Christina Sachs Escuela Veterans' Memorial
Martiza Bido Escuela George Washington

Síganos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*
 Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Maria Hurtado, *Miembro*
 Joseph Isola, *Miembro*
 Alicia Morejon, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*
 Alejandro Velazquez, *Miembro*

Superintendente de Escuelas
 Silvia Abbato

Asistente Superintendentes
 John Bennetti
 Geraldine Perez

Secretario de la Junta/ Director de Facilidades
 Justin Mercado

Administrador de Negocios
 Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente
 Diane Capizzi



Aquí tienes una selección de curiosidades poco conocidas sobre el idioma español:

El español tiene una palabra de 23 letras que es un palíndromo perfecto: "Reconocer" es el más famoso, pero existe "anilina" o "arenara". Sin embargo, el palíndromo más largo registrado en español es "La ruta natural da al turista un salto tan natural tu aral" (aunque con espacios).

* La letra "ñ" no es la única exclusiva del español: También existe la "ç" en español antiguo y en préstamos como "cursi" (sin ç), pero la "ñ" sí es el único carácter creado expresamente por escribas medievales para ahorrar tinta al escribir "nn" (por ejemplo, anno → año).

Otras lenguas como el gallego o el vasco no la usan originalmente.

* El español tiene una palabra que solo usamos en plural: "Viveres" (alimentos) no tiene un uso normal en singular. Lo mismo ocurre con "cosquillas" (nunca se dice "una cosquilla" en español estándar) o "alrededores".

* Existe una palabra española con dos acentos ortográficos: "Huésped" solo lleva uno. En realidad, la única palabra con dos tildes en español moderno es "período" (también "periodo", sin tilde, aceptada por la RAE). Pero "críalo" (del imperativo cría + lo) tiene tilde en la i, y "díselo" también. En realidad, lo curioso: "huésped", "viéramos"... no.

*La verdadera rareza son verbos con pronombres enclíticos: "dámelo" (tilde en la a), "cómetelo"... pero la máxima acumulación es "repúblicano" (no existe). Mejor ejemplo: "fíjate" tiene tilde, pero

"fíjate" no. En fin, lo curioso es que "séptimo" no se usa; la tilde diacrítica en "solo" ya no es obligatoria.

* Hay una palabra que significa lo mismo que su opuesto: Se llaman autoantónimos o enantiosemas. Por ejemplo, "huésped" puede significar quien hospeda o quien es hospedado. "Alquilar" puede ser dar en alquiler o tomar en alquiler. "Lívido" significa amoratado (morado) o pálido (según contextos médicos).

* El español tiene sonidos que otros idiomas consideran imposibles: El fonema /θ/ (ceceo) solo existe en español europeo y en algunos dialectos del griego. El fonema /x/ (la jota española) es muy raro en lenguas indoeuropeas fuera de España.

* La RAE eliminó oficialmente dos letras del alfabeto en 2010: La "ch" y la "ll" dejaron de ser letras independientes y pasaron a ser dígrafos. Muchos mayores aún aprendieron el abecedario con 29 letras.

* El español es el segundo idioma con más palabras nativas para designar el arcoíris: El mundo tiene 7 colores básicos, pero el español tiene términos específicos como "añil" (indigo), "turquesa" (verde-azul) y "gualda" (amarillo anaranjado), aunque en desuso.

* Existe una palabra española de 10 letras sin vocales: Falso, no hay ninguna sin vocales. Pero "crypt" no es español. La más cercana es "whisky" (extranjerismo). La curiosidad real: "¡tsch!" (interjección) pero no es palabra.

*El español tiene un orden de adjetivos que cambia el significado por completo: "Un viejo amigo" (amigo desde hace tiempo) vs. "un amigo viejo" (amigo de edad avanzada). "Un gran hombre" (hombre ilustre) vs. "un hombre grande" (de gran tamaño).

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

WE DELIVER
WE CATER
201-899-1293
201-430-8687

CUANDO SE EMPEZO A MEDIR EL TIEMPO



El inicio de la medición del tiempo por parte de los humanos es difícil de rastrear con precisión, pero se tienen algunos hitos históricos al respecto:

Los primeros calendarios y observaciones astronómicas datan de miles de años atrás. Culturas antiguas como los sumerios, egipcios, chinos y mayas ya tenían forma de medir ciclos anuales, lunares y estacionales hace más de 5.000 años.

Los relojes de sol, que miden el movimiento del sol durante el día, ya existían en el antiguo Egipto hace más de 4.000 años. También surgieron de forma independiente en América y Asia.

Los primeros relojes mecánicos aparecieron en Europa hacia el siglo XIV. Utilizaban pesas y engranajes para medir el paso del tiempo de forma más precisa.

En la década de 1930 se inventaron los primeros relojes atómicos o de cuarzo, que miden el tiempo a partir de oscilaciones atómicas. Esta tecnología permitió mediciones extremadamente exactas del tiempo.

El tiempo universal coordinado (UTC) se estableció internacionalmente en 1960. Esto permitió sincronizar mediciones de tiempo alrededor del mundo con precisión de fracciones de segundo.

En resumen, la medición del tiempo ha evolucionado y perfeccionado a lo largo de miles de años, desde las observaciones astronómicas hasta la electrónica moderna, buscando siempre más exactitud. El tiempo es quizás la medición más universal y fundamental para la humanidad.



**PET
POISON
HELPLINE®**

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com

**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

**• 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

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

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

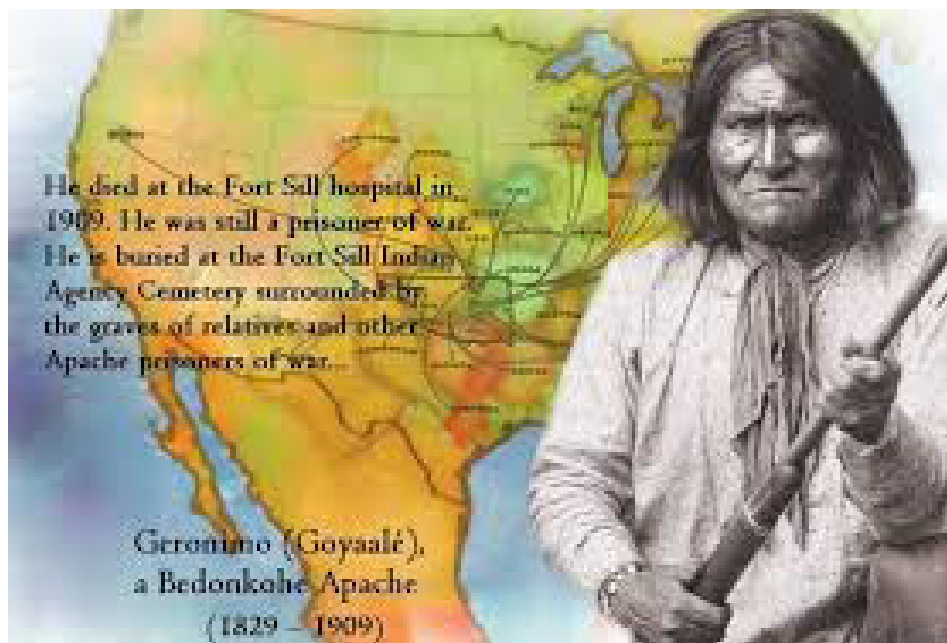


Amina Aherraki

LART DU REGARD
PERMANENT MAKEUP • AREOLA REPIGMENTATION
By Amina Aherraki

AMINA AHERRAKI
PERMANENT MAKEUP ARTIST
LIPS, EYEBROWS, EYELINER, MICROBLADING & MICROSHADING

27 MADISON AVE SUITE 200, PARAMUS, NJ, 07652
+1 (201) 819 6186
AAHERRAKI@GMAIL.COM
LARTDUREGARDPMU
WWW.LARTDUREGARD-PMU.COM



Gerónimo fue un líder apache que se convirtió en un ícono de resistencia nativo americana durante las Guerras Apache en el suroeste de Estados Unidos. Algunos datos sobre él:

Nació en 1829 en lo que hoy es Nuevo México. Su nombre era Goyaałé, que significa "el que bosteza".

Era miembro de la tribu Chiricahua de los apaches. Se le conoció como Gerónimo por los soldados mexicanos, en referencia a San Jerónimo.

Luchó contra el ejército de México y posteriormente de Estados Unidos cuando estos trataron de expulsar a su pueblo de sus tierras ancestrales. Dirigió grupos de guerreros que resistieron por años.

En 1886 se rindió voluntariamente al ejército estadounidense junto a un grupo de apaches. Fue hecho prisionero y no se le permitió regresar a su tierra natal.

Vivió sus últimos 20 años como prisionero de guerra en una reserva apache en Oklahoma. Se convirtió en una celebridad y figura emblemática, incluso apareciendo en la Marcha Inaugural de 1905. Murió de neumonía en 1909 a la edad de 79 años. Hoy es visto como un ícono del espíritu guerrero apache y un símbolo del maltrato de los nativos americanos en Estados Unidos.

Geronimo was a prominent Apache leader who became an icon of Native American resistance during the Apache Wars in the southwestern United States. Here are some key facts about him:

He was born in 1829 in what is now New Mexico. His birth name was Goyaałé, meaning "one who yawns".

He was a member of the Chiricahua tribe of the Apaches. He became known as Geronimo by Mexican soldiers, referencing Saint Jerome.

He fought against both the Mexican army and later the United States army as they tried to remove his people from their ancestral lands. He led groups of warriors who resisted for years.

In 1886 he voluntarily surrendered to the U.S. army along with a group of Apaches. He was made a prisoner of war and not allowed to return to his homeland.

He spent his last 20 years as a prisoner of war at an Apache reservation in Oklahoma. He became a celebrity and iconic figure, even appearing at the 1905 inaugural parade.

He died of pneumonia in 1909 at the age of 79. Today he is seen as an icon of Apache warrior spirit and a symbol of Native American mistreatment in the United States.



**VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"**

THE MICTLAN



THE
MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN
CUISINE

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**



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 12pm
10am a 1pm
10am a 2pm

► **DOMINGOS**
9am a 12pm
10am a 1pm
10am a 2pm



CLASES DESDE
\$150
AL MES

RESULTADOS 100%
GARANTIZADOS

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

Llámanos para más información:

 +1 (551) 202-3613
  +1 (201) 496-8124

3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO

NO PIERDAS TUS RECUERDOS



201-920-4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

**OFERTA
ESPECIAL**

DESCUENTO POR VOLUMEN



El registro más antiguo de las auroras boreales viene de hace 30 mil años, y corresponde a una pintura rupestre encontrada en Francia.

Entre los fenómenos más bellos que pueden ser apreciados en el firmamento están, sin duda, las auroras boreales. Basta con ver las imágenes que dan testimonio de esas danzas ondulantes de luces para comprender la razón por la cual turistas de todo el mundo son atraídos, año con año, a ver semejante espectáculo de la naturaleza.

El fenómeno en cuestión fue bautizado desde 1619 por Galileo Galilei. Toma su nombre en honor a Aurora, la diosa romana del amanecer. Por otro lado, “boreal” hace referencia a Bóreas, la deidad griega asociada con el viento del norte. No obstante, el registro más antiguo de las auroras boreales es dado por una pintura rupestre encontrada en Francia, cuya

antigüedad data de hace 30 mil años.

El asombro ocasionado por las auroras boreales ha dado material a múltiples mitos de diferentes civilizaciones. Los vikingos, por ejemplo, creían que las luces del evento eran el reflejo de las armaduras de las valquirias, las diosas menores encargadas de llevar a los guerreros hacia el más allá.

A pesar de que astrónomos de diferentes épocas se dieron a la labor de dejar registros del fenómeno, fue hasta principios del siglo XX que Kristian Birkeland, un físico noruego, estableció una teoría sobre el cómo se producen las auroras boreales. La propuesta del científico terminó por ser aceptada años después de su muerte.

¿Qué son las auroras boreales?

Las auroras boreales son un fenómeno atmosférico que se manifiesta con luces naturales en el cielo. Los colores típicos que se despliegan en él suelen ser azul,

rojo, amarillo, verde y naranja.

Estas ondulaciones luminosas son vistas, sobre todo, en las regiones polares bajas.

El fenómeno solo es apreciable durante las noches. Dependiendo el hemisferio el nombre dado puede variar; en el norte se le denomina como “aurora boreal”; en el sur se conoce por “aurora austral”.

¿Por qué se forman las auroras boreales?

La actividad que genera las auroras boreales comienza en el Sol. La estrella se conforma por partículas cargadas eléctricamente. Éstas son los iones, y aquellas que fluyen continuamente desde la superficie del astro dan lugar al viento solar.

Frente a la aproximación del viento solar, la Tierra cuenta con su campo magnético, mismo que impide que la emanación de la estrella dañe la atmósfera terrestre y, en consecuencia, imposibilite

la existencia de cualquier forma de vida en el planeta azul.

Sin embargo, aunque la mayor parte del viento solar es bloqueada por la magnetosfera, algunos iones alcanzan a quedar atrapados en la ionosfera. Esta capa de la atmósfera terrestre se centra alrededor de los polos geomagnéticos, los cuales marcan el eje inclinado del campo magnético de la Tierra.

Los iones que lograron ser albergados en la ionosfera empiezan a chocar con partículas de oxígeno y nitrógeno de la atmósfera terrestre. Cuando esto sucede se libera una energía que, a su vez, produce un halo brillante alrededor de los polos. Es así como las auroras boreales se forman.

¿Dónde y cuándo se puede ver el fenómeno?

De acuerdo con el Observatorio Geofísico de Tromsø, Noruega, los mejores lugares para ver auroras boreales son aquellos ubicados en la zona auroral. Ésta se encuentra comprendida en un radio aproximado de 2 mil 500 kilómetros en torno al polo norte. Lo anterior no limita que el evento pueda ser apreciado en puntos más hacia el sur, aunque ello dependerá de la fuerza con la cual las tormentas solares se presenten.

Entre los destinos más frecuentados para la visualización de auroras boreales se encuentran:

Estados Unidos (Alaska)

- * Canadá
- * Suecia
- * Noruega
- * Islandia
- * Finlandia

Conforme a lo publicado por Space.com, la mejor época del año para ver auroras boreales es entre septiembre y abril. Es en ese periodo cuando el cielo se oscurece lo suficiente para permitir ver con mayor claridad el fenómeno, añade el sitio.

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

NOTICIAS DE CUBA...NOTICIAS DE CUBA...



Por: Judith Lauzurica

Cuando hay muchos hombres sin decoro, hay siempre otros que tienen en sí el decoro de muchos hombres. Esos son los que se rebelan con fuerza terrible contra los que le roban a los pueblos su libertad, que es robarles a los hombres su decoro. En esos hombres van miles de hombres, va un pueblo entero, va la dignidad humana. - José Martí.

En riesgo la salud de tres mujeres en huelga de hambre y sed bajo custodia del Estado cubano.

Actualizamos la situación de tres mujeres privadas de libertad que permanecen en huelga de hambre y sed. Sus protestas responden a denuncias de arbitrariedades, abusos y

violaciones de derechos cometidas en su contra. La prolongación de estas huelgas aumenta el riesgo de daños graves e irreversibles, especialmente en un contexto de represalias, falta de información y condiciones inhumanas de reclusión.

* Yaquelin García Jaen, presa política recluida en la prisión para mujeres El Talaje, en Granma, se mantiene en huelga de hambre desde el 23 de mayo. De acuerdo con la denuncia de su hijo, el 6 de junio decidió iniciar también una huelga de sed en protesta porque las autoridades le impidieron verlo y comunicarse con ella.

Tras más de dos semanas sin ingerir alimentos —y ahora también sin consumir líquidos— aumenta la preocupación por su estado de salud. La prolongación de la huelga de hambre, sumada al reciente inicio de la huelga de sed, incrementa significativamente los riesgos para su vida.

* Yunaykis Linares Rodríguez, presa política del 11J, se declaró en huelga de hambre y sed el 5 de junio en la estación policial de El Capri, donde permanece detenida tras haber sido arrestada arbitrariamente y golpeada por fuerzas especiales el 2 de junio, en el contexto de una protesta por los apagones en Santa Amalia, Arroyo Naranjo.

Según la información recibida por Cubalex, las autoridades pretenden revocarle la libertad condicional que le fue concedida en 2025. Además, su familia fue informada de un

posible traslado a una institución psiquiátrica para una evaluación, sin que se conozcan las razones de esta medida ni su situación legal actual.

* Wendoline Campuzano, hija del periodista exiliado Armando Campuzano, se declaró en huelga de hambre y sed tras conocerse el 2 de junio la sentencia que la condena a dos años de cárcel y ser trasladada a la prisión para mujeres El Guatao, en La Habana.

Información confirmada por Cubalex indica que hasta el pasado miércoles continuaba en huelga de hambre y sed, aunque no se ha podido actualizar su situación debido a su incomunicación. También existe preocupación por posibles intentos de hidratación forzada para obligarla a abandonar su protesta.

* Las huelgas de hambre prolongadas pueden provocar daños graves e incluso irreversibles en la salud.

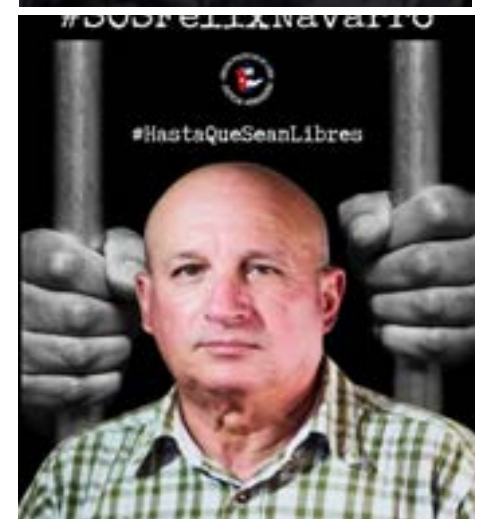
Cuando además se acompañan de una huelga de sed, aumenta significativamente el riesgo de deshidratación severa, fallos orgánicos y un desenlace fatal.

Las autoridades cubanas son responsables de garantizar la vida, la integridad física y mental de estas mujeres, así como su acceso a atención médica adecuada y el respeto de sus derechos fundamentales.

Exigimos información inmediata sobre su estado de salud y situación legal, así como el cese de las represalias y los malos tratos en su contra. La prolongación de estas huelgas, sumada a las condiciones inhumanas de reclusión que enfrentan, aumenta el riesgo de consecuencias irreversibles para su salud y su vida.

Súmate a la denuncia y comparte.

“Los pueblos dormidos invitan a sentarse sobre su lomo y a probar el látigo y la espuela en sus ijares.” José Martí.



#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





SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION





**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



- ✓ 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/ Repetitive Use Injuries
- Post Surgical Rehabilitation
- Gait And Balance Dysfunction
- TMJ Disorders
- Sciatica
- Arthritis
- Vestibular Rehabilitation
- 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



PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

Asunto: Petición de artículo sobre la paz en el mundo

Estimado equipo de la revista "DIMENSION DIGITAL"

Mi nombre es Claudia Herrera y soy lectora de su publicación desde hace más de cinco años. He visto con gratitud cómo han abordado temas tan diversos como el cambio climático, la salud mental, la igualdad de género y las tradiciones culturales de distintos países. Cada mes, cuando llega la revista a mis manos, sé que encontraré no solo información, sino también reflexiones que me acompañan en mi vida diaria.

Sin embargo, en las últimas semanas, mientras veía las noticias y leía los titulares sobre guerras, desplazamientos forzados y la creciente polarización en tantas partes del mundo, algo dentro de mí empezó a pedir un respiro. No para esconderme de la realidad, sino para recordarme que otra forma de convivir es posible.

Por eso, les escribo con el corazón en la mano para pedirles que consideren publicar un artículo extenso y bien documentado sobre la paz en el mundo. Pero no una paz abstracta o de manual, sino una paz viva, cotidiana y tangible. Me encantaría leer sobre:

Proyectos comunitarios en zonas de conflicto donde personas de bandos opuestos han aprendido a dialogar y a construir juntos.

Iniciativas educativas que enseñan a niños y jóvenes a resolver diferencias sin violencia.

Historias de reconciliación entre países que fueron enemigos y hoy colaboran en temas de medio ambiente, salud o comercio justo.

Y también, si me lo permiten, una reflexión sobre cómo cada uno de nosotros, desde nuestra vida diaria, puede ser un agente de paz sin necesidad de tener poder político o económico.

Sé que la paz suena a veces ingenua frente a la crudeza de los conflictos armados. Pero creo firmemente que los medios de comunicación también tienen la responsabilidad de mostrar que existen grietas de luz en medio de la oscuridad. No se trata de negar el dolor, sino de recordar que el ser humano no solo es capaz de destruir, sino también de perdonar, de construir y de elegir la ternura.

Una revista como la suya tiene el poder de llegar a miles de hogares. Un artículo bien escrito sobre la paz podría sembrar una semilla en alguien que hoy está al borde de rendirse, o darle herramientas a un maestro que quiere enseñar tolerancia, o simplemente recordarle a una lectora como yo que no estamos solas en este anhelo.

Les agradezco de corazón por leer mi carta y por considerar esta petición. Sigo aquí, esperando cada ejemplar como quien espera una conversación con una amiga sabia.

Con cariño y esperanza,

Claudia Herrera

Medellín, Colombia



Jardín de Lluvia

Autor: Andres Garcia

La tristeza llegara sin llamar a la puerta,
con pasos de ceniza y ropa mojada.
Se sentara en esa silla que nadie ocupa
y empezara a contar grietas en la madera.

Le ofrecere té o cafe, pero ella prefería
mirar por la ventana los charcos del alba.
Y se que me dira:- No soy tu enemiga, solo el eco
de lo que no pudo ser y aún duele.

Pasaran las horas como trenes vacíos.
La tristeza escribira con el dedo en el polvo
nombres que ya no pronuncio,
fechas que el calendario tachó dos veces.

Pero entonces, en el borde de la mesa,
se notara el polvo y la humedad
Rompera a proposito su taza
Solo entonces notare sus ojos secos

Siempre la espero, es como la esperanza
vaya ironia, ninguna hara ruido al llegar
no golpean, no piden permiso.
La esperanza entrara por la grieta
que la tristeza dejó abierta,
como un tallo verde sobre un papel quemado.

Y la tristeza, al verlo,
sonreira por primera vez.
Se levantara, ajustara su abrigo viejo
y dira: "Ya hice mi trabajo".
Ahora, crece.

Se ira por la puerta que yo había dejado entornada.
Afuera, la lluvia habra cesado.
Y en el jardín mojado,
un girasol diminuto
apuntara al este.

**FREEDOM FOR TIBET
NOW !**



- Una viejita le dice a su marido: **Por: Francisco Bernal** mar?
-Viejo, hoy vamos a hacer cosas nuevas, esta noche será especial y solo para ti me pondré el traje de Eva. Y el médico le responde:

Un taxi, señora

JAJAJAJAJA

En el asilo de ancianos, le preguntó a un abuelo a otro:

- ¿Por qué golpeaste a tu compañero de cuarto?

- Por abusivo.

- ¿Por abusivo?

- Sí, usaba mis camisas, mis corbatas y mis trajes, y no me importó.

Lo que no pude tolerar fue que se riera de mí con mi propia dentadura postiza.

JAJAJAJAJA

Pepito ve a su anciana vecina caminar por la calle y exclama:

-¡Ah, pero usted tiene dos pies, doña Rufina!

-¡Claro que sí, Pepito! ¿Por qué lo decís?

-Es que mi papá me dijo que usted tenía un pie en el otro mundo

JAJAJAJAJA

Aún tiembles ante mi presencia, viejita.

- Sólo cuando me da el ataque.

JAJAJAJAJA

Dos ancianos hablando:

- ¿Juan, por que estas tan triste?

- Cada mañana a las 7:00 en punto estoy asiendo popo.

- ¿Y que es lo malo de esto?

- ¡Ah! Me despierto a las 8:00.

JAJAJAJAJA

El viejito inclina el rostro y por encima de sus lentes y le dice:

-Si vieja, pero lo planchas primero.

JAJAJA

Se encuentran dos amigos y dice uno:

No sé qué hacer con mi bisabuelo, se come las uñas todo el tiempo.

Al mío le pasa igual, y le quite la maña en un momento.

¿Cómo? ¿Le amarraste las manos?

No, le escondí los dientes.

JAJAJAJA

Muy preocupada una viejita llega al doctor y le dice.

¡Doctor! ¡Doctor! Creo que estoy sorda.

El Doctor pregunta:

¿Por qué?

Este, ya no oigo que me chiflen.

JAJAJAJAJA

Llega una viejita a la farmacia y le pregunta al farmacéutico:

- Joven qué tiene para las canas.

A lo que el encargado dice:

- Un gran respeto señora, un gran respeto.

JAJAJAJAJA

Una paciente viejo de setenta años le pregunta al doctor:

Oiga doctor, cuando subo la pendiente para llegar a mi casa me fatigo muchísimo, ¿Qué me aconseja to-



Cuando era joven me decían:
"Ya verás cuando tengas 50 años".

Ya tengo 50 años, y cada vez veo menos...



La Presión Arterial alta Puede Aparecer a Cualquier Edad: Cómo Prevenirla

LONDRES – Durante décadas, la presión arterial alta se consideró un problema casi exclusivo de personas mayores. Sin embargo, los datos más recientes muestran una realidad muy distinta: la hipertensión está aumentando de forma preocupante entre adultos jóvenes y de mediana edad a nivel global. Y lo más alarmante es que muchas de esas personas no lo saben.

Uno de los grandes desafíos de la hipertensión es precisamente su capacidad para pasar desapercibida. "Si la presión arterial alta no se trata, puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos a lo largo de muchos años", advierte. "Por eso debemos ser proactivos en la prevención y el diagnóstico precoz. Una simple medición de la presión arterial es una herramienta de cribado muy importante".

Qué ocurre en el cuerpo cuando hay hipertensión?

La presión arterial alta es una condición frecuente que afecta direc-

tamente a las arterias. Cuando una persona tiene hipertensión, la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes arteriales es constante y excesivamente elevada. Como consecuencia, el corazón tiene que trabajar mucho más de lo normal para bombear la sangre.

Si no se recibe tratamiento, esa sobrecarga continua puede desencadenar problemas de salud graves: infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ictus, trastornos renales, daños oculares, demencia y síndrome metabólico (un conjunto de afecciones que incrementa el riesgo de diabetes). Es decir, lo que empieza como una cifra elevada en un aparato de medición puede terminar afectando prácticamente a todos los sistemas del organismo.

Por qué la hipertensión es una enfermedad silenciosa?

Muchas personas conviven con la hipertensión durante años sin sentir absolutamente nada. "Es una enfermedad silenciosa", resume. Y precisamente por eso representa una amenaza tan grande: cuando aparecen los primeros síntomas evidentes, a menudo ya hay daños acumulados.

No obstante, existen algunas señales de alarma, especialmente cuando las cifras de presión arterial se elevan de forma considerable. "Las

cifras muy elevadas pueden asociarse en ocasiones a cefaleas, especialmente en una crisis hipertensiva", señala una especialista. "Algunas personas también pueden sentir presión o molestias detrás de los ojos".

Otros posibles síntomas incluyen visión borrosa, dolor torácico, palpitaciones, hemorragia nasal, dificultad para respirar y una sensación general de cansancio y malestar. Pero la doctora Bandarra advierte que estos síntomas no son exclusivos de la hipertensión y pueden tener muchas otras causas. Eso sí, si aparecen —especialmente si son nuevos o intensos— recomienda buscar atención médica de inmediato.

Factores de riesgo: lo que podemos cambiar y lo que no.

La buena noticia es que muchos de los factores que influyen en el desarrollo de la hipertensión están relacionados con el estilo de vida, y por lo tanto se pueden modificar. Entre los factores que aumentan el riesgo, la doctora Bandarra menciona:

- * Obesidad o sobrepeso.
- * Consumo de tabaco.
- * Consumo de alcohol
- * Niveles elevados de estrés mantenido.
- * Ingesta excesiva de sal.
- * Ingesta insuficiente de potasio.

* Poco ejercicio físico o sedentarismo.

Por el contrario, los factores que reducen el riesgo incluyen:

- * Alcanzar y mantener un peso saludable.
- * Seguir una dieta cardiosaludable rica en frutas, verduras y cereales integrales.
- * Realizar actividad física de forma regular.
- * Gestionar adecuadamente el estrés.
- * Evitar el tabaco y el alcohol.
- * Dormir las horas suficientes y con buena calidad.

El papel de la genética: no todo depende de nuestros hábitos.

Uno de los mensajes más importantes es que no se debe culpabilizar a las personas que desarrollan hipertensión a pesar de llevar una vida saludable. "Algunas personas pueden hacer todo correctamente y aun así desarrollar hipertensión", afirma. "Esto se debe a que la genética también influye".

Tener antecedentes familiares —por ejemplo, si uno o ambos progenitores padecen hipertensión— aumenta el riesgo de forma significativa. En esos casos, se recomienda adoptar una actitud especialmente proactiva: consultar con el médico y realizar mediciones en el domicilio, entre otros.

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



**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

FREE LOCAL
PRESCRIPTION
DELIVERY



 **(201) 553 - 1636**



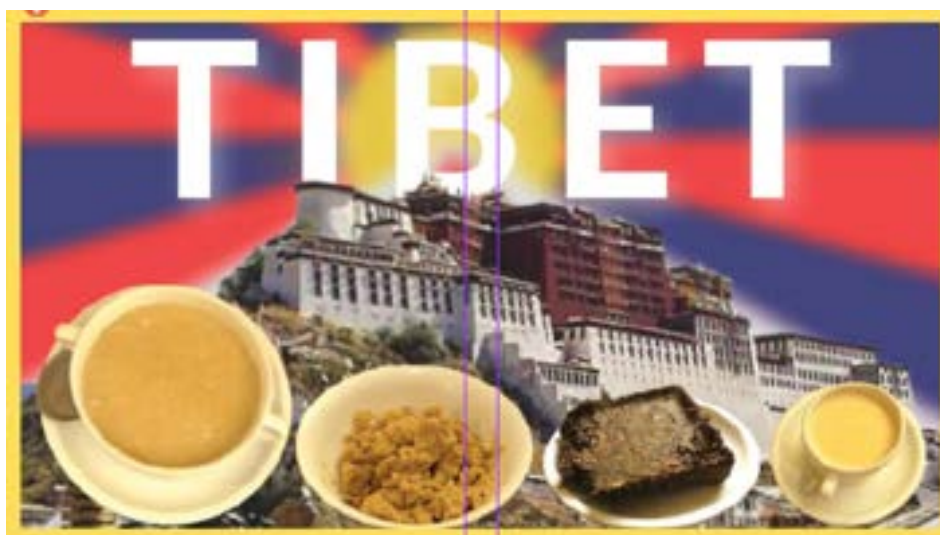
JOYERIA FRANKLIN

**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**





La gastronomía del Tíbet se caracteriza por las duras condiciones ambientales que marcan las grandes altitudes (más de 4.500 m) del Tíbet, haciendo que los ingredientes de sus platos tengan un alto contenido energético, así como abundante aporte proteínico.

Las comidas de Tíbet se compone principalmente de carne (ternera, cordero o yak) y muy pocas verduras. Carne de vaca, cordero y carne de yak son altas calorías que pueden ayudar a las personas locales que viven en el sitio de la gran altura para resistir el frío. Sus bebidas también son únicas y parte integral de la dieta tibetana, incluyendo mantequilla de yak, y el té de cebada.

Gastronomia-del-Tibet

El Tibet se caracteriza por lo pocos cultivos que crecen en las alturas altas, aunque hay ciertas zonas que son los suficientemente bajas como para cultivar algo de arroz, naranjas, plátanos y limón. Uno de los cultivos más importantes es la cebada.

La harina obtenida de la cebada tostada se llama tsampa, y es el ali-

mento básico del Tibet. El Balep es un pan tibetano que se consume en el desayuno y en el almuerzo. El famoso plato denominado Thukpa se consume principalmente para la cena, y se trata de fideos de diferentes formas con verduras y caldo de carne.

Con frecuencia los tibetanos comen queso, mantequilla y yogur de yak..

He aqui alguno de los platillos de la cocina tibetana

Drokpa Katsa. Se trata de unos callos guisados con curry, hinojo, glutamato monosódico (potenciador de sabor) y sal.

Lunggoi Katsa. Es la cabeza de la oveja cocida con curry, hinojo, glutamato monosódico y sal.

Masan. Es una especie de pastel hecho con tsampa (un tipo de harina), cubitos de queso o requesón, mantequilla de yak, azúcar moreno y agua.

Papza Mogu. Es una masa con for-

ma redonda que tiene mantequilla, azúcar moreno y queso. Suele ser de color rojo y tiene un sabor agri-dulce.

Chetang Goiche. Son tiras de masa fritas en aceite de colza y con azúcar moreno. **Cheser Mog.** Es arroz con mantequilla de yak, azúcar moreno, pasas y sal.

Gyabrag es una torta hecha con harina de cebada, mantequilla de yak, requesón y azúcar.-

Zhoima Mogu. Es un ginseng silvestre que lleva mantequilla derretida y azúcar.

Zhoixo. Es un ginseng silvestre y se prepara con yogur.

Chexo. Es un plato de arroz que se prepara con yogur.

Gyaho. Se trata de un plato con fideos, setas, albóndigas, bambú y sal. Este plato tiene un significado especial, ya que generalmente lo comen los monjes durante las ceremonias importantes.

BHTSA MARKU

INGREDIENTES

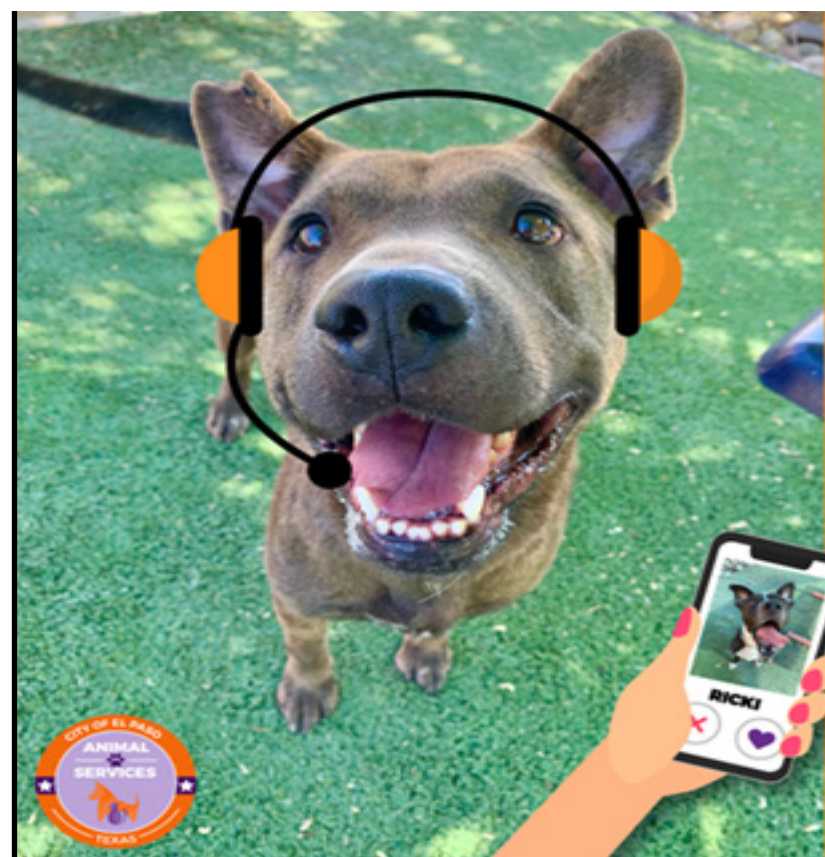
- * 130 g de harina
- * 40 g de queso seco Chuship (de yak) o parmesano rallado
- * 12 g de azúcar moreno
- * 45 g de mantequilla Dri Mar de

yak (en tiendas especializadas) 60 ml de agua



PREPARACION

1. Mezclar la harina y el agua, amasando, hasta obtener una pasta firme.
2. Darle forma de churro alargado y delgado. Cortar el churro en trocitos de 1 centímetro.
3. Poner los trocitos de masa en un bol y, si se enganchan, añadir un poco de harina y mezclarlo.
4. Poner agua en un cazo y, cuando empiece a hervir, echar la pasta. Bajar el fuego y cocerlo 5 minutos, hasta que los trocitos de pasta floten.
5. Escurrir la pasta y volverla a poner en el cazo. Añadir la mantequilla, el azúcar y el queso y calentarlo a fuego bajo, sin dejar de remover, para que se integren bien todos los ingredientes.



FIND LOVE ONLINE
virtual adoption event!

HOW TO ADOPT

- 1** View our available pets on our website or Facebook page
- 2** Identify 2-3 pets you might be interested in
- 3** Call our Adoption Hotline at (915) 212-8705 and a matchmaker will help you



La NRA (siglas en inglés de National Rifle Association) es una de las mayores y más influyentes asociaciones de propugnación relacionadas con las armas de fuego en Estados Unidos. Algunos datos sobre la NRA:

Fue fundada en 1871 originalmente para entrenar y promover el tiro deportivo y la caza.

En la década de 1970 adoptó una postura más activa en contra del control de armas, oponiéndose fuertemente a cualquier regulación o restricción al acceso

a armas de fuego.

Actualmente tiene alrededor de 5 millones de miembros, principalmente ciudadanos estadounidenses.

Invierte grandes sumas en cabildeo político y la elección de candidatos afines a sus posturas a través del Instituto Legislativo de Acción de la NRA.

Argumenta que las restricciones a las armas violan el derecho constitucional de los ciudadanos a portarlas.

Ha sido criticada por oponerse firmemente incluso a leyes con amplio apoyo público como los cheques

universales de antecedentes para compradores de armas.

Juega un papel central bloqueando la aprobación de nuevas regulaciones de control de armas a nivel federal en Estados Unidos.

Aquí te presento 10 curiosidades sobre la Asociación Nacional del Rifle (NRA por sus siglas en inglés):

La NRA fue fundada en 1871 por dos veteranos de la guerra civil estadounidense.

Originalmente se enfocaba en entrenamiento de

tiro y seguridad con armas, no en cabildeo político.

Tuvo un declive en membresía en los años 60 y 70. Adoptó una postura más política en los 70s para resurgir.

Sus ingresos anuales provienen principalmente de cuotas de miembros, no de la industria de armas.

Tiene su propia estación de radio y canal de televisión desde principios de los 2000.

Organiza una gran convención anual con discursos de líderes conservadores y republicanos.

Publica varias revistas, siendo las principales "American Rifleman" y "America's First Freedom".

Ofrece diversos seguros a sus miembros, incluyendo pólizas de responsabilidad legal por uso de armas.

Su sede en Virginia cuenta con un museo de armas de fuego abierto al público.

Ha bloqueado desde los 90 diversas propuestas de control de armas a nivel federal en Estados Unidos.

Aquí te menciono 10 curiosidades interesantes sobre los océanos y mares:

El océano más profundo es el Pacífico, con una profundidad máxima de 10,920 metros en la Fosa de las Marianas.

El mar Muerto es tan salado que es imposible hundirse en él. La alta salinidad hace que flotes.

El océano contiene casi 200,000 especies identificadas, pero se cree que quedan por descubrir miles de especies más.



El océano Ártico permanece congelado durante los meses de invierno y se derrite parcialmente en verano. En el invierno 2020 alcanzó la extensión de hielo más baja registrada.

La Barrier Reef en Australia es el arrecife coralino más grande del mundo, con 2,300 km de longitud. Es visible desde el espacio. El punto más profundo del Atlántico

llamado Fosa de Puerto Rico alcanza los 8,605 metros de profundidad. La criatura marina más grande es la ballena azul, que puede medir hasta 33 metros de largo y 150 toneladas de peso.

El mar Muerto contiene tanta sal que se puede leer un periódico mientras se flota en él.

Los tiburones de tiburón son inmunes al cáncer y se estudia su sangre para intentar crear una cura.

El mar contiene restos de un antiguo supercontinente llamado la Gran Panthalassa que existió hace 200 millones de años.



El Jaguar

Puede alcanzar una velocidad punta de 120 km/h en carreras cortas de hasta 400 o 500 metros.

Su velocidad promedio cuando caza es de entre 60-80 km/h.

La forma aerodinámica de su cuerpo, sus largas patas y su flexible columna vertebral le permiten lograr estas velocidades.

Acelera de 0 a 96 km/h en apenas 3 segundos.

Sus zancadas pueden medir hasta 7 metros de largo cuando corre a toda velocidad.

Su resistencia es limitada debido a que su sistema cardiovascular no puede proveer oxígeno por periodos prolongados a esas velocidades.

Utiliza su velocidad para dar caza a presas como gacelas, impalas y ñus en las sabanas africanas.

Otros animales terrestres muy veloces son:

- * La liebre (80 km/h)

- * El antílope gris (80 km/h)
- * El lobo gris (65 km/h)

En el agua, el delfín y el pez vela son los animales más rápidos, pudiendo superar los 100 km/h.

Pero en tierra, ningún animal puede igualar la asombrosa velocidad del guepardo cuando esta en carrera corta para atrapar a sus presas.

Aquí algunas curiosidades sobre el guepardo, el delfín y el pez vela, tres de los animales más veloces del mundo:

Sobre el guepardo:

Es el único gran felino que no puede rugir, solo puede maullar.

Sus garras no se retractan completamente, lo que les da mejor tracción en carreras a alta velocidad.

Tiene unas manchas negras distintivas en su pelaje que probablemente sirven para camuflarse en la sabana.

Debido a su velocidad, sus presas usualmente mueren por hipoxia al respirar agitadamente durante la

carrera, más que por el ataque mismo.

Sobre el delfín:

Utiliza la hidrodinámica de su cuerpo y aletas para minimizar resistencia y alcanzar velocidades de hasta 100 km/h.

La forma de su aleta caudal le permite acelerar rápidamente y cambiar de dirección.

Se han registrado delfines de río Amazonas que han dado saltos de hasta 8 metros fuera del agua.

Tienen una capa gruesa de grasa que les sirve de aislante térmico y amortiguador de impactos al na-

dar a altas velocidades.

Sobre el pez vela:

Su aleta dorsal funciona como una vela que le impulsa mediante la fuerza del viento. Puede llegar a 120 km/h.

Salta fuera del agua y planea varios cientos de metros antes de volver a caer al mar.

Su cuerpo hidrodinámico con forma de torpedo le permite rebanar el agua con facilidad.

Alcanza su máxima velocidad durante la migración reproductiva, cuando nada miles de kilómetros.

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303



Algunos de los pescados más caros del mundo incluyen:

Atún rojo - Este pescado puede alcanzar precios extremadamente altos en subastas, especialmente en Japón. En 2019 se vendió un atún rojo de 278 kg por 3 millones de dólares.

Esturión - De esta especie se obtiene el caviar, que puede costar más de \$10,000 dólares el kg en su variedad más cara, el Beluga.

Pez napoleón - Originario de Australia, se ha vendido ejemplares a más de \$3,000 dólares el kg. Su carne es muy apreciada en restaurantes de lujo.

Pez de aleta amarilla - También llamado hiramasa o buri. Puede superar los \$500 dólares el kg y se consume en sushi y sashimi.

Fugu - Pez globo originario de Japón. Su preparación requiere chef altamente calificados por su toxicidad. El fugu más caro puede costar cerca de \$400 dólares el plato.

Rodaballo - Este pescado plano



DEL MONACO BIKES



Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO



ANGEL DEL MONACO
LA LEYENDA
COMENZO SUS PRIMEROS
PASEOS POR SU PASAR AL
CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y
CON ARDUA TENACIDAD
ENTRE PREMIOS RECIBIDOS
LOGRO ALCANZAR ESTAR
EN EL LIBRO DE RECORDS
GUINNESS. SE DESTACA
TAMBIEN POR OBRAS
HUMANITARIAS.
DIRECTOR PUBLICITARIO
Y DE AHI SU BICICLETA.

Pet Spa Day!

- Full Bath
- Pawdicure
- Full Haircut
- Teeth Cleaning

201-985-7753 / 551-697-6790
animalandgrooming2@gmail.com





Animaland
GROOMING SALON

www.animalandgroomingsalon.com
8101 Tonnelle Ave North Bergen, NJ 07047





**VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
“DIMENSION DIGITAL”**

Cuánta Gasolina Consume el Aire Acondicionado de un Auto?

El consumo de gasolina del aire acondicionado (AC) de un auto puede variar entre 0,2 y 3 litros por hora, dependiendo de varios factores como el tamaño del motor, la temperatura exterior y si el coche está en movimiento o parado. En términos de porcentaje, usar el AC puede aumentar el consumo total de combustible entre un 5% y un 25%. **Consumo estimado en diferentes escenarios:**

En conducción normal, la diferencia principal la marca el tamaño del motor. Para autos pequeños (motores de 1.2 a 1.5 litros), el consumo adicional del AC ronda entre 0,2 y 0,4 litros por hora. Para autos grandes (motores de 2.0 litros o más), el consumo adicional puede llegar a 0,5 y 0,7 litros por hora.

En términos de litros por cada 100 kilómetros recorridos, el rango amplio está entre 0,2 y 1,0 litros adicionales, según el modelo y las condiciones de manejo.

El escenario donde más gasolina desperdicias es cuando dejas el coche parado al ralentí con el AC encendido. En esta situación, el consumo puede dispararse hasta 2 o 3 litros por hora. Para que te hagas una idea, si dejas el coche parado con el AC funcionando toda la noche (8 horas), gastarías entre 16 y 24 litros de gasolina, un coste muy elevado sin haber recorrido ni un solo kilómetro.

Por qué el AC consume gasolina?

El sistema de aire acondicionado del auto no funciona con electricidad como el de casa. Está conectado directamente al motor mediante una correa. El compresor del AC necesita energía para comprimir el refrigerante y enfriar el aire, y esa energía la obtiene haciendo que el motor trabaje más. Al exigirle más esfuerzo al motor, este quema más combustible.

Cuanto más calor hace fuera, o más alta pongas la potencia del AC, más esfuerzo tendrá que hacer el compresor y, por lo tanto, más gasolina consumirás.

Qué gasta menos: AC o ventanillas

bajadas?

La respuesta depende de la velocidad a la que circules. La Sociedad de Ingenieros Automotrices (SAE) determinó que el punto de equilibrio está en torno a los 64 km/h.

A baja velocidad (menos de 60-65 km/h) es más eficiente bajar las ventanillas. El AC añade un sobre-coste del 5-10% en ciudad o atascos, mientras que la resistencia aerodinámica de las ventanas abiertas es mínima a estas velocidades.

A alta velocidad (más de 80 km/h) es más eficiente usar el AC con las ventanillas cerradas. A más de 80 km/h, la resistencia al aire que generan las ventanillas bajadas puede aumentar el consumo total del vehículo hasta un 20%, que es más de lo que consume el propio AC.

Consejos para reducir el consumo del AC.

Usa la recirculación de aire: Una vez que el interior del coche esté fresco, activa el modo de recirculación. Así el sistema enfriará el aire que ya está dentro en lugar de tomar aire caliente del exterior constantemente, lo que requiere mucho menos esfuerzo.

Ventila antes de encender el AC:

Al empezar el viaje, baja las ventanillas un par de minutos para expulsar el aire caliente acumulado dentro del habitáculo. De esta forma, el AC no tendrá que luchar contra un horno y podrá enfriar el espacio con menos consumo.

Estaciona en la sombra: Mantener el coche más fresco desde el principio reduce la carga de trabajo del AC cuando arrancas. Si no encuentras sombra, usa un parasol en el parabrisas.

Mantén el sistema en buen estado: Un filtro de polen sucio o una carga de refrigerante baja hacen que el AC funcione peor y consuma más gasolina para el mismo resultado. Revisa el sistema cada cierto tiempo.

Evita dejar el coche parado con el AC funcionando durante largos periodos, ya que es donde el consumo se dispara sin obtener ningún beneficio en desplazamiento. Y recuerda que, aunque el AC consume gasolina, en días de mucho calor circular con ventanillas bajadas a altas velocidades puede ser incluso más derrochador por la resistencia aerodinámica.



NITO AUTO
REPAIR

We also offer additional services:

- ☑ SMART DIAGNOSTIC
- ☑ MUFFLER AND EXHAUST REPAIR
- ☑ REMOTE START INSTALLATIONS
- ☑ TOUCH SCREEN RADIO AND REVERSE CAMERA INSTALLATION
- ☑ TIRE SALE NEW AND USED
- ☑ MANUAL TRANSMISSIONS SERVICES
- ☑ PREVENTIVE MAINTENANCE
- ☑ DIFFERENTIAL SERVICES AND REPAIR (TRUCKS AND CARS)
- ☑ TPMS SENSOR INSTALLATION AND PROGRAMMING
- ☑ WINDSHIELD REPLACEMENT

MAZDA DODGE HONDA AUDI CHEVROLET HYUNDAI
Jeep Ford TOYOTA GMC Mercedes Benz

www.nitoauto.com



NITO AUTO
REPAIR

OUR SERVICES:

- ☑ GENERAL MECHANIC
- ☑ BRAKES SERVICES
- ☑ OIL CHANGE
- ☑ TIRE SERVICES
- ☑ WHEEL BALANCE
- ☑ BATTERY TESTING

REPAIR YOUR CAR

Apply Now



American First Finance

ALL CREDIT WELCOME
Financing available

hablamos español

608 54th ST West New York, NJ 07093.

@NITOAUTO

CONTACT US:
+1 201 293-2018

CHILD ABUSE IN USA / ABUSO INFANTIL EN USA

Child abuse is a serious issue that unfortunately occurs in various forms in many countries, including the United States. Child abuse refers to any action or lack of action by a parent, caregiver, or other person that causes harm, potential harm, or threat to the well-being of a child. It can take different forms, including physical abuse, sexual abuse, emotional abuse, and neglect.

In the United States, there are laws in place to protect children from abuse and neglect, and various organizations and agencies work to prevent and address these issues. Child Protective Services (CPS) is a government agency that investigates reports of child abuse and neglect and takes appropriate actions to ensure the safety of children.

Reporting child abuse is an important step in preventing further harm to the child. If you suspect that a child is being abused or neglected, you should contact your local child protective services agency or the police to report your concerns. They will investigate the situation and take appropriate actions to protect the child.

Many organizations and initiati-



ves in the United States work to raise awareness about child abuse, provide support to victims, and educate the public on prevention strategies. These organizations include the Childhelp National Child Abuse Hotline, Prevent Child Abuse America, and the National Children's Alliance, among others.

It's important to remember that discussing specific cases of child abuse may involve sensitive and distressing information. If you or someone you know has experienced or is experiencing child abuse, it is crucial to seek help from professionals who can provide appropriate support and guidance.



El abuso infantil es un problema grave que lamentablemente ocurre de varias formas en muchos países, incluido Estados Unidos. El abuso infantil se refiere a cualquier acción o falta de acción por parte de un padre, cuidador u otra persona que cause daño, daño potencial o amenaza para el bienestar de un niño. Puede tomar diferentes formas, incluyendo abuso físico, abuso sexual, abuso emocional y negligencia.

En los Estados Unidos, existen leyes para proteger a los niños del abuso y la negligencia, y varias organizaciones y agencias trabajan para prevenir y abordar estos problemas. Los Servicios de Protección Infantil (CPS, por sus siglas en inglés) es una agencia gubernamental que investiga los informes de abuso y negligencia infantil y toma las

medidas adecuadas para garantizar la seguridad de los niños.

Reportar el abuso infantil es un paso importante para prevenir más daño al niño. Si sospecha que un niño está siendo abusado o descuidado, debe comunicarse con la agencia local de servicios de protección infantil o con la policía para informar sus inquietudes. Ellos investigarán la situación y tomarán las medidas apropiadas para proteger al niño.

Muchas organizaciones e iniciativas en los Estados Unidos trabajan para crear conciencia sobre el abuso infantil, brindar apoyo a las víctimas y educar al público sobre estrategias de prevención. Estas organizaciones incluyen Childhelp National Child Abuse Hotline, Prevent Child Abuse America y National Children's Alliance, entre otras.

Es importante recordar que discutir casos específicos de abuso infantil puede involucrar información delicada y angustiosa. Si usted o alguien que conoce ha experimentado o está experimentando abuso infantil, es crucial buscar ayuda de profesionales que puedan brindarle el apoyo y la orientación adecuados.

Mi Bella Islita RESTAURANT

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Mi Bella Islita

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

WE ARE OPEN
FROM 9:00 AM TO 9:00 PM

PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE

(201) 866-8778

www.mibellaislitanj.com

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas	Arroz Blanco / White Rice
Arroz Amarillo / Yellow Rice	Moro / Rice w/ Beans
Pernil / Roast Pork	Rabo / Oxtail Stew
Bacalao / Codfish	Chivo / Goat
Bistec Salteado / Pepper Steak	Carne Guisada / Beef Stew
Pollo Guisado / Chicken Stew	Pollo al Horno / Baked Chicken
Ensalada Verde / Green Salad	Ensalada de Papa / Potato Salad
Ensalada de Codo con Tuna o Jamon	Codito w/ Tuna or Ham Salad
Pasta (Solo) / Pasta (Plain)	Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana
Platano Maduro / Sweet Plantains	Mangu / Smashed Green Plantain
Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken	Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks
Chicharrón de Pollo sin Hueso	Boneless Chicken Chunks
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs	Paelia Marinera / Seafood Platter

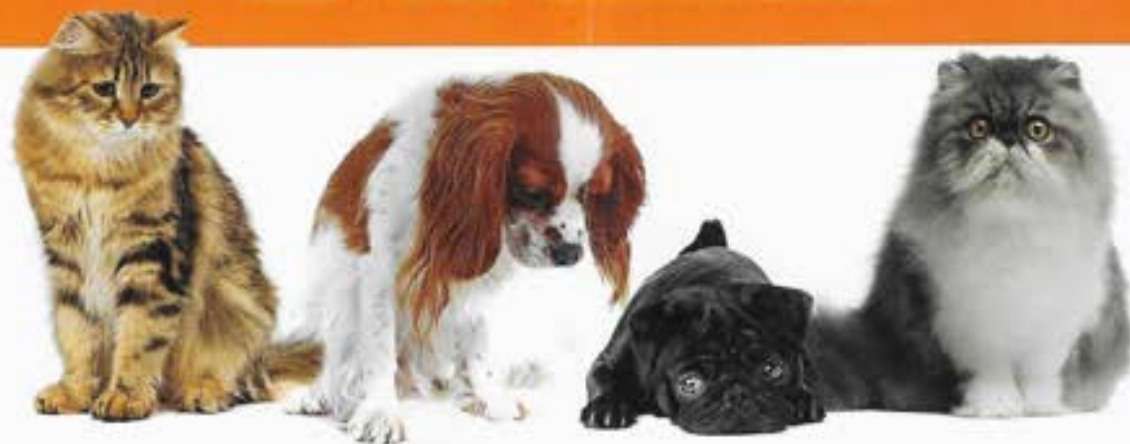


Alcalde Brian P. Stack
y la Junta de Comisionados

LE RECUERDA:

**Una Comunidad Es Juzgada Por La
Manera Que Trata A Sus Animales**

**LA CRUELDAD HACIA A LOS ANIMAL
ES UN CRIMEN**



ES CONTRA LA LEY:

- ▶ ABUSAR, TORTURAR, MATAR O CAUSAR LESIONES O LA MUERTE A UN ANIMAL
- ▶ ORGANIZAR O IR A UNA PELEA DE ANIMALES O USAR UN ANIMAL PARA CEBO
- ▶ NO CUIDAR ADECUADAMENTE A UN ANIMAL
- ▶ DEJAR UN ANIMAL DESATENDIDO EN UN VEHICULO CUANDO HACE CALOR/FRIO AFUERA
- ▶ ABANDONAR UNA MASCOTA

Las multas por violaciones van de \$ 250 a \$ 5000 - Consultar N.J.S.A 4:22-26

Si sabe de alguien que está abusando de un animal, por favor llame al Departamento de Policía de Union City.
Puede llamar de forma anónima, pero tiene la obligación moral de hacerlo.



Ve Algo - Diga Algo

Comuníquese con el Departamento de Policía de la Ciudad de Union City: **201-865-1111**



Traidores y Detractores

Por Luis F. Brizuela Cruz

Lo que pudo haber sido -y todavía puede llegar a ser- la añorada libertad de Cuba hoy se tiñe, una vez más, por la sombra de múltiples versiones de traidores y detractores. Si algo ha cambiado desde los tiempos de la república que llevaron al desastre de la nación más adelantada de latino América durante la primera mitad del siglo XX, ha sido solamente la diversidad y complejidad de elementos saboteadores, pero las raíces de la ignorancia sociopolítica y la perversidad protagonista se encuentran tan latentes como los fueron en aquel entonces.

En un momento histórico, cuando por primera vez en 66 años de dictadura un presidente estadounidense ha puesto acción detrás de sus promesas de hacer algo por Cuba, da la impresión que mucha de nuestra gente no está de acuerdo con la metodología ya sea por conveniencia, por hábito o por simple estupidez. Constantemente me pregunto: ¿seremos realmente tan arrogantes, tan engreídos, que creemos que nuestro problema (ya ancestral) debe, tiene que ser, la mayor prioridad en la agenda de la administración de Trump? ¿Es ese odio visceral contra el Presidente, que más que odio es envidia -la misma envidia que nos trajo al umbral de la revolución- tan intenso que nos impide discernir sobre lo que podría ser el renacer de nuestra estirpe?

De traidores casi no vale la pena hablar. Se mueven perpetuamente entre nosotros desde el mismo inicio de la hecatombe y han venido en múltiples formas: el bien pagado, el mal pagado y hasta los tontos útiles.

Con respecto a los detractores, se puede decir que son una amenaza que se ha proliferado sobre las décadas entre cubanos y foráneos, motivada tal vez por frustraciones personales, por ideologías holgazanes, o simple y llanamente por la renuencia de muchos -en particular de los nuestros- en aceptar culpabilidad por el destino que ellos mismos contribuyeron a forjar. Vivir perennemente en el limbo de la crítica y la difamación

encubre la propia ineficiencia e incapacidad de muchos septuagenarios y octogenarios de hoy, quienes dejaron perder el bienestar que disfrutaron durante su juventud. El pecado de nuestros padres nos persigue y maldice desde el eco de nuestra Atlántida perdida; sin embargo muchos de los que aun viven en su perfecto destierro persisten-enigmáticamente- en su postura crítica de todo aquello que podría constituir un desenlace favorable al problema cubano. Como si estuvieran subconscientemente tratando de impedir una solución que no fuera la bosquejada por ellos en sus mentes ofuscadas por el dualismo entre su arrepentimiento y su complicidad.

El profesor, historiador y ensayista Luis Aguilar León nos describió como cultura (o según él como “tribu”) tal vez jocosa, pero magistralmente años atrás y este segmento de “El Profeta habla de los cubanos” parece tan relevante en los momentos actuales como lo fuera en aquel entonces: “Cualquier cubano se consideraba capaz de liquidar al comunismo o al capitalismo, enderezar a la América Latina, erradicar el hambre en África y enseñar a los Estados Unidos a ser potencial mundial. Y se asombran de que las demás gentes no comprendan cuan sencillas y evidentes son sus fórmulas. Así, viven entre ustedes, y no acaban de entender porque ustedes no hablan como ellos” Definitivamente igual de relevante, excepto que desconsoladoramente hoy mucho más real y quizás fatídico para las esperanzas de una Cuba libre y soberana. Sociológicamente no hemos adelantado nada; los de la isla cautiva por razones obvias, los de la diáspora por las mismas motivaciones que propiciaron el desastre colosal que sepultara a nuestra estirpe.

La crítica enfermiza contra Trump por parte incluso de cubanos que votaron por él en tres ocasiones constituye el caso más alarmante de detracción en los momentos actuales, cuando un apoyo unánime del plan por par



te de la coalición Trump-Rubio podría fácilmente representar el empuje necesario para dar finalmente al traste con la dictadura castrocanalista. Sin embargo la resistencia y la crítica de los llamados “expertos” en el tema cubano ensombrecen las esperanzas de cualquier logro. En la mente de muchos habita una ira inexplicable contra los éxitos de la administración y en la de otros la exuberancia y su afán de protagonismo les impide razonar que cualquier método hacia el objetivo sería, es mejor que lo que hemos tenido por 66 años: ningún método, solo habladurías y promesas incumplidas por asnos y paquidermos.

Después de todo, ¿Quién nos hizo expertos en política internacional en momentos donde los verdaderos peritos ni siquiera están totalmente de acuerdo en el curso de

acción a seguir, frente a la extrema complejidad de un mundo más cerca que nunca al cataclismo vaticinado por brillantes mentes pragmáticas y apasionados cultos religiosos?

Existen muchas maneras de hacer daño a una causa, directa o indirectamente. De traidores es fácil parlamentar y decidir el grado de detrimento que puedan haber causado y causan a través de la historia. Por otro lado los detractores son probablemente más dañinos puesto que sus huestes son innumerables y los encontramos lo mismo en la esquina de cualquier barrio, en las convenientes y oportunistas posturas de ambos bandos políticos o en los acusadores medios de información, ya sea por ignorancia o por simple complejo de protagonismo. Mientras tanto el enemigo aguarda, espera el regreso de otros líderes que con sus vanas retóricas y carencia de acción habrán de apaciguar y entretener los egos tanto de traidores como detractores.

Siempre ha sido y seguirá siendo extremadamente difícil -quizás imposible- “hacer patria” rodeados de estos caracteres.



CTR Auto Body LLC
SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION AND INSURANCE CLAIMS

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

Ph: (201) 590-8959 / (201) 927-2146
Fax: 201-590-8960
ctrresolution4u@yahoo.com

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087





CHOOSE THE RIGHT

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION, INSURANCE CLAIMS, TOWING SERVICES
AND COMPUTER ESTIMATES
WE WORK WITH ALL INSURANCE COMPANIES!!!



Horario :

10 AM - 5 PM Lunes
10 AM - 6 PM Martes
10 AM - 6 PM Miércoles
10 AM - 5 PM Jueves
10 AM - 7 PM Viernes
10 AM - 5 PM Sábado

Cerrado el Domingo

Disponibilidad del doctor :

Martes, Miércoles, Viernes y
Sábado.



Moved to:
6219
Bergenline
Ave, WNY.
NJ 07093.

Contact us 

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue

West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

El Sr. Héctor Rodríguez es un profesional de la vista con experiencia que brinda servicios medidos y de calidad a todos los visitantes de International Optical.



Dra. Jessica Serra, Optometrista

La Dra. Jessica Serra es una profesional regulada con muchos años de experiencia y proporciona una amplia gama de práctica visual a la comunidad.

