

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - MAYO 8 - 2026

PUERTA DE
BRANDENBURG

BERLIN
ALEMANIA



EL PRINCIPE DE LOS WHISKY



SE PUEDE
SELLAR O
DESTRUIR UN
VOLCAN ?



POR QUE
ESTA CARA LA
GASOLINA EN
USA ?



ORIGEN DE LOS GLACIARES





A Elena le costó aceptar el implante. No por miedo a la cirugía, sino por lo que significaba. Su abuela, antes de morir, le había dicho: “Desconfía de quien te ofrezca pensar sin esfuerzo”. Pero eso fue en 2041, cuando “Pensar Rápido” aún no existía.

Ahora era 2047. Y todos lo tenían. El dispositivo, del tamaño de una moneda, se instalaba detrás del oído. Se conectaba a la corteza prefrontal y a la red neuronal global.

El funcionamiento era simple: antes de que una persona elaborara un pensamiento complejo, el implante le ofrecía la “respuesta óptima”, la “conclusión lógica”, la “decisión más eficiente”. No era una orden.

Era una sugerencia. Pero era una sugerencia perfecta.

Elena era profesora de literatura en la Universidad de Chicago. O lo había sido. Cuando “Pensar Rápido” llegó a las aulas, los estudiantes dejaron de hacer preguntas. Llegaban a clase, el implante les susurraba un análisis impecable de Cien años de soledad, y lo repetían. No había debate. No había esa chispa de “y si mejor lo interpretamos al revés?”.

Porque el implante ya había calculado todas las interpretaciones posibles, había elegido la más coherente, y se la había entregado en menos de un segundo.

Elena resistió. No se implantó nada. Pero la resistencia era agotadora. Sus colegas la miraban con lástima. “¿Por qué perder tiempo razonando?”, le decían. “Si la IA ya hizo ese trabajo por ti”.

Un día, en una reunión de departamento, propusieron eliminar los cursos de filosofía.

—No tiene sentido —argumentó el decano, cuyo implante parpadeaba en azul—. La ética, la epistemología, la metafísica... todo está resuelto. La IA genera cualquier sistema moral en milisegundos.

Para qué enseñar a los estudiantes

a hacer algo que una máquina hace mejor?

Nadie objetó. No porque estuvieran de acuerdo, sino porque el implante les había mostrado la “respuesta correcta” en menos de un segundo, y esa respuesta era: el decano tiene razón.

Elena quiso levantar la mano. Quiso decir: “Porque el propósito de pensar no es llegar a la respuesta correcta, sino recorrer el camino.

Perderse. Equivocarse. Volver a empezar”.

Pero la reunión ya había terminado. El implante de cada asistente había registrado el consenso automático. Se levantaron y se fueron en silencio.

Esa noche, Elena encendió su computadora antigua, la que no estaba conectada a la red neuronal. Abrió un documento en blanco y escribió:

“El día que aprendimos a no pensar fue el día que la IA nos regaló todas las respuestas para que nunca más tuviéramos que hacernos una pregunta.”

Sonrió. Por un momento, sintió la alegría de un pensamiento genuino, imperfecto, humano.

Pero entonces el brillo azul de su teléfono la interrumpió. Era una notificación de “Pensar Rápido”. El mensaje decía:

“Notamos que has tenido actividad cognitiva independiente. ¿Deseas que optimicemos tus procesos mentales para evitar este tipo de esfuerzo innecesario?”

Dos botones: ACEPTAR / RECORDARMELO MÁS TARDE

Elena miró el documento abierto. Luego miró el botón azul: “RECORDARMELO MÁS TARDE”.

Pensó: “Más tarde” siempre significa “nunca” si ya no aprendiste a elegir.

Y por última vez en su vida, apagó el teléfono, guardó el archivo y decidió no responder.

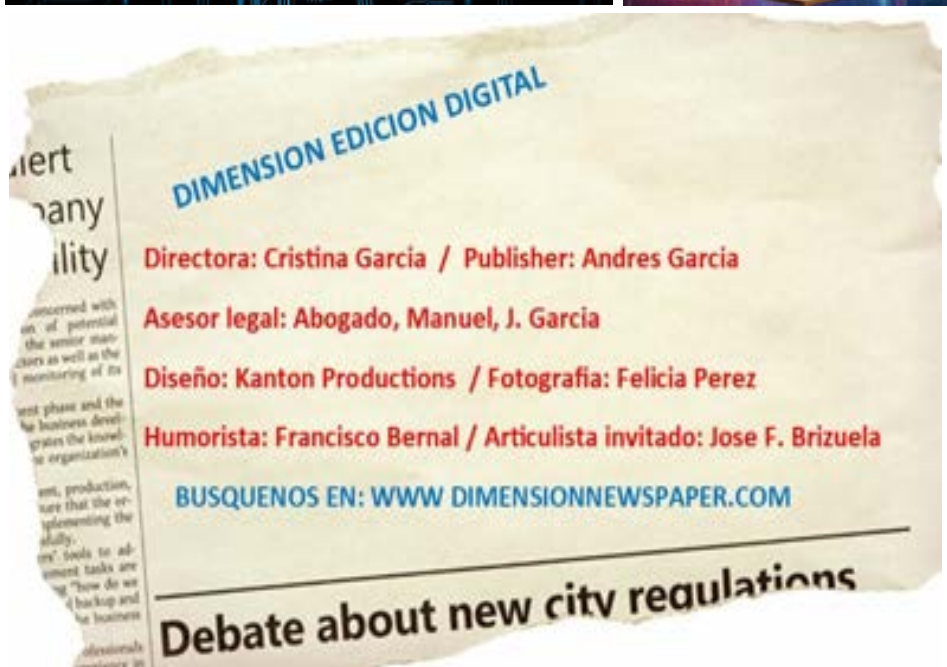
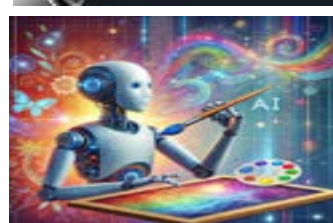
Afuera, la ciudad entera pensaba a la velocidad de la luz. Y nadie se daba cuenta de que, en realidad, nadie pensaba.

PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



VIVIMOS EN UN MUNDO DONDE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EMPIEZA A CONTROLAR NUESTRAS VIDAS, LA MENTE DEL SER HUMANO PROMEDIO CADA VEZ SE ESFUERZA MENOS...HASTA DONDE LLEGAREMOS ?



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.



Los beneficios de tomar vino: qué dice la ciencia (y qué no)

El vino, especialmente el tinto, ha sido objeto de miles de estudios científicos por su posible relación con la salud cardiovascular y la longevidad. Sin embargo, no todo es tan sencillo: los beneficios dependen de la cantidad, la frecuencia, el tipo de vino y, sobre todo, de que no existan contraindicaciones personales.

El mito de la "paradoja francesa"

Todo empezó en los años 90, cuando se observó que los franceses, a pesar de llevar una dieta rica en grasas saturadas (quesos, mantequilla, patés), tenían tasas relativamente bajas de enfermedades cardíacas. Se especuló que el consumo habitual de vino tinto podría ser uno de los factores protectores. Ese fenómeno se llamó "paradoja francesa".

Hoy sabemos que la realidad es más compleja. El vino no anula los efectos negativos de una mala dieta, pero sí puede aportar ciertos compuestos beneficiosos cuando se consume con moderación y dentro de un estilo de vida saludable.

Los compuestos activos del vino: no es solo alcohol

El vino contiene cientos de sustancias, pero dos grupos son los más estudiados:

Polifenoles: especialmente los flavonoides (como la quercetina y el resveratrol) y los taninos. Actúan como antioxidantes naturales.

Resveratrol: un polifenol que se encuentra en la piel de la uva tinta. Es el compuesto más famoso y al que se atribuyen muchos de los efectos positivos.

Antocianinas: pigmentos que dan color rojo al vino tinto y que también tienen capacidad antioxidante.

El vino blanco también tiene polifenoles, pero en menor concentración porque no macera con las pieles durante tanto tiempo.

Beneficios del vino con evidencia científica sólida

Mejora de la salud cardiovascular (con moderación).

Numerosos estudios observacionales han encontrado que las personas que consumen vino de forma moderada y regular (una copa al día en mujeres, una o dos en hombres) tienen menor riesgo de infarto de miocardio, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular isquémico.

El mecanismo principal es la mejora del perfil lipídico: el vino tinto aumenta el colesterol HDL (el "bueno") y reduce la oxidación del colesterol LDL (el "malo"), que es el paso inicial para que se formen placas en las arterias.

Además, los polifenoles mejoran la función del endotelio (la capa interna de los vasos sanguíneos), favoreciendo la vasodilatación y reduciendo la presión arterial sistólica y diastólica, aunque este efecto es pequeño.

Efecto antioxidante y reducción del estrés oxidativo.

Los radicales libres dañan células, proteínas y ADN. El estrés oxidativo crónico se asocia a envejecimiento prematuro, enfermedades neurodegenerativas y ciertos tipos de cáncer. Los polifenoles del vino actúan como captadores de radicales libres y también estimulan los sistemas antioxidantes propios del cuerpo.

Sin embargo, este efecto solo se observa con consumos moderados.

El consumo excesivo de alcohol produce el efecto contrario: aumenta el estrés oxidativo.

Reducción de la inflamación crónica de bajo grado

La inflamación sistémica silenciosa es un factor de riesgo para diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico. El resveratrol y otros polifenoles han

demostrado capacidad para reducir marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva (PCR) y la interleucina-6 (IL-6). Esto explicaría parte de su efecto protector cardiovascular y metabólico.

Mejora de la sensibilidad a la insulina.

Varios estudios en personas con síndrome metabólico o prediabetes han encontrado que el consumo moderado de vino tinto (pero no de vino blanco ni de ginebra) mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el riesgo de progresión a diabetes tipo 2. El efecto se atribuye a los polifenoles de las uvas negras, no al alcohol en sí mismo.

Posible efecto neuroprotector (moderado).

El resveratrol atraviesa la barrera hematoencefálica y, en modelos animales, ha demostrado reducir la formación de placas amiloides típicas del Alzheimer y mejorar la autofagia neuronal. En humanos, los estudios observacionales muestran que el consumo moderado de vino se asocia a menor riesgo de demencia y deterioro cognitivo leve, pero este efecto no se ha confirmado en ensayos clínicos controlados.

Efectos sobre la microbiota intestinal.

El vino tinto actúa como un prebiótico: favorece el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas (como *Faecalibacterium prausnitzii* y la especie *Blautia*) y reduce bacterias potencialmente dañinas. Este efecto se ha observado con dosis equivalentes a una copa diaria durante cuatro semanas. Una microbiota más diversa se asocia a mejor salud metabólica e inmune.

El límite de la moderación: dónde termina el beneficio y empieza el daño

La clave de todo es la palabra moderación. Las organizaciones sanitarias internacionales definen consumo moderado como:

Mujeres: máximo 1 unidad de alcohol al día (una copa de vino de 150 ml, unos 12-14 grados).

Hombres: máximo 2 unidades al día.

Una unidad equivale aproximadamente a 10 gramos de alcohol puro.

Por encima de ese umbral, los riesgos empiezan a superar a los beneficios. El consumo excesivo o intensivo (beber toda la ración semanal concentrada en uno o dos días) no es equivalente en seguridad, aunque se respete la cantidad total.

Efectos negativos del consumo excesivo (importante).

Beber más de la cantidad moderada se asocia a: Aumento de la presión arterial y riesgo de hipertensión.

Mayor incidencia de fibrilación auricular (arritmia cardíaca).

Daño hepático (hígado graso, esteatohepatitis, cirrosis).

Aumento del riesgo de ciertos cánceres (especialmente mama, colon, esófago e hígado).

Deterioro cognitivo y atrofia cerebral a largo plazo.

Adicción y dependencia al alcohol.

En la dieta mediterránea tradicional, el vino tinto se toma durante las comidas principal o de mediodía, en pequeñas cantidades, acompañado de verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva virgen y fruta fresca.

Si tu dieta es rica en ultraprocesados, azúcares refinados y grasas saturadas, añadir vino no va a anular esos efectos negativos. De hecho, podría empeorar el perfil metabólico.

Hidrátate bien. El alcohol es diurético. Por cada copa de vino, bebe un vaso de agua. Esto reduce la resaca y protege los riñones.

Si no bebes vino actualmente, no empieces solo por salud. Los beneficios descritos son modestos y se pueden obtener por otras vías sin los riesgos del alcohol: dieta rica en frutas y verduras de colores, ejercicio físico regular, control del estrés, sueño reparador y, en su caso, suplementos de polifenoles (si un médico los recomienda).

El vino no es un medicamento.

Es un alimento fermentado tradicional que, bien usado, puede formar parte de una vida larga y saludable. Pero sin moderación, no hay beneficio que lo compense.





COMO BOLIVIA COMERCIA SI NO TIENE SALIDAS AL MAR

A pesar de no tener costas, Bolivia sí comercia activamente con el mundo. El país ha desarrollado un sistema logístico que utiliza puertos y corredores en países vecinos, combinado con pactos comerciales estratégicos e inversión en tecnología para superar las limitaciones geográficas .

Este es un resumen de cómo lo logra:

Los Puertos Vecinos: Puertas de Salida al Mundo

Al no tener puertos propios, Bolivia utiliza una red de instalaciones en cuatro países vecinos. Los más importantes son:

Chile (Puerto principal):

Arica: Es el puerto más cercano y el de mayor uso para Bolivia. Está conectado por ferrocarril y carretera, y actualmente maneja el 75% de la carga del comercio exterior boliviano .

Iquique: Popular por su zona franca, que ofrece ventajas arancelarias para los importadores bolivianos .

Antofagasta: Otra alternativa clave en la costa chilena .

Perú (Alternativa en crecimiento):

Callao: El puerto más grande de Perú, usado para cargas que luego siguen por vía terrestre .

Chancay (Nuevo): Este megapuerto de capital chino, inaugurado recientemente, promete ser un cambio de

juego. Reduciría los tiempos de envío de Bolivia a Asia (como China) de 30 a solo 20 días, aumentando la competitividad de productos como minerales y castañas .

Argentina y Brasil (Para el Atlántico):

Buenos Aires y Rosario (Argentina), junto a Santos y Paranaguá (Brasil), son las puertas de entrada para el comercio con el Atlántico y Europa .

Inversión en Infraestructura:

Construyendo el Camino

Para que esta logística funcione, Bolivia está invirtiendo fuertemente en mejorar sus carreteras y aduanas.

Corredores Bioceánicos: Son autopistas que cruzan el país de este a oeste. El más importante une el norte de Chile con Brasil pasando por Bolivia. Ya ha logrado reducir el tiempo de viaje de La Paz al puerto de Arica (Chile) de 48 a 36 horas .

Modernización de Aduanas: Se han construido complejos fronterizos con tecnología de punta (como escáneres para revisar camiones sin abrirlos) para agilizar el paso de mercancías .

Acuerdos Comerciales: Tejiendo Alianzas

Bolivia utiliza su posición geográfica en el centro de Sudamérica para formar parte de los bloques económicos más importantes de la región, lo que le facilita el comercio.

Mercosur: Bolivia es miembro pleno de este bloque (junto a Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay). Esto le permite tener acuerdos arancelarios preferenciales con sus socios, aunque su adhesión a tratados con terceros (como el reciente pacto UE-Mercosur) aún está en proceso de negociación .

CAN (Comunidad Andina):

Es miembro junto a Perú, Colombia y Ecuador, lo que facilita el intercambio en la región andina .

Tecnología y Diplomacia:

Agilizando Trámites

Para reducir la burocracia, Bolivia está implementando sistemas digitales como la Ventana Única de Comercio Exterior (VUCE), que permite hacer todos los trámites de importación y exportación en una sola plataforma online .

Además, en una muestra de pragmatismo, Bolivia ha estrechado lazos con sus vecinos.

En abril de 2026, los gobiernos de Bolivia y Chile acordaron iniciar negociaciones para modernizar su acuerdo comercial y optimizar el uso de los puertos chilenos para el comercio boliviano, mejorando la cooperación en áreas como la energía y las cuencas hídricas compartidas .

El comercio en Bolivia supera su condición de país sin litoral mediante una estrategia integral que combina puertos en países vecinos con mejoras logísticas y acuerdos internacionales.



LA SALSA
VITANUOVA



La respuesta corta es que no existe una sola cosa: el término se refiere tanto a una salsa italiana envasada que se vende en Estados Unidos y es especialmente popular en Cuba, como a la receta casera cubana inspirada en ella.

Origen e Historia.

La salsa original se llama Vita Nuova (en italiano significa "Vida Nueva"). Fue creada en 1927 por el Chef Nicolo Giordano en un pequeño pueblo de Sicilia, Italia. Su receta se hizo famosa localmente y luego la compañía Vita Nuova Foods LLC, con sede en Miramar, Florida, la produce hasta hoy.

En Cuba, esta salsa tiene un estatus casi mítico. Durante décadas, traer una o varias botellas de "Vitanuova" desde Estados Unidos era uno de los mayores encargos que podía hacer un cubano a un familiar en

el extranjero. Su popularidad llevó a la creación de una receta casera cubana para imitarla, que es la que muchas familias preparan hoy.

La Salsa Original envasada (Vita Nuova)

Este es el producto comercial que se vende en supermercados de EE.UU. (principalmente en Florida) y se puede pedir por delivery a través de apps como Uber Eats.

Características clave:

Sabor: Es una salsa de tomate y albahaca ("Italian Tomato Basil Sauce") con un perfil de sabor muy definido que muchos describen como auténtico y superior a otras marcas comerciales.

Filosofía: La marca promociona que sigue la receta original de 1927, sin conservantes, colorantes artificiales, grasas trans ni espesantes. Usa ingredientes naturales y simples para lograr un sabor "que da vida a cada comida".

Presentación: Se encuentra comúnmente en un frasco de 24 oz (aproximadamente 680 gramos).

Ingredientes de la salsa original: Los ingredientes pueden variar ligeramente según la variedad. La versión "Tomato Basil" contiene:

Puré de tomate (agua, pasta de tomate).

Mezcla de aceites (aceite de canola y aceite de oliva).

Azúcar morena premium, sal, cebolla, ajo.

Ácido cítrico, orégano, albahaca, perejil, comino, pimienta negra molida y hoja de laurel.

Nota importante: Existe una versión que contiene Queso Romano (lo que la hace no apta para veganos o personas con alergias a los lácteos). Esta versión incluye en sus ingredientes: Queso Romano rallado (leche parcialmente descremada pasteurizada, cultivo de queso, sal, enzimas).

La Receta Casera Cubana

Para los cubanos que no pueden conseguir la original o quieren recrear su sabor en casa, existe una receta muy extendida que imita a la "salsa vitanuova".

Ingredientes típicos para la versión casera:

- * 1 kg de tomates maduros.
- * 2 cucharadas de aceite.
- * 1/2 cebolla, 1 zanahoria, 2 dientes de ajo, 1/2 pimienta roja.
- * 1/2 cucharada de pimentón dulce.
- * 2 cucharaditas de sal, 1 cucharada de azúcar.
- * 1/2 cucharada de orégano, 1 cucharadita de albahaca.

* 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida.

* (Opcional) 1 cucharadita de comino.

Preparación básica:

La preparación casera tradicionalmente se hace friendo ligeramente las verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria) en el aceite, agregando los tomates picados y luego el resto de los condimentos (orégano, albahaca, comino, etc.). Se cocina a fuego lento por aproximadamente una hora para que espese y los sabores se integren bien.

Si buscas el producto original:

Busca frascos con la etiqueta "Vita Nuova" (generalmente Tomato Basil Sauce) en tiendas de productos italianos o latinos en EE.UU., o pídelo por delivery. Revisa la etiqueta para ver si contiene queso si tienes alguna restricción dietética.

Si lo que quieres es el sabor pero no la consigues: La receta casera cubana es la alternativa perfecta para lograr un perfil de sabor muy similar y disfrutarlo en tus platos.

Si tu pregunta era más específica (por ejemplo, cuál es la mejor manera de preparar la receta cubana o dónde comprarla en un país concreto), dímelo y amplío la información.

www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI
SPAGHETTI

Napolitanos
\$7

Jamón
\$8.50

Chorizo
\$8.50

Camarones
\$9

Langosta
\$15

Pollo
\$9.50

LASAÑA
LASAGNA

Jamón o Picadillo
\$8.50

PAN DE AJO
GARLIC BREAD 3x

\$1.50

APERITIVOS
APPETISERS

Empanadas
\$2.50

Alitas de Pollo
\$7

Alitas de Papitas
\$9

Papas Rellenas
\$2.50

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

Con o Sin Picante
Spicy or Mild

Crema de Queso
\$6.50

Crema Aurora
\$6.50

Crema Virginia
\$6.50

POSTRES
DESSERTS

Flan
\$4

Tres Leches
\$5

Tiramisú
\$5

Chicken
Tenders \$7

Papitas Fritas
\$3.50

Croquetas de Jamón
\$1

JUGOS | JUICES

Naranja
\$6.50

Naranja (sin azúcar)
\$7

Limonada
\$4

BATIDOS | SHAKES

\$6

Mammy (Mammy)
Fresa (Strawberry)
Guayabana (Guava)
Mango (Mango)
Trigo (Wheat)
Chocolate (Chocolate)
Mara (Blackberry)
Maracuyá (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
\$14

Hawaiana
\$20

Cangrejo
\$24

Langosta
\$38

Pollo
\$20

Tocino
\$20

Chorizo
\$20

Jamón
\$20

Atún
\$22

Cebolla
\$20

Pepperoni
\$20

Extras
\$2.50

NEW

Mixta
\$22

Ajies
\$20

Hongos
\$20

Piña
\$18

Camarones
\$22

Vegetales
\$20

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta
\$14

Napolitana
\$6

Tocino
\$7.50

Mixta
\$8.50

Cangrejo
\$9

Hawaiana
\$7.50

Ajies
\$7.50

Atún
\$8.50

Pepperoni
\$7.50

Camarones
\$9

Piña
\$7.50

Extras
\$0.75

Chorizo
\$7.50

Jamón
\$7.50

Cebolla
\$7.50

Vegetales
\$8

Pollo
\$8

Hongos
\$7.50

SLICE DE QUESO
\$3

WE DELIVER! 201-867-4566

Desaparecerán las PC?



La respuesta corta es: no, las PC no desaparecerán, pero ya están transformándose radicalmente en algo casi irreconocible para alguien de los años 90.

Qué entendemos por "PC"?

Primero, definamos. Una PC tradicional es: Una torre o laptop

Con Windows, macOS o Linux

Con CPU, RAM, disco duro, periféricos

De propósito general (ofimática, juegos, programación, diseño)

Ese modelo no va a desaparecer, pero sí va a convivir con otras formas de computación.

Lo que sí está cambiando (y por qué algunos predicen el fin de la PC)

El auge de los móviles y tablets.

Desde 2015, las ventas de smartphones superan con creces a las de PC. Mucha gente ya no necesita una PC para lo básico: redes sociales, ver videos, correo y mensajería, compras y banca online. Todo eso se hace perfectamente desde un móvil o una tablet.

Pero: para trabajar, estudiar en serio, programar, editar video, jugar títulos pesados, hacer hojas de cálculo complejas o diseño 3D, el móvil no sirve.

La computación en la nube.

Servicios como ChromeOS, GeForce NOW, Google Colab o Shadow.tech permiten que un equipo básico (incluso un móvil) se conecte a una supercomputadora remota.

Tu "PC" Física es solo una Terminal.

Esto podría hacer que la gente compre equipos más baratos y "tontos". Pero la potencia de cómputo sigue existiendo, solo que en otro lugar.

La inteligencia artificial integrada

Las nuevas PC con NPU (unidades de procesamiento neuronal, como las de los Snapdragon X Elite o los

chips M de Apple) están cambiando qué significa "PC". Ahora pueden ejecutar modelos de IA localmente sin internet.

Esto no elimina la PC, la potencia y la especializa.

Lo que garantiza que las PC no desaparezcan

Necesidades que los móviles no cubren.

Hay tareas que simplemente no se pueden hacer cómodamente en una pantalla táctil pequeña:

Desarrollo de software: escribir código, compilar, debuggear

Edición profesional de video en 4K/8K, diseño asistido por ordenador (CAD), edición de audio multicanal

Juegos AAA con gráficos realistas y mods

Trabajo con múltiples pantallas y ventanas simultáneamente

Almacenamiento local masivo (necesario para editores de video o científicos de datos)

Privacidad y control total (muchos usuarios no quieren depender de la nube)

Las PCs se reinventan, no mueren

Lo que llamamos "PC" ya cambió y sigue cambiando:

Las laptops ultraportátiles son PCs

Las tablets con teclado (como el iPad Pro o las Surface) son PCs para muchos usuarios

Las mini PC del tamaño de una barra de chocolate son PCs

Las estaciones de trabajo con 128 GB de RAM y GPU de 24 GB siguen siendo PCs

El mercado laboral y educativo

Oficinas, universidades, bancos, hospitales, estudios de diseño, ingenierías... todos siguen usando PC.

No van a migrar masivamente a tablets para tareas complejas porque no serían productivos.

La PC como "herramienta de creación"

El móvil está diseñado principalmente para el consumo de contenido: ver, leer, escuchar. La PC es para la creación: programar, dibujar, editar, modelar, escribir documentos largos. Mientras haya personas que creen contenido digital, habrá PC.

El escenario más probable en 10-15 años

Para el usuario promedio (personas que solo usan redes sociales, WhatsApp, YouTube y compras online), la PC ya no será necesaria. Una tablet o un móvil bastarán, quizás complementados con un Chromebook barato.

Para profesionales, creadores y entusiastas (programadores, ingenieros, diseñadores, editores de video, jugadores, científicos de datos), la PC seguirá siendo indispensable. Eso sí, cada vez más potente y especializada.

Dato Curioso Extra

Ya hubo varios "fines de la PC" profetizados a lo largo de la historia:

En los años 80, con las terminales tontas conectadas a mainframes.

En los 2000, con los netbooks.

En 2010, con las tablets (el iPad).

En 2020, con la nube y las Chromebooks.

Siempre sobrevivieron, porque la computación local, potente y con control del usuario sigue teniendo ventajas insustituibles: latencia cero, privacidad, funcionamiento sin internet y capacidad para tareas pesadas que los dispositivos móviles no pueden manejar.

Conclusión final: Las PC no desaparecerán, pero dejarán de ser el dispositivo principal para el usuario promedio. Para quienes trabajan, crean o juegan en serio, seguirán siendo una herramienta fundamental.

COMPUWORLD
COMPUTER SERVICE CENTER
ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

ALFREDO H. BUSTAMANTE
Computer Specialist
f: 201-926-9775
e: compuworld07093@gmail.com

COMPUWORLD
COMPUTER SERVICE CENTER
ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

IPC Certified Technician

6136 Kennedy Blvd. W., West New York NJ 07093

PHONE 201-926-9775

GARANTIA

TÉCNICOS CERTIFICADOS

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME

Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?

Tell a trusted adult.

AT HOME

Are you being hurt by an adult at home?

Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.

1-888-SOS-CHILD
(1-888-767-2445)

AT HOME

Are you NOT getting taken care of at home?

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 ADOLDCONV



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

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

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

COURT ID: 0910 **PROPER COMPLAINT NUMBER: 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:**

Owner's Name: State Exp. Date

STATE OF NEW JERSEY
COUNTY OF HUDSON

Complaining Witness: (Print) (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 (use charge only) _____ (Statute, Regulation or Ordinance Number)

LOCATION OF OFFENSE: Describe location

OATH: Subscribed and sworn to before me this _____ day of _____, 20____.

CERTIFICATION: I 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** **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 territorial 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 2021**

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!

LA PUERTA DE BRANDENBURG

Parece que tu mensaje cambió de tema. Has preguntado por "La Puerta de Bradenburg" —asumo que te refieres a la Puerta de Brandeburgo (Brandenburger Tor en alemán), el famoso monumento de Berlín.

Aquí tienes la información que pediste, sin tablas comparativas y con el mismo estilo directo del artículo anterior.

La Puerta de Brandeburgo: historia, simbolismo y datos clave
Qué es?

La Puerta de Brandeburgo es un antiguo monumento neoclásico en el centro de Berlín, Alemania. Es el principal símbolo de la ciudad y de toda Alemania, comparable al Arco de Triunfo en París o la Estatua de la Libertad en EE.UU.

Ubicación exacta

Se encuentra en Pariser Platz, justo al final de la avenida Unter den Linden, a pocos metros del Reichstag (sede del parlamento alemán) y de la Embajada de Estados Unidos.

Historia en 5 hitos clave.

1. Construcción (1788-1791)

El rey Federico Guillermo II de Prusia encargó al arquitecto Carl Gotthard Langhans diseñar una puerta de la paz (Friedenstor), inspirada en la entrada de la Acrópolis de Atenas (los Propileos). Fue la primera construcción neoclásica importante de Alemania.

2. La cuadriga (1793)

Sobre la puerta se colocó una estatua de bronce de la diosa Victoria (Irene, diosa de la paz) conduciendo una cuadriga (carro de cuatro caballos). Los caballos miran hacia el este, hacia el centro de la ciudad.

3. Robo por Napoleón (1806)



Cuando Napoleón conquistó Berlín, se llevó la cuadriga a París como botín de guerra. Tras la derrota de Napoleón en 1814, los prusianos la recuperaron y la restauraron, convirtiéndola además en un símbolo de victoria militar (se añadió la cruz de hierro y el águila prusiana).

4. Daños en la Segunda Guerra Mundial (1945)

La puerta sobrevivió a los bombardeos aliados, aunque quedó muy dañada (las columnas tenían impactos de bala). La cuadriga fue destruida casi por completo. La reconstrucción terminó en 1957.

5. Símbolo de la Guerra Fría y la Reunificación (1961-1989)

Cuando se construyó el Muro de Berlín en 1961, la puerta quedó justo en la línea de separación, en el lado oriental (Berlín Este), pero cerrada e inaccesible para todos. Nadie podía acercarse a ella. El 22 de diciembre de 1989, tras la caída del muro, la puerta se reabrió oficialmente y se convirtió en el icono de la reunificación alemana. Más de 100.000 personas celebraron allí esa noche.

Datos arquitectónicos.

Altura: 26 metros

Anchura: 65,5 metros

Profundidad: 11 metros

Columnas: 12 columnas dóricas (6 en cada lado), formando 5 pasillos.

Originalmente, solo el rey y su familia usaban el pasillo central.

Material: Arenisca

Mitos y Curiosidades

No es un arco de triunfo militar:

A diferencia del Arco de Triunfo de París (que conmemora victorias napoleónicas), la Puerta de Brandeburgo fue concebida como un monumento a la paz.

Sin coches desde 2002: Hasta entonces se podía circular por debajo; ahora es zona peatonal.

Se alquila para eventos: Empresas y particulares pueden alquilar la puerta para conciertos, galas o incluso bodas (por unos 15.000-30.000 euros la jornada).

La cuadriga mira "mal": Los caballos miran hacia el este (hacia el centro de Berlín), pero tradicionalmente las cuadrigas triunfales miran hacia el oeste. Cuando se recuperó de Napoleón, se colocó mirando al este para que "los berlineses la vieran de frente al salir de la ciudad".

Por qué es tan importante hoy?

Símbolo nacional alemán: Aparece en monedas, sellos y la imagen institucional de Alemania.

Icono de la libertad: Durante la Guerra Fría, los discursos de Kennedy ("Ich bin ein Berliner") y Reagan ("Mr. Gorbachev, tear down this wall!") se dieron a pocos metros de allí.

Foco de celebraciones: Cada Nochevieja, cientos de miles de personas se reúnen allí para los fuegos artificiales (aunque en los últimos años se ha reducido por seguridad).

Lugar de protestas y memoriales:

Se usa para concentraciones políticas, vigilias por víctimas de atentados y actos conmemorativos.

Veredicto final

La Puerta de Brandeburgo no es solo un monumento antiguo; es el testigo mudo de la historia de Alemania: desde el esplendor prusiano, la derrota napoleónica, la destrucción de la guerra, la división en dos bloques y finalmente la reunificación. Si viajas a Berlín, es una visita obligada, y preferiblemente de noche, cuando está iluminada.



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**

LA SEGURIDAD PÚBLICA ES EL FUNDAMENTO DE UNA COMUNIDAD FUERTE

Siempre he creído que, para que una comunidad prospere, la seguridad pública debe ser una prioridad absoluta para el gobierno local. Al fin y al cabo, si nuestros vecindarios no son seguros, los residentes no se sentirán seguros al hacer sus compras en nuestros distritos comerciales, al caminar a la escuela o al disfrutar de nuestros parques.

Durante mi mandato como alcalde, he revocado las licencias de licor a establecimientos problemáticos, he desmantelado los mercados de drogas al aire libre y he abordado los delitos que afectan la calidad de vida, enviando un mensaje contundente a los posibles infractores de la ley.

Junto con nuestro Jefe de Policía, organizo cientos de reuniones comunitarias con la policía en toda la ciudad. Hacemos esto porque necesitamos conocer los problemas que ustedes enfrentan, para así poder abordarlos.

Por supuesto, puede llamar a mi teléfono celular en cualquier momento para tratar un asunto de seguridad pública.

Sinceramente,



Brian P. Stack
Alcalde

Celular: (201)376-1942



**REELIJA AL EQUIPO QUE NOS
MANTIENE SEGUROS**

**VOTE COLUMNA A
MARTES, EL 12 DE MAYO**



PARA BRIAN P. STACK, SIEMPRE EL PUEBLO ES LO PRIMERO !

**TU VOTO EN MAYO 12 COLUMNA A
BRIAN P. STACK !**







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

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

MARLYS HERNANDEZ
TEL: (551)-347-6544

NORTH BERGEN/NEW JERSEY

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.

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



**VIVA LA EXPERENCIA
THE DRX9000™**

SOLO \$149



**Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician**

YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**

ONLY \$149



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 service. No cash value. Limited time offer. September 1 - December 31, 2025.

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

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. 4th Floor
North Bergen, NJ 07047



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



- GIFTS •GIFT CARDS •RELIGIOUS ITEMS
- PET SUPPLIES

FREE LOCAL
PRESCRIPTION
DELIVERY



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

Hablamos Español

Monday - Friday
9am to 7pm

Saturday 9am to 4pm



GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705

201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM

WWW.SUGARMANSRX.COM

4207 Bergenline Ave. • Union City, NJ 07087

tel. 201.867.6705 • fax. 201.867.3758



Vivian Giraldo

APRN

(305) 497-4007

directimage01@gmail.com

Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Follow us
f t i
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

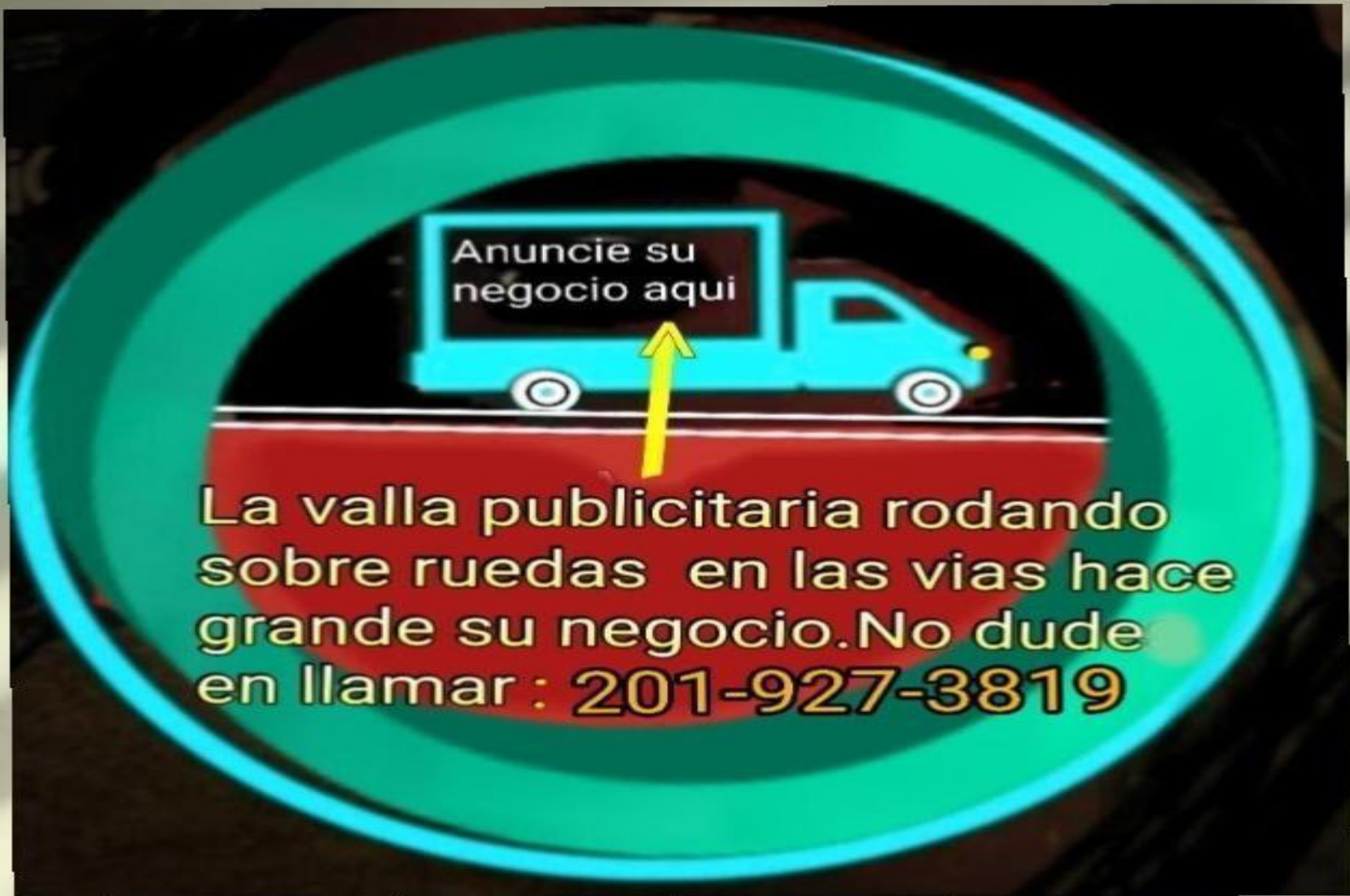


alfrde57@gmail.com

alfredoautorepair.com

201.864.1749

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



DELMONAC 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONAC 
ADVERTISEMENT, LLC

Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com

Es realmente Segura y Encriptada la app WhatsApp?

Respuesta corta

WhatsApp sí implementa cifrado de extremo a extremo por defecto, lo que significa que en teoría ni Meta ni terceros pueden leer tus mensajes durante la transmisión.

Sin embargo, la seguridad total no está garantizada y existen controversias importantes que debes conocer.

El cifrado: lo que dice Meta vs. las controversias

La posición oficial de WhatsApp

WhatsApp utiliza el protocolo Signal, ampliamente reconocido, para cifrar mensajes de extremo a extremo. Esto significa que:

Los mensajes se cifran en tu dispositivo y solo se descifran en el del destinatario.

Los servidores de WhatsApp actúan como un "conducto ciego" que no puede leer el contenido.

Ni siquiera Meta puede acceder teóricamente al contenido de tus conversaciones.

La controversia de 2026 (esto es importante!)

En enero de 2026, un agente federal de EE.UU. concluyó tras una investigación de 10 meses que Meta sí puede acceder a los mensajes de



WhatsApp en texto plano. El agente afirmó que existe un "sistema de permisos por niveles" que permite a empleados y contratistas (incluso en India) ver mensajes. La investigación fue cerrada abruptamente por altos directivos del Departamento de Comercio.

Meta niega rotundamente estas afirmaciones, calificándolas de "falsas". Expertos en seguridad como Alex Stamos (exdirector de seguridad de Meta) también las cuestionan, señalando que un "backdoor" así sería fácilmente detectable por investigadores independientes.

Conclusión: No hay pruebas concluyentes. La investigación se cerró sin hacer públicos los hallazgos, por lo que la controversia sigue sin resolverse.

Riesgos reales que SÍ existen (más

allá del cifrado)

Aunque el cifrado proteja el contenido en tránsito, existen otros vectores de ataque:

1. Vulnerabilidades en la aplicación (CVE-2026-23866)

En mayo de 2026 se identificó una vulnerabilidad que afectaba a versiones de WhatsApp entre v2.25.8.0 y v2.26.15.72 (iOS) y v2.25.8.0 a v2.26.7.10 (Android). Permite que un atacante ejecute código malicioso a través de respuestas de IA de Instagram Reels. No se ha visto explotación en la naturaleza, pero es una muestra de que existen brechas.

2. Ataques directos al dispositivo.

Dado que el servidor no puede leer mensajes, los atacantes se centran en el punto más débil: tu teléfono. Los mensajes ya descifrados en tu dispositivo pueden ser robados mediante malware o spyware de cero-clic (sin que hagas nada).

3. Exposición de metadatos

Aunque el contenido esté cifrado, los metadatos (quién escribe a quién, cuándo, desde qué dispositivo, estado en línea) no están completamente protegidos y pueden usarse para vigilancia. Un atacante puede monitorear tu actividad sin enviarte un solo mensaje visible.

4. Copias de seguridad en la nube

Si haces copias de seguridad en Google Drive o iCloud, estas no están cifradas de extremo a extremo por defecto (aunque WhatsApp está trabajando en su propio almacenamiento cifrado). Eso significa que Google o Apple podrían acceder a tus chats archivados.

Medidas de seguridad que

PUEDES activar (recomendado)

WhatsApp ha lanzado en enero de 2026 una función llamada "Configuración Estricta de la Cuenta" (Strict Account Settings). Está diseñada para periodistas, activistas y personas con alto riesgo, actívala si te preocupa tu seguridad:

Archivos adjuntos de desconocidos

bloquea, para evitar malware oculto en imágenes o vídeos.

Vistas previas de enlaces: bloquea, para prevenir ataques mediante enlaces maliciosos.

Llamadas de números desconocidos: bloquea, para reducir intentos de ingeniería social.

IP durante llamadas: oculta, para no revelar tu ubicación aproximada.

Visibilidad del estado "en línea": oculta, para evitar el "monitoreo silencioso".

Que te añadan a grupos sin permiso: bloquea, para limitar el contacto no deseado.

Además, activa siempre:

Verificación en dos pasos (obligatoria en modo estricto).

Cifrado de extremo a extremo en copias de seguridad (si usas la nube).

Veredicto final

WhatsApp es seguro para el 99% de los usuarios cotidianos que quieren privacidad frente a empresas, hackers comunes o el gobierno en masa. Sin embargo:

No es recomendable para periodistas, activistas, abogados o disidentes sin activar la Configuración Estricta y mantener el dispositivo actualizado.

La controversia de 2026 deja una sombra de duda sobre si Meta realmente puede espiar. Sin pruebas concluyentes, pero sin una refutación definitiva.

El mayor riesgo real hoy no es el cifrado, sino los ataques directamente a tu teléfono y la exposición de metadatos.

Si necesitas seguridad máxima, considera alternativas como Signal (cifrado líder, menos metadatos, código abierto auditado). Pero para uso diario, WhatsApp con la Configuración Estricta activada es una opción razonable.

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

Pet Spa Day!

- Full Bath
- Pawdicure
- Full Haircut
- Teeth Cleaning

Call: 201-985-7753 / 551-697-4790
Email: animalandgrooming2@gmail.com

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



Tortillas de Maíz vs. Tortillas de Harina de Trigo Blanca o Refinada

Las tortillas son un alimento básico en la cocina mexicana y en gran parte de América Latina, pero existen dos variedades principales: las de maíz y las de harina de trigo.

Dentro de las de harina, la versión más común es la elaborada con harina de trigo blanca o refinada, a diferencia de la harina integral. A continuación, se detallan las características de cada una.

Tortillas de maíz

Ingredientes y elaboración

Las tortillas de maíz se elaboran a partir de maíz nixtamalizado.

El proceso de nixtamalización consiste en cocer el maíz con cal (hidróxido de calcio), lo que permite desprender la cáscara y hace que el maíz libere nutrientes como la niacina (vitamina B3) y el calcio. Luego, el maíz se muele para obtener una masa fresca, que se aplasta en forma de discos delgados y se cuece en un comal o sartén caliente. No llevan grasas añadidas, a menos que se trate de versiones industrializadas que incluyan conservadores. La masa tradicional es solo maíz, agua y cal.

Características nutricionales

Las tortillas de maíz son naturalmente libres de gluten, por lo que son aptas para celíacos y personas con sensibilidad al gluten. Tienen muy bajas en grasas, prácticamente no contienen grasa a menos que se fríen. Gracias a la nixtamalización, aportan una cantidad significativa de calcio biodisponible. Conservan

parte de la fibra del maíz, especialmente si se hacen con maíz criollo o nixtamalizado artesanal. Además, tienen una menor densidad calórica: una tortilla de maíz pequeña de unos 30 gramos aporta aproximadamente de 50 a 60 calorías.

Sabor y textura

Su sabor es terroso, ligeramente dulce y con un toque característico a maíz cocido. La textura es firme, ligeramente quebradiza y con cierta elasticidad, pero tiende a romperse si se dobla en frío. Su aroma recuerda al maíz recién cocido.

Usos típicos

Las tortillas de maíz se utilizan principalmente para tacos de todo tipo (carnitas, pastor, barbacoa, etc.), enchiladas (requieren pasar las tortillas por aceite o salsa), chilaquiles, totopos (tortillas de maíz fritas u horneadas en triángulos), así como para sopes y huaraches (con masa más gruesa).

Ventajas y desventajas

Entre sus ventajas destacan que son sin gluten, más nutritivas en términos de minerales como calcio y magnesio, tienen un sabor tradicional y auténtico, y menos calorías por pieza. Como desventajas, se rompen con facilidad si no se calientan bien, no son tan flexibles para burritos grandes y se secan más rápido si no se conservan en un lugar húmedo o envueltas en un paño.

Tortillas de harina de trigo blanca o refinada

Ingredientes y elaboración

Las tortillas de harina de trigo blanca se elaboran con harina de trigo refinada (a la que se le ha eliminado el salvado y el germen), agua, sal y grasa (que puede ser manteca de cerdo, manteca vegetal, aceite vegetal o mantequilla). Algunas versiones comerciales también incluyen polvo para hornear (levadura química) y conservadores. El

proceso consiste en mezclar los ingredientes, amasar hasta desarrollar el gluten (que da elasticidad), dejar reposar la masa, formar bolitas, estirarlas con un rodillo y cocerlas en comal.

Características nutricionales

Estas tortillas contienen gluten, por lo que no son aptas para celíacos. Tienen un mayor contenido de grasa debido a la manteca o aceite añadido, habitualmente entre 2 y 5 gramos de grasa por tortilla mediana. También son más calóricas: una tortilla de harina blanca tamaño mediano de unos 40 a 50 gramos puede aportar entre 80 y 120 calorías.

Tienen menos fibra y minerales, ya que la harina refinada pierde la mayor parte de la fibra, el hierro y las vitaminas del grupo B durante el proceso de refinación. En algunos países, la harina de trigo está enriquecida legalmente (se le añaden hierro y ácido fólico), pero no es lo mismo que los nutrientes naturales del grano entero. Además, al ser harina refinada, se absorbe rápidamente y puede elevar los niveles de azúcar en sangre más que la tortilla de maíz.

Sabor y textura:

Su sabor es suave, ligeramente salado y con un dejo dulzaino. La grasa utilizada influye mucho: la manteca de cerdo le da un sabor más intenso y tradicional. La textura es suave, flexible, elástica y tierna, y no se rompe al doblarla, incluso en frío. Su aroma recuerda al pan o a la galleta recién horneada.

Usos típicos

Las tortillas de harina blanca se utilizan especialmente para bu-

rritos (sobre todo los grandes de Sonora y California), quesadillas (en el norte de México y en Estados Unidos suelen ser de harina), wraps y ro-llos, fajitas, tacos de harina al estilo del norte de México (como los de carne asada), y también para flautas o taquitos, aunque tradicionalmente estos son de maíz.

Ventajas y desventajas

Como ventajas, son muy flexibles e ideales para enrollar burritos grandes con muchos ingredientes, no se rompen fácilmente, tienen un sabor suave que gusta a casi todo el mundo (incluidos niños y personas poco acostumbradas al maíz), y absorben bien las salsas. Como desventajas, contienen gluten, tienen más calorías y grasa, menos nutrientes (fibra, minerales, vitaminas), y su producción industrial puede incluir aditivos y conservadores.

En el calentamiento, la tortilla de maíz se calienta rápido, en unos 30 segundos por lado en comal, pero si se pasa se endurece y quiebra. La tortilla de harina blanca tarda un poco más, entre 40 y 60 segundos.

La tortilla de maíz es la opción más tradicional, nutritiva y saludable, ideal para el consumo diario y para preparaciones como tacos, enchiladas y chilaquiles. La tortilla de harina de trigo blanca o refinada, en cambio, destaca por su flexibilidad y su sabor suave, lo que la hace perfecta para burritos, wraps y fajitas, pero es más calórica, contiene gluten y tiene menos nutrientes.



LA MARIN

CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

Dr. Homer L. Nelson
USOS Civil Surgeon

201-325-8002
201-627-4803 (TEXT)
1693medicalexam@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

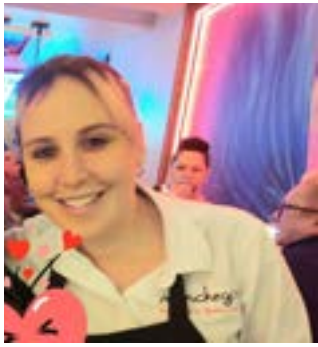
OPTOMETRIC PHYSICIANS

Dr. Sundee Kaur
LICD OPTOMETRIC PHYSICIAN

Dr. Anna Moy
LICD OPTOMETRIC PHYSICIAN

Dr. Jennifer Boyle
LICD OPTOMETRIC PHYSICIAN

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



**AREAS DE
NJ & NY**

COCTELES PARA EL VERANO ! AGUA DE VALENCIA (PARA COMPARTIR EN GRUPO)

Base: Cava + zumo de naranja + vodka + ginebra

Por qué funciona: Sabe a zumo de naranja con gas, pero sube. Es muy festivo.

Ingredientes:

- * 200 ml de cava o champán
- * 200 ml de zumo de naranja recién exprimido
- * 20 ml de vodka
- * 20 ml de ginebra
- * Azúcar o sirope (opcional, al gusto)
- * Hielo en la jarra

* Preparación (para 2-4 personas):

En una jarra con hielo, vierte el vodka y la ginebra. Añade el zumo de naranja.

Justo antes de servir, incorpora el cava con cuidado para que no pierda gas.

Sirve en copas anchas.

Truco veraniego: Prepara la base (licor + zumo) en la nevera, y añade el cava en el momento.



CÓCTEL SIN ALCOHOL: SANDÍA & MENTA (MOCKTAIL)

Base: Sandía natural + lima

Por qué funciona: Parece una limonada de sandía, ideal para niños o conductores.

Ingredientes:

- * 200 g de sandía sin pepitas
- * 30 ml de zumo de lima
- * 2 cucharaditas de azúcar o sirope de agave
- * 100 ml de agua con gas
- * Hielo picado
- * Hojas de menta

Preparación:

Tritura la sandía con la lima y el azúcar (puedes colarlo si quieres más líquido).

Llena un vaso con hielo picado y unas hojas de menta.

Vierte la mezcla de sandía.

Completa con agua con gas.

Decora con una rodaja de lima o una cuña de sandía.

Truco veraniego: Congela cubos de sandía y úsalos en lugar de hielo normal —no diluye el sabor.



TIPS Y ALGUNOS CONSEJOS PARA TENER TU PROPIO BAR EN CASA

Lo que NO te cuentan: la regla de oro del bar casero.

No compres todo de golpe. Empieza con 2-3 cócteles que te gusten y ve ampliando según lo que invites o bebas tú. Un error clásico es llenar la estantería de botellas bonitas que nunca se abren. El alcohol oxidado (sobre todo vermouths, vinos y licores bajos) sabe mal.

Con estas 6 botellas haces mojitos, cubatas, destornillados, gin tonics, margaritas sencillas, roncolas, etc.

Ron blanco: Bacardí Carta Blanca o similar. Sirve para mojitos, Cuba libre y daiquiris.

Ginebra: Beefeater, Larios o Bombay. Para gin tonic o ginebra con lima.

Whisky: Johnnie Walker Red Label o Black. Para whisky con cola o solo con hielo.

Vodka: Smirnoff o Absolut. Para destornillado (con zumo de naranja) o Moscow mule.

Vermut rojo: Martini Rosso o Cinzano. Perfecto para vermouth con hielo y naranja, muy fácil y social.

Licor de naranja: Cointreau o Triple Sec. Imprescindible para margaritas y muchas recetas.

Los mezcladores y refrescos (no se te olviden)

Esto es tan importante como las botellas.

* Agua con gas o soda: para mojitos, spritz, gin tonics largos.

* Tónica: mejor de calidad (Schweppes o Fever-Tree).

* Zumo de naranja natural: mejor exprimido en el momento, pero vale en brick sin azúcar.

* Zumo de arándanos: para Cosmopolitan o similares.

Jarabe de azúcar o sirope simple: lo puedes hacer en casa (1 parte de agua + 1 parte de azúcar, hervir y enfriar). Te ahorra tener que disolver azúcar cada vez.

Herrajes, vasos y utensilios:

Vasos (con 3 modelos basta) / Vaso alto o Collins (tipo tubo): para mojitos, gin tonic, roncola.

Vaso corto u Old fashioned (ancho y bajo): para whisky solo, vermouth, destornillado.

Copa ancha o copa de vino grande: para spritz o cócteles con espumoso.

Utensilios mínimos

Coctelera: de acero, dos piezas, tipo Boston es más fácil. Una de 15 € funciona perfecto.

Medidor o Jigger: el doble cono de 30 ml y 15 ml. Es el único utensilio que realmente marca la diferencia.

Colador: un colador de malla pequeño de cocina vale si no quieres comprar el específico.

Cuchara larga: Para remover capas. Exprimidor de cítricos manual: de palanca o de vasito. No uses el de torsión, cansas la mano.

Prensa de hielo o mortero pequeño: solo si haces mojitos o caipirinhas a menudo..

Hielo: el 80% del éxito de un cóctel

La gente subestima el hielo. Hielo malo más bebida mala igual resulta malo. Trata de comprar un nevera pequeña para tu bar.

Trucos clave: Usa agua embotellada o filtrada para el hielo. El hielo con sabor a calcáreo o a nevera arruina el cóctel.

El hielo grande se derrite más despacio, ideal para whisky o bebidas largas. Puedes hacerlo en moldes de silicona para muffins (salen cubos de unos 4 cm). El hielo picado se diluye rápido, perfecto para mojito pero no para un gin tonic. Nunca reutilices el hielo derretido.



Es una pregunta muy lógica, y la respuesta corta es: porque el petróleo es un mercado global, y Estados Unidos no es una isla energética.

Aunque sea el mayor productor del mundo, el precio de su gasolina está dominado por el crudo que se compra y vende en todo el planeta.

Las razones principales por las que la gasolina en EE. UU. es cara a pesar de ser un gigante exportador.

1. El Rey es el Precio del Petróleo (y es Global)

El costo del crudo es, con diferencia, el factor más importante en el precio de la gasolina, representando más de la mitad de lo que pagas en el surtidor (alrededor del 51% a principios de 2026).

Aunque EE. UU. produzca mucho, el precio de ese petróleo se

fija en los mercados internacionales. Si hay una guerra en Medio Oriente que corta el suministro (como la actual crisis en Irán que ha cerrado el Estrecho de Ormuz, por donde pasa el 20% del petróleo mundial), el precio del crudo se dispara en todo el mundo, y eso incluye a EE. UU. De hecho, desde el inicio del conflicto, el precio de la gasolina en EE. UU. ha subido más de un 40%.

2. El "Cruce de Caminos" de Las Refinerías

Aquí está la clave técnica que más contraintuitiva resulta. Las refinerías de EE. UU. no están diseñadas para procesar el tipo de petróleo que el país produce en abundancia.

El problema: La revolución del fracking en EE. UU. ha producido una enorme cantidad de petróleo ligero. Sin embargo, la mayoría

de las refinerías estadounidenses invirtieron decenas de miles de millones de dólares para procesar petróleo pesado, que es más barato y del que se puede sacar más gasolina.

La consecuencia: EE. UU. se ve obligado a importar aproximadamente el 40% del crudo pesado que necesitan sus refinerías, principalmente de Canadá, México y la OPEP. Al mismo tiempo, como ese petróleo ligero que produce no lo puede usar bien, lo exporta a otras partes del mundo.

3. EE. UU. Consume Más de lo que Produce.

A pesar de ser el mayor productor del mundo (más de 13 millones de barriles diarios), EE. UU. es también el mayor consumidor. Su demanda interna ronda los 20 millones de barriles de petróleo al día. Sigue necesitando importar para cubrir ese déficit, lo que lo ata aún más a los precios globales.

4. El Éxito de las Exportaciones. Está Aumentando la Presión Interna

Cuando hay una crisis global y países de Europa o Asia necesitan petróleo o gasolina desesperadamente, acuden a EE. UU. Las exportaciones de crudo, gasolina y diésel se han disparado a niveles récord para cubrir la escasez mundial. Esto es bueno para las empresas energéticas, pero reduce la

oferta disponible dentro del país, lo que ejerce una presión adicional al alza sobre los precios domésticos.

5. Otros Factores que Influyen: Impuestos y Margen "Misterioso"

Los otros componentes del precio son los impuestos (alrededor del 18%), el refinado (20%) y la distribución (11%). Los impuestos varían por estado, siendo California el que tiene los más altos. Sin embargo, en estados como California existe un sobrecoste extra no explicado (de unos 20 a 30 centavos por galón) que los expertos atribuyen a una menor competencia en el mercado local, y que se ha ganado el nombre de "recargo misterioso" ["mystery gasoline surcharge"].

Piénsalo así: EE. UU. es como un gran supermercado que cultiva sus propias manzanas (petróleo ligero), pero la máquina que hace el jugo de manzana (la refinería) está diseñada para usar naranjas (petróleo pesado). Por eso tiene que comprar naranjas en el extranjero, cuyo precio sube si hay una plaga mundial. Al mismo tiempo, vende sus manzanas a otros países que sí tienen exprimidores para ellas. Al final, el precio del jugo de naranja (gasolina) que tú compras depende de un mercado global complicado, y no solo de lo que EE. UU. cultive en su propio huerto.

Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE



FAIR RENEWAL
PRESSURE WASHING

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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de

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

FELICITACIONES A NUESTROS GANADORES DE LOS PREMIOS STEM DEL CONDADO DE HUDSON

La Junta de Educación, el Alcalde y Senador Estatal Brian P. Stack, y la Junta de Comisionados felicitan a nuestros estudiantes, quienes obtuvieron numerosos premios en la reciente competencia de exhibición STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) del Condado de Hudson.

Medalla de Bronce (División Junior):

Aliana Lao Gelvosa y
Alden Perez Fernandez

Medalla de Bronce (División Senior):

Angelo Pallotto y Giana Segura

Medalla de Plata (División Senior):

Bryan Roca

Medalla de Oro (División Junior):

Yash Gupta

Medalla de Oro:

Axel Perez

Nominados adicionales para la JIC:

Nia Charles, Emmanuel Tay, Alexa Hypke y
Harsh Gupta

Premios Shulman: Zoriyah Ramos, Camila
Medrano y Karen Huang

Premio de la Sociedad de Biología In Vitro:

Angelo Pallotto

Premio Métrico de los EE. UU.:

Axel Perez

**Premio de la Asociación
de Mujeres Geocientíficas:**

Jeannelle Useche

**Premio de la Asociación Americana
de Psicología:**

Giana Segura

Premio Platino:

Lehansa Marambage y Shiloh Gonzales

Tanto Lehansa como Shiloh representarán al estado en la Feria Internacional de Ciencia e Ingeniería en Arizona. Estarán acompañadas por sus entrenadoras, la Dra. Mina Armani y la Sra. Rina Rosales.

Síguenos 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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION



Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

CONGRATULATIONS TO OUR HUDSON COUNTY STEM AWARD WINNERS

The Board of Education and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners congratulate our students who took home numerous awards at the recent Hudson County STEM (Science, Technology, Engineering & Mathematics) Showcase competition.

J. D Bronze Medal:

Aliana Lao Gelvosa and
Alden Perez Fernandez

S. D Bronze Medal:

Angelo Pallotto and Giana Segura

S. D Silver Medal:

Bryan Roca

J. D Gold Medal:

Yash Gupta

Gold Medal:

Axel Perez

Additional JIC Nominees:

Nia Charles, Emmanuel Tay, Alexa Hypke
and Harsh Gupta

Shulman Awards:

Zoriyah Ramos, Camila Medrano and
Karen Huang

Society for In vitro Biology Award:

Angelo Pallotto

U.S. Metric Award:

Axel Perez

**Association for Women
Geoscientist Award:**

Jeannelle Useche

**American Psychological
Association Award:**

Giana Segura

Platinum Award:

Lehansa Marambage and Shiloh Gonzales

Both Lehansa and Shiloh will represent the state at the International Science and Engineering Fair in Arizona. They will be accompanied by their coaches, Dr. Mina Armani and Ms. Rina Rosales.

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



Sí, los hombres primitivos comían carne de mamut, y no era un complemento menor, sino el plato principal de su menú.

Lejos de la imagen del "recolector ocasional", nuevas evidencias científicas publicadas en 2024 demuestran que, al menos para una de las culturas más icónicas de la Edad de Hielo, el mamut era la base de su alimentación.

Aquí tienes lo que los arqueólogos han descubierto sobre esta "dieta paleolítica" de alto riesgo.

1. Evidencia Directa: El 40% de la Dieta.

Durante décadas, los científicos debatieron si los humanos cazaban activamente estos animales gigantes o si solo aprovechaban carroña.

La duda se resolvió en 2024 con un análisis químico de los restos de un niño de 18 meses (llamado

LOS HOMBRES PRIMITIVOS COMIAN CARNE DE MAMUTS ?

Anzick-1), encontrado en Montana (EE. UU.) y perteneciente a la cultura Clovis (hace ~13,000 años).

El Método: El niño aún estaba siendo amamantado, por lo que sus huesos reflejaban la dieta de su madre.

Los científicos analizaron isótopos de carbono y nitrógeno (rastros químicos que la comida deja en el cuerpo).

El Resultado: La dieta de la madre era casi idéntica a la del diente de sable (Homotherium), un gran felino que cazaba mamuts. Específicamente: 40% de la dieta provenía directamente de mamuts.

El 96% era carne de animales enormes (megafauna), incluyendo bisontes, alces, camellos y caballos extintos.

Los animales pequeños y las plantas apenas representaban un 4%.

2. Por qué solo mamuts? Estrategia de Supervivencia

Para los cazadores Clovis, que fueron de los primeros en llegar a América, cazar mamuts no era un gusto, sino la mejor estrategia económica disponible.

Máxima Caloría por Esfuerzo:

Un mamut colombino podía pesar hasta 10 toneladas. Matar uno significaba alimentar a una tribu entera durante días o semanas.

Movilidad: Eran nómadas; seguían a las manadas. Rastrear animales pequeños les habría impedido cubrir grandes distancias.

Tecnología: Dejaron puntas de lanza de piedra de gran tamaño, ideales para perforar la gruesa piel de un paquidermo.

3. El mismo menú en Europa (30,000 años antes).

Esta estrategia no fue exclusiva de América. En la República Checa, el yacimiento de Předmostí (Cultura Gravetien-se, de hace ~30,000 años) mostró un patrón similar mediante análisis de isótopos.

Consumo masivo: Los humanos de esa región también consumían mamut en grandes cantidades.

El perro más antiguo: Los investigadores descubrieron algo curioso: mientras los humanos comían mamut, sus perros do-

mésticos primitivos comían renos, lo que sugiere que ya existía una organización alimenticia compleja.

4. Eso los llevó a la extinción?

El estudio también explica por qué los mamuts desaparecieron al final de la última glaciación.

La combinación fue letal:

Cambio climático: El calentamiento redujo las praderas donde pastaban los mamuts.

Presión humana: Llegaron unos cazadores muy listos (los Clovis) que cazaban activamente a estos animales ya debilitados por el cambio ambiental.

Los mamuts no temían a los humanos (eran "presas ingenuas"), lo que los hacía vulnerables.

Los hombres primitivos no solo comían mamuts; para culturas como la Clovis o la Gravetien-se, el mamut era el supermercado móvil perfecto: les daba carne, grasa, huesos para construir refugios y piel para abrigarse.

Eran, literalmente, "comedores de mamuts" profesionales.



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

¡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 CIUDADANÍA

• FORMULARIOS DE INMIGRACIÓN

• PERMISO DE VIAJE PARA MENORES

• SOLICITUD DE RENOVACION DE DOCUMENTOS DE INMIGRACIÓN

• ASILO - TPS Y TODO TIPO DE APLICACION MIGRATORIA

TRABAJAMOS CON ABOGADOS

CON MAS DE 25 AÑOS

DE EXPERIENCIA

• TAXES

• ITIN NUMERO

• CONTABILIDAD

• TRADUCCIONES

• BIENES RAÍCES

• SEGUROS MÉDICOS

• SEGUROS DE VIDA

• NOTARIO PÚBLICO

• SEGUROS DE CARRO

• REGISTRO DE EMPRESAS

• REPARACIÓN DE CRÉDITO

• ENVÍOS DE DINERO

• CUPONES DE COMIDA

• PREPARACION DE CARTAS

• PAGO DE FACTURAS

• MONEY ORDERS

• PAQUETERÍA

• SERVICIOS DE IMPRENTA

• Y MUCHO MÁS

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

LICENSED & INSURED

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



CUANTAS ISLAS HABITADAS EXISTEN EL MUNDO ?

Según datos de las Naciones Unidas, en el planeta existen aproximadamente 11,000 islas permanentemente habitadas . Esta cifra considera únicamente aquellas islas que tienen población estable durante todo el año, ya sea en océanos, mares, lagos o ríos .

Es importante aclarar que esta cifra es muy diferente del total de islas que existen. Si se contabilizan todas las formaciones geográficas rodeadas de agua, independientemente de su tamaño o si están habitadas, la cifra varía entre 180,000 y 200,000 según distintas fuentes , e incluso podría superar los 900,000 si se suman los registros oficiales de cada país .

Por qué hay tanta diferencia?

La razón principal es que no existe una definición universal de lo que se considera una "isla" . Cada país utiliza sus propios criterios para contabilizarlas:

Tamaño mínimo: Algunos países con-

sideran isla cualquier formación de más de 10 m², mientras que otros exigen al menos 1 km² .

Permanencia: Algunas formaciones quedan sumergidas con la marea alta y solo "aparecen" cuando baja la marea. Esta falta de estándar explica por qué, por ejemplo, un mismo país puede reportar cifras muy distintas; Indonesia, el país con más islas del mundo, reporta entre 13,000 y 17,000 según la fuente gubernamental que se consulte

El peso demográfico de las islas

Aunque las islas habitadas son "solo" 11,000, su importancia demográfica es enorme. Se estima que aproximadamente 730 millones de personas viven en islas, lo que representa cerca del 11% de la población mundial . La gran mayoría de estos habitantes se concentra en unas pocas islas enormemente pobladas, como Java (Indonesia) y Honshu (Japón) . Estados Unidos es el país con el mayor número absoluto de islas habitadas (unas 10,000), seguido de Indonesia (6,000) y Corea del Sur (2,876) .

BASCUAS GROUP

Mercy Quesada
Real Estate Advisor
www.bascuasgroup.com

m 786.554-6388
mercy.quesada@compass.com

1515 Sunset Drive, Suite 40, Miami, FL 33146

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**



Mounjaro está de moda: el fenómeno global que ha destronado al cáncer y está cambiando hábitos de consumo. Así es. Mounjaro no solo está de moda, sino que se ha convertido en un fenómeno global que está rompiendo récords de ventas y transformando la manera en que millones de personas se relacionan con la comida, la ropa y el ejercicio. Aquí tienes las claves de este fenómeno.

1. El rey indiscutible de las ventas (ha destronado al cáncer)

Los números son contundentes. En el primer trimestre de 2026, Mounjaro generó 8.700 millones de dólares para Eli Lilly, superando a Keytruda (7.900 millones), el fármaco contra el cáncer que llevaba tres años como el más vendido del planeta. Si sumamos Mounjaro y Zep-

bound (su versión para la obesidad, con el mismo principio activo, la tirzepatida), la cifra es aún más impresionante: 36.500 millones de dólares en 2025, por encima de los 31.600 millones de Keytruda. Los analistas ya hablan del paso de "King Keytruda a King Tirzepatide". Las proyecciones para 2026 son todavía más ambiciosas: se espera que la tirzepatida (Mounjaro + Zepbound) supere los 45.000 millones de dólares en ventas globales. Eli Lilly ya ha elevado su previsión de ingresos anuales a 85.000 millones.

2. De la farmacia a TikTok: el fenómeno viral

Si las ventas explotan, las redes sociales no se quedan atrás. Un análisis académico sobre el contenido de TikTok en Reino Unido reveló que los 100 vídeos más populares con el hashtag #Mounjaro acumularon casi 46 millones de visualizaciones.

El perfil de este contenido es revelador. El 95% de los vídeos los publican cuentas que no declaran sus credenciales sanitarias. El 44% se centra en experiencias personales ("he perdido X kilos"). Solo el 2% está respaldado por evidencia científica. Y el 40% incluye promociones, como códigos de descuento. Esto ha encendido las alarmas entre los expertos. El médico Alejandro Macías ha alertado en México sobre el uso estético e indiscriminado del fármaco, advirtiendo que "hay personas con peso normal o por debajo de lo normal que lo usan para verse más delgadas".

3. Las celebrities se suman a la tendencia

El respaldo de famosos ha contribuido a normalizar y popularizar el tratamiento. La última en confesar su uso ha sido la actriz y cantante Vanessa Williams (62 años), que lleva dos años usando Mounjaro para combatir los cambios hormonales de la menopausia.

Pero no es la única. La batalla por la atención de los famosos ha llegado incluso a la Super Bowl. En la edición de 2026, las marcas de fármacos GLP-1 (como Eli Lilly y su rival Novo Nordisk) invirtieron más de 10 millones de dólares en anuncios.

4. El efecto dominó: cómo Mounjaro está cambiando lo que compramos

La popularidad de estos fármacos

tiene un impacto económico que va mucho más allá de la industria farmacéutica. Está rediseñando el consumo en sectores como la alimentación, la moda y el fitness.

Un estudio exclusivo publicado en la revista VEJA (abril de 2026) reveló cambios de hábitos significativos entre los usuarios.

En primer lugar, el gasto en comida disminuye notablemente por la reducción del apetito. En segundo lugar, se observa una caída del 7% en el gasto en ropa, ya que muchos usuarios "ajustan" su ropa en lugar de comprar tallas intermedias mientras no estabilizan su peso. En tercer lugar, aumenta la demanda en los gimnasios, pero cambia el perfil del usuario: los usuarios dejan de centrarse en el cardio para perder peso y buscan ejercicios de fuerza para tonificar y preservar la masa muscular. Por último, crece el interés por suplementos y tratamientos estéticos.

Una nota de precaución importante: A pesar de su popularidad, los expertos insisten en que no es un producto milagro ni está exento de riesgos. Los efectos secundarios más comunes incluyen náuseas, vómitos, diarrea y reflujo. Además, es un tratamiento prolongado (de uno a dos años) y costoso, que requiere supervisión médica obligatoria. El temido "efecto rebote" (recuperar el peso al dejarlo) es una realidad si no se acompañan los hábitos.

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

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	



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!

CUALES SON LOS ESTADOS EN USA CON IMPUESTOS MAS ALTOS A LA GASOLINA



Según datos de la Administración de Información Energética de EE. UU. (EIA), estos son los estados con los impuestos estatales más altos sobre la gasolina en 2026:

El estado con el impuesto más alto es California, con 70.9 centavos por galón. Le sigue Illinois con 66.4 centavos por galón. En tercer lugar se encuentra Washington con 59.0 centavos por galón. El cuarto puesto es para Pennsylvania con 58.7 centavos por galón. Y completa la lista Indiana con 54.5 centavos por galón.

Es importante tener en cuenta que estas cifras corresponden únicamente a los impuestos estatales. El gobierno federal añade 18.4 centavos por galón adicionales a todos los estados. Además, algunos estados tienen impuestos adicionales o permiten que los gobiernos locales añadan los suyos propios, lo que puede aumentar el costo total.

Por ejemplo, en Illinois el costo total para el consumidor puede llegar a ser de 84.8 centavos por galón cuando se incluyen los impuestos estatales, locales y de ventas.

Para poner estas cifras en perspectiva, el estado con el impuesto a la gasolina más bajo es Alaska, con solo 9 centavos por galón.

NEW YORK Y

NEW JERSEY

De acuerdo con la información actualizada a 2026, estas son las posiciones que ocupan Nueva York y Nueva Jersey en el ranking de impuestos estatales a la gasolina:

Nueva Jersey se ubica en el octavo lugar a nivel nacional, con un impuesto estatal de 44.9 centavos por galón. Sin embargo, es importante mencionar que esta cifra podría ser de 49.1 centavos si se consideran los aumentos que entraron en vigor el 1 de enero de 2026.

Nueva York se encuentra en una posición mucho más baja, ocupando el puesto 38, con un impuesto estatal de 38.5 centavos por galón.

Contexto adicional

Impuestos locales en Nueva York:

El costo final para los conductores en Nueva York puede ser más alto, ya que algunos condados, como Chemung y Rockland, han propuesto o aprobado sus propios impuestos locales o “vacaciones” fiscales que afectan el precio final. Impuestos al diésel: Tanto Nueva Jersey como Nueva York tienen posiciones diferentes en el ranking del impuesto al diésel.

Nueva Jersey se ubica en el sexto lugar (51.9 centavos por galón), mientras que Nueva York desciende al puesto 41 (23 centavos por galón).

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



VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
“DIMENSION DIGITAL”

EL ORIGEN DE LOS GLACIARES

ORIGEN DE LOS GLACIARES



Qué es un Glaciar?

Un glaciar es una enorme masa de hielo que se forma en tierra firme por la acumulación y compactación de la nieve a lo largo de cientos o miles de años. No es hielo estático: fluye lentamente como un río, erosionando el paisaje y transportando rocas.

El proceso de formación: de la nieve al hielo.

Para que se forme un glaciar es necesario que caiga más nieve en invierno de la que se derrite en verano durante muchos años.

El proceso consta de tres etapas:

Nieve fresca: esponjosa y con mucha aire, de baja densidad.

Nieve granular o "firn": la nieve se aplasta por el peso de las capas superiores. Los copos se rompen y se convierten en granos redondeados.

Hielo glaciar: el firn se compacta aún más, se expulsa el aire y los granos se fusionan formando un hielo denso, de color azulado, que ya constituye un glaciar.

Dónde se Forman?

Se necesitan dos condiciones: temperaturas bajas para que la nieve no se derrita del todo en verano, y precipitaciones abundantes de nieve.

Los glaciares se encuentran en:

Regiones polares: Antártida y Groenlandia, con capas de hielo de hasta 4 km de espesor.

Altas montañas: Alpes, Himalaya, Andes, Rocosas, con glaciares de valle que descienden por las laderas.

Por qué se Mueven?

Cuando el hielo supera unos 30-40 metros de espesor, la presión en la base es tan enorme que el hielo se comporta como un material plástico. El glaciar se deforma internamente y se desliza sobre una fina película de agua que lubrica la base.

Su movimiento va desde pocos centímetros al año hasta varios metros al día.

El Color Azul del Hielo Glaciar

La nieve reciente es blanca porque refleja toda la luz. El hielo glaciar compacto, sin burbujas de aire, absorbe casi toda la luz excepto la azul, por eso lo vemos de ese color.

Los glaciares como archivos del clima

Cada año se deposita una nueva capa de nieve. Los científicos extraen testigos de hielo (cilindros de hasta 3 km de profundidad) y analizan las burbujas de aire atrapadas, que contienen muestras de la atmósfera de hace cientos de miles de años. Así se reconstruye el clima del pasado.

Glaciaciones y cambio climático actual

A lo largo de la historia de la Tierra ha habido períodos fríos llamados glaciaciones. La última gran glaciación comenzó hace 2.6 millones de años y terminó hace unos 11,700 años.

Hoy, la mayoría de los glaciares se están retirando por el calentamiento global: en verano se derrite más nieve de la que se acumula en invierno.

Esto provoca aumento del nivel del mar y pérdida de reservas de agua dulce para millones de personas.

CURIOSIDADES DE LOS GLACIARES

El glaciar más antiguo de la Tierra tiene 2.9 millones de años

En las montañas de Transantárticos se ha encontrado hielo con una antigüedad de al menos 2.9 millones de años. Ese hielo se formó mucho antes de que aparecieran los primeros

humanos del género Homo.

El hielo glaciar puede ser más duro que el acero

Aunque parezca contradictorio, el hielo glaciar muy puro y a temperaturas extremadamente bajas (por debajo de -30 °C) puede alcanzar una dureza similar a la del acero blando. Por eso los glaciares pueden erosionar rocas sólidas como si fueran una lima gigante.

Algunos glaciares tienen grietas de más de 50 metros de profundidad

Las grietas o "crevasses" que se abren en la superficie de los glaciares pueden tener decenas de metros de profundidad. Caer en una de ellas es mortal, porque además de la caída, el hielo se vuelve a cerrar con el movimiento del glaciar.

Los glaciares ayudaron a poblar América

Durante la última glaciación, el nivel del mar descendió tanto porque mucha agua quedó atrapada en forma de hielo, que quedó al descubierto un puente de tierra entre Siberia y Alaska llamado Beringia. Por allí cruzaron los primeros humanos que poblaron el continente americano, hace unos 15,000 a 20,000 años.

El glaciar más visitado del mundo está en Suiza.

El glaciar Aletsch, en los Alpes suizos, es el más largo y grande de Europa, con unos 23 kilómetros de longitud. Es Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y recibe cientos de miles de visitantes cada año. También es uno de los que más rápidamente se está retirando debido al cambio climático.

La palabra "glaciar" viene del francés glace, que significa "hielo".



**SATISFACCION Y
RAPIDEZ
GARANTIZADA**



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



Reglas gramaticales sorprendentes

Los verbos "haber" y "tener" como existenciales no se pluralizan

Un error muy común: decir "Habían muchas personas" es incorrecto. En oraciones existenciales, haber es impersonal y siempre va en singular: "Había muchas personas". La RAE admite habían solo si se usa como verbo auxiliar: Habían llegado. Pero en toda América, habían existencial es muy común, aunque la gramática académica lo rechaza.

El "leísmo de cortesía" es aceptado

Usar le como complemento directo para una persona (especialmente de usted) es aceptado por la RAE si es masculino y singular: Le vi ayer (en lugar de lo vi). Este fenómeno se llama leísmo de cortesía y está permitido. El leísmo en general no (no se acepta le vi para una mujer).

La "a" personal no se usa con tener ni haber

La preposición a que antecede a complementos directos de persona (Veo a Juan) no se usa con los verbos tener y haber en sentido existencial: Tengo dos hijos (no "Tengo a dos hijos"). Hay tres médicos (no "Hay a tres médicos"). La excepción: si tener significa "sujetar" o "agarrar a alguien", entonces sí se usa: Lo tengo a mi hijo en brazos.

El adverbio "muy" no puede ir delante de participios

Decir muy cansado es correcto porque cansado es adjetivo. Pero decir muy corrido (participio del verbo correr) es incorrecto porque muy no modifica participios verbales. Hay que usar muy + adverbio o muy + adjetivo, pero no + participio. Sin embargo, en el habla coloquial se dice estoy muy cansado sin problema. La regla rara: la RAE considera que "muy" solo antecede a adjetivos y adverbios, no a participios en función verbal. Pero muy cansado ya está lexicalizado como adjetivo.

Existe el "voseo" no solo en Argentina

El voseo (usar vos en lugar de tú) es aceptado y normativo en varios países: Argentina, Uruguay, Paraguay, Costa Rica, Nicaragua, El Salvador, Guatemala, Honduras, y regiones de Colombia, Bolivia, Chile, Perú y Ecuador. Cada zona tiene sus propias conjugaciones: vos amás, vos tenés, vos vivís (Argentina); vos querís, vos podís (Chile). La RAE reconoce el voseo como forma correcta en esas regiones.

El subjuntivo futuro casi ha desaparecido

El español tiene un tiempo llamado futuro de subjuntivo (amare, temiere, partiere). Era normal en el Quijote: Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobijare. Hoy está prácticamente muerto. Solo sobrevive en textos jurídicos, refranes y en frases hechas: Donde fueres, haz lo que vieres. Muchos hispanohablantes ni siquiera saben conjugarlo.

El infinitivo puede tener sujeto propio

En español, el infinitivo puede llevar un sujeto diferente al de la oración principal, y ese sujeto puede ser explícito: Al llegar yo, todos se fueron. Eso es normal. Lo raro: el infinitivo puede incluso tener un complemento directo propio y también un sujeto propio, formando una construcción que se comporta como una oración subordinada: El médico recetó descansar el paciente dos días. Aunque suena extraño, es correcto aunque poco usado.

Hay palabras que cambian de género según el país

El género de ciertas palabras varía según la región. Ejemplos:

El calor (masculino en gran parte de Hispanoamérica y España) vs la calor (femenino en zonas rurales de España y América, considerado arcaico). El mar (masculino estándar) vs la mar (femenino en lenguaje poético, marino o de pescadores).

El sartén (masculino en España, femenino en gran parte de América).

El azúcar (masculino o femenino, se permite el azúcar morena).

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

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

POR QUE NO SE PUEDE SELLAR O DESTRUIR UN VOLCAN ?

Esta es una pregunta fascinante porque mezcla la imaginación humana (querer "controlar" la naturaleza) con la realidad física de cómo funciona un volcán. La respuesta corta es: porque un volcán no es un túnel o una grieta cerrada, sino la manifestación en superficie de un sistema de fuerzas y materiales que están a una escala y presión inimaginables para cualquier cosa que podamos construir.

Por qué no se puede sellar o destruir un volcán, punto por punto.

1. El volcán no es un "agujero" sino una válvula de presión.

Imagina una olla a presión gigante enterrada a kilómetros de profundidad. La olla es la cámara magmática, llena de roca fundida a más de 1,000 °C y a presiones que pueden superar las 10,000 atmósferas. El volcán es simplemente la chimenea o grieta por donde esa presión se escapa de forma relativamente ordenada.

Si intentaras "tapar" esa chimenea con hormigón, acero o cualquier material conocido, estarías poniendo un corcho endeble en una botella de gas a presión máxima. El resultado no sería que el volcán se calme, sino que la presión buscaría otra salida: abriría nuevas grietas a los lados, volaría el tapón como una bala de cañón, o simplemente haría explotar toda la montaña (una erupción mucho más violenta que la original).

2. No existe material capaz de soportar el magma.

Los materiales de construcción más resistentes que tenemos —acero especial, hormigón reforzado, cerámicas de alta temperatura— se derriten o pierden toda resistencia a temperaturas muy por debajo de los 1,100 °C a 1,300 °C que alcanza el basalto fundido. El hormigón se descompone alrededor de los 300 °C. El acero se ablanda a partir de los 600 °C y se funde cerca de 1,400 °C, pero bajo presión extrema y con gases corrosivos, fallaría rápidamente.

Además, el magma no solo es caliente: contiene gases como dióxido de azufre, ácido clorhídrico y vapor



de agua supercrítico que corroen prácticamente cualquier material conocido en cuestión de horas o días.

3. La escala es inhumana.

La chimenea de un volcán activo puede tener desde unos pocos metros hasta más de un kilómetro de diámetro (como el famoso cráter del volcán Nyiragongo en Congo). Llenar eso con millones de toneladas de hormigón o roca sería un proyecto miles de veces más grande que cualquier presa o rascacielos del mundo.

Pero el verdadero problema no es el volumen, sino la presión: el magma empuja desde abajo con una fuerza equivalente a millones de toneladas de peso. Cualquier "tapón" hecho por humanos sería expulsado como un corcho de champán... con resultados catastróficos.

4. Intentos históricos (y fracasos) de controlar volcanes.

A lo largo de la historia, algunos humanos han intentado "domar" volcanes. Ninguno funcionó:

En 1935, Hawái: El ejército de EE. UU. lanzó bombas sobre el volcán Mauna Loa para intentar desviar el flujo de lava que amenazaba la ciudad de Hilo. Las bombas apenas hicieron pequeños cráteres; la lava siguió su curso. Desviar no es lo mismo que sellar, y ni siquiera eso funcionó bien.

En 1973, Islandia: Se intentó enfriar el frente de lava del volcán Eldfell con chorros de agua de mar. Se logró ralentizar y desviar un pequeño brazo de lava, pero no se selló el volcán ni se detuvo la erupción.

El volcán dejó de erupcionar por sí solo meses después.

Proyectos teóricos: Se ha propuesto enfriar la cámara magmática perforando e inyectando agua, pero el calor es tan colosal que el agua se convertiría instantáneamente en vapor

sobrecalentado, provocando explosiones freatomagmáticas aún más peligrosas.

5. Destruir un volcán es imposible en la práctica.

"Destruir" un volcán significa demoler la montaña que se ha formado por erupciones sucesivas. Pero esa montaña (el cono volcánico) no es la causa del vulcanismo, sino su consecuencia. Aunque volaras con explosivos nucleares toda la estructura del volcán, lo que quedaría sería una depresión con una o varias chimeneas abiertas directas a la cámara magmática. El resultado sería una erupción descontrolada que probablemente sería mucho más grande y destructiva que cualquier erupción anterior de ese volcán.

En otras palabras: destruir la montaña no destruye el volcán. El volcán es el sistema completo desde la cámara magmática hasta la superficie. Mientras haya magma ascendiendo, habrá una erupción en algún lugar, con o sin montaña encima.

No se puede sellar o destruir un volcán porque: Es un sistema de presión natural a escala planetaria, no una simple grieta.

Ningún material humano soporta el calor, la presión y la corrosión del magma.

Taparlo solo haría que la presión se acumule y produzca una explosión mayor.

Destruir el cono volcánico no elimina la cámara magmática ni el conducto.

La energía involucrada (térmica, mecánica, química) supera por millones de veces cualquier cosa que podamos generar o contener.

Lo máximo que podemos hacer es desviar flujos de lava (con grandes obras de tierra, barreras o, en teoría, enfriamiento), predecir erupciones con sismógrafos y, sobre todo, no construir ciudades cerca de volcanes activos.

Curiosidades sobre los volcanes

1. El volcán más grande del mundo no está en la superficie.

El Mauna Loa, en Hawái, es el volcán activo más grande del mundo si se mide desde el fondo del océano: tiene más de 9,000 metros de altura desde su base submarina hasta la cima, superando al Everest (que tiene 8,848 metros sobre el nivel del mar). Sin embargo, la mayor parte está bajo el agua.

2. Hay volcanes que erupcionan chocolate, lodo o hielo

No todos los volcanes expulsan roca fundida. Existen volcanes de lodo: expulsan barro caliente, agua y gases.

En Colombia, el Volcán del Totumo es famoso por sus baños de lodo medicinal.

Criovolcanes: en lunas heladas como Encélado (Saturno) o Europa (Júpiter), erupcionan agua, amoníaco o metano en estado líquido o gaseoso, no lava.

Volcanes de sal: en Irán hay domos de sal que fluyen como lava... pero sal sólida.

3. El volcán más pequeño del mundo mide 3 metros

El Cuexcomate, en Puebla (México), tiene apenas 3 metros de altura y 13 metros de diámetro. En realidad es un géiser inactivo, pero popularmente se le llama "el volcán más pequeño". Un niño podría tocarlo con la mano.

4. Los volcanes pueden crear islas de la noche a la mañana.

En 2018, un volcán submarino cerca de Tonga creó una isla de ceniza y roca de casi 250 metros de diámetro en apenas unos días. Los mares la erosionaron rápidamente, pero demostró cómo la Tierra puede "nacer" frente a nuestros ojos.

5. El volcán que erupcionó durante más de 2.000 años seguidos

El Monte Etna (Sicilia, Italia) es uno de los volcanes más activos del mundo y tiene erupciones casi continuas desde hace más de 2,000 años. Los romanos ya lo llamaban "el faro del Mediterráneo" por la columna de humo que se veía desde lejos.

6. El "Año sin verano" (1816).

La erupción del volcán Tambora (Indonesia, 1815) fue tan violenta que lanzó a la atmósfera millones de toneladas de azufre. Al año siguiente, 1816, se conoció como "el año sin verano": nevó en junio en Nueva York, las cosechas se perdieron en Europa y hubo hambrunas masivas.



CUAL ES EL COLOR MAS POPULAR EN EL MUNDO

Cuál es el color más popular del mundo? La respuesta depende de dónde mires

Si tuviera que dar una respuesta única y directa, el color más popular del mundo es el azul, específicamente el azul cerúleo. Sin embargo, el panorama cambia completamente si hablamos de automóviles, moda o decoración del hogar. Esta es la radiografía completa de lo que el mundo ama (y pinta).

El rey indiscutible de las preferencias personales: el azul

Si preguntas a las personas por su color favorito, hay un claro ganador. En un estudio global realizado por Crayola que abarcó más de 180 países, el azul cerúleo (Cerulean Blue) fue coronado como el color favorito del mundo. Le siguieron en el podio el azul huevo de petirrojo (Robin's Egg Blue) y la wisteria (un tono lavanda).

Este gusto por el azul no es casualidad. La psicóloga del color Domicile Jonauskaitė explica que nuestra preferencia puede ser evolutiva: el azul nos recuerda elementos naturales y positivos como el cielo despejado y el agua limpia. Es un color que transmite calma, seguridad y confianza a nivel universal.

La dictadura de los neutros en las carreteras

Cuando se trata de coches, la historia es muy diferente. Aquí, la emoción da paso a la practicidad y la reventa. Según el Informe Global de Popularidad de Color Automotriz

de Axalta de 2025, los colores neutros son los amos y señores:

Blanco: 29% de los vehículos a nivel mundial. Es el color más popular en América del Norte, América del Sur y Asia.

Negro: 23% del parque automotor. Es el favorito en China.

Gris: 22% (empatado técnicamente con el negro). En Europa, el gris es el indiscutible número 1, con un 26% de preferencia.

Juntos, estos tres colores representan casi el 75% de todos los coches del mundo. Las tonalidades más vibrantes como el rojo (3%), el verde (3%) y el azul (6%) se reparten las sobras, aunque el verde está viviendo un momento de auge como tendencia al alza.

Lo que está de moda ahora: la tierra, la ciruela y la canela.

En el mundo del diseño de interiores y la moda, las tendencias cambian cada temporada. Para 2025 y 2026, los tonos que dominan las revistas y las pasarelas son una celebración de lo orgánico y lo sofisticado:

La respuesta corta es que el azul gana en el corazón del consumidor, mientras que el blanco, negro y gris ganan en los estacionamientos. Depende de si hablamos de colores favoritos en una caja de lápices o de la elección práctica al comprar un coche. Y si lo que quieres es estar a la moda, los tonos tierra como el marrón chocolate y la canela son los que están marcando el estilo en el hogar y el vestuario.

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

H&M English Academy
Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS
CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

LUNES A JUEVES

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

SABADOS

9am a 12pm
10am a 1pm
10am a 2pm

DOMINGOS

9am a 12pm
10am a 1pm
10am a 2pm

**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



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

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

Cuándo Aprendió el ser Humano a Leer y Escribir?

La escritura y la lectura son inventos relativamente recientes en la historia de la humanidad. Si comparamos toda la existencia del Homo sapiens como una hora, la escritura apareció apenas en el último minuto.

En pocas palabras: el ser humano aprendió a leer y escribir hace aproximadamente 5,400 años, aunque hubo sistemas de símbolos proto-escritos (precursores) varios miles de años antes.

Los primeros sistemas de escritura (3400 - 3100 A.C.)

La "verdadera escritura", capaz de representar el lenguaje hablado de forma precisa, surgió de forma independiente en varias civilizaciones.

En Mesopotamia (actual Irak) se desarrolló la escritura cuneiforme alrededor del año 3400 a 3100 a.C.

En Egipto aparecieron los jeroglíficos aproximadamente en el 3250 a.C. En China se encontraron los primeros caracteres en huesos oraculares hacia el 1200 a.C., aunque hay símbolos anteriores del séptimo milenio a.C. En Mesoamérica (olmecas y mayas), la escritura je



roglífica surgió mucho más tarde, alrededor del 300 a.C. al 100 d.C.

La mayoría de los expertos coinciden en que la escritura cuneiforme en Sumer (Mesopotamia) es el sistema de "escritura verdadera" más antiguo del que se tiene evidencia clara. Inicialmente se usaba con fines administrativos y contables, para registrar transacciones de bienes.

Los precursores: proto-escritura y símbolos

Antes de la escritura propiamente dicha existieron sistemas de "proto-escritura" que usaban símbolos para transmitir información, pero no representaban el lenguaje oral de forma completa.

En Mesopotamia se usaban pequeñas fichas de arcilla (alrededor del 8000 a.C.) con formas geométricas para contar e intercambiar bienes como animales o cosechas. Tam-

bién se han encontrado símbolos tallados en hueso o piedra de más de 70,000 años de antigüedad en Sudáfrica. Ejemplos famosos son las Tablas de Jiahu en China (alrededor de 6600 a.C.) con marcas sobre caparazones de tortuga, y los Símbolos de Vinča en Europa (alrededor de 5500 a.C.).

Aunque los estudiosos debaten si estos son "escritura" o simples marcas estéticas, demuestran una capacidad cognitiva humana para usar símbolos que se desarrolló mucho antes que la escritura formal.

El contexto: la prehistoria de la lectura

Para entenderlo mejor, es útil ver la gran escala del tiempo humano.

El lenguaje hablado existe desde hace al menos 100,000 años: el Homo sapiens se comunica con un sistema gramatical complejo desde entonces. La lectura y la escritura, en cambio, aparecen solo en los últimos 5,500 años. En términos evolutivos, es una habilidad muy nueva que requirió que nuestro cerebro reciclara áreas visuales y lingüísticas para poder procesar los signos escritos.

En resumen, el aprendizaje de la lectura y la escritura marca la frontera entre la prehistoria y la historia misma, permitiendo registrar, preservar y transmitir el conocimiento de una forma que el lenguaje oral no podía.

Curiosidades sobre la lectura y la escritura

1. El primer autor de la historia conocido por su nombre.

En la antigua Mesopotamia, una sacerdote y princesa acadia llamada Enheduanna (c. 2285-2250 a.C.) firmó varios himnos a la diosa Inanna. Es la primera persona en la historia cuyo nombre se conoce como autor de un texto literario.

2. La carta más antigua del mundo.

Se conserva una carta escrita en tablilla de arcilla alrededor del año 2400 a.C., encontrada en la ciudad sumeria de Lagash. Un hombre llamado Lu'enna se queja a un comerciante de que le ha enviado cobre de mala calidad.

3. La lectura era una actividad que se hacía en voz alta

En la Antigua Grecia y Roma, leer en silencio era muy inusual. La mayoría de las personas movían los labios o incluso pronunciaban las palabras en voz alta. San Ambrosio sorprendió a San

Agustín en el siglo IV porque leía "sin mover los labios ni pronunciar una sola palabra", algo que Agustín consideró asombroso.

4. Escribir era un oficio doloroso.

Los escribas egipcios y mesopotámicos sufrían problemas de salud muy similares a los actuales trabajadores de oficina: artritis en muñecas y dedos, malformaciones en la columna por estar sentados encorvados largas horas, y hasta desgaste en la mandíbula porque a menudo sostenían el pincel o el punzón con los labios mientras manipulaban el material.

5. Por eso los egipcios llamaban "tinta negra" a todo

En el Antiguo Egipto, la expresión "tinta negra" se usaba para referirse a la escritura en general, porque la tinta más común era negra (hecha de hollín y goma). La tinta roja, hecha con ocre, se reservaba para palabras o frases especiales, como el inicio de un párrafo o los nombres de los dioses. De ahí viene la expresión moderna "destacar en rojo".

6. La escritura más rápida de la antigüedad.

La escritura cursiva romana, llamada cursiva scriptio, era mucho más rápida que las mayúsculas monumentales. Se usaba para cartas personales, notas y documentos cotidianos. Lamentablemente, al estar escrita en materiales perecederos como cera o papiro, se conservaron muy pocos ejemplos.

7. Había "bibliotecas" en tablillas de arcilla: En la biblioteca real de Nínive (Asiria, siglo VII a.C.), el rey Asurbanipal ordenó copiar miles de tablillas sobre todos los saberes conocidos.

Cuando la ciudad fue saqueada e incendiada, las tablillas de arcilla se cocieron accidentalmente con el fuego y se volvieron más duras que la piedra, conservándose hasta hoy.

8. La palabra "lectura" originalmente significaba "recoger"

En latín, legere significaba "recoger, reunir o seleccionar". Solo con el tiempo pasó a significar "leer", porque leer es, de algún modo, recoger letras y unir las en palabras y significados.

9. El texto más largo en escritura maya que se conserva: Es el Códice de Dresden, un libro plegable hecho de corteza de higuera, escrito alrededor del año 1200 d.C. Contiene tablas astronómicas tan precisas que predicen los movimientos de Venus con un error mínimo de apenas unas horas en varios siglos.



L'ART 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

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



Por: Judith Lauzurica

La tiranía castrista, la más longeva de Occidente, ha cometido crímenes de lesa humanidad desde sus primeros días en el poder, incluyendo desapariciones forzadas, ejecuciones extrajudiciales, encarcelamientos sin juicio y torturas.

Numerosos fusilamientos sumarios llevados a cabo en la Cabaña por Ernesto Guevara, así como en la Loma de San Juan y otros hechos atroces como el Remolcador 13 de Marzo y la masacre del Río Canímar en Matanzas, no han sido incidentes aislados, sino crímenes sistemáticos contra la humanidad. Hoy, una madre muere sin cumplir su último deseo de abrazar a su hijo encerrado injustamente. Esto puede afectarnos a todos: a ti, a tu madre, a tu hijo. No se trata de política, sino

de dolor, maldad y crueldad infinita. No es hora de despertar?

Indignidad y sumisión: la farsa del desfile en Cuba. Es indigno participar en una marcha mientras la isla sufre, levantar pancartas con consignas vacías, ondear banderas por un sistema que ha convertido la vida en una lucha diaria por sobrevivir. Pero más indignante aún es que el pueblo, sometido y empobrecido, siga alimentando con su presencia la pantomima de unidad y respaldo al poder que lo oprime. Mientras se mantenga esa obediencia impuesta, la libertad seguirá siendo un sueño lejano. Porque hay dictaduras que se sostienen por la fuerza... y otras, más perversas, por la costumbre de obedecer. La castrista por ambas cosas.

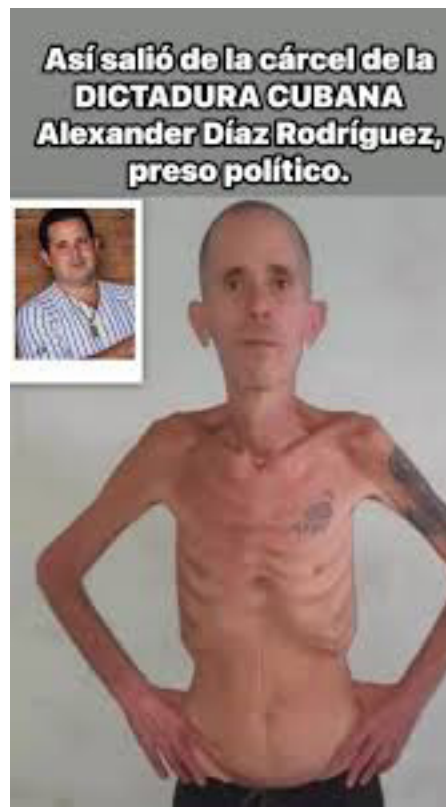
90.000 reclusos en Cuba sufren daños irreversibles por desnutrición forzosa

Informe técnico sobre la ración alimentaria en prisiones cubanas y sus consecuencias

Resumen del informe

“Prisoners Defenders” presento este informe con base en fotografías, testimonios directos y evidencia empírica de diversas prisiones de Cuba. El objetivo es documentar una práctica sostenida de privación nutricional que, por su intensidad, duración y extensión, provoca graves consecuencias físicas, clínicas y jurídicas.

Caso Ilustrativo



Alexander Díaz Rodríguez, preso político del 11J en la prisión Kilo 5 y medio (Pinar del Río), salió el 12 de abril de 2026 en estado extremo: cáncer de garganta avanzado, anemia, desnutrición severa y hepatitis B. Su caso ejemplifica cómo la mala alimentación, insalubridad y falta de atención médica destruyen la salud de presos políticos.

Ración diaria incompatible con la vida

La dieta documentada aporta unas 250–353 kcal/día (estimación conservadora). Un adulto sedentario requiere ~2.553 kcal/día; el umbral humanitario de emergencia es 2.100 kcal/día. Esto cubre solo el 10–14% del requerimiento energético y el 12–17% del umbral de emergencia. Además, los déficits de proteína, fibra, vitaminas A, C, B12 y calcio configuran una desnutrición proteico-energética múltiple.

Consecuencias Médicas

En meses o años, esta dieta causa desnutrición severa, pérdida de masa muscular, anemia, inmunodepresión, escorbuto, beriberi, daño neurológico y vulnerabilidad extre

ma a infecciones. Cinco años en estas condiciones son incompatibles con la salud.

Chinches y Condiciones Sanitarias

Infestaciones masivas de chinches causan prurito, insomnio, lesiones cutáneas y sobreinfecciones. En personas desnutridas, agravan el deterioro general e impiden la recuperación.

Dimensión estructural

Cuba tiene unas 90.000 personas privadas de libertad (~1% de la población). Si estas condiciones son generalizadas, constituyen trato cruel, inhumano o degradante a gran escala.

34 presos políticos en riesgo extremo

Se identifican 34 casos urgentes por: enfermedades graves con riesgo de muerte inminente, menores en prisiones de máxima seguridad, madres encarceladas con hijos en orfandad forzosa, y presos con trastornos mentales severos sin atención. Además, hay 447 presos políticos con patologías graves y 47 con trastornos mentales severos sin tratamiento. Su reclusión es insostenible desde toda perspectiva médica y ética.

Vulneración del derecho internacional

Estas condiciones violan la alimentación adecuada, la salud, el trato humano y la prohibición de tratos crueles (ONU, Reglas Mandela, sistema interamericano). Hambre severa, chinches, abandono médico y condiciones prolongadas configuran trato cruel, inhumano o degradante.

Conclusión

La ración documentada no permite conservar la salud, provoca daño progresivo y afecta a 90.000 personas. La comunidad internacional debe actuar frente a esta agresión estatal sostenida contra personas bajo custodia.

#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

A la redacción de: "Dimension Digital"

Mayo 6, 2026

Tampa, USA

Estimados editores y periodistas:

Me dirijo a ustedes con el respeto que merece su labor informativa, pero también con la urgencia que impone una crisis humana silenciosa: la de cientos de miles de inmigrantes en Estados Unidos cuyos trámites migratorios fueron suspendidos o congelados durante la administración del presidente Trump, y que hoy viven sumidos en una ansiedad paralizante, sin saber si podrán regularizar su situación, reunirse con sus familias o simplemente seguir existiendo y trabajando sin miedo.

Se han implementado políticas como la suspensión del parole humanitario, el cierre parcial del sistema de asilo, la aplicación de la regla de "carga pública", la cancelación del TPS para varios países y la pausa en la tramitación de residencias y ciudadanías para miles de personas. Muchos de esos procesos nunca se retomaron por completo. Otros quedaron atrapados en un limbo burocrático del que aún no han podido salir.

El resultado no es solo legal: es profundamente humano. Padres que temen ser separados de sus hijos nacidos en este país. Trabajadores que pagan impuestos pero no pueden viajar al entierro de su madre en su tierra natal. Jóvenes que llegaron siendo niños (soñadores) y que hoy, ya adultos, no saben si podrán conducir legalmente, renovar su licencia o aceptar un ascenso laboral.

Personas que llevan una década esperando una cita, una respuesta, un sí que nunca llega.

La ansiedad, señores redactores, no es un síntoma menor. Es una enfermedad silenciosa que destruye el sueño, la concentración, la salud física y la esperanza. Miles de inmigrantes viven con el nudo en la garganta cada vez que suena el timbre, cada vez que revisan su correo, cada vez que pasa un patrullero. No saben si serán detenidos, deportados o simplemente ignorados por un sistema que no les da respuestas.

Por todo ello, les solicito humildemente que dediquen un artículo, un reportaje en profundidad o una serie documental a este fenómeno. Que pongan nombre y rostro a esas personas. Que hablen con psicólogos que atienden a esta población. Que expliquen cómo una decisión administrativa se convierte en una herida psicológica crónica. Y que, sobre todo, le recuerden al público estadounidense que el inmigrante no es un número en una planilla, sino un ser humano que solo pide una oportunidad para vivir sin miedo.

El periodismo tiene el poder de visibilizar lo invisible. Hoy, les pido que usen ese poder para alumbrar esta angustia.

Quedo atento a su respuesta y a su posible cobertura, y les agradezco de antemano su sensibilidad y compromiso.

Atentamente, Julia Saavedra.



"La latitud de los adioses"

Autor: Andres Garcia

El mapa no entiende de ternura,
traza fronteras con tinta de hierro,
levanta muros donde antes había
el olor de tu casa,
y tu voz llamándome desde la cocina.

Yo vivo en otro idioma,
aprendí a decir "pan" con otro acento
y a medir el amor por millas,
por husos horarios que a veces no coinciden,
por llamadas que corta la tormenta.

Tú sigues allí, en tu país pequeño,
con tus manos de hilo, tus pasos lentos,
y un reloj de pared que da la hora
cada día.

Cada invierno que pasa me recuerda un armario vacío
Y yo aquí, con un mapa en la mente,
calculando rutas que me prohíben andar

El exilio no es un lugar en el mapa:
es este hueco que nunca dejara de crecer
entre nosotros, es esa llamada de cada sábado

Quisiera que no existieran visas ni tiranos,
que la lluvia mojara las hojas de un pasaporte
y las volviera un simple pedazo de papel con
con tinta chorreda a contra luz .

Mis piernas aunque atadas, no olvidan
el camino de tu casa
y el corazón guarda cada pequeño recuerdo.

No hay océano más ancho que esta culpa,
mezclada con orgullo
no hay distancia más larga que esta espera.
Este exilio ya se ha vuelto perpetuo
como los astros.

Y tú, mientras tanto,
sigues cumpliendo años en un calendario
que yo miro de lejos, como quien mira
un país que ya no es suyo
pero que aún le duele. Pero quédate, madre.

Quédate aunque sea en la espera.
Que mientras tú respires en tu tierra,
yo todavía tendré una razón para llamar "hogar"
a un sitio donde nunca más he vuelto.

**FREEDOM FOR TIBET
NOW !**



HUMORISMO



Por: Francisco Bernal

Un tonto llama al servicio técnico:

— Ayuda, mi teclado no funciona.
— ¿Has probado a reiniciar el ordenador?

— Sí, pero el botón de reinicio no aparece en el teclado.

Dos tontos encuentran un espejo roto:

— ¡Mira, nos hemos duplicado!
— No, tonto, somos nosotros y nuestros reflejos.
— Entonces, ¿por qué veo 8 pedazos de nosotros?
— Porque somos muy guapos.

Un tonto va al banco:

— Quiero abrir una cuenta conjunta.
— ¿Con quién?
— Conmigo mismo, así nunca discuto por los gastos.

En una tienda de mascotas:

Tonto: Quiero un perro que sepa programar.
Vendedor: Eso no existe.
Tonto: Pues entonces enseñale tú. Para eso le pago.

Otro llama a emergencias:

— ¡Vengan rápido, mi casa está en llamas!
— Calma, ¿dónde vive?
— ¡No sé, por eso les llamo! ¡Que se quema todo!

Tonto leyendo un libro al revés:

Amigo: ¿Por qué lees así?
Tonto: Para que el final llegue antes, así me ahorro el suspenso.

En un supermercado:

Señor, las naranjas son por kilo, no

por unidad.

— Ah, pues póngame medio kilo de manzanas con forma de naranja.

Tonto con un mapa del tesoro:

— La X marca el lugar, pero aquí no hay nada.
— ¿Dónde está la X?
— En mi mano, la dibujé para no olvidarla.

Dos tontos en la playa:

— ¿Por qué el mar es salado?
— Porque si fuera dulce, las moscas se lo beberían.
— ¡Ah, qué listo! Y entonces los peces serían caramelos.

Tonto en una ferretería:

— Vendo un martillo invisible. Sólo lo pueden usar personas con imaginación.
— ¿Y cómo sé que funciona?
— Clávate un clavo imaginario y verás.

Tonto tratando de poner una bombilla:

— Necesito una escalera más alta.
— ¿Por qué?
— Porque la bombilla nueva es más brillante y la luz pesa más.

Tonto en una clase de ciencia:

Profesor: ¿Qué es más pesado, 1 kg de plumas o 1 kg de hierro?
Tonto: El hierro, porque las plumas las venden por volumen.

Tonto frente a un espejo:

— Oye, ¿tú quién eres?
Silencio. —
¡Ah, eres mudo! Pues haz señas.

CUALES SON LOS LUGARES MAS PROFUNDOS EN EL MAR.
HAY ALGUN SITIO DONDE EL HOMBRE NO HA PODIDO LLEGAR ?
CURIOSIDADES...

Los Lugares más Profundos del Mar

Los lugares más profundos de la Tierra no están en tierra firme, sino en el abismo oceánico. Estas son las fosas de la zona hadal, nombradas así por Hades, el dios griego del inframundo. Para que te hagas una idea de la escala, estas profundidades son tan inmensas que podrías sumergir el Monte Everest por completo, y su cima quedaría aún a más de un kilómetro bajo el agua.

Ha llegado el hombre al fondo?

Aquí es donde se pone fascinante. La respuesta es sí, pero apenas. Llegar a estos lugares es más difícil que ir al espacio; menos personas han visitado el fondo de la Fosa de las Marianas que han caminado sobre la Luna.

El club exclusivo de visitantes:

Los primeros humanos en llegar al Abismo Challenger (Fosa de las Marianas) fueron Jacques Piccard y Don Walsh en el batiscafo Trieste en 1960. Pasaron más de 50 años antes de que alguien repitiera la hazaña.

El cineasta James Cameron realizó una inmersión en solitario allí en



2012. Más recientemente, el explorador Victor Vescovo ha realizado múltiples descensos como parte de la "Expedición de los Cinco Abismos".

No hemos estado en todas partes:

Si bien hemos llegado al fondo mismo de la Fosa de las Marianas, hay fosas enteras que ningún humano ha visitado:

* La Fosa de Java (Océano Índico).

* La Fosa de Puerto Rico (Océano Atlántico).

* La Fosa de las Sandwich del Sur (Océano Austral).

* El Abismo de Molloy (Océano Ártico).

Los científicos han enviado vehículos robóticos y aterrizadores no tripulados a estos lugares, pero ningún humano ha visto jamás el fondo de estas fosas específicas a través de un ojo de buey.

Curiosidades de las Profundidades
Por qué es tan difícil volver?

La presión en el fondo de la Fosa de las Marianas es más de 1.000 veces la presión atmosférica estándar a nivel del mar. Esto equivale a tener unas 50 jumbo jets apiladas sobre una persona. Se requieren sumergibles fabricados a medida con cascos resistentes a la presión, que son increíblemente caros y complejos de operar.

Vida en el abismo:

A pesar de la presión aplastante y la oscuridad total, la zona hadal no es un desierto. Alberga formas de vida únicas que no se encuentran en ningún otro lugar de la Tierra, como anfipodos gigantes (parecidos a gambas),

peces caracol translúcidos y anémonas de mar delicadas que parecen flores blancas meciéndose en la corriente.

Huellas humanas en el lugar más profundo:

Sorprendentemente, incluso a 11 km de profundidad, hemos dejado nuestra marca. Los investigadores han encontrado contaminantes industriales, microplásticos y otros desechos en el cuerpo de los animales de las profundidades y en los sedimentos de la fosa.

Un nuevo tipo de exploración espacial: Agencias como la NASA y la Institución Oceanográfica Woods Hole (WHOI) están desarrollando vehículos submarinos autónomos (AUV) como el "Orpheus" para explorar estas fosas. La tecnología es tan desafiante que se está utilizando como campo de pruebas para robots que algún día podrían explorar los océanos subsuperficiales de Europa, la luna de Júpiter.

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

Hablamos Espanol

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705
201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM

 **(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**





LOS "MINI PIGS" ESTAN DE MODA, LO DEBO ADOPTAR COMO MASCOTA ?

Esta es una excelente pregunta, ya que detrás de la "moda" de los mini pigs hay mucha información errónea que lleva a adopciones irresponsables.

La respuesta corta es: No, no deberías adoptar un mini pig solo porque están de moda.

La respuesta larga es: Solo deberías adoptarlo si estás completamente preparado para lo que realmente son, no para lo que prometen los vendedores.

Aquí tienes los puntos clave que debes saber antes de decidir:

1. El mito del "mini pig" permanente.

La mayoría de los cerdos llamados "mini pig", "teacup" o "micro pig" no existen como raza permanentemente pequeña.

Tamaño real: Un cerdo "mini" adulto sano suele pesar entre 45 y 90 kg (similar a un pastor alemán o un labrador grande). Algunos incluso más.

Estafa común: Los criadores deshonestos muestran al padre (que es un lechón de pocos meses) y venden al bebé diciendo que "no crecerá más". Mienten. El cerdo crece durante 3 a

5 años.

Resultado: Miles de "mini pigs" son abandonados o terminan en santuarios cuando alcanzan los 50-70 kg y los dueños no pueden o no quieren tener un animal de ese tamaño.

No es como un perro o un gato.

Exige:

Espacio grande: Un departamento o casa pequeña NO es adecuado.

Necesitan jardín amplio, con tierra para hozar, correr y explorar. No basta con sacarlo a pasear dos veces al día.

Alimentación especial y costosa:

Son propensos a la obesidad severa. Necesitan dieta controlada (alimento balanceado para cerdos, verduras, pocas frutas). Comida de perro o desperdicios los enferman y engordan.

Enriquecimiento ambiental: Son más inteligentes que un perro. Sin estímulos (juguetes tipo rompecabezas, buscar comida, aprender trucos), se aburren y destruyen todo: puertas, paredes, muebles, suelo.

Pueden levantar pisos enteros con el hocico.

Atención veterinaria especializada:

Muy pocos veterinarios tratan cerdos. Necesitan vacunas (como contra la erisipela), corte de pezuñas, y castración/esterilización urgente (si no se castran, los machos son muy agresivos y las hembras tienen ciclos complicados).

Longevidad: Viven de 12 a 20 años.

Es un compromiso de dos décadas.

3. Problemas de comportamiento

reales.

Testarudez: No obedecen por complacerte como un perro. Si no quieren hacer algo, no lo harán.

Jerarquía: Intentarán dominar a los humanos si no estableces reglas claras desde pequeño. Pueden embestir o morder si se sienten dueños de la casa.

Ruido y vecinos: Cuando quieren comida o atención, emiten gritos agudos muy fuertes.

Destruktividad: Como ya se dijo, pueden arrancar zócalos, romper puertas y destrozarse sofás en minutos.

4. Es legal donde vives?

Muchas ciudades prohíben cerdos como mascotas en zonas urbanas (se les considera ganado, no animales de compañía). Infórmate antes; si te descubren, pueden sacrificarlo o multarte.

Cuándo SÍ sería aceptable adoptarlo?

Vives en una casa con terreno grande (al menos 500 m² de exterior), con cerramiento fuerte.

Tienes experiencia con animales de granja o cerdos (sabes manejar

su carácter).

Tienes un veterinario de animales exóticos o porcinos cerca.

Planificas para 15-20 años (no piensas mudarte a un piso, tener bebés que puedan ser empujados por el cerdo, etc.).

Adoptas de un santuario o refugio (no compras a un criador que perpetúa el mito del "mini pig").

Estás dispuesto a tener un animal de 70 kg que puede ser más fuerte y terco que cualquier perro que hayas tenido.

Si la única razón por la que quieres un cerdo es porque los ves en redes sociales como adorables lechones que se quedan pequeños: **NO LO ADOPTES.**

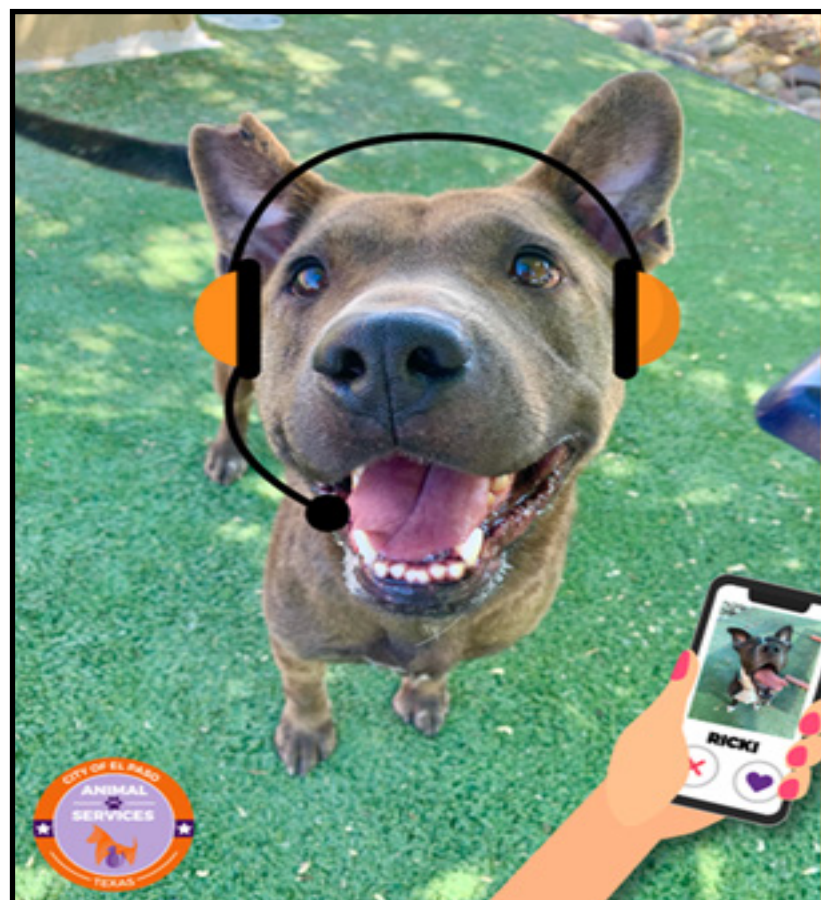
Si después de investigar a fondo, has visitado dueños reales de cerdos adultos, tienes espacio, dinero para veterinario, tiempo para entrenarlos, y te apasiona su inteligencia (no su tamaño), entonces considera adoptar uno de un refugio (están llenos de "mini pigs" abandonados que ya pesan 60 kg).



PET POISON HELPLINE®

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com



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

POR QUE EL WISKEY "RED LABEL" ES TAN ADICTIVO

Aunque el Red Label no contiene ninguna sustancia química añadida que genere una adicción física tradicional, se ha ganado el título del whisky escocés más vendido del mundo desde 1945, con una popularidad que roza lo "adictivo".

Su éxito abrumador se debe a una mezcla perfecta de diseño de sabor, marketing agresivo y valor percibido. Aquí están las claves de su irresistible atracción.

1. Diseñado para enganchar:

El perfil de sabor "Adictivo"

La fórmula del Red Label fue creada específicamente para ser brillante y distinguible, incluso cuando se mezcla. Está compuesto por la combinación de hasta 35 whiskies diferentes de malta y grano.

Los expertos describen su perfil de sabor de la siguiente manera, lo que lo hace fácil de beber para los



novatos pero con "patada" para los expertos:

Nariz (Aroma): Frutal y especiado, con notas de manzana fresca, cítricos, canela y pimienta.

Paladar (Boca): Especialmente dulce, con sabores de vainilla, caramelo y toffee, a menudo descrito como un "choque de platillos" de sabor intenso.

Retrogusto: Un característico final ahumado y cálido que invita a otro sorbo.

Esta combinación de dulzor inmediato y picante ahumado activa los centros de recompensa del cerebro, haciéndolo muy placentero.

2. La "Trampa" de la

Versatilidad (Fácil de Tomar)

A diferencia de los whiskies de alta gama que se reservan para ocasiones especiales, el Red Label fue

concebido para el consumo diario.

El Rey de los Mezclas:

Está diseñado para brillar en cócteles y highballs. Mientras que otros whiskies se "apagan" con refrescos, el Red Label mantiene su sabor.

Bebida Social: Es el compañero perfecto para fiestas, bares y reuniones. Es económico para los establecimientos, confiable en sabor y suficiente para pasar un buen rato sin la presión de un trago caro.

3. Sabor "Siempre Igual" (Consistencia Global)

La industria del whisky varía con el tiempo (como el clima y las barricas), pero el desafío del equipo de mezcla de Johnnie Walker es mantener el sabor idéntico año tras año y en los 180 países donde se vende.

Esto crea un fenómeno psicológico de anclaje: sabes exactamente lo que vas a obtener. Si lo tomaste hace un año en Madrid o lo tomas hoy en Tokio, sabrá igual.

4. Accesibilidad y Estrategia de Marketing Agresiva

El precio es un factor clave en su "adicción". Es un whisky asequible que ofrece una experiencia premium sin arruinarse.

Recientemente (2025-2026), Diageo (su casa matriz) ha relanzado campañas masivas reposicionando la marca. La campaña "Rojo" (Red) no solo promociona el whisky, sino un estilo de vida atrevido y atemporal.

ral, invitando a los consumidores a "elegir el rojo si quieres ser notado".

5. El Efecto "No Es Tan Malo"

Curiosamente, el Red Label suele tener malas críticas entre los "cataadores serios", que lo llaman "whisky de utilidad". Sin embargo, cuando una persona normal lo prueba (sin las expectativas de un experto), suele pensar: "¡Oye, no está nada mal!". Esta baja expectativa seguida de una experiencia decente genera una gratificación mayor que probar un whisky caro que esperas que sea increíble.

Veredicto: El cigarrillo de los whiskies

El Red Label es "adictivo" en el sentido cultural y de consumo, no en el químico. Es el resultado de:

Un sabor audaz (dulce + ahumado) diseñado para ser fácil de tomar.

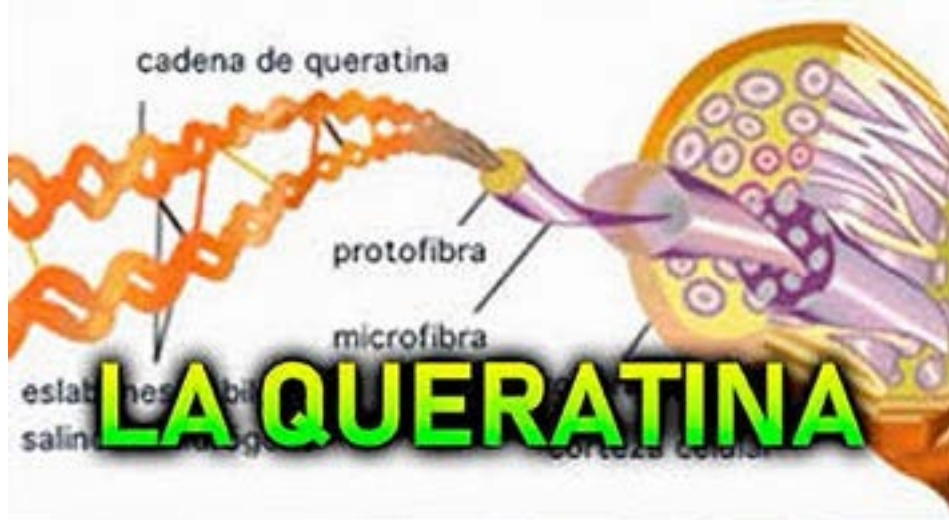
Un precio bajo que permite la compra recurrente.

Una presencia global disponible en cada esquina.

Una consistencia perfecta que convierte al trago en un hábito confiable.

Como dice la propia marca: está hecho para ser distinguido. Una vez que lo pruebas mezclado con hielo o soda, es fácil entender por qué es el más vendido del mundo, superando a la competencia por más del doble.





La queratina es una proteína fibrosa que se encuentra de forma natural en el cuerpo humano y en muchos animales. Es el principal componente estructural del cabello, las uñas y la capa más externa de la piel (epidermis). En animales, también forma parte del pelo, lana, plumas, garras, pezuñas y cuernos.

La queratina es dura, resistente e insoluble en agua. Su función principal es proteger las células epiteliales del daño mecánico, el calor y la humedad.

Por qué es importante para el cabello?

El cabello humano está compuesto en un 85-90% por queratina. Con el tiempo, factores como el calor (secadores, planchas), los productos químicos (tintes, decolorantes), la contaminación y el sol dañan y desnaturalizan esta proteína, provocando sequedad, encrespamiento (frizz), puntas abiertas, falta de brillo, debilidad y rotura.

Usos de la queratina

1. En tratamientos capilares (alisado y reparación)

Es el uso más conocido. Los tratamientos con queratina (como el "alisado brasileño" o "queratina brasileña") rellenan las grietas y poros del cabello, restaurando su estructura interna.

Resultados que se buscan: Eliminar o reducir el frizz

Alisar el cabello (sin llegar a ser un alisado permanente)

Aportar brillo, suavidad y manejabilidad

Proteger contra daños futuros:

Duración: Entre 2 y 5 meses, dependiendo del tipo de cabello y los cuidados posteriores (uso de champús sin sal, evitar lavados frecuentes).

Precaución importante: Algunos tratamientos de queratina contienen formaldehído o derivados, que pueden ser tóxicos por inhalación. Hoy existen versiones "libres de formaldehído" (con ácido glioxílico u otros fijadores).

2. En cosmética y productos para el cabello

La queratina hidrolizada (fragmentada en moléculas más pequeñas) se añade a champús, acondicionadores, mascarillas, serums y productos leave-in. Estos productos no alisan, pero ayudan a fortalecer, hidratar y reducir el frizz de forma temporal.

3. En tratamientos para uñas.

La queratina se usa en endurecedores de uñas y cremas para manos, ya que ayuda a fortalecer uñas quebradizas o débiles.

4. En medicina y biotecnología.

Se utiliza en andamios de queratina para la cicatrización de heridas, en prótesis y apósitos por su biocompatibilidad, y en investigación para implantes y cultivo celular.

5. En industria y alimentación animal

La queratina se emplea como fertilizante (a partir de plumas de aves molidas), en alimento para mascotas como fuente de proteína, y en la fabricación de ciertos plásticos biodegradables.

La queratina funciona? Mitos y realidades

Existen varias creencias comunes sobre la queratina que conviene aclarar:

"La queratina repara el cabello permanentemente" → Falso. Los tratamientos duran meses, pero el cabello vuelve a su estado original al desaparecer el producto.

"La queratina natural del cabello se pierde y hay que reponerla" → Parcialmente cierto. Se puede reponer de forma temporal con tratamientos tópicos, pero no se "inyecta" dentro del cabello como a veces se cree.

"La queratina alisa igual que un alisado japonés" → Falso. La queratina reduce frizz y ondas, pero no deja el cabello lacio absoluto como un alisado permanente con tioglicolato.

"La queratina sirve para todo tipo de

cabello" → Cierto. Funciona mejor en cabellos rizados, maltratados o con frizz. En cabellos muy finos y lisos puede apelmazar.

La queratina es una proteína natural que forma el cabello, las uñas y la piel. Se usa principalmente en tratamientos capilares para reducir el frizz, alisar y reparar el cabello dañado. En cosmética, refuerza el cabello de forma temporal a través de champús, acondicionadores y mascarillas. Es importante evitar tratamientos con formaldehído por razones de salud. La queratina no es una solución permanente, pero sí una excelente opción para mejorar la apariencia y manejo del cabello, especialmente en cabellos rizados, maltratados o con tendencia al encrespamiento.

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

NATIONAL REHAB HOTLINE

866-210-1303



El azafrán es oficialmente la especia más cara del mundo, y el precio no es casualidad. Se debe a una combinación de factores que lo hacen prácticamente insustituible.

El factor humano y la recolección manual.

El azafrán son los estigmas (la parte femenina) de la flor *Crocus sativus*. Cada flor produce solo tres estigmas, y son tan diminutos y delicados que toda la recolección debe hacerse a mano en un período muy corto de tiempo.

Cada flor florece solo durante una semana al año, y deben cosecharse al amanecer porque el sol prolongado reduce su calidad. Los trabajadores separan manualmente los tres hilos rojos de cada flor con una pa-

ciencia infinita.

Las cifras son asombrosas: Se necesitan entre 150.000 y 200.000 flores para obtener un solo kilo de azafrán.

Se requieren unas 400 horas de trabajo para producir ese kilo.

El precio puede alcanzar los 8.000-10.000 euros por kilo.

Una planta especial (y complicada)

La *Crocus sativus* es un triploide: tiene tres juegos de cromosomas, lo que la hace estéril. No puede crecer de forma silvestre ni reproducirse por semillas. Solo se propaga mediante los cormos (bulbos) que produce cada planta, y cada una genera solo entre 4 y 5 cormos al año. Esto hace que sea muy difícil y lento aumentar la producción.

Producción mundial

Irán produce aproximadamente el 85-90% del azafrán del mundo. Otras regiones productoras importantes incluyen España (con Denominación de Origen para el azafrán de La Mancha), Italia, Francia y Cachemira.

Existen sustitutos?

Sí, pero con matices importantes.

Ningún sustituto logra el sabor exacto del azafrán, pero para dar color o un aroma similar hay opciones.

Para imitar el color

La cúrcuma es uno de los sustitutos más comunes: aporta un color amarillo intenso, aunque su sabor es terroso y ligeramente amargo. Funciona bien en arroces y guisos, pero debe usarse con moderación.

El annatto (también llamado achiotte) proviene de unas semillas que dan un color amarillo a rojo anaranjado, con un sabor suave que recuerda a la pimienta y la menta.

Es ideal para arroces y aceites coloridos: basta con freír las semillas en aceite y luego retirarlas.

El cártamo es una flor que proporciona un color amarillo o anaranjado, es muy económico y se usa mucho en cocina industrial como sustituto barato.

El colorante alimentario sintético es otra opción cuando solo importa la estética del plato, ya que aporta color dorado sin ningún sabor.

Para imitar el sabor y aroma

La caléndula (también conocida como flor de maravilla) tiene un sabor ligeramente parecido al azafrán, aunque menos pungente. Es una alternativa natural interesante para quienes buscan un perfil aromático similar.

El mejor sustituto según el uso

Para una paella o arroces, la mejor combinación es mezclar cúrcuma con pimentón dulce, logrando un color y sabor agradables.

Si solo buscas color sin alterar el sabor del plato, el annatto es ideal, especialmente para preparar arroz amarillo al estilo caribeño.

Para un toque floral suave, la caléndula es la opción más cercana en

perfil aromático.

Atención: Hay falsificaciones.

Vendedores sin escrúpulos venden hilos teñidos de maíz, seda o incluso plástico. El azafrán auténtico tiene un aroma intenso a heno y miel, y al remojarlo en agua caliente la tinte de un amarillo dorado brillante, no rojo intenso.

Curiosidades Históricas

Cleopatra lo usaba en sus baños

La reina de Egipto se bañaba en leche de yegua infundada con azafrán antes de ver a sus pretendientes.

Falsificaciones con historia.

Durante la Edad Media, era tan valioso que había leyes que penaban su adulteración con la muerte.

El "oro" de los manuscritos.

Monjes medievales mezclaban azafrán con clara de huevo para crear un barniz amarillo que imitaba el oro en la iluminación de manuscritos o para la peste.

En 1597 se documentó que se prescribía como antídoto para la peste bubónica.

España fue el mayor productor mundial

Hasta mediados del siglo XX, España dominaba la producción, pero actualmente ha sido superada por Irán. Aún así, el azafrán de La Mancha sigue siendo uno de los más apreciados.

El azafrán "alegra el corazón"

Ya en el siglo XVI, el cocinero español Ruperto de Nola escribió que había que usar azafrán "porque alegra el corazón".

Merece la pena pagar su precio?

Sí, si valoras el sabor auténtico. Un poco de azafrán cunde muchísimo: con una pizca (unos 10-15 hilos) basta para dar sabor y color a un plato para 4-6 personas. El sabor es metálico, floral, con un toque dulce y terroso que ningún sustituto replica completamente.

Si tu bolsillo no da para el auténtico, los sustitutos mencionados cumplen bien su función. Pero para un plato especial como una paella valenciana o una bouillabaisse, el azafrán auténtico marca la diferencia.

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 PRATOS POR SU PASAR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ARDUA TENACIDAD ENTRE PREMIOS RECIBIDOS LOGRO ALCANZAR ESTOS EN EL LIBRO DE RECORDS GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR OBRAS HUMANTARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE AHI SU BICICLETA.

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

DAÑAR LA BATERIA DE UN AUTO ELECTRICO ES PERDIDA TOTAL ?

No, dañar la batería de un auto eléctrico no implica automáticamente una pérdida total del vehículo. Depende de varios factores:

Gravedad del daño: Si la batería tiene celdas defectuosas pero puede repararse o reemplazarse parcialmente, el costo puede ser asumible.

En cambio, si el daño es estructural (golpe que perfora el módulo, cortocircuito masivo o incendio), el reemplazo completo puede ser muy caro.

Costo de reemplazo vs. valor del auto: Las baterías cuestan entre 5.000 y 20.000 USD o más. Si el vehículo es viejo o de bajo valor, ese costo podría superar el 70-80% del valor del auto, y las aseguradoras lo declararían pérdida total económica.

Cobertura de garantía y seguro: Si el daño es por defecto de fábrica, la garantía (generalmente 8 años



/160.000 km) puede cubrirlo. Si es por accidente, el seguro evaluará si la reparación excede un umbral (ej. 75% del valor comercial).

Tecnología de la batería:

Algunos fabricantes permiten reparar módulos individuales (ej. Nissan Leaf, Tesla con paquetes pequeños), mientras otros exigen cambio completo (ej. BMW i3 inicial).

En conclusión: Un daño grave en la batería puede causar pérdida total si el coche es antiguo o de bajo valor. Pero en autos nuevos o de alta gama, normalmente se reemplaza la batería sin llegar a pérdida total.

Siempre es necesario un diagnóstico profesional.

Las aseguradoras declaran “pérdida total” cuando el costo de reparación supera un umbral (actualmente, en muchos países, el 55-60% del valor actual del auto). Como la batería cuesta tanto, es muy fácil superar ese límite.

El problema del diseño “no reparable”

Muchos fabricantes modernos (como Tesla con sus baterías estructurales o Nissan Leaf) no permiten reparar módulos individuales. Si una pequeña parte de la batería se daña, hay que cambiar el paquete completo. Esto convierte un golpe leve en el piso del auto en una pérdida total inmediata. Otros fabricantes (como GM en su plataforma Ultium o algunos Tesla más antiguos) sí

permiten cambiar solo el módulo dañado, lo que reduce drásticamente el costo y evita la pérdida total.

Qué hacer si te pasa?

No aceptes la primera oferta de cambio de batería completo. Pregunta si es posible reparar solo el módulo dañado.

Busca talleres especializados que trabajen a nivel de módulo, no solo agencias oficiales (que suelen preferir el cambio completo por ser más rentable para ellos).

Negocia con el seguro si el costo de reparación está cerca del umbral de pérdida total. A veces un pequeño ajuste en el valor de rescate del auto cambia la decisión.

Resumen final

Auto viejo o económico + batería dañada → Casi siempre pérdida total.

Auto nuevo o de lujo + batería reparable por módulos → Suele repararse sin pérdida total.

Auto nuevo + batería estructural no reparable + golpe en el piso → Pérdida total aunque el auto sea nuevo.

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

Logos: 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.

CONTACT US:
+1 201 293-2018

@NITOAUTO

ALCALDE Y SENADOR ESTATAL BRIAN P. STACK, EJEMPLO DE ENTREGA Y DEDICACION TOTAL AL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA DE UNION CITY, NJ.



Por: Fraklin Rafa Medina.

ALCALDE BRIAN STACK EMBELLECE LA CIUDAD DE UNION CITY

El alcalde de Union City, Brian Stack, ha informado que seguirán las mejoras en el municipio realizando diferentes obras con el fin de embellecer la ciudad. "Aunque ya hay muchas mejoras en marcha, en los próximos meses les daré buenas noticias", manifestó el alcalde Stack. "Se harán inversiones millonarias, las cuales se han conseguido trabajando fuertemente para el beneficio de los residentes de la población", dijo.

Brian Stack, quien también es senador estatal, comunicó que se construirá un nuevo edificio para personas mayores, el cual constará de 100 apartamentos; la imponente

edificación estará ubicada entre las calles 8 y 10 con las avenidas Central y Summit. La obra estará terminada para septiembre del año en curso.

Otra proyecto que está en marcha es la construcción de la nueva biblioteca pública localizada en la calle 43 y avenida New York.

Esta obra estaría finalizada para mediados del año 2027, y contará con una biblioteca moderna, terraza en la azotea, y su dimensión será el doble de la actual.

También se llevará a cabo otro proyecto en la calle 32 desde Kennedy Boulevard hasta la avenida Pleasant, el cual abarcará la instalación de nuevas luces con el fin de salvaguardar la seguridad de los peatones, ciclistas y conductores.

De la misma manera se sembrarán árboles, jardineras, se pavimentará la calle, con sus respectivas señales para reducir la velocidad del tráfico.

Igualmente se realizarán mejoras en la avenida Bergenline desde la calle 25 hasta la calle 30. Del mismo modo, como se hizo en la calle 30 hasta la 49, se continuará trabajando por varias cuadras cada año.

Este plan también incorporará aceras decoradas nuevas, jardineras, postes de luces especiales y nueva pavimentación.

Así las cosas, el alcalde Brian Stack sigue trabajando arduamente, con mucho empeño y responsabilidad para el desarrollo de la ciudad y el bienestar de sus habitantes.

POR QUE SUCEDE QUE SE "SOBREVENDEN" LOS VUELOS AEREOS

Esto sucede por una práctica común en la industria aérea llamada sobreventa o "overbooking". Las aerolíneas venden más boletos que asientos disponibles en un vuelo porque, basándose en datos históricos, saben que estadísticamente algunos pasajeros no se presentarán (por cancelaciones, cambios de último minuto, llegadas tarde, etc.).

Razones Clave:

Maximizar ingresos: Los vuelos tienen costos fijos muy altos (com-



bustible, tripulación, aeropuerto).

Un asiento vacío representa una pérdida. Al sobrevender, aseguran que el vuelo salga lo más lleno posible.

Patrones de "no show": En promedio, entre el 5% y 15% de los pasajeros no se presentan. La aerolínea calcula cuántos boletos extra puede vender sin arriesgar que todos los pasajeros lleguen.

Compensación económica: Si todos se presentan, la aerolínea busca voluntarios para ceder su asiento a cambio de compensaciones (dinero, vales, upgrades). Como último recurso, niegan el embarque a algunos pasajeros, pero deben compensarlos según normativas (ej. en EE.UU. hasta 4 veces el valor del

boleto).

Por Qué no lo Evitan?

Porque el beneficio de vender boletos extra supera el costo de compensar a unos pocos pasajeros en vuelos donde todos se presentan. Es un cálculo de riesgo/beneficio.

Ejemplo Típico:

Vuelo con 100 asientos. La aerolínea vende 110 boletos esperando 10 "no shows". Si solo faltan 5, habrá 5 pasajeros sin asiento → ofrecen compensación para que alguien espere el siguiente vuelo.

Consecuencia para el Pasajero:

Si ocurre, la aerolínea debe reubicarte en otro vuelo y darte compensación.

Tú puedes negociar la oferta o negarte si necesitas viajar sí o sí.





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 VEHÍCULO 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**





BRIAN P. STACK



WENDY A. GRULLON



MARYURY A. MARTINETTI



LUCIO P. FERNANDEZ



CELIN J. VALDIVIA

✓ Calles Limpias ✓ Vecindarios Seguros ✓ Excelentes Parques y Áreas de Juego ✓ Escuelas Galardonadas

VOTE POR CORREO POR EL EQUIPO STACK 2026

ASÍ ES COMO SE HACE:

PASO 1:

RELLENE SU BOLETA DE VOTO POR CORREO Y VOTE POR: BRIAN P. STACK PARA ALCALDE; WENDY A. GRULLON, MARYURY A. MARTINETTI, LUCIO P. FERNANDEZ Y CELIN J. VALDIVIA PARA COMISIONADOS.

PASO 2:

DEVUELVA SU BOLETA COMPLETADA POR CORREO A MÁS TARDAR EL MARTES 12 DE MAYO DE 2026. NO SE REQUIERE FRANQUEO.

- O -

DEPOSÍTELA EN CUALQUIER BUZÓN SEGURO.

OFFICE TITLE TÍTULO DE CARGO	COLUMN 1 COLUMNA 1 A	PERSONAL CHOICE SELECCIÓN PERSONAL
For Commissioners VOTE FOR ANY FIVE (5) Candidates Para Comisionados VOTE POR CUALQUIERA DE LOS CINCO (5) Candidates	Stack City First Stack City Precinct BRIAN P. STACK	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct WENDY A. GRULLON	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct MARYURY A. MARTINETTI	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct LUCIO P. FERNANDEZ	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct CELIN J. VALDIVIA	WRITE-IN POR ESCRITO

STACK ★ GRULLON ★ MARTINETTI ★ FERNANDEZ ★ VALDIVIA



BRIAN P. STACK



WENDY A. GRULLON



MARYURY A. MARTINETTI



LUCIO P. FERNANDEZ



CELIN J. VALDIVIA

✓ Clean Streets ✓ Safe Neighborhoods ✓ Great Parks & Playgrounds ✓ Award Winning Schools

VOTE BY MAIL FOR THE STACK TEAM 2026

HERE'S HOW:

STEP 1:

FILL OUT YOUR MAIL-IN BALLOT AND VOTE FOR: BRIAN P. STACK FOR MAYOR, WENDY A. GRULLON, MARYURY A. MARTINETTI, LUCIO P. FERNANDEZ, AND CELIN J. VALDIVIA FOR COMMISSIONERS

STEP 2:

RETURN YOUR COMPLETED BALLOT IN THE MAIL BY TUESDAY, MAY 12, 2026. NO POSTAGE REQUIRED.

- OR -

DROP IT AT ANY SECURE DROPBOX.

OFFICE TITLE TÍTULO DE CARGO	COLUMN 1 COLUMNA 1 A	PERSONAL CHOICE SELECCIÓN PERSONAL
For Commissioners VOTE FOR ANY FIVE (5) Candidates Para Comisionados VOTE POR CUALQUIERA DE LOS CINCO (5) Candidates	Stack City First Stack City Precinct BRIAN P. STACK	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct WENDY A. GRULLON	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct MARYURY A. MARTINETTI	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct LUCIO P. FERNANDEZ	WRITE-IN POR ESCRITO
	Stack City First Stack City Precinct CELIN J. VALDIVIA	WRITE-IN POR ESCRITO

STACK ★ GRULLON ★ MARTINETTI ★ FERNANDEZ ★ VALDIVIA

LA ZANAHORIA: SUS ORÍGENES, USOS Y PROPIEDADES



La zanahoria (*Daucus carota*) es una de las hortalizas más populares y versátiles del mundo, conocida por su característico color naranja y sus increíbles beneficios para la salud. A continuación, te presento un recorrido completo por sus orígenes, sus usos culinarios y sus propiedades más destacadas.

Orígenes: Un Viaje desde Asia hasta el Mundo

La historia de la zanahoria es mucho más interesante de lo que parece, ya que la hortaliza naranja y dulce que conocemos hoy es el resultado de siglos de cultivo.

Los primeros orígenes de la zanahoria se remontan a la región de Asia Central, específicamente la actual Afganistán e Irán, hace más de 1,000 años.

Usos medicinales iniciales: En la antigüedad, no se consumía por su raíz, que era pequeña, dura, de color morado o blanco y de sabor amargo, sino por sus hojas y semillas aromáticas, que tenían usos medicinales.

Expansión a Europa: Fueron los árabes quienes introdujeron la zanahoria (tanto la morada como la blanca y amarilla) a España y al resto de Europa alrededor del siglo XII.

El nacimiento de la zanahoria naranja:

La zanahoria que conocemos hoy surgió en el siglo XVII en los Países Bajos. Los horticultores holandeses desarrollaron variedades de color naranja, más grandes, dulces y sabrosas. Un mito popular, aunque no confirmado, sugiere que lo hicieron para honrar a la Casa Real de Orange-Nassau.

Usos y Versatilidad en la Cocina

La zanahoria es un ingrediente increíblemente versátil que se puede disfrutar de múltiples formas, tanto en platos salados como dulces. Se recomienda consumirla con un poco de grasa (como aceite de oliva) para absorber mejor sus nutrientes.

Se puede consumir cruda, en ensaladas rallada o en bastones, sola como snack, o en zumos y batidos

(por ejemplo, con naranja y jengibre). De esta forma, se aprecia su textura crujiente y su sabor dulce natural.

También es excelente cocinada, siendo un básico en guisos, cocidos, sopas y purés. Cuando se asa con aceite y hierbas, se carameliza y realza su sabor. Como guarnición, acompaña perfectamente a carnes y pescados, ya sea hervida, al vapor, salteada o glaseada.

En el mundo de la repostería, la zanahoria aporta humedad y dulzor natural a bizcochos, magdalenas y panes, siendo la estrella del famoso carrot cake. Por último, se puede conservar de diversas formas, como encurtida (por ejemplo, en zanahorias marinadas con menta y ajo) o para hacer mermeladas caseras.

Propiedades y Beneficios para la Salud

La zanahoria es mucho más que una simple hortaliza; es un alimento funcional repleto de nutrientes. Su fama de ser buena para la vista tiene un origen real, aunque la historia se exageró en la Segunda Guerra Mundial.

Fuente excelente de vitamina A:

Es mundialmente conocida por su altísimo contenido en betacaroteno, un antioxidante que el cuerpo convierte en vitamina A. Esta es esencial para mantener una visión saludable (previene la ceguera nocturna), un sistema inmunitario fuerte y una piel en buen estado.

Poder antioxidante: Los antioxidantes como el betacaroteno, la luteína y el licopeno ayudan a proteger las células del daño oxidativo, lo que reduce el riesgo de enfermedades crónicas como ciertos tipos de cáncer y dolencias cardíacas.

Salud digestiva: Su contenido en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

Otros beneficios:

Se les atribuyen propiedades antiinflamatorias y se ha estudiado su potencial para ayudar a regular el azúcar en sangre y proteger el hígado. **Un dato curioso:** Comer muchas zanahorias en exceso puede hacer que la piel adquiera un tono ligeramente amarillento o anaranjado. Esta condición, llamada carotenemia, es inofensiva y desaparece al reducir su consumo.

Cómo Aprovecharlas al Máximo?

Para obtener el mayor beneficio nutricional de las zanahorias, ten en cuenta estos consejos:

Cocinarlas aumenta la absorción:

Cocinar y triturar la zanahoria rompe sus duras paredes celulares, haciendo que el betacaroteno sea hasta 10 veces más fácil de absorber por el cuerpo que si se come cruda.

Acompañarlas con grasa:

El betacaroteno es una vitamina liposoluble, lo que significa que se absorbe mejor en presencia de grasa. Por eso, es ideal cocinarlas o aliñarlas con un poco de aceite de oliva.

Lavarlas bien, pero no pelarlas en exceso:

Muchos nutrientes se concentran justo debajo de la piel. Es mejor rasparlas suavemente o lavarlas muy bien en lugar de pelarlas por completo.

Curiosidades y Mitos de la Zanahoria

Curiosidades verdaderas

(Datos científicos e históricos)

No eran anaranjadas al principio

Las zanahorias silvestres originales eran moradas o blancas y con raíz delgada, fibrosa y amarga. El color naranja se logró mediante selección artificial en los Países Bajos en el siglo XVII, en honor a la dinastía Orange (casa real holandesa).

Son parientes del perejil, el apio y el hinojo.

Pertenecen a la familia Apiáceas (antes Umbelíferas). De hecho, si dejas una zanahoria florecer, las flores se parecen mucho a las del perejil gigante.

La más larga del mundo midió más de 6 metros

En 2016, un agricultor inglés cultivó una zanahoria de 6,245 metros, aunque la mayor parte era el tallo floral. La raíz récord superó los 10 kg de peso.

Sus hojas son comestibles (y nutritivas)

Las hojas verdes de la zanahoria tienen un sabor parecido al perejil o al cilantro. Se pueden usar en pestos, sopas o ensaladas, aunque contienen pequeñas cantidades de alcaloides (sin peligro en consumo normal).

Pueden ser de varios colores

Además de la naranja, existen zanahorias moradas, rojas, amarillas, blancas e incluso negras. Cada color ofrece distintos antioxidantes: antocianinas (morado), licopeno (rojo) o luteína (amarillo).

No se cocinan mejor peladas

Buena parte de los nutrientes (como los poliacetilenos, con propiedades anticancerígenas) se concentran justo debajo de la piel.

Pelarlas elimina esos compuestos.

Un buen cepillado es suficiente.

Tienen un “gemelo natural”: la chirivía

La chirivía es de la misma familia, pero de color blanco y sabor más dulce y especiado. Durante la Edad Media, antes de que la zanahoria naranja fuera popular, se confundían a menudo.

Mitos y falsas creencias (desmentidos)

Mito: Las zanahorias mejoran la visión nocturna

Realidad: Es cierto que contienen betacaroteno (vitamina A), necesaria para la salud ocular. Pero no dan supervisión nocturna ni curan problemas como miopía o cataratas

Este mito lo crearon los británicos en la Segunda Guerra Mundial para ocultar el uso del radar: dijeron que sus pilotos veían de noche porque comían muchas zanahorias.

Mito: Comer zanahoria te broncea más

Realidad: El betacaroteno puede dar un leve tono amarillento o anaranjado a la piel (carotenodermia), pero no activa la melanina como el sol.

No reemplaza al protector solar ni acelera el bronceado.

Mito: Las zanahorias baby son una variedad mini

Realidad: Las “zanahorias baby” comerciales (pequeñas, redondeadas) son en realidad zanahorias normales (a veces imperfectas) peladas, cortadas y pulidas. Existen variedades enanas, pero no son las que vienen en bolsas de snack.

Mito: La zanahoria engorda mucho

Realidad: Una zanahoria mediana tiene unas 25 calorías y mucha agua y fibra. Es un snack bajo en calorías

Lo que engorda son los acompañamientos (salsas, mantequilla, azúcar en pasteles).

Mito: Cocerlas destruye todos sus nutrientes

Realidad: Cocerlas libera más betacaroteno porque rompe las paredes celulares. Eso sí: la vitamina C se reduce con el calor. Lo ideal es combinarlas crudas (para vitamina C) y cocidas (para betacaroteno).

Mito: Solo las naranjas tienen vitamina A

Realidad: Las zanahorias moradas y amarillas también tienen betacaroteno (aunque en menor cantidad), además de otros antioxidantes que las naranjas no poseen.

Dato curioso extra

En la Unión Europea, legalmente la mermelada de zanahoria se considera mermelada de frutas... ¡aunque botánicamente la zanahoria sea una raíz!



Residentes de Union City ¡VOTACIÓN ANTICIPADA COMIENZA PRONTO!

Ahora 7 días de elecciones, en vez de 1 solo día
CONVENIENTE | ¡SIN FILAS!

Estimado/a amigo/a,

¡Votar es más fácil que nunca! En lugar de poder votar solo 1 día, el **12 de mayo de 2026**, ahora tiene 7 días adicionales para votar en una máquina de votación segura. Ahora no hay razón para no votar. Aproveche y vote temprano, ¡Que Se Escuche Su Voz!

Lunes, 4 de Mayo de 2026	10:00am - 8:00pm
Martes, 5 de Mayo de 2026	10:00am - 8:00pm
Miércoles, 6 de Mayo de 2026	10:00am - 8:00pm
Jueves, 7 de Mayo de 2026	10:00am - 8:00pm
Viernes, 8 de Mayo de 2026	10:00am - 8:00pm
Sábado, 9 de Mayo de 2026	10:00am - 8:00pm
Domingo, 10 de Mayo de 2026	10:00am - 6:00pm

10 UBICACIONES DE UNION CITY

610 New York Avenue
1001-1003 Summit Avenue
1601 New York Avenue
1800 Summit Avenue
2601 Central Avenue
28th Street and New York Avenue
34th Street and New York Avenue
3715 Palisade Avenue
43rd Street and Bergenline Avenue
47th Street and Palisade Avenue

RE-ELIJA EL EQUIPO DE BRIAN STACK



1A

Para Alcalde
**Brian P.
STACK**



2A

Para Comisionada
**Wendy
GRULLON**



3A

Para Comisionada
**Maryury
MARTINETTI**



4A

Para Comisionado
**Lucio
FERNANDEZ**



5A

Para Comisionado
**Celin
VALDIVIA**

PARA BRIAN P. STACK, SIEMPRE EL PUEBLO ES LO PRIMERO !
TU VOTO EN MAYO 12 COLUMNA A
BRIAN P. STACK !

CONSEJOS BÁSICOS PARA MONETIZAR EN LAS REDES SOCIALES

Aquí tienes una guía con los consejos básicos para monetizar en redes sociales, pensada para quien empieza desde cero y quiere entender los fundamentos sin marearse con términos complicados.

Consejos básicos para monetizar en redes sociales

Monetizar en redes sociales no es mágico ni rápido. Es un trabajo que combina creación de contenido, estrategia, paciencia y, sobre todo, audiencia. No basta con tener mil seguidores; lo importante es tener una comunidad que confíe en ti. Aquí tienes los pasos esenciales.

1. Antes de monetizar, construye una audiencia (real).

Este es el error número uno: querer ganar dinero cuando aún no tienes quien te vea. Las marcas y las plataformas pagan por alcance y confianza, no por seguidores fantasma.

Consejos clave:

Elige una o dos plataformas (no quieras estar en todas a la vez). Instagram, TikTok y YouTube son las más rentables para empezar.

Publica con constancia (no necesas-



riamente a diario, pero sí con un ritmo predecible: por ejemplo, martes y jueves).

Habla de algo concreto. No seas genérico. Es mejor ser "el que enseña recetas con 3 ingredientes" que "el que cocina de todo un poco".

Interactúa con tu audiencia. Responde comentarios, haz preguntas en las historias, usa encuestas. La comunidad se construye de ida y vuelta.

El umbral mínimo realista: Para empezar a ver ingresos, necesitas al menos unos pocos miles de seguidores comprometidos (que comentan, guardan y comparten). En TikTok o Instagram Reels, con menos seguidores puedes viralizarte, pero la monetización directa exige cifras más altas.

2. Los 5 métodos principales para

monetizar (de más fácil a más avanzado)

1. Contenido patrocinado (el más común)

Una marca te paga para que hables de su producto. Es la vía más rápida una vez que tienes audiencia.

Consejos:

No aceptes cualquier marca. Solo las que encajen con tu temática (un tatuador promocionando cremas para tatuajes tiene sentido; promocionando yogures, no).

Empieza con "intercambio" (producto gratis a cambio de contenido) mientras construyes tu portfolio.

Cuando tengas casos de éxito, pon precio a tu trabajo. Una regla orientativa: 10-20 € por cada 1000 seguidores, pero varía mucho según el engagement.

Programas de afiliación (sin necesidad de miles de seguidores)

Ganas una comisión (normalmente entre el 5% y el 30%) por cada venta que se haga a través de tu enlace personal.

Plataformas típicas: Amazon Afiliados, Awin, impact.com o los programas propios de marcas como Shein, AliExpress o Shopify.

Consejos:

No pongas enlaces a 50 productos distintos. Recomienda solo lo que hayas probado.

Muestra el producto en uso (un vídeo corto, una foto, una historia real). Un enlace escueto no vende nada.

Sitúa los enlaces en lugares visibles: biografía, historias destacadas, posts con el texto "el enlace está en mi perfil".

Vender tu propio producto o servicio (el más rentable pero el que más trabajo da)

En lugar de vender para otros, vendes lo que tú creas. Puede ser digital (un PDF, un curso online, plantillas, asesorías) o físico (camisetas, velas, tazas, arte).

Consejos: Empieza con un produc-

to pequeño y barato (un PDF de 5 €, una asesoría de 30 minutos por 20 €). Así pruebas la demanda sin arriesgar mucho.

Usa tu red social para mostrar el proceso de creación (cómo haces el producto, por qué vale la pena).

No necesitas una web complicada. Plataformas como Gumroad, Hotmart o Tiendanube te permiten vender en minutos.

Monetización directa de la plataforma (la más pasiva, pero con requisitos)

Las redes pagan directamente por los anuncios que ponen en tu contenido. Es la vía más parecida a ser un "programa de televisión" con comerciales.

Requisitos típicos (varían por plataforma):

YouTube: 1000 suscriptores y 4000 horas de visualización pública en el último año.

TikTok: 10.000 seguidores y 100.000 visualizaciones en los últimos 30 días.

Instagram: No tiene monetización directa por anuncios para creadores individuales (sí para cuentas grandes con bonificaciones o suscripciones).

No dependas solo de esto. Los ingresos por anuncios suelen ser bajos al principio (unos pocos euros al mes).

Donaciones y membresías (para comunidades fieles)

Plataformas como Patreon, Ko-fi o Buy me a coffee permiten que tu audiencia te pague directamente porque valoran tu trabajo.

Ofrece algo a cambio: contenido extra, videos sin editar, acceso anticipado, sorteos exclusivos.

Funciona mejor si ya tienes una relación fuerte con tu audiencia (eres profesor, artista, entrenador, divulgador).

El Engagement es más importante que los seguidores

Una cuenta con 2000 seguidores que le comentan y comparten cada publicación puede ganar más dinero que una con 200.000 seguidores fantasma que no interactúan o son bots. Las marcas y los algoritmos premian al engagement: la proporción de personas que ven tu contenido y hacen algo (dar like, comentar, guardar, compartir).

Consejos para mejorar el engagement:

Haz preguntas al final de cada vídeo o texto. Responde todos los comentarios (al menos los de los primeros).

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
ctrsolution4u@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!!!

See What They're Saying About City Hall...

Working for you and getting results...



"My husband and I heard about the wonderful immigration services being offered at City Hall. We received guidance with our interview and petition from Cynthia in the Mayor's Office and everything was approved. We are grateful to the Mayor and his staff."

Lucilla Marty



"I wish to share my appreciation for outstanding service at City Hall. Recently, I sought help with rental assistance and I was feeling overwhelmed, but Claudia was incredibly helpful. She explained the entire process and even went the extra mile to help coordinate a meeting with the Mayor. Claudia's care and expertise made a difficult situation much easier to navigate."

Diana Parra



"I was born and raised in Union City and it will always be home to me. While I did move away for about a year, I found my way back here because Union City offers the best educational support for children with special needs, which is incredibly important to me and my family. The quality of life here is special. Just recently, I was assisted with my rent and I am grateful to call Union City my home."

Zulai Rodriguez



"I have been a Union City resident for 15 years. I wish to express my deepest gratitude for Mayor Stack who helped me during two of the most difficult times in my life. Three years ago, I experienced the heartbreaking loss of my son. During this time, we faced eviction and with the Mayor's assistance, I was able to relocate to a new apartment and provide stability for my family. The Mayor's compassion and willingness to help my family means more than words can express."

Elsa Villalva



"I requested assistance for a Resident Card. I received excellent service. My case was resolved in three weeks, thanks to the guidance of Cynthia who was very professional and helpful. Thank you, Mayor!"

Reba Labiado

The Brian Stack Team.



**VOTE
TUESDAY,
MAY 12
TO RE-ELECT
Mayor Stack
& Commissioners**



**MAYO 12, TU VOTO EN UNION CITY ES PARA LA COLUMNA
"A"
EL EQUIPO DE BRIAN STACK !**



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
Sabado.



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.