



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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - SEPTIEMBRE 17 - 2026



TRAFICO INFANTIL EN USA



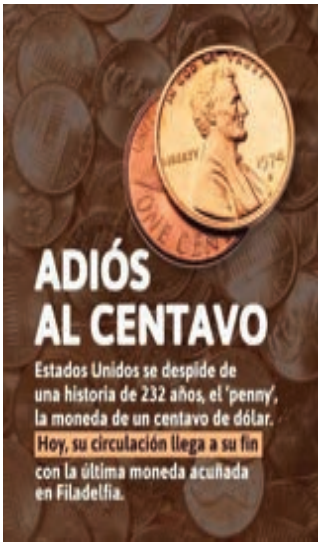
Consejos para
cuidar tu carro
DEL INVIERNO



El reemplazo de
las baterías hechas
de litio
**BATERIAS DE
SAL**



IMPEACHMENT MOVE
**REP. THOMAS MASSIE
MOVES TO IMPEACH
PETE HEGSETH**



**ADIÓS
AL CENTAVO**

Estados Unidos se despide de una historia de 232 años, el 'penny', la moneda de un centavo de dólar. Hoy, su circulación llega a su fin con la última moneda acuñada en Filadelfia.



Don Andres tenía 82 años y todavía esperaba los domingos. No esperaba regalos ni grandes celebraciones. Esperaba algo mucho más sencillo: que alguno de sus hijos llegara, se sentara junto a él y le preguntara: —Papá, cómo estás?.

Pero los hijos siempre estaban ocupados. Uno tenía trabajo. Otro vivía lejos. La hija decía que el trabajo y la casa no le dejaban tiempo. Y así fueron pasando los meses.

Don Andres ya caminaba despacio. Le costaba levantarse de la silla y algunas cosas que antes hacía sin pensar ahora necesitaban ayuda. A veces repetía una historia que sus hijos ya habían escuchado muchas veces.

—Papá, ya nos contaste eso... Entonces él sonreía con tristeza, bajaba la mirada avergonzado y guardaba silencio. Lo que ellos no recordaban era que, cuando eran pequeños, él sí escuchaba sus historias una y otra vez. Había esperado despierto muchas noches cuando alguno llegaba tarde. Había trabajado horas extras para comprarles zapatos. Había dejado de comprarse cosas para que ellos tuvieran lo que necesitaban. Nunca llevó la cuenta. Una tarde, Don Andres se sentó

junto a la ventana. Miró las fotografías de sus hijos cuando eran niños y murmuró: —Qué rápido pasó todo... Esa noche murió mientras dormía. Al día siguiente, sus hijos llegaron corriendo. La casa estaba llena de flores, abrazos y lágrimas. Y entonces encontraron, sobre la mesa, una vieja fotografía familiar. Detrás había una pequeña frase escrita con su letra: “No esperen a extrañarme para acordarse de mí.” Nadie dijo una palabra. Porque todos comprendieron, demasiado tarde, que su padre nunca había pedido mucho. Solo quería un poco del cariño que él había entregado durante toda su vida. Y quizás esa sea una de las grandes tristezas de la vida: Los padres envejecen lentamente delante de nosotros, pero un día se van de repente. Cuando eso ocurra, ya no habrá llamada que contestar, puerta que tocar ni abrazo que recuperar. Por eso, mientras todavía estén aquí, visítalos, escúchalos, tenles paciencia y diles que los quieres. Porque algún día, aunque no queramos pensarlo... **YA NO ESTARÁN CONTIGO.**



PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



ES CIERTO QUE TU NO PEDISTES VENIR AL MUNDO, PERO TUS PADRES TE DIERON LA VIDA, CUIDALOS, PROTEGELOS, TENLES PACIENCIA Y DALES AMOR... NO OLVIDES QUE UN DIA AMANECERA Y YA NO ESTARAN CONTIGO.



BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

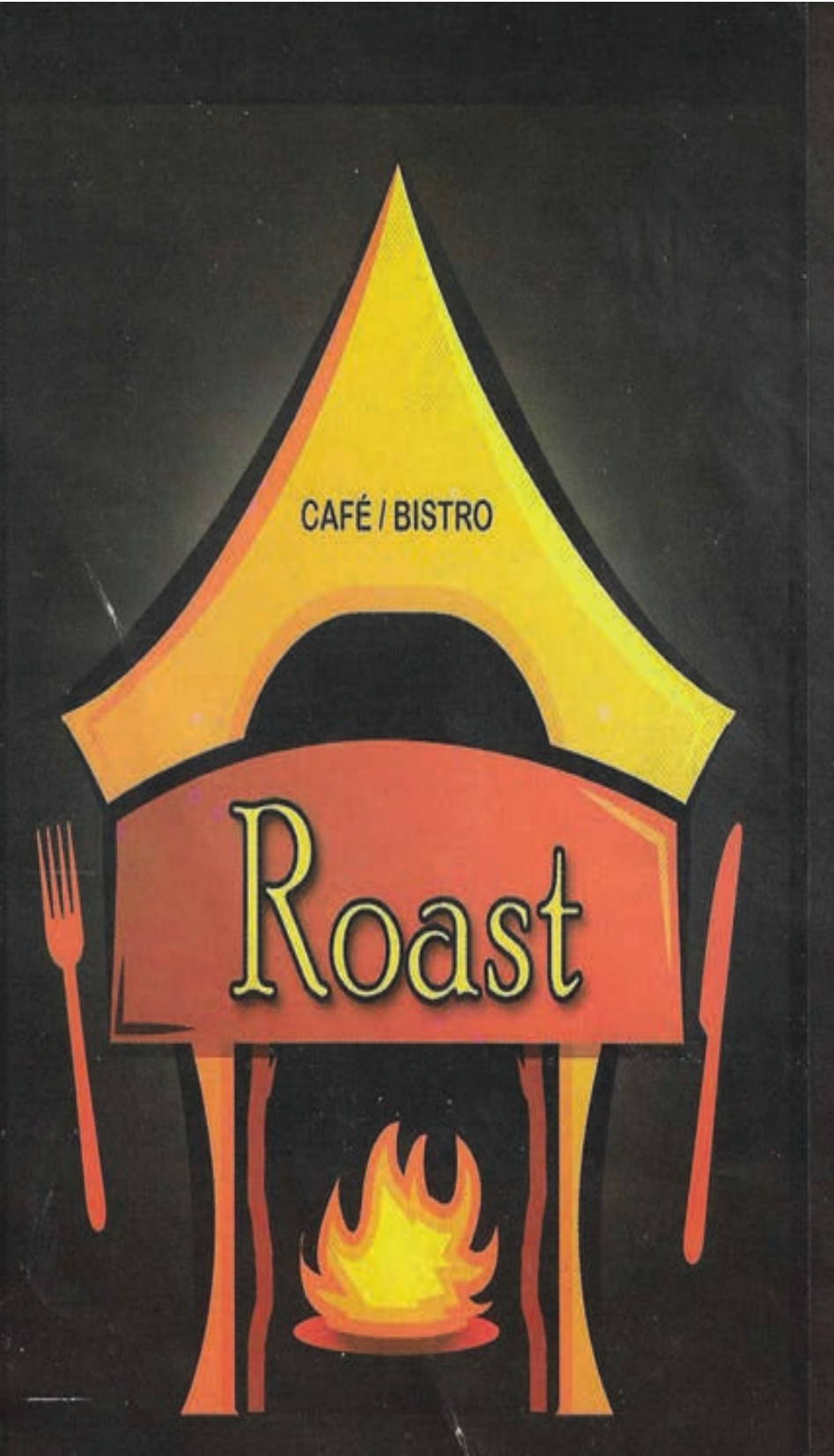
*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

**Si...
lo
Primero!**



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

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



BISTRO: UNA PEQUEÑA PALABRA QUE CAMBIÓ LA HISTORIA DE LA COCINA.

Cuando escuchamos la palabra “bistro”, inmediatamente pensamos en una pequeña mesa, una copa de vino y platos sencillos de la cocina francesa. Pero detrás de esta palabra aparentemente común existe una historia llena de misterio.

Un bistro es, tradicionalmente, un pequeño restaurante francés de ambiente informal, donde se sirven comidas sencillas y relativamente económicas. A diferencia de los grandes restaurantes de alta cocina, el encanto del bistro está precisamente en la sencillez, la cercanía y la comida casera.

DE DÓNDE VIENE LA PALABRA?.

Aquí aparece una de las grandes curiosidades.

Durante mucho tiempo se difundió la historia de que la palabra “bistro” nació en París cuando soldados rusos ocuparon la ciudad después de las guerras napoleónicas. Supuestamente, los soldados golpeaban las mesas y gritaban “быстро” (bystro), palabra rusa que significa “rápido”, para pedir que les sirvieran rápidamente.

La historia es atractiva... pero los investigadores no han podido demostrar que sea el verdadero origen. De hecho, existen registros de la palabra “bistro” en francés que hacen que esta explicación sea considerada una posible leyenda más que un hecho comprobado.

EL ENCANTO DE LO SENCILLO.

El bistro ayudó a popularizar una filosofía culinaria muy particular:

no hace falta lujo para comer bien.

Sopas, carnes, pescados, huevos, ensaladas, papas, quesos, pan y postres tradicionales podían convertirse en una comida memorable cuando los ingredientes eran frescos y estaban bien preparados.

UNA CURIOSIDAD MÁS.

El concepto del bistro también está relacionado con la vida social francesa. No era simplemente un lugar para comer: podía ser un punto de encuentro para trabajadores, artistas, escritores y vecinos.

Con el tiempo, la palabra bistro dejó de pertenecer exclusivamente a París y comenzó a utilizarse internacionalmente para describir restaurantes pequeños, acogedores y de cocina sencilla.

Quizás esa sea la verdadera magia del bistro: convertir una comida cotidiana en una experiencia. Y aunque todavía no sepamos con certeza de dónde salió su nombre, una cosa parece segura: el bistro hizo de la sencillez una forma de arte culinario.

BISTRO, CAFÉ Y BRASSERIE: SON LO MISMO?.

No exactamente.

Aunque hoy las fronteras pueden ser bastante difusas, tradicionalmente un café estaba más relacionado con bebidas y encuentros sociales; una brasserie tendía a ser un establecimiento más grande, con una oferta más amplia y una tradición vinculada históricamente a la cerveza; mientras que el bistro se asociaba con un restaurante pequeño y comida sencilla.

En la actualidad, sin embargo, estos términos se utilizan con bastante libertad.



PROPOFOL: EL LÍQUIDO BLANCO QUE PUEDE DORMIR A UNA PERSONA EN SEGUNDOS.

A simple vista parece casi leche. Sin embargo, ese líquido blanco que los anestesiólogos utilizan en los quirófanos es uno de los medicamentos más conocidos de la anestesia moderna: el propofol. Administrado por vía intravenosa, puede producir la pérdida de la conciencia habitualmente en unos 40 segundos, según la información oficial del medicamento. Su rapidez es precisamente una de las características que lo hicieron tan importante en la anestesia moderna.

POR QUÉ ES BLANCO?.

Aquí aparece una de sus curiosidades más llamativas. El propofol tiene muy poca solubilidad en agua. Para poder administrarlo por vía intravenosa se formula como una emulsión de aceite en agua. Entre sus componentes se encuentran aceite de soja, glicerol y lecitina de huevo. Esa mezcla microscópica de pequeñas gotas de lípidos es responsable de su característico aspecto blanco.

Por eso muchas personas que lo han visto en un quirófano lo describen simplemente como “el líquido blanco que duerme al paciente”.

CÓMO PRODUCE LA ANESTESIA?.

El propofol actúa principalmente potenciando la actividad inhibitoria de un neurotransmisor llamado GABA, a través de los receptores GABA-A del sistema nervioso. El resultado es una rápida disminución de la actividad cerebral relacionada con la conciencia.

Pero hay algo importante: no es simplemente un medicamento para dormir. Es un anestésico general potente y puede provocar depresión respiratoria y disminución de la presión arterial, por lo que su administración requiere profesionales capacitados y monitorización adecuada.

UNA CURIOSIDAD: SU VELOCIDAD.

Una de las razones por las que el propofol se hizo tan popular es precisamente su rapidez.

Con una dosis terapéutica intravenosa, la inducción de la anestesia suele producirse en aproxima-

damente 40 segundos. El propio etiquetado estadounidense explica que ese tiempo corresponde aproximadamente a lo que tarda la sangre en realizar una circulación desde el brazo hasta el cerebro.

SU APARIENCIA LE DIO UN APODO.

Su aspecto blanco ha generado un curioso sobrenombre en el mundo médico: “Milk of Amnesia”, algo así como “leche de la amnesia”.

El apodo hace referencia tanto a su apariencia como a la pérdida de conciencia y memoria asociada a su utilización durante la anestesia.

OTRA CURIOSIDAD: CASI FUE DESCARTADO.

El desarrollo del propofol tampoco fue sencillo.

El compuesto, conocido químicamente como 2,6-diisopropilfenol, fue identificado durante investigaciones de nuevos anestésicos en la década de 1970. Los investigadores buscaban una sustancia que pudiera producir una inducción rápida y recuperaciones más favorables que algunos anestésicos utilizados entonces.

En el proceso se estudiaron miles de compuestos, y el propofol terminó destacándose entre ellos.

UN PROBLEMA INESPERADO.

Las primeras formulaciones no fueron las que conocemos actualmente. Algunas provocaron problemas importantes, incluyendo reacciones graves, y tuvieron que ser abandonadas.

Finalmente, los investigadores desarrollaron una formulación basada

en una emulsión lipídica que permitió utilizar el medicamento de manera mucho más adecuada.

HOY ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL.



El propofol se utiliza para inducir y mantener anestesia general, además de emplearse en determinados procedimientos de sedación. Su aprobación inicial en Estados Unidos ocurrió en 1991.

Su combinación de acción rápida y recuperación relativamente rápida hizo que se convirtiera en uno de los anestésicos intravenosos más utilizados.

Un pequeño frasco blanco. Unos segundos. Y el cerebro pasa de estar completamente despierto a un estado de anestesia profunda.

Pero detrás de esa aparente sencillez existe una sofisticada combinación de farmacología, química y tecnología médica.

El propofol demuestra que, en medicina, algo que parece tan sencillo como un líquido blanco puede esconder una de las historias más interesantes de la anestesia moderna.



Mister Elote

TACOS
ALPASTOR- PORK
CARNE ASADA
BEEF

CEMITAS
Y
QUESADILLAS

201-453-3681

4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087



JENKINS CHEVROLET

DONDE CADA CLIENTE ES ESPECIAL!

22367 S Tamiami Trail | Venice, FL 34293



Consejos para
cuidar tu carro
DEL INVIERNO

CÓMO CUIDAR TU AUTO Y PREPARARLO PARA EL INVIERNO.

El invierno puede convertirse en uno de los peores enemigos de un automóvil. Frío extremo, nieve, hielo, sal en las carreteras y humedad pueden afectar la batería, los neumáticos, los frenos, el motor y hasta la carrocería.

Pero unos minutos de prevención pueden evitar problemas y gastos importantes cuando llegue el frío.

REVISA LA BATERÍA.

Las bajas temperaturas reducen el rendimiento de las baterías. Si la batería ya tiene varios años o el auto comienza a arrancar con difi-

cultad, conviene revisarla antes de que llegue el invierno.

Limpia también los terminales y comprueba que estén bien ajustados.

NO DESCUIDES LOS NEUMÁTICOS.

El frío disminuye la presión de los neumáticos. Comprueba la presión regularmente y revisa que tengan suficiente profundidad de dibujo.

Si vives en una zona donde las nevadas son frecuentes, considera utilizar neumáticos de invierno cuando las condiciones lo requieran.

REVISA EL ANTICONGELANTE.

El sistema de refrigeración necesita una mezcla adecuada de refrigerante y agua para proteger el motor frente a temperaturas muy bajas.

No basta con mirar el nivel: también es importante comprobar el estado y la concentración del refrigerante.

CAMBIA EL LÍQUIDO DEL LIMPIA PARABRISAS.

Utiliza líquido diseñado para bajas temperaturas. El agua común puede congelarse y dejarte prácticamente sin visibilidad cuando más necesitas limpiar el parabrisas.

PROTEGE LA CARROCERÍA DE LA SAL

La sal utilizada para combatir el hielo puede acumularse debajo del automóvil y favorecer la corrosión.

Después de circular por carreteras tratadas con sal, especialmente tras una tormenta, conviene lavar el vehículo prestando atención a la parte inferior y los pasos de rueda.

COMPRUEBA LAS LUCES.

En invierno hay menos horas de luz y las condiciones de visibilidad pueden empeorar considerablemente.

Revisa faros, luces traseras, intermitentes y luces de freno. Mantén también los faros limpios.

REVISA LOS FRENOS.

El hielo, la nieve y las carreteras mojadas aumentan la importancia de contar con un sistema de frenado en buenas condiciones.

Si escuchas ruidos, sientes vibraciones o notas que el vehículo necesita más distancia para detenerse, hazlo revisar.

LLEVA UN KIT DE EMERGENCIA.

Durante el invierno es recomendable llevar en el vehículo algunos elementos básicos:

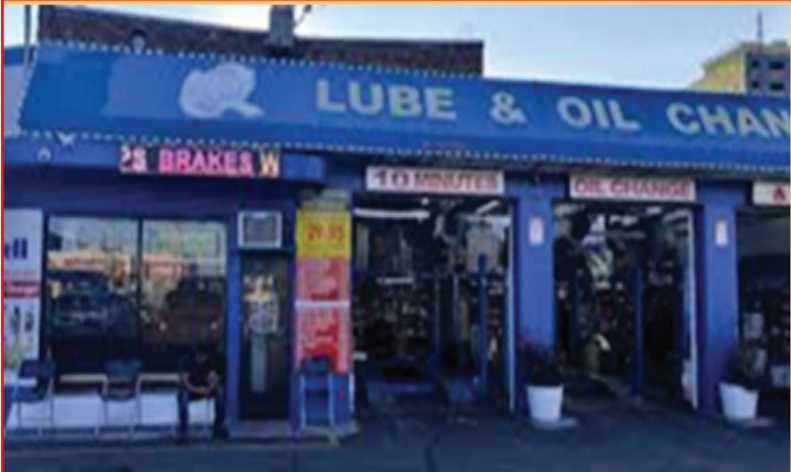
- * Cables de arranque.
- * Linterna.
- * Guantes.
- * Manta.
- * Rascador para hielo.
- * Botiquín.
- * Cargador para el teléfono.
- * Agua y algún alimento de emergencia.
- * Una pala pequeña si conduces habitualmente con nieve.

Y HAY ALGO MÁS IMPORTANTE...

No esperes a que llegue la primera gran tormenta para preparar tu automóvil.

Una batería descargada, un neumático en mal estado o un sistema de refrigeración sin la protección adecuada pueden convertirse en un problema serio cuando las temperaturas bajan.

EL INVIERNO NO AVISA DOS VECES. PREPARAR EL AUTO HOY PUEDE EVITARTE UN PROBLEMA MAÑANA.



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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta

Déle a su hijo/a una ventaja en la escuela registrándolo/a en el Programa de Educación de la Primera Infancia de Union City reconocido nacionalmente.



El programa es gratuito para todos los residentes de Union City. Las horas de nuestro componente de instrucción son de las 7:55 a.m. a las 2:55 p.m.; sin embargo, tenga en cuenta que la elegibilidad para cuidado antes y después de la escuela (servicios integrales) se basa en los ingresos familiares.

Los estudiantes deben tener tres, cuatro o cinco años de edad antes del 1 de septiembre de 2026 para ser elegibles.

Para inscribir a su hijo/a, por favor descargue la solicitud en nuestro sitio web en www.ucboe.us, escanee la solicitud y envíela por correo electrónico a obarrios@ucboe.us. También puede dejarlo en persona en el Centro Eugenio María de Hostos para la Educación de la Primera Infancia en 2200 Kennedy Blvd., de lunes a viernes, de las 7:55 a.m. a las 2:55 p.m., para todos los niños de tres, cuatro o cinco años solamente. (POR FAVOR NO VAYA AL REGISTRO CENTRAL en la Palisade Avenue).

Gracias al apoyo del Alcalde Brian P. Stack y la Junta de Educación, ofrecemos un excelente ambiente de aprendizaje. Proporcionamos el desayuno, almuerzo y meriendas gratis. Se llena muy rápido, así que no espere en inscribir a su hijo/a hoy.

Favor de seguir las instrucciones de la solicitud cuidadosamente antes de presentar su solicitud.

Síganos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

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

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

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

Superintendente de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/ Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION



Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open

Give your young child a head start on school by registering them for Union City's award-winning Early Childhood Education Program.



The program is free to all Union City residents. The hours of our instructional component are from 7:55 a.m. to 2:55 p.m.; however, please note that eligibility for before- and after-care (wrap-around services) is based on family income.

Students must be three, four, or five years of age by September 1, 2026, to be eligible.

To enroll your child, kindly download the application on our website at www.ucboe.us, scan the application, and email it to obarrios@ucboe.us. You may also drop it off in person at the Eugenio Maria de Hostos Center for Early Childhood Education at 2200 Kennedy Blvd., Monday through Friday, from 7:55 a.m. to 2:55 p.m., for all children ages three, four, or five years old only. (PLEASE DO NOT GO TO CENTRAL REGISTRATION on Palisade Avenue.)

Thanks to the support of Mayor Brian P. Stack and the Board of Education, we offer an excellent learning environment. We provide free breakfast, lunch, and snacks. It fills up quickly, so please don't wait to register your child today.

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

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*

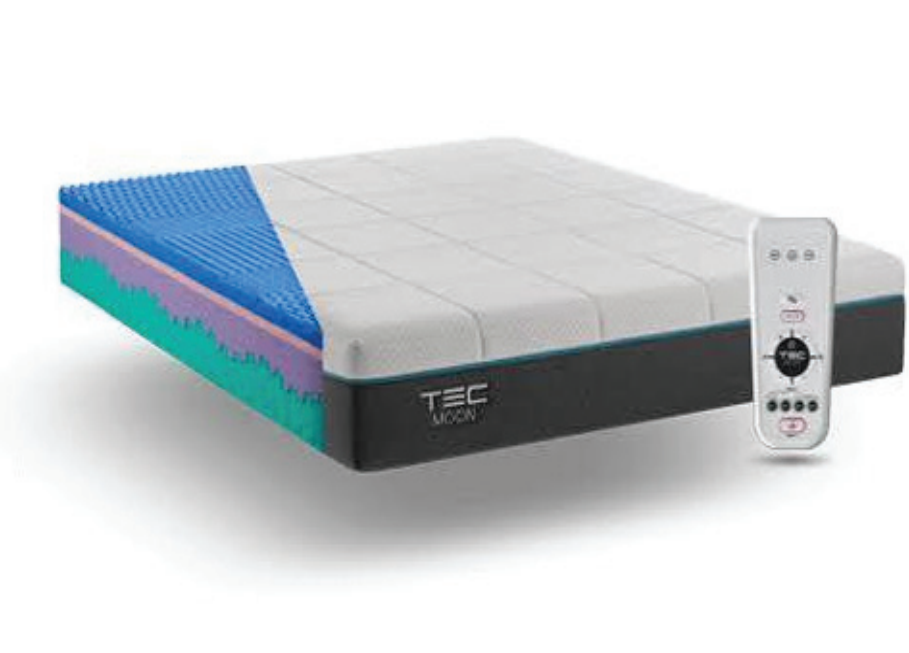
Superintendent of Schools
Silvia Abbato

Assistant Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/ Director of Facilities
Justin Mercado

Business Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
Diane Capizzi



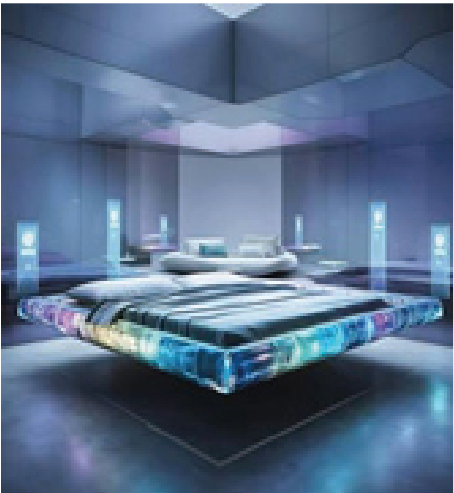
DESAPARECERÁN LOS COLCHONES TRADICIONALES EN ESTADOS UNIDOS?.

Durante generaciones, el colchón fue uno de los objetos más simples del hogar: una estructura de resortes, espuma y tela sobre la que millones de personas pasan aproximadamente un tercio de sus vidas. Pero esa imagen está cambiando.. En Estados Unidos, la industria del descanso está incorporando nuevas tecnologías y materiales que podrían transformar la manera en que

dormimos. Los tradicionales colchones de resortes ya compiten con modelos de espuma viscoelástica, látex, colchones híbridos y sistemas ajustables. Los llamados colchones híbridos son especialmente interesantes porque no eliminan completamente la tecnología tradicional. Combinan resortes individuales con diferentes

tipos de espuma, buscando ofrecer simultáneamente soporte, comodidad y menor transferencia de movimiento. Y hay algo todavía más llamativo: los llamados “colchones inteligentes”. Estos sistemas pueden incorporar sensores y tecnologías destinadas a controlar aspectos como la temperatura o determinadas características del descanso. Algunas camas ajustables, por ejemplo, permiten modificar la posición del cuerpo mediante controles electrónicos. La tendencia apunta hacia una idea bastante diferente del viejo colchón: una cama capaz de adaptarse a la persona y no solamente una persona adaptándose a la cama. Pero, significa esto que los colchones tradicionales desaparecerán?. Probablemente no, al menos no en el corto plazo. Los resortes continúan ofreciendo características que muchos consumidores valoran, como soporte, ventilación y una sensación de firmeza particular. Además, los modelos híbridos demuestran que la tecnología nueva puede convivir con la antigua. Lo que probablemente veremos es una evolución progresiva: colcho-

nes cada vez más personalizados, materiales más sofisticados y camas capaces de incorporar tecnología para mejorar determinadas condiciones del descanso. El futuro podría convertir algo tan cotidiano como acostarse en una experiencia tecnológica.



EL COLCHÓN DEL FUTURO QUIZÁS YA NO SEA SIMPLEMENTE UN COLCHÓN... PODRÍA SER UN SISTEMA INTELIGENTE DISEÑADO PARA CONOCER CÓMO DORMIMOS. Llegará el día en que nuestra cama se ajuste automáticamente cada noche según nuestros movimientos, temperatura y hábitos de sueño?.



Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285



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

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT ID: 0910

PRECED: SC

COMPLAINT NUMBER: [blank]

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

The State of New Jersey

vs.

Defendant's Name First Initial Last

Address City

State Zip Code Telephone ☐ Check if cell phone

Birth Date Mo. Day Yr. Sex Eyes Weight Height Restrictions

Email Address Ethnicity Race

Driver's License #

State Exp. Date

STATE OF NEW JERSEY
COUNTY OF HUDSON

Complaining Witness: [blank]
of [blank] (Identify Dept./Agency Representative) (Judge No.)
Residing at [blank]
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the [blank] Month Day Year Time
in UNION CITY County of HUDSON N.J.
did commit the following offense:
(DESCRIPTION OF OFFENSE)
In violation of (fine charge only) [blank] (Statute, Regulation or Ordinance Number)
LOCATION OF OFFENSE [blank] Describe Location
OATH: Subscribed and sworn to before me this [blank] day of [blank] 20[blank].
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 willfully 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
Probable cause is found for the issuance of this Complaint/Summons.
[Signature of Judicial Officer]
[Signature of Judge]
LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY
☐ 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.
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 31 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

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

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!

DONATE YOUR CAR

**Support
Our
Veterans**

Help Our Heroes



**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**



Muchas infecciones pasan desapercibidas: algunas personas infectadas presentan síntomas muy leves o ninguno.

Gold and Silver Concepts
Your Private Jeweler
201-868-5404 • 201-679-0129
by appointment only
www.qgold.com
Discounts of up to 50%



**Truly amazing
things happen
here...**

EL BAMBÚ: LA PLANTA QUE PUEDE ALIMENTAR, CONSTRUIR UNA CASA Y CRECER CASI A TODA VELOCIDAD

Parece una simple planta, pero puede convertirse en alimento, vivienda, muebles, papel e incluso instrumentos musicales. Y algunas especies crecen a una velocidad que parece imposible.

Cuando pensamos en el bambú, probablemente imaginamos un bosque asiático, un panda masticando tallos o quizás una vara utilizada como elemento decorativo. Sin embargo, detrás de esa apariencia sencilla se encuentra una de las plantas más sorprendentes del planeta.

El bambú puede servir para comer, construir, fabricar y proteger. Y algunas de sus variedades tienen una característica que ha fascinado a científicos y agricultores durante generaciones: su extraordinaria velocidad de crecimiento. **ÁRBOL? NO. ¡ES UNA HIERBA GIGANTE!.**

Aunque puede alcanzar alturas considerables y desarrollar tallos duros y resistentes, el bambú no es un árbol.

Botánicamente pertenece a la familia de las gramíneas, la misma gran familia que incluye al arroz, el trigo, el maíz y muchos tipos de pasto.



La diferencia es que algunas especies de bambú pueden convertirse prácticamente en auténticos "gigantes" vegetales. En determinadas condiciones, algunas especies pueden crecer decenas de centímetros en un solo día, y se han documentado velocidades excepcionales cercanas a un metro diario.

TAMBIÉN SE COME.

Sí, el bambú puede formar parte de la alimentación humana.

Pero hay una advertencia fundamental: no todos los bambúes son apropiados para comer y los brotes destinados al consumo deben prepararse correctamente.

Los protagonistas son los brotes jóvenes, que se consumen especialmente en China, Japón, Corea, Tailandia, Vietnam y otras partes de Asia.

Se pueden encontrar en: Sopas, salteados, arroces, curry noodles, ensaladas, conservas y encurtidos,

Su textura suele ser crujiente y su sabor relativamente suave. **Por qué no se deben comer crudos?.**

Los brotes de determinadas especies contienen glucósidos cianogénicos, compuestos que pueden liberar cianuro.

Por eso, los brotes frescos deben ser sometidos a una preparación adecuada antes de consumirlos. Hervirlos y desechar el agua de cocción es una de las técnicas tradicionales utilizadas para reducir estos compuestos.

UNA PLANTA QUE PUEDE CONVERTIRSE EN CASA.

Durante siglos, distintas sociedades han aprovechado la resistencia y ligereza del bambú para construir viviendas, puentes, cercas y otras estructuras.

Su particular estructura —un tallo generalmente hueco dividido por nudos— proporciona una combinación interesante de resistencia y bajo peso.

También se utiliza para fabricar: Muebles, pisos, utensilios, canastas, instrumentos musicales, embarcaciones, papel y numerosos

objetos de uso cotidiano.

En algunas regiones, el bambú ha sido un material de construcción tan importante que prácticamente forma parte de la arquitectura tradicional. **EL VEGETAL FAVORITO DEL PANDA.**

Probablemente ningún animal está tan asociado al bambú como el panda gigante.

Y aquí encontramos otra curiosidad extraordinaria: el panda pertenece al orden de los carnívoros, pero su dieta está dominada por el bambú.

Como el bambú tiene relativamente poca energía disponible en comparación con muchos alimentos, los pandas pasan buena parte del día alimentándose.

PODRÍA SER UNA PLANTA DEL FUTURO?.

El rápido crecimiento del bambú ha despertado interés como recurso renovable.

Puede utilizarse para producir determinados materiales y productos que, en algunos casos, pueden sustituir a recursos de crecimiento más lento.

También puede desempeñar funciones ambientales relacionadas con la protección del suelo y la captura de carbono.

El bambú no es una solución mágica contra el cambio climático.

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

Jflrenovations LLC.

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

Telefono: 787-530-3285





HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

**SALÓN PARA BODAS Y
EVENTOS**

OFRECEMOS

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

MARLYS HERNANDEZ
TEL: +1 (351)-347-6544

 **NORTH BERGEN/NEW JERSEY**

QUE OBTENDRÁ

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



**NO TIENES UN
ESTATUS LEGAL**
Necesitas un plan Medico?
Te podemos ayudar
Planes desde \$20.75
Mensual
Telemedicina/Repatriacion y mas
LLAMENOS O VISITENOS
Tel 201-751-5454
www.QuieroSeguro.com
3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087



**Read
Diverse
Books**

FOLLOW US:
 @bookhavenbooks



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

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

**¿CANSADO DE
VIVIR CON DOLOR?**
Si sufres de dolor de espalda baja o dolor de cuello y le han dicho que debe 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
INCLUYE**

- 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.123yourhealth.com**



**VIVA LA EXPERIENCIA
THE DRX9000™**

**SOLO
\$149**

**Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician**

YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**

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

**CALL US TODAY!
551-799-7657
www.123yourhealth.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!

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.

info@123yourhealth.com
8500 Kennedy Blvd #1, 2nd floor
North Bergen, NJ 07061



**ONLY
\$149**



EL HOLOGRAMA: POR QUÉ LA TECNOLOGÍA DEL FUTURO TODAVÍA NO LLEGÓ A NUESTRAS CASAS?

Durante décadas nos prometieron imágenes tridimensionales flotando en el aire, personas apareciendo frente a nosotros como si estuvieran físicamente presentes y televisores capaces de proyectar objetos en tres dimensiones. Pero, entonces... ¿qué pasó con los hologramas? Desde que la ciencia ficción comenzó a imaginar el futuro, los hologramas ocuparon un lugar privilegiado. En películas y series de televisión hemos visto personajes comunicándose mediante figuras tridimensionales que aparecen aparentemente suspendidas en el aire. Parecía inevitable que esa tecnología terminara llegando a nuestros hogares. Sin embargo, en pleno siglo XXI, seguimos utilizando principalmente televisores planos, teléfonos celulares y pantallas convencionales. **Por qué no todo lo que llamamos “holograma” es un holograma ?** Muchas de las imágenes que vemos en conciertos, escaparates, ferias comerciales o eventos y que son

anunciadas como "hologramas" son en realidad ilusiones ópticas o sistemas de proyección. Uno de los métodos más conocidos utiliza una técnica derivada del llamado Pepper's Ghost, mediante la cual una imagen es reflejada sobre una superficie transparente para producir la sensación de que una persona u objeto está flotando delante del espectador. **El resultado puede ser espectacular.** Pero no significa que tengamos una persona tridimensional flotando en el aire. Un holograma auténtico implica registrar o reconstruir información relacionada con la luz de manera



mucho más compleja, permitiendo generar una representación tridimensional que posee características diferentes de una simple imagen proyectada. **El Gran Problema: Controlar la Luz.** Para producir un holograma verdaderamente convincente hay que controlar la luz con una precisión extraordinaria. **No basta con enviar una imagen desde un proyector.** La tecnología tiene que producir adecuadamente la información necesaria para que nuestros ojos interpreten profundidad, perspectiva y volumen. Y cuanto mayor sea la imagen, mayor será el desafío.

Una pantalla convencional puede mostrar millones de píxeles. Un sistema holográfico avanzado necesita manipular la luz de una manera mucho más sofisticada. La diferencia parece pequeña en teoría, pero tecnológicamente es enorme. **Y por que no poner uno en cada casa ?** Porque todavía existen varios obstáculos. Un sistema holográfico doméstico tendría que ser suficientemente pequeño; relativamente barato; seguro; brillante; de alta resolución; capaz de funcionar durante horas; y, sobre todo, ofrecer una experiencia convincente desde diferentes posiciones. Ese último punto es especialmente importante. Una imagen puede verse extraordinaria desde un determinado ángulo y perder gran parte de su efecto cuando el espectador se desplaza.



Flowers & Tulips
www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Follow us

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**



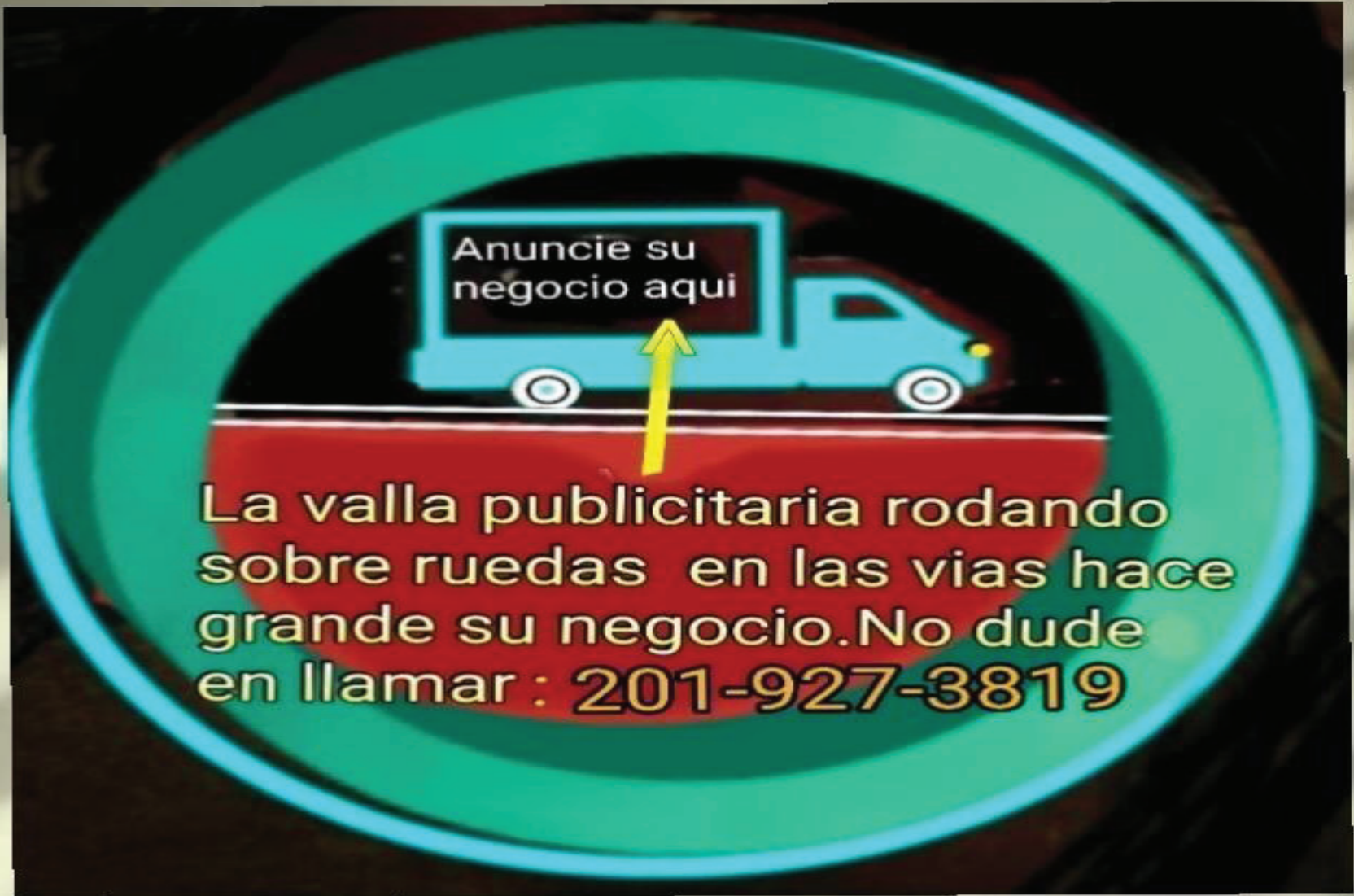
CALEFACCION

- 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.)



La valla publicitaria rodando
sobre ruedas en las vias hace
grande su negocio.No dude
en llamar : **201-927-3819**



"Your dream in communication"



Services:

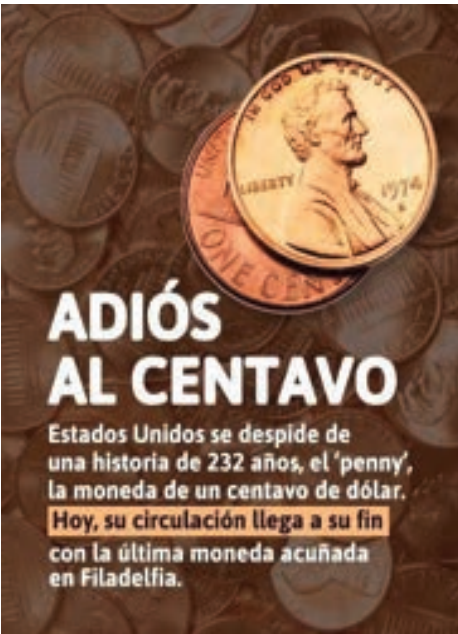
Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com



POR QUÉ ESTADOS UNIDOS DEJÓ DE FABRICAR SU MONEDA DE 1 CENTAVO?

Después de más de dos siglos, Estados Unidos dejó de fabricar pennies para la circulación. Pero la pequeña moneda de un centavo todavía está en nuestros bolsillos... y puede seguir allí durante muchos años. Durante generaciones, el pequeño penny de un centavo ha formado parte de la vida cotidiana estadounidense. Está en los cajones, en las alcancías de los niños, en los bolsillos de los pantalones, debajo de los asientos del automóvil y hasta en las famosas máquinas que permiten devolver monedas.

Pero algo histórico ya ocurrió: Estados Unidos dejó de producir pennies para la circulación. La decisión puso fin a una tradición de aproximadamente 232 años de fabricación de la moneda de un centavo. Y aunque muchos estadounidenses probablemente ni siquiera lo hayan notado todavía, la desaparición del penny de las nuevas acuñaciones podría terminar cambiando la manera en que pagamos algunas compras en efectivo. **POR QUÉ DEJAR DE FABRICARLO?**

La explicación es sorprendentemente sencilla: Fabricar un penny cuesta más que su valor nominal. La producción de cada moneda llegó a costar aproximadamente 3.69 centavos, aunque su valor sea solamente de un centavo. En otras palabras, producir una moneda de un centavo podía costar al gobierno más de tres veces lo que esa moneda representa. **Desde el punto de vista económico, la pregunta parecía inevitable:** Tiene sentido gastar varios centavos para fabricar una moneda que solamente vale uno?

La respuesta terminó siendo no. La suspensión de la producción para circulación podría representar un ahorro estimado de alrededor de 56 millones de dólares anuales en costos de fabricación. Puede parecer una cantidad pequeña para el presupuesto de Estados Unidos, pero la decisión también tiene un enorme componente simbólico. **UNA MONEDA CON MÁS DE DOS SIGLOS DE HISTORIA** El penny no era simplemente una pieza de metal.

Forma parte de la historia económica y cultural de Estados Unidos desde los primeros años de la nación. Millones de personas crecieron aprendiendo a contar con pennies. Un centavo podía parecer insignificante, pero durante décadas tuvo una importancia real en los precios cotidianos. Hoy, sin embargo, un centavo tiene un poder adquisitivo extremadamente pequeño **PERO...DESAPARECIÓ EL PENNY?.** No Y esta es una de las mayores confusiones. Los pennies que ya existen continúan siendo dinero legal.

No hay una fecha en la que todos los centavos estadounidenses de repente dejen de tener valor. Los consumidores pueden seguir utilizándolos y los bancos y comercios pueden continuar manejándolos. El problema es que, al dejar de fabricarse nuevas monedas para circulación, con el tiempo habrá menos pennies disponibles. Será una desaparición gradual, no una desaparición de la noche a la mañana. **QUÉ PASARÁ CUANDO PAGUEMOS EN EFECTIVO?** Aquí está la parte que podría afectar directamente al consumidor. Si comienzan a escasear los pennies, algunas transacciones realizadas en efectivo podrían terminar redondeándose al múltiplo de cinco centavos más cercano. Por ejemplo, dependiendo de las reglas aplicadas:

\$10.01	→	\$10.00
\$10.02	→	\$10.00
\$10.03	→	\$10.05
\$10.04	→	\$10.05

Mientras tanto, los pagos realizados con tarjeta, cheque u otros sistemas electrónicos pueden continuar calculándose con precisión al centavo.

PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

Napolitanos \$7

Chorizo \$8.50

Jamón \$8.50

Camarones \$9

Langosta \$15

Pollo \$9.50

LASÑA LASAGNA

Jamón e Picadillo \$8.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas \$2.50

Alitas-Pollo \$7

Alitas-Papitas \$9

Papas Rellenas \$2.50

Crema-Queso \$6.50

Crema Aurora \$6.50

Crema Virginia \$6.50

Chicken tenders \$7

Papitas Fritas \$3.50

Croquetas-Jamón \$1

JUGOS | JUICES

Naranja \$6.50

Naranja (Jugo) \$7

Limonada \$4

BATIDOS | SHAKES

Milkey (Milkey) \$6

Fresa (Fruit) \$6

Guanabana (Guava) \$6

Mango (Mango) \$6

Trozo (Tiramisu) \$6

Chocolate \$6

Morita (Mint) \$6

Morisco (Mint) \$6

Morisco (Mint) \$6

POSTRES DESSERTS

Fiam Custard \$4

Tres Leches \$5

Tiramisu \$5

5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093

201-867-4566

PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana \$14

Hawaiana \$20

Cangrejo \$24

Langosta \$38

Chorizo \$20

Pollo \$20

Jamón \$20

Atún \$22

Cebolla \$20

Pepperoni \$20

Extras \$2.50

Tocino \$20

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

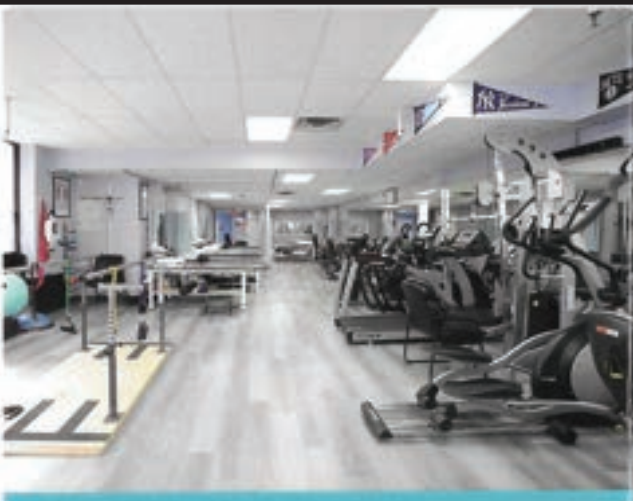
Vegetales \$8

Pollo \$8

Hongos \$7.50

SLICE DE QUESO \$3

WE DELIVER! 201-867-4566



THE RESULTS
YOU WANT
THE CARE YOU
DESERVE!

OFFICE HOURS

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

FREE PARKING
LOT AVAILABLE

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

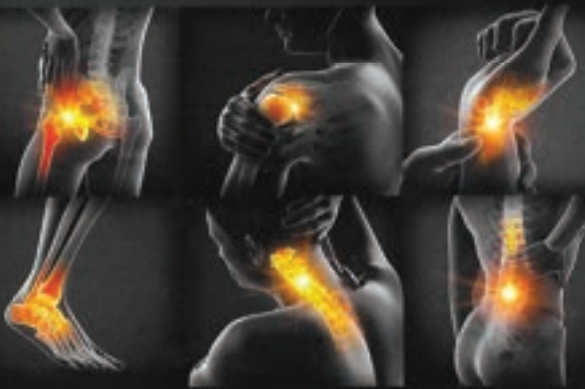
info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



CALL US TODAY AT

(201) 751-5000

TO SCHEDULE YOUR

FREE CONSULTATION



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

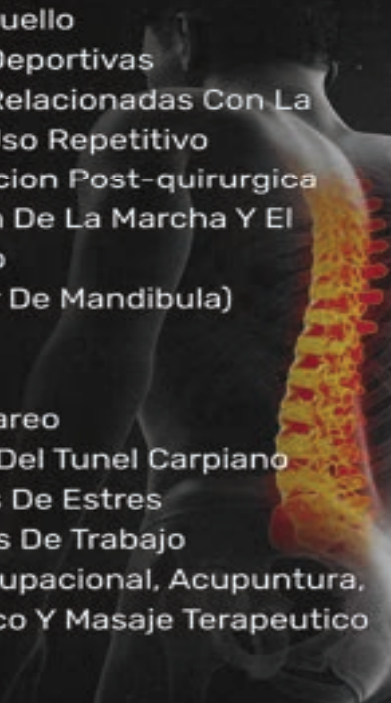
Total Care Physical Therapy
& Sports Medicine is a State of the
Art Facility conveniently located
in Hudson County.

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





COCTELES POCO CONOCIDOS !

ARMY & NAVY

Un clásico poco conocido, cítrico y ligeramente dulce.

Ingredientes:

- * 2 oz de gin
- * ¾ oz de jugo de limón fresco
- * ½ oz de jarabe de orgeat (almendra)
- * Hielo

Preparación: Agita todos los ingredientes con hielo durante unos 10–15 segundos. Cuela en una copa fría y, si quieres, decora con una cáscara de limón.

Sabor: cítrico, almendrado y aromático.



CHRYSANTHEMUM

Un cóctel antiguo y sorprendentemente suave, con notas herbales y ligeramente dulces.

Ingredientes:

- * 1½ oz de vermut seco
- * ¾ oz de vermut dulce
- * ¼ oz de Benedictine
- * 2 gotas de absenta
- * Hielo

Preparación: Mezcla todos los ingredientes con hielo y cuela en una copa fría. Puedes aromatizar con una cáscara de naranja.

Sabor: Herbal, complejo y ligeramente dulce.



Naked & Famous

Más moderno, intenso y de color llamativo.

Ingredientes:

- * ¾ oz de mezcal
- * ¾ oz de Aperol
- * ¾ oz de Chartreuse amarillo
- * ¾ oz de jugo de limón fresco
- * Hielo

Preparación: Agita todo con hielo y cuela en una copa fría, preferiblemente tipo coupe.

Sabor: Ahumado, cítrico, herbal y ligeramente amargo.

CURIOSIDAD: Los tres representan estilos muy diferentes: un clásico olvidado, un cóctel histórico y una creación moderna.



VODKA: EL MISTERIO DEL ESPÍRITU QUE RUSIA Y POLONIA SE DISPUTAN.

Su nombre significa “agüita”, pero su historia está llena de disputas, secretos y curiosidades.

Transparente, aparentemente sencillo y famoso en prácticamente todo el mundo.

El vodka parece una bebida moderna, pero sus raíces se remontan a varios siglos atrás.

Y existe una pregunta que todavía provoca discusiones: **NACIÓ EN RUSIA O EN POLONIA?** . La respuesta no es tan sencilla. Tanto Rusia como Polonia tienen una larga tradición relacionada con bebidas destiladas y ambas reclaman un papel fundamental en el origen del vodka. Los primeros registros escritos sobre bebidas similares al vodka aparecen en Europa del Este durante la Edad Media, aunque determinar exactamente dónde nació la bebida moderna resulta complicado.

La palabra rusa “vodka” deriva de voda, que significa “agua”, y puede interpretarse como “agüita”.

SIEMPRE SE HIZO CON PAPA?: No! Esta es una de las grandes curiosidades. Aunque mucha gente relaciona inmediatamente el vodka con las papas, históricamente se ha elaborado principalmente a partir de cereales, especialmente trigo y centeno.

También puede producirse utilizando papa y otras materias primas agrícolas.

La clave no está en la materia prima específica, sino en el proceso de fermentación y destilación.

POR QUÉ SE RELACIONA TANTO CON RUSIA?: El vodka se convirtió en una bebida profundamente vinculada a la cultura rusa y a la vida social de Europa del Este. Durante siglos fue consumido en celebraciones, reuniones y acontecimientos importantes. Pero también tuvo una enorme importancia económica para los gobiernos.

En la Rusia imperial, por ejemplo, el Estado controló durante diferentes períodos la producción y venta de bebidas alcohólicas, convirtiendo el alcohol en una importante fuente de ingresos fiscales.

POR QUÉ MUCHOS LO TOMAN CONGELADO?: El vodka puede mantenerse muy frío porque tiene un punto de congelación considerablemente inferior al del agua. Sin embargo, un vodka convencional no necesariamente se congela en un congelador doméstico, precisamente por su contenido de alcohol.

Servirlo muy frío puede suavizar la percepción del alcohol y modificar la textura y el aroma de la bebida.

UNA BEBIDA QUE VIAJÓ POR EL MUNDO: Aunque nació como una bebida característica de Europa del Este, el vodka terminó conquistando prácticamente todos los continentes.

Durante el siglo XX se convirtió en ingrediente fundamental de cócteles famosos como el Moscow Mule, el Bloody Mary, el Screwdriver y el Vodka Martini.

Curiosamente, varios de esos cócteles ayudaron a transformar la imagen del vodka: de bebida tradicional de Europa del Este pasó a convertirse en uno de los grandes protagonistas de la coctelería internacional.

Y AQUÍ VA UNA CURIOSIDAD MÁS... El vodka es famoso precisamente por algo que parece una contradicción:

Un vodka bien elaborado busca eliminar o reducir muchos sabores y aromas de la materia prima mediante destilación y filtración. Por eso, aunque parezca simplemente “alcohol transparente”, detrás de una botella pueden existir diferentes decisiones sobre materias primas, destilación, filtración y agua.

Rusia y Polonia todavía pueden discutir quién tiene derecho a llamarlo propio. Pero ...el vodka dejó de ser una bebida regional para ser internacional.

Existió realmente un gran diluvio?.



Durante siglos se ha relacionado el Arca con el monte Ararat, en la

Interpretación histórica: un gran
desastre regional pudo haber dado

Y si detrás de la historia de Noé existiera el recuerdo de una catástrofe real que, transmitida durante generaciones, terminó convirtiéndose en uno de los relatos más famosos de la humanidad?



Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE



Estimate
Free

PRESSURE WASHING

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



LA BATERÍA DE SAL: PUEDE ESTADOS UNIDOS REDUCIR SU DEPENDENCIA DEL LITIO?.

Una nueva generación de baterías utiliza sodio en lugar de litio y podría transformar el almacenamiento de electricidad Durante años, cuando se hablaba del futuro de los automóviles eléctricos, los teléfonos celulares o el almacenamiento de energía, había un protagonista casi inevitable: el litio. Ahora aparece un competidor inesperado. El sodio. Y aunque algunos titulares hablan de una misteriosa “batería de sal”, la realidad científica es todavía más interesante: las baterías de ion-sodio sustituyen el litio por sodio en una tecnología que podría ofrecer una alternativa más abundante y potencialmente menos costosa para determinadas aplicaciones. Estados Unidos ya está invirtien-

do en esta tecnología y varias empresas trabajan para llevarla a una escala comercial. El Departamento de Energía ha financiado proyectos destinados específicamente a desarrollar materiales, procesos de fabricación y baterías de ion-sodio producidas dentro del país.

QUÉ TIENE QUE VER LA SAL?.

La explicación es sencilla. La sal común contiene sodio. Y el sodio es uno de los elementos más abundantes de la Tierra. Una batería de ion-sodio funciona mediante el movimiento de iones de sodio entre sus electrodos durante los procesos de carga y descarga. El principio general es parecido al de una batería de ion-litio, pero cambia el elemento que transporta la carga. El Departamento de Energía estadounidense describe las baterías de ion-sodio como una de las tecnologías que podrían complementar o sustituir parcialmente a las baterías de litio en determinadas aplicaciones. Pero hay una aclaración importante:.

No se trata de echar sal y agua dentro de una batería. Es una tecnología electroquímica sofisticada que utiliza materiales especialmente diseñados para almacenar y liberar electricidad.

ESTADOS UNIDOS YA LAS ESTÁ FABRICANDO?.

Sí. En 2024, el Departamento de Energía seleccionó 11 proyectos para avanzar en tecnologías de fabricación de baterías de nueva generación, incluyendo específicamente procesos destinados a producir baterías de ion-sodio a gran escala. Además, empresas estadounidenses están intentando llevar esta tecnología desde los laboratorios

hasta instalaciones comerciales. En California, por ejemplo, Peak Energy anunció en julio de 2026 una instalación destinada a producir sistemas de almacenamiento basados en ion-sodio a escala comercial. Otra empresa estadounidense, ESS Tech, anunció en junio de 2026 que estaba acelerando el desarrollo de un sistema estadounidense de almacenamiento con baterías de ion-sodio para centros de datos, infraestructura crítica y aplicaciones de red eléctrica. POR QUÉ INTERESA TANTO EL SODIO?.

Porque el litio tiene un problema estratégico: No está distribuido de manera uniforme por el mundo y su cadena de suministro depende de actividades mineras y de procesamiento concentradas en determinados países. El sodio, en cambio, es mucho más abundante. El Departamento de Energía ha señalado que las baterías de sodio podrían reducir algunos de los problemas relacionados con el suministro de materias primas de las baterías de litio. También ha identificado una oportunidad para desarrollar una cadena de suministro estadounidense aprovechando recursos domésticos como los depósitos de carbonato de sodio. Y existe otra ventaja potencial:

El sodio no requiere litio como material activo principal. Eso podría ayudar a diversificar las fuentes de materias primas utilizadas para fabricar baterías. SON MÁS SEGURAS?. Una de las características que

está despertando interés es su comportamiento térmico. Algunas tecnologías de ion-sodio presentan características que pueden reducir determinados riesgos asociados con las baterías convencionales de ion-litio. Pero eso no significa que sean completamente imposibles de incendiar ni que todas las baterías de sodio tengan exactamente las mismas características de seguridad. La química específica y el diseño de cada batería son determinantes. PODRÍAN REEMPLAZAR LAS BATERÍAS DE LOS AUTOMÓVILES ELÉCTRICOS?.

Aquí aparece uno de los grandes obstáculos. Las baterías de ion-sodio pueden tener ventajas de costo, disponibilidad de materiales y determinadas características de seguridad, pero tradicionalmente han tenido menor densidad energética que las mejores baterías de ion-litio. En otras palabras: Para almacenar la misma cantidad de energía, una batería de sodio puede necesitar más espacio o peso. Por eso, al menos inicialmente, su mayor oportunidad podría encontrarse en almacenamiento estacionario, redes eléctricas, centros de datos, sistemas de respaldo y otras aplicaciones donde el peso y el volumen sean menos importantes que el costo, la seguridad y la disponibilidad de materiales. Una batería instalada junto a una red eléctrica puede almacenar energía cuando existe abundante generación y devolverla posteriormente.

Gold and Silver Concepts
Your Private Jeweler
201-868-5404 • 201-679-0129
by appointment only
www.qgold.com
"Discounts of up to 50%"

Truly amazing things happen here...

Dr. Homer L. Nelson
USCIS Civil Surgeon

201-325-8002
201-627-4803 (text)
i693medical.exam@gmail.com
3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087

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

Gabriel Rehaldy
Medicare Plans
Licensed Agent
Se Habla Español
404 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rehaldy@yahoo.com
908 755-9214

MEDICARE PLANS
United Healthcare
Clover
Aetna
Horizon

Dr. Anna Moy
Dr. Jennifer Boyle

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

EL PELIGRO NOS ACECHA...AHORA ES TU DECISION !

Las elecciones al Senado de los Estados Unidos de 2026 se celebrarán el 3 de noviembre. Se celebrarán elecciones programadas especialmente para 35 de los 100 escaños del Senado de los Estados Unidos.

Los senadores estadounidenses se dividen en tres clases cuyos mandatos de seis años se escalonan de modo que se elige una clase diferente cada dos años.

Para el Congreso estarán en juego nada menos que 435 asientos de un total de 535, de los cuales 6 no tienen derecho al voto.

Donde esta el Peligro:

La DSA (Democratic Socialist of America) que es una facción dentro del partido demócrata tradicional reconoce públicamente que están respaldando a casi 90 candidatos incluyendo a varias docenas que aspiran al Congreso.

Si hablamos estrictamente de candidatos oficialmente identificados como socialistas democráticos o respaldados por DSA, estamos hablando de decenas, no de cientos, en las principales elecciones estatales y federales.

Si ampliamos la definición para incluir a los candidatos progresistas de izquierda —por ejemplo, quienes fuertes aumentos de impuestos a corporaciones y ricos, vivienda pública/controles de alquiler, expansión del Estado, políticas climáticas radicales, etc.—



el número es mucho mayor.

Entre los nombres de los más radicales destacan:

- * ABDUL EL-SAYED — CANDIDATO AL SENADO POR MICHIGAN
- * ANGIE NIXON — CANDIDATA AL SENADO POR FLORIDA
- * MELAT KIROS — CANDIDATA A LA CÁMARA DE REPRESENTANTES POR COLORADO
- * MATT DODSON — CANDI-

DATO AL SENADO POR NUEVO MÉXICO

- * DAVID MORALES — CANDIDATO A LA ALCALDÍA DE PROVIDENCE
- * CANDIDATOS PROGRESISTAS RESPALADOS POR EL ALA IZQUIERDA EN NUEVA YORK

Nueva York se ha convertido en uno de los principales escenarios de la disputa entre el sector tradicional del Partido Demócrata y los candidatos respaldados por

organizaciones progresistas y socialistas.

Durante las primarias de 2026, varios candidatos apoyados por sectores vinculados al alcalde socialista democrático de Nueva York, Zohran Mamdani, lograron victorias en importantes contiendas para la Cámara de Representantes.

Estos resultados reflejan el creciente interés de la izquierda organizada por ampliar su influencia dentro del Congreso. Recientes encuestas internas del propio partido demócrata están dando como “front runner” para la presidencia de USA a Alexandra Ocasio Cortez apoyada por el partido Socialista de Bernie Sanders y la DSA.

Creo que no hay mucho más que añadir, la pregunta que queda en el aire es:

Si no te gusta Donald Trump como presidente y solo por “castigarlo” votarias por un socialista, un comunista, por un admirador del Che Guevara o como Katy Garcia que declaro que le encantaria implantar en las escuelas de USA el modelo de educación de Cuba “ ?

Ya no se trata de votar por los partidos políticos tradiciones, demócratas o republicanos, se trata de que USA está en peligro y este es solo el comienzo...

Y tu qué opinas ?

Financing Available 6 Months No Interest
(201) 330-8330
2500 Summit Ave., Union City, NJ 07087

\$1.99 per sq. ft. **Waterproof Vinyl Floors**
On selected floors for a limited time only.

FRANK'S CARPET and MORE
Financing Available 6 Months No Interest
(201) 330-8330
2500 Summit Ave., Union City, NJ 07087





ASÍ VIVEN
LOS BUDISTAS: QUÉ
COMEN, A QUÉ HORA
SE LEVANTAN Y POR
QUÉ MUCHOS VIVEN
EN SILENCIO?.

Una vida marcada por la disciplina, la meditación, el silencio y una relación muy particular con la comida. Para muchas personas, imaginar la vida dentro de una comunidad budista puede resultar sorprendente. Mientras gran parte del mundo comienza el día con teléfonos, noticias, tráfico y prisas, en algunos monasterios budistas el día puede comenzar cuando todavía es de noche. No se trata simplemente de una religión practicada durante unas horas a la semana. Para los monjes y monjas

que viven en comunidades monásticas, el budismo puede convertirse en una forma de vida organizada alrededor de la meditación, la disciplina, el estudio, el trabajo y la búsqueda de una mayor conciencia de uno mismo. Pero, cómo Transcurre Realmente un Día Allí?.

En numerosos monasterios, los monjes se levantan alrededor de las 4:00 o 5:00 de la mañana. La jornada espiritual puede incluir meditación, cantos, recitación de textos budistas, mantras o enseñanzas, dependiendo de la tradición. La intención no es simplemente "rezar". La meditación busca entrenar la atención y observar los pensamientos y emociones sin reaccionar automáticamente ante ellos. Después llega el momento de ocuparse de algo mucho más terrenal: mantener funcionando la comunidad. Limpiar, cocinar, cuidar jardines, reparar instalaciones, lavar, ordenar y atender a visitantes también forman parte de la vida monástica.

Y Que Comen. ?.

Aquí aparece una de las mayores confusiones sobre el budismo. No todos los budistas son vegetarianos. La alimentación depende enormemente de la tradición budista, del país y de las normas de cada comunidad. En muchas comunidades pueden encon-

trarse alimentos sencillos como arroz, verduras, frutas, legumbres, cereales, sopas, tofu, frutos secos y semillas. Pero algunas comunidades también permiten determinados productos de origen animal.

En la tradición Theravada, por ejemplo, los monjes tradicionalmente reciben alimentos ofrecidos por personas de la comunidad.

Bajo determinadas reglas, pueden aceptar carne si no ha sido sacrificada específicamente para ellos. Por eso, afirmar que "todos los budistas son vegetarianos" sería incorrecto.

En algunas comunidades monásticas, especialmente dentro de la tradición Theravada, los monjes siguen una práctica según la cual no consumen alimentos sólidos después del mediodía. Esto significa que la comida de la mañana y la del mediodía adquieren una importancia especial. La alimentación forma parte de la disciplina espiritual: comer lo necesario para mantener el cuerpo saludable y poder continuar con la práctica, evitando convertir la comida en una fuente constante de deseo o exceso.

En determinadas comunidades se procura comer lentamente, con atención y, en algunos momentos, en silencio. La comida deja de ser simplemente algo que se consume y se con-

vierte en un ejercicio de atención. POR QUÉ TANTO SILENCIO?

El silencio es otro de los elementos que más llaman la atención. En muchas comunidades existen períodos de silencio destinados a favorecer la concentración y la introspección. El propósito es reducir las conversaciones innecesarias y permitir que la persona observe mejor sus propios pensamientos. Algunas comunidades incluso mantienen períodos prolongados de silencio durante retiros.

Los miembros de la comunidad pueden cocinar, limpiar, trabajar en la agricultura, cuidar animales, mantener los edificios o atender a personas que visitan el monasterio.

También existe tiempo dedicado al estudio de las enseñanzas budistas y a recibir instrucciones de maestros. De esta manera, el día se estructura alrededor de varias actividades: meditar, estudiar, trabajar, comer y descansar.

Pero todo ello dentro de una filosofía que intenta reducir el exceso y desarrollar una mayor atención sobre lo que ocurre en cada momento. Por eso, cuando hablamos de "la rutina budista", en realidad estamos hablando de muchas tradiciones diferentes que comparten determinadas ideas fundamentales..

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

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

973-760-6369

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

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

License # 13VH07615200

973-760-6369

Your Place
Ue57 Nutrition

410 37th Street
Union City NJ

Protein Shakes

Hot Coffee & Teas

Mini Donuts

Energy Drinks

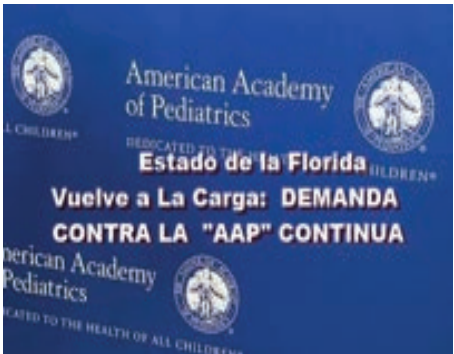
Waffles & Much More

Ask for your \$2 off & your Free Evaluation

410 37th street Union City NJ 07087

973-767-9631

201-282-8331



DEMANDA CONTRA LA ACADEMIA ESTADOUNIDENSE DE PEDIATRÍA PUEDE CONTINUAR.

Una importante batalla legal sobre los tratamientos médicos para menores con disforia de género vuelve a los tribunales estadounidenses. El 14 de septiembre de 2026, el Tribunal de Apelaciones del Séptimo Circuito permitió que se levante la orden que había bloqueado temporalmente al fiscal general de Florida, James Uthmeier, para avanzar con su demanda contra la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP). **Qué Acusa Florida?.** Uthmeier sostiene que la AAP y otras organizaciones médicas hicieron afirmaciones engañosas sobre la seguridad y eficacia de determinados tratamientos para menores, incluidos bloqueadores de la pubertad, hormonas y cirugías relacionadas con la transición de género. La AAP, por su parte, rechazó esas acusaciones y argumentó que la demanda de Florida constituía una represalia con-

tra su defensa pública de determinados tratamientos y contra su libertad de expresión. La decisión fue principalmente procesal. La AAP retiró voluntariamente su propia demanda federal en Chicago, que había utilizado para intentar detener el caso de Florida. Como consecuencia, el tribunal de apelaciones devolvió el asunto al tribunal de distrito para que pudiera levantar la orden preliminar. La disputa plantea cuestiones que van mucho más allá de una simple demanda: Qué nivel de evidencia debe exigirse antes de aplicar determinados tratamientos médicos a menores?. Hasta dónde puede llegar un estado para regular las recomendaciones de organizaciones médicas?. Dónde están los límites entre regulación gubernamental y libertad de expresión?. Quién debe asumir responsabilidad cuando existen desacuerdos sobre los riesgos y beneficios de tratamientos médicos para menores?. Florida ha conseguido que la batalla judicial continúe, pero el fondo de las acusaciones todavía está por resolverse. Ahora serán los tribunales quienes tendrán que determinar qué ocurrió realmente. El conflicto judicial sobre los tratamientos médicos para menores con disforia de género vuelve a escena en Estados Unidos. El 14 de septiembre de 2026, el Tribunal de Apelaciones

del Séptimo Circuito permitió que un tribunal federal de Illinois levante una orden preliminar que había impedido temporalmente al fiscal general de Florida, James Uthmeier, continuar con su acción judicial contra la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP). **CÓMO COMENZÓ EL CONFLICTO?.** La disputa se remonta a diciembre de 2025, cuando Uthmeier demandó en Florida a la Academia Estadounidense de Pediatría, la World Professional Association for Transgender Health (WPATH) y la Endocrine Society. El fiscal general sostiene que estas organizaciones hicieron afirmaciones engañosas sobre la seguridad y eficacia de determinadas intervenciones médicas utilizadas en algunos menores con disforia de género. Entre ellas figuran los bloqueadores de la pubertad, las hormonas y determinadas intervenciones quirúrgicas. La demanda de Florida invoca, entre otras normas, legislación estatal sobre prácticas comerciales engañosas y la ley estatal contra organizaciones corruptas. Estas son alegaciones formuladas por Florida y deberán ser examinadas dentro del proceso correspondiente; no constituyen una determinación judicial definitiva. **LA “AAP” CONTRAATAACA** La Academia Estadounidense de Pediatría respondió llevando el conflicto a un tribunal federal de Chicago.

La organización argumentó que la acción de Florida constituía una represalia contra su defensa pública de determinados tratamientos para jóvenes transgénero y que la demanda estatal tenía motivaciones relacionadas con la libertad de expresión protegida por la Primera Enmienda. En junio de 2026, el juez federal Matthew Kennelly concedió a la AAP una orden preliminar que impedía temporalmente a Uthmeier avanzar contra la organización en el proceso estatal de Florida. **EL CASO LLEGÓ AL SÉPTIMO CIRCUITO.** La disputa llegó posteriormente al Tribunal de Apelaciones del Séptimo Circuito, con sede en Chicago. El tribunal examinó el conflicto mientras continuaba la batalla jurídica sobre si la acción federal de la AAP podía bloquear el procedimiento iniciado en Florida. Una vez retirada la demanda y levantada la orden, la apelación quedó sin un asunto vigente que resolver y el tribunal indicó que debía ser desestimada por falta de jurisdicción. exactamente. Después de la decisión, el fiscal general de Florida celebró públicamente el resultado y sostuvo que la Academia debería responder por lo que él considera afirmaciones engañosas dirigidas a los padres. El gobernador de Florida, Ron DeSantis, también reaccionó favorablemente

Mi Bella Islita
RESTAURANT

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Mi Bella Islita
520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

WE ARE OPEN
FROM 9:00 AM TO 9:00 PM
PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE

(201) 866-8778
www.mibellaislitanj.com

MI BELLA ISLITA
RESTAURANT

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas		
Arroz Blanco / White Rice		
Arroz Amarillo / Yellow Rice		
Moro / Rice w/ Beans		
Pernil / Roast Pork		
Rabo / Coddle Stew		
Bacalao / Codfish		
Chivo / Goat		
Bistec Saiteado / 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 Bananas		
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		
Soneless Chicken Chunks		
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs		
Paelia Marinera / Seafood Platter		



 **(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**



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



**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



Medical Supplies Religious Items Pet Supplies Gift Cards





Una pregunta que genera preocupación: ¿el agua que bebemos todos los días puede contener sustancias capaces de afectar un embarazo? La respuesta requiere distinguir entre contaminación, exposición y riesgo real. Cuando abrimos el grifo de nuestra casa, esperamos que el agua sea segura. En Estados Unidos, los sistemas públicos de abastecimiento están sometidos a normas sanitarias que establecen límites para numerosos contaminantes. Sin embargo, “agua potable” no significa necesariamente agua completamente libre de sustancias químicas. Algunas pueden encontrarse en cantidades muy pequeñas y, dependiendo de su concentración y del tiempo de exposición, determinadas sustancias pueden representar riesgos para la salud.

Existen Sustancias Relacionadas con el Embarazo ?

Sí. Algunas sustancias presentes en el medio ambiente o, en determinadas circunstancias, en fuentes de agua pueden estar relacionadas con problemas reproductivos o con el desarrollo fetal

Pero hay que hacer una aclaración importante:

No es correcto afirmar que el agua potable contiene normalmente “elementos abortivos”. La evidencia científica generalmente habla de contaminantes y posibles efectos sobre la reproducción o el embarazo, no de sustancias añadidas deliberadamente al agua para provocar abortos.

El plomo, uno de los mayores motivos de preocupacion.

El plomo puede llegar al agua a través de tuberías, conexiones o instalaciones antiguas. La exposición al plomo durante el embarazo puede tener consecuencias para la madre y el feto. Los organismos sanitarios estadounidenses recomiendan reducir la exposición al máximo posible, especialmente durante el embarazo. Una de las particularidades del plomo es que no se puede detectar por el sabor, el olor o el aspecto del agua.

Nitratos, otro problema importante

Los nitratos pueden llegar al agua subterránea procedentes de fertilizantes agrícolas, estiércol y siste-

mas sépticos.

Su principal preocupación sanitaria está relacionada con determinadas concentraciones elevadas y, especialmente, con los bebés. Por eso, las personas que utilizan agua de pozo privado deben prestar especial atención: estos pozos no están regulados de la misma manera que los sistemas públicos y corresponde al propietario realizar las pruebas necesarias.

PFAS: Los llamados quimicos eternos.

Los PFAS constituyen una familia muy amplia de sustancias utilizadas durante décadas en numerosos productos industriales y de consumo. Algunos PFAS pueden contaminar fuentes de agua. La investigación científica ha encontrado asociaciones entre determinadas exposiciones y algunos efectos relacionados con el embarazo y el desarrollo. Debido a su persistencia en el medio ambiente, los PFAS se han convertido en una preocupación creciente para las autoridades sanitarias y ambientales.

Perclorato.

El perclorato puede interferir con la capacidad de la tiroides para utilizar yodo. Esto es importante durante el embarazo porque las hormonas tiroideas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del feto.

Por eso, su presencia en determinadas fuentes de agua es objeto de vigilancia y regulación.

Pesticidas.

Algunos pesticidas pueden llegar a las aguas superficiales y subterráneas después de su utilización agrícola. Entre ellos se encuentra la atrazina, un herbicida ampliamente estudiado. Las autoridades establecen límites para determinados pesticidas en el agua potable y evalúan sus posibles efectos sobre la salud.

Estos Significa que el Agua del Grifo es Peligrosa ?

No necesariamente.

Esta es probablemente la parte más importante de la historia. Que una sustancia pueda encontrarse en una fuente de agua no significa automáticamente que esa agua vaya a causar un aborto o una enfermedad. El riesgo depende de varios factores:

- La sustancia concreta.
- Su concentración.
- La duración de la exposición.
- La cantidad de agua consumida.
- La edad y las condiciones de salud de la persona.
- Si existe un embarazo y la etapa en la que se encuentra.
- Un agua que parece completamente limpia puede contener sustancias que no pueden detectarse a simple vista.



Alcalde Brian P. Stack
y la Junta de Comisionados

LE RECUERDA:

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

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



ES CONTRA LA LEY:

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

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

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



Ve Algo -- Diga Algo

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





ES MUY DIFICIL APRENDER A HABLAR ESPAÑOL ?

No necesariamente. El español puede ser relativamente fácil de aprender para algunas personas, pero la dificultad depende mucho del idioma materno del estudiante.

Para alguien que habla inglés, por ejemplo, el español tiene varias ventajas.

Muchas palabras son parecidas: animal, hospital, important, natural, family/familia.

La pronunciación es bastante regular: generalmente las palabras se pronuncian de una manera cercana a como se escriben.

La estructura básica puede aprenderse rápidamente.

Con unas pocas centenas de palabras ya es posible comenzar a mantener conversaciones sencillas.

Pero También Tiene sus Dificultades:

LO QUE MÁS CUESTA.

Los verbos.

Yo hablo, tú hablas, él habló, nosotros hablaremos, habría hablado...

Los numerosos tiempos verbales requieren práctica.

El Género.

Hay que aprender si una palabra es masculina o femenina: el problema, la casa, el día. Ser y estar.

Para un angloparlante, distinguir cuándo utilizar ser y estar puede resultar complicado.

El subjuntivo.

Frases como “Espero que venga” o “Si tuviera tiempo...” requieren acostumbrarse a una lógica diferente.

La Velocidad de los Hablantes Nativos.

Una cosa es entender “¿Cómo estás?” en una clase y otra escuchar a dos hispanohablantes conversando rápidamente.

CUÁNTO TIEMPO PUEDE TOMAR?

No existe un tiempo universal

Con 30–60 minutos diarios, conversación frecuente y exposición constante al idioma, una persona puede empezar a desenvolverse en situaciones cotidianas en varios meses. Alcanzar un nivel avanzado requiere bastante más práctica.

Y hay un secreto importante:

Para aprender a hablar español no hay que esperar a “saber español”. Hay que empezar a hablarlo mientras se está aprendiendo.

Incluso cometer errores es parte normal del proceso. De hecho, hablar 10 minutos todos los días puede ser más útil que estudiar dos horas de gramática una vez por semana.

CUANTOS MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO SABEN HABLAR ESPAÑOL

Según el Instituto Cervantes, en 2025 el español alcanzó una cifra histórica:

Más de 635 millones de personas forman la comunidad de hablantes potenciales de español en el mundo. 519 millones tienen dominio nativo del español.

Unos 92 millones tienen competencia limitada.

Aproximadamente 24,6 millones están aprendiendo español como lengua extranjera.

Esto significa que aproximadamente 1 de cada 13 personas del planeta forma parte de la comunidad potencial de hablantes de español.

Además, el español superó por primera vez los 500 millones de hablantes con dominio nativo, situándose como la tercera mayor comunidad lingüística nativa del mundo, detrás del chino mandarín y el hindi, según el informe del Instituto Cervantes.

Un dato particularmente interesante: Estados Unidos tiene unos 65,5 millones de hablantes potenciales de español, según las estimaciones de 2025 del Instituto Cervantes.

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

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

Esperanza y Realidad

Por Luis F. Brizuela Cruz

Cuando el litro de aceite de girasol o vegetal ha excedido el salario mínimo –y hasta promedio- mensual se puede decir, ya con un poco más de certeza, que la realidad acaba de aniquilar a la esperanza. Al cierre de esta edición el costo del litro en Cuba fluctuaba entre 3,000 y 4,000 CUPs, o sea \$4.99 a \$5.29, según plataformas virtuales como SuperMarket23 o DimeCuba.

En abril de este año mi esposa y yo fuimos invitados al cumpleaños “80” de una prima de ella que no veíamos por muchos años. En la fiesta tuvimos que actualizarnos con la mayoría de los asistentes debido a la larga ausencia y descubrimos además nuevos miembros de la familia, quienes nos agasajaron muy bien, como si nos hubieran conocido de toda la vida. Resultó una hermosa velada que no olvidaremos y en la cual fue imposible evadir los temas de Cuba, Venezuela y obviamente los Estados Unidos de Donald Trump.

Entre los nuevos familiares se encontraba un abogado nacido en los Estados Unidos -de padres cubanos- cuya firma basada en Washington ha venido representando a Delcy Rodríguez y al gobierno de Venezuela en todas las negociaciones comerciales con la administración de Trump, desde la extracción de Nicolás Maduro en la madrugada del 3 de enero de este año. Han leído bien: nuestro pariente encabeza el cuerpo de abogados que representa a la dictadura de Venezuela cada vez que se ventila una negociación “socioeconómica” entre Washington y Caracas.

Dentro de los parámetros establecidos por la confidencialidad de la profesión y de la misión, el pariente nos explicó como inmediatamente después de la captura de Maduro el teléfono de Delcy sonó y alguien en la administración de Trump le envió la siguiente paráfrasis a la hija del ajusticiado guerrillero y secuestrador comunista Jorge Antonio Rodríguez: “Si no quiere correr la misma suerte de Maduro, acepte la oferta de comercio entre los Estados Unidos de inmediato y nosotros hasta le proporcionaremos representación legal de reconocimiento internacional para todos los trámites futuros”. Fue como una frase extraída de la película “El Padrino”: “Una oferta que no se podía rechazar”



Desde ese instante y muy a pesar de la indignación de una población venezolana y una diáspora contrariada, los Estados Unidos y Venezuela han venido negociando contratos petroleros, culminando con el acuerdo firmado a fines de agosto que otorga a Washington un papel estratégico en la explotación de 17 campos petroleros venezolanos, con reservas calculadas en unos 65,000 millones de barriles. La inversión estadounidense a través de la compañía North American Blue Energy Partners (NABEP) es de 100,000 millones de dólares con regalías que exceden los 200,000 millones.

Cuando le pregunté al pariente acerca de los posibles beneficios que las negociaciones entre Washington y Caracas podrían representar para el pueblo venezolano, su respuesta fue perturbadoramente estoica: “En ningún momento los intereses de la gente de Venezuela han figurado en las conversaciones, pero eso no quiere decir que el pueblo no recibirá algunos beneficios a largo plazo, en acorde con el curso que tomen las cosas”

Me aventuré entonces a cuestionar los planes sobre Cuba y él respondió: “Lo de Cuba es totalmente diferente, primordialmente por su larga y desastrosa historia de dictadura. Recordemos

que en Venezuela, a pesar del chavismo, nunca estuvo erradicado del todo el capitalismo, como ocurrió en Cuba. Trump y Rubio ya están negociando con el gobierno de la isla, pero ese proceso es mucho más complejo y difícil. Ofrece además muy pocos beneficios para los Estados Unidos en relación a lo que podría ser la inversión. Nosotros como abogados internacionales estamos en espera de cualquier desenlace para ofrecer nuestros servicios, como hemos hecho por años en varios países”

Mi esposa y yo regresamos días después a New Jersey consternados por la crudeza con la que el pariente había descrito “el estado de las cosas”, pero con el transcurso de las semanas nos fuimos dando cuenta de lo acertado de su análisis, tanto con relación a Venezuela como Cuba. Después de todo, ambos pueblos enigmáticamente habían vanagloriado sus respectivas revoluciones y habían expulsado de sus suelos los vestigios del perverso imperio norteamericano, a pesar de periodos previos de corrupta bonanza vinculada a ese “malvado invasor” en ambos países. No se podía esperar que ahora, décadas después, el bienestar de esos pueblos figurara como mayor factor en el curso de negociaciones

entre el imperio y los regímenes de Venezuela y Cuba. No obstante, por efecto de carambola, podría ocurrir que el pueblo venezolano y subsecuentemente el cubano recibirían beneficios materiales y sociales como resultados de los vínculos comerciales entre los dos países y Estados Unidos.

Lo de Cuba es, indudablemente, mucho más complejo y menos alentador. Sería iluso pensar que -solo por humanidad y por arte de magia- el vilipendiado y casi ya obsoleto imperialismo yankee tendría que actuar con el sufrimiento del pueblo (donde un gran porcentaje todavía defiende a sus verdugos) como causa de honor, arriesgando vidas y capital en cualquier misión que no sea otra que una negociación con fichas selectas en el mal apuntalado andamiaje político del régimen comunista de la isla en tinieblas. Nos es iluso, sin embargo, pensar que Trump y Rubio están tramitando acuerdos, bajo una enorme presión contra el régimen, que podrían a cierto plazo rescatar a un pueblo que ya ha tocado el fondo de la desesperanza, y en el proceso traer amplios beneficios para los Estados Unidos. En las manos de ese pueblo quedaría entonces su salvación, pero esa tarea es mucho más difícil debido a nuestra sui generis idiosincrasia, de ayer, de hoy, de siempre.

Para el imperio, antes, durante y después del mandato de Trump, la premisa siempre ha sido como en esa otra frase clásica de la película “El Padrino”: “Nada personal, estrictamente un negocio”. Pero este negocio que hoy se cocina podría en corto tiempo (de carambola) traer por lo menos electricidad para toda la isla y la esperanza de que el salario mensual alcance para comprar un poco más que un litro de aceite. Solo esos dos logros resultarían enormes para una agrupación humana que desde hace mucho tiempo lo ha perdido todo, pero no precisamente por culpa del imperio y mucho menos por culpa de Trump. Recordemos, entre tantas otras cosas, que la abolición de la ley de “pies secos y mojados” fue un extraño ardid de aquel amigo de Raúl Castro que compartió con él un juego de pelota y otros íntimos momentos en marzo del 2016 durante su viaje de doble humillación a Cuba.



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 2026 — 2027

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 3ro de 2026 pueden registrase directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

Apurese y registre a su hijo / a El Programa Comienza Septiembre 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

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



REPRESENTANTE REPUBLICANO PIDE EL IMPEACHMENT DE PETE HEGSETH.

Thomas Massie acusa al secretario de Defensa de exceder sus atribuciones en las operaciones militares contra Irán

WASHINGTON — 15 de septiembre de 2026. El secretario de Defensa de Estados Unidos, Pete Hegseth, enfrenta una nueva batalla política después de que el representante republicano por Kentucky, Thomas Massie, presentara este martes

SE DESATA NUEVO CONFLICTO EN EL PARTIDO REPUBLICANO.

una resolución con ocho artículos de impeachment en su contra. Massie acusa a Hegseth de haber abusado de los poderes de su cargo y de haber participado en operaciones militares que, según su interpretación, se realizaron sin la autorización constitucional necesaria del Congreso.

El principal argumento del congresista está relacionado con la guerra contra Irán. Massie sostiene que la administración continuó las operaciones militares después de que, a su juicio, había expirado el plazo establecido por la War Powers Resolution de 1973, sin que el Congreso hubiera autorizado formalmente la continuación de las hostilidades.

El legislador también acusa a Hegseth de ignorar medidas aprobadas por el Congreso destinadas a limitar las operaciones militares estadounidenses.

Ocho Acusaciones.

Los cargos presentados por Massie no se limitan a Irán. Entre ellos figuran acusaciones relacionadas con las operaciones militares es

tadounidenses en Irán, Yemen y Venezuela, así como cuestionamientos sobre la protección de civiles y determinadas operaciones contra presuntos narcotraficantes.

Uno de los artículos también cuestiona el papel de Hegseth en la operación estadounidense que terminó con la captura y extradición del exgobernante venezolano Nicolás Maduro, según la acusación presentada por Massie.

Massie sostiene que estas actuaciones representan un uso indebido de las facultades del Departamento de Defensa y que Hegseth habría actuado en contra de las responsabilidades constitucionales de su cargo.

La Cámara deberá considerar la resolución.

Massie presentó la resolución bajo el procedimiento conocido como “privileged resolution”, lo que obliga a la Cámara de Representantes a considerar el asunto dentro de un plazo de dos días legislativos. Esto abre la posibilidad de una votación en el pleno de la Cámara en los próximos días.

El Pentágono, por su parte, ha defendido a Hegseth. Su portavoz, Kingsley Wilson, declaró que todo el Departamento está unido detrás de la visión del secretario y continuará trabajando para poner a los militares estadounidenses y al país en primer lugar.

Un nuevo conflicto dentro del Partido Republicano.



La iniciativa de Massie adquiere una dimensión política adicional porque el congresista de Kentucky ha sido durante años un crítico de determinadas políticas de la administración Trump, particularmente en materia de intervención militar.

La resolución también llega a pocas semanas de las elecciones de medio mandato de noviembre, colocando a los legisladores republicanos ante una votación que podría obligarlos a pronunciarse públicamente sobre las acusaciones contra Hegseth.

Por ahora, la presentación de los artículos de impeachment no significa que Hegseth haya sido destituido

ni que las acusaciones hayan sido judicialmente establecidas. Se trata de una iniciativa presentada por un miembro de la Cámara que deberá ser considerada mediante el procedimiento correspondiente.

El próximo capítulo se desarrollará en el Congreso, donde los legisladores tendrán que decidir qué hacer con una resolución que pone nuevamente en el centro del debate los límites constitucionales.

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303



Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español



Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español

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



Por: Judith Lauzurica.

La libertad es el derecho que tiene todo hombre a ser honrado y a pensar y hablar sin hipocresía. Un hombre que oculta lo que piensa o no se atreve a decir lo que piensa no es un hombre honrado. Un hombre que obedece a un mal gobierno no es un hombre honrado. Un hombre que se conforma con obedecer a leyes injustas y permite que pisen el país en que nació los hombres que se lo maltratan no es un hombre honrado...José Martí.

Se dice que después de tocar fondo, lo siguiente es levantarse.

El pueblo de Cuba se encuentra en el abismo más oscuro, sin aire ni fuerzas... ¿Cuándo vamos a emerger, a respirar? No sigamos apoyando a los tiranos, no permanezcamos



en silencio ante las atrocidades que cometen, no cerremos los ojos ante nuestros presos políticos. Hemos soportado tanto dolor, muerte y sufrimiento; es hora de quitarles el poder de arrebatarlos la voz.

Si no hay justicia para el pueblo, que no haya paz para ese régimen criminal.

CUBA ALCANZA UN NUEVO RÉCORD DE 1.339 PRESOS POLÍTICOS: RECLAMAR AGUA Y LUZ LLEVA A PRISIÓN Y CASTIGA A FAMILIAS ENTERAS.

Prisoners Defenders registra 1.339 prisioneros políticos en Cuba al cierre de agosto de 2026, tras 19 incorporaciones y 7 bajas. Entre ellos hay 155 mujeres y 38 personas detenidas cuando eran menores de edad.

Los casos documentados muestran cómo reclamar agua y electricidad, grabar a agentes estatales o denunciar abusos puede desencadenar prisión, amenazas y castigos que alcanzan a familias enteras. Entre

quienes permanecen encarcelados, 463 padecen patologías médicas graves y 54 presentan trastornos graves de salud mental. El informe denuncia golpizas, trabajo forzoso, internamientos psiquiátricos forzosos y falta de atención médica.

Cuba cierra agosto de 2026 con 1.339 prisioneros políticos, un nuevo récord en décadas. Prisoners Defenders documentó 19 incorporaciones y 7 bajas por cumplimiento íntegro de condena: un aumento neto de 12 personas. En los últimos doce meses se incorporaron 281 nuevos prisioneros políticos, la cifra más alta en tres años.

El informe muestra cómo reclamar agua y electricidad, grabar a agentes estatales o denunciar abusos puede conducir a prisión y extender el castigo a familias enteras. La lista incluye 155 mujeres y 38 personas detenidas cuando eran menores de edad, de las cuales 14 permanecen encarceladas. Entre quienes siguen entre rejas, hemos documentado 463 personas con patologías médicas graves y 54 presos de conciencia con trastornos graves de salud mental, sin atención adecuada.

La represión política castiga a familias enteras

Caridad Silvente Laffita y su hija Anna Sofía Benítez Silvente, conocida en redes como Anna Bensi, serán llevadas a juicio después de grabar y difundir un vídeo de agentes de la Seguridad del Estado que entregaban una citación en su domicilio el 10 de marzo. Ambas fueron

inicialmente sometidas a reclusión domiciliaria. La causa, archivada en abril y reabierta en julio, podría acarrear hasta cinco años de prisión, según el apartado del artículo 393 del Código Penal que se invoque.

Los agentes amenazaron a Caridad para que impidiera las denuncias públicas de su hija.

Ivisleivi Castellano Puig y su hijo Antuan de Jesús Caballero Castellano, de 23 años, fueron detenidos el 27 de agosto sin orden de arresto ni tutela judicial. Ella fue arrestada junto a ciudadanos presuntamente reunidos para una protesta pacífica y excarcelada el 2 de septiembre, tras pagar 3.000 pesos de multa y 7.000 de fianza. Su hijo, detenido cuando presuntamente realizaba un grafiti contra el régimen, permanece en Picota: la fianza de 50.000 pesos resulta inasumible para su familia. No ejerció violencia contra personas ni agentes.

Dairon Duque de Estrada Aguilera volvió a ser encarcelado después de cumplir íntegramente una condena de cuatro años y seis meses y salir de prisión el 27 de marzo. Su padre comunicó el reingreso a Prisoners Defenders; sigue en Boniato sin fundamento jurídico públicamente conocido. El padre, Julio César Duque de Estrada Ferrer, también preso político, fue excarcelado bajo libertad condicional el 26 de agosto, sujeto a amenazas y restricciones. Mientras uno sale bajo control estatal, el otro vuelve a prisión.

El informe completo desarrolla estas cronologías y explica cómo los vínculos familiares se convierten en instrumentos de intimidación, presión económica y castigo.

Madres encarceladas por denunciar la falta de agua y electricidad

Doraykis Delgado González, madre de dos niños de siete y ocho años, fue detenida el 7 de julio tras transmitir una protesta en Alamar, La Habana, por más de un mes de apagones.

#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

NO ES NO!!





SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION





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!



PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

ESTÁ EN JUEGO EL FUTURO DE ESTADOS UNIDOS EN LAS ELECCIONES DE NOVIEMBRE?.

Estimados amigos de DIMENSION DIGITAL:

Cada vez falta menos para las elecciones de “midterm” de noviembre y, como ciudadano, no puedo evitar sentir preocupación por lo que podría ocurrir si el Partido Demócrata consigue avanzar significativamente en el Congreso. No se trata de afirmar que todos los demócratas son socialistas ni de convertir estas elecciones en una simple batalla entre dos partidos. El problema que muchos ciudadanos percibimos es otro: el crecimiento de una corriente progresista y socialista dentro del Partido Demócrata que parece estar ganando espacio y protagonismo.

En 2026 ya hemos visto candidaturas asociadas con el socialismo democrático conquistar primarias importantes. Michigan y Florida son dos ejemplos recientes de cómo candidatos identificados con el ala más progresista han conseguido imponerse en procesos internos del Partido Demócrata. Y eso debería hacernos pensar.

QUÉ PASARÍA SI ESA CORRIENTE GANARA MÁS PODER?

Estados Unidos fue construido sobre principios como la libertad individual, la propiedad privada, la iniciativa personal, el respeto a la Constitución y la responsabilidad del ciudadano.

Por eso existe preocupación ante propuestas que algunos estadounidenses consideran demasiado cercanas a un modelo de gobierno con mayor intervención estatal, mayores impuestos, expansión del gasto público y una dependencia cada vez mayor del Estado. La pregunta no debería ser simplemente: Demócratas o republicanos?.

La pregunta debería ser: QUÉ MODELO DE PAÍS QUEREMOS PARA LAS PRÓXIMAS GENERACIONES?.

Las elecciones de noviembre serán especialmente importantes porque estarán en juego los 435 escaños de la Cámara de Representantes y 35 del Senado.

Actualmente los republicanos parten con mayoría en el Senado, mientras que la Cámara también está en manos republicanas, por lo que un cambio de control podría modificar profundamente la agenda legislativa de Washington.

EL TEMOR DE MUCHOS CIUDADANOS.

Hay estadounidenses que temen que una victoria importante de la izquierda más radical termine impulsando políticas que consideran perjudiciales para la economía, la seguridad, la frontera, la educación y la libertad individual.

Otros, naturalmente, piensan exactamente lo contrario y consideran que un cambio de poder en Washington es necesario.

Y esa es precisamente la esencia de una democracia: poder discrepar. Pero discrepar no significa permanecer indiferente.

Creo que debemos mirar cuidadosamente quiénes son los candidatos, qué proponen, qué han defendido anteriormente y, sobre todo, qué consecuencias podrían tener sus políticas si llegan al poder.

No deberíamos votar solamente por una etiqueta.

Ni por miedo. Ni por castigar a un presidente impopular. Debemos votar pensando en USA !

Jorge Isamel Fraga. Tampa, Florida. USA.



LA LIBERTAD NO SE PIDE
Autor: Andres Garcia

Hay hombres que aprendieron a caminar mirando al suelo, no porque fueran cobardes, sino porque un día les enseñaron que levantar la cabeza podía costarles demasiado.

Hay mujeres que guardaron sus palabras en algún rincón del pecho, esperando una mañana en que hablar no fuera un peligro.

Y hay pueblos enteros que llevan tantos años esperando, que a veces confunden la paciencia con el destino o la espera...

Pero la libertad...

La libertad no aparece, no se esconde. Puede esconderse. Puede ser perseguida. Puede ser encerrada detrás de muros, de barrotes, de mentiras, de discursos repetidos hasta el cansancio.

Pero sigue ahí. Respirando...esperando.

Porque basta que un hombre, en medio del silencio, se atreva a decir: NO ! No quiero vivir de rodillas.

No quiero que piensen por mí.

No quiero que me digan a quién amar, qué decir, qué leer, qué creer ni cuánto debo callar o debo decir

Quiero caminar sin miedo. Quiero mirar a mis hijos y poder decirles: Ustedes serán dueños de su propio camino. Anden y caminen hasta el cansancio Aprendan de sus errores... vivan !

Quizás la libertad no llegue con banderas agitadas ni grandes discursos. Quizás llegue una noche cualquiera, cuando alguien abra una puerta que durante años parecía imposible abrir.

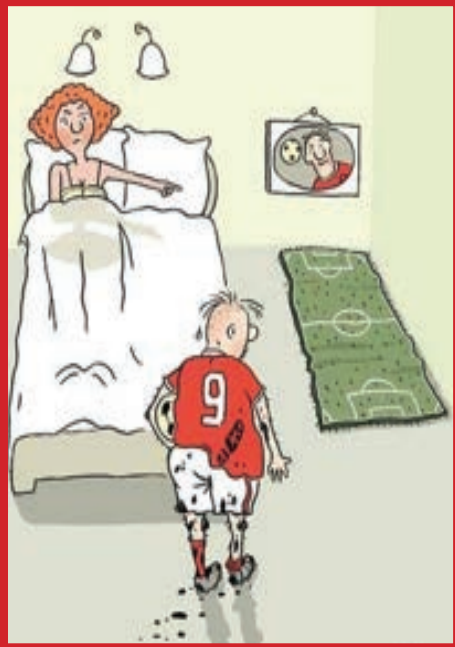
Quizás llegue con una voz temblorosa que se convierta en miles. Y entonces comprenderemos con la ropa ensangrentada que nunca fuimos realmente vencidos.

Solo estábamos esperando el momento de recordar quiénes éramos. Porque el ser humano nació para soñar. Nació para elegir.

Nació para equivocarse, para levantarse, para amar sin permiso y para caminar hacia donde quiera sin que nadie le coloque cadenas en el alma.

Nacio para ser libre !





VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

HUMORISMO



**En Memoria a:
Francisco Bernal**

sio? ¡Zum-ba!

¿Qué hace un cocine-
ro cuando está triste?
¡Pucheros!



Un pez le dice al otro:- ¿Qué
hace tu papá? Y el otro le contesta.-
Nada. ¿Y el tuyo?- Nada también.



Cuál es la diferencia entre un te-
rrorista y una suegra ? -Con el te-
rrorista se puede negociar.



La maestra:- Jaimito, si en esta
mano tengo 8 naranjas y en esta
otra 6 naranjas ¿Qué tengo?- Unas
manos enormes, señorita.



Querida: La policía ha hallado
un cuerpo quemado, con dentadura
postiza, peluca, pechos caídos y
culo deforme... por favor, respondé
este mensaje para saber que estás
bien.



Cuál es el animal que anda con una
pata? Pues el pato.



Por qué si Bob Esponja es el pro-
tagonista.... patricio es la estrella?

Dos amigos están por la calle.
Uno pregunta:- ¿Qué hora es?- Las
doce.- ¡Qué tarde!- Haberme pre-
guntado antes.



Había un a vez un pollito,
levantó una patita y le gustó,
levantó la otra y se cayó...



En el velatorio de un hombre el
cura se manda con los elogios, - El
finado era un buen marido, excelen-
te cristiano, un padre ejemplar!!...
La viuda voltea hacia uno de sus
hijos y le dice al oído: -Acércate al
ataúd y mira si es tu padre el que
está adentro!!!!



¿Qué le dice un espagueti a otro?-
¡Oye! Mi cuerpo pide salsa...
¿Qué hace una abeja en el gimna

Érase una vez un señor
tan bajito, tan bajito, que la
cabeza le olía a pies.



Le dice la profesora a Pepito
:- Dime una palabra que tenga
muchas O- ¡Muy fácil profe!
¡GOOOOOOL!



QUÉ PASA CUANDO TE VAS?.

Lo que todo dueño de un perro debería preguntar en un grooming.

Entregas a tu perro, cierras la puerta y te marchas.

Pero mientras esperas esa llamada que diga “ya está listo”, una pregunta puede quedar dando vueltas en tu cabeza: QUÉ ESTÁ PASANDO CON MI PERRO MIENTRAS YO NO ESTOY?.

La mayoría de los groomers son profesionales que aman y cuidan a los animales. Pero eso no significa que debamos dejar

de hacer preguntas. POR QUÉ NO PUEDO QUEDARME?.

Existen razones legítimas. Algunos perros se ponen más nerviosos cuando ven a su dueño y pueden intentar acercarse, escapar o moverse constantemente. Además, el grooming implica máquinas, tijeras, bañeras, mesas elevadas y secadores. Un movimiento inesperado puede provocar un accidente. Por eso muchos establecimientos prefieren trabajar sin que el propietario permanezca junto al animal. Pero hay una diferencia importante: Que no te permitan permanecer durante el procedimiento no significa necesariamente que exista algo que ocultar. ENTONCES, QUÉ DEBERÍAS PODER PREGUNTAR?.

- Antes de dejar a tu perro, pregunta tranquilamente:
- Dónde permanecerá cuando no lo estén arreglando?.
 - * Estará en una jaula?.
 - * Quién lo supervisará?.
 - * Cómo realizan el secado?.
 - * Qué hacen si el perro se asusta o se pone agresivo?.
 - * Qué ocurre si se produce una emergencia?.
 - * Puedo conocer y observar las instalaciones antes de traerlo?

Un establecimiento profesional debería poder explicar sus procedimientos de seguridad sin molestarse porque un propietario quiera conocerlos. LA VERDADERA SEÑAL DE ALERTA.

No es necesariamente que te digan: “Tiene que esperar afuera.”

La preocupación debería aparecer cuando un establecimiento se niega a explicar dónde estará tu perro, cómo será supervisado o qué procedimientos utiliza para mantenerlo seguro.

También merece atención cualquier situación en la que notes lesiones inexplicables, cambios extremos de comportamiento después de las visitas o un perro que regresa excesivamente asustado.

PORQUE NO ESTÁS DEJANDO “UN PERRO”.

Estás dejando a un animal que confía completamente en ti.

Él no puede preguntarle al groomer qué va a pasar. No puede decirte si estuvo asustado. No puede explicarte lo que ocurrió mientras tú estabas fuera. Por eso las preguntas las tienes que hacer tú. ANTES DE ENTREGAR LA CORREA...

No preguntes solamente: Cuánto cuesta?”. Pregunta también: “CÓMO VAN A CUIDAR A MI PERRO MIENTRAS YO NO ESTÉ?”.

Porque un buen grooming no debería preocuparse solamente por que tu mascota salga bonita. DEBE SALIR SEGURA, BIEN TRATADA Y EN LAS MEJORES CONDICIONES POSIBLES.

TU PERRO NO PUEDE HACER PREGUNTAS. HAZLAS TÚ POR ÉL



**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



LAS SALSAS MÁS FAMOSAS DEL MUNDO... y SUS SECRETOS!

De los antiguos imperios a nuestras mesas.

Las usamos todos los días, pero pocas veces nos preguntamos de dónde vienen. Ketchup, mayonesa, mostaza, Tabasco o salsa de soya tienen detrás siglos de historia, viajes, fermentaciones y hasta algunas sorpresas.

1. EL ANTEPASADO DEL KETCHUP.

Mucho antes de acompañar hamburguesas, existían en Asia antiguas salsas fermentadas de pescado. Con el tiempo, estas ideas viajaron y evolucionaron hasta llegar al ketchup moderno. **Y no llevaba tomate!** El tomate se incorporó posteriormente y terminó convirtiéndose en su ingrediente característico.

2. ¿LA MAYONESA NACIÓ EN MENORCA?

Una de las teorías más conocidas sitúa el origen de la mayonesa en Mahón, Menorca, aunque existen otras versiones sobre su historia.

Lo curioso es que una de las salsas más populares del mundo podría tener una historia mediterránea.

3. LA MOSTAZA TIENE MILES DE AÑOS.

Los antiguos romanos ya utilizaban semillas de mostaza trituradas y mezcladas con líquidos para preparar un condimento picante.

No es una moda moderna: lleva miles de años en nuestras mesas.

4. LOS ROMANOS AMABAN EL “GARUM”.

El garum era una salsa elaborada mediante la fermentación de pescado con sal. Los romanos la utilizaban para potenciar el sabor de numerosos platos.

Era tan popular que se producía y comercializaba a gran escala.

5. TABASCO: PEQUEÑA BOTELLA, GRAN HISTORIA.

La famosa salsa picante Tabasco comenzó a producirse en Luisiana en el siglo XIX. Su característica combinación de chile, vinagre y sal la convirtió en uno de los condimentos estadounidenses más reconocidos internacionalmente.

Y UNA ÚLTIMA CURIOSIDAD...

Las salsas no surgieron solamente para dar sabor.

También fueron una forma de conservar alimentos, aprovechar ingredientes y crear nuevas técnicas culinarias.

Desde las fermentaciones de la antigüedad hasta las botellas que encontramos hoy en cualquier supermercado, las salsas son pequeñas cápsulas de historia... que además podemos comer.

Si hablamos de las cinco salsas-condimentos más utilizados y reconocidos mundialmente, una selección muy razonable sería:

- * Ketchup — especialmente popular con hamburguesas, papas fritas y hot dogs..
- * Mostaza — clásica en carnes, embutidos, sándwiches y aderezos.
- * Mayonesa — fundamental en ensaladas, sándwiches, hamburguesas y numerosos platos.
- * Salsa picante — existe en innumerables variedades y es esencial en muchas cocinas.
- * Salsa de soya — uno de los condimentos más utilizados en la cocina asiática y actualmente popular en todo el mundo.

La salsa bechamel es importantísima, pero pertenece a otra categoría:

Es una de las grandes salsas clásicas de la cocina francesa, junto con la velouté, espagnole, tomate y holandesa y merece una artículo aparte.

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



THE MICTLAN



THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH
OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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



**PROBIÓTICOS:
MILAGRO PARA EL
INTESTINO O
DINERO
DESPERDICIAO?.**

Durante años nos han vendido una idea muy sencilla: “Toma probióticos y tendrás un intestino saludable.” Pero la realidad científica es bastante más interesante..

Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios a la salud. Sin embargo, no todos funcionan de la misma manera y no todos tienen los mismos efectos.

TU INTESTINO ES UN MUNDO ENTERO.

En nuestro aparato digestivo viven billones de microorganismos: bacterias, hongos y otros microbios que forman parte de lo que conocemos como microbiota intestinal.

Esta comunidad participa en procesos relacionados con la digestión, el metabolismo y la interacción con nuestro sistema inmunitario.

Por eso, cuando la microbiota se altera —por ejemplo, después de determinados tratamientos con antibióticos— los investigadores han estudiado si determinados probióticos pueden ayudar. Y en algunas situaciones, sí pueden hacerlo.

CUÁNDO PUEDEN SER ÚTILES?.

Existe evidencia de que determinados probióticos pueden ayudar a reducir el riesgo de diarrea asociada a ciertos antibióticos.

Algunas cepas también pueden tener efectos modestos sobre determinados síntomas digestivos, como los relacionados con el síndrome de intestino irritable.

Pero hay una palabra que lo cambia todo:

CEPA.

Un probiótico no es simplemente “una bacteria buena”. Los efectos pueden depender de la especie, de la cepa específica, de la cantidad utilizada y del problema que se intenta tratar.

Por eso, tomar cualquier frasco que



CHARLES

MAGO ILUSIONISTA

Fiestas y Eventos
908-374-4716

www.PAYASOCHARLES.com

PAYASO CHARLES

EL AMIGO DE LOS NIÑOS
The Magic Clown Show

Payaso Charles es un mago profesional con mas de 40 años de experiencia artística internacional, su espectáculo comico magico es el mas divertido del area tri estatal.

El ameniza eventos corporativos, públicos, y privados en un ambiente familiar y sano. Además colabora promocionando grandes empresas de alimentos en USA y lleva su arte a hospitales infantiles y residencias de ancianos.

908-374-4716



Gabriel Rohaidy
Medicare Plans

Licensed Agent
Se Habla Espanol

4114 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rohaidy@yahoo.com

901 795-9214

MEDICARE PLANS

United Healthcare	Aetna
Clover	Horizon

LO QUE HOY PARECE UN HURACÁN EN TU VIDA...

Mañana comprenderás
que solo era el viento,
abriéndote un
NUEVO CAMINO



diga “PROBIÓTICOS” no significa necesariamente que vaya a solucionar tus problemas digestivos.

Y EL YOGUR Y EL KÉFIR?.

Algunos alimentos contienen microorganismos vivos y pueden formar parte de una alimentación saludable. Pero cuidado:

No todo alimento fermentado es automáticamente un probiótico.

Para que un microorganismo pueda considerarse probiótico debe existir evidencia de que esa cepa específica proporciona un beneficio para la salud.

PUEDEN SER INÚTILES?.

En una persona sana, tomar probióticos diariamente no garantiza que vaya a sentir una diferencia. Y algunas de las enormes promesas que aparecen en publicidad —“desintoxicar”, “limpiar el colon”, “eliminar todas las bacterias malas” o “fortalecer el sistema inmunológico”— pueden ir mucho más allá de lo que realmente demuestra la evidencia científica.

Además, las personas con enfermedades graves o sistemas inmunitarios debilitados deberían consultar con un profesional sanitario antes de utilizarlos.

ENTONCES, SON BUENOS O NO?.

La respuesta más honesta

es:**DEPENDE.** No son una estafa universal.

Pero tampoco son una medicina milagrosa.

Algunos probióticos tienen beneficios demostrados para determinados problemas, mientras que para otros usos la evidencia es mucho menos convincente.

Y quizás la conclusión más importante sea esta:

No se trata simplemente de tener “más bacterias buenas”. Se trata de tener una microbiota equilibrada y un intestino que funcione correctamente.

Una alimentación variada, suficiente fibra, actividad física, buen descanso y evitar el uso innecesario de antibióticos también son piezas importantes de la salud intestinal.

LA PRÓXIMA VEZ QUE VEAS UN FRASCO QUE PROMETE “REPARAR TU INTESTINO”...

Pregúntate:

**QUÉ CEPA CONTIENE?
PARA QUÉ PROBLEMA EXISTE EVIDENCIA?
Y REALMENTE NECESITO TOMARLA?**

Porque cuando se trata de nuestra salud...

No todo lo que dice “probioticos” es necesariamente bueno para ti.

BACTERIAS EN TU REFRIGERADOR: CUÁNTO HAY REALMENTE DENTRO?

El frío no significa que todo esté libre de microorganismos.

Abrimos el refrigerador varias veces al día pensando que allí dentro nuestros alimentos están protegidos de todo peligro.

Pero existe una realidad invisible: en el interior de cualquier refrigerador pueden vivir millones de microorganismos.

Y no necesariamente significa que el refrigerador esté sucio.

Las bacterias llegan a través de los alimentos, las manos, los envases, las superficies y hasta pequeñas gotas de líquidos que no vemos.

EL FRÍO NO LAS DESTRUYE A TODAS.

Una de las mayores sorpresas es que refrigerar un alimento no equivale a esterilizarlo.

Las bajas temperaturas ralentizan el crecimiento de muchas bacterias, pero algunas pueden sobrevivir e incluso ciertas especies son capaces de crecer lentamente en condiciones de refrigeración.

Por eso un alimento puede parecer oler y saber perfectamente normal

y, aun así, contener microorganismos capaces de provocar una intoxicación alimentaria.

EL GRAN PROBLEMA: LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.

Imagina esto: Compras pollo crudo y lo colocas en el refrigerador.

Un pequeño escape de líquido cae sobre un alimento que posteriormente comerás sin cocinar.

Ahí puede producirse lo que los especialistas llaman contaminación cruzada.

Bacterias presentes en carnes y aves crudas, como Salmone-lla o Campylobacter, pueden terminar en otros alimentos si no se almacenan correctamente.

Por eso las carnes crudas deben mantenerse bien cerradas y separadas de los alimentos listos para consumir.

Y QUÉ PASA CON LA PUERTA?

La puerta del refrigerador es una de las superficies que más tocamos.

Abrimos la nevera después de manipular alimentos, tocamos recipientes, agarramos el telefono y volvemos a



abrirlo.

Por eso las manijas y superficies de con tacto necesitan limpieza regular.

LOS CAJONES TAMPOCO SON INOCENTES.

Los cajones destinados a frutas y verduras pueden acumular restos de alimentos, humedad y microorganismos.

Una fruta o verdura contaminada puede contribuir a contaminar otras superficies del cajón.

Por eso conviene retirar los alimentos deteriorados, limpiar los derrames y lavar las frutas y verduras siguiendo las recomendaciones de seguridad alimentaria.

Y HAY ALGO TODAVÍA MÁS IMPORTANTE.

La temperatura importa muchísimo.

La FDA recomienda mantener el refrigerador a 40 °F (4 °C) o menos.

Un refrigerador demasiado caliente permite que determinadas bacterias se multipliquen más rápidamente, aumentando el riesgo de que los alimentos se deterioren o se vuelvan

peligrosos.

LA GRAN PARADOJA.

Tu refrigerador es precisamente uno de los aparatos que utilizamos para proteger nuestros alimentos de las bacterias... pero al mismo tiempo contiene bacterias.

La diferencia está en mantenerlas bajo control mediante una temperatura adecuada, limpieza, almacenamiento correcto y evitando la contaminación cruzada.

Así que la próxima vez que abras la puerta de tu refrigerador, recuerda:

No estás entrando en un mundo estéril.

Estás entrando en un pequeño ecosistema invisible que funciona las 24 horas del día.

El enemigo no siempre se puede ver, oler o saborear.

Y precisamente por eso, la higiene y la correcta conservación de los alimentos son tan importantes.



JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



CARMONA REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
305.215-4501
tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com



NEW E-BIKE LAWS

NEW RULES. SAFE RIDES. STRONGER COMMUNITIES.

E-BIKE LAW HIGHLIGHTS

RIDER AGE REQUIREMENT

All e-bike riders must be at least 15 years old.

Riders under 15 may not operate an e-bike or motorized bicycle.

LICENSE OR PERMIT REQUIRED

A driver's license or e-bike/motorized bicycle license is now required.

- Riders age 17 and older must possess a valid driver's license or motorized bicycle license.
- Riders ages 15-16 must obtain a motorized bicycle permit or license.

REGISTRATION REQUIRED

E-bikes must be registered with the New Jersey Motor Vehicle Commission (NJMVC).

INSURANCE REQUIREMENTS

Insurance is required for certain e-bikes.

- Throttle-Assist Bikes (Class 2 / Class 3): Required by law.
- Pedal-Assist Bikes (Class 1): Exempt.

Slower e-bikes that only provide electric assistance when you pedal (and cut off at 20 mph) do not require insurance, though they still require registration with the MVC.

HELMETS ARE MANDATORY

Helmets are mandatory for all e-bike riders, regardless of age.

NEW E-BIKE CLASSIFICATIONS

- Low-Speed Electric Bicycle (pedal-assist only, up to 20 mph).
- Motorized Bicycle (certain throttle-capable or faster e-bikes up to 28 mph).
- Electric Motorized Bicycle (over 28 mph).

REFLECTORS REQUIRED

- Operating an e-bike from dusk to dawn requires a reflector.

MODIFICATION KITS PROHIBITED

Selling modification kits that convert compliant e-bikes into higher-speed motorized vehicles is prohibited



MOTORIZED SCOOTER (E-SCOOTER) LAWS

The 2026 legislation did not significantly change New Jersey's existing low-speed electric scooter rules. E-scooters generally remain exempt from registration, insurance, and driver's license requirements.

Low-speed electric scooters may continue to operate on roads, bike lanes and bicycle paths where permitted.

Local governments and state agencies may restrict their use on certain paths or trails.

E-scooters remain subject to the same traffic laws that apply to bicycles unless otherwise specified by law.

IMPORTANT COMPLIANCE DATE

Riders have until approximately **JULY 19, 2026** to obtain the required registration and licensing for e-bikes under the new law.

NJMVC has been developing the licensing and registration process throughout 2026.

E-BIKE CLASSIFICATIONS

Low-Speed Electric Bicycle

Pedal-assist only, **up to 20 mph**
(Class 1)

Motorized Bicycle

Certain throttle-capable or faster e-bikes **up to 28 mph**
(Class 2 / Class 3)

Electric Motorized Bicycle

Over 28 mph



LOS TELEFONOS CELULARES TIENEN IMANES.

Sí. Los teléfonos celulares contienen imanes, aunque no todos son del mismo tipo ni tienen la misma función. Por ejemplo:

- * Altavoces y auriculares: utilizan pequeños imanes para transformar señales eléctricas en sonido.
- * Motor de vibración: algunos sistemas de vibración utilizan componentes magnéticos para producir el movimiento.
- * Cámaras: ciertos sistemas de enfoque y estabilización pueden utilizar actuadores magnéticos.
- * Carga y accesorios magnéticos: algunos teléfonos tienen imanes incorporados o utilizan un sistema de imanes en la parte posterior para sujetar cargadores y accesorios.
- * Brújula electrónica: el teléfono tiene un magnetómetro que detecta campos magnéticos.

No necesariamente contiene un imán permanente para funcionar. Importante: un celular no es, en



general, un objeto que vaya a atraer fuertemente objetos metálicos como lo haría un imán grande de neodimio.

Qué partes del celular tienen imanes?.

1. El altavoz.: Dentro del altavoz hay un pequeño imán permanente. La corriente eléctrica hace que una pieza móvil vibre dentro del campo magnético y esas vibraciones producen el sonido.
2. El sistema de vibración:

Dependiendo del teléfono, puede utilizar elementos magnéticos para mover una peque-

ña masa o un actuador y producir la vibración que sentimos. 3. Las cámaras: Los sistemas de enfoque automático y estabilización óptica pueden utilizar pequeños actuadores electromagnéticos para mover las lentes o determinados componentes con mucha precisión. 4. Accesorios magnéticos.

Algunos teléfonos incorporan un conjunto de imanes en la parte posterior para permitir que cargadores, soportes, carteras y otros accesorios se adhieran magnéticamente. Qué pasa si acercas un imán potente?.

Normalmente no causa ningún problema importante.

Sin embargo, un imán muy potente puede interferir temporalmente con algunos sensores del teléfono.

Por ejemplo, puede afectar al magnetómetro, el sensor que utiliza el celular como brújula. Si acercas un imán fuerte, la brújula puede indicar una dirección incorrecta hasta que te alejes del campo magnético.

También hay que tener cuidado con ciertos accesorios o componen-

tes que dependen de sensores magnéticos.

Puede un imán borrar las fotos de mi telefono.movil ?

No, por lo regular no pueden borrarse las fotos de tu movil.

Los teléfonos modernos almacenan fotografías y archivos en memoria electrónica (memoria flash), que no funciona como las antiguas cintas magnéticas. Por eso, acercar un imán común al celular no borra las fotos ni los mensajes.

La situación era diferente con tecnologías antiguas que utilizaban almacenamiento magnético.

En resumen: sí, tu celular contiene pequeños imanes y utiliza el magnetismo en varias de sus funciones, pero un imán doméstico normal no debería borrar tus datos.

ALGUNAS CURIOSIDADES DE LOS IMANES EN LOS TELEFONOS MOVILES.

El celular puede “saber” dónde está el norte.

Muchos teléfonos incorporan un magnetómetro, un sensor capaz de detectar el campo magnético terrestre. Por eso pueden funcionar como una brújula.

No todos los imanes del teléfono sirven para sujetarlo.

Algunos están relacionados con los altavoces, micrófonos, motores de vibración, cámaras y otros componentes.

El sistema MagSafe utiliza imanes.

En determinados teléfonos y accesorios, un conjunto de pequeños imanes permite alinear cargadores y otros accesorios de forma muy precisa.

ANGILO DEL MONACO
LA LIFREDA
COMENZO SUS PRIMEROS
PRIMOS POR SU AMOR AL
CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y
CON ARDUA TENACIDAD
ENTRE PREMIOS RECORDOS
LOGRO ALCANZAR ESTAR
EN EL LIBRO DE RECORDS
GUINNESS. SE DESTACA
TAMBIEN POR OBRAS
HUMANitarias.
DIRECTOR PUBLICITARIO
Y DE AM. SOCIAL.

Pet Spa Day!

- Full Bath
- Pawdicure
- Full Haircut
- Teeth Cleaning

201-985-7753 / 551-697-4796
animalandgrooming2@gmail.com

Animaland
GROOMING SALON

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

Poeta Solitario

No confíes en
las palabras, confía en las
acciones.

La gente puede decir
muchas cosas, pero sus
acciones lo demostrarán
todo.

Ismael Mejía

Poeta Solitario

VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
“DIMENSION DIGITAL”

LAS PLANTAS GRITAN CUANDO SUFREN?.

La ciencia acaba de descubrir algo increíble.

Durante siglos hemos mirado las plantas como seres silenciosos.

* No caminan.

* No hablan.

* No tienen ojos ni oídos.

Pero la ciencia está descubriendo que el mundo vegetal es mucho más activo de lo que imaginábamos.

Y aquí viene lo sorprendente:
ALGUNAS PLANTAS EMITEN SONIDOS CUANDO ESTÁN BAJO ESTRÉS.

Cuando una planta sufre condiciones adversas, como falta de agua o daños físicos, puede producir pequeños sonidos ultrasónicos que nuestros oídos no pueden escuchar.

Con equipos especializados, los científicos pueden detectarlos.

No son “gritos” en el sentido humano de la palabra. Pero sí son señales acústicas aso-



ciadas a situaciones de estrés. **Es decir...**

Una planta que parece completamente silenciosa podría estar emitiendo sonidos que nosotros simplemente no podemos escuchar.

Y QUIÉN PODRÍA ESCUCHARLOS?.

Los sonidos se encuentran principalmente en frecuencias superiores al rango de audición humana.

Eso significa que alrededor de una planta aparentemente tranquila podría existir un mundo acústico invisible para nosotros.

Y esto Abre una Pregunta Fascinante:

Cuánto de lo que ocurre entre las plantas todavía somos incapaces de

percibir?.

LAS PLANTAS TAMBIÉN "AVISAN".

La historia se vuelve todavía más interesante.

Las plantas pueden liberar sustancias químicas al ambiente cuando son atacadas por insectos o sometidas a determinadas condiciones de estrés.

Esas sustancias pueden influir en otras plantas cercanas y activar mecanismos relacionados con la defensa.

Y bajo tierra existe otro mundo.

Las raíces interactúan con microorganismos y hongos. Las llamadas redes micorrícicas pueden conectar plantas y participar en el movimiento de nutrientes y señales, aunque los científicos toda-

vía están estudiando exactamente hasta dónde llega esta comunicación y en qué condiciones ocurre. **ENTONCES... LAS PLANTAS HABLAN?.**

No exactamente.

No existe evidencia de que tengan un lenguaje consciente como el nuestro.

Pero sí sabemos que las plantas detectan cambios en su entorno, transmiten señales químicas y eléctricas, responden a sus vecinos y producen sonidos asociados al estrés.

Y eso cambia nuestra percepción de algo que vemos todos los días.

Una planta no es simplemente un objeto verde colocado en una maceta.

Es un organismo vivo que detecta, responde, intercambia señales y se adapta constantemente a su ambiente.

TAL VEZ EL MUNDO NATURAL NUNCA FUE SILENCIOSO... TAL VEZ ÉRAMOS NOSOTROS LOS QUE NO SABÍAMOS ESCUCHAR.

TÚ CREES QUE EN EL FUTURO PODREMOS "ESCUCHAR" LO QUE LAS PLANTAS ESTÁN DICENDO?

PARA ANUNCIOS EN ESTA PUBLICACION Y MAS INFORMACION ENVIA UN CORREO ELECTRONICO A: DIMENSIONCOMUNICATIONS@AOL.COM

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

www.nitoauto.com

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



El tráfico infantil en Estados Unidos: una realidad que exige prevención y protección. El tráfico infantil, conocido en el ámbito jurídico estadounidense principalmente como trata de personas, constituye una de las formas más graves de explotación y vulneración de los derechos de los menores. Aunque suele asociarse con secuestros y traslado de niños entre países, la realidad es mucho más compleja: un menor puede ser víctima de trata sin haber salido de su ciudad, estado o incluso de su propio entorno.

Qué es el tráfico infantil?.

La trata de menores consiste en la explotación de niños y adolescentes con diferentes fines, entre ellos la explotación sexual comercial y determinadas formas de explotación laboral. Los responsables pueden recurrir a engaños, amenazas, manipulación psicológica, violencia o aprovechamiento de situaciones de vulnerabilidad.

En Estados Unidos, las autoridades distinguen entre diferentes formas de trata. En el caso de menores, la explotación sexual comercial tiene una consideración especialmente grave bajo la legislación federal.

Cómo pueden ser captados los

menores?.

. Los métodos de captación pueden variar considerablemente. Un explotador puede acercarse a un menor personalmente o utilizar internet, redes sociales, aplicaciones de mensajería y otras plataformas digitales.

En algunos casos, el responsable intenta ganarse progresivamente la confianza del menor. Puede ofrecer regalos, dinero, alojamiento, afecto o promesas de una vida mejor. Posteriormente puede utilizar amenazas, aislamiento, deudas o manipulación para mantener el control.

Los menores que atraviesan situaciones de inestabilidad familiar, pobreza, falta de vivienda, abuso previo u otras circunstancias de vulnerabilidad pueden estar expuestos a riesgos adicionales. Sin embargo, ningún niño está completamente exento del riesgo, y la responsabilidad siempre recae en el explotador, nunca en la víctima.

El papel de Internet.

La expansión de las tecnologías digitales ha creado nuevas oportunidades para que los explotadores entren en contacto con menores.

Las redes sociales y las plataformas de comunicación pueden facilitar que una persona desconocida establezca una relación aparentemente amistosa con un adolescente.

Esto hace que la educación digital sea una herramienta fundamental de prevención. Los menores deben conocer los riesgos de compartir información personal, fotografías, ubicación, contraseñas o datos sobre su situación familiar con personas que conocen únicamente por internet.

La prevención, sin embargo, no significa responsabilizar a los niños por lo que les ocurre. La responsabilidad corresponde a quienes los explotan y a quienes participan en esas actividades.

Señales que pueden generar preocupación.

No existe una única señal que permita determinar que un menor es víctima de trata. Sin embargo, determinados cambios pueden justificar una conversación cuidadosa y, cuando corresponda, la intervención de profesionales.

Entre ellos pueden encontrarse cambios repentinos de comportamiento, aislamiento, aparición inexplicable de dinero o regalos, contacto con adultos desconocidos, ausencias frecuentes, abandono repentino de la escuela, miedo hacia determinadas personas o situaciones, o cambios inexplicables relacionados con sus actividades y relaciones.

Estas señales no constituyen por sí solas una prueba de trata. Es importante evitar acusaciones precipitadas y procurar la ayuda de profesionales especializados.

La importancia de la prevención.

La prevención comienza con la educación y la comunicación. Los padres, familiares, profesores y otros adultos responsables pueden ayudar creando espacios en los que los menores puedan hablar sin miedo a ser castigados o culpabilizados.

También es importante enseñarles que pueden pedir ayuda si alguien los amenaza, los manipula, les exige fotografías íntimas, intenta controlar sus movimientos o les

ofrece algo a cambio de actividades que los hacen sentir incómodos.

Las escuelas y organizaciones comunitarias también desempeñan un papel importante mediante programas de prevención, detección temprana y apoyo a las posibles víctimas.

Proteger a las víctimas.

Una persona menor de edad que ha sufrido explotación necesita mucho más que la intervención policial. Puede necesitar atención psicológica, asistencia médica, protección jurídica, un entorno seguro y apoyo educativo y social.

Un principio fundamental es comprender que una víctima puede tener miedo de denunciar a su explotador o incluso mantener vínculos con esa persona debido a la manipulación y el control ejercidos sobre ella. Por ello, la respuesta debe centrarse en la seguridad, protección y recuperación del menor, y no en culpabilizarlo.

Qué hacer ante una sospecha?.

Si existe una sospecha concreta de que un menor está siendo explotado o se encuentra en peligro inmediato, es importante buscar ayuda de las autoridades y organizaciones especializadas en lugar de intentar enfrentarse personalmente al posible explotador.

En una emergencia inmediata en Estados Unidos, se puede contactar con el 911. Para situaciones relacionadas con posibles casos de trata de personas, también existen recursos federales y líneas especializadas que pueden orientar sobre cómo proceder.

Una responsabilidad colectiva.

Combatir el tráfico infantil requiere la participación de familias, escuelas, comunidades, plataformas tecnológicas, organizaciones sociales y autoridades. También requiere combatir las condiciones que aumentan la vulnerabilidad de los menores y garantizar que las víctimas tengan acceso a protección y oportunidades para reconstruir sus vidas.



LA MARIN

CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

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.

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 A2DCOLOR





ES CIERTO QUE MANTENER LOS INTERESES ALTOS CONTROLA LA INFLACION ?.

Sí, en general es cierto, pero hay un matiz importante: mantener las tasas de interés altas puede ayudar a controlar la inflación, pero no la controla automáticamente ni siempre es la mejor solución. **Cómo funciona?.** Cuando la Reserva Federal mantiene las tasas altas: 1.Pedir dinero cuesta más Las hipotecas, préstamos para auto

móviles, tarjetas de crédito y préstamos empresariales se vuelven más caros. 2. Las personas tienden a gastar menos. Si endeudarse cuesta más, algunos consumidores reducen compras importantes. 3 Las empresas pueden invertir menos. Los préstamos más caros pueden hacer que las compañías retrasen expansiones, contrataciones o inversiones. 4.Baja la demanda de bienes y servicios. Cuando la demanda se enfría, las empresas tienen menos capacidad para aumentar precios. 5. La inflación puede disminuir. Ese es precisamente uno de los principales mecanismos me-

dianta los cuales la política monetaria intenta llevar la inflación hacia niveles más bajos. **Pero aquí está el problema.**

- Las tasas altas también tienen un costo. Si permanecen demasiado altas durante demasiado tiempo pueden provocar:.
- * Menor crecimiento económico.
 - * Menos contratación.
 - * Aumento del desempleo.
 - * Menor inversión empresarial.
 - * Dificultades para quienes necesitan comprar una vivienda;
 - * Mayor costo de las deudas.

Además, las tasas de interés no pueden solucionar todos los tipos de inflación. Por ejemplo, si los precios suben debido a una guerra, una interrupción del suministro de petróleo, problemas en las cadenas de producción o una escasez de determinados productos, subir las tasas puede reducir la demanda, pero no crea petróleo, alimentos ni productos que estén faltando.

Por qué es importante esto en Estados Unidos?.

- La Reserva Federal intenta encontrar un equilibrio:
- Tasas demasiado bajas → riesgo de inflación persistente.
 - Tasas demasiado altas → riesgo de frenar demasiado la economía.

Por eso, la pregunta no es simplemente "tasas altas sí o no?", sino cuánto tiempo deben permanecer altas y hasta qué nivel. Y existe otro punto muy interesante: la inflación puede estar bajando mientras los precios siguen siendo muy altos. Que la inflación baje de, por ejemplo, 6% a 3% no significa que los precios regresen a donde estaban; significa que están aumentando más lentamente.

QUÉ PASARÍA CON EL DÓLAR?.

Aquí la relación es bastante importante. Si Estados Unidos reduce las tasas mientras otros países mantienen tasas relativamente altas, algunos inversionistas pueden encontrar menos atractivo mantener dinero en activos denominados en dólares. Eso puede ejercer presión hacia abajo sobre el dólar. Y un dólar más débil puede tener dos efectos: **Bueno para algunos sectores:** Las exportaciones estadounidenses pueden volverse más competitivas.

Malo para la inflación: Los productos importados pueden resultar más caros en dólares. Por eso una reducción demasiado agresiva de tasas podría, dependiendo de las circunstancias, volver a generar presión inflacionaria.

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
--	---	---	--	--

MetroBix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

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

MetroBix
5918 BERGENLINE AVE,
2 DO PISO
WEST NEW YORK,
NJ 07093

NOTARIO PUBLICO

HASTA CUANTOS AÑOS DE EDAD PODRIA EXTENDERSE LA VIDA EN EL FUTURO

Sí. La ciencia está explorando seriamente cuánto podría prolongarse la vida humana, pero hay que distinguir entre vivir más años y mantenerse saludable durante más años.

Hasta qué edad podríamos llegar?.

Hoy: Superar los 100 años es poco frecuente, y la longevidad humana documentada más alta es de 122 años.

En las próximas décadas: algunos investigadores consideran plausible que más personas lleguen a 110–120 años, gracias a mejores tratamientos de enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades neurodegenerativas y otras causas de muerte.

Si las terapias de rejuvenecimiento funcionan: algunos científicos especulan con vidas de 130–150 años o incluso más, pero esto todavía no está demostrado en humanos.

Extender la vida indefinidamente:

Actualmente es una hipótesis, no una posibilidad demostrada.

Lo más importante es que la investigación está cambiando de enfoque: ya no se trata solamente de tratar enfermedades, sino de intentar ralentizar o revertir algunos procesos del envejecimiento celular.

Entre las áreas más prometedoras están la senescencia celular, reprogramación celular, reparación del ADN, terapias génicas y medicina regenerativa.

En otras palabras: 150 años no es una expectativa médica actual, pero tampoco es científicamente correcto afirmar que 120 años sea necesariamente el límite absoluto de nuestra especie. El verdadero desafío es conseguir que esos años adicionales sean años de buena salud.

Y SI LOS 80 AÑOS DE HOY FUERAN APENAS LA MITAD DEL CAMINO?

Podría una persona que hoy tiene 70 u 80 años llegar a vivir 100, 110... o incluso más?

Hasta hace poco, hablar de “revertir el envejecimiento” parecía ciencia ficción.

Hoy, científicos de todo el mundo están intentando convertir esa idea en una posibilidad médica. Y la pregunta ya no es solamente cómo tratar las enfermedades de la vejez, sino algo mucho más ambi-



cioso:.

PODEMOS MODIFICAR EL PROPIO PROCESO DE ENVEJECER?.

REPROGRAMAR CÉLULAS.

Los investigadores estudian cómo devolver parcialmente a células envejecidas algunas características de células jóvenes. En experimentos de laboratorio y con animales ya se han observado resultados sorprendentes.

Si algún día esta tecnología demuestra ser segura en humanos, podría cambiar radicalmente nuestra manera de entender la vejez. **ELIMINAR LAS “CÉLULAS ZOMBI”.**

Con la edad se acumulan células senescentes que pueden contribuir a la inflamación y al deterioro de los tejidos. Los llamados medicamentos senolíticos buscan eliminarlas selectivamente.

Todavía no sabemos si conseguirán prolongar significativamente la vida humana, pero constituyen una de las áreas más interesantes de investigación.

REPARAR EL CUERPO.

Células madre, ingeniería de tejidos, órganos artificiales y medicina regenerativa podrían permitir reparar o reemplazar partes del organismo que hoy consideramos prácticamente irreversibles. **MODIFICAR GENES.**

La terapia genética podría algún día permitir intervenir sobre determinados mecanismos relacionados con el envejecimiento, la inflamación, la reparación celular y las

enfermedades asociadas a la edad.

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ENTRA EN ESCENA.

La IA podría analizar genética, análisis de sangre, imágenes médicas y otros biomarcadores para determinar qué está envejeciendo más rápidamente en cada persona y qué intervención podría ser más apropiada.

Pero existe un problema enorme:

EL CEREBRO.

Podemos imaginar un corazón funcionando a los 110 años.

Pero qué ocurre si el cerebro no puede acompañarlo?.

Combatir Alzheimer, Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas será probablemente una de las claves para conseguir una longevidad realmente saludable.

Y UNA PERSONA QUE HOY TIENE 78 AÑOS?.

Aquí aparece una posibilidad fascinante.

Quizás no necesite hoy un tratamiento capaz de llevarla directamente hasta los 110 años.

Podría necesitar algo mucho más sencillo:

GANAR TIEMPO.

Llegar a los 85.

Después a los 90.

Después a los 95.

Y durante esos años podrían aparecer nuevas tecnologías capaces de reparar tejidos, combatir enfermedades y posiblemente intervenir sobre algunos mecanismos del envejecimiento.

Es lo que algunos investigadores describen conceptualmente

como “ganar tiempo hasta que lleguen mejores tratamientos”.

110 AÑOS?

100 años: cada vez más personas podrían alcanzarlos.

110 años: posible, pero actualmente extraordinariamente raro.

120 años: requeriría avances importantes.

130 años o más: por ahora, especulación científica.

Y aquí está la gran Pregunta:

ESTAMOS ACERCÁNDONOS AL FINAL DE LA VEJEZ...

O SOLAMENTE

APRENDIENDO A TRATARLA MEJOR?.

Nadie puede responderlo todavía.

Lo que sí sabemos es que la ciencia está intentando algo que durante siglos parecía imposible: no solamente vivir más... sino conseguir que el cuerpo envejezca más lentamente.

Quizás el futuro no nos permita vivir para siempre. Pero podría permitirnos llegar mucho más lejos de lo que hoy imaginamos.

TÚ VIVIRÍAS HASTA LOS 110 AÑOS SI LA CIENCIA LO HICIERA POSIBLE?

¿A qué edad se empiezan a mostrar algunos signos de envejecimiento?

A partir de los 30...

 **Disminución de colágeno en la piel**

 **Pérdida de masa muscular**

A partir de los 40...

 **Cambios en la visión**
Pérdida de visión a una distancia menor a 60 cm

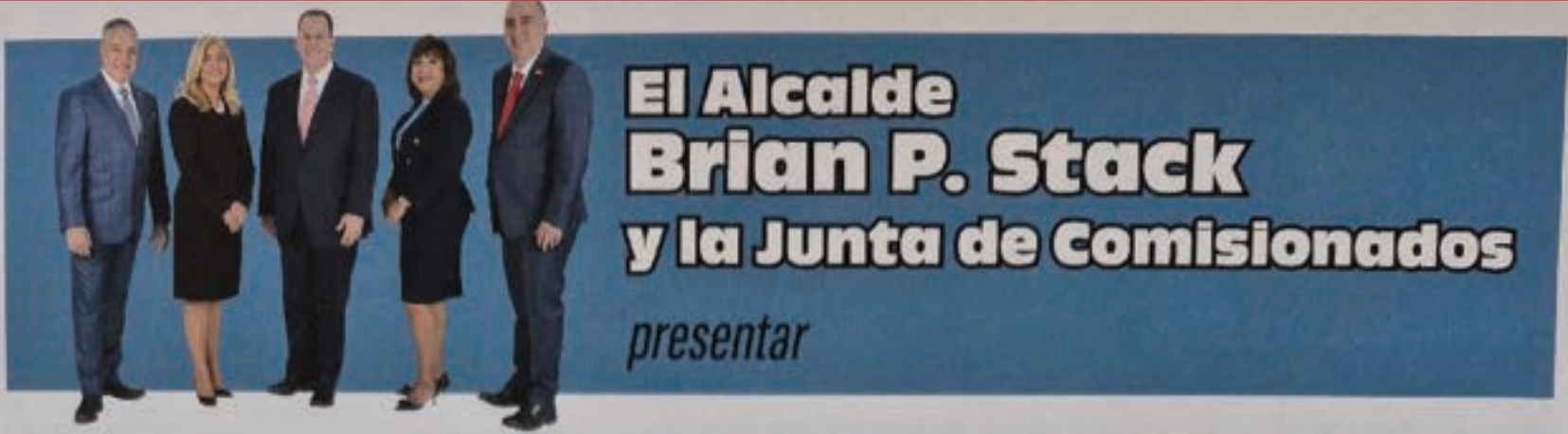
A partir de los 50...

 **Cambios en el metabolismo**
Mayor acumulación de grasa, sobre todo en el abdomen

A partir de los 60...

 **Disminución de la capacidad inmunitaria**

RAVOCALIS



El Alcalde Brian P. Stack y la Junta de Comisionados *presentar*

Comprendiendo el Suministro actual de drogas

Según expertos en salud pública, el suministro de drogas ilícitas se ha vuelto cada vez más impredecible, con sustancias como el fentanilo, sedantes para animales y otras drogas sintéticas presentes en pastillas falsificadas y polvos. Mantenerse informado sobre estas sustancias, llevar naloxona, practicar un buen cuidado de las heridas y evitar el consumo de drogas de origen desconocido puede ayudar a reducir el riesgo de una sobredosis y otras complicaciones de salud.

Señales de Advertencia Comunes

¿Qué es la Medetomidina?

- Un sedante veterinario utilizado principalmente en animales.
- Se encuentra cada vez con más frecuencia mezclado con fentanilo y otras drogas ilícitas.
- Puede causar sedación, respiración lenta y disminución de la frecuencia cardíaca.
- Puede aumentar el riesgo de una sobredosis cuando se combina con opioides u otros depresores.

¿Qué es la Ciclorfina?

- Un opioide sintético muy potente que no está aprobado para uso médico.
- Puede encontrarse en pastillas falsificadas o mezclado con drogas ilícitas sin que la persona lo sepa.
- Debido a su alta potencia, puede aumentar significativamente el riesgo de una sobredosis.
- Es posible que las pruebas de drogas estándar no detecten su presencia.

¿Por qué están Apareciendo los Sedantes Veterinarios en el Suministro de Drogas?

- Se utiliza para aumentar o prolongar los efectos sedantes.
- A menudo se mezcla con drogas sin el conocimiento de la persona que las consume.
- Hace que las sobredosis sean más difíciles de reconocer y responder.

Efectividad de la Naloxona

- La naloxona puede revertir las sobredosis de opioides al restaurar la respiración normal.
- Es posible que se necesiten múltiples dosis de naloxona para opioides sintéticos potentes.
- La naloxona no revierte los efectos de los sedantes que no son opioides. La atención médica de emergencia sigue siendo esencial.

Importancia del Cuidado de Heridas

- El uso de drogas inyectables puede aumentar el riesgo de heridas e infecciones en la piel.
- Limpie y vigile las heridas regularmente para detectar signos de infección.
- Busque atención médica si presenta enrojecimiento, hinchazón, calor, secreción o fiebre.
- El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir complicaciones graves.

Peligros de las Pastillas y Polvos Desconocidos

- Las pastillas falsificadas pueden contener fentanilo u otras sustancias inesperadas.
- La apariencia de una pastilla no garantiza lo que contiene.
- Los polvos desconocidos pueden estar contaminados con múltiples drogas.
- Las herramientas para analizar drogas pueden ayudar a reducir el riesgo, pero no pueden eliminarlo por completo.

Quiosco en: HPC & PERC

Los suministros gratuitos de reducción de daños están disponibles a través de los quioscos. Estos quioscos brindan acceso a naloxona, tiras de prueba de fentanilo y recursos educativos. Son anónimos y de fácil acceso.

¿Qué Puedo Hacer?

El personal de servicios médicos de emergencia (EMS), profesionales de la salud, agentes del orden público y el público en general deben:

- 1) Estar conscientes de la presencia de ciclorfina en el suministro de drogas ilícitas.
- 2) Estar preparados para tratar sobredosis de opioides con dosis adicionales de naloxona.
- 3) Buscar atención médica inmediata para las personas que puedan estar sufriendo una sobredosis; llamar al 9-1-1.

☎ SAMHSA National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)

☎ 988 Suicide & Crisis Lifeline: Call or text 988

No estás solo. La recuperación es posible. Hay ayuda disponible para las personas y sus familias.



The City of
Union City
New Jersey



Partners
in PREVENTION



PARTNERS IN PREVENTION
**HARM
REDUCTION
SERVICES**

Sponsored by Mayor Brian P. Stack and the Union City Board of Commissioners



Elegante, poderoso y aparentemente familiar. Pero detrás de la imagen del caballo hay un animal lleno de capacidades sorprendentes que muchas personas desconocen.

Desde dormir de pie hasta tener una visión cercana a los 360 grados, los caballos poseen características que parecen sacadas de una película.

PUEDEN DORMIR DE PIE.

Gracias a un mecanismo especial de sus extremidades, pueden descansar sin necesidad de acostarse.

Sin embargo, para determinadas fases del sueño necesitan tumbarse.

CASI PUEDEN VER A SU ALREDEDOR.

La posición lateral de sus ojos les proporciona un campo visual de aproximadamente 350 gra-

dos. Esto les permite detectar rápidamente posibles amenazas.

SUS DIENTES PUEDEN CONTAR SU HISTORIA.

El desgaste y las características de sus dientes permiten a los veterinarios estimar aproximadamente su edad.

NO PUEDEN VOMITAR.

Su anatomía digestiva hace que el vómito sea prácticamente imposible. Por eso, problemas como los cólicos pueden convertirse rápidamente en situaciones graves.

SUS OREJAS FUNCIONAN COMO RADARES.

Pueden moverlas de manera independiente y orientarlas hacia diferentes sonidos. Incluso la posición de las orejas puede revelar su estado de ánimo.

TIENEN UNA MEMORIA

SORPRENDENTE

Pueden aprender rutinas, reconocer personas y recordar experiencias. La memoria desempeña un papel importante en su comportamiento y entrenamiento.

TIENEN UN CORAZÓN IMPRESIONANTE.

El corazón de un caballo adulto puede pesar alrededor de 4 a 5 kilogramos, aunque el tamaño varía según el animal.

UN POTRO PUEDE PONERSE DE PIE MUY RÁPIDO.

Poco después de nacer, un potro normalmente intenta levantarse y caminar. Esta capacidad es fundamental para un animal que, en estado salvaje, necesita poder seguir a su grupo.

SUS CASCOS SON COMO UÑAS.

El casco está compuesto principalmente de queratina, el mismo material que forman nuestras uñas y nuestro cabello

HABLAN SIN PALABRAS.

La posición de las orejas, la cola, los ojos, la cabeza y todo el cuerpo forma parte de su lenguaje. Dos caballos pueden intercambiar mucha información sin emitir un solo sonido.

PUEDEN SUPERAR LOS 60 KM/H.

Algunos caballos especialmente

entrenados pueden alcanzar velocidades superiores a 60 kilómetros por hora durante períodos breves.

SUS OÍDOS SON EXTREMADAMENTE SENSIBLES.

Pueden detectar sonidos que nosotros no percibimos con facilidad y utilizar la dirección del sonido para localizar posibles amenazas.

EXISTEN CABALLOS GIGANTES Y OTROS MINÚSCULOS.

El mundo equino presenta una enorme diversidad. Algunas razas de ponis son muy pequeñas, mientras que determinados caballos de tiro pueden superar los 1,80 metros a la cruz.

LA COLA NO ESTÁ SOLO PARA DECORAR.

Además de formar parte de su comunicación corporal, la cola ayuda al caballo a espantar insectos, especialmente durante los meses cálidos.

SON RESPIRADORES NASALES.

A diferencia de los humanos, los caballos normalmente no pueden respirar por la boca. Durante el ejercicio esto resulta especialmente importante, porque necesitan mantener una respiración nasal eficiente. memoria y sensibilidad.





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



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
ctrslution4u@yahoo.com

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087





CHOOSE THE RIGHT

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



Horario :
10 AM - 5 PM Lunes
10 AM - 6 PM Martes
10 AM - 6 PM Miércoles
10 AM - 5 PM Jueves
10 AM - 7 PM Viernes
10 AM - 5 PM Sábado
Cerrado el Domingo
Disponibilidad del doctor :
Martes, Miércoles, Viernes y
Sábado.



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

Contact us →

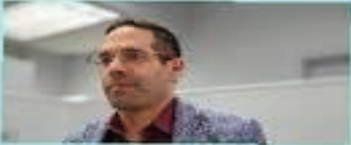
info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical
6219 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093
info@internationalopticalwny.com
Llámenos o envíenos un mensaje de texto:
(201) 430-3735 (Teléfono)
(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

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



Dra. Jessica Serra, Optometrista

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