

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - ABRIL 15 - 2026

VIVIR SIN TRABAJAR

NO
ESTAMOS
TAN
LEJOS



POR QUE SE PROHIBE EN OCCIDENTE...

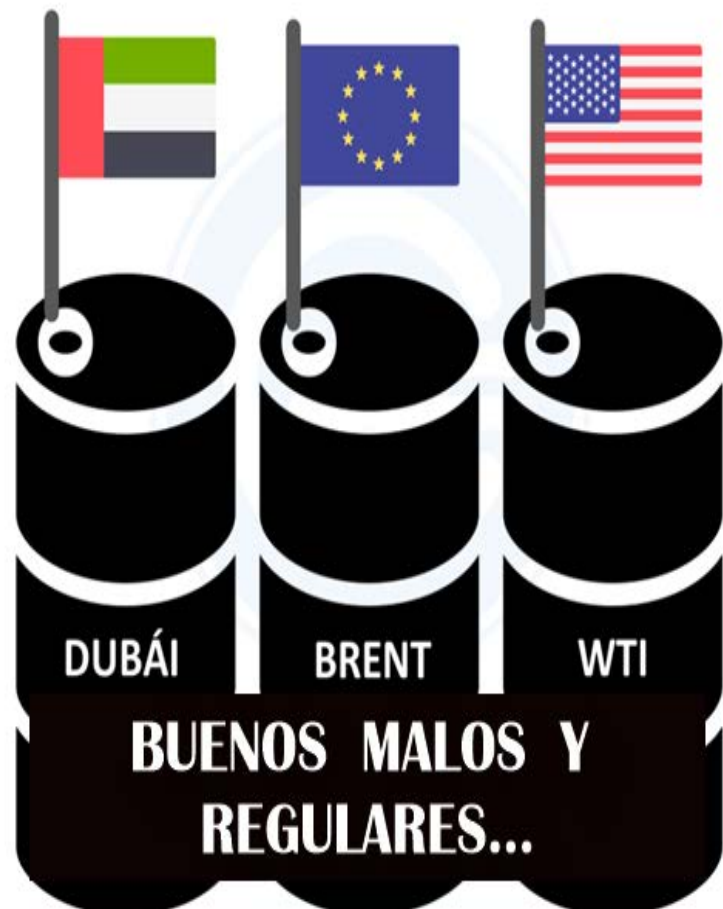
SHARIA LAW



SE PUEDE "FABRICAR"
AGUA ?



TIPOS DE PETRÓLEO





AUTOR: Andres Garcia

La última vez que Sara ordenó la habitación de su hijo, todavía podía oler su perfume en la almohada. Era un aroma a jabón de sándalo y juventud imprudente. Desde esa mañana, no volvió a abrir la puerta.

Afuera, las calles de Teherán seguían rugiendo. Pero dentro de la casa pequeña de dos habitaciones, solo había silencio. Un silencio más pesado que los muros de ladrillo viejo. Un silencio que respiraba, que se movía, que se sentaba junto a ella en la mesa del desayuno.

Su hijo se llamaba Reza. Tenía diecinueve años. Le gustaba el cine italiano, las naranjas recién cortadas y caminar sin rumbo por las avenidas del norte. Nunca hablaba de política.

Esa tarde, Sara lo recuerda con una claridad cruel. Reza llegó de la universidad más temprano de lo habitual. Dejó su mochila en el suelo, algo que nunca hacía. Se quedó mirando por la ventana un largo rato, con los brazos cruzados.

—Mamá —dijo, sin volverse—. Tú crees que el miedo es más fuerte que la dignidad?

Sara, que estaba friendo cebolla para el arroz, levantó la vista.

—¿Qué dices, hijo?

—Nada. Pensaba en voz alta.

Ella dejó la cuchara de madera y se acercó. Le tocó la frente, como cuando era niño.

—Estás pálido. ¿No te sientes bien?

—Estoy bien, mamá. Solo cansado.

Mintió. Sara lo supo en ese momento. Pero no dijo nada. Las madres aprenden a callarse para que los hijos sigan hablando. Y Reza no dijo más.

—Voy a salir —anunció.

—¿A dónde? —preguntó ella, secándose las manos en el delantal.

—A ninguna parte. Reza sonrió.

—No te preocupes, mamá. Vuelvo

pronto. Ella le alcanzó una chaqueta más gruesa. La noche se anunciaba fría. Reza la tomó, pero no se la puso. —Cuidate —dijo Sara.

—Siempre —respondió él.

Y cerró la puerta. Esa noche, Sara preparó la cena como todas las noches. Arroz con albóndigas, el plato favorito de Reza. Puso dos cubiertos, dos vasos, dos servilletas. Llenó un plato para él y lo tapó con papel de aluminio para que no se enfriara.

Las ocho. Las nueve. Las diez.

El teléfono no sonó. Sara miró el plato tapado. Miró la puerta. Miró el reloj. Las once. Un vecino que no conocía llamó a la puerta. Sara supo antes de abrir. Lo supo por el modo en que tocaron: no era un golpe, era un lamento con los nudillos. Lo supo por el silencio que vino después, un silencio distinto al de antes, más afilado.

El hombre tenía los ojos hundidos.

Caminaron por calles que Sara conocía de memoria pero que esa noche le parecían ajenas.

Llegaron a un callejón que olía a lluvia y gasolina. Lo encontró contra la pared. Reza estaba sentado, con la espalda apoyada en el ladrillo húmedo. Tenía los ojos abiertos. La chaqueta que ella le había dado estaba manchada de algo oscuro que brillaba bajo la luz de los faros.

Sara se arrodilló en el suelo mojado. No gritó. No lloró. Con la mano más temblorosa del mundo, cerró los párpados de su hijo. Los mismos dedos que le habían peinado el cabello cuando era niño. Los mismos que le habían limpiado las lágrimas por una rodilla raspada. Los mismos que le habían medido la fiebre.

—Reza —susurró—. Reza, mi vida. Nadie respondió. Esa noche, alguien la llevó de vuelta a casa.

No recordaba quién. No recordaba cómo. Solo recordaba que al llegar vio el plato de arroz con albóndigas todavía tapado con papel de aluminio. Lo destapó. La comida estaba fría. La salsa se había endurecido.

Se sentó frente al plato vacío de Reza y no se movió hasta que el sol volvió a salir.

Desde esa noche, Sara no llora. No porque no quiera, sino porque sus lágrimas se secan antes de llegar a sus mejillas.

Porque las madres que pierden un hijo en una protesta no tienen derecho a más. El resto de las lágrimas se las guardan para cuando nadie mira.

PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos

MAS DE 40 MIL MUERTOS EN PROTESTAS ANTI GUBERNAMENTALES EN IRAN...Y EL "AYATOLLAH" SE QUEDA EN EL PODER..



DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografia: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

**Si...
lo
Primero!**



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE SER VEGETARIANO

Salud Cardiovascular

Menor riesgo de hipertensión, colesterol alto y enfermedades del corazón.

Las dietas vegetarianas suelen ser más bajas en grasas saturadas y colesterol.

Menor Riesgo de Ciertos Cánceres

Especialmente cáncer colorrectal, gracias al alto consumo de fibra, vitaminas y antioxidantes.

Control del Peso Corporal

Los vegetarianos suelen tener un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

Mayor saciedad con menos calorías (por la fibra y densidad nutricional).

Mejor digestión y salud intestinal

El alto consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales favorece la microbiota.

Menor impacto ambiental

Menor huella de carbono, uso de agua y tierra en comparación con la producción ganadera.

Contribuye a reducir la deforesta



ción y emisiones de metano.

Bienestar animal y ética

Evita el sufrimiento animal en granjas industriales.

Coherencia con valores de respeto hacia los seres vivos.

Mayor consumo de nutrientes protectores

Más fibra, magnesio, potasio, folato, vitaminas C y E, y fitoquímicos.

Desventajas de ser Vegetariano

Riesgo de deficiencias nutricionales (si no se planifica bien)

Vitamina B12 (solo en alimentos de origen animal o suplementos).

Hierro (el de origen vegetal se absorbe menos).

Calcio y vitamina D (especialmente en veganos).

Zinc y ácidos grasos omega-3 (EPA/

DHA).

Necesidad de suplementación

La B12 es prácticamente obligatoria a largo plazo.

En algunos casos, hierro, calcio o omega-3.

Mayor atención a la combinación de alimentos.

Para asegurar proteínas completas (aunque no es tan estricto como se creía, sí conviene variedad).

Dificultades Sociales y Logísticas

Comer fuera de casa puede ser limitado (pocas opciones en restaurantes, eventos familiares).

Viajar a ciertos países donde la cocina es muy carnívora.

Posible aumento de alimentos ultraprocesados.

No todo lo vegetariano es sano: papas fritas, galletas, pizzas vegetariana

nas, etc.

Curva de aprendizaje inicial

Requiere informarse sobre nutrición, leer etiquetas y planificar menús.

Puede ser más caro si se buscan sustitutos de carne procesados.

Riesgo de trastornos alimenticios (en personas vulnerables)

Algunas personas usan el vegetarianismo como excusa para restringir calorías de forma poco saludable.

Una dieta vegetariana bien planificada es saludable para todas las edades, según la posición de la Academia de Nutrición y Dietética. Lo

clave es informarse, suplementar vitamina B12 y variar los alimentos.

No todo lo vegetariano es automáticamente sano: hay que evitar caer en ultraprocesados y prestar atención a nutrientes críticos como el hierro, el calcio y los omega-3.

En el plano social y práctico, puede requerir adaptación, especialmente al comer fuera o viajar. Sin embargo, para muchas personas, los beneficios éticos, ambientales y de salud superan ampliamente los inconvenientes.

Si estás considerando volverte vegetariano, lo ideal es hacerlo de forma gradual, informada y, si es posible, con seguimiento de un profesional de la nutrición

Your Place Ue37 Nutrition

410 37th Street Union City NJ

Protein Shakes
Hot Coffee & Teas
Mini Donuts
Energy Drinks
Waffles & Much More

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

✓ 410 37th street Union City NJ 07087

973-767-9631 201-282-8331

CTR Auto Body LLC

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION AND INSURANCE CLAIMS

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

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

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087

CTR

CHOOSE THE RIGHT

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



POR QUE TOMAR CAFE EN LAS NOCHES PUEDE DAR DIARREA ?

Tomar café en la noche puede provocar diarrea principalmente porque estimula el sistema digestivo de forma intensa, justo cuando el cuerpo se prepara para el descanso.

Esto ocurre por varios mecanismos combinados:

1. La cafeína estimula la motilidad intestinal

La cafeína es un estimulante natural que acelera el movimiento de los músculos del tracto digestivo (aumenta el peristaltismo). Esto hace que los alimentos y los líquidos pasen más rápido por los intestinos, sin darle tiempo al colon de absorber el agua adecuadamente. El resultado: heces más blandas o líquidas. Por la noche, este efecto puede sentirse más porque el estómago suele estar vacío o semivacío, y el café actúa directamente sobre la mucosa intestinal.

2. Aumenta la producción de ácido gástrico

El café, incluso descafeinado, estimula la liberación de gastrina, una hormona que ordena al estómago producir más ácido clorhídrico. Un exceso de ácido puede irritar el revestimiento del estómago y los intestinos, sobre todo si no hay comida que lo amortigüe. Esta irritación puede acelerar el tránsito intestinal y desencadenar diarrea, especialmente en personas con estómagos sensibles o con reflujo.

3. Efecto laxante del café.

(con o sin cafeína) aumenta la actividad en el colon, de forma similar a como lo hace una comida abundante. Algunos estudios indican que puede inducir contracciones en el colon a los pocos minutos de ser ingerido. Por la noche, tras horas sin comer, el colon está más "quieto" y el café actúa como un despertador brusco, lo que puede provocar urgencia para defecar y diarrea.

4. Componentes irritantes adicionales.

Los aceites y ácidos del café (como el ácido clorogénico) pueden irritar directamente la mucosa intestinal en personas sensibles.

La leche o crema que muchas personas añaden al café nocturno: si hay intolerancia a la lactosa no diagnosticada, la diarrea se debe a la leche, no al café, pero la combinación empeora el efecto.

Edulcorantes artificiales como el sorbitol o el aspartamo, presentes en algunos cafés procesados o endulzantes de mesa, son conocidos por causar diarrea en ayunas.

Por la noche, el cuerpo reduce naturalmente la producción de enzimas digestivas y la velocidad del tránsito intestinal, preparándose para el sueño. El café altera ese ritmo: fuerza al sistema digestivo a trabajar cuando debería estar en reposo. Esta desincronización puede traducirse en malabsorción de agua y electrolitos, y por lo tanto, diarrea.

Quiénes son más propensos?

Personas con síndrome de intestino irritable (SII) o colon

sensible.

Personas con gastritis, reflujo o úlceras.

Personas que no están acostumbradas a consumir café (falta de tolerancia).

Personas que toman el café solo, sin alimentos, y en ayunas nocturno.

Qué Hacer si te Ocorre?

Evitar café al menos 4-6 horas antes de acostarte.

Si quieres tomar algo caliente por la noche, opta por infusiones suaves como manzanilla, tila o poleo menta.

Tomar el café con algún pequeño alimento (una galleta, una tostada) para amortiguar su efecto irritante.

Probar café descafeinado (aunque también puede estimular el colon, en menor medida). El café nocturno no le da diarrea a todo el mundo, pero en personas sensibles o con predisposición digestiva, la combinación de cafeína, ácidos, efecto laxante y la alteración del ritmo natural del cuerpo.





EL SABOR DE LAS PASTAS PUEDE VARIAR POR SU NOMBRE O FIGURA ?

La respuesta directa es: no, el nombre o la figura de la pasta no cambian su sabor químico intrínseco. Una pasta hecha con la misma receta básica (harina, huevo, agua) sabe igual, sea espagueti, macarrón o fideo. Sin embargo, la percepción del sabor y la experiencia al comerla sí varían significativamente por la forma, el nombre y, sobre todo, por cómo interactúa la figura con la salsa y la textura.

La forma afecta la textura y la retención de salsa (esto cambia el sabor real)

Aunque la masa sea idéntica, la

forma altera físicamente cómo comes la pasta y cómo se une a los ingredientes, lo que modifica el sabor final.

En cuanto a la superficie y el agarre, una pasta lisa como los espaguetis apenas retiene salsas líquidas. En cambio, una pasta rugosa o con huecos, como los penne rigate, las conchitas o los fusilli, atrapa trocitos de salsa, queso o verduras en sus hendiduras, haciendo que cada bocado tenga más concentración de sabor.

En relación con el grosor y la cocción, una pasta gruesa como las papardelle tiene un centro más firme y al dente, mientras que una fina como los capellini se cocina rápido y absorbe más líquido. La sensación en boca es diferente: una es más “pastosa” y la otra más “elástica”.

Sobre el tipo de salsa, existe una regla clásica italiana: las salsas pesadas y con trozos (como ragú o boloñesa) combinan mejor con pastas cortas y con huecos (rigatoni, tortellini), mientras que las salsas ligeras o aceitosas (pesto, aglio e olio) funcionan con pastas largas y finas (linguine, espagueti). Si usas la forma “equivocada”, el plato sabrá desbalanceado; por ejemplo, un espagueti con una salsa de carne pesada se resbalará y dejará la carne en el plato.

El nombre evoca expectativas y

contexto cultural (sesgo psicológico)

El nombre no cambia el sabor químico, pero sí cómo tu cerebro lo interpreta. Es un fenómeno conocido como percepción condicionada.

Si una pasta se llama “fettuccine artigianali” (artesanales), tu cerebro espera una textura más rugosa, un sabor a trigo de calidad y una experiencia más auténtica. Si se llama “fideos número 5”, esperas un producto básico. La misma pasta podría saber “mejor” o “peor” solo por el nombre en el empaque.

En un restaurante, un plato que diga “Tortellini de trufa negra con mantecado de parmesano” te parecerá más sabroso que “Pasta rellena con salsa de queso”, aunque la receta sea la misma. El nombre eleva la expectativa y, por tanto, la percepción del sabor.

En el caso de la pasta rellena (ravioles, tortellini), la figura importa para mantener el relleno. Un ravioli cuadrado grande puede tener una masa más gruesa en los bordes (que sabe más a harina), mientras que un tortellini pequeño tiene una proporción mayor de relleno (carne, queso) y por eso sabe más intenso. La figura influye en la ingeniería del bocado.

Sobre la pasta seca versus la fres-

ca, no es la figura sino el proceso.

Pero a menudo se asocia: los tallarines frescos (largos y planos) se perciben como más suaves y mantecosos, mientras que los espaguetis secos (redondos y finos) se asocian con un bocado más firme.

El nombre, químicamente, no cambia el sabor, pero sí lo hace psicológicamente, ya que genera expectativas, contexto cultural y marketing. La figura, por su parte, sí influye indirectamente en el sabor real, porque retiene diferente cantidad y tipo de salsa, y cambia la textura al masticar. Si pruebas la misma masa con diferente figura (como espagueti y fideos finos) sola, sin salsa, el sabor es casi idéntico, con una diferencia mínima debida solo al grosor y tiempo de cocción. Sin embargo, si usas la pasta con la “salsa incorrecta”, definitivamente sabrá peor, porque la salsa resbala o no se integra.

Respuesta final: No, el sabor de la pasta no cambia solo por su nombre o figura si la pruebas sola. Pero al comerla con salsa, la forma es clave: unas atrapan más salsa, otras son más lisas. Y el nombre puede engañar a tu cerebro haciéndote creer que sabe mejor o peor. Por eso en Italia no es un capricho: cada forma se inventó para una salsa concreta.

La Tinajita PIZZERIA CUBANA www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

- Napolitanos \$7
- Jamón \$8.50
- Chorizo \$8.50
- Camarones \$9
- Langosta \$15
- Pollo \$9.50

LASAÑA LASAGNA

- Jamón o Picadillo \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

APERITIVOS APPETISERS

- Empanadas \$2.50
- Alitas de Pollo \$7
- Alitas de Papitas \$9
- Papas Rellenas \$2.50
- Crema de Queso \$6.50
- Crema Aurora \$6.50
- Crema Virginia \$6.50
- Chicken Tenders \$7
- Papitas Fritas \$3.50
- Croquetas de Jamón \$1

JUGOS | JUICES

- Naranja \$6.50
- Naranja (sin azúcar) \$7
- Limonada \$4

BATIDOS | SHAKES \$6

- Mamoy (Mango)
- Fresa (Strawberry)
- Suspiro (Sour Cream)
- Mango
- Trigo (Wheat)
- Chocolata (Chocolate)
- Mera (Blackberry)
- Maracuyá (Passion Fruit)

POSTRES DESSERTS

- Fian \$4
- Tres Leches \$5
- Tiramisú \$5

5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093 **201-867-4566**

La Tinajita 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
- Pollo \$20
- Tocino \$20
- Chorizo \$20
- Jamón \$20
- Mixta \$22
- Vegetales \$20
- Atún \$22
- Ajies \$20
- Pepperoni \$20
- Cebolla \$20
- Hongos \$20
- Extras \$2.50
- Piña \$18
- Camarones \$22

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

- Langosta \$14
- Cangrejo \$9
- Pepperoni \$7.50
- Chorizo \$7.50
- Vegetales \$8
- Napolitana \$6
- Hawaiana \$7.50
- Camarones \$9
- Jamón \$7.50
- Pollo \$8
- Tocino \$7.50
- Ajies \$7.50
- Piña \$7.50
- Cebolla \$7.50
- Hongos \$7.50
- Mixta \$8.50
- Atún \$8.50
- Extras \$0.75
- SLICE DE QUESO \$3

WE DELIVER! 201-867-4566



Se Puede Comprar Publisher en CD o Como Software Independiente?

La respuesta corta es: casi no, y Microsoft ya no lo vende directamente.

Microsoft ya no vende Publisher de forma independiente: La compañía ha dejado de comercializar Publisher como un producto independiente (ya sea en CD o descarga digital) desde hace tiempo .

La única opción es buscar versiones anteriores: La única forma de obtener una copia perpetua (de por vida) de Publisher es buscar en tiendas de tercera parte (como vendedores en línea o tiendas de liquidación) una copia sin usar de Office Professional 2021 . Este paquete in-

cluye Publisher junto con las demás aplicaciones de Office. Ten mucho cuidado con este tipo de compras, ya que debes asegurarte de obtener una clave de producto válida y que no sea una estafa.

Si lo encuentras, funcionará después de 2026: Si logras comprar e instalar esta versión en CD, seguirá funcionando en tu equipo después de octubre de 2026. Sin embargo, Microsoft dejará de ofrecerle soporte técnico y, lo que es más grave, no recibirá actualizaciones de seguridad, lo que con el tiempo puede convertirlo en un riesgo para tu equipo .

Qué Significa la Fecha de Octubre de 2026?

Es crucial que entiendas que la

"descontinuación" afecta de forma diferente según cómo tengas el programa.

Para suscriptores de Microsoft 365: Si tienes una suscripción mensual o anual, Publisher desaparecerá por completo de tu suite de aplicaciones después de octubre de 2026. Simplemente ya no estará disponible para instalar, abrir o usar .

Para quienes tengan la versión en CD (perpetua): El programa que ya tienes instalado seguirá abriéndose y funcionando. El problema es que se quedará "congelado en el tiempo", sin nuevas funciones, sin parches de seguridad y, potencialmente, con problemas de compatibilidad en el futuro .

El Mayor Riesgo No es el Software, Sino tus Archivos

El aviso más importante no es sobre el programa en sí, sino sobre los archivos que has creado con él (los que terminan en .pub).

Después de octubre de 2026, no podrás abrir tus archivos .pub: Ni con la versión de Microsoft 365 (porque ya no existirá) ni con otra aplicación nueva. Microsoft no ofrece un visor ni un conversor nativo después de esa fecha .

Tus archivos .pub pueden quedar

inservibles: Si no conviertes tus documentos importantes a otro formato antes de la fecha límite, corres el riesgo de perder el acceso a su contenido para siempre .

Tu única acción obligatoria ahora es:

Antes del 1 de octubre de 2026, abre todos tus archivos importantes de Publisher y guárdalos como PDF (para solo lectura) o intenta convertirlos a un documento de Word (aunque el diseño puede alterarse) .

Alternativas

Si tu objetivo es solo usar Publisher a partir de ahora y en el futuro, no te recomiendo buscar una versión en CD antigua. La mejor estrategia es prepararte para el cambio:

No dependas de Publisher para proyectos nuevos: Empieza a crear tus documentos directamente en las alternativas que Microsoft sugiere: Word para boletines, folletos o cartas, y PowerPoint para tarjetas de presentación o diseños más visuales

Explora alternativas más potentes: Si tus necesidades son profesionales (como la persona que crea boletines de 60 páginas), considera software dedicado como Adobe InDesign, Affinity Publisher o la versión gratuita de Canva .

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

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

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

SONY VAIO acer Gateway ASUS
CIPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

TECNICOS MULTIFICADOS

Mister Elote

TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF

CEMITAS Y QUESADILLAS

201-453-3681
4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME
Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?
Tell a trusted adult.

AT HOME
Are you being hurt by an adult at home?
Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.
1-888-SOS-CHILD
(1-888-767-2445)

AT HOME
Are you NOT getting taken care of at home?
Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.
1-888-SOS-CHILD
(1-888-767-2445)

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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

FELICITACIONES POR UN ÉXITO SIN PRECEDENTES

La Junta de Educación, el alcalde y senador estatal Brian P. Stack, y la Junta de Comisionados extienden sus más cálidas felicitaciones al equipo femenino de natación de la Escuela Secundaria Union City por su séptimo campeonato consecutivo del condado.

El equipo femenino de natación ha alcanzado un nivel de excelencia sostenido durante las últimas 11 temporadas que perdurará en el tiempo. Liderados por el entrenador principal Pete Sinagra y (durante las últimas tres temporadas) la entrenadora adjunta Rina Rosales, el equipo ha ganado 10 de los últimos 11 campeonatos de la Liga Atlética Interescolar del Condado de Hudson (HCIAL).

Algunos de los logros destacados en el reciente torneo del condado incluyen los puestos 1, 2 y 3 de Mónica Robles, Jasmín Rojo y Camilla Rodríguez en la competencia de 100 yardas mariposa, y el segundo puesto general de Rachel Rivero en la competencia de 100 yardas braza. En el relevo libre de 4 x 100 yardas, Mónica Robles, Emily Martel, Stephanie Pavón y Kaitlyn Tamy obtuvieron el primer lugar con una ventaja de 11 segundos sobre su competidora más cercana.

La superintendente de escuelas, Silvia Abbato, elogió al equipo no solo por su éxito, sino también por la dedicación de los estudiantes y entrenadores: "Su arduo trabajo y determinación han sido una inspiración para todos nosotros. Estamos muy orgullosos de ustedes".

Síguenos en:

 **Facebook:** Union City Schools  **Twitter:** @schools_uc  **Instagram:** Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

<i>Ydalia M. Genao, Presidente</i>	<i>Joseph Isola, Miembro</i>	<i>Kennedy Ng, Miembro</i>	<i>Superintendente de Escuelas</i>	<i>Asistente Superintendentes</i>	<i>Secretario de la Junta/ Director de Facilidades</i>	<i>Administrador de Negocios</i>	<i>Asistente de la Superintendente</i>
<i>Carlos H. Vallejo, Vice-Presidente</i>	<i>Fr. Aro Nathan, Miembro</i>	<i>Alejandro Velazquez, Miembro</i>	<i>Silvia Abbato</i>	<i>John Bennetti</i>	<i>Justin Mercado</i>	<i>Anthony Dragona</i>	<i>Diane Capizzi</i>
	<i>Alicia Morejon, Miembro</i>			<i>Geraldine Perez</i>			

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

CONGRATULATIONS ON AN UNPRECEDENTED LEVEL OF SUCCESS




The Board of Education and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners extend their warmest congratulations to the Union City High School girls' swim team on winning its seventh consecutive county championship.

The girls' swim team has achieved a sustained level of excellence over the past 11 seasons that will stand the test of time. Led by Head Coach Pete Sinagra and (for the last three seasons) Assistant Coach Rina Rosales, the team has captured 10 of the last 11 Hudson County Interscholastic Athletic League (HCIAL) championships.

Some of the outstanding achievements in the recent county tournament included Monica Robles, Jasmin Rojo, and Camilla Rodriguez finishing one, two, and three in the 100-yard butterfly competition, and Rachel Rivero finishing second overall in the 100-yard breaststroke competition. In the 4 x 100-yard freestyle relay, Monica Robles, Emily Martel, Stephanie Pavon, and Kaitlyn Tamy took first place by 11 seconds over their nearest competitor.

Superintendent of Schools Silvia Abbato praised the team not only for its success but also for the dedication of its members and coaches: "Your hard work and determination has been an inspiration to us all. We are very proud of you."

Follow Us:

 **Facebook:** Union City Schools  **Twitter:** @schools_uc  **Instagram:** Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

<i>Ydalia M. Genao, President</i>	<i>Joseph Isola, Trustee</i>	<i>Kennedy Ng, Trustee</i>	<i>Superintendent of Schools</i>	<i>Assistant Superintendents</i>	<i>Board Secretary/ Director of Facilities</i>	<i>Business Administrator</i>	<i>Assistant to the Superintendent</i>
<i>Carlos H. Vallejo, Vice-President</i>	<i>Fr. Aro Nathan, Trustee</i>	<i>Alejandro Velazquez, Trustee</i>	<i>Silvia Abbato</i>	<i>John Bennetti</i>	<i>Justin Mercado</i>	<i>Anthony Dragona</i>	<i>Diane Capizzi</i>
	<i>Alicia Morejon, Trustee</i>			<i>Geraldine Perez</i>			

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT ID	PROPS	COMPLAINT NUMBER	Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087
0910	SC		
The State of New Jersey			
(Please Print) vs.			
Defendant's Name: First Initial Last			
Address City			
State	Zip Code	Telephone	Check if cell phone <input type="checkbox"/>
Birth Date	Mo. Day Yr.	Sex	Weight Height Restrictions
Email Address		Ethnicity	Race
Driver's License #			
State Exp. Date			
STATE OF NEW JERSEY COUNTY OF HUDSON			
Complaining Witness: _____ Friend of _____ (Identify Dept./Agency Represented) (Judge No.) Residing at _____ by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the _____ in _____ County of HUDSON, N.J. did commit the following offense: (DESCRIPTION OF OFFENSE) in violation of (use charge only) _____ (Statute, Regulation or Ordinance Number) LOCATION OF OFFENSE _____ Describe location OATH: Subscribed and sworn to before me this ____ day of _____, 20__ CERTIFICATION: I certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are willfully false, I am subject to punishment. Signature of Complaining Witness _____ (Date) _____ Signature of Person Administering Oath _____ Signature of Complaining Witness _____ PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS: COURT USE ONLY LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY Possible cause is found for the issuance of this Complaint Summons. <input type="checkbox"/> The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint Summons. (Signature of Judicial Officer) _____ (Signature of Judge) _____ YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both. NOTICE TO APPEAR COURT APPEARANCE REQUIRED DATE Month Day Year Time AM PM Date Summons Issued: _____ Signature of Person Issuing Summons: _____ Defendant's Hard Copy - Yellow 31 July 2011			

Estimados dueños de perros y residentes,

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

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

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

Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.

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

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

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

Atentamente,



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

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!

ES POSIBLE FABRICAR AGUA ?

La respuesta corta es: sí, es posible fabricar agua en un laboratorio, pero no es práctico ni rentable hacerlo para consumo humano a gran escala. **Qué es el agua?**

Químicamente, el agua es H₂O: dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. Por lo tanto, para "fabricarla" necesitas combinar hidrógeno y oxígeno.

El proceso químico: Cómo se fabrica?

La reacción para formar agua es una de las más simples y espectaculares de la química:



Si tomas dos moléculas de hidrógeno (H₂) y una de oxígeno (O₂) y las calientas o añades una chispa, se combinan violentamente para producir vapor de agua (H₂O) y liberar una enorme cantidad de energía (una explosión).

En el espacio (Estaciones Espaciales): Las estaciones espaciales, como la EEI (Estación Espacial Internacional), fabrican agua como subproducto de sus celdas de combustible. Combinan hidrógeno y oxígeno para generar electricidad, y el "escape" de esa reacción es agua pura, que luego beben los astronautas.

Por qué no fabricamos agua para beber en la Tierra?

Si el proceso es tan sencillo, surge la pregunta: ¿por qué no solucionamos la sequía fabricando agua? La razón es económica y energética:

El hidrógeno no es una fuente, es un almacén: En la Tierra, el hidró



geno puro (H₂) no existe libre en la naturaleza en cantidades útiles. Para obtener hidrógeno, normalmente hay que "romper" otras moléculas, como el gas natural (metano, CH₄) o el agua misma mediante un proceso llamado electrólisis. Romper el agua para obtener hidrógeno para volver a quemarlo y hacer agua es como vaciar una piscina para llenar un vaso: pierdes energía en el proceso.

El costo energético es altísimo:

La electrólisis (pasar electricidad por agua para separarla en H₂ y O₂) consume mucha más energía de la que obtienes al volver a quemar esos gases. Es un proceso ineficiente.

Es peligroso:

Mezclar hidrógeno y oxígeno en grandes cantidades es esencialmente crear una bomba altamente explosiva.

Entonces de dónde viene el agua "nueva"?

El agua no se "crea" de la nada en la naturaleza, sino que se recicla constantemente a través del ciclo hidrológico. Sin embargo, existe un proceso natural masivo que genera agua "nueva" en el planeta:

La combustión de hidrocarburos (Gasolina, Diesel, Gas Natural):

Cuando quemas gasolina en un coche o gas natural en una estufa, estás combinando hidrógeno (del combustible) con oxígeno del aire.

El resultado de esa combustión es agua (en forma de vapor) y dióxido de carbono.

Dato curioso:

Por cada galón (3.78 litros) de ga-

solina que quema un coche, se generan aproximadamente 1 galón de agua en forma de vapor que sale por el escape. De hecho, los "gotes" de agua que ves salir del escape de un coche en invierno no son fugas del radiador, son agua fabricada por el motor.

Se puede? Sí, mezclando hidrógeno y oxígeno con una chispa.

Es práctico para beber?

No. Es extremadamente caro y peligroso.

Dónde se usa?

En naves espaciales y laboratorios.

Cómo se fabrica sin querer? Cada vez que enciendes un coche, un calentador de gas o una vela (la cera contiene hidrógeno), estás fabricando pequeñas cantidades de agua.

Para el planeta, el agua es un solvente universal que se recicla. No la "fabricamos" en masa porque ya tenemos un sistema gratuito que la mueve: la evaporación del mar y la lluvia.

OXFORD CLINICAL LABORATORY

Laboratory services • Blood • Urine • Covid
We are full service medical laboratory collection station serving all of your laboratory needs

All insurances welcome

83 Merchant Street 2nd Floor Newark, NJ 07105
TEL: 973-466-9300
FAX: 973-466-9301

3909 Bergenline Avenue Union City, NJ 07087
TEL: 201-553-0500
FAX: 201-553-0501

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...

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

HELP OUR VETS

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

Call Today **1-800-458-0151**
Or Donate Online: CarsToHelpVets.org

CUALES SON LOS PAISES MAYORES EXPORTADORES DE PETROLEO DEL MUNDO

Principales Países Exportadores de Petróleo

Aunque Estados Unidos es el mayor productor de petróleo del mundo (representando cerca del 21% de la producción global), Arabia Saudita se mantiene como el principal exportador. Esto se debe a que una gran parte del petróleo que produce Estados Unidos se consume en su propio mercado interno, mientras que Arabia Saudita destina la mayor parte de su producción a la exportación.

El top 5 de los mayores exportadores mundiales de crudo es el siguiente:

- * Arabia Saudita
- * Rusia
- * Estados Unidos
- * Emiratos Árabes Unidos (EAU)
- * Canadá

En conjunto, estos cinco países son responsables de más de la mitad de todos los envíos de petróleo crudo del mundo.

Curiosidades y Datos de Interés

La paradoja de Estados Unidos: el mayor productor que también importa. A pesar de ser el país que más petróleo produce en el mundo, Estados Unidos también importa grandes volúmenes de crudo. Esta paradoja se debe a un desajuste estructural: el petróleo que extrae de sus yacimientos de esquisto (shale) es ligero y de baja azufre, mientras que la mayoría de sus refinерías (alrededor del 70%) fueron diseñadas para procesar petróleo pesado y ácido. Adaptar estas refinерías tendría un costo altísimo,

TIPOS DE PETRÓLEO



de entre 100 y 1,000 millones de dólares por planta.

El peso de Oriente Medio.

La región de Oriente Medio es un actor dominante en el mercado, ya que es responsable de aproximadamente el 40% de todas las exportaciones mundiales de crudo. La estabilidad de esta región es, por tanto, un factor crítico para los precios globales de la energía.

El "cuello de botella" del mundo petrolero. El Estrecho de Ormuz es una vía marítima estratégica por la que pasa aproximadamente una cuarta parte de todo el petróleo que se transporta por mar en el mundo. Cualquier amenaza o conflicto en esta zona tiene el potencial de causar una disrupción inmediata y masiva en los precios y suministros

globales.

La longevidad de las reservas.

Aunque parezca que hay petróleo para décadas, no todos los países tienen el mismo futuro asegurado. Según datos de hace unos años, mientras que países como Kuwait podrían agotar sus reservas en aproximadamente un siglo, naciones como Omán, Egipto y Yemen podrían ver sus yacimientos secarse en menos de 20 años si mantienen los ritmos de producción actuales. Esta realidad impulsa a muchos países de la región a buscar activamente la diversificación de sus economías.

El gigante petrolero inesperado: Guyana.

Un actor relativamente nuevo ha irrumpido en la escena petrolera. Guyana, un país que no tenía producción de petróleo hasta 2018, alcanzó una producción estimada de 1 millón de barriles por día en 2025, consolidándose rápidamente como un productor relevante en Sudamérica.

QUE PAISES TIEN EL PETROLEO DE MEJOR CALIDAD Y CUALES EL DE MALA CALIDAD

La calidad del petróleo no es uniforme y depende de dos características fundamentales: su densidad (ligero o pesado) y su contenido de azufre (dulce o ácido). Generalmente, el petróleo ligero y dulce es el de mejor calidad porque es más fácil y barato de refinar para producir gasolina y diésel, mientras que el pesado y ácido es de menor calidad y requiere procesos más complejos y costosos. En el extremo de la mejor calidad encontramos los petróleos extra

ligeros y dulces, con una gravedad API superior a 40 grados y un contenido de azufre muy bajo, inferior al 0,1 por ciento. Este tipo de crudo es producido por países como Arabia Saudita (con su referencia Arab Super Light), Malasia (con el Tapis) y Estados Unidos (en formaciones como Eagle Ford).

Un escalón por debajo, pero todavía considerada de muy buena calidad, está el petróleo ligero y dulce. Aquí encontramos los dos crudos de referencia mundial: el WTI de Estados Unidos, y el Brent del Reino Unido y Noruega,

En el rango de calidad buena o media se sitúa el petróleo medio y ácido. Ejemplos de este tipo son el crudo Urals de Rusia, el de Omán y el Dubai de Emiratos Árabes Unidos,

La mala calidad corresponde al petróleo pesado y ácido, con una gravedad API de entre 10 y 22,3 grados y un contenido de azufre muy alto. Lo producen países como México (con su crudo Maya), Canadá (con el Western Canadian Select) y Venezuela (con el Merey 16, de 15,9 grados API).

Finalmente, la peor calidad es la del petróleo extra pesado, con una gravedad API inferior a 10 grados y un contenido de azufre extremadamente alto. Ejemplos de este tipo son el Athabasca Bitumen de Canadá, con 8 grados API, y el Boscan de Venezuela, con 10,1 grados API.

Venezuela es un caso paradigmático: posee las mayores reservas del mundo, pero casi todo su petróleo es pesado y ácido, concentrado en la Faja del Orinoco. Su crudo insignia, el Merey 16, es considerado de baja calidad.

Una curiosidad clave es que el "petróleo malo" es indispensable para muchas refinерías. A pesar de su baja calidad, países como Estados Unidos tienen una gran capacidad industrial instalada, especialmente en la Costa del Golfo, diseñada específicamente para procesar crudos pesados y ácidos.

Esto crea una dinámica de mercado única. El ejemplo de Venezuela es revelador: su petróleo pesado es ideal para las refinерías complejas de Estados Unidos. Por eso, a pesar de las sanciones y su baja calidad, existe un interés geopolítico y económico constante en su producción.

El caso de Canadá es otro ejemplo: es hoy el mayor proveedor de crudo pesado para Estados Unidos, lo que le da una gran influencia comercial sobre su vecino del sur.

Dr. Homer L. Nelson
USCS Civil Surgeon

201-325-8002
201-627-4803 (TEXT)
i693medicalexam@gmail.com
3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087

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





Advanced Eyecare
A MEMBER OF Vision Source

OPTOMETRIC PHYSICIANS

Dr. Sundeep Kaur
LICENSURE: OPTOMETRIST

Dr. Anna Moy
LICENSURE: OPTOMETRIST

Dr. Jennifer Boyle
LICENSURE: OPTOMETRIST

EDGEWATER	CARTERET	HILLSBOROUGH
75 River Rd 2nd Fl Edgewater NJ 07020 201-340-6406 Eyecare-Edgewater.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






HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

SALÓN PARA BODAS Y
EVENTOS

OFRECEMOS

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

QUE OBTENDRÁ

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

MARLYS HERNANDEZ
TEL: +1 (551)-347-6544


NORTH BERGEN/NEW JERSEY

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES








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



**Read
Diverse
Books**

FOLLOW US:
 @bookhavenbooks



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

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

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

ESPECIAL PARA NUEVOS PACIENTES
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. Sirve de una oferta por paciente. No válido con otras promociones ni para servicios previos. Sin valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado: del 1 de octubre al 31 de enero de 2026.



SOLO \$149

VIVA LA EXPERIENCIA THE DRX9000™

**Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician**

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



YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

EXPERIENCE THE THE DRX9000™ COMBINATION SYSTEM



ONLY \$149

NEW PATIENT SPECIAL

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

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

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

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

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

info@i23yourhealth.com
8800 Kennedy Blvd. 9L, 2nd Floor
North Bergen, NJ 07067



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



• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS • PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY



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

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

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

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

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



Vivian Giraldo

APRN
(305) 497-4007
directimago1@gmail.com

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

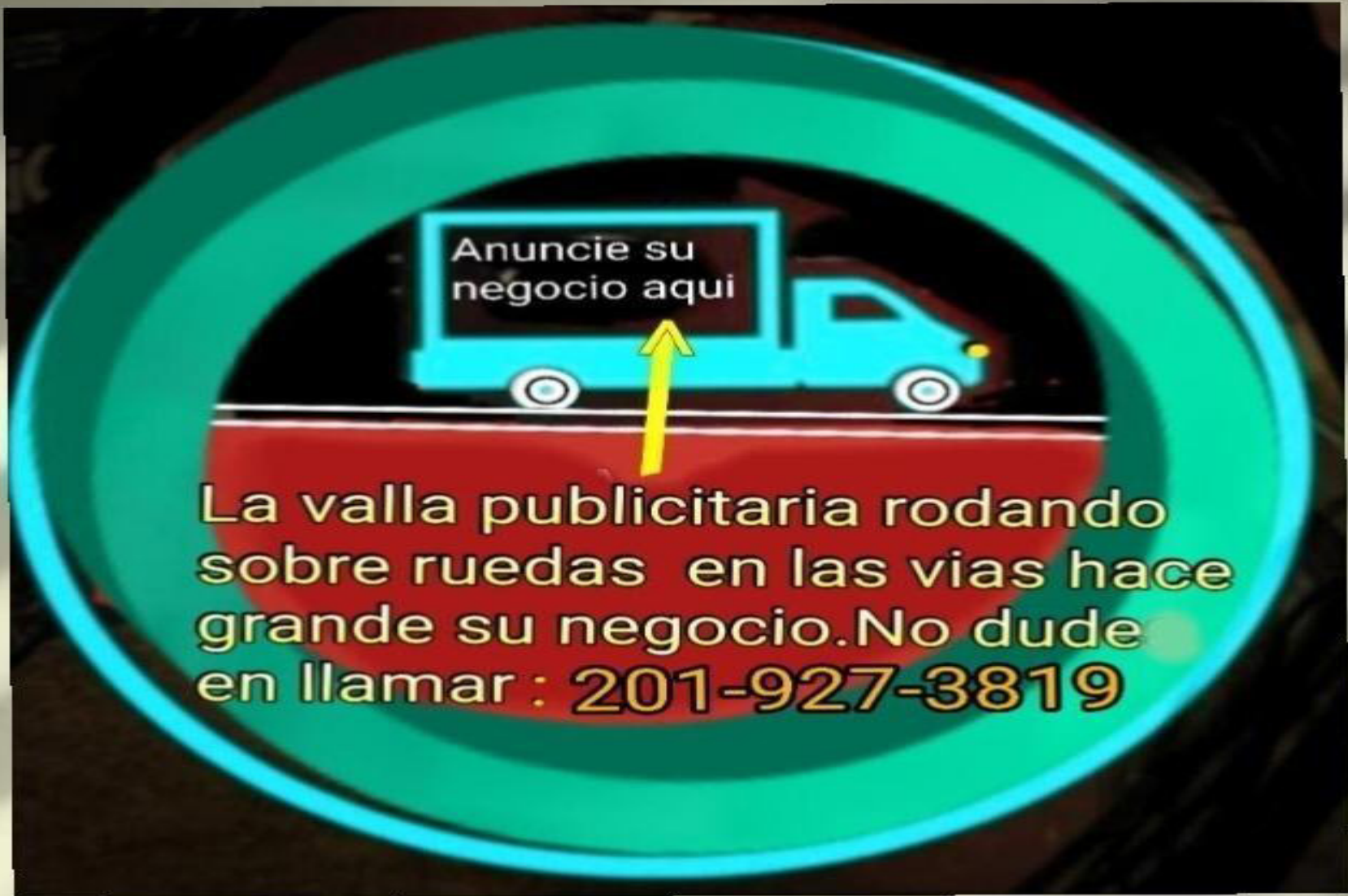
CALEFACCION

- 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.)



DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com

SI EN EL FUTURO LOS ROBOTS Y LA INTELIGENCIAL ARTIFICIAL HARAN CASI TODO EL TRABAJO, DE QUE VIVIRA EL HOMBRE ?

Esta es una pregunta profunda que filósofos, economistas y tecnólogos llevan años analizando. Si en el futuro los robots y la IA hacen casi todo el trabajo productivo (desde cultivar alimentos hasta construir casas, diagnosticar enfermedades o programar software), la sociedad humana se vería obligada a reorganizar por completo su concepto de como vivir".

De una renta básica universal (RBU): El Estado (o la sociedad, mediante impuestos a las empresas que usan robots) reparte dinero periódicamente a todos los ciudadanos. Así el hombre no necesita trabajar para obtener bienes materiales, pero puede consumir lo que producen las máquinas.

Del trabajo creativo, artesanal o emocional: Lo que las máquinas no pueden hacer bien es el arte genuino, la innovación impredecible, el cuidado personal (enfermería, psicología, educación emocional), la



filosofía, el deporte de alto rendimiento por pasión, o la artesanía de lujo. Muchos vivirían de crear o de ofrecer trato humano.

Del ocio productivo y la ciencia amateur: Sin necesidad de trabajar para sobrevivir, el hombre podría dedicarse a investigar por curiosidad, explorar el universo, desarrollar nuevas tecnologías por placer, o simplemente aprender constantemente. Algunos de esos hallazgos podrían tener valor social o económico.

De la propiedad de los robots:

Quien sea dueño de los medios de producción automatizados (fábricas, flotas de robots, granjas robotizadas) recibiría los beneficios. El resto viviría de alquilar su tiempo o de la redistribución forzosa (impuestos). Habría riesgo de una nue-

va casta de "inútiles" si no se redistribuye bien.

De trabajos que hoy no existen:

Igual que hace 200 años nadie imaginaba "community manager" o "diseñador de UX", en el futuro surgirán profesiones relacionadas con gestionar inteligencias artificiales, mantener ética robótica, diseñar experiencias humanas en realidad virtual, o ser "entrenador de emociones" para IA domésticas.

Del voluntariado y el servicio comunitario: Sin necesidad económica, el hombre podría vivir del reconocimiento social, del sentido de pertenencia o de la satisfacción de ayudar. Muchas tareas necesarias (cuidar ancianos, limpiar parques, enseñar a niños) podrían hacerse de forma voluntaria y ser recompensadas con vivienda, comida o privilegios sociales.

En cualquier caso, el concepto de "vivir de algo" cambiaría radicalmente: dejaría de significar "intercambiar horas de trabajo por dinero para comprar necesidades", y pasaría a significar "contribuir a la sociedad o disfrutar de los excedentes generados por las máquinas".

El verdadero desafío no es tecnológico, sino político y ético: cómo repartir la abundancia sin generar desigualdad extrema ni pérdida de sentido de propósito.

EN CUANTOS AÑOS SERIA POSIBLE QUE ESO COMIENCE A SUCEDER

No existe una fecha única para este fenómeno, ya que las predicciones de los expertos varían significativamente. Sin embargo, la mayoría de los análisis coinciden en que el proceso ya ha comenzado y se intensificará en dos fases clave durante la próxima década.

En el horizonte de los próximos 12 a 18 meses, se espera una automatización generalizada de tareas de oficina, como las que realizan abogados o contadores, según predicciones

de expertos de Microsoft como Mustafa Suleyman. En un plazo de 2 a 3 años, el Boston Consulting Group estima que entre el 50% y el 55% de los empleos en Estados Unidos serán "remodelados" por la inteligencia artificial. A 10 años vista, Goldman Sachs calcula que unos 300 millones de empleos a nivel mundial se verán afectados por la automatización.

Mirando hacia un futuro un poco más lejano, hacia el año 2027 o 2030, algunos expertos como el profesor Roman Yampolskiy plantean la posible llegada de la Inteligencia General Artificial (AGI), lo que podría conllevar un desempleo masivo de hasta el 99% de la fuerza laboral actual. Finalmente, antes del año 2045, el futurista Adam Dorr sostiene que los robots y la IA podrían reemplazar casi toda la mano de obra humana.

Es importante matizar que el impacto no será solo "máquinas reemplazando humanos" de golpe. Los expertos describen un proceso más complejo en tres etapas. En el corto plazo, la IA no reemplaza empleos enteros, sino tareas específicas. Por ejemplo, un programador usará IA para generar código, pero seguirá siendo necesario para el diseño del sistema. En el mediano plazo, la mayoría de los trabajos cambiarán, y se estima que en los próximos 2 o 3 años, más de la mitad de los empleos se verán afectados, lo que obligará a los trabajadores a aprender a colaborar con la IA. En el largo plazo, la sustitución completa será más lenta, y el Boston Consulting Group estima que en un plazo de 5 años, solo entre el 10% y el 15% de los empleos podrían desaparecer por completo debido a la IA.

La velocidad a la que lleguemos a un escenario donde "los robots hacen casi todo" no depende solo de la tecnología, sino de otras dos variables cruciales. Por un lado, el factor económico: adoptar IA tiene un costo, y las empresas solo reemplazarán trabajadores si es más barato y eficiente que mantener humanos. La Renta Básica Universal es una de las soluciones que se plantean para este futuro. Por otro lado, el factor social y político: la velocidad de adopción también dependerá de la resistencia social, las decisiones gubernamentales y cómo se gestionen los programas de capacitación (reskilling) para la fuerza laboral.

En resumen, no veremos un "día D" en el que el trabajo humano termine de repente. Más bien, viviremos una década de cambios acelerados en la que la IA transformará profundamente qué significa "trabajar".

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

Cuales Serian las Consecuencias para USA y el Mundo si se Prolonga e Intensifica la Guerra con Iran.

Un conflicto prolongado e intensificado entre Estados Unidos e Irán tendría repercusiones profundas tanto para EE.UU. como para el resto del mundo. A partir de los análisis recientes, se pueden identificar impactos económicos, geopolíticos, energéticos y de seguridad, muchos de ellos ya visibles en la guerra actual.

1. Impacto económico global

Choque energético severo:

El Estrecho de Ormuz, por donde pasa cerca del 20 % del petróleo mundial, ya ha sufrido interrupciones. En escenarios de escalada, los precios del crudo podrían superar los 120 dólares por barril, generando inflación global y volatilidad financiera.

Crisis de deuda internacional:

El aumento de tasas de interés en EE.UU. para contener la inflación afectaría a países endeudados en dólares, especialmente economías emergentes.

Golpe a países dependientes de energía importada:

Ejemplos como Pakistán muestran cómo los precios del combustible se disparan, afectando transporte, alimentos y estabilidad social.

2. Consecuencias para Estados Unidos.

Inflación interna y presión económica: El aumento del precio de la energía encarece gasolina, calefacción, transporte y bienes manufacturados. Esto obliga a la Reserva Federal a subir tasas, afectando hipotecas, préstamos y consumo.

Riesgo de sobreextensión estratégica: Expertos advierten que una guerra prolongada podría convertirse en un desgaste militar y político para EE.UU., sin un objetivo final claro.

Ambigüedad política y presión internacional:

Mensajes contradictorios desde Washington generan incertidumbre entre aliados y mercados, complicando la gestión del conflicto.

3. Consecuencias para Medio Oriente.

Expansión del conflicto regional: Ya se observan ataques en Líbano, el Golfo y otros puntos estratégicos. Una intensificación podría activar a actores como Hezbollah y milicias aliadas de Irán.

Daños a infraestructura crítica.

Ataques a refinerías, gasoductos y puertos podrían tardar años en repararse, incluso si la guerra terminara pronto.

Crisis humanitaria: Miles de muertos y desplazados, con sistemas de salud y servicios básicos colapsados.

4. Repercusiones geopolíticas globales.

Transición hacia un orden más multipolar: Algunos análisis señalan que Irán ha logrado resistir militarmente y políticamente, lo que refuerza la percepción de un mundo donde la disuasión y la resistencia pesan más que la superioridad militar tradicional.

Mayor protagonismo de potencias como China y Rusia:

La prolongación del conflicto abre espacios para que otros actores medien, se beneficien de precios energéticos altos o fortalezcan alianzas alternativas.

Tensiones en rutas marítimas globales:

El cierre o restricción del Estrecho de Ormuz afecta no solo a Occidente, sino también a Asia, especialmente China, India, Japón y Corea del Sur.

5. Riesgos adicionales si la guerra se intensifica.

Ciberataques a gran escala contra infraestructura energética, financiera y gubernamental.

Conflictos por delegación (proxy wars) en Irak, Siria, Yemen y Líbano.

Crisis energética peor que las de los años 70, según la Agencia Internacional de Energía.

Una guerra prolongada entre EE.UU. e Irán no solo afectaría a ambos países: reconfiguraría la economía global, alteraría el equilibrio geopolítico y generaría inestabilidad regional y mundial. Los análisis coinciden en que la vía diplomática es esencial para evitar un conflicto de larga duración con consecuencias impredecibles

Dinámica militar directa

Guerra de misiles y drones:

Irán ya ha demostrado capacidad para atacar bases de EE.UU. y aliados en el Golfo (EAU, Kuwait, Qatar) con misiles y drones, causando bajas y daños en infraestructura.

EE.UU. mantendría superioridad aérea, naval y de inteligencia, pero enfrentaría un entorno saturado de misiles, drones y guerra electrónica.

Ataques a infraestructura energética y portuaria:

Refinerías, terminales de gas y oleoductos en Arabia Saudita, Qatar, Emiratos, Irak y el propio Irán serían objetivos prioritarios. Ya se han planteado escenarios con ataques a Ras Tanura (Arabia Saudita) y Ras Laffan (Qatar).

Bloqueo o "estrangulamiento" del Estrecho de Ormuz:

Irán puede usar minas, misiles antibuque, lanchas rápidas y drones para convertir el Estrecho en una zona de alto riesgo, reduciendo drásticamente el tráfico de petróleo y gas.

Guerra indirecta y por delegación

Milicias aliadas de Irán:

Hezbollah en Líbano, grupos en Siria e Irak, hutíes en Yemen, entre otros, podrían intensificar ataques contra intereses de EE.UU., Israel y monarquías del Golfo.

Esto abre múltiples frentes simultáneos, encareciendo y complicando la campaña militar estadounidense.

Ciberconflicto:

Ataques a redes eléctricas, bancos, sistemas de transporte y comunicaciones tanto en la región como en EE.UU. y Europa.

El costo no es solo económico: genera desconfianza social y sensación de vulnerabilidad permanente.

Coste humano y político.

Bajas civiles y militares elevadas en Irán y países vecinos, con imágenes de destrucción que alimentarían la presión internacional contra la guerra.

Desgaste político interno en EE.UU.: una guerra larga sin objetivos claros suele erosionar apoyo ciudadano y polarizar aún más la política doméstica.

Escenarios futuros posibles.

Escenario 1: Guerra limitada pero prolongada.

Características:

Golpes periódicos, ataques a infraestructura, pero sin invasión terrestre masiva.

El Estrecho de Ormuz no se cierra totalmente, pero opera con riesgo alto y costos de seguro enormes.

Consecuencias:
Precios del petróleo y gas persistentemente altos, inflación global y crecimiento económico débil.

Reconfiguración de alianzas en Medio Oriente, con algunos países buscando equilibrar entre EE.UU., China y Rusia.

Escenario 2: Escalada regional amplia.

Características:

Hezbollah abre un frente intenso contra Israel; Siria e Irak se convierten en campos de batalla de milicias; ataques a Arabia Saudita, EAU y otros.

Mayor involucramiento de Rusia y China en apoyo diplomático, económico o militar limitado a Irán.

Consecuencias:

Riesgo de choque directo entre grandes potencias (por ejemplo, incidentes entre fuerzas de EE.UU. y Rusia en Siria o el Mediterráneo).

Crisis energética y alimentaria global más severa, con impacto fuerte en países pobres y endeudados.

Escenario 3: Alto el fuego y negociación forzada.

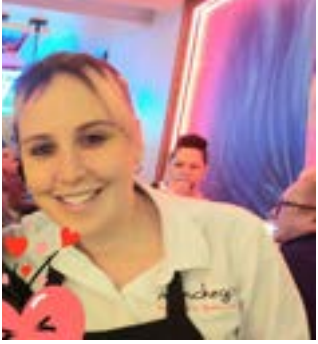
Características:

Tras meses de guerra, el costo económico y político obliga a buscar mediación (UE, China, países del Golfo, Turquía, etc.).

Se negocian límites al programa nuclear y misiles de Irán a cambio de alivio de sanciones y garantías de seguridad.

Consecuencias:
No hay "victoria total" para nadie, pero se establece un equilibrio incómodo.





COCTELES DE ARUBA, LLEGA EL VERANO !

ARUBA ARIBA

Este es el coctel insignia de Aruba, creado en 1963 por el bartender Juan "Jocky" Tromp en el hotel Hilton de Aruba . Es una mezcla dulce, tropical y afrutada, de un llamativo color rojo anaranjado .

Ingredientes (para 1 copa):

- * 1/2 oz (15 ml) de vodka
- * 1/2 oz (15 ml) de ron blanco
- * 1/4 oz (7.5 ml) de Crème de Banana (licor de banana)
- * 1/8 oz (3.5 ml) de Coecoei (licor local de Aruba) o sustituto
- * 1/2 taza (120 ml) de jugo de naranja
- * 1/2 taza (120 ml) de jugo de piña
- * 1/2 taza (120 ml) de jugo de arándano
- * Un chorrito de granadina, Un chorrito de Grand Marnier. Hielo picado.

Nota sobre el Coecoei: El Coecoei es un licor local que no se exporta. Si no consigues, puedes sustituirlo por néctar de maracuyá, néctar de agave o brandy de cereza .

Preparación:

En una coctelera, añade todos los ingredientes (excepto la granadina y el Grand Marnier) con hielo picado. Agita vigorosamente durante 1 o 2 minutos .

- * Sirve en un vaso alto con hielo .

Añade un chorrito de granadina por encima y termina con un toque de Grand Marnier. Decora con una rodaja de naranja y una cereza marrasquino.

2. COCTEL DE BALASHI

La cerveza Balashi es la cerveza nacional de Aruba, famosa por ser elaborada con agua de mar desalinizada . Este coctel es una forma refrescante y popular de disfrutarla, especialmente la versión ganadora de un concurso llamada "Mis Raices" .

Ingredientes (para 1 copa):

- * 1.5 oz (45 ml) de Tequila Añejo (ej. Patrón)
- * 1 oz (30 ml) de jugo de tamarindo
- * 1 oz (30 ml) de jugo de piña
- * 1 oz (30 ml) de jugo de jamaica (o jugo de toronja)
- * 1 oz (30 ml) de jugo de lima fresco
- * 1 dash de amargo (bitters)
- * Un chorrito de Cerveza Balashi para coronar

Preparación:

En una coctelera con hielo, añade el tequila, los jugos de tamarindo, piña, jamaica y lima, y el amargo .

- * Agita bien durante 10 segundos .
 - * Cuela la mezcla en una copa de martini fría .
 - * Corona el coctel con un chorrito de cerveza Balashi .
- Disfruta.



LA COCTELERIA EN ARUBA

Los tres cocteles más representativos de Aruba son los siguientes, encabezados por el Aruba Ariba, la bebida insignia de la isla.

1. ARUBA ARIBA

Es el coctel insignia de Aruba, creado en 1963. Se trata de una mezcla potente pero refrescante de sabores tropicales. Sus ingredientes clave incluyen vodka, ron blanco, licor de banana, Coecoei (un licor local de agave de color rojo intenso), jugos de naranja, piña y arándanos, y un toque de Gran Marnier. El Coecoei es el secreto que le da su sabor único e inconfundible.

2. COCTEL DE BALASHI

Esta es una forma refrescante de disfrutar de la cerveza nacional de Aruba, conocida por su sabor limpio y crujiente, elaborada con agua desalinizada. Se prepara mezclando cerveza Balashi (la lager local) con jugo de limón y un toque de jarabe simple o un chorrito de licor de frutas.

3. PONCHE CREMA

Es la versión arubeña del ponche de huevo o eggnog. Se trata de una bebida cremosa y dulce que se disfruta durante todo el año, no solo en navidad. Sus ingredientes principales son ron, leche o crema de leche, yemas de huevo, azúcar y especias como nuez moscada y vainilla.

EL SECRETO DETRÁS DEL SABOR: EL LICOR COECOEI

Para entender el sabor único de Aruba, es clave conocer el Coecoei (pronunciado "ku-kwi"). Este licor de color rojo intenso es el alma del Aruba Ariba. Su receta tiene orígenes indígenas y se elabora a partir de la savia de la planta de agave local (llamada "kukwisa"), la cual se mezcla con ron y azúcar de caña. Su perfil de sabor es dulce y complejo, con notas sutiles de anís o regaliz.

MÁS ALLÁ DE LOS TRES: OTRAS BEBIDAS QUE DEBES PROBAR

Si quieres seguir explorando la cultura arubeña, no te pierdas el Slippery Monkey (un coctel cremoso de postre con vodka, ron de coco, Kahlúa y Baileys), el Coco Loco (que se sirve dentro de un coco con ron, crema de coco y jugos de fruta) o tomar el licor Cucui (Coecoei) solo con hielo, para los más aventureros.





BRASIL, EL PAIS QUE RECIBIO la Mayor Cantidad de Esclavos Africanos del Mundo

Cuando se habla de la esclavitud en América, a menudo se piensa primero en Estados Unidos. Sin embargo, la realidad histórica es que Brasil fue, con una diferencia abrumadora, el país que más personas esclavizadas recibió de África.

Se estima que entre 4.9 y 5.5 millones de africanos fueron traídos por la fuerza a Brasil durante más de tres siglos de tráfico transatlántico de esclavos.

Esta cifra representa aproximadamente entre el 40% y el 45% del total estimado de 12.5 millones de africanos que sobrevivieron al viaje conocido como la Travesía del Medio para llegar a América.

Para ponerlo en perspectiva, Estados Unidos recibió alrededor de 388,000 africanos esclavizados.

Esto significa que Brasil importó más de diez veces esa cantidad.

Por Qué Brasil Recibió Tanta Gente Esclavizada?

Varios factores históricos y económicos explican por qué Brasil se convirtió en el epicentro de la esclavitud en América:

1. Motores económicos colosales

La economía brasileña dependía casi por completo del trabajo forzado en sus industrias más rentables: Ingenios azucareros (Siglos XVI-XVII): Entre 1600 y 1650, el azúcar representaba el 95% de las exportaciones de Brasil. Los ingenios requerían una enorme cantidad de mano de obra constante y especializada, que se cubrió con esclavos africanos.

Minas de oro y diamantes (Siglo XVIII): El descubrimiento de oro en la región de Minas Gerais provocó una fiebre que disparó aún más la demanda. Brasil llegó a producir tanto oro que durante décadas fue la principal fuente del metal precioso para Europa.

Cafetales (Siglo XIX): Cuando la producción de café se convirtió en el nuevo motor económico, la esclavitud se mantuvo vigente en Brasil décadas después de que otros países la hubieran abolido.

2. El dominio portugués en el tráfico de esclavos

Portugal fue la nación europea que más personas esclavizó y transportó a América. Los traficantes portugueses controlaban puertos clave en la costa occidental de África, especialmente

en Luanda (la actual Angola). Desde allí, los barcos zarpaban directamente hacia Río de Janeiro, Salvador de Bahía y Recife, los principales puertos de entrada en Brasil.

3. El comercio más largo y tardío

Mientras que países como Reino Unido prohibieron la trata de esclavos en 1807, Portugal no acordó su fin hasta 1830, y la ley se aplicó de forma laxa hasta la década de 1850.

Durante esos años, el tráfico desde la región del Congo y Angola se mantuvo en niveles altísimos. Brasil siguió importando esclavos a gran escala cuando ya era ilegal hacerlo en casi todo el resto de América.

4. El último país en abolir la esclavitud en Occidente

Brasil fue el último país del hemisferio occidental en abolir la esclavitud. La abolición llegó el 13 de mayo de 1888 con la Lei Áurea (Ley Áurea), firmada por la Princesa Isabel. Esto significó que la institución persistió en Brasil durante décadas más que en la mayoría de los demás países del continente.

De Dónde Provenían la Mayoría de los Esclavos en Brasil?

A diferencia de Estados Unidos, donde la mayoría de los esclavos provenían de África Occidental (regiones de la actual Nigeria, Benín y Ghana), la inmensa mayoría de los africanos llevados a Brasil llegaron de la región de África Centro Occidental.

Esta región incluye los actuales países de Angola, República Democrática del Congo, Gabón y República del Congo. A lo largo de los siglos XVIII y XIX, esta zona por sí sola proporcionó aproximadamente el 42% de todos los africanos esclavizados en todo el comercio transatlántico, y la mayoría de ellos fueron enviados directamente a Brasil.

Por eso, la influencia cultural de pueblos como los bantúes (de Angola y Congo) es tan profunda en Brasil, visible en rituales religiosos como la Umbanda y el Candomblé, en la música, la cocina y el idioma.

El Legado Vivo Hoy

Hoy en día, después de Nigeria, Brasil tiene la población más grande de personas de ascendencia africana fuera del continente africano. Más de la mitad de los brasileños (alrededor del 56%) se identifican como negros o mestizos (pardos).

El legado de esta historia masiva de esclavitud no es solo un dato demográfico, sino que sigue moldeando profundamente la cultura, la sociedad, la economía y las profundas desigualdades sociales que persisten en Brasil.

La identidad brasileña está innegablemente marcada por la "africanidad" de sus raíces, desde el samba y la capoeira hasta la fe y la gastronomía, un testimonio tanto de la brutalidad del pasado como de la increíble resiliencia de los pueblos africanos.

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



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educación Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

Para TODOS los Niños /as en seis escuelas públicas 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 Educación de N.J. y una asistente con un CDA (Certificado de Asociado en el Desarrollo de Niños)
- Prueba de desarrollo / Servicios de apoyo serán proveídos para los niños que necesitan ayuda
- Gratis: Desayuno, Almuerzo y Merienda Escolar
- Las familias tienen que vivir en Union City

Padres que tienen un hijo / a que cumpla tres o cuatros años de edad en o antes de Septiembre 1ro de 2025 pueden registrarse directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

También 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



DESDE CUANDO Y POR QUE SE EMPEZARON A COBRAR IMPUESTOS EN USA

La historia de los impuestos en Estados Unidos es extensa y comenzó mucho antes del famoso impuesto a la renta. Se puede dividir en tres grandes etapas: los primeros impuestos nacionales, los impuestos de la Guerra Civil y el establecimiento del sistema moderno con la Enmienda 16 en 1913.

Los Primeros Impuestos (1790s): Los Aranceles y el "Whiskey"

Los primeros impuestos en EE. UU. no eran sobre lo que ganabas, sino sobre lo que consumías e importabas. Desde 1788, la Constitución ya permitía al gobierno federal cobrar impuestos, pero había una gran resistencia política a gravar directamente a los ciudadanos.

Aranceles (1790): En marzo de

1791, el primer Secretario del Tesoro, Alexander Hamilton, estableció un sistema de impuestos a la importación de productos extranjeros.

Esta fue la principal fuente de ingresos del gobierno durante el siglo XIX.

El Impuesto al Whisky (1791):

Para generar más ingresos, el gobierno también creó un impuesto interno sobre el whisky. Esto fue tan impopular que provocó la "Whiskey Rebellion" (Rebelión del Whisky) entre 1793 y 1795, la primera gran protesta fiscal de la nueva nación, que obligó al presidente George Washington a enviar 13,000 milicianos para sofocarla.

La Guerra Civil (1861): El Nacimiento del Impuesto a la Renta

El verdadero parteaguas fue la necesidad desesperada de financiar la Guerra Civil. Los impuestos a las importaciones no eran suficientes para cubrir los \$2 millones de dólares diarios que costaba la guerra.

Revenue Act of 1861: El presidente Abraham Lincoln y el Congreso aprobaron el primer impuesto federal a la renta en la historia de EE. UU. Era un impuesto "plano" (no progresivo) del 3% sobre todos los

ingresos anuales superiores a \$800 dólares (aproximadamente \$30,000 hoy).

Revenue Act of 1862: Al año siguiente, se creó la Oficina del Comisionado de Rentas Internas (predecesora del IRS) y se cambió a un sistema progresivo (quienes ganan más, pagan un porcentaje mayor).

Las tasas subieron al 5% para ingresos superiores a \$10,000.

Propósito: Aunque era un impuesto de guerra, también se promovió como un acto de patriotismo. Pagar impuestos era visto como apoyar a las tropas de la Unión.

Este impuesto ayudó a financiar la victoria del norte, pero fue derogado en 1872, una vez terminada la guerra.

La Enmienda 16 (1913): El Impuesto Permanente

A finales del siglo XIX, hubo varios intentos fallidos de recuperar el impuesto a la renta. En 1894, el Congreso aprobó un impuesto del 2% sobre ingresos altos, pero la Corte Suprema lo declaró inconstitucional al año siguiente porque violaba la regla de que los impuestos directos debían distribuirse entre los estados según su población.

La Solución: Para evitar futuras disputas legales, se propuso modificar la Constitución.

La Enmienda 16: Fue aprobada por el Congreso en 1909 y ratificada por los estados el 3 de febrero de 1913.

Esta enmienda le dio al Congreso el poder de cobrar impuestos sobre la renta "cualquiera sea su fuente, sin distribuirse entre los diferentes estados".

A quién afectaba? A pesar del miedo inicial, el impuesto era muy bajo y solo afectaba a los más ricos. En 1913, la tasa comenzaba en el 1% sobre ingresos superiores a \$3,000 (solteros) y llegaba al 6% para ingresos superiores a \$500,000. De hecho, menos del 1% de la población pagaba este impuesto.

Un Dato Curioso: Por qué el 15 de abril?

Inicialmente, el día de declaración de impuestos era el 1 de marzo.

Luego se movió al 15 de marzo y finalmente, en 1955, se cambió al 15 de abril para darles más tiempo tanto a los contribuyentes como al IRS para preparar y procesar las declaraciones, que se volvían cada vez más complejas.

¡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

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



ORIGENES DE LICOR COECOEI Y POR QUE NO SE EXPORTA

El Coecoei (también escrito Cucui) es un licor tradicional de Aruba de origen indígena precolombino . Su receta ancestral fue creada originalmente por las tribus nativas de la isla, mucho antes de la llegada de los colonizadores europeos .

Elaboración tradicional

La preparación tradicional del Coecoei se basa en métodos antiguos que incluyen :

Planta base: Se elabora a partir de la savia del agave sisalana, conocido localmente como "kukwisa"
Tostado: Las hojas del agave se tuestan en hornos subterráneos, un método heredado de las técnicas indígenas

Fermentación: El jugo extraído se fermenta en ron blanco puro
Color característico: Para lograr su distintivo color rojo cereza, se añade el fruto de la tuna (opuntia elatior)

Otros ingredientes: Se mezcla con ron y azúcar de caña, resultando en un licor con un ligero sabor a anís

Resurgimiento en el siglo XX

Aunque el Coecoei cayó en el olvido durante algún tiempo, experimentó un resurgimiento a finales de la década de 1950 . Este renacimiento se debió principalmente a:

El crecimiento de la industria turística en Aruba

La creación de empresas comerciales de embotellamiento como Jan C. Laclé en Santa Cruz, E.F. Debrot Inc. y Playa Liquor & Bottling Co.

Tradicionalmente, el Coecoei se consume solo o con hielo, y es

especialmente popular en fiestas, bodas, celebraciones navideñas y las festividades de Dande . Con el auge del turismo, también se ha convertido en un ingrediente clave en postres y cocteles, siendo el Aruba Ariba el más famoso de todos .

Por qué no se Exporta?

El Coecoei no se exporta y es un producto que solo se encuentra en la isla de Aruba . No existe una declaración oficial única que explique esta política, pero la razón principal es de carácter comercial y estratégico.

Según la información disponible, la decisión de no exportar el Coecoei es una medida deliberada para preservar la autenticidad y la exclusividad de la experiencia turística en Aruba. Al ser un ingrediente que los visitantes solo pueden degustar en la isla, se convierte en un recuerdo único y un incentivo más para viajar a Aruba

Al ser un producto de edición limitada y arraigado a la tradición local, su producción artesanal probablemente no esté orientada a la distribución masiva internacional.

Esto lo convierte en un verdadero "secreto local" que aumenta su atractivo entre los turistas .

Sustitutos para preparar el Aruba Ariba en casa

Debido a que no se puede conseguir Coecoei fuera de Aruba, para preparar el famoso coctel Aruba Ariba en casa se recomiendan los siguientes sustitutos :

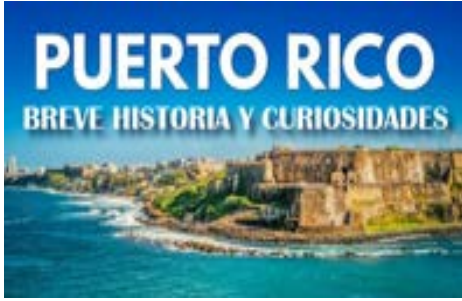
Néctar de maracuyá (passion fruit nectar)

Néctar de agave (agave nectar)

Brandy de cereza (cherry brandy)

Estos ingredientes, aunque no replican el sabor exacto del Coecoei, ayudan a aproximarse al perfil dulce y afrutado del coctel original.

El Descubrimiento de Puerto Rico, Breve Historia y Curiosidades.



Descubrimiento

Puerto Rico fue descubierto por Cristóbal Colón durante su segundo viaje al Nuevo Mundo, el 19 de noviembre de 1493. Colón desembarcó en la isla, a la que originalmente nombró San Juan Bautista, en honor a San Juan el Bautista. La isla ya estaba habitada por los taínos, un pueblo indígena que la llamaba Borikén o Borinquen, que significa "tierra del gran señor". Este nombre indígena aún perdura en el cariñoso apodo que los puertorriqueños dan a su isla: "Borinquen".

Breve Historia

Tras el descubrimiento, la colonización comenzó en 1508 cuando Juan Ponce de León, un explorador y conquistador español, fundó el primer asentamiento europeo llamado Caparra, cerca de la actual bahía de San Juan. Ponce de León fue el primer gobernador de la isla. Con el tiempo, el asentamiento se

trasladó a un lugar más defendible y se renombró como San Juan. La isla, por su parte, acabó llamándose Puerto Rico, que significa "puerto rico", debido a las riquezas de su bahía y la importancia estratégica de su puerto. Irónicamente, los nombres se intercambiaron: la ciudad pasó a llamarse San Juan y la isla Puerto Rico.

Durante los siglos siguientes, Puerto Rico fue un importante puesto militar y naval del Imperio Español en el Caribe, sufriendo múltiples ataques de piratas, corsarios y potencias enemigas (como ingleses y holandeses). Se construyeron enormes fortificaciones, como el Castillo San Felipe del Morro y el Castillo San Cristóbal, que aún se conservan.

La dominación española duró más de 400 años, hasta 1898, cuando, tras la Guerra Hispano-Estadounidense, España cedió la isla a Estados Unidos por el Tratado de París. En 1917, los puertorriqueños obtuvieron la ciudadanía estadounidense. Finalmente, en 1952, Puerto Rico adoptó su estatus actual como Estado Libre Asociado de Estados Unidos, con autonomía para manejar sus asuntos internos, pero sin ser un estado de la unión.

Curiosidades

El coquí: Este pequeño y emble

mático sapito o rana arborícola (de apenas una pulgada) es un símbolo no oficial de Puerto Rico. Su nombre es onomatopéyico por su canto nocturno: ¡Co-quí, co-quí! Es una especie endémica y muy querida por los puertorriqueños.

La bahía bioluminiscente más brillante del mundo: Puerto Rico alberga la bahía bioluminiscente más brillante del planeta: Mosquito Bay, en la isla municipio de Vieques. Este fenómeno se produce por millones de microorganismos llamados dinoflagelados que emiten luz al ser perturbados, creando un espectáculo mágico de color azul eléctrico.

El Yunque: Es el único bosque tropical lluvioso dentro del sistema de bosques nacionales de Estados Unidos. Alberga una biodiversidad increíble, con cientos de especies de plantas y animales únicas, incluidas la cotorra puertorriqueña (en peligro de extinción) y el coquí.

Ciudadanía estadounidense sin voto presidencial: Aunque los puertorriqueños son ciudadanos estadounidenses desde 1917, no pueden votar en las elecciones presidenciales a menos que residan en uno de los 50 estados. En la isla, eligen un gobernador y una legislatura local, y envían un Comisionado Residente a Washington D.C. con voz pero sin voto.

El mofongo: El plato más representativo de la gastronomía puertorriqueña es el mofongo, elaborado con plátanos verdes fritos, majados con chicharrones (cueritos o piel de cerdo frita), ajo y aceite, y servido con caldo de carne o pollo. Su origen es afrocaribeño.

La Navidad más larga del mundo: Los puertorriqueños celebran una de las temporadas navideñas más largas del mundo, que comienza oficialmente después del Día de Acción de Gracias (noviembre) y se extiende hasta mediados de enero, culminando con las fiestas de las Octavas y las Octavitas. Hay parrandas (similares a las villancicos callejeros) y una gran variedad de comidas y bebidas típicas como el coquito (similar al eggnog pero con ron y coco).

El chupacabras: Según la leyenda, la primera vez que se reportó la misteriosa criatura conocida como el "Chupacabras" (que ataca y chupa la sangre de animales de granja) fue en Puerto Rico, en 1995, en el pueblo de Canóvanas.

El Piñón: Aunque muchos creen que el piñón (la piñata) es originario de México, los registros históricos indican que los españoles la introdujeron en sus colonias desde Europa, pero fue en Puerto Rico donde se documentó por primera vez su uso con el formato de olla de barro decorada que conocemos hoy.

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

RESTAURANT MENU
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

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA **PERNIL** **CHICKEN**

201-866-8778 201-472-8391

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

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



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



¡PELIGRO!

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

¡PARE!

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



¡Por favor ayúdenos!

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



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

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

¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!

CUANTOS TIPOS DE OSTRAS COMESTIBLES EXISTEN



LAS MEJORES OSTRAS...

No existe una cifra única y universalmente aceptada sobre el número total de especies de ostras comestibles en el mundo. Las estimaciones varían porque el término "ostra" puede incluir diferentes familias de moluscos, y no todas las especies son comercialmente relevantes.

Según la información encontrada, los números varían de la siguiente manera: las estimaciones globales indican que existen entre 100 y 150 especies de ostras en el mundo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas ellas se consumen de forma habitual o tienen importancia comercial. De todas las especies existentes, se considera que solo alrededor de 70 especies son comestibles, y de estas, una fracción aún menor se cultiva y comercializa a gran escala.

Las 5 especies principales que se consumen en el mercado

A pesar de la gran variedad de especies, la gran mayoría de las ostras que se encuentran en los mercados y restaurantes de todo el mundo pertenecen a solo cinco especies principales. Las diferencias en sabor, tamaño y textura que percibes al probar diferentes ostras (como una "Kumamoto" o una "Belon") se deben a que pertenecen a alguna de estas cinco especies, y su sabor particular está influenciado por el agua en la que crecieron.

A continuación, se Describen las Cinco Especies más Importantes:

Crassostrea virginica, conocida como ostra americana u ostra del Este.

Es una de las más abundantes y su sabor varía mucho según la región, pudiendo ser desde salada y metálica hasta suave y dulce. Se encuentra en la costa Atlántica de Norteamérica y el Golfo de México.

Crassostrea gigas, llamada ostra japonesa o del Pacífico.

Es la especie más cultivada y extendida en el mundo. Su sabor es suave, ligeramente dulce, con notas a fruta o pepino. Es originaria del Pacífico Asiático y hoy se cultiva en todo el mundo, incluyendo España.

Ostrea edulis, conocida como ostra plana europea u ostra Belon.

Es muy valorada por su sabor intenso y complejo, con un característico toque metálico o a nuez, considerada una delicia para paladares experimentados. Habita en las costas de Europa y también se cultiva en Maine y la costa oeste de Estados Unidos.

Ostrea lurida, llamada ostra Olympia.

Es la única ostra nativa de la costa oeste de América del Norte. Es de tamaño pequeño y tiene un sabor distintivo, a menudo descrito como "cobrizo" o metálico, propio de la costa del Pacífico de América del Norte.

Magallana sikamea (antes Crassostrea sikamea), conocida como ostra Kumamoto.

Es famosa por su pequeño tamaño y su sabor dulce y afrutado, con una baja salinidad, describiéndose a menudo con notas a melón o hierba. Es originaria de Japón y se cultiva principalmente en la costa oeste de Estados Unidos.

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**





Quemar incienso tiene una larga historia y se utiliza en muchas culturas por sus efectos aromáticos y espirituales. Aquí te dejo algunos de los beneficios y desventajas de quemar incienso:

BENEFICIOS

Relajación y reducción del estrés:

El incienso, especialmente aromas como la lavanda y el sándalo, puede ayudar a crear un ambiente relajante y reducir el estrés.

Mejora del estado de ánimo: Los aromas agradables pueden mejorar el estado de ánimo y promover una sensación de bienestar.

Purificación del aire: Tradicionalmente, se cree que el incienso purifica el aire y elimina las energías negativas.

Aromaterapia: Se utiliza en la aromaterapia para tratar diversas

condiciones, como la ansiedad y el insomnio.

Meditación y espiritualidad:

El incienso se usa comúnmente en prácticas espirituales y de meditación para ayudar a enfocar la mente y crear un ambiente sagrado.

DESVENTAJAS

Problemas respiratorios: El humo del incienso puede irritar las vías

respiratorias y empeorar condiciones como el asma.

Riesgo de cáncer: Estudios han sugerido que la exposición prolongada al humo del incienso puede aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias.

Alergias: Algunas personas pueden ser alérgicas a ciertos componentes del incienso, lo que puede causar reacciones alérgicas.

Contaminación del aire interior:

El humo del incienso puede contribuir a la contaminación del aire interior, lo que puede ser perjudicial para la salud a largo plazo.

Es importante usar el incienso con moderación y en áreas bien ventiladas para minimizar los posibles efectos negativos.

Cómo se Quema el Incienso Correctamente.

Quemar incienso correctamente es sencillo, pero es importante seguir algunos pasos para hacerlo de manera segura y efectiva. Aquí te dejo una guía básica:

Materiales Necesarios

Incienso (puede ser en forma de varilla, cono o resina)

Un encendedor o fósforos

Un soporte adecuado para el incienso (portaincensos)

Pasos para Quemar Incienso en Varilla

Preparar el Soporte: Coloca el portaincensos en una superficie estable y resistente al calor.

Encender el Incienso: Sostén la varilla de incienso por el extremo sin recubrimiento y enciende la punta con un encendedor o fósforo.

Dejar que Arda: Permite que la llama arda durante unos segundos (aproximadamente 10 segundos).

Apagar la Llama: Sopla suavemente la llama para apagarla. La varilla debería quedar con una pequeña brasa en la punta y empezar a emitir humo.

Colocar en el Soporte: Inserta la varilla en el portaincensos, asegurándote de que esté bien sujeta y no se caiga.

Disfrutar del Aroma: Deja que el incienso se consuma por completo, disfrutando del aroma que desprende.

Pasos para Quemar Incienso en Cono

Preparar el Soporte: Coloca un soporte adecuado para conos de incienso en una superficie estable.

Encender el Cono: Sostén el cono de incienso y enciende la punta con un encendedor o fósforo.

Dejar que Arda: Permite que la llama arda durante unos segundos.

Apagar la Llama: Sopla suavemente la llama para apagarla.

El cono debería quedar con una pequeña brasa en la punta y empezar a emitir humo.

Colocar en el Soporte: Coloca el cono en el soporte, asegurándote de que esté bien colocado.

Disfrutar del Aroma: Deja que el in-

cienso se consuma por completo.

Cuál es la fragancia más exótica para quemar incienso en casa?

La elección de la fragancia más exótica para quemar incienso en casa es profundamente personal, ya que el concepto de "exotismo" puede transportarte desde la atmósfera mística y resinosa de un templo antiguo hasta la dulzura tropical de una isla lejana. Para ayudarte a encontrar tu aroma ideal, exploramos las opciones más destacadas según el tipo de experiencia sensorial que ofrecen.

Si buscas una experiencia mística y resinosa, el Special Hina de Vinasons es una elección excepcional. Su perfil olfativo combina notas especiadas y de azafrán con un toque singular y fresco. Es descrito como un aroma "exótico y típicamente indio", cuya complejidad evoca rituales tradicionales y una profunda espiritualidad.

Para un viaje olfativo oscuro y precioso, el Oud (Agarwood) de Wonder Valley es insuperable. El oud es una de las fragancias más raras y caras del mundo, ofreciendo un carácter ahumado, resinoso, cálido y profundamente amaderado. Su aroma misterioso y envolvente crea una atmósfera de lujo y contemplación.

Si prefieres un exotismo tropical y frutal, el Coral de Ambients te transportará a playas paradisíacas. Con una mezcla de mandarina, ciruela, osmanthus (una flor exótica), vainilla y almizcle, esta fragancia evoca la magia y la frescura de los arrecifes de coral, aportando un carácter dulce y vibrante a tu hogar.

Para un ambiente romántico y espiritual, el Shringara (una mezcla de citronela, patchouli y geranio).






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

SATISFACCION Y RAPIDEZ GARANTIZADA



POR QUE EL IDIOMA ESPAÑOL RECIBE ESE NOMBRE ?

El idioma español recibe ese nombre porque es la lengua originaria de España, país europeo donde nació y desde donde se expandió al resto del mundo. El término «español» deriva del latín Hispaniolus («natural de Hispania»), y a su vez Hispania era el nombre que los romanos dieron a la península ibérica. Por lo tanto, el idioma se llama así por ser el principal idioma de España.

Sin embargo, también es conocido como castellano, porque se originó en el Reino de Castilla durante la Edad Media, a partir del latín vulgar hablado en esa región. La polémica sobre cuál de los dos nombres usar tiene motivos históricos y políticos, pero lingüísticamente ambos son válidos: la Constitución española de 1978, por ejemplo, declara que «el castellano es la lengua española oficial del Estado». En América, se usa más «castellano» en países como Argentina, Perú o Uruguay, mientras que en otros se prefiere «español». En resumen, el nombre «español» destaca su origen nacional, mientras que «castellano» resalta su cuna histórica.

CUANTAS PERSONAS EN EL MUNDO HABLAN ESPAÑOL

Claro, aquí tienes el artículo sobre cuántas personas hablan español en el mundo, sin la tabla comparativa:

Actualmente, se estima que alrededor de 600 millones de personas

hablan español en el mundo, lo que lo convierte en el segundo idioma con más hablantes nativos y una de las lenguas más influyentes a nivel global.

Esta cifra se compone de aproximadamente 500 millones de hablantes nativos y unos 100 millones de hablantes no nativos (personas que lo tienen como segunda lengua).

Para que te hagas una idea de su alcance, solo el inglés y el chino mandarín superan esta cifra en el cómputo global de hablantes nativos y no nativos.

Dónde se habla español?

El español es la lengua oficial de 20 países, y su presencia es mayoritaria en América Latina y Europa. México es el país con mayor número de hablantes nativos del mundo, con unos 121 millones. Le siguen Estados Unidos, que aunque no tiene un idioma oficial a nivel federal, es el segundo país con más hispanohablantes del planeta, con aproximadamente 60 millones de personas que lo hablan en casa o lo han aprendido como segunda lengua. Colombia y Argentina les siguen en número de hablantes nativos, con unos 44 millones y 40 millones respectivamente. España, el origen del idioma, cuenta con unos 46 millones de hablantes nativos.

Además de estos países, el español tiene una gran importancia en regiones como el Caribe (Cuba, República Dominicana, Puerto Rico) y es uno de los seis idiomas oficiales de las Naciones Unidas.

NATIONAL REHAB
HOTLINE
 866-210-1303

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
 UNION CITY NJ, 07087

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

El "xifoide" o apófisis xifoides es la pequeña estructura ósea y cartilaginosa en forma de punta de espada que se encuentra al final del esternón, justo donde las costillas se unen en el centro del pecho, sobre el abdomen superior. Su nombre proviene del griego xiphos, que significa "espada de doble filo".

Aunque es la parte más pequeña del esternón, la apófisis xifoides tiene funciones importantes. Sirve como punto de anclaje para varios músculos clave del abdomen y el diafragma, que es el músculo principal de la respiración. Músculos como el recto abdominal y el transversal del abdomen se conectan aquí.

Además, cambia con la edad: al nacer es de cartílago blando, lo que la hace flexible, pero con el paso de los años se va endureciendo u osificando hasta convertirse en hueso en la edad adulta. También existen variaciones normales en su forma: en algunas personas sobresale ligeramente hacia afuera, mientras que en otras se curva hacia adentro. Ambas son variaciones normales que a veces pueden palparse como un pequeño bulto, especialmente si se pierde peso.

El dolor en esta zona se conoce médicamente como xifodinia o síndrome xifoideo. No es una afección muy común, pero está bien documentada y puede ser muy molesta.



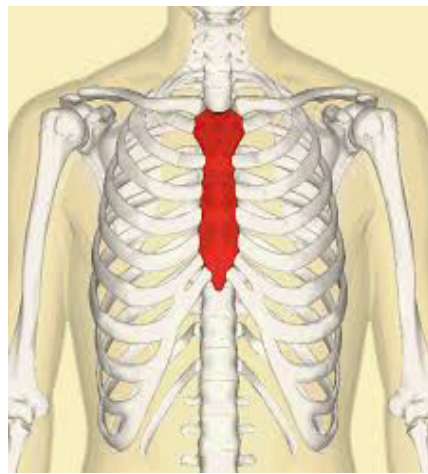
EL "XIFOIDE", QUE ES Y POR QUE DUELE ?

La razón principal del dolor es la irritación o inflamación de la propia apófisis xifoides o de los tejidos que la rodean.

Esta irritación suele deberse a varias causas. La más frecuente es un traumatismo directo, como un golpe en el pecho por una caída, un accidente deportivo o de coche, que puede provocar desde una inflamación hasta una fractura de la apófisis. También pueden producirla

los esfuerzos repetitivos o malos movimientos, como levantar objetos muy pesados de forma incorrecta, hacer abdominales intensas, movimientos de torsión bruscos o trabajos que requieren estirarse repetidamente. Otra causa es la presión prolongada, como tumbarse

boca abajo o adoptar posturas que presionen el esternón contra una superficie dura. En algunas personas, el dolor aparece tras una cirugía cardíaca o esternotomía, posible-



mente debido a la formación de adherencias musculares. Finalmente, en otros casos la inflamación puede aparecer sin una razón clara, lo que se denomina idiopática, o asociarse a problemas digestivos como el reflujo ácido, que irrita la zona.

El dolor de la xifodinia puede ser sordo o agudo y suele aparecer o empeorar al presionar la zona, al inclinarse hacia adelante, al hacer esfuerzos o incluso al comer en exceso. Una característica peculiar es

que puede "referir" el dolor a otras áreas, por lo que además de sentirse en el pecho bajo, se puede percibir en el abdomen superior, la espalda y los hombros, la garganta, el brazo e incluso la cabeza. Esta capacidad de irradiar el dolor hace que la xifodinia a veces pueda confundirse con otros problemas como úlceras, problemas de vesícula o incluso cardíacos, por lo que es importante un diagnóstico médico adecuado.

Si notas dolor o molestias en esta zona, es importante que acudas a un médico para descartar causas más graves, especialmente problemas cardíacos. El diagnóstico suele ser clínico, mediante la palpación, y a veces se confirma con radiografías o TAC.

El tratamiento depende de la causa, pero suele incluir reposo y evitar las actividades que provocan el dolor, aplicar hielo en la zona durante 15 o 20 minutos varias veces al día, y tomar medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno. En casos más persistentes, el médico puede recurrir a infiltraciones con anestésico local y corticosteroides. La cirugía para extirpar la apófisis xifoides, llamada xifoidectomía, es muy rara y solo se considera en casos graves y crónicos que no responden a otros tratamientos.

Si la molestia es muy intensa o te preocupa, no dudes en consultar con un profesional de la salud.

SUGARMAN'S DRUG STORE


Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



Hablamos Español

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY



GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705
201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM

CUAL ES EL IDIOMA MAS FACIL DE APRENDER Y POR QUE ?

La respuesta a cuál es el idioma más fácil de aprender depende directamente de cuál sea tu idioma nativo. No existe un idioma que sea objetivamente el más fácil del mundo para todos .

Si hablas español, los idiomas más fáciles para ti serán aquellos que pertenecen a la misma familia lingüística o que comparten muchas similitudes. A continuación, te explico por qué.

Si tu idioma nativo es el español...

Para un hispanohablante, los idiomas más fáciles de aprender son, sin duda, otras lenguas romances.

Esto se debe a que todas ellas evolucionaron a partir del latín vulgar, lo que significa que comparten una gran cantidad de vocabulario (cognados), estructuras gramaticales similares y la misma base en la pronunciación .

El ranking de los más accesibles sería el siguiente:

Portugués: Es, con diferencia, el idioma más cercano al español. La similitud gramatical y de vocabulario es tan alta que los hablantes de ambos idiomas pueden mantener una conversación básica sin haberlo estudiado formalmente . El mayor desafío es la pronunciación, especialmente la variante de Portugal, siendo el portugués de Brasil más abierto y fácil de entender para un español .

Italiano: Al igual que el portugués, el italiano comparte una gramática y una estructura de frases muy similar. Su pronunciación es muy regular y fonética (se escribe como se pronuncia), lo que acelera el aprendizaje .

Francés: Aunque el vocabulario es muy familiar, la pronunciación puede ser un reto mayor debido a los sonidos nasales y las letras mudas. Sin embargo, la gramática y el orden de las palabras siguen siendo muy cercanos al español, lo que lo convierte en la tercera opción más

lógica .

Catalán y Gallego: Estas lenguas cooficiales de España son extremadamente fáciles para un hispanohablante. Comparten territorio, historia y una base lingüística casi idéntica. Aprenderlas te permitirá una conexión muy profunda con regiones como Cataluña o Galicia .

En resumen para hispanohablantes: Si buscas el idioma que te resultará más familiar y rápido de aprender, tu mejor opción es el Portugués, seguido muy de cerca por el Italiano .

Si tu idioma nativo es el inglés...

Para un hablante nativo de inglés, el idioma más fácil de aprender, según el Servicio Exterior de los Estados Unidos (FSI), es el Noruego . El FSI clasifica los idiomas por el tiempo que le toma a un estudiante de inglés alcanzar un nivel profesional.

Por qué el Noruego es el más fácil para los angloparlantes?

Pertenece a la familia de lenguas germánicas, al igual que el inglés, lo que le da una ventaja inicial enorme .

Vocabulario compartido: Miles de palabras son muy similares (ej. winter es vinter, summer es sommer).

Gramática sencilla: Solo tiene una forma de verbo por tiempo verbal, a diferencia del inglés o el español .

Orden de las palabras: Es prácticamente idéntico al inglés. Por ejemplo, "Can you help me?" se traduce como Kan du hjelpe meg? .

Otros idiomas igual de fáciles para el inglés

El FSI clasifica los siguientes idiomas en la Categoría I, lo que significa que requieren aproximadamente 24 semanas (600 horas de clase) para alcanzar un nivel profesional, el mismo tiempo que el noruego .

Sueco y Danés: Muy similares al noruego en gramática y vocabulario .

Neerlandés (Holandés): Es el idioma germánico más cercano al inglés después del frisón. Muchas palabras se escriben igual .

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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



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

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)

CLASES DESDE \$150 AL MES

Llámanos para más información:
 +1 (551) 202-3613 +1 (201) 496-8124

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

HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO

NO PIERDAS TUS RECUERDOS



201-920-4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

**OFERTA
ESPECIAL**

DESCUENTO POR VOLUMEN

Los Grandes Beneficios de la Meditación (Respaldados por la Ciencia)

La meditación no es solo una herramienta espiritual; es un entrenamiento mental que produce cambios profundos y medibles en el cerebro y el cuerpo. Los estudios científicos recientes, incluyendo revisiones sistemáticas y ensayos controlados, confirman que la práctica regular tiene un impacto positivo en la salud.

Beneficios Psicológicos: Paz Mental y Bienestar

Reduce el estrés y la ansiedad: Múltiples investigaciones han demostrado que la meditación disminuye los niveles de estrés percibido y los síntomas de ansiedad. Un estudio incluso mostró que 8 semanas de práctica combinada (con cánticos, movimiento y respiración) redujeron significativamente la ansiedad y la depresión en adultos jóvenes.

Aumenta la felicidad y el bienestar: La práctica regular mejora el estado de ánimo positivo y la satisfacción con la vida. Los meditadores habituales suelen reportar una mayor sensación de calma y plenitud. Fomenta la autoconciencia y la empatía: Al observar la propia mente

BENEFICIOS Y CURIOSIDADES DE LA MEDITACIÓN

sin juzgar, se desarrolla una mayor comprensión de uno mismo y de los demás, lo que puede aumentar la compasión y la empatía.

Beneficios Cognitivos: Un

Cerebro más Ágil y Fuerte

Mejora la concentración y la memoria: La meditación es como un "press de banca" para la atención.

Los estudios demuestran que mejora la memoria de trabajo, la capacidad de atención sostenida y el control inhibitorio (la habilidad de ignorar distracciones).

Aumenta la flexibilidad mental:

Meditar te ayuda a cambiar entre diferentes estados mentales con mayor facilidad. Una investigación demostró que los practicantes budistas tienen una "flexibilidad de ondas cerebrales" (índice de transformación alfa) significativamente mayor que los no practicantes, lo que se correlaciona con una mayor satisfacción con la vida.

Frena el deterioro cognitivo: Al



promover la neuroplasticidad, la meditación ayuda a mantener el cerebro joven y ágil, contrarrestando la pérdida de materia gris asociada a la edad.

Beneficios Físicos:

Conexión Mente-Cuerpo

Cambia la estructura de tu cerebro (Neuroplasticidad): La meditación no solo cambia tu estado de ánimo, sino la arquitectura de tu cerebro. Investigaciones han encontrado que la práctica regular:

Aumenta la densidad de materia gris en áreas relacionadas con el aprendizaje, la memoria y la regulación emocional (como el hipocampo y la corteza cingulada anterior).

Reduce el tamaño y la reactividad de la amígdala, la región cerebral encargada de procesar el miedo y el estrés. Esto explica por qué los meditadores reaccionan con mayor calma ante situaciones difíciles.

Fortalece las conexiones entre diferentes regiones cerebrales, mejorando la comunicación interna.

Reduce la presión arterial y mejora la salud cardiovascular:

Se ha observado que la meditación ayuda a reducir la presión arterial diastólica y la presión arterial media, contribuyendo a un corazón más sano.

Fortalece el sistema inmunológico y reduce la inflamación: La meditación puede influir en la expresión de genes relacionados con la inflamación. Un estudio vinculó los cambios cerebrales inducidos por la meditación con la reducción de biomarcadores de inflamación como el NF-κB.

Curiosidades Fascinantes que no Sabías sobre la Meditación

Más allá de los beneficios, la historia y la práctica de la meditación están llenas de datos sorprendentes.

1. Es una práctica increíblemente antigua: Aunque a menudo se asocia con el Buda (hace unos 2,500 años), la meditación es mucho más antigua. Los arqueólogos han encontrado evidencias de sus orígenes en la India alrededor del año 1500 a. C., y algunos expertos especulan que formas primitivas de meditación podrían tener hasta 200,000 años!

2. No es exclusiva de una religión o cultura: Si bien está profundamente arraigada en tradiciones orientales como el Hinduismo y el Budismo, la meditación es un fenómeno universal. Aparece en el Judaísmo (con la hitbodedut o meditación a solas), en el Cristianismo (con el rezo del rosario o la oración contemplativa), y en el Islam. Hoy en día, millones de personas sin afiliación religiosa la practican únicamente por sus beneficios para la salud.

3. No necesitas sentarte en la posición de loto: Uno de los mitos más grandes es que debes retorcer las piernas como un yogui. La ciencia de la meditación (los Yoga Suttas de Patanjali) dice que la postura debe ser "estable y cómoda" (Sthiram sukham asanam). Puedes meditar perfectamente sentado en una silla, en el sofá o incluso acostado (¡solo cuidado con no dormirte!).

4. El objetivo no es "vaciar la mente": Es una confusión muy común. El propósito de la meditación no es forzar la mente a estar en blanco. En realidad, se trata de cambiar tu relación con los pensamientos. Es observar cómo surgen y se van, como nubes en el cielo, sin engancharte a ellos ni juzgarlos. La mente se aquieta sola cuando dejas de intentar controlarla.

5. No necesitas horas para notar los cambios: Aunque los monjes pueden meditar durante horas, la ciencia muestra que pocos minutos al día son suficientes. Estudios han demostrado mejoras significativas en el enfoque y la reducción del estrés con tan solo 5 a 20 minutos diarios de práctica. Lo importante es la constancia, no la duración.

6. Existen cientos de formas de practicarla: La meditación no es una sola cosa. Hay un abanico enorme de técnicas para diferentes personalidades y objetivos. Algunas de las más populares son:

Mindfulness (Atención Plena): Observar la respiración y las sensaciones presentes.

Meditación con Mantras: Repetir una palabra o sonido (como el "Om") en silencio.

Meditación Caminando: Prestar atención plena a cada paso y sensación al caminar.

Meditación de Amor Bondadoso (Metta): Dirigir sentimientos de compasión y buenos deseos hacia uno mismo y hacia los demás.



L'ART DU REGARD
PERMANENT MAKEUP-AREOLA REPIGMENTATION
By Amina Aherraki

AMINA AHERRAKI

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

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

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



Por: Judith Lauzurica.

Cuando los nazis vinieron por los comunistas, guardé silencio porque yo no era comunista. Cuando encarcelaron a los socialdemócratas, guardé silencio porque yo no era socialdemócrata. Cuando vinieron por los sindicalistas, no protesté porque yo no era sindicalista. Cuando vinieron por los judíos, no protesté porque yo no era judío. Cuando vinieron por mí, ya no quedaba nadie que pudiera protestar. - Martin Niemöler.

El sátrapa Castro se adueñó de un país que era próspero y hermoso, y convirtió a sus ciudadanos en rehenes y esclavos.

En Cuba no existe un verdadero gobierno, sino una tiranía larga, cruel y despiadada que ha destruido generaciones enteras.

La patria no es de los Castro ni de esa cúpula criminal. ¡Cuba es de todos los cubanos!

Palabras de Canel: "Si el pueblo cubano entiende que soy incapaz, que no estoy a la altura, que no lo represento... ese es el que tiene que decidir si debo estar ocupando el cargo de presidente o no." Ay, ay, ay, Canel... ¿Qué pueblo? ¿El mismo contra el que diste una orden de combate cuando salió a pedir un cambio de sistema y a exigir derechos fundamentales? ¿El mismo que lucha cada día por sobrevivir? De sobra sabes que el pueblo te desprecia con todas sus fuerzas, porque estás cometiendo crímenes de lesa humanidad, por traidor, por cobarde y por títere de los Castro.

Hace más ruido un solo hombre gritando que cien mil que están callados... José de San Martín.

Alerta OCDH | Durante el mes de marzo se registraron al menos 277 acciones represivas en el país, incluyendo detenciones arbitrarias, hostigamiento, citaciones policiales y abusos contra presos políticos. Entre los casos documentados se encuentran menores de edad detenidos tras protestas, periodistas y activistas arrestados, así como un patrón sostenido de vigilancia y represión contra quienes ejercen sus derechos.

Además, el OCDH aclara que, hasta el momento, no ha sido excarcelado ningún preso político como parte

del indulto anunciado por el régimen.

Más detalles en nuestra web (link en comentarios)

#Cuba #DerechosHumanos #PresosPolíticos #OCDH.

La libertad no es un permiso, sino un derecho. La Declaración Universal de Derechos Humanos reconoce, entre sus derechos fundamentales, el derecho a la vida, a la libertad, a no ser sometido a la esclavitud ni a torturas, así como a la libertad de opinión y expresión. Estos son esenciales para garantizar la dignidad de cada individuo, permitiéndoles su desarrollo pleno en una sociedad justa y equitativa.

Canel posa y habla de los jóvenes como si le importaran... mientras Jonathan David Muir, de apenas 16 años, está preso, y Cristian Crespo Álvarez, también de 16, corre la misma suerte. Por salir a protestar en Morón, porque es inhumano vivir en el infierno en que han convertido a Cuba, porque están cansados de callar, de aguantar. Y, obviando que son menores, les fabrican casos, los encarcelan y los usan como escarmiento, como advertencia para el resto del pueblo. ¡Ustedes!, que de corruptos, criminales, ladrones y crueles no tienen competencia.

Libertad para esos jóvenes y para todos los presos políticos! ¡Y cárcel para los Castro y todos los delincuentes en el poder!



alas
lensas

Tribunal de Ciego de Ávila
RECHAZA HABEAS CORPUS
a favor del menor Jonathan David Muir, detenido tras las protestas del 13 de marzo en Morón

En 1895, Cuba producía un millón de toneladas de azúcar al año. En 2025, Cuba produjo apenas 150-200 mil. De potencia mundial a producir menos que en el siglo XIX. La ganadería también era exitosa, con gran disponibilidad de carne y una producción de leche significativa; ambos productos representan un lujo para el pueblo desde hace décadas. Y todavía algunos hablan de "logros" de la revolución...

El único logro que veo es el brutal lavado de cerebro que les hace repetir semejante barbaridad. Vergüenza de cubanos. ¡Basta de tiranía castrista!

Viva Cuba Libre!

Ay, Canel... cada día te superas en cinismo. Ahora resulta que las protestas son "por dinero". Qué manera de minimizar el dolor de un pueblo entero. Entonces, ¿cuando una madre grita desesperada por un cambio porque no tiene leche para su hijo, porque no puede dormir por los apagones, porque no tiene qué poner en la mesa, lo hace porque le pagan? No, marioneta. Ese grito nace del cansancio, del hambre, de la impotencia. A ustedes los mueve la avaricia y la sed de poder, mientras el clamor de la gente por un cambio es legítimo, es real, es puro. Pero claro... eso ustedes, criminales, no lo pueden comprender.

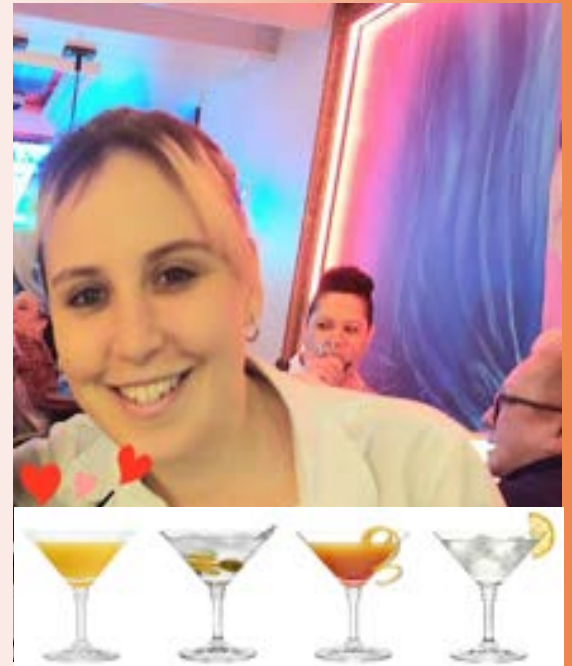
#LibertadParaLosPresosPolíticos

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 Lizandra ha denunciado abusos y arbitrariedades contra ella. El pasado octubre denunció que no le permitieron consumir los alimentos que le llevó su familia y estuvo cinco días sin comer. Desde prisión, ella ha enviado cartas donde expresa que pese a los abusos no se rinde y sigue anhelando libertad para Cuba





**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**





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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



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
- Artritis
- Vertigo/Mareo
- Sindrome Del Tunel Carpiano
- Problemas De Estres
- Accidentes De Trabajo
- Terapia Ocupacional, Acupuntura, Quiropractico Y Masaje Terapeutico





LOS LECTORES NOS ESCRIBEN

PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

Carta al Director. Destinatario: Revista "Dimensión Digital"

Estimados editores de "Dimensión Digital":

Les escribo con el alma encogida y el nudo en la garganta que no me abandona desde hace meses. Soy un lector común, un migrante que llegó a Estados Unidos buscando lo que tantos buscan: seguridad, trabajo digno, un futuro para los míos. Pero hoy, en lugar de sentir esperanza, lo que me sobra es miedo.

No es miedo al trabajo, ni a empezar de cero. Eso ya lo viví y lo acepté.

Es miedo a lo impredecible. Miedo a que una simple falta, una cita reprogramada, un papel mal sellado o incluso un rumor anónimo puedan romper de golpe los pocos hilos que me sostienen aquí. Vivo con la angustia de que cualquier día, al salir de casa, pueda no regresar. O peor aún: que regrese y encuentre a mi familia rota.

La situación migratoria en este país se ha vuelto un laberinto sin mapa.

Las leyes cambian como el viento, los trámites se alargan por años, y los operativos en lugares de trabajo, escuelas o incluso centros de salud siembran el terror. He conocido a padres que no llevan a sus hijos al médico por temor a ser identificados, y a madres que dejan de ir a la iglesia porque ya no es refugio.

Lo más doloroso no es solo la persecución, sino la soledad. Porque hablar de esto en voz alta es peligroso. Porque el vecino o el compañero de trabajo pueden ser quienes, sin saberlo, activen una redada. La desconfianza se ha vuelto mi sombra.

Sé que hay quienes ven esto como un simple asunto de papeles, pero para millones de nosotros es una cuestión de vida o muerte emocional. Cada noche me pregunto si valió la pena dejar mi tierra, si alguna vez podré abrazar a mis padres sin sentir que el tiempo y la distancia nos vencieron, y si este país que una vez me recibió con brazos abiertos hoy me empuja hacia la oscuridad con la indiferencia de una máquina.

Por eso les escribo, no porque tenga respuestas, sino porque necesito gritarlo. Necesito que alguien, en algún lugar, sepa que detrás de las estadísticas de deportaciones y políticas migratorias hay personas que tiemblan al cerrar los ojos. Que la angustia es real, y que el sueño americano, para muchos, se ha convertido en una pesadilla sin fin.

Les ruego, como medio de comunicación, que no dejen de visibilizar esta realidad. No con morbo, sino con humanidad. Porque mientras haya quien cuente estas historias, quizás todavía quede un resquicio para la esperanza.

Con angustia, pero aún en pie,

Un lector que prefiere guardar su nombre
(porque hoy, tener nombre es un riesgo)



LA PATRIA POR DENTRO

Autor: Andres Garcia

*No he vuelto, pero sigo aquí de pie,
con la ceniza aún pegada a la piel,
y un mapa roto que aprendí a querer
como se quiere un nombre que se fue.*

*La tristeza es un río sin orillas,
donde flotan los techos de la infancia,
y una madre que nombra mi distancia
con las mismas palabras y sombrillas.*

*Los recuerdos no duelen: son un puño
que golpea despacio, por dentro,
cada anochecer, cada ayuno
de tierra, de lengua, de viento.*

*Pero aprendí a sembrar en el exilio
un sol diminuto, casi herético,
y a hacer de la memoria un precipicio
donde crece el olivo más poético.*

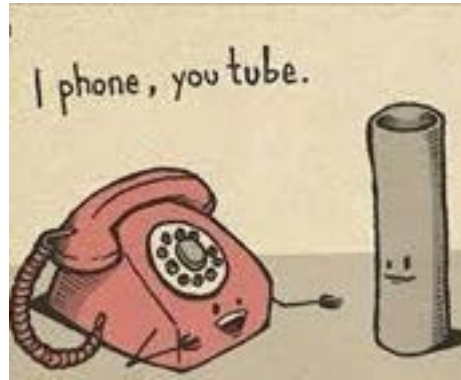
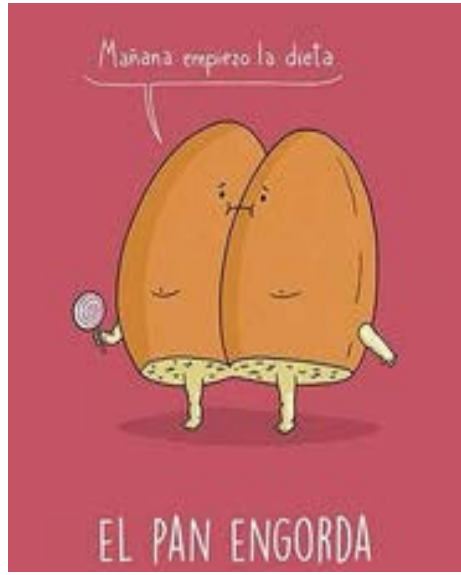
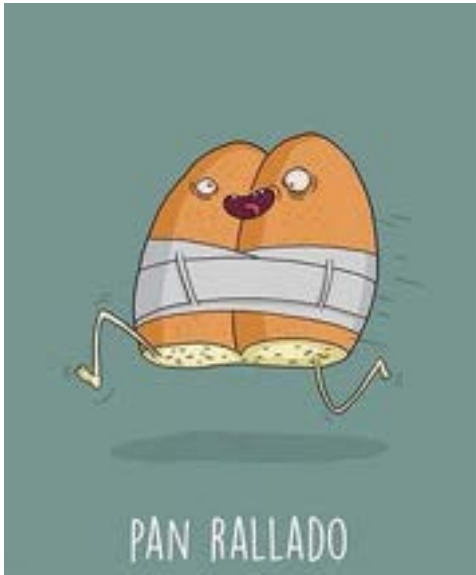
*Resisto. No con armas, sino cantos.
No con odio, sino con ternura.
Venciendo el llanto con otros llantos,
haciendo de la herida una escritura.*

*Porque patria no es sólo la que anuda
el hueso con el polvo de la calle;
patria es también esta desnuda
lucha por no olvidar, por no callarme.*

*Y si no vuelvo nunca, ya he vencido:
no me arrancaron ni la luz ni el grito.
Soy el que llevo, el nunca desterrado,
el que hace de su ausencia un infinito.*



FREEDOM FOR TIBET NOW!



Qué hace una abeja en el gimnasio?
— ¡Zum-ba!



HUMORISMO

Por:
Francisco Bernal

JAJAJAJA

Una pareja de ancianos va a un restaurante de comida rápida, donde con cuidado divide en dos la hamburguesa y las papas fritas. Un camionero siente pena por ellos y se ofrece a comprarle a la esposa su propia comida.

—No se preocupe —dice el anciano—, nosotros compartimos todo. Unos minutos después, el camionero se da cuenta de que la esposa no ha probado bocado.

—De verdad no me importa comprarle su propia comida —insiste.

—No se preocupe, ella comerá su parte —le asegura el anciano—. Lo compartimos todo. Poco convencido, el camionero le pregunta a la esposa:

—¿Por qué no come?

—¡Porque estoy esperando a que mi esposo me preste la dentadura!

JAJAJAJA

En una feria, un hombre se topa con la tienda de campaña de una adivina. Pensando en pasar un buen rato, entra en ella y se sienta.

—Puedo ver que es padre de dos —dice la vidente, mirando su bola de cristal.

—¡Ajá! Eso es lo que usted cree —dice el hombre con desdén—. Soy padre de tres.

—¡Ajá! —dice la adivina—. Eso es lo que usted cree.

JAJAJAJA

Cansada de esperar al final de la fila para entrar al Arca de Noé, una pulga brinca de animal en animal para acercarse al frente. Finalmente aterriza en el lomo de un elefante.

—¡Lo sabía! —le dice el paquidermo, irritado, a su pareja—. ¡Ya empezaron con los empujones!

Un hombre le dice a un amigo:
 —Mi esposa está en una dieta de tres semanas.
 —¿De verdad? ¿Cuánto ha perdido hasta ahora?
 —Dos semanas.

JAJAJAJA

Un oficial de policía preocupado se acerca a un niño que está llorando frente a un puesto de revistas.

—¿Qué sucede? —le pregunta.

—¡Aún no sale Superman! —se lamenta el pequeño.

—No te preocupes, yo me encargo —le dice el oficial—. ¡Oye, Superman! —grita—. ¡Sal, no te haremos daño!

JAJAJAJA

Un pordiosero se acerca a una ancianita en la playa.

—Por favor, señora —suplica—, no he comido nada en 24 horas.

—Qué bien —dice la abuela—, así no tendrás que preocuparte por sufrir calambres si te metes a nadar.

JAJAJAJA

El médico le pregunta a su paciente:

—¿Ha seguido mi consejo de dormir con la ventana abierta?

—Sí —.

—Entonces, ¿ha desaparecido por completo el asma?

—No —dice el paciente—. Pero sí han desaparecido mi reloj, la televisión, el reproductor de música y la computadora portátil.

JAJAJAJA

QUE ES LA LEY SHARIA Y POR QUE SE ESTA PROHIBIENDO EN MUCHOS PAISES OCCIDENTALES

Explicación detallada sobre qué es la ley Sharia y por qué se está prohibiendo en muchos países occidentales.

Qué es la Sharia?

Es importante comenzar aclarando que "Sharia" y "ley islámica" no son términos sinónimos, aunque a menudo se usen como tales. La Sharia es un concepto más amplio: se refiere al conjunto de normas de conducta que Dios impone a los musulmanes, sin distinguir entre normas legales, morales o éticas. Podríamos decir que es el camino ético y moral que guía la vida de un musulmán.

La ley islámica, conocida como Fiqh, es el resultado del esfuerzo humano por interpretar y comprender la Sharia. Es el producto del trabajo de los juristas para deducir reglas específicas a partir de las fuentes sagradas.

Fuentes principales de la ley islámica.

Los juristas islámicos se basan en una jerarquía de fuentes para desarrollar la ley:

Fuentes primarias:

El Corán: Es el libro sagrado del Islam, considerado la palabra literal de Dios. Aunque es la fuente principal, solo una pequeña parte de sus versículos (aproximadamente 80 a 100 de unos 6,200) contiene disposiciones legales explícitas. Estas abordan temas como el derecho de familia, la herencia y las normas rituales.

La Sunnah: Son las enseñanzas, dichos y acciones del profeta Mahoma. Actúa como un complemento y guía para interpretar y aplicar el Corán.

Fuentes secundarias (usadas cuando las primarias no ofrecen una respuesta clara):

El Ijma (Consensus): Es el acuerdo unánime de los juristas eruditos sobre un punto de la ley. Se considera una fuente vinculante porque se basa en la creencia de que la comunidad de creyentes no se pondrá de acuerdo sobre un error.

El Qiyas (Analogía): Es el razo-

namiento por analogía. Se usa para aplicar una norma existente a un caso nuevo que comparte la misma razón subyacente. Por ejemplo, la prohibición del vino de uvas se extiende a otras bebidas embriagantes porque ambas nublan la mente.

Es la Sharia un solo sistema legal?

No, no existe una única ley islámica uniforme. A lo largo de la historia, surgieron diferentes escuelas de jurisprudencia (madhabs) que in-



terpretan las fuentes de manera distinta. Las principales para la rama sunita del Islam (la mayoritaria) son cuatro: Hanafi, Maliki, Shafi'i y Hanbali. Sus diferencias radican en aspectos como el peso que le dan a la tradición frente a la razón o qué cadenas de narraciones consideran fiables.

Cómo se aplica la Sharia en el mundo actual?

Contrario a la creencia popular, muy pocos países tienen un sistema legal basado únicamente en la Sharia. La mayoría de las naciones con población musulmana utilizan sistemas legales mixtos, donde la ley islámica se aplica solo a ciertas áreas, como el derecho de familia (matrimonio, divorcio, herencia), mientras que el resto del derecho penal y civil se basa en códigos de estilo europeo.

Sistemas clásicos: Países como Arabia Saudita e Irán tienen sistemas donde la Sharia es la base principal de la ley.

Sistemas mixtos: La mayoría de los países musulmanes (como Egipto, Irak, Nigeria o Malasia) integran la Sharia en sus estatutos legales, a menudo para asuntos personales y familiares.

Sistemas seculares: Otros países de mayoría musulmana, como Turquía, tienen sistemas legales completamente seculares.

Por qué se está

Prohibiendo la Sharia en Occidente?

En los últimos años, varios países occidentales y estados de EE. UU. han impulsado leyes para prohibir o restringir explícitamente la aplicación de la Sharia. Las razones principales esgrimidas por sus defensores son:

Incompatibilidad con los valores occidentales: Quienes promueven estas leyes, como el congresista Randy Fine con su "No Sharia

Act", argumentan que la Sharia es un sistema "bárbaro, teocrático y totalitario" que es fundamentalmente incompatible con la libertad individual, la democracia y los derechos constitucionales. La ven como una amenaza para la civilización occidental.

Percepción de un "sistema legal paralelo": Existe la preocupación de que los "consejos o tribunales de la Sharia" actúen como un sistema judicial paralelo que socava la supremacía de la ley nacional. Políticos como el gobernador de Texas, Greg Abbott, han ordenado investigar estas entidades, a las que acusa de "disfrazarse de tribunales legales" para eludir las leyes estatales y federales.

Protección de Derechos Humanos:

Los críticos señalan que ciertas interpretaciones de la Sharia permiten prácticas que consideran una violación de los derechos fundamentales, como el trato desigual hacia la mujer, la lapidación, la amputación como castigo, el matrimonio infantil y la restricción de la libertad religiosa. Para ellos, prohibir la Sharia es una forma de proteger a las personas, especialmente a las mujeres y las niñas, de estas prácticas.

Qué son exactamente estos "tribunales de la Sharia"?

Aquí es donde el debate se vuel-

ve más matizado. Los expertos señalan que el término "tribunal de la Sharia" es, en gran medida, un nombre engañoso. En países como Reino Unido y Estados Unidos, estos cuerpos no son tribunales oficiales con poder estatal, sino consejos de arbitraje religioso voluntarios.

Son voluntarios: Los musulmanes acuden a ellos de forma voluntaria para resolver disputas civiles, principalmente en áreas como el divorcio religioso o herencias.


No tienen poder coercitivo: Sus decisiones no pueden anular las leyes del país. Si una pareja resuelve su divorcio religioso en un consejo islámico, igualmente debe acudir a un tribunal civil para que el divorcio sea legalmente reconocido por el Estado.

No son únicos del Islam: Este tipo de arbitraje religioso es común y está legalmente reconocido en países como Reino Unido desde la Ley de Arbitraje de 1996. Los tribunales rabínicos judíos (Beth Din) han operado bajo el mismo principio durante décadas para resolver disputas civiles entre judíos.

Los defensores de estos consejos argumentan que permiten a los musulmanes practicar su fe y resolver asuntos personales de acuerdo con sus creencias, siempre dentro del marco de la ley nacional. Por lo tanto, desde este punto de vista, la prohibición de la Sharia es una solución a un problema que no existe, impulsada más por el miedo y la desinformación que por una amenaza real.

La Sharia es el código moral y ético del Islam, del cual se deriva la ley islámica (Fiqh) a través de la interpretación humana. En Occidente, las prohibiciones de la Sharia surgen de la percepción de que es un sistema de ley extranjero, incompatible con los valores democráticos y los derechos humanos, y del temor a que cree un sistema judicial paralelo. Sin embargo, académicos y activistas civiles aclaran que, en la práctica, los llamados "tribunales de la Sharia" en Occidente no son más que mecanismos de arbitraje religioso voluntario, similares a los de otras confesiones, que operan bajo la supremacía de la ley estatal.



 **(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**



COMO VEN LOS PERROS A LOS SERES HUMANOS ?

Los perros nos ven como algo más que simples compañeros: los estudios científicos actuales indican que nos perciben como figuras de apego, una mezcla única de "familia" y "mejor amigo", con quienes han desarrollado un vínculo emocional profundo tras miles de años de coevolución .

Un vínculo único: Familia o amigos?

La relación entre un perro y su dueño es muy especial y compleja. Los científicos han descubierto que comparte características tanto con el vínculo entre padres e hijos como con el de las amistades cercanas .

Como un padre o una madre:

Al igual que un niño pequeño, tu perro te ve como una "base segura".

Cuando se siente asustado o inseguro, correrá a buscarte para sentirse protegido, un comportamiento que no se observa con otros humanos . Esta dependencia y el cuidado que le proporcionas son pilares de este vínculo asimétrico .

Como un mejor amigo: Además de la seguridad, te busca por compañerismo y diversión. Los dueños reportan sentirse tan satisfechos con sus perros como con sus mejores amigos humanos, pero con muchas menos peleas y conflictos . De he



cho, cuando tienen que elegir, los perros prefieren interactuar con humanos que con otros perros .

Cómo nos Perciben Realmente?

Más allá de las etiquetas, los perros nos entienden a través de sus sentidos y su increíble capacidad para leer nuestras emociones.

Nos leen a través de los sentidos: No es que nos vean como otro perro peludo. Su cerebro tiene áreas especializadas para procesar nuestras voces y expresiones faciales . Nos distinguen por la cara, el olor y el sonido de nuestra voz.

Sienten lo que sentimos: Los perros son expertos en contagio emocional. Si estás estresado o triste, es muy probable que tu perro también se ponga nervioso o se muestre apesadumbrado. Incluso pueden "oler" nuestras emociones a través del sudor .

El poder de la mirada: Cuando tú y tu perro os miráis a los ojos, se produce una subida de oxitocina (la "hormona del amor") en el cerebro de ambos. Este es el mismo meca

nismo químico que refuerza el vínculo entre una madre y su bebé . Es una conexión biológica única que los perros han desarrollado específicamente con nosotros.

Dato curioso: Importa si eres "bueno" o "malo"?

A pesar de su capacidad para leer nuestras emociones, un estudio de la Universidad de Medicina Veterinaria de Viena demostró que los perros no juzgan nuestra reputación de la misma manera que lo haría una persona . En un experimento, los perros observaron a una perso

na que le daba comida a otro perro (el "bueno") y a otra que se la negaba (el "malo"). Cuando les tocó interactuar con ellos, los perros no mostraron preferencia por la persona "buena". Es decir, tu perro no te va a guardar rencor por haber sido un poco gruñón, su amor por ti es más incondicional.

En resumen, los perros nos ven como el centro de su universo: el ser que les proporciona seguridad, diversión y amor, y cuyas emociones son capaces de sentir como propias.

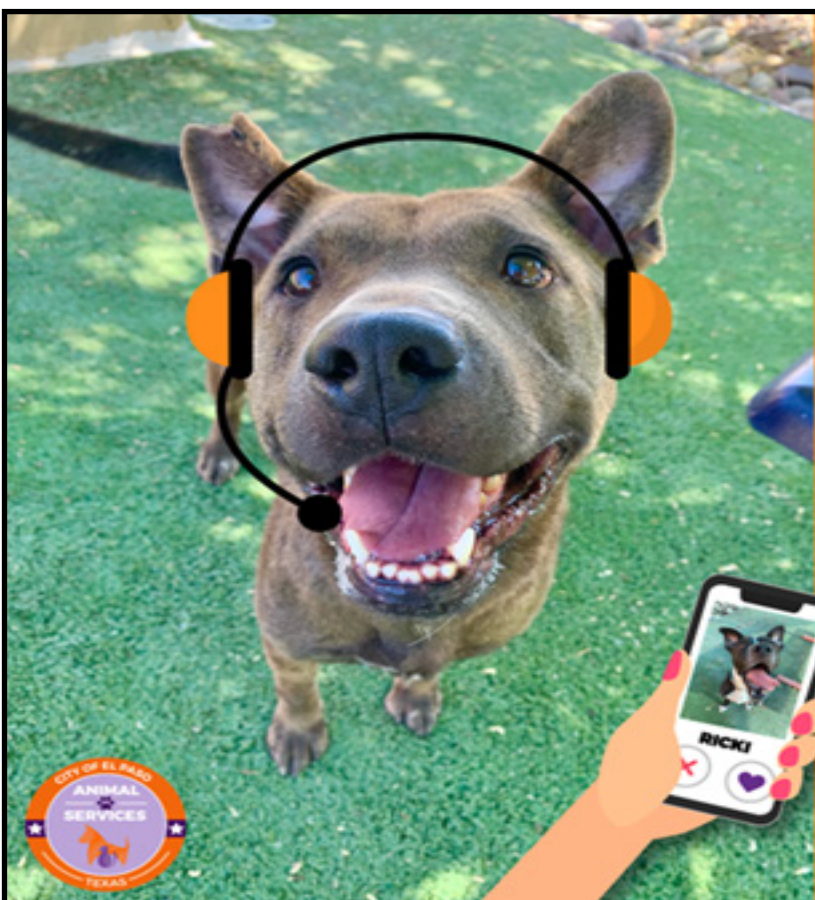




PET POISON HELPLINE®

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





PERSONALIDAD DE LOS GATOS

CINCO GRANDES RASGOS

1. Según estudios científicos (como el de la Universidad de Australia del Sur), la personalidad felina se puede describir en 5 dimensiones:

Neuroticismo → gatos miedosos, inseguros y desconfiados.

Extraversión → curiosos, activos y juguetones.

Dominancia → territoriales y que imponen jerarquía, especialmente con otros gatos.

Impulsividad → erráticos, impredecibles, con cambios de humor repentinos.

Afabilidad → cariñosos, toleran

tes y sociables tanto con humanos como con otras mascotas.

Cada gato tiene una combinación única de estos rasgos. No hay dos iguales.

2. COSTUMBRES TÍPICAS DE LOS GATOS

(y por qué las hacen)

Amasar. Es un relicario de la lactancia: lo hacen cuando se sienten seguros y contentos.

Traer presas (muertas o vivas).

Te ven como un gato inútil que no sabe cazar; te traen "comida" por instinto de enseñanza.

Escondarse en cajas

Les da seguridad y reduce el estrés, ayudándoles a manejar los estímulos externos.

Ronronear

No solo indica felicidad: también puede ser una señal de dolor, miedo o incluso una forma de estimular la curación ósea, ya que su ronroneo vibra a frecuencias entre 20 y 150 Hz.

Beber de grifos o fuentes

Es instintivo: en la naturaleza, el agua corriente es más segura que la estancada.

Dormir ~16 horas diarias

Son depredadores de emboscada; duermen tanto para ahorrar energía para cazar.

Dar cabezazos (frotarse contra ti)

Te marcan con sus feromonas faciales: así indican que eres "suyo" y parte de su grupo social.

3. CURIOSIDADES CIENTÍFICAS Y DATOS SORPRENDENTES

Los gatos adultos no maúllan entre ellos. El maullido es un idioma inventado exclusivamente para comunicarse con los humanos.

Pueden girar las orejas 180 grados gracias a los 32 músculos que tiene cada oreja.

Su sentido del olfato es 14 veces mejor que el humano, aunque peor que el de los perros.

Poseen un tercer párpado (membrana nictitante) que protege el ojo y lo humedece sin perder visión.

Un gato doméstico puede correr hasta 48 km/h en distancias cortas.

Su ronroneo vibra entre 20 y 150 Hz, una frecuencia que se ha demostrado que ayuda a regenerar huesos y tejidos.

Los gatos no perciben sabores dulces porque les falta el receptor TAS1R2.

Pasan entre el 30% y el 50% de su vida acicalándose. No solo es por limpieza: también regulan su temperatura, eliminan el estrés y evitan a los depredadores al eliminar olores.

Un grupo de gatos se llama "clowder", no "manada".

4. ¿CÓMO ES LA PERSONALIDAD SEGÚN EL COLOR? (MITOS POPULARES VS REALIDAD)

No hay base genética sólida que vincule el color con la personalidad, pero muchos dueños reportan ciertos patrones (posiblemente por sesgo de confirmación).

Gatos naranjas → suelen ser más atrevidos, cariñosos y glotones. La mayoría son machos por genética ligada al cromosoma X.

Gatos carey o tricolores → llaman "gata tortuga", tienen fama de tener un carácter fuerte, independiente y a veces temperamental. El 99% son hembras.

Gatos blancos → suelen ser más tranquilos, pero tienen mayor riesgo de sordera asociada al gen W.

Gatos negros → en estudios, son percibidos como menos amigables por sesgo humano, pero en realidad

no hay diferencia de personalidad con otros colores.

5. CLAVES PARA ENTENDER A TU GATO

El movimiento lento de parpadeo significa "confío en ti, estoy relajado". Debes devolvérselo para comunicarle tranquilidad.

La cola erguida con la punta ligeramente curvada es un saludo amistoso, equivalente a un "hola, qué tal" felino.

Mostrar la panza no es siempre una invitación a tocarla. Es una muestra de confianza máxima, pero el vientre es una zona vulnerable para ellos.

Si se sienta de espaldas a ti, no es desprecio: te está vigilando confiado.

HAY MAS GATOS QUE PERROS EN EL MUNDO ?

La respuesta corta es sí, actualmente hay más gatos que perros como mascotas en el mundo. Sin embargo, no es una diferencia abrumadora y depende mucho de si contamos solo a las mascotas o también a los animales callejeros. Aquí te explico los datos más recientes.

Comparativa Global de Poblaciones

Según estimaciones de 2025 y 2026, estas son las cifras globales para gatos y perros domésticos:

Gatos domésticos: Alrededor de 600 a 650 millones en todo el mundo.

Perros domésticos: Alrededor de 530 a 900 millones a nivel global.

Los gatos se han convertido en la mascota preferida a nivel mundial, superando a los perros en población total en los últimos años.

Por qué los gatos están ganando la "carrera"?



El hecho de que los gatos estén superando en número a los perros no es casualidad. Expertos señalan varias razones ligadas a nuestro estilo de vida moderno:

Urbanización y espacios pequeños:

Los gatos se adaptan perfectamente a la vida en apartamentos y espacios reducidos, comunes en las grandes ciudades. No necesitan salir a la calle para hacer sus necesidades ni requieren tanto espacio como un perro grande.

Estilos de vida ocupados: Son animales más independientes que los perros. Pueden pasar varias horas solos en casa sin problema, lo que encaja con jornadas laborales largas y ritmos de vida acelerados.

Beneficios para la salud mental:

Diversos estudios han demostrado que tener un gato reduce el estrés, la ansiedad y la sensación de soledad. Su ronroneo y compañía tranquila son un gran apoyo emocional.

Países Donde los Gatos son los Reyes

Aunque a nivel global los gatos llevan la delantera, esto no ocurre en todos los países. De hecho, la preferencia varía mucho según la región:

Rusia: Es el país con la mayor preferencia por los gatos. Se estima que el 59% de los hogares rusos tiene al menos un felino.

Estados Unidos: Es el país con la mayor población de mascotas en números absolutos. Aquí los perros son más populares (aproximadamente 90 millones) que los gatos (aproximadamente 74 millones).

China: La población de gatos está en auge. Actualmente hay unos 65 millones de gatos como mascota, superando a los 54 millones de perros.

Gabriel Rohaidy
Medicare Plans

Licensed Agent
Se Habla Español

414 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rohaidy@yohos.com

908 725-2214

MEDICARE PLANS

United
Healthcare

Clover

Aetna

Horizon

POR QUE LOS TRAJES DE NOVIA SON BLANCOS

La tradición del vestido de novia blanco no es tan antigua como se cree. Su origen se debe principalmente a una decisión de estilo de la reina Victoria de Inglaterra en 1840, que luego se consolidó como un símbolo de pureza, riqueza y romanticismo en la cultura occidental

El Origen Real: La Reina Victoria (1840)

Antes del siglo XIX, las novias simplemente usaban su mejor vestido, sin un color asignado. El rojo, el azul o el dorado eran colores comunes y muy apreciados, ya que los tintes eran costosos y difíciles de producir. La gran cambio ocurrió el 10 de febrero de 1840, cuando la reina Victoria se casó con el príncipe Alberto.

Un gesto con significado:

La reina eligió un vestido de satén de seda color crema con un profundo volante de encaje de Honiton hecho a mano. Su decisión no fue por la pureza, sino por razones prácticas y patrióticas: quería apoyar a la industria



del encaje inglés, que estaba sufriendo por la llegada de las máquinas textiles. El blanco era el color perfecto para lucir el delicado y costoso encaje.

Un símbolo de estatus:

En esa época, mantener una prenda blanca impecable era extremadamente difícil. Por lo tanto, usar un vestido blanco (y más uno que solo se usaría una vez) era una poderosa muestra de riqueza y estatus social.

La Popularización: Medios y la Reina del Romanticismo

La boda de Victoria fue ampliamente difundida a través de grabados en

periódicos y revistas de moda, lo que causó sensación en toda Europa y América. Las mujeres de la alta sociedad comenzaron a imitar a la reina, adoptando el blanco como el color ideal para las novias.

Al mismo tiempo, los medios de la época comenzaron a asociar el vestido blanco con conceptos como la inocencia, la pureza virginal y el romanticismo, creando la tradición sentimental que perdura hasta hoy.

La Consolidación Definitiva: Siglos XX y XXI

A pesar de su origen real, el vestido blanco no se volvió la norma absoluta para todas las clases sociales

hasta después de la Segunda Guerra Mundial (mediados del siglo XX).

Con el aumento de la prosperidad económica y la producción en masa de telas, las novias de clase media pudieron adoptar la costumbre de usar un vestido exclusivamente para su boda.

Dos bodas reales del siglo XX fueron claves para afianzar esta tradición a nivel global:

Grace Kelly (1956) : La actriz se casó con el príncipe Rainiero de Mónaco con un espectacular vestido de encaje y seda que dio la vuelta al mundo y se convirtió en un icono de la moda nupcial.

Lady Di (1981) : La boda del príncipe Carlos con Diana Spencer fue vista por 750 millones de personas en todo el mundo. Su vestido de tafetán de seda con una cola de 8 metros solidificó la imagen de la novia de blanco en la cultura popular contemporánea.

Aunque hoy el blanco sigue siendo el color predominante (usado por más del 80% de las novias en Estados Unidos en 2018), cada vez es más común ver tonalidades como el marfil, el rosa empolvado o incluso el azul, lo que demuestra que la tradición sigue evolucionando.

La Relación entre Católicos y Cristianos

Primero, es importante entender que esta comparación suele darse entre católicos y **cristianos protestantes (como evangélicos, bautistas, metodistas, etc.). La razón es que el catolicismo es, de hecho, la rama más grande del cristianismo. Por lo tanto, todos los católicos son cristianos, pero no todos los cristianos son católicos.

Explicación de las Diferencias Clave

Para entender las diferencias, es útil conocer el origen histórico de esta división. La separación principal entre católicos y protestantes se originó en el siglo XVI con la Reforma Protestante. Líderes como Martín Lutero y Juan Calvino buscaban reformar lo que veían como errores en la Iglesia Católica, dando lugar a nuevas denominaciones.

La Autoridad: Dónde reside?

Los católicos creen que Jesucristo le dio la autoridad a la Iglesia, representada por el Papa y los obispos en comunión con él. La verdad revelada se encuentra en la Biblia y en la Tradición (enseñanzas transmitidas por los apóstoles). El Papa es el líder supremo, a quien consideran el sucesor de San Pedro y la cabeza visible de la Iglesia.

Los cristianos protestantes, en cambio, adhieren al principio de "Sola Scriptura", que sostiene que solo la Biblia es la autoridad final.

Cada creyente puede y debe interpretar las Escrituras por sí mismo bajo la guía del Espíritu Santo. No reconocen la autoridad del Papa, y cada denominación tiene su propia estructura de liderazgo.

La Salvación: Fe vs. Fe + Obras

Para los católicos, la salvación es un proceso que involucra la gracia de Dios, la fe en Jesucristo y la realización de buenas obras. Para ellos, las obras son parte de la respuesta del creyente a la gracia divina. Es decir, se salvan por la gracia de Dios mediante la fe y las buenas obras.

Los cristianos protestantes enseñan la "Sola Fide" (solo la fe). Sostienen que somos declarados justos ante Dios únicamente por la fe en el sacrificio de Jesucristo. Las buenas obras son el fruto de la salvación, no el medio para obtenerla.

La Presencia de Cristo en la Eucaristía
Los católicos creen en la transubs-



tanciación: en cada misa, el pan y el vino se convierten verdaderamente en el Cuerpo y la Sangre de Cristo.

Los cristianos protestantes consideran que la Cena del Señor es un acto simbólico de conmemoración.

El pan y el vino representan el cuerpo y la sangre de Cristo, pero no se transforman físicamente.

El Rol de María y los Santos

Los católicos tienen un gran respeto por María (a quien llaman "Madre de Dios") y los santos. Les piden que intercedan por ellos, es decir, que oren a Dios de su parte.

Los veneran como ejemplos de fe.

Los cristianos protestantes honran a María como un ejemplo de obediencia, pero no le rezan ni le piden intercesión. Generalmente solo respetan a María y a los santos como ejemplos de fe, pero rechazan pedirles intercesión porque creen que solo Jesucristo es el mediador entre Dios y los hombres (basado en 1 Timoteo 2:5).

El Purgatorio

Los católicos creen en la existencia del purgatorio: un estado de purificación después de la muerte antes de poder entrar al Cielo.

Los cristianos protestantes no creen en el purgatorio. Para ellos, el Cielo y el infierno son los dos únicos destinos eternos después de la muerte.

El Clero

Los sacerdotes y obispos católicos deben vivir en celibato, es decir, no pueden casarse.

Los pastores y ministros protestantes pueden casarse libremente.

En esencia, mientras que los católicos reconocen una autoridad viva e institucional (el Papa y la Tradición de la Iglesia) para interpretar la fe, las denominaciones cristianas protestantes ponen el énfasis en la autoridad exclu-

siva de la Biblia y en la fe personal como el único medio para la salvación.

Los sacramentos: Los católicos celebran 7 sacramentos (Bautismo, Eucaristía, Confirmación, Reconciliación, Unción de los Enfermos, Orden Sacerdotal y Matrimonio), mientras que los protestantes generalmente solo reconocen 2 (Bautismo y la Cena del Señor), pues son los que consideran

instituidos directamente por Cristo.

Número de Católicos y Cristianos en el mundo

Según los datos más recientes (Anuario Pontificio 2026, correspondiente a 2024), el número de católicos en el mundo es de 1.422 millones de personas, lo que representa aproximadamente el 17,8% de la población mundial.

En cuanto al total de cristianos (que incluye a católicos, protestantes, ortodoxos y otras denominaciones), las estimaciones más actualizadas sitúan la cifra alrededor de 2.400 a 2.600 millones de creyentes, lo que equivale aproximadamente al 30-32% de la población mundial.

Esto significa que los católicos representan más de la mitad del total de cristianos en el mundo. El resto de cristianos no católicos (protestantes, ortodoxos, anglicanos, etc.) suman aproximadamente entre 1.000 y 1.200 millones de fieles.

El cristianismo sigue siendo la religión con más seguidores a nivel global.

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO:
LA LEYENDA.
COMENZO SUS PRIMEROS
PASEOS POR SU PASAR AL
CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y
CON ARDIDA TENACIDAD
ENTRE PREMIOS REGIONALES
LOGRO ALCANZAR ESTAR
EN EL LIBRO DE RECORDS
GIBRALTAR. SE DESTACA
TAMBIEN POR CARRAS
HUMANITARIAS.
DIRECTOR PUBLICITARIO
Y DE ANL SU BICICLETA.



DESAPARECERAN PRONTO LOS AUTOS ELECTRICOS ?

No, los autos eléctricos no van a desaparecer pronto. Aunque el mercado está atravesando una fase de ajuste, todas las señales apuntan a que son el futuro del transporte. La industria está pasando de una etapa de crecimiento explosivo a un período de consolidación más realista. Los factores clave que definen el momento actual del mercado, con datos de 2025 y 2026.

El panorama actual: Entre el ajuste y el crecimiento.

El mercado global de vehículos eléctricos muestra una realidad de

dos caras: un crecimiento imparable a largo plazo, pero con desafíos significativos en el corto plazo.

A favor de los eléctricos:

Crecimiento sostenido: Las ventas globales de autos eléctricos continúan aumentando año tras año y se espera que sigan haciéndolo. Se prevé que el mercado alcance los \$461 mil millones en 2026 .

La guerra impulsa la demanda:

El conflicto en Medio Oriente ha disparado el precio del petróleo.

Esto mejora drásticamente la economía del EV, haciendo que su costo de operación sea hasta 10 veces menor que el de un auto de gasolina, lo que acelera su adopción .

Nuevos modelos asequibles: A pesar de los retrocesos, marcas como Chevrolet (Bolt), Nissan (Leaf), Subaru y Mercedes-Benz están lanzando modelos eléctricos nuevos y más asequibles (alrededor de los \$30,000 USD) en 2026, ofreciendo más opciones a los consumidores .

Desafíos actuales:

Caída en EE. UU.: Las ventas en Estados Unidos cayeron un 27% en el primer tri

mestre de 2026. El fin de los subsidios federales ha pegado fuerte, y marcas como Ford y Volkswagen vieron sus ventas desplomarse hasta un 70% y 90%, respectivamente .

Repliegue de fabricantes: Gigantes como Ford, General Motors y Stellantis han reconocido haber sido demasiado optimistas y han cancelado o pospuesto docenas de modelos, acumulando más de \$50,000 millones de dólares en pérdidas por este ajuste de estrategia .

demasiado optimistas y han cancelado o pospuesto docenas de modelos, acumulando más de \$50,000 millones de dólares en pérdidas por este ajuste de estrategia . predictibilidad para la industria .

Qué está pasando realmente? No es un adiós, es un "hasta luego".

Piensa en el mercado actual como una "resaca de crecimiento" . Durante años, las automotoras prometieron una transición rapidísima, pero la realidad (infraestructura de carga, precios altos, autonomía) resultó ser más compleja. Esto no significa que los eléctricos vayan a desaparecer, sino que la transición será más gradual y los ganadores y perdedores se definirán en este proceso.

El dominio de Tesla: A pesar de la caída general, Tesla sigue siendo el rey indiscutible en EE. UU., con una cuota de mercado del 54%.

La gran purga de marcas: El CEO de Volvo (propiedad de Geely) ha sido categórico: la ofensiva de los eléctricos chinos, que son muy competitivos en costo y tecnología, "exterminará" a algunas marcas occidentales que no logren adaptarse rápidamente .

El futuro es híbrido (por ahora): Frente a la incertidumbre, los fabricantes están apostando por los híbridos enchufables (PHEV) como un "puente". Estos autos permiten usar electricidad en el día a día y gasolina en viajes largos, eliminando la "ansiedad de autonomía" y facilitando la transición para los consumidores más reacios .

tión: El consenso de la industria, respaldado por análisis de grandes bancos como UBS, es que el futuro es eléctrico. Para 2035, se espera que más del 99% de los autos nuevos vendidos sean eléctricos .

NITO AUTO REPAIR

We also offer additional services:

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

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

www.nitoauto.com

NITO AUTO REPAIR

OUR SERVICES:

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

REPAIR YOUR CAR

Apply Now

American First Finance

ALL CREDIT WELCOME Financing available

hablamos español

608 54th ST West New York, NJ 07093.

CONTACT US: +1 201 293-2018

@NITOAUTO

La arena se forma principalmente a través de un proceso llamado meteorización y erosión de rocas a lo largo de miles o millones de años.

El Proceso Paso a Paso:

1. Descomposición de rocas (Meteorización)

Las rocas grandes (como granito, cuarzo o piedra caliza) se rompen en fragmentos más pequeños por acción de:

Agua: Los ríos, las olas del mar y la lluvia golpean las rocas.

Viento: Transporta partículas que chocan contra las rocas y las desgastan.

Cambios de temperatura: El calor dilata la roca y el frío la contrae, creando grietas.

Hielo: El agua se congela dentro de las grietas y las expande, partiendo la roca.

Reacciones químicas: El agua ligeramente ácida (de la lluvia o plantas) disuelve minerales como el carbonato de calcio.

2. Transporte

Los fragmentos de roca (sedimentos) son transportados por:

Ríos y arroyos (los más importantes).

Olas y corrientes marinas.

Viento (especialmente en desiertos y playas).

Glaciares.

Durante el transporte, las partículas chocan entre sí y se redondean, perdiendo sus bordes afilados.

3. Deposition y Clasificación

Cuando el agua o el viento pierden fuerza, los sedimentos se depositan. Los granos más pesados y grandes caen primero; los más livianos (como la arena fina) viajan más lejos. Así se forman las playas, dunas de desierto o bancos de arena en ríos.

Cuánto Tiempo Tarda?

Un grano de arena típico (0.06 a 2 mm) puede tardar miles o millones de años en formarse.

La arena de cuarzo es muy resistente y puede reciclarse múltiples veces en diferentes rocas.

Curiosidades

Composición: La arena de playa



suele ser principalmente cuarzo (blanco o claro) y fragmentos de conchas marinas (calcita). La arena de desierto puede ser de cuarzo o yeso.

Origen biológico: En algunas playas tropicales, la arena está formada por restos de corales, conchas y esqueletos de organismos marinos (como los granos de arena de las Maldivas).

Arena de colores: La arena negra proviene de rocas volcánicas (basalto). La arena rosa o rojiza contiene óxido de hierro o fragmentos de conchas de organismos específicos.

La Arena de la Playa es Diferente a la del Desierto ?

Sí, la arena de la playa y la arena del desierto son muy diferentes en varios aspectos clave, aunque ambas se forman por la descomposición de rocas. Aquí te explico las principales diferencias:

1. Composición mineral

Arena de Playa:

Cuarzo (principalmente, de color claro o blanco)

Fragmentos de conchas marinas (calcita, carbonato de calcio)

Restos de corales y organismos marinos (en playas tropicales)

Olivino o basalto (en playas volcánicas, dando color negro o verde)

Arena de Desierto:

Cuarzo (casi exclusivamente, ya que es muy resistente a la erosión)

Yeso (en algunos desiertos como

White Sands en Nuevo México)

Óxidos de hierro (que le dan el color rojizo/anaranjado característico)

2. Forma de los granos

Arena de playa:

Granos redondeados y suaves (por el constante rodar y chocar de las olas y corrientes)

Superficie más pulida y brillante

Arena de desierto:

Granos angulares y con bordes afilados (el viento erosiona pero no redondea tanto como el agua)

Superficie mate y con pequeñas marcas (por el "golpeteo" del viento)

3. Tamaño de los Granos

Arena de playa:

Tamaño más uniforme y generalmente más gruesa (0.2 a 2 mm)

Mezcla de tamaños por el movimiento constante del agua

Arena de desierto:

Tamaño muy uniforme y generalmente más fina (0.06 a 0.5 mm)

El viento solo transporta partículas de cierto tamaño, dejando las más gruesas atrás

4. Contenido de sal y humedad

Arena de playa:

Alta concentración de sal (por el agua del mar)

Mayor retención de humedad

Puede ser ligeramente alcalina

Arena de desierto:

Sin sal (a menos que sea un desierto costero o antiguo lecho marino seco)

Muy seca, casi sin humedad

Puede ser ligeramente ácida

por falta de carbonatos

5. Color

Arena de playa:

Blanco, beige, dorado, negro (volcánico), rosa (conchas), verde (olivino)

Variedad de colores por la mezcla de minerales y restos orgánicos marinos

Arena de desierto:

Mayormente rojiza, anaranjada o amarilla (por óxido de hierro)

Blanca (yeso, como en White Sands)

Color más uniforme por la falta de materia orgánica

6. Estabilidad y Movimiento

Arena de playa:

Se mueve constantemente con las mareas, olas y corrientes

Nunca permanece en el mismo lugar por mucho tiempo

Arena de desierto:

Forma dunas estables (aunque cambian lentamente con el viento)

Puede permanecer en el mismo lugar por años o siglos

7. Presencia de vida

Arena de playa:

Contiene microorganismos vivos (bacterias, pequeños crustáceos, larvas)

Alta actividad biológica

Arena de desierto:

Casi estéril en las dunas activas
Muy poca vida microscópica

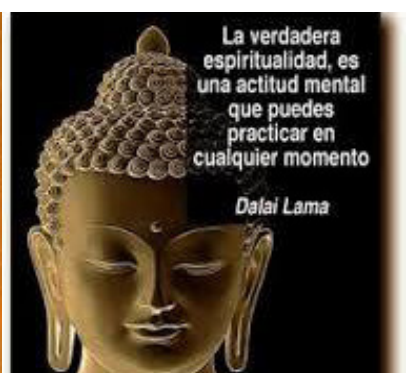
Curiosidad Adicional

Puedes usar arena del desierto para construir?

No, la arena del desierto es demasiado redondeada y uniforme para mezclarse bien con cemento. La construcción requiere arena angular de río o cantera. ¡Por eso Arabia Saudita importa arena para construir!

Se Pueden Confundir?

En playas que bordean desiertos costeros (como en Namibia o Perú), a veces la arena de la playa y la del desierto cercano pueden mezclarse, pero siguen siendo distinguibles bajo un microscopio.



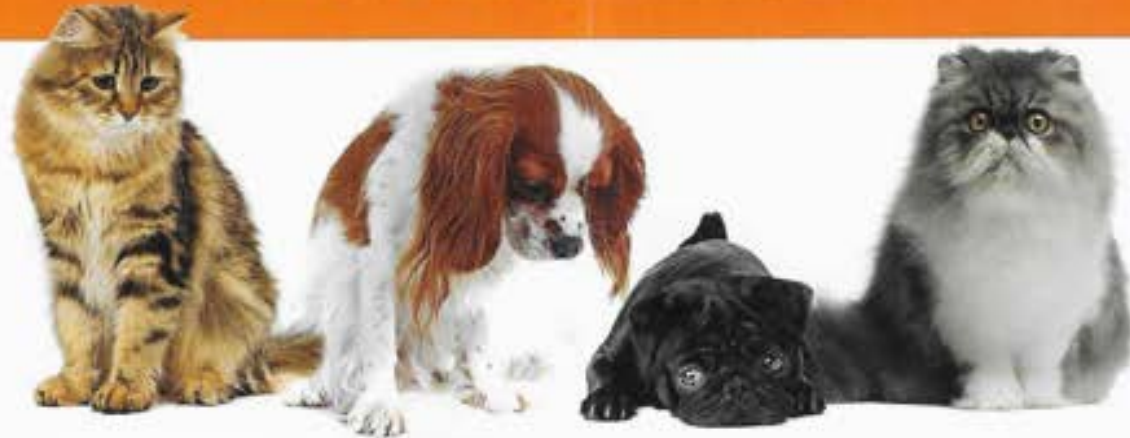


Alcalde Brian P. Stack
y la Junta de Comisionados

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**





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

VOTE POR CORREO POR EL EQUIPO STACK 2026

ASÍ ES COMO SE HACE:

PASO 1:

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

PASO 2:

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

- O -

DEPÓSITELA EN CUALQUIER BUZÓN SEGURO.

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

STACK ★ GRULLON ★ MARTINETTI ★ FERNANDEZ ★ VALDIVIA



**BRIAN P.
STACK**



**WENDY A.
GRULLON**



**MARYURY A.
MARTINETTI**



**LUCIO P.
FERNANDEZ**



**CELIN J.
VALDIVIA**

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

VOTE BY MAIL FOR THE STACK TEAM 2026

HERE'S HOW:

STEP 1:

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

STEP 2:

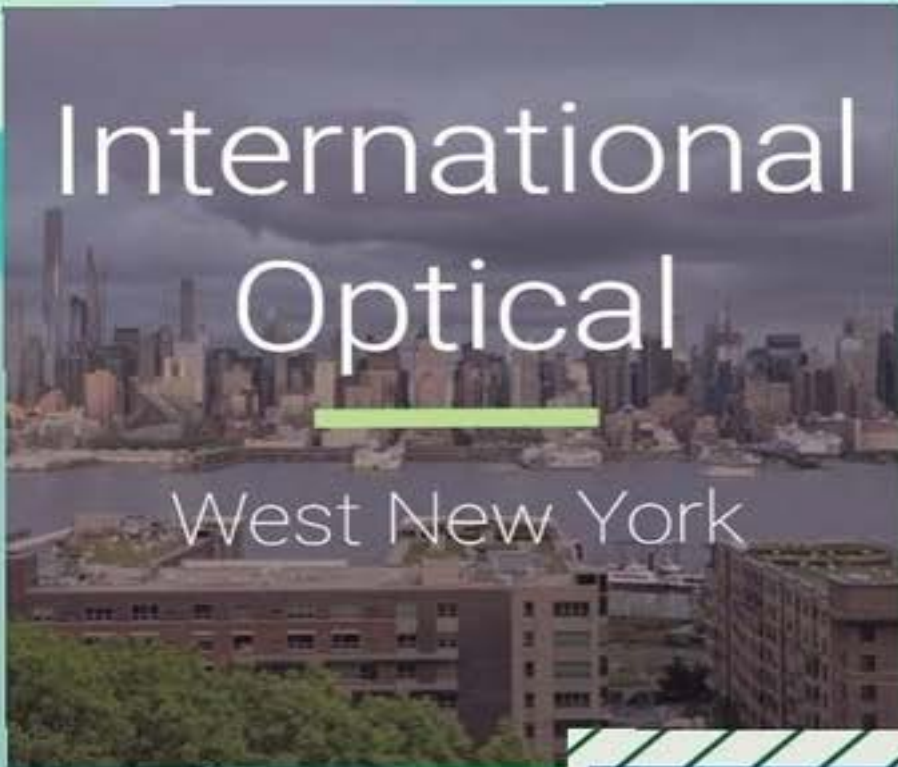
RETURN YOUR COMPLETED BALLOT IN THE MAIL BY TUESDAY, MAY 12, 2026. NO POSTAGE REQUIRED.

- OR -

DROP IT AT ANY SECURE DROPBOX.

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


STACK ★ GRULLON ★ MARTINETTI ★ FERNANDEZ ★ VALDIVIA



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



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

Contact us 

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

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



Dra. Jessica Serra, Optometrista

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

