

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

# DIMENSION

EDICION DIGITAL - FEBRERO 14 - 2025





## EL SUEÑO DE LUCÍA

**Idea Original: Andres Garcia**

En un pequeño pueblo rodeado de montañas, vivía una niña llamada Lucía. Tenía apenas 10 años, pero sus ojos brillaban con una curiosidad infinita y un deseo enorme de aprender. Sin embargo, cada mañana, en lugar de ir a la escuela, Lucía se levantaba antes del amanecer para ayudar a su padre en el campo. Sus manos pequeñas, que deberían estar sosteniendo lápices y libros, cargaban pesadas cestas de verduras para vender en el mercado.

Lucía soñaba con ser maestra.

Le encantaba imaginar un salón lleno de niños y niñas aprendiendo a leer y escribir. Pero en su casa, las necesidades eran muchas, y el dinero escaseaba. Su padre le decía: "Lucía, el trabajo es más importante que los sueños. Sin comida, no hay futuro".

Una tarde, mientras descansaba bajo un árbol después de una larga jornada, Lucía vio a un grupo de niños pasar riendo y jugando. Llevaban mochilas llenas de libros y uniformes limpios. Ella los observó con tristeza, preguntándose por qué su vida era tan diferente.

Esa noche, mientras miraba las estrellas, Lucía hizo una promesa: "No quiero que ningún niño tenga que trabajar como yo. Todos merecemos estudiar y soñar".

Al día siguiente, Lucía decidió hablar con la maestra del pueblo, Doña Carmen, una mujer sabia y bondadosa. Con timidez, le contó su sueño de estudiar y su deseo de ayudar a otros niños como ella. Doña Carmen la escuchó con atención y le dijo: "Lucía, tienes razón."

El lugar de los niños no es el campo ni el mercado, sino la escuela.

Juntos podemos hacer algo".

Doña Carmen organizó una reunión con los padres del pueblo.

Les habló sobre la importancia de la educación y los peligros del trabajo infantil. Al principio, algunos se resistieron, argumentando que necesitaban la ayuda de sus hijos para sobrevivir. Pero Lucía, con valentía, tomó la palabra: "Si estudiamos, podremos ayudar a nuestras familias de una manera mejor."

Podremos ser médicos, ingenieros, maestros... y construir un futuro donde nadie tenga que sufrir como nosotros".

Sus palabras conmovieron a todos.

Poco a poco, los padres comenzaron a entender que el trabajo infantil no era la solución, sino un obstáculo para el progreso. Con la ayuda de Doña Carmen, el pueblo creó un fondo comunitario para apoyar a las familias más necesitadas, asegurándose de que todos los niños pudieran ir a la escuela.

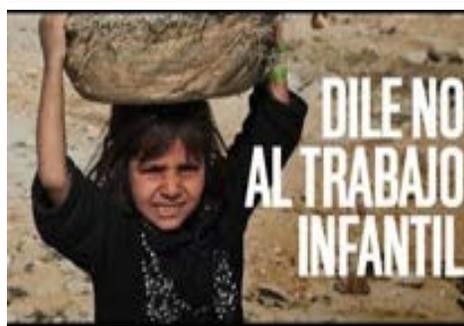
Lucía, por fin, pudo tomar sus libros y lápices. Con el tiempo, se convirtió en una maestra ejemplar, dedicada a enseñar y a luchar por los derechos de los niños. Su historia inspiró a muchos, recordándoles que los niños no son manos para trabajar, sino mentes para soñar y corazones para crecer.

Y así, en aquel pequeño pueblo rodeado de montañas, los niños volvieron a reír, a jugar y, sobre todo, a aprender. Porque, como decía Lucía: "La infancia es para soñar, no para sufrir".

Este cuento es un recordatorio de que el trabajo infantil roba sueños y oportunidades. La educación es el camino hacia un futuro mejor para todos los niños y niñas.

# PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



# **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.

## CUAL ES LA TEMPERATURA AMBIENTE IDEAL PARA LOS SERES HUMANOS

La temperatura ambiente ideal para los seres humanos puede variar según factores como la humedad, la actividad física, la vestimenta y las preferencias personales. Sin embargo, en términos generales, se considera que el rango de confort térmico para la mayoría de las personas en interiores es:

### Temperatura ideal en interiores

**En invierno:** Entre 20°C y 23°C (68°F y 73°F).

**En verano:** Entre 23°C y 26°C (73°F y 79°F).

Estos rangos son recomendados por organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS)



y están diseñados para mantener el confort y la salud en espacios cerrados.

### Factores que influyen en el confort térmico

#### Humedad relativa:

La humedad ideal para el confort humano está entre 40% y 60%. Una humedad demasiado alta puede hacer que la temperatura se sienta más caliente, mientras que una humedad muy baja puede causar sequedad en la piel y las vías respiratorias.

#### Actividad física:

Si estás realizando actividades físicas intensas, es posible que prefieras una temperatura más fresca para evitar el sobrecalentamiento.

#### Vestimenta:

La ropa que llevas puesta también afecta tu percepción de la temperatura. En invierno, con ropa abrigada, puedes sentirte cómodo a temperaturas más bajas.

#### Edad y salud:

Los bebés, los ancianos y las personas con ciertas condiciones de salud pueden ser más sensibles a los cambios de temperatura y requerir un ambiente más controlado.

#### Temperatura ideal para dormir

Para dormir, la temperatura ideal suele ser un poco más fresca que durante el día: Entre 15°C y 19°C (59°F y 66°F).

Esto se debe a que el cuerpo necesita enfriarse ligeramente para con-

ciliar el sueño y mantener un descanso profundo.

#### Consecuencias de temperaturas extremas

##### Temperaturas demasiado altas:

Pueden causar deshidratación, agotamiento por calor o golpes de calor.

Aumentan el riesgo de problemas cardiovasculares y respiratorios.

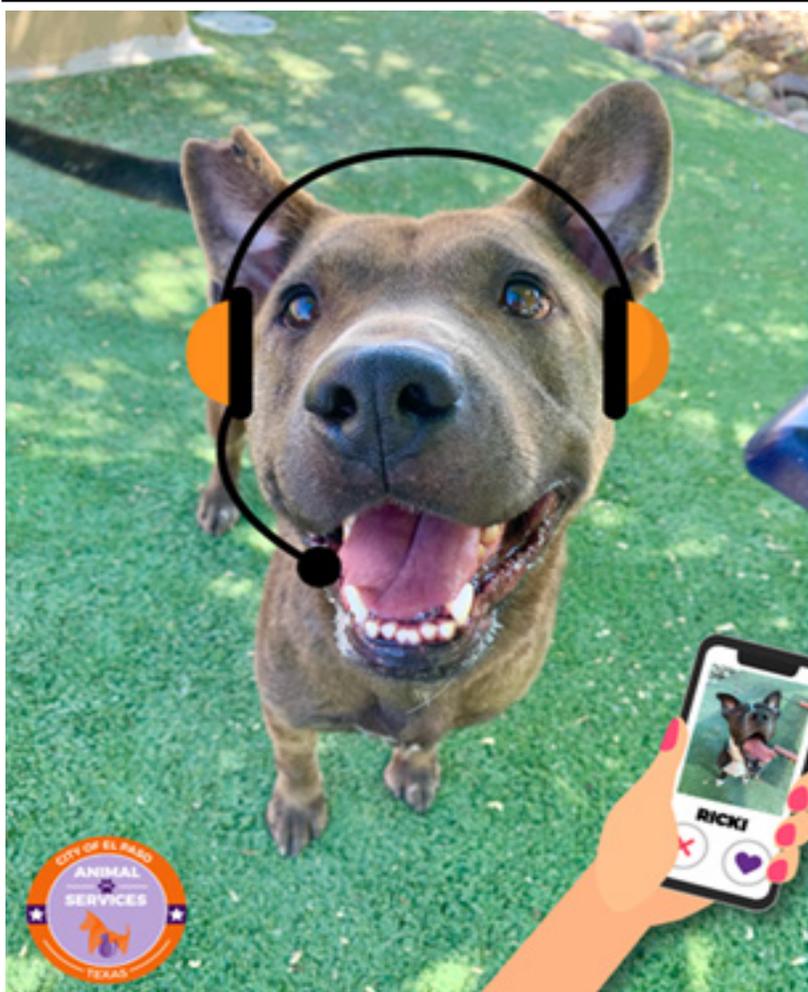
##### Temperaturas demasiado bajas:

Pueden provocar hipotermia, especialmente en personas vulnerables. Aumentan el riesgo de resfriados y enfermedades respiratorias.

La temperatura ambiente ideal para los seres humanos en interiores suele estar entre 20°C y 26°C, dependiendo de la época del año y las condiciones específicas. Mantener un equilibrio entre la temperatura y la humedad es clave para garantizar el confort y la salud. ¡

**PET POISON HELPLINE**  
**800.213.6680**  
[www.petpoisonhelpline.com](http://www.petpoisonhelpline.com)

**UNITED AGAINST HUMAN TRAFFICKING**  
**LET THEM BE HEARD**  
**1-888-3737-888**  
 NATIONAL HUMAN TRAFFICKING RESOURCE CENTER HOTLINE



**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





 **(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**



## Quien es Karolyn Leavitt, su antecedentes

Karoline Leavitt es una política y comunicadora estadounidense, conocida por su participación en el Partido Republicano. Nació el 26 de marzo de 1998 en Atkinson, New Hampshire. Desde joven, mostró interés en la política y se involucró en actividades relacionadas con el liderazgo y la comunicación.

### Antecedentes Educativos y Profesionales:

#### Educación:

Leavitt asistió a la Universidad de Saint Anselm en Manchester, New Hampshire, donde estudió Ciencias Políticas y Comunicación.

Durante su tiempo en la universidad, participó activamente en organizaciones estudiantiles y en iniciativas políticas.

#### Carrera temprana:

Antes de lanzarse a la política, trabajó en roles de comunicación y estrategia, incluyendo una pasantía en la Casa Blanca durante la administración de Donald Trump. También colaboró con campañas políticas y organizaciones conservadoras.

#### Carrera Política:

Karoline Leavitt saltó a la fama en 2022 cuando se postuló para el Congreso de los Estados Unidos por el primer distrito congresional de New Hampshire. A pesar de su juventud, su campaña se centró en temas como la reducción del gasto gubernamental, la defensa de las libertades individuales y la oposición a políticas progresistas. Aunque no ganó la nominación republicana en esa ocasión, su campaña llamó la atención por su enfoque en redes sociales y su habilidad para conectar con votantes más jóvenes.

#### Posturas políticas:

Leavitt se identifica como una conservadora firme, alineada con los valores del ala más tradicional del Partido Republicano. Ha expresado su apoyo a políticas de seguridad fronteriza, la Segunda Enmienda (derecho a portar armas) y la reducción de impuestos. También es crítica con la agenda progresista en temas como el cambio climático y la educación.

#### Vida personal:

Karoline Leavitt es conocida por su presencia en redes sociales, donde comparte sus puntos de vista políticos y su vida personal. Ha sido descrita como una figura emergente dentro del Partido Republicano, con potencial para seguir creciendo en la política nacional.

En resumen, Karoline Leavitt es una joven política conservadora que ha ganado relevancia en el panorama político de Estados Unidos, especialmente entre los votantes más



jóvenes y aquellos que apoyan el ala más tradicional del Partido Republicano.

### Karolyn Lavitt Tiene Futuro político en USA

Karoline Leavitt tiene un potencial futuro político en Estados Unidos, aunque su trayectoria dependerá de varios factores, como su capacidad para consolidar apoyo dentro del Partido Republicano, su habilidad para conectar con los votantes y el contexto político del país. A continuación, analizo algunos aspectos que podrían influir en su futuro:

#### Factores a Favor de su Futuro Político:

##### Juventud y energía:

Leavitt representa a una nueva generación de líderes republicanos. Su juventud (nació en 1998) y su enfoque en redes sociales le permiten conectar con votantes más jóvenes, un grupo demográfico que los republicanos han tenido dificultades para atraer en los últimos años.

##### Experiencia temprana en política:

A pesar de su edad, ya cuenta con experiencia en el ámbito político, incluyendo su trabajo en la Casa Blanca durante la administración Trump y su participación en campañas electorales. Esto le da credibilidad y una base sólida para futuras candidaturas.

##### Alienación con el ala conservadora:

Leavitt se identifica con el ala más tradicional y conservadora del Partido Republicano, lo que le permite atraer a votantes de base republicana que valoran posturas firmes en temas como la Segunda Enmienda, la seguridad fronteriza y la reducción de impuestos.

#### Presencia en medios y redes sociales:

Su habilidad para comunicarse efectivamente en plataformas como Twitter, Instagram y otros medios le da una ventaja en un entorno político cada vez más digitalizado. Esto le permite ampliar su alcance y construir una base de seguidores leales.

#### Contexto político favorable:

Si el Partido Republicano continúa dominando en áreas rurales y suburbanas, y si el electorado sigue moviéndose hacia posturas más conservadoras, Leavitt podría beneficiarse de este entorno.

#### Desafíos que podría enfrentar:

##### Competencia interna en el Partido Republicano:

El Partido Republicano está dividido entre el ala tradicional (a la que pertenece Leavitt) y el ala más populista y trumpista. Para avanzar, Leavitt necesitará navegar estas divisiones y ganar el apoyo de ambos grupos.

##### Experiencia limitada:

Aunque tiene experiencia en comunicación y campañas políticas, aún carece de un historial extenso en cargos electos o en la implementación de políticas. Esto podría ser un obstáculo para ganar la confianza de votantes más escépticos.

##### Atraer a votantes independientes:

Para ganar elecciones en distritos competitivos, Leavitt necesitará moderar su mensaje y atraer a votantes independientes y moderados, algo que podría ser difícil dada su alienación con el ala más conservadora del partido.

##### Cambios en el electorado:

Si el electorado estadounidense

continúa moviéndose hacia posturas más progresistas en temas como el cambio climático, la igualdad social y la reforma migratoria, Leavitt podría enfrentar dificultades para adaptar su mensaje sin perder su base conservadora.

#### Oportunidades futuras:

##### Candidatura al Congreso:

Leavitt podría intentar postularse nuevamente para el Congreso en el futuro, ya sea en New Hampshire o en otro distrito con un electorado más favorable.

##### Cargos estatales o locales:

Podría buscar posiciones en el gobierno estatal o local para ganar experiencia y visibilidad antes de dar el salto a la política nacional.

##### Liderazgo en el Partido Republicano:

Si continúa ganando influencia dentro del partido, podría convertirse en una figura clave en la estrategia de comunicación o en la organización de campañas.

##### Medios de comunicación:

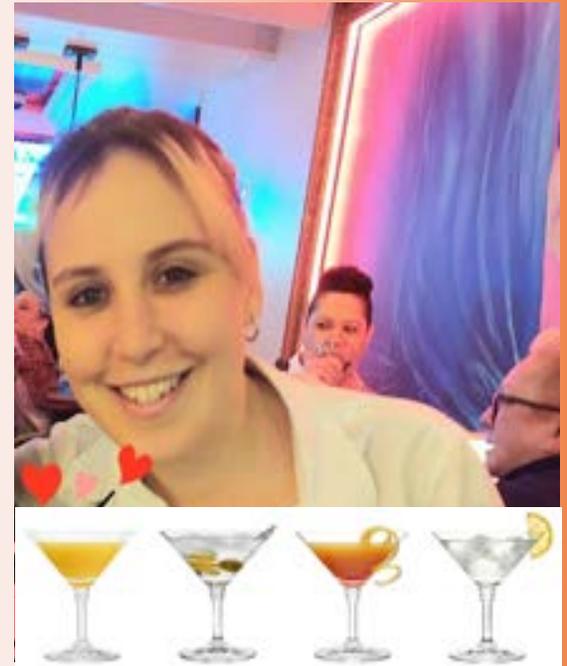
Dada su experiencia en comunicación, también podría seguir una carrera en medios conservadores, lo que le permitiría mantener su relevancia política mientras construye su perfil nacional.

#### Conclusión:

Karoline Leavitt tiene un futuro político prometedor, especialmente si logra consolidar su base de apoyo dentro del Partido Republicano y adaptarse a los cambios en el electorado estadounidense. Sin embargo, su éxito dependerá de su capacidad para superar los desafíos mencionados y demostrar que puede ser una líder efectiva y representativa.

Si logra equilibrar su mensaje conservador con un enfoque inclusivo, podría convertirse en una figura importante en la política estadounidense en los próximos años.





**SERVICIO DE  
BARTENDER  
PARA TODA  
OCASION**





El sauna infrarrojo es una terapia que utiliza luz infrarroja para generar calor directamente en el cuerpo, a diferencia de los saunas tradicionales que calientan el aire.

Este tipo de sauna ofrece varios beneficios para la salud y el bienestar, respaldados por estudios científicos y experiencias de usuarios.

**1. Desintoxicación**

El calor infrarrojo penetra más profundamente en la piel, lo que ayuda a estimular la sudoración y eliminar toxinas como metales pesados, químicos y otras sustancias nocivas acumuladas en el cuerpo.

**2. Relajación muscular y alivio del dolor**

El calor infrarrojo ayuda a relajar los músculos y reducir la tensión, lo que puede ser especialmente útil para personas con dolores muscula-

res, artritis, fibromialgia o lesiones deportivas.

Mejora la circulación sanguínea, lo que favorece la recuperación muscular y reduce la inflamación.

**3. Mejora la circulación sanguínea**

El calor dilata los vasos sanguíneos, lo que mejora el flujo de sangre y oxígeno a los tejidos. Esto puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.

**4. Pérdida de peso y aceleración del metabolismo**

El sauna infrarrojo puede aumentar el ritmo cardíaco de manera similar a un ejercicio moderado, lo que ayuda a quemar calorías.

Además, la sudoración profunda contribuye a la eliminación de líquidos retenidos.

**5. Mejora la salud de la piel**

El calor infrarrojo estimula la producción de colágeno, lo que puede mejorar la elasticidad y apariencia de la piel.

También ayuda a limpiar los poros, reduciendo el acné y otras imperfecciones.

**6. Fortalecimiento del sistema inmunológico**

El aumento de la temperatura cor-

poral simula una fiebre leve, lo que puede estimular la producción de glóbulos blancos y fortalecer el sistema inmunológico.

**7. Reducción del estrés y mejora del sueño**

La terapia de calor promueve la relajación y reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés).

Muchas personas reportan que el sauna infrarrojo les ayuda a dormir mejor, gracias a su efecto relajante.

**8. Alivio de síntomas de enfermedades crónicas**

Algunos estudios sugieren que el sauna infrarrojo puede ayudar a aliviar síntomas de enfermedades crónicas como la fatiga crónica, la depresión y la ansiedad.

**9. Desinflamación y recuperación física**

El calor infrarrojo penetra en los

tejidos y ayuda a reducir la inflamación, lo que es beneficioso para personas con lesiones o enfermedades inflamatorias.

**Precauciones y Contraindicaciones**

Aunque el sauna infrarrojo es seguro para la mayoría de las personas, hay algunas precauciones a tener en cuenta:

**Hidratación:** Es importante beber suficiente agua antes y después de usar el sauna para evitar la deshidratación.

**Condiciones médicas:** Personas con problemas cardíacos, presión arterial baja o embarazadas deben consultar a un médico antes de usar un sauna infrarrojo.

No se recomienda exceder los 20-30 minutos por sesión.

**CARMONA REALTY GROUP LLC**  
**Antonio Gutierrez**  
 305.215-4501  
 tonyghomes@aol.com  
[www.tonygutierrez.com](http://www.tonygutierrez.com)

**Mister Elote**  
 TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF  
 CEMITAS Y QUESADILLAS  
 201-453-3681  
 4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

**ALFRED GENERAL CONSTRUCTION**  
 LICENSED & INSURED  
 House renovation // Roofing // Vinyl Siding // Windows  
 Kitchen // Bathroom // Painting Interior & Exterior  
**973-760-6369**

**ALFRED GENERAL CONSTRUCTION**  
 -House renovation  
 -Roofing  
 -Vinyl siding  
 -Windows  
 -Kitchen  
 -Bathroom  
 -Painting interior & exterior  
 License # 13VH07615200  
**973-760-6369**



## Se Atrasaron los Relojes 89 Segundos ?

No, los relojes no se han atrasado 89 segundos de manera generalizada. Sin embargo, existe un contexto científico relacionado con cambios en la rotación de la Tierra que podría generar confusión. Te explico:

### ¿De dónde surge la idea de los 89 segundos?

En los últimos años, ha habido informes sobre cambios en la velocidad de rotación de la Tierra debido a factores como el derretimiento de los glaciares, el mo-

vimiento del núcleo terrestre y otros fenómenos geofísicos. Estos cambios podrían afectar ligeramente la duración de un día, pero no en una magnitud tan grande como 89 segundos.

### Por Ejemplo:

En 2022, se informó que la Tierra había completado su rotación más rápida en décadas, lo que podría haber acortado el día en fracciones de milisegundos.

En 2023, algunos científicos sugirieron que el derretimiento de los glaciares podría estar ralentizando ligeramente la rotación de la Tierra, pero nuevamente, estos cambios son mínimos y no suman 89 segundos.

## ¿Qué Pasa con los Relojes Atómicos?

Los relojes atómicos son extremadamente precisos y se utilizan para medir el Tiempo Universal Coordinado (UTC). En ocasiones, se añaden segundos intercalares (leap seconds) para sincronizar el tiempo atómico con la rotación de la Tierra, que no es completamente constante.

Sin embargo, estos ajustes son

de 1 segundo y no de 89 segundos.

No hay evidencia de que los relojes se hayan atrasado 89 segundos en general. Los cambios en la rotación de la Tierra son mínimos y se miden en milisegundos, no en segundos completos. Si escuchaste algo sobre este tema, es posible que se trate de una exageración o malentendido de información científica.

*Flowers & Tulips*  
www.flowersandtulips.com

4308 New York ave  
Union City NJ 07087

Tel: 201-430-8443

Events  
For any Occasions

- weddings •baptisms
- Sweet 16 •Parties
- Funeral and More

*We Do Deliveries!*

# THE MICTLAN

THE MICTLAN  
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

**WWW.THEMICTLAN.COM**

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

CATERING AVAILABLE

**137 48<sup>TH</sup> STREET  
UNION CITY NJ 07086  
201-520-9175**

L'ART DU REGARD  
PERMANENT MAKEUP-ARBEOLA 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

Ahora que el Clima Invernal se acerca

# ¡POR FAVOR NO UTILICE SAL DE ROCA!

## ¡DESTRUIRÁ NUESTRAS ACERAS Y ÁRBOLES!



Estamos invirtiendo millones de dólares en nuevas aceras, árboles e infraestructura para mejorar la calidad de vida en nuestra comunidad. **Le pido que por favor recuerde utilizar sólo Cloruro de Calcio** (los gránulos blancos) en sus aceras y no Sal de Roca. La Sal de Roca ocasiona severos daños a nuestras aceras y matan a nuestros árboles y plantas.



Cuando cae nieve o tenemos condiciones de hielo por favor ayúdenos a mantener las aceras limpias en frente de su hogar y trate de remover la nieve en la brevedad posible. Muchos niños caminan por las aceras diariamente para llegar a sus escuelas y debemos proveerles seguridad para que no se lastimen. Juntos podemos continuar manteniendo a nuestra ciudad en buen estado. No importa si usted es propietario, alquila un apartamento o es dueño de negocio, todos compartimos la responsabilidad de mantener y cuidar nuestra ciudad.

*Bevin*





HACEMOS REALIDAD EL  
EVENTO DE TUS  
**SUEÑOS**

**SALÓN PARA BODAS Y  
EVENTOS**

**OFRECEMOS**

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

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

 NORTH BERGEN/NEW JERSEY

**QUE OBTENDRÁ**

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES





El norovirus es un virus altamente contagioso que es una de las principales causas de gastroenteritis aguda, que incluye inflamación del estómago y los intestinos. Los síntomas comunes de la infección por norovirus incluyen:

- \* Náuseas
- \* Vómitos
- \*Diarrea
- \*Dolor abdominal

Además, algunas personas pueden experimentar:

- \*Fiebre leve
- \*Dolor de cabeza
- \*Dolores musculares

El norovirus se transmite fácilmente a través del contacto directo con una persona infectada, consumiendo alimentos o agua contaminados, o tocando superficies contaminadas y luego llevándose las manos a la boca. Es particularmente conocido por causar brotes en entornos cerrados o semicerrados, como escuelas, cruceros, hogares de ancianos y hospitales.

La enfermedad generalmente es leve y la mayoría de las personas se recuperan en 1 a 3 días, pero puede ser más grave en bebés, ancianos y

personas con sistemas inmunológicos debilitados. No existe un tratamiento específico para la infección por norovirus, pero es importante mantenerse hidratado y descansar.

La prevención incluye lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, desinfectar superficies contaminadas y evitar preparar alimentos para otros si está enfermo.

### Orígenes y Curiosidades del Norovirus

#### Orígenes del Norovirus

El norovirus fue identificado por primera vez en 1968 durante un brote de gastroenteritis en una escuela en Norwalk, Ohio, Estados Unidos. Originalmente, se le llamó "virus de Norwalk" en referencia a la localidad donde se descubrió. Posteriormente, se encontraron virus similares en otros brotes, y en 2002 se adoptó el nombre norovirus para referirse a este grupo de virus, que pertenece a la familia Caliciviridae.

Los norovirus se clasifican en varios genogrupos (GI, GII, GIII, etc.), y dentro de estos, en genotipos. El genogrupo GII.4 es particularmente notable, ya que ha sido responsable de la mayoría de los brotes globales desde la década de 1990 debido a su capacidad para mutar y evadir la inmunidad previa.

#### Curiosidades sobre el Norovirus

**Altamente contagioso:**

Solo se necesitan 18 partículas virales para infectar a una persona, lo que lo hace extremadamente contagioso. En comparación, otros virus pueden requerir miles de partículas para causar una infección.

#### Resistente a desinfectantes comunes:

El norovirus es resistente a muchos desinfectantes y puede sobrevivir en superficies durante días o incluso semanas. Se recomienda el uso de lejía (cloro) para desinfectar áreas contaminadas.

#### Brotos famosos:

El norovirus es conocido por causar brotes en cruceros, donde las personas están en espacios cerrados y comparten alimentos y áreas comunes. Esto ha llevado a que se le llame coloquialmente el "virus de los cruceros".

#### Transmisión por aerosol:

Además de la transmisión por contacto directo o consumo de alimentos contaminados, el norovirus puede propagarse a través de aerosoles cuando una persona infectada vomita, liberando partículas virales al aire.

#### Impacto global:

Se estima que el norovirus causa alrededor de 685 millones de casos de gastroenteritis anualmente en todo el mundo, lo que lo convierte en una de las principales causas de enfermedad gastrointestinal.

#### Sin vacuna disponible:

Aunque se están investigando vacunas, actualmente no hay una vacuna aprobada para prevenir la infección por norovirus.

#### Mutación constante:

El norovirus, especialmente el genotipo GII.4, muta con frecuencia, lo que permite que evada la inmunidad adquirida en brotes anteriores. Esto dificulta el desarrollo de tratamientos y vacunas efectivas.

#### Supervivencia en alimentos:

El norovirus puede sobrevivir en alimentos como mariscos (especialmente ostras), frutas y verduras si están contaminados con agua infectada o manipulados por personas infectadas.

#### Nombre científico:

El nombre "norovirus" proviene de la combinación de "Norwalk" (la ciudad donde se identificó por primera vez) y "virus".

#### Impacto económico:

Los brotes de norovirus tienen un impacto económico significativo debido a la pérdida de productividad, costos médicos y el cierre temporal de instalaciones como escuelas o restaurantes.

En resumen, el norovirus es un patógeno fascinante y desafiante debido a su alta contagiosidad, resistencia y capacidad para mutar. Aunque generalmente causa una enfermedad leve, su impacto en la salud pública y la economía es considerable.

# 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

La papa es un alimento nutritivo y versátil, pero su papel en la pérdida de peso depende de cómo se prepare y en qué contexto se consume. A continuación, te explico los aspectos clave sobre la papa y su relación con el adelgazamiento:

**Beneficios de la papa para una dieta saludable**

**Baja en calorías:**

Una papa mediana (alrededor de 150 g) tiene aproximadamente 110 calorías, lo que la convierte en una opción relativamente baja en calorías si se consume sin añadir ingredientes calóricos (como mantequilla, crema o aceite en exceso).

**Alto contenido de fibra:**

La papa, especialmente con piel, es una buena fuente de fibra, lo que ayuda a promover la saciedad y a mantener el sistema digestivo saludable. Esto puede ser útil para controlar el apetito y evitar comer en exceso.

**Rica en nutrientes:**

La papa es una fuente de vitaminas (como la vitamina C y algunas del complejo B) y minerales (como el potasio, que ayuda a regular la presión arterial).

**Sin grasa ni colesterol:**

La papa en su estado natural no contiene



ni grasa ni colesterol, lo que la hace una opción saludable si se prepara de manera adecuada.

**Consideraciones para adelgazar**

**Forma de preparación:**

La papa puede ser muy saludable si se cocina al horno, hervida o al vapor. Sin embargo, preparaciones como papas fritas, puré con mantequilla o papas chips son altas en calorías y grasas, lo que puede contribuir al aumento de peso.

**Índice glucémico (IG):**

La papa tiene un índice glucémico

moderado a alto, lo que significa que puede causar un aumento rápido en los niveles de azúcar en la sangre.

Esto puede ser un problema para personas con resistencia a la insulina o diabetes. Sin embargo, enfriar la papa después de cocinarla (por ejemplo, en una ensalada) reduce su IG.

**Cantidad y acompañamientos:**

El control de porciones es clave. Comer

papas en exceso, incluso si están preparadas de manera saludable, puede aportar muchas calorías. Además, es importante acompañarlas con proteínas magras y verduras para equilibrar la comida.

**Alternativas más ligeras:**

Si buscas opciones con menos calorías o menor índice glucémico, puedes considerar alternativas como el boniato (camote), que tiene un perfil nutricional similar pero con más fibra y antioxidantes.

La papa puede ser parte de una dieta para adelgazar si se consume con moderación y se prepara de manera saludable (hervida, al horno o al vapor). Sin embargo, es importante evitar preparaciones fritas o con ingredientes calóricos. Además, es recomendable combinarla con otros alimentos nutritivos y mantener un equilibrio calórico general en la dieta.

Si estás buscando perder peso, lo más efectivo es seguir un plan alimenticio personalizado, preferiblemente con la guía de un nutricionista.

**NATIONAL REHAB**  
**HOTLINE**  
**866-210-1303**

**988**  
**LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS**

**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 LLEVENDA  
 COMENZO SUS PRIMEROS  
 PINTOS POR SU AMOR AL  
 CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y  
 DON ANDRÉS TENACIDAD  
 ENTRE PREMIOS RECIBIDOS  
 LOGRO ALCANZAR ESTAR  
 EN EL LIBRO DE RECORDS  
 GUINNESS. SE DESTACA  
 TAMBIEN POR OTRAS  
 HUMANITARIAS.  
 DIRECTOR PUBLICITARIO  
 Y DE AHÍ SU CICLISMO.

## En que se Usan los Sargazos ?

Los sargazos son algas marinas que flotan en la superficie del océano y que, en los últimos años, han ganado atención debido a su proliferación masiva en algunas regiones, como el Caribe. Aunque su acumulación excesiva puede ser problemática, los sargazos tienen varios usos beneficiosos.

### 1. Fertilizante y abono orgánico

Los sargazos son ricos en nutrientes como nitrógeno, fósforo y potasio, lo que los convierte en un excelente fertilizante natural para la agricultura. Se pueden compostar o aplicar directamente al suelo para mejorar su fertilidad y estructura.

### 2. Alimento para animales

En algunas regiones, los sargazos se utilizan como suplemento alimenticio para el ganado, aves y peces, debido a su alto contenido de proteínas, minerales y vitaminas.

### 3. Producción de biocombustibles

Los sargazos pueden ser una fuente de biomasa para la producción de biocombustibles, como el etanol y el biogás, gracias a su contenido de carbohidratos y materia orgánica.

### 4. Industria cosmética y Farmaceu-



### 5. Materiales de construcción

Algunos proyectos innovadores han explorado el uso de sargazos como materia prima para fabricar ladrillos ecológicos y otros materiales de construcción sostenibles.

También se investiga su uso en la industria farmacéutica por sus compuestos bioactivos, que podrían tener aplicaciones medicinales.

### 6. Protección costera

En algunas zonas, los sargazos se utilizan para crear barreras naturales que protegen las costas de la erosión y el impacto de las olas.

### 7. Alimento humano

Debido a su capacidad para absorber metales pesados y otros contaminantes, los sargazos se utilizan en siste-

En ciertas culturas, especialmente en Asia, los sargazos se consumen como alimento. Son ricos en fibra, vitaminas y minerales, y se pueden añadir a sopas, ensaladas y otros platos.

### 8. Bioplásticos

Los sargazos se están investigando como una fuente sostenible para la producción de bioplásticos, que son una alternativa ecológica a los plásticos derivados del petróleo.

### 9. Tratamiento de aguas residuales

Debido a su capacidad para absorber metales pesados y otros contaminantes, los sargazos se utilizan en siste-

mas de biorremediación para limpiar aguas residuales.

### 10. Artesanías y productos artesanales

En algunas comunidades costeras, los sargazos se secan y se utilizan para crear productos artesanales, como joyería, decoraciones y papel ecológico.

Desafíos asociados con los sargazos Aunque tienen muchos usos beneficiosos, la acumulación masiva de sargazos en las costas puede generar problemas ambientales y económicos, como:

- \* Daños a los ecosistemas marinos y costeros.

- \* Impacto negativo en el turismo debido al mal olor y la acumulación en las playas.

- \* Costos elevados para su recolección y manejo.

Los sargazos son un recurso con gran potencial en áreas como la agricultura, la industria, la alimentación y la protección ambiental.

Sin embargo, su manejo adecuado es crucial para aprovechar sus beneficios sin causar daños ecológicos.

En regiones afectadas por su proliferación, es importante desarrollar estrategias sostenibles para su recolección y uso.

**JenyF@shion**  
 787-529-3245  
**LLAME PARA UNA CITA**  
 Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones  
**SATISFACCION GARANTIZADA**

**Linea de Ayuda para Niños Autistas**  
**PERFORM CARE**  
**1-877-652-7624**

**rna**  
 fashion & beauty  
 Avon Mary Kay & Jafra products  
 Rocio De la Jara  
 201.866.0388 201.913.0182  
 412 37th Street  
 Union City, NJ 07087



**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](mailto:delmonacoadvertisement@aol.com)



## COCKTELES TÍPICOS DE ARGENTINA

Argentina es conocida por su rica cultura gastronómica y sus bebidas tradicionales. Aquí te presento tres cócteles típicos que representan la esencia de este país:

### 1. FERNET CON COCA

#### Ingredientes:

- \* Fernet Branca (un amargo de hierbas de origen italiano, pero muy popular en Argentina).
- \* Coca-Cola.
- \* Hielo.

#### Preparación:

Se sirve en un vaso con hielo, generalmente en una proporción de 30% Fernet y 70% Coca-Cola.

Se revuelve suavemente y se puede decorar con una rodaja de limón.

**Curiosidad:** Este cóctel es especialmente popular en la provincia de Córdoba, donde se consume masivamente, pero se ha extendido a todo el país.

### 2. CLERICÓ

#### Ingredientes:

- \* Vino blanco o tinto (el vino tinto es más tradicional en Argentina).
- \* Frutas frescas (manzana, naranja, durazno, frutillas, etc.).
- \* Jugo de naranja o limonada.
- \* Azúcar (opcional).
- \* Hielo.

#### Preparación:

Se cortan las frutas en trozos y se mezclan en una jarra con el vino y el jugo.

Se añade azúcar al gusto y se deja reposar en la nevera durante unas horas para que los sabores se integren.

Se sirve frío con hielo.

**Curiosidad:** Es una bebida refrescante ideal para el verano y muy popular en reuniones familiares o asados.

### DESTORNILLADOR ARGENTINO

#### Ingredientes:

- \* Vodka.
- \* Jugo de naranja.
- \* Hielo.

#### Preparación:

Se mezclan partes iguales de vodka y jugo de naranja en un vaso con hielo.

Se decora con una rodaja de naranja.

**Curiosidad:** Aunque no es exclusivo de Argentina, es un cóctel muy popular en bares y reuniones.

Estos cócteles reflejan la diversidad de sabores y tradiciones de Argentina, desde lo clásico y familiar hasta lo moderno y vibrante.



## LA GINEBRA, ORIGENES Y CURIOSIDADES...

La ginebra es una bebida espirituosa con una rica historia y una gran variedad de estilos. Aquí te explico los tipos de ginebra, sus orígenes y algunas curiosidades interesantes:

**Orígenes de la Ginebra:** La ginebra tiene sus raíces en los Países Bajos (Holanda y Bélgica) en el siglo XVII. Fue creada originalmente como una bebida medicinal a base de enebro (bayas de junípero), que se creía que tenía propiedades curativas. El médico franciscano Franciscus Sylvius es a menudo considerado su inventor.

Más tarde, la ginebra llegó a Inglaterra en el siglo XVII, donde se popularizó masivamente durante el reinado de Guillermo III de Orange. Allí se convirtió en una bebida nacional y evolucionó hacia el estilo que conocemos hoy.

**Tipos de Ginebra:** Existen varios tipos de ginebra, cada uno con características únicas:

**1. Ginebra Holandesa (Genever)** Origen: Países Bajos.

**Características:** Tiene un sabor más maltoso y menos seco que otras ginebras. Se elabora a partir de una base de malt wine (vino de malta), similar al whisky. Suele ser más suave y con un perfil más cercano al licor.

**Curiosidad:** Es el estilo más antiguo de ginebra y se considera el precursor de todas las ginebras modernas.

**2. London Dry Gin,** Origen: Inglaterra. **Características:** Es el estilo más común y popular en todo el mundo. No contiene azúcares añadidos y tiene un sabor seco y fresco.

Los botánicos principales son el enebro, la cáscara de cítricos y especias como la cilantro. **Curiosidad:** A pesar de su nombre, no tiene que ser producida en Londres. Solo debe cumplir con ciertos estándares de producción.

**3. Old Tom Gin,** Origen: Inglaterra. **Características:** Es un estilo intermedio entre la Genever y la London Dry.

Tiene un sabor ligeramente más dulce debido a la adición de azúcar o licor. **Curiosidad:** Fue muy popular en el siglo XVIII y es clave para preparar cócteles clásicos como el Tom Collins.

**4. Plymouth Gin,** Origen: Plymouth, Inglaterra. **Características:**

Tiene un sabor más terroso y herbal que la London Dry. Solo puede ser producida en la ciudad de Plymouth. **Curiosidad:** Es una de las ginebras más antiguas de Inglaterra y tiene una denominación de origen protegida.

**5. Navy Strength Gin,** Origen: Inglaterra. **Características:**

Tiene un alto contenido alcohólico (alrededor del 57% ABV).

Era utilizada por la Marina Británica porque, en caso de derrame, no arruinaba la pólvora. **Curiosidad:** Su nombre proviene de su uso histórico en la marina.

**6. New Western Dry Gin,** Origen: Global (moderno). **Características:**

Es un estilo moderno que reduce el protagonismo del enebro y destaca otros botánicos, como frutas, flores o especias exóticas.

Ofrece perfiles de sabor más creativos y experimentales.

**Curiosidad:** Representa la innovación en el mundo de la ginebra, con marcas como Monkey 47 o Hendrick's.

### EL CÓCTEL MÁS FAMOSO:

La ginebra es la base de uno de los cócteles más icónicos del mundo: El Martini.

Ginebra en el espacio: En 2020, la empresa Edinburgh Gin envió una muestra de ginebra a la Estación Espacial Internacional para estudiar cómo la microgravedad afecta su sabor.

# CIUDAD DE UNION CITY

# AUTORIDAD DE ESTACIONAMIENTOS

506-518 38th STREET (azotea), Union City, NJ • T: 201.348.5836  
 Horario de atención: Lunes 8am - 6pm • Martes - Viernes 8am - 4pm • Sábado 8am - 12pm  
[www.ucpanj.org](http://www.ucpanj.org)

## AVISO A LOS RESIDENTES

### INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL ESTACIONAMIENTO

Estimados residentes, la Autoridad de Estacionamiento no ha aumentado las tarifas de estacionamiento en muchos años; sin embargo, los costos no se han mantenido estables y continúan aumentando. En este momento, para mantenernos al día con la inflación, necesitamos implementar un modesto aumento en las tarifas de estacionamiento.

A partir del **1 de Septiembre de 2024**, la Autoridad de Estacionamiento implementará los siguientes cambios en las tarifas y costos administrativos:

#### TARIFA PARA EL PERMISO DE ESTACIONAMIENTO

**Permiso de estacionamiento residencial**  
*Primer vehículo gratis; \$3.00, segundo vehículo;  
 \$6.00, tres o más vehículos*

**Permiso de visitante**  
*Los primeros 2 permisos, gratuitos; 3er Permiso \$50.00; 4to Permiso \$100.00*

**Permiso de visitante diario**  
 \$3.00

**Permiso de negocio/empleo**  
 \$75.00 por año, por permiso

**Permiso Temporario**  
 \$20.00 (El permiso es válido por 30 días)

**Lote de Estacionamiento Municipal Garaje**  
 Tarifa \$90.00 por mes

**Estacionamiento Municipal**  
 Tarifa mensual \$100.00 por mes

**Garaje Municipal**  
 Tarifa mensual \$150.00 por mes

**Bolsas para Parquímetro**  
 \$20.00 por día

**Bolsas para parquímetros de proveedores**  
 \$150.00 por mes

**Tarifas de parquímetros**  
 \$0.25 por veinte (20) minutos

#### REQUISITOS PARA OBTENER UN PERMISO DE ESTACIONAMIENTOS EN UNION CITY

**Residencial:** Debe ser residente de Union City y proveer una registración del vehículo del estado de New Jersey y su licencia de conducir. Ambos documentos deben de estar bajo el mismo nombre y reflejar una dirección de Union City. La tarjeta de seguro del vehículo debe ser proveída si el vehículo es un lease (arrendado).

**Visitante:** Todos los residentes de Union City tienen derecho a dos (2) permisos de visitante gratis por vivienda. El aplicante debe proveer una identificación con foto y dos pruebas de dirección que no excedan 60 días de la fecha de la transacción, de la siguiente lista:

- Factura de electricidad
- Factura de cable
- Factura de agua
- Estado de cuenta de banco
- Factura de impuestos de la propiedad (si es propietario de la vivienda)
- Contrato de arrendamiento
- Título de la propiedad (si es propietario de la vivienda)

#### NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

**(Gracia de 2 horas de 7am a 10pm)**

10pm - 7am - Permiso es requerido en toda la ciudad (durante la noche)

Distrito de Negocios 12am - 7am - Permiso requerido;

Distritos de Negocios incluyen:

- (A) la calle 5 hasta la calle 22 en Summit Ave.;
- (B) la calle 32 de Nueva York Ave a Kennedy Blvd.;
- (C) la calle 15 hasta la calle 49 en Bergenline Avenue

*Todos los residentes de 62 años de edad o más se beneficiarán por cortesía de los permisos de estacionamiento residencial*

• Permiso de Estacionamiento Residencial es requerido para parquímetros después de las 6pm

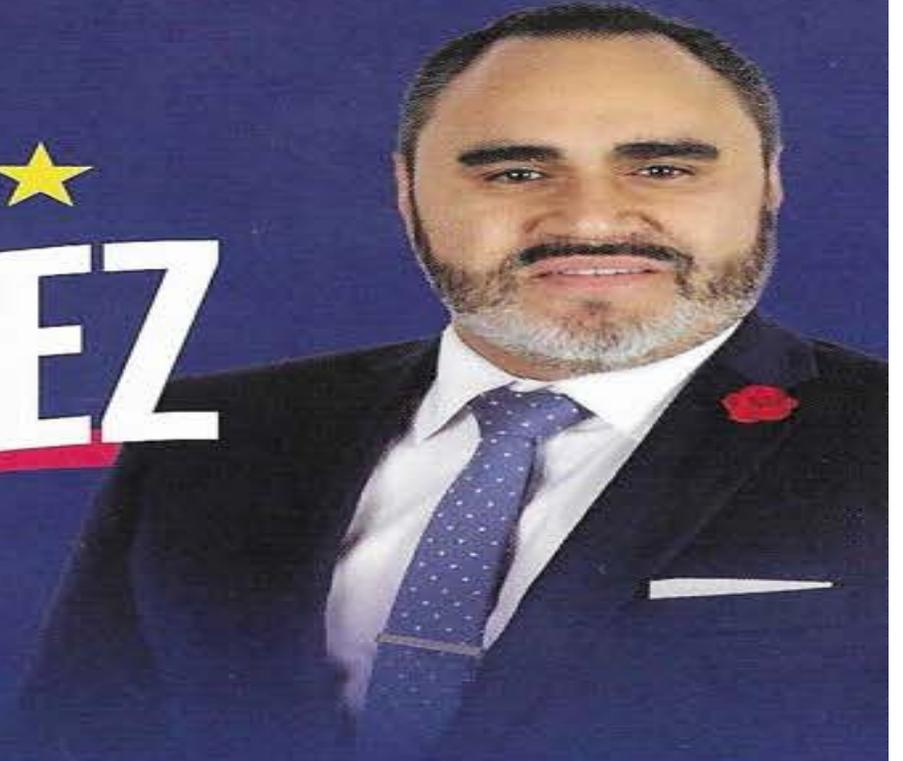
**\*\* Personas que no tengan permiso se les permitirá estacionar por un máximo de 2 horas. Las multas por violación de estacionamiento residencial se pagarán o escucharán en la Corte Municipal de U.C.**

MAYOR & SENATOR  
**BRIAN STACK**

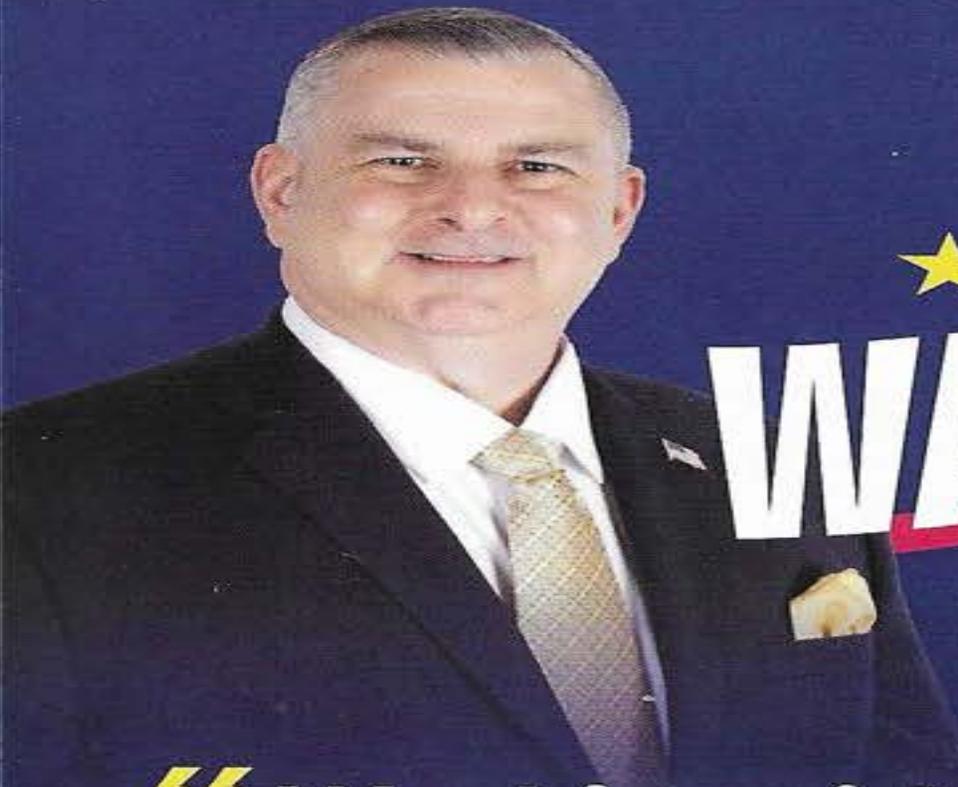
SUPPORTS



★ GABRIEL ★  
**RODRIGUEZ**  
FOR ASSEMBLY



★ LARRY ★  
**WAINSTEIN**  
FOR ASSEMBLY



“ Working side by side with Brian Stack to deliver the representation and services you need and deserve. ”



Karina Milei, hermana del presidente argentino Javier Milei, ha tenido un impacto significativo en la política argentina, principalmente como una figura clave en el entorno de su hermano. Aunque no ocupa un cargo público formal, su influencia se ha hecho notar en varios aspectos de la gestión y la estrategia política de Javier Milei. Aquí te detallo su impacto:

**1. Rol en la campaña presidencial**

Karina Milei fue una pieza fundamental durante la campaña electoral de Javier Milei en 2023. Se desempeñó como coordinadora y estratega detrás de escena, manejando aspectos logísticos, organizativos y

# EL IMPACTO DE KARINA MILEI EN LA POLITICA ARGENTINA

comunicacionales.

Su cercanía personal con Javier le permitió actuar como un puente de confianza entre él y su equipo, asegurando que su mensaje libertario y anti-establishment se mantuviera coherente.

**2. Influencia en la comunicación**

Karina ha sido descrita como una de las personas que mejor conoce a Javier Milei, lo que le ha permitido desempeñar un papel importante en la comunicación de su imagen pública.

Ha ayudado a gestionar la narrativa política de su hermano, especialmente en momentos de crisis o controversia, actuando como una asesora informal en temas de prensa y relaciones públicas.

**3. Relación con el entorno político**

Karina Milei ha sido una figura mediadora entre Javier Milei y otros actores políticos, tanto dentro de su partido, La Libertad Avanza, como fuera de él.

Su presencia ha sido clave para mantener la cohesión interna en el

equipo de gobierno, especialmente en un contexto donde Javier Milei ha enfrentado tensiones con sectores tradicionales de la política argentina.

**4. Impacto en la gestión de gobierno**

Aunque no tiene un cargo oficial, Karina Milei ha estado presente en decisiones estratégicas y en la organización de la agenda presidencial.

Su influencia se ha visto reflejada en la forma en que Javier Milei ha manejado su relación con los medios, los ciudadanos y otros líderes políticos.

**5. Perfil bajo pero influyente**

A diferencia de su hermano, Karina Milei mantiene un perfil bajo y evita aparecer en los medios de manera frecuente. Sin embargo, su presencia detrás de escena ha sido fundamental para la estabilidad y el funcionamiento del equipo de gobierno.

Su estilo de trabajo discreto pero efectivo ha sido valorado por que

nes trabajan cerca de la presidencia.

**6. Conexión emocional y simbólica.**

Karina representa un vínculo emocional importante para Javier Milei, quien ha mencionado en varias ocasiones la importancia de su familia en su vida. Esta conexión ha sido utilizada para humanizar la figura del presidente, mostrando su lado más personal y cercano.

**Conclusión**

Karina Milei ha tenido un impacto notable en la política argentina, no tanto por su visibilidad pública, sino por su rol estratégico y de apoyo en la gestión de su hermano. Su influencia se ha manifestado en la organización, la comunicación y la cohesión del equipo de gobierno, lo que la convierte en una figura clave detrás del éxito político de Javier Milei. Aunque su papel es más discreto, su contribución ha sido fundamental para la consolidación del proyecto político de La Libertad Avanza.

**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 Pollo \$7
- Alitas Papitas \$9
- Papas Rellenas \$2.50
- Chicken Tenders \$7
- Papitas Fritas \$3.50
- Croquetas Jamón \$1

**POSTRES DESSERTS**

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

**JUGOS | JUICES**

- Naranja \$6.50
- Naranja (Natural) \$7
- Limonada \$4

**BATIDOS | SHAKES \$6**

- Mamey | Mamey
- Fresa | Strawberry
- Sandía | Watermelon
- Mango | Mango
- Trigo | Wheat
- Chocolate | Chocolate
- Mara | Blueberry
- Maracuyá | Passion Fruit

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

**PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA**

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

**SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3**

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

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

axiawh.com

Glenpointe Centre West  
500 Frank W. Burr Boulevard  
Suite 110  
Teaneck, NJ 07666  
P: (201) 968-1800  
F: (866) 868-3834

1005 Clifton Avenue  
Suite 205  
Clifton, NJ 07013  
P: (862) 238-8100  
F: (866) 868-3834

158 14th Street  
Hoboken, NJ 07030  
P: (201) 623-3999  
F: (866) 868-3834

7400 Bergenline Avenue  
North Bergen, NJ 07047  
P: (201) 869-5488  
F: (866) 868-3834

**LA MARIN**  
CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

**201-466-8836**

**DONA SANGRE, SALVA VIDAS**



## POR QUE EL CAFE DE STARBUCKS ES MAS CARO ?

El café de Starbucks es conocido por ser más caro que el de muchas otras cafeterías, y esto se debe a una combinación de factores que van más allá del costo del café en sí.

### 1. Experiencia premium

Starbucks no solo vende café, sino una experiencia completa. Sus locales están diseñados para ser espacios cómodos y acogedores, con WiFi gratuito, enchufes y áreas de trabajo. Esto justifica un precio más alto, ya que los clientes pagan por el ambiente y la comodidad.

### 2. Calidad de los ingredientes

Starbucks utiliza ingredientes de alta calidad, como granos de café 100% arábica, leche fresca y siropes premium. Además, se asegura de que sus productos cumplan con estándares éticos, como el comercio justo y la sostenibilidad, lo que incrementa los costos.

### 3. Personalización

Starbucks permite a los clientes personalizar sus bebidas con una amplia variedad de opciones (leches alternativas, sabores, toppings, etc.). Esta flexibilidad y atención al detalle también contribuyen al precio.

### 4. Marca y posicionamiento

Starbucks es una marca global y reconocida, lo que le permite cobrar

un premium por su marca. Muchos clientes están dispuestos a pagar más por el estatus y la consistencia que ofrece Starbucks.

### 5. Costos operativos

Los costos de operar una cadena como Starbucks son altos. Incluyen:

- \* Alquiler de locales en ubicaciones privilegiadas.
- \* Salarios y beneficios para los empleados (Starbucks ofrece programas de salud y educación a sus trabajadores).

Mantenimiento de equipos de alta gama (máquinas de espresso, molinos, etc.).

### 6. Innovación y desarrollo

Starbucks invierte constantemente en investigación y desarrollo para crear nuevos productos, como bebidas estacionales (por ejemplo, el Pumpkin Spice Latte) o opciones más saludables. Estos costos se reflejan en el precio final.

### 7. Economías de escala y ganancias

Aunque Starbucks tiene un gran poder de compra que le permite reducir costos, también busca maximizar sus ganancias. Al ser una empresa pública, tiene la presión de generar rendimientos atractivos para sus accionistas.

### 8. Cultura del café

En muchos países, Starbucks ha ayudado a popularizar la cultura del café especializado. Para algunos clientes, pagar más por un café de Starbucks es una forma de disfrutar de una experiencia "gourmet" o de lujo.

### Comparación con otras opciones

En comparación con cafeterías locales o cadenas más pequeñas, Starbucks puede parecer caro. Sin embargo, su precio es similar al de otras cadenas internacionales de café premium, como Costa Coffee o Coffee Bean & Tea Leaf.

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

**Truly amazing things happen here..**

**Gio's**  
PIZZERIA

BYOB

PRESTO'S  
New York  
BRICK OVEN PIZZA & PASTA

QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900  
(201) 766-1000

200 39TH STREET  
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER

VISA  
MasterCard  
AMERICAN EXPRESS

CATERING FOR ALL OCCASIONS  
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY



## El "Mango Chancleta"

El "mango chancleta" es una variedad de mango muy popular en varios países de América Latina, especialmente en México, donde es apreciado por su sabor dulce, textura suave y aroma característico. Su nombre proviene de su forma alargada y aplanada, que se asemeja a una chancleta o sandalia, lo que lo hace fácil de reconocer.

### Características del mango chancleta

**Forma y tamaño:** Tiene una forma alargada y aplanada, similar a una chancleta.

Es de tamaño mediano, con un peso promedio de 200 a 400 gramos.

**Color:** Cuando está maduro, su piel adquiere un tono amarillo intenso con algunas manchas rojizas o anaranjadas.

En su estado verde, la piel es de un verde brillante.

**Pulpa:** La pulpa es de color amarillo intenso, jugosa y fibrosa, pero en menor medida que otras variedades de mango.

Tiene un sabor dulce y ligeramente ácido, con un aroma muy fragante.

**Hueso:** El hueso es delgado y aplanado, lo que permite un mayor rendimiento de pulpa en comparación con otras variedades.

### Temporada de cosecha

El mango chancleta se cosecha principalmente durante los meses de marzo a julio, aunque esto puede variar ligeramente dependiendo de la región y las condiciones climáticas.

### Usos culinarios

El mango chancleta es muy versátil en la cocina y se consume de diversas formas:

**Fresco:** Se come directamente como fruta de mesa, pelado y cortado en rebanadas.

**Jugos y licuados:** Por su dulzura

y jugosidad, es ideal para preparar bebidas refrescantes.

**Postres:** Se utiliza en la elaboración de mermeladas, helados, pasteles y otros dulces.

**Ensaladas:** Combina muy bien con otros ingredientes en ensaladas dulces o saladas.

**Salsas:** Es un ingrediente clave en salsas picantes o agrídulces, como el famoso "chamoy" mexicano.

### Beneficios Nutricionales

El mango chancleta, como otras variedades de mango, es una fruta rica en nutrientes:

**Vitamina C:** Fortalece el sistema inmunológico.

**Vitamina A:** Beneficia la salud visual y de la piel.

**Fibra:** Ayuda a mejorar la digestión.

**Antioxidantes:** Combaten los radicales libres y previenen el envejecimiento celular.

**Bajo en calorías:** Es una opción saludable para incluir en dietas balanceadas.

### Cultivo y Producción

El mango chancleta se cultiva principalmente en regiones tropicales y subtropicales. México es uno de los mayores productores y exportadores de esta variedad, siendo los estados de Sinaloa, Nayarit y Michoacán los principales productores. Su cultivo requiere climas cálidos y suelos bien drenados.

### Curiosidades



El mango chancleta es una de las variedades más exportadas desde México a países como Estados Unidos, Canadá y Europa.

En algunas regiones, también se le conoce como mango Ataulfo, aunque el Ataulfo es una variedad similar pero con características ligeramente diferentes (más pequeño y con un sabor aún más dulce).

Es una de las variedades preferidas para la elaboración de productos procesados, como jugos enlatados y deshidratados.

En resumen, el mango chancleta es una fruta deliciosa y versátil, apreciada por su sabor dulce, textura suave y múltiples usos en la cocina. Su popularidad lo ha convertido en un ícono de la gastronomía y la agricultura en países como México.



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

**OFFICE HOURS**

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

**FREE PARKING  
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,  
 Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



**TOTAL CARE**  
 PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

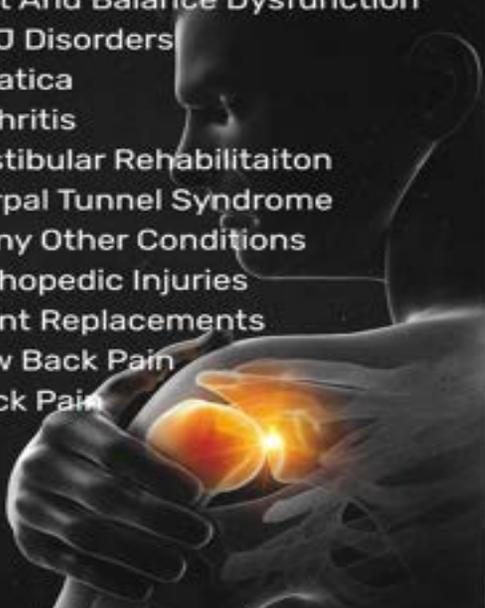


**CALL US TODAY AT  
(201) 751-5000  
TO SCHEDULE YOUR  
FREE CONSULTATION**



**TOTAL CARE PHYSICAL  
THERAPY & SPORTS  
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE  
PLANS ACCEPTED**

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

**HABLAMOS ESPAÑOL**

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



La casa más cara del mundo es conocida como "Antilia", ubicada en Mumbai, India. Esta impresionante residencia es propiedad del magnate indio Mukesh Ambani, presidente de Reliance Industries, una de las empresas más grandes de la India.

**Detalles sobre Antilia:**

**Valor estimado:**

Más de 3.500 millones de dólares.

**Altura:**

27 pisos, con una altura total de aproximadamente 173 metros.

**Superficie:**

Más de 37,000 metros cuadrados.

**Características Destacadas:**

- \* Estacionamiento para más de 160 vehículos.
- \* Tres helipuertos.
- \* Un teatro privado con capacidad para 50 personas.
- \* Piscinas, gimnasio, salas de yoga y spa.
- \* Jardines colgantes en varios pisos.
- \* Un salón de baile con techos de cristal.
- \* Un equipo de más de 600 empleados para su mantenimiento y funcionamiento.

**Diseño y construcción:**

Antilia fue diseñada por la firma de arquitectura Perkins and Will y la empresa de diseño de interiores Hirsch Bedner Associates.



Su construcción comenzó en 2006 y se completó en 2010. El diseño del edificio está inspirado en el loto y los elementos de la naturaleza, lo que se refleja en sus jardines verticales y su estructura única.

**Curiosidades:**

A pesar de su lujoso diseño, Mukesh Ambani y su familia no vivieron en la residencia durante varios años después de su construcción, debido a preocupaciones relacionadas con el Vastu Shastra (una antigua ciencia arquitectónica india que busca armonizar los espacios con las energías naturales).

Antilia es considerada un símbolo de la creciente riqueza y el poder económico de la India en el siglo XXI.

Esta residencia no solo es la más cara del mundo, sino también una de las más extravagantes y tecnológicamente avanzadas, consolidán

dose como un ícono del lujo moderno.

**Costo de amueblar "Antilia"**

El costo de amueblar Antilia, la residencia más cara del mundo ubicada en Mumbai, India, es difícil de calcular con precisión debido a la opulencia y personalización de cada detalle. Sin embargo, se estima que el mobiliario, decoración y elementos interiores podrían superar fácilmente los 100 millones de dólares, o incluso más, dependiendo

alta gama.

**Detalles arquitectónicos:**

Escaleras de cristal, lámparas de diseño exclusivo y acabados artesanales en cada rincón de la residencia.

**Ejemplos de costos estimados:**

**Sala de estar principal:**

Podría superar los 5 millones de dólares en muebles y decoración.

**Dormitorios:**

Cada suite principal podría costar entre 2 y 3 millones de dólares en mobiliario y detalles.

**Sala de cine:**

Equipada con butacas personalizadas y sistemas de sonido de última generación, podría rondar los 1 millón de dólares.

**Obras de arte:**



do de los materiales y las obras de arte seleccionadas.

**Factores que influyen en el costo de amueblar Antilia:**

**Materiales de lujo:**

Los pisos, paredes y techos están revestidos con mármol, oro, cristales de Swarovski y otros materiales premium.

**Tecnología de vanguardia:**

Sistemas de automatización del hogar para controlar iluminación, climatización, seguridad y entretenimiento.

Electrodomésticos de alta gama y tecnología inteligente en todas las áreas.

**Obras de arte y decoración:**

La residencia incluye obras de arte de artistas internacionales y piezas únicas que podrían valer millones de dólares.

Esculturas, pinturas y elementos decorativos exclusivos.

**Mobiliario personalizado:**

Cada habitación y espacio está diseñado con muebles hechos a medida, desde salas de estar hasta dormitorios y áreas de entretenimiento. Piezas de diseño exclusivo creadas por estudios de interiorismo de renombre mundial.

**Amenidades de lujo:**

- \* Mobiliario para áreas especiales como el spa, gimnasio, piscinas, jardines colgantes y salas de cine.
- \* Alfombras, cortinas y textiles de

Piezas exclusivas podrían sumar decenas de millones de dólares.

**Total Estimado:**

Considerando todos estos elementos, el costo total de amueblar Antilia podría oscilar entre 100 y 200 millones de dólares, o incluso más, dependiendo de la exclusividad de las piezas seleccionadas y la personalización de cada espacio.

Antilia no solo es un símbolo de riqueza, sino también de cómo el lujo y la tecnología pueden combinarse para crear una residencia única en el mundo.



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

# EN UNION CITY, LA SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD



Crimen	2022	2023	Disminuir/Aumentar
Asesinato	1	0	100%
Violacion	7	5	-28%
Robo	38	29	-23%
Asalto Agravado	155	117	-24%
Asalto Simple	521	342	-34%
Robo Con Fractura	53	36	-32%
Robo	763	408	-46%
MV Robo	62	40	-35%
Incendio Provocado	2	0	100%

Los residentes pueden ayudar en la prevención del delito permaneciendo vigilantes. Asegúrese de que los artículos de valor **no se dejan visibles dentro de su vehículo, siempre cierre las puertas y ventanas cuando no esté en casa, no publique información personal en las redes sociales, y siempre reporte actividad sospechosa. Si ves algo, diga algo. Llame al 201- 865-1111.**

Si usted siente que no fue tratado profesionalmente, cortésmente, y con respeto por cualquier miembro del Departamento de Policía de Union City o por cualquier empleado de la ciudad, por favor llámeme, o llame a la Jefe Facchini, inmediatamente. Gracias por seguir cuidando y participando en su comunidad. Es nuestro honor y privilegio servirles.

Su Amigo,  
  
Alcalde Brian P. Stack  
201-376-1942

Su Jefe de Policia,  
  
Chief Anthony Facchini  
201-348-5780

\*Reportado en 2023 pero ocurrido en un año anterior.

**DON'T LEAVE AN ANIMAL IN A HOT CAR!**

**5-10 minutes** is all it takes for heatstroke to be fatal.

**DONATE YOUR CAR**

Support Our Veterans

Help Our Heroes

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

**HELP OUR VETS**

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

Call Today **1-800-458-0151**  
Or Donate Online: [CarsToHelpVets.org](http://CarsToHelpVets.org)

TODO EN COMPUTADORAS

**COMPUWORLD**  
COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

ALFREDO H. BUSTAMANTE  
Computer Specialist  
f: 201-926-9775  
e: [compuworld07093@gmail.com](mailto:compuworld07093@gmail.com)

**COMPUWORLD**  
COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA 100% SATISFACCION GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS

## Curiosidades de los Animales Mamíferos

Los mamíferos son un grupo fascinante de animales con características únicas y comportamientos sorprendentes. Aquí tienes algunas curiosidades sobre ellos que te dejarán asombrado:

### 1. Los únicos mamíferos que vuelan: los murciélagos

Los murciélagos son los únicos mamíferos capaces de volar de verdad (no solo planear). Existen más de 1,400 especies de murciélagos, y algunos pueden alcanzar velocidades de hasta 160 km/h.

### 2. El mamífero más grande del mundo: la ballena azul

La ballena azul es el animal más grande que ha existido en la Tierra. Puede medir hasta 30 metros de largo y pesar más de 170 toneladas. Su corazón es del tamaño de un automóvil pequeño.

### 3. Los mamíferos más pequeños:

Las musarañas y los murciélagos abejorros. La musaraña etrusca es uno de los mamíferos más pequeños, midiendo solo 3-5 cm de largo y pesando alrededor de 2 gramos.

El murciélago abejorro (de Tailandia) es el murciélago más pequeño del mundo, con un tamaño similar al de un abejorro.

### 4. Los únicos mamíferos venenosos

El ornitorrinco tiene espolones venenosos en sus patas traseras. Algunas especies de musarañas y el solenodonte (un mamífero caribeño) también producen veneno.

### 5. Los mamíferos que no envejecen: Las ratas topo desnudas

Las ratas topo desnudas son casi "inmunes" al envejecimiento y al cáncer. Pueden vivir hasta 30 años, una longevidad excepcional para un roedor de su tamaño.

### 6. Los mamíferos más dormilones: Los koalas y los perezosos.

Los koalas duermen entre 18 y 22 horas al día debido a su dieta baja en nutrientes (hojas de eucalipto). Los perezosos duermen alrededor de 15-20 horas diarias y solo bajan de los árboles una vez por semana para defecar.

### 7. Los mamíferos más ruidosos: Las ballenas

Las ballenas azules y los cachalotes



los son los animales más ruidosos del planeta. Los cantos de las ballenas azules pueden alcanzar los 188 decibeles y ser escuchados a más de 800 km de distancia.

### 8. Los mamíferos más rápidos: los guepardos

El guepardo es el mamífero terrestre más rápido, alcanzando velocidades de hasta 110 km/h en carreras cortas. Sin embargo, solo puede mantener esta velocidad durante unos segundos.

### 9. Los Mamíferos que ponen huevos: Los monotremas

Los ornitorrincos y los equidnas son los únicos mamíferos que ponen huevos en lugar de dar a luz crías vivas. Estos animales son conocidos como monotremas y son exclusivos de Australia y Nueva Guinea.

### 10. Los mamíferos con la gestación más larga: Los elefantes

Los elefantes tienen el período de gestación más largo de todos los mamíferos: ¡22 meses! Las crías al nacer pesan alrededor de 120 kg.

### 11. Los mamíferos que pueden regenerar partes de su cuerpo: Los ciervos.

Los ciervos pueden regenerar sus astas (cuernos) cada año. Estas estructuras óseas crecen a un ritmo increíblemente rápido, hasta 2 cm por día.

### 12. Los mamíferos más sociales: los delfines y los humanos.

Los delfines son conocidos por su inteligencia y complejas estructuras sociales. Se comunican mediante silbidos y sonidos, y pueden reconocerse en espejos, una habilidad rara en el reino animal.

### 13. Los mamíferos que viven en colonias gigantes: Los perritos de las praderas.

Los perritos de las praderas forman colonias llamadas "ciudades" que pueden extenderse por kilómetros y albergar a millones de individuos. Estas

colonias tienen sistemas de túneles complejos y cámaras separadas para dormir, almacenar comida y criar a las crías.

### 14. Los mamíferos que hibernan: Los osos y otros

Algunos mamíferos, como los osos, las ardillas terrestres y los murciélagos, hibernan durante el invierno.

Durante este período, su metabolismo se ralentiza drásticamente para conservar energía.

### 15. Los mamíferos más inteligentes: Los primates y los cetáceos

Los primates (como los chimpancés y los humanos) y los cetáceos (como los delfines y las orcas) son considerados los mamíferos más inteligentes. Pueden resolver problemas, usar herramientas y tener comportamientos sociales complejos.

Los mamíferos son increíblemente diversos y adaptables, lo que los convierte en uno de los grupos de animales más exitosos del planeta. ¡Cada especie tiene algo único que ofrecer!

## Cuántas Especies Animales Existen.

El número exacto de especies animales en la Tierra es difícil de determinar, pero se estima que existen entre 8 y 10 millones de especies, de las cuales solo alrededor de 1.5 millones han sido descritas y catalogadas por la ciencia. Esto incluye una gran diversidad de organismos, desde insectos y mamíferos hasta aves, peces, reptiles y otros grupos.

Sin embargo, muchas especies aún no han sido descubiertas, especialmente en hábitats remotos o poco explorados, como las profundidades del océano o las selvas tropicales. Además, la biodiversidad está en constante cambio debido a la extinción de especies y al descubrimiento de nuevas.

### Animales en peligro de extinción

Lamentablemente, muchas especies animales están en peligro de extinción debido a factores como la pérdida de hábitat, la caza furtiva, el cambio climático, la contaminación y la introducción de especies invasoras. Algunas de las especies más emblemáticas en peligro de extinción incluyen:

1. Tigre (*Panthera tigris*)

Estado: En peligro.

Amenazas: Caza furtiva y pérdida de hábitat.

Población estimada: Menos de 4,000 en estado salvaje.

2. Gorila de montaña (*Gorilla beringei beringei*)

Estado: En peligro crítico.

Amenazas: Caza ilegal, enfermedades y pérdida de hábitat.

Población estimada: Alrededor de 1,000 individuos.

3. Rinoceronte negro (*Diceros bicornis*)

Estado: En peligro crítico.

Amenazas: Caza furtiva por sus cuernos.

Población estimada: Menos de 6,000.

4. Orangután de Borneo (*Pongo pygmaeus*)

Estado: En peligro crítico.

Amenazas: Deforestación para plantaciones de palma aceitera.

Población estimada: Menos de 100,000.

5. Elefante africano de sabana (*Loxodonta africana*)

Estado: En peligro.

Amenazas: Caza furtiva por el marfil y pérdida de hábitat.

Población estimada: Aproximadamente 415,000.

6. Vaquita marina (*Phocoena sinus*)

Estado: En peligro crítico.

Amenazas: Captura accidental en redes de pesca.

Población estimada: Menos de 10 individuos (es el mamífero marino más amenazado del mundo).

7. Leopardo de las nieves (*Panthera uncia*)

Estado: Vulnerable.

Amenazas: Caza furtiva y pérdida de hábitat.

Población estimada: Entre 4,000 y 6,500.

8. Pangolín (*Manis spp.*)

Estado: En peligro crítico.

Amenazas: Tráfico ilegal por sus escamas y carne.

Población estimada: Disminuyendo rápidamente.

9. Lince ibérico (*Lynx pardinus*)

Estado: En peligro.

Amenazas: Pérdida de hábitat y disminución de su presa principal, el conejo.

Población estimada: Alrededor de 1,000 individuos.

10. Tortuga laúd (*Dermodochelys coriacea*)

Estado: Vulnerable.

Amenazas: Captura accidental, contaminación plástica y cambio climático.

Población estimada: Disminuyendo en todo el mundo.

Organizaciones como la UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) mantienen la Lista Roja de Especies Amenazadas, que es la fuente más confiable para conocer el estado de conservación de las especies.

Si te interesa ayudar, puedes apoyar a organizaciones que trabajan en la conservación de estas especies o reducir tu impacto ambiental.



**M29, AUTOS CHINOS, SUS ORIGENES, CARACTERÍSTICAS Y CALIDAD.**

El M29 es un modelo de automóvil que forma parte de la creciente oferta de vehículos chinos en el mercado global. En los últimos años, la industria automotriz china ha experimentado un notable crecimiento, posicionándose como uno de los principales competidores a nivel mundial. Este artículo explora los orígenes, características y calidad de los autos chinos, con un enfoque en el M29 como ejemplo representativo.

**Orígenes de los autos chinos**

La industria automotriz china comenzó a desarrollarse en la década de 1950, pero fue a partir de los años 2000 cuando experimentó un boom significativo. Con el apoyo del gobierno y una fuerte inversión en tecnología, las marcas chinas lograron modernizar sus procesos de producción y expandirse a mercados internacionales. Empresas como Geely, BYD, Chery y Great Wall Motors se han convertido en líderes del sector, compitiendo con marcas tradicionales de Europa, Japón y Estados Unidos.

El M29, por su parte, es un modelo que refleja la evolución de la indus-

tria china. Diseñado para satisfacer las demandas de los consumidores modernos, este vehículo combina tecnología avanzada, diseño atractivo y un precio competitivo.

**Características del M29 y otros autos chinos**

Los autos chinos, incluido el M29, se destacan por ofrecer una amplia gama de características que los hacen atractivos para los consumidores. Algunas de las más relevantes son:

**Diseño moderno y atractivo:**

Los fabricantes chinos han invertido en diseño para competir con marcas establecidas. El M29, por ejemplo, cuenta con líneas aerodinámicas, faros LED y detalles exteriores que lo hacen visualmente atractivo.

**Tecnología avanzada:**

Los autos chinos suelen incluir sistemas de infoentretenimiento con pantallas táctiles, conectividad Bluetooth, compatibilidad con smartphones y asistencia al conductor (como cámaras de reversa y sensores de estacionamiento).

**Eficiencia energética:**

Muchos modelos chinos, incluido el M29, están disponibles en versiones híbridas o eléctricas, respondiendo a la creciente demanda de vehículos más ecológicos.

**Espacio y comodidad:**

Los autos chinos suelen ofrecer amplios espacios interiores, con asientos cómodos y maleteros grandes, lo que los hace ideales para familias o viajes largos.

**Precio competitivo:**

Una de las mayores ventajas de los autos chinos es su relación calidad-precio. El M29, por ejemplo, ofrece características similares a las de marcas más reconocidas, pero a un costo significativamente menor.

**Calidad de los autos chinos**

La calidad de los autos chinos ha sido un tema de debate en los últimos años. Si bien en el pasado se asociaba a los vehículos chinos con una calidad inferior, la realidad actual es muy diferente. Gracias a la inversión en tecnología y al establecimiento de joint ventures con marcas internacionales (como Volvo, propiedad de Geely), los fabricantes chinos han logrado mejorar significativamente la calidad de sus productos.

**Estándares de fabricación:**

Las fábricas chinas utilizan tecnología de punta y siguen estándares internacionales de calidad. Esto ha permitido que modelos como el M29 cumplan con las expectativas de los consumidores en términos de durabilidad y rendimiento.

**Pruebas y certificaciones:**

Los autos chinos son sometidos a rigurosas pruebas de seguridad y calidad antes de llegar al mercado. Muchos modelos han obtenido altas calificaciones en pruebas de choque y evaluaciones de seguridad.

**Innovación:**

Marcas como BYD y NIO están a la vanguardia en el desarrollo de vehículos eléctricos y autónomos, demostrando que China no solo compete en precio, sino también en

innovación.

Sin embargo, algunos críticos señalan que, en comparación con marcas tradicionales, los autos chinos aún pueden presentar fallos en componentes menores o en la calidad de los materiales interiores. No obstante, estas diferencias se están reduciendo rápidamente.

**El M29 como ejemplo de la evolución china**

El M29 es un ejemplo claro de cómo los autos chinos han evolucionado para competir en el mercado global. Con un diseño moderno, tecnología avanzada y un precio accesible, este modelo ha logrado captar la atención de consumidores en diversos países. Además, su enfoque en la eficiencia energética y la seguridad lo posicionan como una opción atractiva para quienes buscan un vehículo práctico y confiable.

**Conclusión**

Los autos chinos, representados por modelos como el M29, han recorrido un largo camino desde sus inicios. Hoy en día, ofrecen una combinación de diseño, tecnología y calidad que los hace competitivos a nivel global. Aunque aún enfrentan desafíos en términos de percepción y confianza del consumidor, la industria automotriz china está demostrando que puede competir con las marcas más establecidas.

Con una apuesta firme por la innovación y la sostenibilidad, el futuro de los autos chinos parece prometedor.

**LA CASONA RESTAURANT**  
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE

**LA CASONA**  
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE  
RESTAURANT  
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY  
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95

HOME OR OFFICE DELIVERY WITH

OR ORDER DIRECTLY ON LACASONANJ.COM

**Address: 414 38th St,  
Union City, NJ 07087**

**Menu: lacasonanj.com**

**OPENING HOURS | DELIVERY HOURS**

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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

# Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

## La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta



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

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

Los estudiantes deben tener tres, cuatro o cinco años de edad antes del 1 de septiembre de 2024 para ser elegibles.

Para inscribir a su hijo/a, por favor descargue la solicitud en nuestro sitio web en [www.ucboe.us](http://www.ucboe.us), escanee la solicitud y envíela por correo electrónico a [obarrios@ucboe.us](mailto:obarrios@ucboe.us). También puede dejarlo en persona en el Centro Eugenio María de Hostos para la Educación de la Primera Infancia en 2200 Kennedy Blvd., de lunes a viernes, de las 8:30 a.m. a las 2:30 p.m., para todos los niños de tres, cuatro o cinco años solamente. (POR FAVOR NO VAYA AL REGISTRO CENTRAL en la Palisade Avenue).

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

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

Síguenos en:

**Facebook:** Union City Schools **Twitter:** @schools\_uc **Instagram:** Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

*Union City*

# Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

## Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open



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

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

Students must be three, four, or five years of age by September 1, 2024, to be eligible.

To enroll your child, kindly download the application on our website at [www.ucboe.us](http://www.ucboe.us), scan the application, and email it to [obarrios@ucboe.us](mailto:obarrios@ucboe.us). You may also drop it off in person at the Eugenio Maria de Hostos Center for Early Childhood Education at 2200 Kennedy Blvd., Monday through Friday, from 8:30 a.m. to 2:30 p.m., for all children ages three, four, or five years old only. (PLEASE DO NOT GO TO CENTRAL REGISTRATION on Palisade Avenue.)

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

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

Follow Us:

**Facebook:** Union City Schools **Twitter:** @schools\_uc **Instagram:** Union City Schools

**UNION CITY  
BOARD OF  
EDUCATION**

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

Joseph Isola, Trustee  
Fr. Aro Nathan, Trustee  
Alicia Morejon, Trustee

Kennedy Ng, Trustee  
Alejandro Velazquez, Trustee

Superintendent  
of Schools  
Silvia Abbato

Assistant  
Superintendents  
John Bennetti  
Geraldine Perez

Board Secretary/  
Director of Facilities  
Justin Mercado

Business  
Administrator  
Anthony Dragona

Assistant to the  
Superintendent  
Diane Capizzi

# Investigación Revela Presunta Infiltración de Fondos Públicos de USAID en Proyectos Ideológicos de Izquierda

Una reciente investigación sobre la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) ha puesto en evidencia una serie de acusaciones que vinculan a la agencia con el financiamiento de proyectos ideológicos que favorecerían a movimientos de izquierda radical en varios países. Estas denuncias han colocado a USAID en el centro de un intenso debate, especialmente en el contexto de la creciente fiscalización del gasto federal liderada por el Departamento de Eficiencia Gubernamental (DOGE), bajo la dirección de Elon Musk.

## Elon Musk y la posible desaparición de USAID

Elon Musk, conocido por su postura crítica hacia el uso de fondos públicos, ha calificado a USAID como una "organización criminal". En declaraciones recientes, Musk afirmó que la agencia no solo ha malgastado dinero de los contribuyentes estadounidenses, sino que también ha financiado investigaciones relacionadas con armas biológicas, incluyendo el COVID-19. Estas acusaciones han llevado a la Administración Trump a considerar seriamente la disolución de USAID o su fusión con el Departamento de Estado, bajo la supervisión del senador Marco Rubio.

Políticos como el senador Rand Paul han respaldado la abolición total de la agencia, argumentando que solo entre el 10% y el 30% de los fondos destinados a ayuda exterior llegan realmente a proyectos de asistencia humanitaria. Paul ha insistido en que es necesario reevaluar el papel de USAID en el escenario internacional.

## Críticas desde el Congreso

El congresista Brian Mast se ha sumado a las críticas, describiendo a USAID como un "instrumento de corrupción y manipulación política" en América Latina. Mast ha señalado que la agencia ha destinado fondos no solo a medios de comunicación y ONGs de izquierda, sino también a organizaciones que han promovido disturbios y crisis institucionales en países clave de la región. "Los estadounidenses no deberían estar financiando la destrucción de democracias en el extranjero bajo el pretexto de la ayuda humanitaria", declaró el congresista.

## Vínculos con grupos subversivos en Guatemala

La abogada y periodista Amanda Santizo ha revelado en una entrevista con VotoCatólico que USAID



habría financiado grupos subversivos en Guatemala, vinculados al partido Movimiento Semilla del presidente electo Bernardo Arévalo. Según Santizo, estos grupos han utilizado a mujeres y niños como escudos humanos en protestas que buscan desestabilizar la democracia guatemalteca. La periodista sostiene que los fondos de USAID fueron canalizados a través de ONGs con el pretexto de defender los derechos de los pueblos indígenas, pero en realidad habrían financiado actos de violencia y fraude electoral.

Además, Santizo denuncia que USAID ha utilizado estas ONGs para infiltrar operadores políticos en el sistema judicial guatemalteco, promoviendo jueces y fiscales afines a la izquierda globalista. Documentos filtrados sugieren que, a través de organizaciones como la Fundación Soros, se han orquestado protestas masivas para desestabilizar al gobierno y facilitar la implementación de agendas extranjeras en el país.

## Financiamiento de medios en Perú

En Perú, la influencia de USAID también ha sido objeto de escrutinio. Según información publicada en su propia página web, la agencia ha destinado más de 144 millones de dólares a medios de comunicación y ONGs con una marcada tendencia izquierdista. Investigaciones del periodista Paolo Benza han revelado que, a través de IDEA Internacional y con Percy Medina como figura clave, USAID canalizó aproximadamente 7.5 millones de dólares al proyecto "Diálogo Político en Perú" (2023-2024) y 2.3 millones de dólares al programa "Expresión Ciudadana en Perú" (2021-2023).

Estos fondos habrían fortalecido una narrativa favorable a la izquierda en los medios peruanos, los cuales han apoyado abiertamente la candidatura de Pedro Castillo y, posteriormente, el gobierno de Dina Boluarte. Sin embargo, críticos se

ñalan que esta influencia ha permitido la impunidad de figuras como Vladimir Cerrón, líder del partido Perú Libre y prófugo de la justicia, mientras el país enfrenta una ola de violencia sin respuestas contundentes por parte del Estado.

## Medios beneficiados por USAID en Perú

Entre los medios financiados por USAID en Perú se encuentran:

*Diálogo Político en Perú: RPP Noticias, La Plaza, Epicentro TV, Convoca, IDL-Reporteros, Latina TV, Ojo-Público, La Encerrona.*

*Expresión Ciudadana en Perú: El Filtro, Ecuador Chequea, LUM (Lugar de la Memoria, la Tolerancia y la Inclusión Social), Camino Democrático, Democracia Digital, Tribu.*

Estos medios han sido acusados de promover narrativas alineadas con la izquierda comunista y de impulsar agendas globalistas en la región.

## Hacia una mayor fiscalización de USAID

Las investigaciones de medios independientes han llevado a un creciente escrutinio sobre las actividades de USAID, que algunos describen como una herramienta de infiltración ideológica disfrazada de ayuda humanitaria. Con la Administración Trump y el equipo de Elon Musk intensificando la auditoría del gasto público, es probable que se revelen más detalles sobre el papel de USAID en América Latina.

## El llamado es claro:

Los contribuyentes estadounidenses deben exigir una mayor transparencia en el uso de los fondos públicos y poner fin al financiamiento de movimientos y medios que, según las acusaciones, buscan socavar la democracia en la región.

## Análisis crítico:

Es importante destacar que el texto presenta una serie de acusaciones

graves contra USAID, pero no proporciona evidencia concreta o fuentes verificables que respalden estas afirmaciones. Las declaraciones de figuras como Elon Musk y políticos como Rand Paul y Brian Mast reflejan una postura crítica hacia la agencia, pero no necesariamente representan una evaluación objetiva de sus actividades.

USAID es una agencia gubernamental de los Estados Unidos que, según su mandato oficial, tiene como objetivo promover el desarrollo económico y social en países en desarrollo, así como brindar ayuda humanitaria en situaciones de crisis. Las acusaciones de que la agencia ha financiado movimientos políticos específicos o ha promovido agendas ideológicas son controvertidas y requerirían una investigación rigurosa y basada en evidencia para ser confirmadas.

En resumen, el texto refleja una perspectiva crítica y polarizada sobre el papel de USAID en América Latina, pero carece de sustento empírico detallado. Sería necesario un análisis más profundo y basado en datos verificables para evaluar la validez de estas acusaciones.

## Fondos de la USAID se utilizaban para pagar obras de teatro transgénero en Colombia



La vocera de la Casa Blanca, Karoline Leavitt, se reunió el lunes con algunos periodistas locales, donde presentó los supuestos gastos de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) en programas de diversidad de género en algunos países, como Colombia, Perú y Serbia.

Leavitt afirmó que USAID había invertido 47,000 dólares en una "ópera transexual en Colombia", detalló un gasto de 1.5 millones de dólares en Diversidad, Equidad e Inclusión en Serbia, 70,000 dólares en un musical irlandés sobre Diversidad, Equidad e Inclusión y 32,000 dólares en un cómic trans en Perú.

La portavoz destacó que esos eran algunos de los "gastos prioritarios" de esa organización.



Junta de Educación de Union City  
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

## “Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2024 — 2025

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

**El programa es de Lunes a Viernes**

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

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

Padres que tienen un hijo / a que cumpla tres o cuatros años de edad en o antes de Septiembre 1ro de 2024 pueden registrase directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

**Apurese y registre a su hijo / a El Programa Comienza Septiembre 5, GRATIS !**

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

## JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

### Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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



### Los Vikingos se Asentaron Alguna vez en la Florida?

No, los vikingos no se asentaron en Florida, Estados Unidos. Sin embargo, los vikingos sí exploraron y establecieron asentamientos temporales en algunas partes de América del Norte siglos antes de la llegada de Cristóbal Colón. Aquí te cuento más detalles sobre sus exploraciones y por qué no llegaron a Florida:

**Exploraciones vikingas en América del Norte:** Leif Erikson (alrededor del año 1000 d.C.):

**Quién fue:** Un explorador vikingo de origen nórdico, hijo de Erik el Rojo.

**Dónde llegó:** Según las sagas nórdicas, Leif Erikson llegó a un lugar que llamó Vinland, que se cree que corresponde a la actual Terranova, en Canadá.

**Evidencia arqueológica:** En 1960, se descubrió el sitio de L'Anse aux Meadows en Terranova, que confirma la presencia vikinga en América del Norte alrededor del año 1000 d.C.

#### Asentamientos temporales:

Los vikingos establecieron pequeños asentamientos en Vinland, pero estos no duraron mucho tiempo debido a conflictos con los pueblos in-

dígenas locales (a los que llamaron skrælings) y a las dificultades para mantener una colonia tan lejana de Groenlandia e Islandia.

#### ¿Por qué no llegaron a Florida?

**Distancia y geografía:** Los vikingos se concentraron en las regiones del norte del Atlántico, como Groenlandia, Islandia y Terranova, debido a su proximidad y a que eran más accesibles con sus barcos (drakkars). Florida estaba demasiado al sur y fuera de su ruta de exploración.

**Falta de motivación:** Los vikingos buscaban tierras para establecerse y recursos como madera, que abundaban en las regiones del norte. Florida, con su clima cálido y su entorno diferente, no era un destino atractivo para ellos.

**Tecnología y navegación:** Aunque los vikingos eran excelentes navegantes, sus barcos no estaban diseñados para viajes largos en aguas cálidas o para explorar regiones tan distantes como Florida.

#### Conclusión:

Los vikingos llegaron a América del Norte, específicamente a Terranova (Canadá), pero no hay evidencia de que hayan explorado o intentado establecerse en Florida. Su presencia en América fue limitada y temporal, y no tuvieron un impacto duradero en el continente como lo tendrían los exploradores europeos siglos después.

#### Quiénes fueron los primeros conquistadores de la Florida?

Los primeros conquistadores de Florida, en lo que hoy es Estados Unidos, fueron exploradores y colonizadores españoles durante el si-

glo XVI.

#### 1. Juan Ponce de León (1513)

**Quién fue:** Un explorador español y antiguo gobernador de Puerto Rico. **Su expedición:** En 1513, Ponce de León partió desde Puerto Rico en busca de nuevas tierras y, según la leyenda, también en busca de la "Fuente de la Juventud".

**Descubrimiento:** Llegó a la costa este de Florida, cerca de lo que hoy es San Agustín, y reclamó el territorio para España. Fue el primer europeo en documentar la península de Florida, a la que llamó "La Florida" por la festividad de Pascua Florida (en español, "Pascua Florida" o "Fiesta de las Flores").

**Importancia:** Marcó el inicio de la presencia española en lo que hoy es Estados Unidos.

#### 2. Pánfilo de Narváez (1528)

**Quién fue:** Un conquistador español que lideró una expedición a Florida.

**Su expedición:** En 1528, Narváez llegó a la costa oeste de Florida con el objetivo de colonizar y explorar el territorio.

**Resultado:** La expedición fue un desastre. Muchos de sus hombres murieron debido a enfermedades, hambre y conflictos con los nativos americanos. Solo cuatro sobrevivientes, incluido Álvar Núñez Cabeza de Vaca, lograron regresar a México después de años de vagar por el sur de Estados Unidos.

#### 3. Hernando de Soto (1539-1542)

**Quién fue:** Un conquistador español famoso por su participación en la conquista del Imperio Inca en Perú.

**Su expedición:** En 1539, De Soto

desembarcó en la bahía de Tampa, Florida, con una gran expedición de más de 600 hombres.

**Exploración:** Durante tres años, exploró el sureste de lo que hoy es Estados Unidos, incluyendo Florida, Georgia, Carolina del Sur, Tennessee, Alabama, Mississippi y Arkansas.

**Resultado:** Aunque no encontró las riquezas que esperaba, su expedición fue una de las primeras en explorar el interior de Norteamérica. Sin embargo, su llegada también trajo enfermedades y conflictos que afectaron gravemente a las poblaciones nativas.

#### 4. Pedro Menéndez de Avilés (1565)

**Quién fue:** Un militar y explorador español.

**Su expedición:** En 1565, Menéndez de Avilés fundó San Agustín, el primer asentamiento europeo permanente en lo que hoy es Estados Unidos.

**Importancia:** San Agustín se convirtió en un punto estratégico para España en su lucha contra los franceses, que también intentaban establecerse en la región. Menéndez también consolidó el control español sobre Florida.

#### Resumen:

Los primeros conquistadores de Florida fueron españoles que llegaron en el siglo XVI, comenzando con Juan Ponce de León en 1513. Aunque sus expediciones no siempre tuvieron éxito, sentaron las bases para la presencia española en la región, que duró varios siglos. San Agustín, fundada en 1565, es un legado duradero de esta época.

# SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD #1

Si ve algo sospechoso, llame al Departamento de Policía de Union City.

## 201-865-1111

Ve Algo - Diga Algo

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

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

PRISONERS DEFENDERS

## 1.150 Prisioneros Políticos en Cuba

NEGACIÓN SISTEMÁTICA DE SUS BENEFICIOS CARCELARIOS ESTUDIO

Informe Enero 2025



### Con 5 nuevos presos políticos en enero y 1.150 prisioneros políticos en total en Cuba, demostramos la negación sistemática de sus beneficios penales

Con cierre de datos a fecha 31 de enero de 2025, la lista de prisioneros políticos en Cuba contiene un total de 1.150 prisioneros políticos y de conciencia sufriendo condenas judiciales o disposiciones de limitación de libertad por parte de las fiscalías sin supervisión judicial alguna, debido proceso o defensa efectiva, en flagrante violación de la ley internacional. Sobre estos presos políticos se ha realizado un completo estudio jurídico que certifica la negación de sus beneficios penales.

5 nuevos presos políticos ingresan en la lista en enero y ha habido 16 bajas. 11 de éstas son consecuencia del cumplimiento íntegro de la condena, 2 se deben a “absoluciones”

tras diez y tras dos meses de haber sido ambos privados de la libertad “cauteladamente”, y 3 son casos saldados previo al proceso penal.

Los 201 presos políticos excarcelados por beneficios penitenciarios en enero han pasado de ser catalogados en nuestra lista como Convictos de Conciencia, para pasar a figurar entre los Condenados de Conciencia, pues siguen cumpliendo sus condenas bajo lo que en Cuba se describe como un “régimen carcelario-domiciliario”. Recordemos que los 201 presos políticos fueron excarcelados por el acuerdo del gobierno cubano con el Vaticano, en el que se anunció la excarcelación “gradual” de 553 personas “sancionadas por

PRISONERS DEFENDERS

## El 94% de los 198 excarcelados en Cuba ya tenían derecho al régimen abierto, libertad condicional y libertad inmediata desde hace meses



198 PRESOS POLÍTICOS EXCARCELADOS EN ENERO 2025

delitos diversos” en base a beneficios penales que, como hemos demostrado, les eran negados a los presos políticos en violación de la Ley de Cuba.

Por tanto, la distribución de la lista de 1.150 prisioneros políticos en Cuba se concreta a 31 de enero de 2025 en 688 Convictos de Conciencia, 422 Condenados de Conciencia y 40 ‘otros’ presos políticos; por lo que continúan en régimen carcelario 728 Convictos de Conciencia y otros presos políticos, de los que casi el 60% debieran disfrutar de beneficios penales que no disfrutaban.

Estudio de los presos políticos en Cuba que permanecen en régimen carcelario en negación de sus beneficios penitenciarios

El pasado 14 de enero, el gobierno cubano, tras un acuerdo con el Vaticano, anunció la excarcelación “gradual” de 553 personas “sancionadas por delitos diversos”. Sin embargo, de los más de 1.161 prisioneros políticos auditados a final de 2024, entre los cuales 931 permanecían entre rejas y otros 230 en situación de condena domiciliar, sólo han sido 201\* los que han pasado a un régimen que podemos calificar ya como presos excarcelados en “régimen carcelario-domiciliario” en Cuba, con condiciones draconianas y con la gravedad de que el 94% de estas personas ya tenían derecho a un régimen abierto, libertad condicional o libertad inmediata ya hacía incluso más de un año, confirman-

## El 100% de las Mujeres Convictas de Conciencia sin Antecedentes Penales ya Deberían estar Excarceladas

El lector debe ser consciente de que el régimen de Cuba persigue e impide a los familiares y los propios presos políticos, de forma sistemática, la entrega del expediente penal completo, o partes sustanciales de su documentación penal, lo que impediría el cálculo correcto de beneficios penitenciarios o penales. Aun existiendo esta limitación, para todos los citados casos hemos contado con los documentos del auto de petición fiscal y la sentencia. Por ello, debido al estudio de este conjunto de casos, podemos asegurar que los resultados de esta muestra aleatoria son concluyentes y descriptivos de la situación de los presos políticos en cuanto a la negación de sus derechos y beneficios penitenciarios en Cuba, un perjuicio habitual, adicional al procesamiento penal arbitrario debido al ejercicio de derechos fundamentales, que este estudio consigue revelar.

do un fraude más de la dictadura. 201\* de los presos excarcelados en Cuba mantienen íntegras las condenas bajo condiciones draconianas

El pasado 14 de enero, el gobierno cubano, tras un acuerdo con el Vaticano, anunció la excarcelación “gradual” de 553 personas “sancionadas por delitos diversos”. Sin embargo, de los más de 1.161 prisioneros políticos auditados a final de 2024, entre los cuales 931 permanecían entre rejas y otros 230 en situación de condena domiciliar, sólo han sido 201\* los que han pasado a un régimen que podemos calificar ya como “régimen carcelario-domiciliario”, con la gravedad de que el 94% de estas personas tenían derecho a un régimen abierto, libertad condicional o libertad inmediata ya hacía incluso más de un año.

#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



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!**

**LADRILLOS DE BARRO O DE ARCILLA SON RESISTENTES ?**

¡Sí, los ladrillos de barro o arcilla pueden ser muy resistentes si están bien fabricados y utilizados correctamente! Su resistencia depende de varios factores, como la calidad de la materia prima, el proceso de fabricación y las condiciones en las que se usan. Aquí te doy más detalles:

Resistencia de los ladrillos de barro o arcilla:

**Resistencia a la compresión:**

Los ladrillos de arcilla cocida (los más comunes) tienen una resistencia a la compresión que varía entre 3.5 y 7 MPa (megapascales), lo que los hace adecuados para construcciones de baja y mediana altura.

Los ladrillos de barro crudo (no cocidos) son menos resistentes, pero aún pueden usarse en construcciones pequeñas o temporales si se mezclan con materiales como paja o fibras naturales para mejorar su resistencia.

**Durabilidad:**

Los ladrillos de arcilla cocida son muy duraderos y pueden resistir condiciones climáticas adversas, como lluvia, viento y cambios de



temperatura, siempre que estén bien protegidos con revoques o acabados.

Los ladrillos de barro crudo son más susceptibles a la erosión por agua y humedad, por lo que requieren un mantenimiento más frecuente.

**Resistencia al fuego:**

Los ladrillos de arcilla cocida son excelentes para resistir el fuego, ya que son materiales no combustibles y pueden soportar altas temperaturas sin degradarse.

Los ladrillos de barro crudo también son resistentes al fuego, pero pueden debilitarse si están expuestos a la humedad antes de un incendio.

cendio.

**Resistencia a la intemperie:**

Los ladrillos de arcilla cocida son ideales para exteriores, ya que son resistentes a la humedad y a la erosión.

Los ladrillos de barro crudo son más adecuados para climas secos o para interiores, ya que pueden deteriorarse con la lluvia o la humedad constante.

**Ventajas de los ladrillos de barro o arcilla:**

**Sostenibilidad:** Son materiales naturales y ecológicos, especialmente si se fabrican localmente.

**Aislamiento térmico:** Tienen buenas

na capacidad para regular la temperatura interior, manteniendo los espacios frescos en verano y cálidos en invierno.

**Bajo costo:** Son económicos en comparación con otros materiales de construcción.

**Desventajas:**

**Humedad:** Los ladrillos de barro crudo son vulnerables a la humedad y requieren protección adicional.

Menor resistencia en comparación con el concreto: No son adecuados para estructuras muy altas o que requieran una gran carga estructural.

**Mantenimiento:** Los ladrillos de barro crudo necesitan más cuidado para evitar su deterioro.

**Conclusión:**

Los ladrillos de arcilla cocida son muy resistentes y duraderos, ideales para construcciones convencionales. Los ladrillos de barro crudo son menos resistentes, pero pueden ser una excelente opción para construcciones ecológicas o en climas secos, siempre que se les dé el mantenimiento adecuado.

Si estás pensando en usarlos para un proyecto, asegúrate de elegir el tipo adecuado según las condiciones climáticas y las necesidades de tu construcción.

**ALFREDO'S**  
Tires & Auto Repair  
**AIR CONDITIONING**

AIR CONDITIONING  
**ASE CERTIFIED**

*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.)

**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

**SOLD**

**HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO**

# NO PIERDAS TUS RECUERDOS



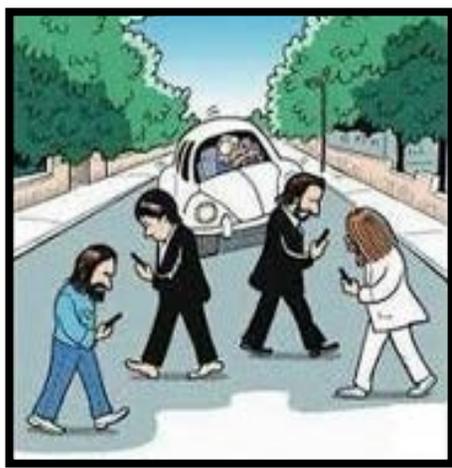
## 201-920-4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

**OFERTA  
ESPECIAL**

### DESCUENTO POR VOLUMEN

# HUMORISMO



¿Cuál es la clave de tu Wifi? Tener dinero y pagarlo. **Por: Francisco Bernal** ¿Por qué está tan feliz la escoba? ¡Porque ba-riendo!

**JAJAJAJA**  
Una amiga le dice a otra amiga: ¿Qué tal va la vida de casada? Pues no me puedo quejar, dice ella. O sea que va muy bien, ¿no? No, no me puedo quejar porque mi marido está aquí al lado.

**JAJAJAJA**  
Soy Rosa: Ah, perdóname, es que soy daltónico.

**JAJAJAJA**  
Cómo se despiden los químicos? Ácido un placer.

**JAJAJAJA**  
¿Cuál es el último animal que subió al arca de Noé? El del-fin.

**JAJAJAJA**  
¿Qué le dice una impresora a otra?: ¿Esa hoja es tuya o es una impresión mía?

**JAJAJAJA**  
Qué le dijo una uva verde a una uva morada? ¡Respira, por favor!

**JAJAJAJA**  
¿Cuál es la fruta más divertida? ¡La naranja ja ja ja!

**JAJAJAJA**  
Qué le dice una pared a otra pared? ¡Nos vemos en la esquina!

**JAJAJAJA**  
Cuál es el animal más antiguo? ¡La cebra, porque está en blanco y negro!

**JAJAJAJA**  
¿Qué hace una araña cuando llega tarde? ¡Teje una excusa!

**JAJAJAJA**



# UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK  
JEFA ANTHONY FACCHINI

(201) 865-1111

## EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

*Con un aumento en las compras en línea, Unión City está experimentando un aumento en el robo de paquetes. Tómese un minuto para considerar estos útiles consejos que pueden evitar que sea víctima de esta creciente tendencia criminal.*

SEGUIMIENTO  
DE SU  
PAQUETE

Utilice números de seguimiento y notificaciones de entrega. La mayoría de las principales empresas de envío ofrecen este servicio gratuito y pueden enviarle un mensaje de texto o correo electrónico cuando llegue su paquete.

FIRMA  
POR TU  
PAQUETE

Solicite la firma en la entrega si es posible. Reciba los paquetes en el lugar donde se encuentra, no donde no se encuentre. Considere recibir paquetes en su oficina o lugar de trabajo en lugar de su casa.

MANTENGA EL  
PAQUETE EN LA  
INSTALACIÓN DE  
CORREO

Algunas empresas y transportistas ofrecen servicio de casillero o paquetes que se guardarán en el centro de distribución de entrega para su recogida.

CONSIDERAR  
UNA  
CAJA DE  
BLOQUEO

Una caja resistente para paquetes y una cerradura inteligente con un escáner incorporado que se utiliza para abrirla. Este candado se puede utilizar con cualquier contenedor que se pueda asegurar con un candado.

SER UN  
BUEN  
VECINO

Pida a sus familiares, vecinos de confianza y amigos que acepten entregas en su nombre o que recojan sus paquetes.

ESTAR  
ATENTOS

**SI VES ALGO, *DI* ALGO!**

DENUNCIE A LAS PERSONAS Y VEHÍCULOS SOSPECHOSOS EN SU VECINDARIO A LA POLICÍA DE UNION CITY **201 865-1111**



### Donde el Mar es mas Profundo

El lugar más profundo del océano, y también de la Tierra, es el Abismo de Challenger, ubicado en la Fosa de las Marianas, en el océano Pacífico occidental. Aquí tienes algunos datos clave sobre este impresionante lugar:

#### Fosa de las Marianas

**Ubicación:** Se encuentra al este de las Islas Marianas, cerca de Guam.

**Profundidad:** El Abismo de Challenger alcanza una profundidad de aproximadamente 10,984 metros (36,037 pies), según mediciones recientes.

**Formación:** Es una fosa oceánica formada por la subducción de la placa del Pacífico bajo la placa de las Marianas.

#### Exploración

**Primera expedición:** En 1960, el batiscafo Trieste, pilotado por Jacques Piccard y Don Walsh, fue la primera misión en llegar al fondo del Abismo de Challenger.

**Exploraciones recientes:** En 2012, el director de cine James Cameron descendió en solitario en el sumergible Deepsea Challenger, y en 2019, Victor Vescovo alcanzó el fondo con su sumergible DSV Limiting Factor.

#### Condiciones extremas

**Presión:** La presión en el fondo es más de 1,000 veces mayor que la presión atmosférica al nivel del mar.

**Temperatura:** Las temperaturas son cercanas a los 1-4 °C (34-39 °F).

**Vida marina:** A pesar de las condiciones extremas, se han descubierto organismos adaptados, como anfípodos y microbios extremófilos.

#### Otros puntos profundos

**Fosa de Tonga:** La segunda fosa más profunda, con una profundidad de aproximadamente 10,800 metros (35,433 pies).

**Fosa de Puerto Rico:** El punto más profundo del océano Atlántico, con una profundidad de unos 8,376 metros (27,480 pies).

El Abismo de Challenger es un recordatorio de lo poco que conocemos los océanos y de los misterios que aún quedan por explorar en las profundidades marinas

#### Curiosidades de las Profundidades Marinas

Las profundidades marinas son uno de los lugares más misteriosos y fascinantes del planeta. Aquí tienes algunas curiosidades que te sorprenderán:

##### 1. El lugar más profundo

El Abismo de Challenger, en la Fosa de las Marianas, es el punto más profundo del océano, con aproximadamente 10,984 metros de profundidad. Para ponerlo en perspectiva, si colocáramos el Monte Everest (8,849 metros) en su fondo, todavía quedarían más de 2,000 metros de agua por encima.

##### 2. Presión extrema

En las profundidades marinas, la presión puede superar las 1,000 atmósferas. Esto es equivalente a tener 50 aviones jumbo apilados sobre ti. Solo unos pocos sumergibles especializados pueden soportar estas condicio-

nes.

##### 3. Vida en condiciones extremas

A pesar de la oscuridad, el frío y la presión, existen organismos adaptados a estas condiciones, como:

**Peces abisales:** Como el pez dragón o el pez víbora, que tienen cuerpos alargados y bocas grandes para capturar presas en la oscuridad.

##### Criaturas bioluminiscentes:

Muchos animales, como los calamares vampiro o ciertos tipos de medusas, emiten luz propia para comunicarse, cazar o camuflarse.

**Microbios extremófilos:** Organismos que sobreviven sin luz solar, alimentándose de químicos como el metano o el sulfuro de hidrógeno.

##### 4. Montañas submarinas

Las dorsales oceánicas son cadenas montañosas submarinas que se extienden por miles de kilómetros.

La dorsal mesoatlántica es la más larga, con más de 16,000 km de longitud.

##### 5. Volcanes submarinos

Existen más de 1 millón de volcanes submarinos, muchos de los cuales están activos. Estos volcanes liberan lava y gases, creando ecosistemas únicos a su alrededor.

##### 6. El "lago" en el fondo del mar

En algunas zonas del fondo oceánico, como el Golfo de México, existen lagos submarinos formados por agua extremadamente salada. Estos "lagos" tienen su propia orilla y olas, y solo ciertos organismos pueden sobrevivir en ellos.

##### 7. El sonido más profundo

En 1997, se detectó un sonido misterioso en el océano Pacífico, conocido como "The Bloop". Aunque inicialmente se especuló con que podría ser de origen desconocido, se cree que fue causado por el rompimiento de grandes icebergs.

##### 8. Tesoros ocultos

Se estima que hay más de 3 millones de naufragios en el fondo del océano, muchos de los cuales contienen tesoros históricos y culturales. Sin embargo, menos del 1% de estos han sido explorados.

##### 9. El cañón más grande del mundo

El Cañón de Zhemchug, en el mar de Bering, es el cañón submarino más grande del mundo, con una profundidad de 2,600 metros y una longitud de 500 km.

##### 10. El 80% del océano está sin explorar

A pesar de los avances tecnológicos, más del 80% del océano sigue sin ser explorado. Esto significa que podrían existir miles de especies desconocidas y ecosistemas por descubrir.

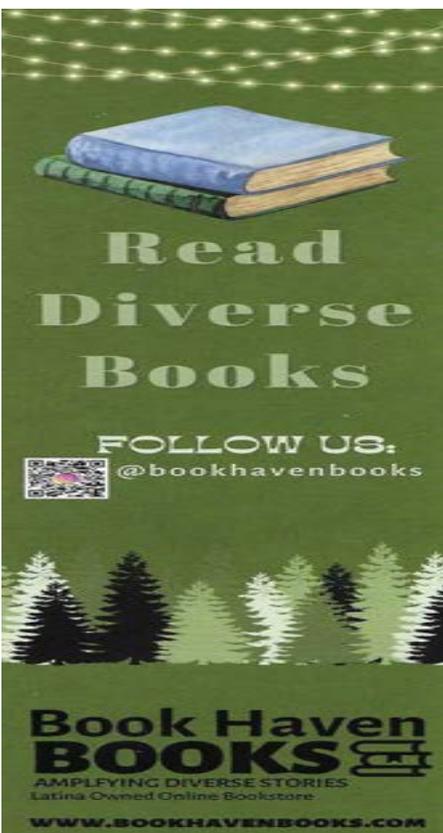
##### 11. El "cementerio" de barcos y aviones

En el Triángulo de las Bermudas, se han encontrado numerosos barcos y aviones desaparecidos en el fondo del mar. Aunque muchas teorías intentan explicar estos fenómenos, la mayoría se atribuyen a condiciones climáticas extremas.

##### 12. El ser vivo más largo del mundo

En las profundidades marinas se encuentra la esponja gigante de la especie *Monorhaphis chuni*, que puede vivir más de 11,000 años, convirtiéndola en uno de los organismos más longevos del planeta.

Las profundidades marinas son un mundo lleno de misterios, belleza y rarezas. Cada exploración nos acerca a descubrir más sobre este fascinante entorno, que sigue siendo uno de los últimos grandes secretos de la Tierra.



**Gabriel Rohaidy Medicare Plans**

Licensed Agent  
Se Habla Espanol

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

201 725-2214

## MEDICARE PLANS

United Healthcare      Aetna

Clover                      Horizon

**La forma correcta de maquillarse una mujer**

Maquillarse es una forma de expresión personal, y no hay una única forma "correcta" de hacerlo, ya que depende del estilo, la ocasión y las preferencias individuales. Sin embargo, existen pasos básicos y técnicas que pueden ayudarte a lograr un maquillaje equilibrado y duradero. Aquí te dejo una guía general:

**Preparación de la piel**

**Limpieza:** Lava tu rostro con un limpiador suave para eliminar impurezas y asegurar una base limpia.

**Hidratación:** Aplica una crema hidratante adecuada para tu tipo de piel. Esto ayudará a que el maquillaje se adhiera mejor.

**Primer o base de maquillaje:** Usa un primer para uniformar la textura de la piel, minimizar poros y prolongar la duración del maquillaje.

**Base y corrector**

**Base de maquillaje:** Elige una base que coincida con tu tono de piel. Aplícala con una esponja, brocha o los dedos, difuminando bien hacia el cuello para evitar líneas marcadas.

**Corrector:** Usa un corrector para cubrir imperfecciones, ojeras o



áreas que necesiten más cobertura. Aplícalo en forma de triángulo invertido bajo los ojos y difumina.

**Contorno y iluminación (opcional)**

**Contorno:** Usa un tono más oscuro que tu base para definir pómulos, mandíbula y frente. Difumina bien para evitar líneas duras.

**Iluminador:** Aplica un iluminador en las zonas altas del rostro (pómulos, puente de la nariz, arco de Cupido y frente) para dar luminosidad.

**Cejas**

**Rellena las cejas:** Usa un lápiz, sombra o gel para cejas que coincida con tu color natural. Sigue la forma natural de tus cejas y difumina

para un look natural.

**Ojos**

**Sombra de ojos:** Aplica una sombra neutral o de color en el párpado móvil. Usa tonos más oscuros en el pliegue para profundidad y un tono claro en el hueso de la ceja para resaltar.

**Delineador:** Dibuja una línea fina sobre las pestañas con un delineador líquido o en lápiz. Puedes hacer un ala o wing si lo prefieres.

**Máscara de pestañas:** Aplica máscara de pestañas desde la raíz hacia las puntas para dar volumen y longitud.

**Rubor**

**Aplica rubor:** Sonríe y aplica rubor

en las manzanas de tus mejillas, difuminando hacia las sienes para un look fresco.

**Labios**

**Delineador de labios:** Usa un lápiz para definir el contorno de tus labios y evitar que el labial se corra.

**Labial:** Aplica tu labial favorito, ya sea mate, brillo o satinado. También puedes usar gloss para un acabado brillante.

**Fijación**

**Polvo translúcido:** Aplica un poco de polvo translúcido para fijar el maquillaje y controlar el brillo.

**Spray fijador:** Usa un spray fijador para asegurar que tu maquillaje dure todo el día.

**Consejos adicionales**

**Menos es más:** Si prefieres un look natural, usa menos producto y enfócate en realzar tus rasgos.

**Herramientas limpias:** Asegúrate de que tus brochas y esponjas estén limpias para evitar irritaciones.

**Práctica:** El maquillaje mejora con la práctica, así que no te desanimes si al principio no te sale perfecto.

Recuerda que el maquillaje es una forma de arte personal, ¡así que diviértete y experimenta con lo que te haga sentir más cómoda y segura!

**Jflrenovations LLC.**  
**DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES**  
**Electricidad, Plomería, Instalaciones de**  
**Accesorios Electricos en General**  
**Telefono: 787-530-3285**

**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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION



# Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

## BOARD OF EDUCATION CONGRATULATES GIRLS SWIM TEAM

The Board of Education and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners congratulate the Union City High School Girls Swimming Team on winning their ninth county championship in the last 10 years!

Led by Head Coach Pete Sinagra and Assistant Coach Rina Rosales, the girls team finished the regular season 10-1 in winning the Hudson County Interscholastic Athletic League Championship.

The team's level of sustained excellence is unmatched in school history and in girls swimming competition in Hudson County.

Your hard work, dedication and commitment to excellence is extraordinary and sets an example for the entire school district. Once again, congratulations to all who helped make this such a successful season.



Follow Us:

**f Facebook:** Union City Schools **t 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>			

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

# Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

## LA JUNTA DE EDUCACIÓN FELICITA AL EQUIPO DE NATACIÓN FEMENINO

La Junta de Educación, el alcalde y senador estatal Brian P. Stack y la Junta de Comisionados felicitan al equipo de natación femenino de la escuela secundaria Union City por ganar su noveno campeonato del condado en los últimos 10 años.

Liderados por el entrenador principal Pete Sinagra y la entrenadora asistente Rina Rosales, el equipo femenino terminó la temporada regular con un récord de 10-1 y ganó el Campeonato de la Liga Atlética Interescolar del Condado de Hudson.

El nivel de excelencia sostenida del equipo no tiene comparación en la historia de la escuela ni en la competencia de natación femenina en el Condado de Hudson.

Su arduo trabajo, dedicación y compromiso con la excelencia son extraordinarios y dan un ejemplo para todo el distrito escolar. Una vez más, felicitaciones a todos los que ayudaron a que esta temporada fuera tan exitosa.



Síguenos en:

**f Facebook:** Union City Schools **t 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>			



**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](mailto:info@internationalopticalwny.com)  
[internationalopticalwny.com](http://internationalopticalwny.com)



**International Optical**

6219 Bergenline Avenue  
West New York, NJ 07093

[info@internationalopticalwny.com](mailto: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.



# 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**



## La Historia de la Marca Boar's Head

Boar's Head es una marca estadounidense conocida por sus productos de alta calidad en el sector de los alimentos gourmet, especialmente en embutidos, quesos y otros productos delicatessen. Aquí tienes un resumen de su historia:

### Orígenes

#### Fundación:

La empresa fue fundada en 1905 por Frank Brunckhorst en Brooklyn, Nueva York. Comenzó como un pequeño negocio familiar dedicado a la venta de productos cárnicos de alta calidad.

**Nombre:** El nombre "Boar's Head" (Cabeza de Jabalí) fue elegido como símbolo de calidad y distinción, inspirado en la tradición europea de utilizar el jabalí como emblema de excelencia.

#### Crecimiento y expansión

##### Enfoque en la calidad:

Desde sus inicios, Boar's Head se distinguió por su compromiso con ingredientes de primera calidad y procesos artesanales. Esto les permitió ganar reputación en el mercado.

##### Expansión nacional:

A lo largo del siglo XX, la marca se expandió más allá de Nueva York, llegando a supermercados y tiendas especializadas en todo Estados Unidos.

#### Innovación y diversificación

##### Productos gourmet:

Además de los embutidos, Boar's Head incorporó quesos, salsas, aderezos y otros productos delicatessen a su línea.

##### Compromiso con la salud:

La marca se ha adaptado a las tendencias de alimentación saludable, ofreciendo opciones bajas en sodio, sin gluten y sin conservantes artificiales.

#### Actualidad

##### Liderazgo en el mercado:

Hoy, Boar's Head es una de las marcas más reconocidas en el segmento de alimentos gourmet en Estados Unidos.

**Filosofía empresarial:** La empresa sigue siendo propiedad de la familia Brunckhorst y mantiene su enfoque en la calidad, la tradición y la innovación.

Boar's Head es un ejemplo de cómo una empresa familiar puede crecer y mantenerse relevante a lo largo de más de un siglo, manteniendo sus valores fundamentales.

## Curiosidades de Boar's Head

Aquí tienes algunas curiosidades que destacan su singularidad:

### 1. El nombre y el logo

El nombre "Boar's Head" (Cabeza de Jabalí) proviene de una tradición medieval europea, donde el jabalí era un símbolo de festividad y abundancia. El logo de la marca, que incluye la cabeza de un jabalí, refleja este legado y su compromiso con la calidad gourmet.

### 2. Un inicio humilde

La empresa comenzó en 1905 cuando Frank Brunckhorst, un carnicero, y su socio, el cervecero alemán Walter Ludtke, decidieron vender productos cárnicos de alta calidad puerta a puerta en Brooklyn, Nueva York. ¡Todo empezó con un carrito de mano!

### 3. Propiedad familiar por más de un siglo

A diferencia de muchas empresas que han sido adquiridas por grandes corporaciones, Boar's Head ha permanecido en manos de la familia Brunckhorst desde su fundación.

Esto ha permitido mantener su enfoque en la calidad y la artesanía.

### 4. Sin conservantes artificiales

Boar's Head fue una de las primeras marcas en comprometerse a no usar conservantes artificiales en sus productos. Esta filosofía comenzó en la década de 1930 y sigue siendo un pilar de la marca.

### 5. El pavo ahumado, un éxito inesperado

En la década de 1980, Boar's Head lanzó su pavo ahumado, que se convirtió en uno de sus productos más populares. Fue un éxito rotundo y ayudó a consolidar la marca en el mercado de alimentos gourmet.

### 6. Un enfoque en la salud

Boar's Head fue pionera en ofrecer opciones de alimentos más saludables, como carnes bajas en sodio y sin gluten, mucho antes de que estas tendencias se popularizaran.

### 7. Distribución exclusiva

Los productos de Boar's Head no se venden en cualquier tienda. La marca es muy selectiva con sus distribuidores, asegurándose de que sus productos se vendan en establecimientos que compartan su compromiso con la calidad.

# Servicio GRATIS de Preparación de Impuestos

## 11 DE FEBRERO – 30 DE ABRIL

Una vez más, me complace invitar a todos los residentes que necesiten asistencia con su preparación de impuestos a contactar la **Asociación Cívica de Brian P. Stack**.

Como usted sabe, cada año la **Asociación Cívica de Brian P. Stack** ofrece este servicio a los residentes de forma gratuita, en conjunto con otros servicios sociales en un esfuerzo de asistir a los residentes de nuestra Ciudad.

Además, deseo recordarle que el 15 de Abril es el último día para enviar su declaración de impuestos estatal y federal; por lo tanto, es imperativo que usted contacte a la Asociación Cívica para obtener una cita. Este servicio es gratis y estará disponible durante las siguientes fechas:

**\*Usted tiene que llamar primero para obtener una cita.**

**Nuevamente, si usted sabe de alguien que necesite de este servicio, por favor refiéralo a la Asociación Cívica de Brian P. Stack al (551) 354-9800 o (551) 354-9803.** Cuando llame por favor ofrezca su nombre completo, dirección y número de teléfono. Un miembro del personal de la Asociación Cívica se pondrá en contacto con usted para otorgarle una cita. Para finalizar, permítame recordarle que mi Asociación Cívica ofrece innumerables servicios al público de forma gratuita tales como inmigración y naturalización en conjunto a una gama de diversos servicios sociales.

Estamos orgullosos de ofrecerle estos servicios.

Su Amigo,



Brian P. Stack

**ARCHIVO ELECTRONICO DISPONIBLE**



**MARTES Y JUEVES  
1-7 P.M.**

**SÁBADOS  
9 A.M. - 2 P.M.**

Traído a usted por el

**BRIAN P. STACK  
CIVIC ASSOCIATION**

811 West Street • Union City, NJ 07087

PARA SOLICITAR CITA, LLAME AL:  
**(551) 354-9800 o (551) 354-9803**



# FREE TIBET

La hibrístofilia es un término psicológico que describe una atracción sexual o romántica hacia personas que han cometido crímenes graves o actos delictivos, como asesinos, violadores o criminales violentos. Esta condición se considera una parafilia, es decir, un patrón de comportamiento sexual atípico o fuera de lo común.

### Características de la hibrístofilia

#### Atracción hacia criminales:

Las personas con hibrístofilia sienten una fascinación o atracción hacia individuos que han cometido actos violentos o delitos graves.

Esta atracción puede ser emocional, sexual o romántica.

#### Perfiles comunes de los criminales atractivos:

Los criminales que suelen atraer a personas con hibrístofilia son aquellos que han cometido crímenes impactantes o que han ganado notoriedad mediática, como asesinos en serie o delincuentes violentos.

#### Motivaciones:

Algunas personas con hibrístofilia pueden sentirse atraídas por la idea de "salvar" o "cambiar" al criminal.

Otras pueden sentirse fascinadas por el poder, la violencia o la notoriedad asociada con el delincuente.

#### Manifestaciones:

Envío de cartas o mensajes a prisioneros.

Visitas frecuentes a cárceles para establecer contacto con criminales.

Búsqueda de relaciones románticas o sexuales con delincuentes.

#### Casos Famosos de Hibrístofilia

La hibrístofilia ha ganado atención pública debido a casos notorios en los que mujeres (y, en menor medida, hombres) han establecido relaciones con criminales conocidos. Algunos ejemplos incluyen:

##### Ted Bundy:

El famoso asesino en serie estadounidense recibió numerosas cartas de admiradoras durante su encarcelamiento, e incluso se casó con una de ellas mientras estaba en prisión.

##### Richard Ramirez (el "Asesino de la Noche")

Este asesino en serie también recibió atención de admiradoras, y una de ellas se casó con él en prisión.

##### Charles Manson:

El líder de la secta "La Familia Manson" tuvo seguidoras que lo consideraban una figura carismática y atractiva, a pesar de sus crímenes.



#### Explicaciones psicológicas

Las causas de la hibrístofilia no están completamente claras, pero se han propuesto varias teorías:

##### Fascinación por el peligro:

Algunas personas pueden sentirse atraídas por la emoción o el riesgo asociado con relacionarse con alguien peligroso.

##### Deseo de Notoriedad:

Estar asociado con un criminal famoso puede proporcionar a algunas personas una sensación de importancia o reconocimiento.

##### Complejo de Salvadora:

Algunas personas pueden creer que pueden "cambiar" o "salvar" al criminal, lo que les da un sentido de propósito.

##### Atracción por el poder:

La percepción de que el criminal tiene poder o control sobre los demás puede ser un factor de atracción.

#### Críticas y controversias

La hibrístofilia ha sido objeto de críticas y debates, ya que puede ser vista como una glorificación de la violencia o una falta de empatía hacia las víctimas de los crímenes. Además, algunos argumentan que los medios de comunicación y la cultura popular han contribuido a romantizar a los criminales, lo que puede exacerbar este fenómeno.

#### Tratamiento

La hibrístofilia no es un diagnóstico oficial en manuales psiquiátricos como el DSM-5, pero si causa angustia o problemas significativos en la vida de una persona, puede ser tratada con terapia psicológica.

##### El enfoque suele incluir:

##### Terapia cognitivo-conductual:

Para identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento.

##### Exploración de traumas pasados:

Algunas personas con hibrístofilia pueden tener historias de abuso o negligencia que contribuyen a su atracción por individuos peligrosos.

##### Educación sobre relaciones

#### saludables:

Para fomentar la búsqueda de vínculos más sanos y equilibrados.

En resumen, la hibrístofilia es un fenómeno complejo que combina aspectos psicológicos, emocionales y sociales. Aunque no es común, ha ganado atención debido a casos mediáticos y sigue siendo un tema de interés en el campo de la psicología y la criminología.

#### Curiosidades de la Hibrístofilia

La hibrístofilia es un fenómeno fascinante y enigmático que ha capturado la atención de psicólogos, criminólogos y el público en general.

##### 1. Origen del término

El término hibrístofilia proviene del griego: Hybris: que significa "violencia" o "desmesura".

**Philia:** que significa "amor" o "afinidad".

Fue acuñado por la psicóloga forense Dr. Katherine Ramsland para describir la atracción hacia personas que cometen actos violentos o criminales.

##### 2. No es exclusivo de las mujeres

Aunque la mayoría de los casos conocidos involucran a mujeres atraídas por hombres criminales, también existen casos de hombres con hibrístofilia. Por ejemplo, algunos hombres han mostrado atracción hacia mujeres criminales, como Aileen Wuornos, una asesina en serie estadounidense.

##### 3. Cartas de amor a prisioneros

Muchos criminales famosos reciben cientos de cartas de admiradores mientras están en prisión. Por ejemplo:

Ted Bundy, el famoso asesino en serie, recibió tantas cartas que necesitaba ayuda para leerlas todas.

Richard Ramirez, conocido como el "Asesino de la Noche", se casó con una de sus admiradoras mientras cumplía cadena perpetua.

##### 4. Matrimonios en prisión

Algunas personas con hibrístofilia llegan a casarse con los criminales

que admiran. Estos matrimonios suelen ocurrir en prisión y, en algunos casos, las parejas mantienen relaciones a distancia durante años.

#### Ejemplos notorios:

Charles Manson tuvo varias seguidoras que lo consideraban una figura carismática, y una de ellas se casó con él.

Jeremy Meeks, conocido como el "criminal más guapo del mundo", recibió propuestas de matrimonio después de que su foto se volviera viral.

#### 5. Atracción por la fama y el poder

Algunas personas con hibrístofilia no solo se sienten atraídas por el crimen en sí, sino por la fama y el poder que los criminales pueden obtener. La notoriedad mediática de ciertos casos parece aumentar la atracción.

#### 6. Influencia de los medios

La cultura popular y los medios de comunicación han contribuido a romantizar a algunos criminales, presentándolos como figuras carismáticas o incluso heroicas. Películas, series y documentales sobre asesinos en serie, como Mindhunter o Extremely Wicked, Shockingly Evil and Vile (sobre Ted Bundy), pueden exacerbar esta fascinación.

#### 7. Grupos de admiradoras en redes sociales

En plataformas como Facebook, Instagram y TikTok, existen grupos y perfiles dedicados a admirar a criminales famosos. Estos espacios suelen compartir fotos, cartas y teorías sobre los casos.

#### 9. Hibrístofilia en la literatura y el arte

La atracción hacia criminales ha sido un tema recurrente en la literatura y el arte. Por ejemplo:

En Crimen y castigo de Fiódor Dostoyevski, se explora la relación entre el protagonista, Raskólnikov, y su amor por Sonia.

Bonnie y Clyde: La pareja de delincuentes capturó la imaginación del público durante la Gran Depresión, y muchas personas los admiraban a pesar de sus crímenes.

#### 10. Efecto "halo de maldad"

Algunos criminales son percibidos como más atractivos debido a su notoriedad y al "halo de maldad" que los rodea. Este fenómeno se ha estudiado en psicología y sugiere que la peligrosidad puede aumentar la atracción en ciertas personas.

# La Odisea Final

Por Luis F. Brizuela Cruz

*Lo esencial de la vida fenecida  
- la trémula esperanza, el milagro  
implacable del dolor y el asombro  
del goce - siempre perdurará.*

*-Jorge Luis Borges-*

Hace unos meses la matriarca de una familia guajira cubana de Las Villas—y triunfadora como tantas otras familias en el destierro— falleció en New Jersey. Había vivido por años con su esposo en la zona de Orlando, Florida pero, para poder cuidar mejor de ella en sus días finales, sus hijos y nietos decidieron traerla y a su inseparable compañero para New Jersey. Los médicos en Orlando habían recomendado que su viaje fuera por carretera, ya que el viaje por avión podía poner en riesgo su vida.

Un vehículo recreacional, eficientemente adaptado para el transporte de enfermos delicados, fue adquirido por los familiares para hacer el forzosamente lento recorrido de casi 30 horas de Orlando a New Jersey y la jornada inicial de una vida que se apagaba quedaba satisfactoriamente cumplimentada dentro de todas las complejas peripecias del vil y despiadado capitalismo. Tres semanas después la anciana falleció en el Estado Jardín, rodeada de la gran mayoría de sus familiares, mientras otros aguardaban por ella en su pueblo natal en Cuba. Había sido su deseo postrero ser enterrada en el campo donde había nacido 90 años atrás, cuando la muerte y la sepultura en Cuba para muchos como en su familia eran actos humildes, pero dignificados. La Odisea Final habría de comenzar en la tierra que el tiempo olvidó.

El cadáver fue adecuadamente preservado por la funeraria en New Jersey, en espera de los trámites de rigor entre las instituciones correspondientes. Días después fue transportado a Cuba por avión, donde surgieron las primeras dificultades con el transporte local y la escasez de combustible. El hijo mayor había comenzado por cambiar mil dólares por los reglamentarios pesos cubanos, pero el banco había tenido que darle la mayoría de los 300 mil CUPs en billetes de 200 y 100, por la carencia de denominaciones de 1,000 y muy pocas de 500. Armado de una mochila llena de pesos



cu”banos, el hijo de la difunta salió en busca de dueños de carros que estuvieran dispuestos a venderle algunos litros de gasolina para tratar de socorrer a la funeraria en Cuba con la transportación del cadáver hasta el sitio de la sepultura. Mientras esto ocurría, los encargados de la funeraria advertían que no sería posible refrigerar por mucho tiempo a la difunta debido a las interrupciones en la electricidad por los frecuentes apagones. Afortunadamente el cuerpo había sido profesionalmente embalsamado en New Jersey para durar varios días, anticipando la carencia de formol y otros elementos de preservación en las funerarias cubanas. Dos días después de la llegada del cuerpo, se le daba finalmente santo descanso en el cementerio del pueblo.

Mientras escuchaba el relato de los familiares de la difunta, me transportaba en el tiempo a la década de los 1960 en nuestro Sancti Spíritus, cuando los servicios fúnebres —ya gratuitos por decreto del régimen

robolucionario— todavía exhibían ciertos vestigios del pasado abundante y las funerarias Camacho y Ruiz de nuestra ciudad aun ofrecían adecuados embalsamientos, velorios y hasta cremaciones. Todavía en 1970, recuerdo que los muertos en un accidente de una guagua que se precipitó por un barranco cerca de un puente en la carretera de Banao fueron debidamente preparados y tendidos dos días después en la Funeraria Camacho y velados por 24 horas antes de ser enterrados.

Sin embargo, al igual que todas las abominaciones del Castrocomunismo, los recursos heredados de nuestro pasado capitalista fueron mermando en todas las industrias. Hasta el formol llegó a ser parte en la confección de la “warfarina”, la bebida alcohólica que reemplazaba la cerveza, los licores y vinos clásicos de antaño, y en un abrir y cerrar de ojos se empezaba a hacer difícil la apropiada conservación de los cadáveres. A partir de entonces cada década dejaría una nueva reducción en el inventario hasta de lo

más esencial en la isla cautiva.

El taller cerca del Parquecito de Jesús, donde se hacían los ataúdes para las funerarias espirituanas sufriría también eventualmente la escasez de los materiales más esenciales para mantener el ritmo frente a una necesidad tan esencial.

Hasta los cementerios se fueron gradualmente saturando, particularmente en las ciudades más grandes como Sancti Spíritus y la ausencia de reabastecimiento y satisfacción de las demandas infraestructurales en una creciente población fueron acercando a la misma hacia el caos espeluznante donde se malvive en la actualidad.

Durante la madrugada del pasado 20 de diciembre falleció de repente en Sancti Spíritus mi primo Oscar Luis, unos años menor que yo y eje fundamental e incorruptible en la distribución de nuestras remesas para familiares y amigos. Padeecía del corazón y determinaron que fue un infarto masivo. Primos mutuos y médicos en España y en Tampa coincidieron que este triste y abrupto desenlace pudo haberse evitado o postergado con un simple procedimiento de estent. Pero lo que resulta algo ya relativamente convencional en la medicina para gran parte del planeta, puede constituir un reto insuperable para los capacitados, pero desprovistos galenos de la isla. Esa misma tarde fue preciso darle sepultura al primo debido a la imposibilidad de poder preservar su cadáver, algo ya normal en la realidad de morir en Cuba.

El primo habría de recibir un merecido reconocimiento y guardia de honor donde se exhibieron las medallas que obtuviera por sus servicios militares rendidos a la patria.

La ceremonia fúnebre estuvo muy concurrida, si tomamos en consideración el corto tiempo para informar a familiares, amigos y conocidos.

Las fotos del empobrecido velorio que me envió un amigo provocaron en mí una desconcertante mezcla de orgullo familiar y de enorme aflicción por todo lo perdido en los 65 años de estafa y opresión.

Creo que tanto la matriarca de la familia cuyo cadáver fue trasladado de los Estados Unidos a Cuba como mi primo, héroe de la patria ultrajada, se merecían veladas más elegantes y decorosas. Cada cual en su género.

**SUSCRIBETE GRATIS A “DIMENSION DIGITAL” ENVIANDONOS UN  
E MAIL A: [comunications@dimensionnewspaper.com](mailto:comunications@dimensionnewspaper.com)**